

# Harder Better Faster Stronger?

Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo



**ECIO**

leren  
zonder belemmering



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Harder, better, faster, stronger?

Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen  
voor prestatiedruk en stress van studenten

## Colofon

### *Opdrachtgever en financier*

Ministerie van Onderwijs, Cultuur & Wetenschap

### *Redactie*

Jolien Dopmeijer

Lotte Scheeren

Jeroen van Baar

Benjamin Bremer

### *Met bijdragen van*

Felix Bolinski

Carolien van den Brink

Mirjam Busch

Wouter den Hollander

Frederiek Schouten

Michelle van der Horst

Marloes Kleinjan

Anne-Wil Marissen

Jasper Nuijen

### *Vormgeving omslag*

Canon Nederland N.V.

### *Omslagbeeld*

Gettyimages.nl

Personen afgebeeld op de omslag van deze uitgave zijn modellen en hebben geen relatie tot het onderwerp van deze uitgave of ieder onderwerp binnen het onderzoeksdomein van het Trimbos-instituut.

Trimbos-instituut

Da Costakade 45

Postbus 725

3500 AS Utrecht

030 - 297 11 00

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

© 2023, Trimbos-instituut, Utrecht.

Tekst uit deze publicatie mag worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding. Deze uitgave mag worden vervoelvoudigd voor eigen of intern gebruik

Deze uitgave is te downloaden via [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) met artikelnummer AF2084.

*Work it harder*  
*Make it better*  
*Do it faster*  
*Makes us stronger*

*More than ever*  
*Hour after hour*  
*Work is never over*

Harder Better Faster Stronger  
**Daft Punk** (2001)



# Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b> .....	<b>7</b>
Mentaal welzijn en mentale druk onder studenten .....	7
Maatschappelijke context .....	8
Risico- en beschermende factoren .....	9
Werken richting oplossingen .....	10
Doelen van het onderzoek.....	11
Doelgroep .....	11
Onderzoeksvragen .....	11
Fasen en methoden .....	11
Leeswijzer .....	12
Referenties .....	12
<b>2. Methode</b> .....	<b>15</b>
Literatuurstudie .....	15
Kwantitatieve analyse MMMS.....	16
Expertmeetings.....	17
Focusgroepen studenten .....	18
Diepte-interviews studenten .....	19
Korte vragenlijst studenten .....	19
<b>3. Definities: Stress en prestatiedruk</b> .....	<b>21</b>
Wat is stress?.....	21
Wat is prestatiedruk? .....	21
Prestatiedruk in internationaal wetenschappelijk onderzoek.....	22
Samenhang tussen stress, prestatiedruk en mentale gezondheid .....	22
Definities vanuit studenten: hoe ervaren zij het? .....	23
Referenties .....	24
<b>4. Factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress</b> .....	<b>25</b>
Onzekerheid.....	25
Mogelijke risicofactoren .....	28
Risicogroepen .....	33
Mogelijke beschermende factoren.....	35

Samenvatting .....	39
<b>5. Slotbeschouwing.....</b>	<b>41</b>
Overkoepelende bevindingen: bronnen van onzekerheid .....	41
Sterktes en beperkingen .....	45
Conclusie.....	46
Aanbevelingen voor het verminderen van prestatiedruk en stress .....	46
Vervolgonderzoek.....	52
Tot slot.....	53
Referenties .....	53
<b>Bijlage A. Leden van de Klankbordgroep.....</b>	<b>55</b>
<b>Bijlage B. Bevindingen uit de literatuurstudie .....</b>	<b>57</b>
<b>Bijlage C. Bevindingen uit kwantitatieve analyse .....</b>	<b>77</b>
<b>Bijlage D. Kwalitatief onderzoek: expertmeetings .....</b>	<b>105</b>
<b>Bijlage E. Kwalitatief onderzoek: focusgroepen en interviews .....</b>	<b>119</b>
<b>Bijlage F: Bevindingen uit de korte vragenlijst .....</b>	<b>139</b>

# 1. Inleiding

## Mentaal welzijn en mentale druk onder studenten

Op dit moment lijkt de maatschappelijke aandacht voor mentaal welzijn en mentale druk onder studenten groter dan ooit. De grondslag voor deze toegenomen aandacht ligt, anders dan soms gedacht, enige tijd voor het uitbreken van de coronacrisis en wordt gevormd door verschillende rapporten die in 2018 uitkwamen, waarin gewaarschuwd werd voor de toegenomen maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongeren en jongvolwassenen. In de zomer van 2018 kwam het RIVM met haar Volksgezondheid Toekomstverkenning (VTV) waarin gesignaleerd werd dat de mentale druk onder jongeren aan het toenemen was (RIVM, 2018). Deze ontwikkeling kon volgens het RIVM ook consequenties hebben voor de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen en mogelijk leiden tot meer burn-out of burn-outachtige klachten. Diezelfde zomer kwam er ook een rapport uit van de Raad van Volksgezondheid en Samenleving (RVS) waarin gewaarschuwd werd voor de hoge verwachtingen die de maatschappij aan jongeren en jongvolwassenen stelt en hoe zich dat kan vertalen naar een hoge mentale druk (RVS, 2018). Aan het einde van de zomer in 2018 kwam het rapport van het Health Behaviour in School-aged Children-onderzoek (HBSC) uit. Hierin werd geen toename in psychische problematiek geconstateerd, maar wel dat sinds 2001 het percentage leerlingen dat nogal veel of veel druk ervaart van schoolwerk verdubbeld was (Stevens, Van Dorsselaer, Boer e.a., 2018).

Om deze alarmerende signalen beter te kunnen duiden zijn na september 2018 een aantal vervolgonderzoeken uitgezet en uitgevoerd om meer zicht op het mogelijke probleem van mentale druk en stress onder jongeren en jongvolwassenen te verkrijgen. Eén van deze onderzoeken is het rapport van het RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC over de beschikbare cijfers omtrent de mentale gezondheid en ervaren stress van jongeren en jongvolwassenen in de leeftijd van 12-25 jaar (Schoemaker, Kleinjan, Van der Borg e.a., 2019). In dit onderzoek werd onder andere geconcludeerd dat we de mentale gezondheid van jongeren niet sterk in beeld hebben en dat er geen landelijke cijfers beschikbaar waren over psychische stoornissen, stress en prestatiedruk.

Het ontbreken van een goed landelijk beeld met betrekking tot de mentale gezondheid en de ervaren stress en (prestatie)druk was mede aanleiding voor de ministeries van OCW en VWS om een landelijke monitor studentenwelzijn te starten, uitgevoerd door RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland. De bevindingen van deze eerste landelijke monitor mentale gezondheid onder studenten lagen in lijn met eerdere onderzoeken vanuit individuele onderwijsinstellingen en vergrootten de al bestaande zorg over de mentale gezondheid van studenten (Dopmeijer e.a., 2021).

De landelijke studentenmonitor is gestart tijdens de coronacrisis, wat de zorgelijke uitkomsten rondom stress, druk en mentale gezondheid deels kan verklaren. Vlak na het uitbreken van de corona crisis, werden in korte tijd veel onderzoeken gestart of nieuwe metingen binnen bestaande onderzoeken uitgevoerd om grip te krijgen op de gevolgen van de crisis en de bijbehorende maatregelen voor het welbevinden en de mentale gezondheid. In 2022 brachten het NIVEL en het RIVM een literatuurstudie uit



waarin ze de nationale en internationale onderzoeken naar de (mentale) gezondheidsgevolgen van corona hebben gebundeld. Hieruit bleek dat de coronacrisis voor veel jongeren en jongvolwassenen een negatieve invloed heeft gehad op de fysieke en mentale gezondheid. Veel jongeren en jongvolwassenen hadden vaker last van klachten als depressie, angsten en eenzaamheid. Bij hen die al mentale problemen hadden, was sprake van meer negatieve gevolgen van de crisis, hun bestaande problemen werden erger. Het CBS concludeerde dat binnen de groep jongeren grote verschillen zijn in mentale gezondheid tijdens corona. Jongeren van 12 tot en met 17 jaar hadden minder vaak last van een slechte mentale gezondheid, bij 18 tot en met 24-jarigen kwamen problemen met de mentale gezondheid bijna twee keer zo vaak voor (Traag, 2022).

Hoewel het helder lijkt dat corona de ontwikkelingen in het mentale welzijn van studenten negatief heeft beïnvloed, blijft uit bovenstaande onderzoeken onduidelijk wat de effecten van corona zijn op de mentale gezondheid, stress en prestatiedruk op de lange termijn. Hier zit een belangrijk vraagstuk voor de komende jaren. De vervolgmetingen van de landelijke monitor studentenwelzijn zijn belangrijk om mede vast te stellen hoe het welbevinden, stress en prestatiedruk van studenten zich ontwikkelt door de tijd. Daarnaast is het relevant om de ontwikkelingen te beschouwen in de maatschappelijke context van Nederland in de laatste paar decennia, waarvoor we hieronder eerst een voorzet doen.

## Maatschappelijke context

In mediaberichtgeving over prestatiedruk onder studenten komt regelmatig het idee voorbij dat deze druk nu hoger ligt dan enkele decennia geleden en dat dit te maken heeft met snelle veranderingen in de maatschappij. Jeroen Geurts, rector magnificus van de Vrije Universiteit Amsterdam, zei vorig jaar bijvoorbeeld in het Parool: “Studenten zitten al in hun complexe *coming of age* en daarbij worden ze ook nog eens geconfronteerd met de maatschappij die zich sneller ontwikkelt dan zij kunnen bijbenen” (Khaddari, 2022). Dit soort uitspraken wekt de suggestie dat prestatiedruk een fenomeen is van de laatste paar decennia, en dat in bijvoorbeeld de jaren ‘60 en ‘70 van de 20e eeuw jonge mensen een stuk minder druk ervoeren om te presteren. Wat zijn dan die ontwikkelingen in de maatschappij die mogelijk hebben bijgedragen aan prestatiedruk?

Ten eerste hebben we het over een generatie studenten die geboren is tussen ongeveer 1995 en 2005 en die daardoor is opgegroeid in relatief grote welvaart, veiligheid en vrijheid. Verschillende auteurs zien dit als een context waarin prestatiedruk kan groeien. Aangespoord door ontkerkelijking, globalisering en het internet kwamen Nederlanders in het eind van de 20e eeuw namelijk terecht in een ‘grenzeloze’ wereld waarin je opgroeide met het idee dat je alles kunt worden en doen wat je maar wilt (Spangenberg & Lampert, 2009). Opvoeders eisten niet langer dat hun kinderen in hun voetsporen traden, maar communiceerden juist dat hun kinderen mochten worden wat ze maar wilden, ‘als je maar gelukkig bent’. De socioloog Zygmunt Bauman spreekt van een ‘liquid modernity’ waarin maatschappelijke veranderingen elkaar snel opvolgen en mensen weinig houvast ervaren (Bauman, 2000). Concreet betekent dit voor een student a) een gebrek aan maatschappelijke rolpatronen die een identiteit en gevoel van ‘goed genoeg’ kunnen verschaffen en b) een grotere verantwoordelijkheid om keuzes te maken die een eigen identiteit vormgeven. Het behalen van meetbare prestaties, zoals een hoog gemiddeld cijfer in de studie of een CV met veel nevenactiviteiten en stages, kan voor een student een manier zijn om zichzelf een identiteit aan te meten of gevoel van veiligheid te verwerven.

Ten tweede hebben het internet en sociale media vanaf ongeveer 1995 een hoge vlucht genomen. Voor de studenten van vandaag betekent dit dat men via sociale media de hele dag op de hoogte is van de activiteiten van vrienden en familie en van influencers over de hele wereld. Het is daardoor niet meer mogelijk om niet te weten wat je mist: alles lijkt binnen handbereik (Van Baar, 2014). Volgens sommige schrijvers heeft dit alles geleid tot een generatie die grote druk voelt om zichzelf 'gelukkig te kiezen', d.w.z. in de enorme keuzevrijheid zo te handelen dat men daadwerkelijk gelukkig wordt (Kramer & Launspach, 2012; Schohaus & De Vries, 2013). Psychologen weten al langer dat een teveel aan keuze-opties ('choice overload') kan leiden tot toenemende verwachtingen over de uitkomst van de keuze, wat tevredenheid in de weg staat (Chernev et al., 2012). Deze verantwoordelijkheid kan leiden tot een zorg dat men niet het onderste uit de kan haalt, wat zich bijvoorbeeld uit in een 'fear of missing out' (FOMO; Oberst et al., 2017, Roberts & David, 2020). FOMO zorgt voor een opgejaagd gevoel en een ervaren druk om te voldoen aan steeds hogere sociale normen, al dan niet geïnternaliseerd, of het nou gaat om studeren, werken, reizen of uitgaan. Naast FOMO zijn er andere mogelijke effecten van sociale media op psychologisch functioneren en welbevinden, zoals het steeds verder stijgen van sociale normen rond succes. Meta-analyses van wetenschappelijk onderzoek laten doorgaans een zwak maar significant positief verband zien tussen het gebruik van sociale media (m.n. sociale netwerksites) en mentale klachten (Valkenburg, Meier & Beyens, 2022).

Ten derde gingen deze maatschappelijke ontwikkelingen gelijk op met veranderingen in de organisatie van het hoger onderwijs in Nederland vanaf eind jaren '90. Toonaangevende politici vonden destijds dat het gelijkheidsdenken in het onderwijs, dat met een verlies van persoonlijk initiatief werd geassocieerd, mocht worden vervangen door hernieuwde competitiedrang. In 2003 zei toenmalig premier Balkenende bijvoorbeeld dat 'de gelijkheidsdeken die nu nog over onze kennissamenleving ligt, flink mag worden opgeschud' (De Beer, Van der Meer & Pikelharing, 2006). Er vond een reeks veranderingen plaats in de organisatie van het hoger onderwijs die meer ruimte moest maken voor individueel talent en uitblinkers, in plaats van voor het verheffen van de massa. Universitaire studies mochten beginnen met 'selectie aan de poort', zoals bij de selectieve university colleges (vanaf 1998); sommige instellingen voor hoger onderwijs voerden een bindend studieadvies in (vanaf 1998); en scholen konden het predicaat 'excellente school' krijgen (vanaf 2012). Deze ontwikkelingen hebben mogelijk bijgedragen aan een normalisering van excellente prestaties.

## Risico- en beschermende factoren

Hoe ontstaat prestatiedruk bij een individuele student, gegeven de hiervoor beschreven context? Om de ontwikkelingen in mentale gezondheid, stress en druk onder studenten goed te kunnen duiden is het essentieel om zicht te krijgen op *beschermende factoren* en *risicofactoren*. Hoewel verschillende factoren in het publieke discours rond hoger onderwijs op deze manier in verband worden gebracht met stress en prestatiedruk, ontbreekt het vooralsnog aan onderzoek dat deze verbanden toetst en mogelijke oplossingen identificeert.

Hoewel het studentenleven vaak wordt gezien als een van de mooiste periodes in het leven ervaren veel studenten deze periode tegenwoordig als zeer stressvol (McLafferty et al., 2017; Niazi & Mehmood, 2017; Stoliker & Lafreniere, 2012, Dopmeijer, 2020). De overgang van middelbare school naar studie gaat gepaard met grote veranderingen, waaronder een verhoogde mate van stress doordat studenten op eigen

benen komen te staan en onzekerheden ervaren over het maken van goede levenskeuzes op het gebied van studie, relaties, werk en levensvisie (Karatas & Cakar, 2011; Barbayannis et al., 2022). Daar bovenop lijkt de huidige prestatiegerichte maatschappij bij te dragen aan een toenemende mate van overmatige stress en prestatiedruk (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2018; RIVM, 2018; SER, 2022). Ook heeft de huidige generatie studenten met meerdere maatschappelijke uitdagingen te maken, zoals een tekort aan betaalbare woningen, financiële druk als gevolg van het sociaal leenstelsel, zorgen over de klimaatverandering en de coronapandemie (SER, 2022). Om te verklaren waarom de één wel stress, druk of mentale problemen en de ander niet, is het belangrijk te kijken naar de balans tussen risico- en beschermende factoren, of tussen draaglast en draagkracht: tussen de hoeveelheid uitdagingen en problemen waarmee studenten te maken krijgen en wat zij en hun omgeving aankunnen. Voor hun mentale welzijn hebben studenten in hun dagelijks leven voldoende tegenwicht van beschermende factoren nodig tegen de stress, druk en de tegenslagen die bij het leven kunnen horen. Dit tegenwicht kan komen vanuit henzelf, maar ook vanuit de maatschappelijke normen waar zij mee te maken hebben. Een beter inzicht in de risico- en beschermende factoren kan bijdragen aan het vormgeven van oplossingsrichtingen en handelingsperspectieven.

## Werken richting oplossingen

De minister van OCW heeft in 2019 in de Strategische agenda hoger onderwijs aangegeven het studentsucces te willen vergroten en te zorgen dat studenten zich breed kunnen ontwikkelen. Een verhoogde mate van stress en prestatiedruk draagt daar niet aan bij, want hoewel enige stress normaal is en gezond kan zijn, vormt overmatige stress een belangrijk risico voor de studievoortgang en de mentale gezondheid. De bezorgdheid over de mentale gezondheid van studenten werd zoals eerder benoemd verder versterkt door de coronapandemie vanaf 2020 en door de resultaten van de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs in 2021. Hierin bleek dat de ondervraagde studenten (n = 28.442) gemiddeld tot laag-gemiddeld scoorden op maten voor mentaal welbevinden (levenstevredenheid, positieve mentale gezondheid en veerkracht) en dat veel studenten psychische klachten rapporteerden (psychisch internaliserende klachten: 51%; en emotionele uitputtingsklachten: 68%), waarbij studenten die veel stress en prestatiedruk ervoeren ook vaker last hadden van deze klachten. Ook was er samenhang geconstateerd tussen prestatiedruk en het oneigenlijk gebruik van concentratie verhogende middelen zoals Ritalin.

Binnen deze context heeft het Ministerie van OCW in 2022 de opdracht aan een consortium van het Trimbos-instituut, Expertisecentrum Inclusief Onderwijs (ECIO) en RIVM gegeven om via mixed-methods onderzoek vast te stellen wat de risico- en beschermende factoren en mogelijke oplossingsrichtingen zijn van prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs. Het voorliggende rapport beschrijft de achtergrond, aanpak, bevindingen en implicaties van dit onderzoek.

## Doelen van het onderzoek

Dit onderzoek dient twee doelen:

1. Inzicht geven in risicofactoren van stress en prestatiedruk van studenten in het hoger onderwijs en de achtergronden daarvan;
2. Inzicht geven in mogelijke oplossingsrichtingen om handelingsperspectieven te bieden voor hogescholen, universiteiten, studenten, overheid en andere belangrijke actoren om overmatige stress dan wel prestatiedruk te verminderen onder studenten in het hoger onderwijs.

## Doelgroep

Dit onderzoek richt zich op studenten op Nederlandse hbo- en wo-instellingen, waarbij geen verschil wordt aangebracht tussen voltijd-, deeltijd- en duaal studenten, bachelor of master studenten. Mbo-studenten zijn in overleg met de opdrachtgever niet meegenomen in dit specifieke onderzoek omdat zij met een andere onderwijscontext en leefomgeving te maken hebben tijdens hun opleiding.

## Onderzoeksvragen

Om de doelen van het onderzoek te bereiken, worden drie onderzoeksvragen beantwoord:

1. Wat wordt verstaan onder stress en prestatiedruk?
2. Wat zijn de risico- en beschermende factoren voor stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs?
3. Wat zijn handelingsperspectieven om stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs te verminderen?

## Fasen en methoden

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van een combinatie van benaderingen en methoden, die in drie Fasen bij elkaar werden gebracht.

- In Fase 1 is een inventarisatie gemaakt van bestaande kennis over de onderzoeksvragen met behulp van deskresearch, een secundaire analyse van onderzoeksgegevens uit de Monitor mentale Gezondheid en Middelengebruik Studenten Hoger Onderwijs, en expertmeetings met studentbegeleiders.
- In Fase 2 zijn focusgroepen en diepte-interviews gehouden om kwalitatieve inzichten te verkrijgen in stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs. Daarnaast is in deze fase een korte vragenlijst uitgezet onder studenten die zich hadden aangemeld voor een interview, om de gevonden resultaten in de interviews te verifiëren. Vervolgens is met alle tot dan toe opgehaalde resultaten het voorliggende rapport opgesteld.
- In Fase 3 is een webinar georganiseerd om de resultaten te delen en een handreiking opgesteld.

## Leeswijzer

In de nu volgende hoofdstukken worden de bevindingen uit het onderzoek gedeeld.

- We starten met **hoofdstuk 2. Methode**, waarin de methodiek van de verschillende onderzoeksonderdelen kort wordt toegelicht. Uitgebreide methodenbeschrijvingen zijn te vinden in de volledige rapportages van elk deelonderzoek in de Bijlagen.
- Dan volgt het **hoofdstuk 3. Definities**: Stress en prestatiedruk. In dit hoofdstuk beantwoorden we onderzoeksvraag 1 door te beschrijven wat in verschillende bronnen onder stress en prestatiedruk worden verstaan en hoe ze zich verhouden tot mentale gezondheid.
- Daarna volgt **hoofdstuk 4. Factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress**, waarin de belangrijkste bevindingen uit de verschillende fasen van het onderzoek worden samengevat. Hierin beantwoorden we onderzoeksvragen 2 en 3 door te putten uit de volledige onderzoeksverslagen (deskresearch, kwantitatief, kwalitatief) in de Bijlagen.
- We eindigen met **hoofdstuk 5. Slotbeschouwing**, waarin we de resultaten in context plaatsen en vertalen naar praktische handvatten en adviezen voor organisaties die willen werken aan het terugdringen van prestatiedruk en stress onder studenten.

## Referenties

- Barbayannis, G. et al. (2022) *Academic stress and Mental well-being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19*. Front. Psychol. Vol. 13.
- Bauman, Z. (2000) *Liquid Modernity*. Polity Press.
- Chernev, A. et al. (2012) *Choice overload: A conceptual review and meta-analysis*. Journal of Consumer Psychology.
- De Beer, P., Van der Meer, J. & Pekelharing, P. (2006) *Een pleidooi voor een nieuw gelijkheidsideaal*. De Volkskrant.
- Dopmeijer, J.M. (2020) *Running on empty. The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance*. Academisch proefschrift, Universiteit van Amsterdam.
- Kaddhari, R. (2022) *Hoger, sneller, meer: studenten schieten in de stress door de prestatiedruk van de maatschappij*. Het Parool, Amsterdam. [Hoger, sneller, meer: studenten schieten in de stress door de prestatiedruk van de maatschappij \(parool.nl\)](https://www.parool.nl/nl/hoger-snel-mer-studenten-schieten-in-de-stress-door-de-prestatiedruk-van-de-maatschappij-parool.nl)
- Karatas, Z. & Cakar, F.S. (2011) *Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey*. International Journal Education Studies, 4(4):84-91.
- Kramer, A. & Launspach, T. (2012) *Quarterlife. Kansen, kopzorgen en keuzes van de twintigers van nu*. Uitgeverij Bert Bakker.
- McLafferty, M. et al. (2017) *Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland*. PLoS ONE, 12(12), 1-15.
- Niazi, S. & Mehmood, B. (2017) *Personality traits as predictor of self-esteem of university students: Moderating role of openness to experience*. Journal of Behavioural Sciences, 27(2).
- Nivel & RIVM (2022) *De gevolgen van de coronapandemie voor de gezondheid en het welzijn van de jeugd: Een systematische literatuurstudie*. Utrecht: Nivel.
- Oberst, U. et al. (2017) *Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out*. Journal of Adolescence 55(1): 55-60.
- RIVM (2018). *Volksgesondheid Toekomst Verkenning 2018: Een gezond vooruitzicht*. Synthese. RIVM, Bilthoven.

- RIVM (2019) *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. RIVM, Bilthoven
- Roberts, J.A. & David, M.E. (2020) *The social media party: Fear of missing out (FoMo): Social media intensity, connection, and well-being*. International Journal of Human-Computer Interaction 36(1):1-7.
- RVS (2018) *Essay Over bezorgd: Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen*. Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, Den Haag.
- Schoemaker, C., Kleinjan, M., van der Borg, W. E., Busch, M., Muntinga, M. E., Nuijen, J., & Dedding, C. (2019) *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. Bilthoven: RIVM
- Schohaus, B. & de Vries, M. (2013) *De wereld aan je voeten*. Prometheus.
- SER (2019) *Hoge verwachtingen: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2019*. Sociaal-Economische Raad, Den Haag.
- SER (2022) *Veelbelovend: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2021*. Sociaal-Economische Raad, Den Haag.
- Spangenberg, F., & Lampert, M. (2011) *De grenzeloze generatie en de onstuitbare opmars van de b.v. ik*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Stevens, G. W. J. M., van Dorsselaer, S., Boer, M., de Roos, S., Duinhof, E. L., ter Bogt, T. F. M., ... & de Looze, M. (2018) *Gezondheid en welzijn van scholieren in Nederland*. Universiteit Utrecht, Trimbos-instituut, SCP: Utrecht.
- Stoliker, B.E. & Lafreniere, K.D. (2012) *The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience*. College Student Journal (49)1: 146-160.
- Traag, T. (2022). *Position paper mentale gezondheid bij jongeren*. CBS: Den Haag.
- Valkenburg, P.M., Meier, A. & Beyens, I. (2022) *Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella view of the evidence*. Curr Opin Psychol 44: 58-68.
- Van Baar, J. (2014) *De prestatiegeneratie. Een pleidooi voor middelmatigheid*. Atlas Contact.



## 2. Methode

In dit hoofdstuk beschrijven we beknopt de verschillende onderzoeksmethoden die onderdeel zijn geweest van het onderzoek. We beschrijven welk doel de methode diende, hoe deze was opgezet en uitgevoerd en welke respondenten hiermee bereikt zijn. Daarnaast laten we in Tabel 2.1 zien op basis van welke onderzoeksmethoden we welke onderzoeksvragen beantwoorden. Voor uitgebreidere toelichting op de werkwijzen en de bereikte respondenten per methode verwijzen we naar de bijlagen B-F.

Het onderzoek besloeg twee fasen: de eerste fase bestond uit de literatuurstudie, de kwantitatieve analyse en de expertmeetings. De tweede fase bestond uit de focusgroepen en diepte-interviews met studenten en de korte, aanvullende enquête.

### Literatuurstudie

#### Doel

Het doel van de literatuurstudie was om – vanuit literatuur al bekende - factoren in kaart te brengen die te maken hebben met stress en/of prestatiedruk van studenten in het hoger onderwijs. Door deze factoren in kaart te brengen, verschaften we onszelf een eerste overkoepelend beeld van oorzaken van prestatiedruk en stress, en kregen we een duidelijk beeld van wat hier al wel en niet bekend over is. Daarnaast gaf de literatuurstudie richting aan de inhoud van de gespreksleidraden voor de interview met experts en studenten.

#### Opzet

Tijdens de literatuurstudie hebben we zowel wetenschappelijke artikelen (witte literatuur) als publiekelijk beschikbare rapporten (grijze literatuur) doorzocht.

#### *Witte literatuur*

De witte literatuur bestond vooral uit psychologische studies die zich richten op factoren die van persoon tot persoon verschillen en samenhangen met verschillen in ervaren stress of prestatiedruk. Hiervoor doorzochten we twee databases, namelijk PubMed voor medische en psychologische literatuur en ERIC voor literatuur met een focus op het onderwijs. We namen artikelen mee in de literatuurstudie als ze stress of prestatiedruk als voorspellende- of uitkomstvariabele behandelden. Aan de hand van verschillende zoektermen en na *screening* op basis van een aantal criteria hebben we uiteindelijk 18 artikelen geselecteerd die onderdeel uitmaakten van de literatuurstudie (zie bijlage B voor uitleg, ook over beperkingen van de methode).



### *Grijze literatuur*

Voor de grijze literatuur zochten we op de websites van relevante kennisinstellingen zoals het Trimbos-instituut, RIVM, ECBO/ECIO, Landelijke Kennisbank Studentenwelzijn, CBS, GGD GHOR Nederland, Pharos en NJI en van de Vereniging Hogescholen, Universiteiten van Nederland, Interstedelijk Studentenoverleg, Landelijke Studentenvakbond, lectoraten en onderwijsinstellingen voor hoger onderwijs. Op deze websites is gezocht op de termen 'prestatiedruk' en 'stress', waarbij in verband met de werkbaarheid en de verhouding wel en niet relevante resultaten de nadruk lag op de term 'prestatiedruk'. Dit leverde 19 rapporten op waarin prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs centraal stond (zie bijlage B voor uitleg).

## **Kwantitatieve analyse MMMS**

### **Doel**

Om een dieper inzicht te krijgen in onderliggende oorzaken van prestatiedruk en stress, hebben we verdiepende analyses uitgevoerd op data vanuit de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2021 (MMMS). RIVM, Trimbos-Instituut en GGD GHOR Nederland voeren deze monitor samen uit, waardoor we directe toegang tot de achterliggende data en de monitor zelf hadden. Het grote voordeel van de MMMS is dat het gaat om landelijke recente data die betrekking hebben op een zeer grote groep responderende studenten. Dit grote aantal maakte het mogelijk om de samenhang van een breed scala aan factoren met stress en prestatiedruk te onderzoeken.

### **Opzet**

In de MMMS zijn data verzameld onder studenten in het hoger onderwijs, door hen eenmalig een vragenlijst te laten invullen: cross-sectioneel onderzoek. De data bieden daarmee de mogelijkheid om verbanden tussen variabelen aan te tonen. Dit betekent dat het mogelijk is om aan te tonen of en in welke mate bepaalde factoren *samenhangen* met stress en/of prestatiedruk. Het cross-sectionele karakter van de data maakt het echter niet mogelijk om causale verbanden aan te tonen. Het is dus niet mogelijk om aan te tonen dat bepaalde factoren een *oorzaak* zijn van stress of prestatiedruk.

Voor het analyseren van de data hebben we drie uitkomstmaten gedefinieerd: stress, prestatiedruk vanuit de studenten zelf en prestatiedruk vanuit anderen. Vervolgens onderzochten we allereerst in welke mate bepaalde factoren samenhangen met het ervaren van stress, prestatiedruk vanuit jezelf en/of prestatiedruk vanuit anderen. Daarna onderzochten we welke subgroepen we mogelijk konden onderscheiden onder de studenten die (heel) veel stress ervaren, vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren, of die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren. Een subgroep is hierbij een groep respondenten met een samenhangende set aan kenmerken, oftewel een groep van studenten die op bepaalde kenmerken – zoals woonsituatie, ervaren steun en sociale eenzaamheid of studievoortgang – vergelijkbaar zijn en zich daarmee onderscheid van andere subgroepen. Om de samenhang te bepalen en subgroepen te onderscheiden gebruikten we verschillende methoden van statistische analyse. In bijlage C geven we een overzicht van en nadere toelichting op deze methoden.

### Respondenten

De eerste meting van de MMMS werd bij vijftien onderwijsinstellingen – zeven hbo-instellingen en acht universiteiten, verspreid over heel Nederland – uitgevoerd van maart tot en met medio mei 2021. In totaal zijn via de instellingen 243.868 studenten uitgenodigd om de digitale vragenlijst in te vullen. Hiervan bleken er 28.442 bruikbaar voor analyse, neerkomend op een respons van 11,7%. Van deze 28.442 respondenten is 53 procent vrouw en is de helft tussen de 16 en 21 jaar oud. Ruim de helft (58%) van de respondenten volgt een opleiding in het hbo en meer dan 90 procent is voltijdstudent. Zie bijlage C voor een uitgebreide toelichting op de populatie respondenten.

## Expertmeetings

### Doel

Om meer inzicht te krijgen in stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs, voerden we in de eerste fase van het overkoepelende onderzoek verdiepende groeps gesprekken met relevante experts. Relevante experts zijn in dit onderzoek experts op het gebied van mentaal welzijn van studenten in het hoger onderwijs, zoals studieadviseurs, studentendecanen, studentpsychologen, studentbegeleiders en coaches. De expertmeetings diende twee doelen: het eerste doel was het verkrijgen van inzicht in oorzaken van prestatiedruk en stress vanuit het perspectief van de experts. Het tweede doel was het verkrijgen van inzicht in hun visie op mogelijke aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor hogescholen, universiteiten, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

### Opzet

We hebben vier expertmeetings uitgevoerd. Deze expertmeetings vonden online plaats en duurden ongeveer 90 minuten. Vooraf aan de expertmeetings stelden we een gespreksleidraad op, die structuur en houvast bood gedurende het gesprek. De deelnemers kregen voorafgaand aan het gesprek een verkorte versie van deze leidraad opgestuurd. Tijdens de gesprekken waren twee onderzoekers aanwezig: een onderzoeker als gespreksleider, de andere onderzoeker als notulist en ondersteuner. We namen de gesprekken ten behoeve van de verslaglegging – en met goedkeuring van de deelnemers – op. Na het afronden van de verslaglegging verwijderden we de opnames.

Tijdens de expertmeetings gingen we in op twee hoofdonderdelen: de oorzaken van stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs – uitgesplitst naar persoonlijke-, onderwijsgerelateerde- en maatschappelijke factoren – en wat er nodig is om de prestatiedruk en stress bij studenten te verminderen.

### Respondenten

Voor het werven van experts maakten we gebruik van het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn in het hoger onderwijs en ons eigen netwerk. Via beide netwerken riepen we experts op om deel te nemen aan de expertmeetings en ons daarmee te helpen bij ons onderzoek. Alle 40 experts die zich hadden opgegeven hebben we uitgenodigd voor één van de vier expertmeetings. Uiteindelijk hebben we in totaal 29 experts gesproken. Zie bijlage D voor een overzicht van de experts en de aantallen per expertmeeting.

## Focusgroepen studenten

### Doel

Onderdeel van fase 2 van het onderzoek waren focusgroepen met studenten. Tijdens deze focusgroepen stond het perspectief van de studenten centraal, door met hen in te gaan op hun ervaringen met en percepties van prestatiedruk en stress. De focusgroepen dienden daarbij drie doelen:

- het verkrijgen van inzicht in de oorzaken en gevolgen van prestatiedruk en stress;
- het identificeren van potentiële oplossingen en handelingsperspectieven;
- het verkrijgen van inzicht in de rol van studenten, onderwijsinstellingen en overheid in deze oplossingen.

### Opzet

We hebben vier focusgroepen uitgevoerd: drie met Nederlandse studenten en één met internationale studenten. De focusgroepen vonden online plaats en duurden ongeveer 90 minuten. Vooraf aan de focusgroepen stelden we een gespreksleidraad op, die structuur en houvast bood gedurende het gesprek. Deze gespreksleidraad is opgesteld op basis van inzichten die we opdeden uit de literatuurstudie, de secundaire analyses op de MMMS en de expertmeetings. Tijdens de gesprekken waren twee onderzoekers aanwezig: een onderzoeker als gespreksleider, de andere onderzoeker als notulist en ondersteuner. We namen de gesprekken ten behoeve van de verslaglegging – en met goedkeuring van de deelnemers – op. Na het afronden van de verslaglegging verwijderden we de opnames. Om de studenten te compenseren en bedanken voor hun tijd en inzet, kregen zij na afloop van het interview een waardebon als beloning.

In de focusgroepen gingen we in op vier hoofdonderdelen: de prestatiedruklijn als representatie van het verloop van prestatiedruk gedurende het jaar, de definitie van prestatiedruk en stress, oorzaken en beschermende factoren van prestatiedruk en stress en mogelijke handelingsperspectieven en oplossingen om prestatiedruk en stress te verminderen.

### Respondenten

Voor het benaderen van studenten om deel te nemen aan de focusgroepen maakten we gebruik van Driivn, een online marketingbureau dat campagnes opzet waarmee de studentendoelgroep goed bereikt kan worden. Deze online campagnes met de oproep om deel te nemen aan de focusgroepen leidden tot 85 Nederlandse en 55 internationale studenten die aangaven deel te willen nemen aan één van de gesprekken. Op basis van een beperkt aantal criteria – gender, onderwijsniveau en regio – hebben we studenten geselecteerd die we definitief uitnodigden voor de gesprekken. Uiteindelijk hebben we in totaal 17 Nederlandse studenten (9 hbo en 8 wo) en 5 internationale studenten (2 hbo en 3 wo) gesproken. (zie bijlage Evoor uitleg).

## Diepte-interviews studenten

### Doel

Ter aanvulling op de focusgroepen en om de hierin opgedane inzichten verder te verdiepen, voerden we ook individuele gesprekken met studenten in de vorm van diepte-interviews. Deze gesprekken dienden dezelfde doelen als de focusgroepen, maar boden studenten de kans om dieper in te gaan op individuele ervaringen en percepties.

### Opzet

We hebben vijftien diepte-interviews uitgevoerd. De interviews vonden online plaats en duurden ongeveer 90 minuten. Vooraf aan de interviews stelden we een gespreksleidraad op, die structuur en houvast bood gedurende het gesprek. Deze gespreksleidraad is opgesteld op basis van inzichten die we opdeden uit de literatuurstudie, de secundaire analyses op de MMMS en de expertmeetings. We namen de gesprekken ten behoeve van de verslaglegging – en met goedkeuring van de deelnemers – op. Na het afronden van de verslaglegging verwijderden we de opnames. Om de studenten te compenseren en bedanken voor hun tijd en inzet, kregen zij na afloop van het interview een waardebon als beloning.

In de interviews gingen we in op drie hoofdonderdelen: de definitie van prestatiedruk en stress, oorzaken en beschermende factoren van prestatiedruk en stress en mogelijke handelingsperspectieven en oplossingen om prestatiedruk en stress te verminderen.

### Respondenten

Voor het benaderen van studenten om deel te nemen aan de focusgroepen maakten we gebruik van Driivn, een online marketingbureau dat campagnes opzet waarmee de studentendoelgroep goed bereikt kan worden. Deze online campagnes met de oproep om deel te nemen aan de diepte-interviews leidden tot 363 aanmeldingen voor een gesprek. Op basis van een beperkt aantal criteria – gender, onderwijsniveau en regio – hebben we studenten geselecteerd die we definitief uitnodigden voor de gesprekken. Uiteindelijk hebben we in totaal 15 studenten gesproken (8 hbo en 7 wo) (zie bijlage E voor uitleg).

## Korte vragenlijst studenten

### Doel

Fase 2 van het onderzoek sloten we af met een korte vragenlijst onder alle studenten die zich hadden aangemeld voor de focusgroepen en/of diepte-interviews, maar hier niet voor werden uitgenodigd. Het doel van deze vragenlijst was tweeledig: enerzijds het ophalen van extra informatie bij studenten over bevorderende en belemmerende factoren van prestatiedruk en stress, anderzijds het verifiëren van de resultaten van de focusgroepen en diepte-interviews.

### Opzet

De korte vragenlijst was aanvullend op de diepte- en groepsinterviews met studenten.

In de vragenlijst gingen we in op dezelfde onderwerpen als in de gespreksleidraden voor de interviews (bijlage F), namelijk achtergrondkenmerken van de student, hun definitie van prestatiedruk, oorzaken van prestatiedruk en bevorderende factoren. We verspreidden de vragenlijst online via de verkregen e-mailadressen van de studenten.

### Respondenten

De vragenlijst is verstuurd naar 488 studenten in het hoger onderwijs. 33 respondenten zijn aan de vragenlijst begonnen en 25 hebben de vragenlijst daadwerkelijk afgerond. Het grootste deel van de respondenten is een vrouw (76%), is tussen de 20 en 25 jaar (80%) en studeert in het wo (76%).

Met een responspercentage van 5% zijn de gegevens niet generaliseerbaar (zie bijlage F voor uitleg).

Onderzoeksmethode	Onderzoeksvraag 1	Onderzoeksvraag 2	Onderzoeksvraag 3
Literatuurstudie	X	X	
Kwantitatieve analyses	X	X	
Expertmeetings		X	X
Focusgroepen	X	X	X
Diepte-interviews	X	X	X
Korte enquête	X	X	X

*Tabel 2.1 Overzicht van methoden en op welke onderzoeksvragen deze betrekking hebben*

## 3. Definities: Stress en prestatiedruk

Om trends, oorzaken en oplossingen in stress en prestatiedruk in kaart te kunnen brengen, moeten we eerst heldere definities opstellen van deze twee concepten. Dat is nog niet eenvoudig. Er bestaan belangrijke verschillen tussen hoe de term 'prestatiedruk' gebezigd wordt in het Nederlandse publieke discours (bv. in gedrukte media) en hoe de Engelse term 'performance pressure' gebruikt wordt in internationale peer-reviewed wetenschappelijke literatuur. Daarnaast is er ook binnen de wetenschap discussie over de betekenis van het woord 'stress'. We zijn daarom pragmatisch aan de slag gegaan. Hieronder presenteren we werkdefinities van 'stress' en 'prestatiedruk', verkennen we de mogelijke samenhang met stress en mentale gezondheid, en vergelijken we de werkdefinities met de interpretatie van studenten zelf.

### Wat is stress?

Er zijn in de wetenschap verschillende visies op het begrip 'stress' (zie bv. Lazarus, 1993). Sommigen doelen met 'stress' op de *mate van belasting* van een individu in een moeilijke situatie, zoals gevaar; anderen doelen juist op de *subjectieve ervaring* die het individu heeft in zo'n situatie. In dit rapport hanteren we de tweede definitie. Een goede omschrijving is die van de Wereldgezondheidsorganisatie: *Stress is een staat van mentale spanning of zorgen die wordt veroorzaakt door een moeilijke situatie. Stress is een natuurlijke menselijke reactie die ons aanzet tot het aanpakken van uitdagingen en bedreigingen in ons leven. Iedereen ervaart een zekere mate van stress* (WHO, 2023; eigen vertaling). De mate van belasting van het individu (ofwel: de uitdagingen waar het individu voor wordt gesteld) omschrijven we als 'stressor', 'bron van stress' of 'draaglast'. Stress hoeft niet ongezond te zijn, maar kan problematisch worden als iemands draaglast groter is dan zijn of haar draagkracht. Ook als de balans tussen stress en herstel niet aanwezig is, is stress ongezond.

### Wat is prestatiedruk?

Om een werkdefinitie van prestatiedruk te ontwikkelen, hebben we gebruik gemaakt van de Nederlandstalige rapporten uit onze inventarisatie (zie Bijlage B). De gebruikte rapporten zijn afkomstig van kennisinstituten en andere organisaties die zich bezighouden met studentenwelzijn, zoals het Nederlands Jeugdinstituut en de Landelijke Studentenvakbond. In de verschillende beschikbare rapporten verschijnen definities van prestatiedruk die telkens subtiel van elkaar verschillen. Toch zien we ook duidelijke overeenkomsten tussen de definities. In de meeste definities komen drie kerncomponenten van prestatiedruk voor:

1. Prestatiedruk is subjectief: een persoonlijke ervaring.
2. Deze ervaring kenmerkt zich door het gevoel te moeten of niet anders te kunnen dan...
3. ...te voldoen aan verwachtingen of standaarden.

De combinatie van de drie kerncomponenten hierboven kenmerkt prestatiedruk. Sommige rapporten specificeren het begrip nog verder:

4. De verwachtingen/standaarden gaan over meerdere facetten van het leven, dus niet alleen onderwijs. Prestatiedruk wordt dus regelmatig ervaren op bijvoorbeeld het gebied van studie, werk, sociaal leven, sport, et cetera.
5. De verwachtingen/standaarden kunnen afkomstig zijn uit een of meerdere 'bronnen': het individu zelf, de sociale omgeving, en/of de maatschappij.

In de rest van dit rapport verstaan we dus onder prestatiedruk: *een subjectieve ervaring bij studenten die zich kenmerkt door het gevoel te moeten voldoen aan bepaalde verwachtingen of standaarden, die betrekking kunnen hebben op meerdere facetten van het leven en afkomstig kunnen zijn uit het individu zelf, de sociale omgeving en/of de maatschappij.*

## Prestatiedruk in internationaal wetenschappelijk onderzoek

Als we expliciet zoeken naar prestatiedruk ('performance pressure') in de internationale wetenschappelijke literatuur, valt op dat de focus van dit onderwerp nogal verschilt met het perspectief in het Nederlandse hoger onderwijsdebat van nu. In Nederland gaat veel aandacht uit naar prestatiedruk als *fenomeen dat op zichzelf onwenselijk is* en/of negatieve gevolgen heeft voor de mentale gezondheid. In de internationale wetenschappelijke literatuur, daarentegen, wordt prestatiedruk veelal onderzocht als *oorzaak* voor belanghebbende uitkomsten op andere vlakken, zoals de prestatie zelf, creativiteit, teamwork etc. Prestatiedruk is in die literatuur dus eerder een bepalende factor voor werksucces, en minder een relevante factor voor psychische gezondheid. Baumeister en collega's laten bijvoorbeeld zien dat hoge verwachtingen van anderen kunnen leiden tot slechtere prestaties op een anagrampuzzel, tenzij de verwachtingen geïnternaliseerd worden in de vorm van zelfvertrouwen (Baumeister et al., 1985). De ervaring die in Nederland prestatiedruk wordt genoemd is beter te vergelijken met een specifieke verschijningsvorm van stress in de internationale literatuur, namelijk stress die te maken heeft met studeren. Om deze redenen is in het literatuuronderzoek onder internationale wetenschappelijke artikelen gezocht op alleen de term 'stress' en niet 'performance pressure'. In de Nederlandstalige grijze literatuur is wel gezocht op 'prestatiedruk' en 'stress'.

## Samenhang tussen stress, prestatiedruk en mentale gezondheid

De samenhang tussen stress en prestatiedruk enerzijds en mentale gezondheid anderzijds is complex en er bestaat geen consensus over in de wetenschap. Dat heeft allereerst te maken met het feit dat de definities van stress en prestatiedruk zoals gezegd niet eenduidig zijn. Bovendien bestaan er ook verschillende definities van "mentale gezondheid" (Van Bon et al. 2022). Desondanks worden toenemende stress en prestatiedruk in allerlei onderzoek in verband gebracht met toenemende psychische klachten. Om zulke verbanden goed te interpreteren, is het van belang om te erkennen dat er verschillende causale verbanden aan ten grondslag kunnen liggen.

Ten eerste kan stress *deel zijn van* een mentaal gezondheidsprobleem zoals een gegeneraliseerde angststoornis (GAS). De diagnosehandleiding DSM-5 noemt bijvoorbeeld "Rusteloosheid; opgedraaid of gespannen gevoel" als mogelijk symptoom van een GAS. Een student met een gegeneraliseerde angststoornis zal dus een hoger risico hebben op het ervaren van gevoelens van stress. In deze situatie is

stress niet de oorzaak noch het gevolg van de angststoornis, maar is het symptoom stress een *deel van* het syndroom angststoornis. Dit kan voor een deel verklaren waarom studenten met mentale gezondheidsproblemen ook vaker stress rapporteren.

Ten tweede is het mogelijk dat stress en prestatiedruk een *gedeelde oorzaak* hebben. Een student met financiële problemen kan daar stress en/of prestatiedruk door ervaren, en financiële problemen vormen een risicofactor voor het ontwikkelen van bijvoorbeeld een depressie (zie bv. Patel, Burns, Dhingra, Tarver, Kohrt & Lund, 2018). Dat betekent dat als een student hoge prestatiedruk rapporteert én psychische klachten, het mogelijk is dat deze twee ervaringen samenhangen via een gedeelde oorzaak maar elkaar niet direct beïnvloeden.

Ten derde is het mogelijk dat stress en/of prestatiedruk het *gevolg* zijn van psychische klachten. Iemand met psychische klachten beschikt mogelijk over minder psychische of sociale hulpbronnen om met oorzaken van stress en prestatiedruk om te gaan in de studietijd. Met andere woorden: psychische klachten maken een student mogelijk extra kwetsbaar voor het ontwikkelen van stress en/of prestatiedruk.

Ten vierde is er een mogelijkheid die wellicht het vaakst terugkomt in het publieke discours rond mentale gezondheid onder studenten. Dit is namelijk het verband waarin stress en/of prestatiedruk *bijdragen aan* het ontwikkelen van psychische klachten. Stress en prestatiedruk worden dan als wezenlijk onderdeel gezien van de etiologie van psychische klachten en aandoeningen zoals depressie en angst.

De in dit onderzoek gebruikte methoden zijn grotendeels ongeschikt om onderscheid te maken tussen deze vier verklaringen van samenhang. De deskresearch richt zich voornamelijk op crosssectionele studies die causaliteit niet kunnen aantonen. De kwantitatieve analyse is ook crosssectioneel. En hoewel de kwalitatieve analyse wel over oorzaken spreekt blijven we hier afhankelijk van de subjectieve inschatting over causaliteit door ervaringsdeskundigen en experts. Deze beperkingen moeten worden meegenomen in de interpretatie van onderzoeksresultaten.

## **Definities vanuit studenten: hoe ervaren zij het?**

Om ook inzicht te krijgen in hoe studenten – vanuit hun eigen ervaringen – prestatiedruk en stress definiëren, hebben we hen deze vraag voorgelegd tijdens de individuele interviews en focusgroepen. Hieruit kwam een aantal gemeenschappelijke kenmerken naar voren, zowel voor prestatiedruk als stress.

*Prestatiedruk* is volgens de studenten de druk om te voldoen aan allerlei verwachtingen, verwachting vanuit zichzelf, vanuit de opleiding en vanuit de omgeving. Daarbij hangt prestatiedruk volgens studenten voor een groot deel samen met alles rondom de opleiding, zoals verwachtingen over het behalen van hoge cijfers en verwachtingen over het niet oplopen van studievertraging. Prestatiedruk is daarnaast ook het twijfelen door studenten aan de mate waarin ze aan al deze verwachtingen kunnen voldoen. De druk concentreert zich veelal rondom belangrijke momenten in de opleiding, zoals tentamenperiodes, scriptieperiodes of deadlines van opdrachten.



Gevraagd naar de definitie van *stress* geven studenten aan dat stress samenhangt met – en voortkomt uit – prestatiedruk, maar ook een gevolg is van externe factoren die niet direct met (het presteren op) de opleiding te maken hebben. Stress wordt over het algemeen vaker ervaren, en het gevoel dat door stress wordt veroorzaakt is vaak sterker dan het gevoel dat voortkomt uit prestatiedruk. In perioden van stress is de stress altijd aanwezig in het hoofd van de studenten; er is dan geen ruimte deze te relativiseren.

Prestatiedruk en stress zijn volgens de studenten niet per definitie negatief; tot een bepaalde hoogte zijn ze ook nuttig. Het zet hen bijvoorbeeld aan om daadwerkelijk de benodigde inzet te leveren en zorgt voor een voldaan gevoel op het moment dat taken afgerond worden. Op een gegeven moment wordt de druk echter te groot, of het gevoel van stress te sterk en nemen de negatieve gevolgen de overhand. Prestatiedruk en stress hebben negatieve consequenties:

- wanneer de prestatiedruk en/of stress te lang duurt;
- wanneer anderen de lat te hoog leggen in vergelijking met wat ze van zichzelf verwachten;
- wanneer ze een lange periode onvoldoende erkenning krijgen voor hun harde werk;
- wanneer de piek te hoog is, doordat er teveel tegelijk op hun bordje terecht komt;
- wanneer ze het merken aan hun eigen welzijn.

Te veel prestatiedruk en stress komt tot uiting op drie verschillende vlakken: mentaal, fysiek en gedragsmatig. Mentale gevolgen die de studenten ervaren zijn bijvoorbeeld het niet meer kunnen genieten van vrije tijd, faalangst, machteloosheid en een vermindering van het empathisch vermogen en begrip voor anderen in hun omgeving. Op fysiek vlak merken studenten dat druk en stress leiden tot hoofdpijn en misselijkheid. Ook kunnen druk en stress leiden tot enerzijds een vermindering van het aantal uren slaap doordat studenten 's nachts piekeren. Anderzijds leidt het tot een grote toename van het aantal uren dat studenten slapen, door de vermoeidheid die ontstaat door de druk en stress. Ten slotte ervaren studenten gedragsmatige gevolgen in de vorm van uitstelgedrag, minder tijd voor sporten en ontspanning en minder aandacht voor en interesse in anderen.

De negatieve gevolgen nemen dus de overhand wanneer het mentaal en fysiek merkbaar wordt en het hun dagelijks leven gaat domineren, bijvoorbeeld door niet met anderen meer te willen praten of niet te kunnen genieten van vrije tijd. Vanaf dit punt zullen de druk en stress negatieve gevolgen hebben voor het algehele welzijn van de student.

## Referenties

- Baumeister, R., et al. (1985) *Public versus private expectancy of success. Confidence booster or performance pressure?* Journal of Personality and Social Psychology. 48(6):1447-1457.
- Lazarus, R. S. (1993). *From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks.* Annual Review of Psychology, 44(1), 1–21.
- Patel, V. et al. (2018) *Income inequality and depression: a systematic review and meta-analysis of the association and a scoping review of mechanisms.* World Psychiatry, 17(1): 76-89.
- Van Bon, M., et al (2022) *Delphi-studie 'Definitie Mentale gezondheid'*. Factsheet Trimbos-instituut, Utrecht.
- WHO (2023) <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

## 4. Factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress

In dit hoofdstuk gaan we in op de factoren die samenhangen met stress en/of prestatiedruk die uit de verschillende deelonderzoeken naar voren zijn gekomen. Dit kunnen factoren zijn die bijdragen aan een gevoel van prestatiedruk en stress (mogelijke risicofactoren) en factoren die het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen of ervoor zorgen dat iemand beter met stress en prestatiedruk om kan gaan (mogelijke beschermende factoren).

Uit de verschillende deelonderzoeken komt een grote hoeveelheid factoren naar voren die samenhangen met prestatiedruk en stress. De diversiteit van factoren laat zien dat ervaren prestatiedruk en stress geen simpele verklaring of oplossing heeft. Vaak gaat het om een optelsom van diverse persoonlijke, studiegerelateerde en maatschappelijke factoren. De verschillende factoren zijn ingedeeld in categorieën en worden in dit hoofdstuk uiteengezet.

In dit hoofdstuk gaan we eerst in op de verschillende vormen van *onzekerheid* die studenten ervaren. Daarna bespreken we de *mogelijke risicofactoren* van prestatiedruk en stress bij studenten en gaan we in op de *risicogroepen* die een grotere kans hebben om prestatiedruk en/of stress te ervaren. Vervolgens gaan we in op de *mogelijke beschermende factoren* en eindigen dit hoofdstuk met een korte *beschouwing*.

### Onzekerheid

In dit onderzoek komt één woord heel duidelijk naar voren: onzekerheid. Voornamelijk in de gesprekken met de studenten zelf, maar ook in de andere deelonderzoeken is onzekerheid een factor die veelvuldig voorbij kwam. De studenten geven aan veel onzekerheid te ervaren en dat ze vaak niet goed weten hoe ze met die onzekerheid om moeten gaan. Bij onzekerheid gaat het erom dat studenten allerlei uitkomsten wensen – zoals het behalen van een tentamen of het krijgen van een bepaalde stage –, maar vaak weinig controle ervaren over of ze die uitkomst daadwerkelijk krijgen. Het enerzijds accepteren van de onzekerheid rondom de uitkomst en anderzijds toch proberen de controle op de uitkomst te vergroten resulteert voor veel studenten in prestatiedruk en stress.

De studenten ervaren onzekerheid in verschillende situaties en op verschillende momenten. In dit onderzoek hebben we zes vormen van onzekerheid geïdentificeerd, en die hebben we de volgende benamingen gegeven: prestatieonzekerheid, pad-onzekerheid, planningsonzekerheid, sociale onzekerheid, financiële onzekerheid en maatschappelijke onzekerheid. Hieronder beschrijven we de zes verschillende vormen van onzekerheid.

Hierbij is het belangrijk om te benadrukken dat onzekerheid niet persé negatief is. Onzekerheid is onderdeel van het leven; iedere lezer zal de onderstaande zes vormen van onzekerheid herkennen. En zeker in de ontwikkelingsfase van adolescentie naar jongvolwassenheid, een tijd waarin je jezelf aan het

ontdekken en ontwikkelen bent, is het normaal dat je af en toe onzeker bent en kan onzekerheid ook aan de basis staan van goede keuzes en groei. In de onderstaande paragrafen beschrijven we dat studenten verschillende vormen van onzekerheid ervaren en op welke manier ze kunnen bijdragen aan ervaren prestatiedruk en stress.

#### Prestatieonzekerheid

Prestatieonzekerheid, zoals het woord al doet vermoeden, gaat het over de onzekerheid die studenten hebben over hun eigen prestaties. Waarbij studenten zich afvragen of wat ze doen en hoe ze presteren goed genoeg is; of het curriculum vitae dat ze nu opbouwen goed genoeg is. Goed genoeg ten opzichte van de eigen verwachtingen, ten opzichte van de verwachtingen van hun omgeving en ten opzichte van wat ze denken dat nodig is om in te toekomst succesvol te zijn. Studenten lijken hierin vaak streng voor zichzelf te zijn, en geven aan eigenlijk het gevoel te hebben niet goed genoeg te zijn en dat ze altijd *meer* en *beter* zouden moeten presteren dan ze nu doen. Het gevoel om altijd meer te doen dan dat je nu doet en beter te presteren dan dat je nu doet, zorgt voor veel druk en stress bij studenten. Het zorgt er ook voor dat studenten vaak minder genieten van de momenten waarop ze bijvoorbeeld ontspanning opzoeken, omdat ze zich dan schuldig voelen zich niet optimaal in te zetten voor hun studie en andere ambities en doelen.

#### Pad-onzekerheid

Een vraag die voor bijna iedereen wel herkenbaar is: Is de weg die ik kies/gekozen heb de juiste weg? Pad-onzekerheid gaat over de onzekerheid die mensen ervaren tijdens allerlei keuzemomenten in hun leven. Studenten moeten tijdens deze fase van hun leven veel keuzes maken, bijvoorbeeld omtrent de studieloopbaan, en daarbij zijn de keuzemogelijkheden tegenwoordig vaak enorm. Studenten geven aan veel druk te voelen om de *juiste* keuzes te maken voor hun toekomst. Ze hebben het gevoel dat de keuzes die ze nu maken, bijvoorbeeld omtrent de studieloopbaan, bepalend zijn voor de rest van hun leven. Het moeten maken van veel keuzes, de – voor hun gevoel – gewichtigheid van die keuzes, en de vaak grote hoeveelheid keuzemogelijkheden dragen bij aan de stress en druk die studenten voelen bij het maken van al die verschillende keuzes.

#### Planningsonzekerheid

Planningsonzekerheid gaat over de onzekerheid die studenten ervaren over hun korte termijn en lange termijn agenda. Studenten combineren vaak veel taken, zoals studeren, stagelopen, werken, sociale verplichtingen, sporten en (de uitwonende studenten) huishoudelijke taken, die allemaal een plekje moeten krijgen in de wekelijkse agenda. Naast dat dit vaak al een flink ingewikkelde planning is, is er in de huidige digitale wereld veel ruimte om vlak van te voren planningen om te gooien. Zo kunnen bijvoorbeeld colleges, werkgroepen, sportlessen, sociale gelegenheden en werkroosters met behulp van digitale communicatie last-minute worden gewijzigd. Naast dat studenten vaak al druk en stress ervaren over of en hoe ze al de verschillende taken in de week gedaan krijgen, zorgen kleine veranderingen ervoor dat volle planningen direct helemaal overhoop liggen wat leidt tot nog meer stress en druk om de planning zo om te gooien dat alles wat studenten willen en moeten doen haalbaar is. Naast de korte termijn planning ervaren studenten ook veel stress over hun lange termijn planning. Of ze het bijvoorbeeld redden om op tijd af te studeren en tijdig een goede baan kunnen vinden.

### Sociale onzekerheid

Sociale onzekerheid gaat over de onzekerheid die we ervaren wanneer we onszelf vergelijken met andere mensen. In de huidige digitale wereld, waarin we verbonden (kunnen) zijn met mensen over heel de wereld is sociale onzekerheid een belangrijke vorm van onzekerheid. Studenten geven aan zich continu te vergelijken met hun medestudenten, maar ook met allerlei andere mensen over heel de wereld aan de hand van sociale media zoals LinkedIn en Instagram. Vaak delen mensen op sociale media voornamelijk hun successen en zeker op sociale media als LinkedIn ligt de focus hoofdzakelijk op prestaties. Studenten geven aan regelmatig het gevoel te hebben minder goed te presteren dan de mensen met wie ze zich vergelijken. Hierdoor ervaren de studenten veel druk en stress om nog harder te moeten werken en beter te moeten presteren, zodat ze later wel de concurrentie met deze mensen aankunnen op bijvoorbeeld de arbeidsmarkt en de huizenmarkt.

### Financiële onzekerheid

Onzekerheid over de financiële situatie is een belangrijke vorm van onzekerheid. Het gaat hierbij zowel om onzekerheid over de huidige financiële situatie als over de financiële situatie in de toekomst. Ten eerste geven studenten aan onzekerheid te ervaren over of ze het financieel gezien allemaal redden in de week. Hoge huurprijzen en stijgende vaste lasten, zoals energierekeningen en hoge prijzen in de supermarkt vanwege de inflatie, zorgen voor hoge kosten voor studenten. Om deze hoge kosten te betalen, besteden de meeste studenten naast hun studie veel tijd aan hun bijbaan. De studenten geven aan dat het combineren van de studie met de bijbaan voor veel stress en druk zorgt, onder andere om het allemaal te plannen (planningsonzekerheid), maar dat het hebben van een bijbaan noodzakelijk is om de financiële lasten te kunnen dragen.

Ten tweede geven studenten aan veel onzekerheid te ervaren over hun financiële situatie in de toekomst. Onzekerheid over of ze later een baan kunnen vinden, hoeveel ze met die baan eventueel kunnen gaan verdienen en in hoeverre dat dan genoeg is om een huis te kunnen kopen en hun studieschuld af te kunnen lossen. Maatschappelijke onrust, bijvoorbeeld op de arbeidsmarkt of op de huizenmarkt, verhoogt de financiële onzekerheid die studenten ervaren. Ook onrust rondom het leenstelsel speelt hierbij een rol, bijvoorbeeld onzekerheid over het moeten betalen van rente over de studieschuld.

### Maatschappelijke onzekerheid

In de vorige paragraaf gaven we al aan dat maatschappelijke onrust kan leiden tot financiële onzekerheid. Maatschappelijke onrust kan echter ook leiden tot maatschappelijke onzekerheid. Maatschappelijke onzekerheid gaat over de onzekerheid die mensen ervaren als burger in de samenleving, bijvoorbeeld over de toekomst van de samenleving en hun rol daarin. Allerlei veranderingen en onrust in de maatschappij zijn van invloed op de onzekerheid die studenten ervaren, denk hierbij bijvoorbeeld aan corona, inflatie, polarisatie, oorlogen en politieke veranderingen. Veel studenten uiten bijvoorbeeld ook hun zorgen over klimaatverandering. Hierbij ervaren de studenten dat de keuzes die ze maken niet alleen belangrijk zijn voor hun eigen toekomst, maar ook voor de toekomst van de samenleving en de wereld als geheel. Dit kan veel druk en stress leggen op het maken van de juiste keuzes.

## Mogelijke risicofactoren

In deze paragraaf bespreken we de factoren die uit de verschillende deelonderzoeken naar voren zijn gekomen en kunnen bijdragen aan een gevoel van prestatiedruk en stress. We hebben de veelheid aan factoren ingedeeld in categorieën die hieronder worden besproken. Hierbij is het belangrijk om te benoemen dat dit factoren zijn die vaak worden benoemd en/of in de verschillen deelonderzoeken naar voren komen, maar dat de risicofactoren niet voor alle studenten van toepassing zijn. Afhankelijk van de (situatie van de) student kan een risicofactor wel of niet kan bijdragen aan ervaren prestatiedruk en stress. Daarnaast is het belangrijk om te benoemen dat uit de verschillende deelonderzoeken een samenhang tussen de factoren is vastgesteld, maar dat de oorzakelijkheid van deze factoren nog niet duidelijk is. Veel van de risicofactoren kunnen zowel een oorzaak als een gevolg van prestatiedruk en stress zijn.

### Studievoortgang

Studenten kunnen veel prestatiedruk en stress ervaren als gevolg van hun studievoortgang. Zowel op persoonlijk, studie-gerelateerd als maatschappelijk niveau is studievoortgang een belangrijke risicofactor van prestatiedruk en stress.

Het gaat over de verwachtingen die studenten vanuit zichzelf en vanuit de omgeving, zoals de onderwijsinstelling, maatschappij, familie en vrienden, ervaren over hun studievoortgang. Vaak ervaren studenten – vanuit zichzelf of/en vanuit anderen – hoge verwachtingen: ze verwachten hoge cijfers te halen, proberen studievertraging zoveel mogelijke te vermijden en hechten veel belang aan nominaal afstuderen. Zeker het vermijden van (nog meer) studievertraging levert studenten veel druk en stress op. Hierbij vergelijken ze zichzelf en hun studievoortgang ook continue met die van medestudenten.

Binnen het onderwijs ligt er veel focus op de studievoortgang. Zo zijn er allerlei selectiemomenten in het onderwijs, denk bijvoorbeeld aan het BSA, de propedeuse en soms ook de toelating tot bepaalde opleidingen, minors, masters en honoursprogramma's, waarvoor studenten een bepaalde studievoortgang moeten behalen om er doorheen te komen. Al deze selectiemomenten leggen studenten druk en stress op om binnen een bepaald tijdsplan aan specifieke eisen te voldoen. Wanneer studenten niet aan de specifieke eisen voldoen kan dat vergaande gevolgen met zich meebrengen, zoals studievertraging of stoppen met de opleiding. Hierbij ligt ook de focus op prestaties, alles draait om het halen van vakken met goede cijfers. Goede prestaties worden gevierd, zoals de studenten die cum laude afstuderen.

Daarnaast ervaren studenten veel druk om nominaal af te studeren, zowel vanuit de onderwijsinstelling als vanuit de maatschappij. Ze moeten dus niet alleen zo goed mogelijk presteren, maar ook zo snel mogelijk. Er zijn vaak ook financiële gevolgen verbonden aan een jaar uitloop, waardoor de druk om nominaal af te studeren groot is.

## Toetsing

Gelinkt aan de studievoortgang is de toetsing. Studenten geven aan dat de toetsing een belangrijke oorzaak is van ervaren prestatiedruk en stress. Hierbij geven de studenten aan dat het belang van de toets, de planning van het toetsmoment en onduidelijkheid rondom de inhoud van de toets een grote impact hebben op de ervaren prestatiedruk en stress.

- Belang: Vaak wordt een vak afgerond met één groot tentamen aan het einde van het vak en hangt er veel af van die specifieke toets. Deze vorm van toetsing zorgt voor veel druk om op het moment van toetsing te moeten presteren, aangezien er geen mogelijkheden zijn het behaalde resultaat te compenseren met andere resultaten. Daarbij is het curriculum op de onderwijsinstelling vaak zo vormgegeven, dat het niet behalen van de toets ervoor zorgt dat een student niet alleen het vak niet haalt, maar ook direct een jaar uitloopt. Hierbij is het belang van het halen van sommige tentamens erg groot.
- Planning: Ook de planning van tentamens en herkansingen kan een oorzaak van stress zijn voor studenten. Vaak worden meerdere tentamens en deadlines tegelijk gepland of worden belangrijke herkansingen en reguliere tentamens vlak na elkaar gepland. Hiermee worden grote piekmomenten van stress en druk gecreëerd.
- Onduidelijkheid rondom de inhoud: Studenten geven aan dat er vaak veel onduidelijkheid is over de inhoud van een tentamen. Vaak zijn de leerdoelen onduidelijk of abstract en weten studenten niet wat ze precies voor een tentamen moeten leren. Hierdoor voelen ze zich vaak onvoldoende voorbereid en hebben ze het gevoel altijd meer tijd te moeten steken in het voorbereiden van het tentamen om toch enige mate van controle te krijgen.

Een paper of opdracht geeft de studenten vaak minder stress, omdat ze hier langer de tijd voor hebben. Dit zorgt ervoor dat de druk om te presteren niet op één specifiek moment geconcentreerd is. Tevens verkleint dit de onzekerheidsfactor van de toetsing, aangezien studenten gedurende de periode waarin ze aan een opdracht werken beter kunnen inschatten hoe groot de kans is dat ze het vak daadwerkelijk met succes zullen afronden. Hierbij is het wel belangrijk om te benoemen dat opdrachten en papers vaker in groepsverband moeten worden gemaakt, wat bij sommige studenten juist weer de ervaren druk en stress kan verhogen. Ze zijn bij dit soort opdrachten namelijk afhankelijk van niet alleen hun eigen inzet, vaardigheden en kwaliteiten, maar ook van die van andere studenten.

## Prestatiegerichte maatschappij

We leven in een prestatiegerichte maatschappij, waarbij de focus ligt op zo goed mogelijk presteren en voornamelijk prestaties worden gevierd. Daarbij zorgt de maatschappelijke onderwaardering van het mbo en het idee dat *hoger* altijd beter is ervoor dat studenten druk ervaren om zo *hoog* mogelijk te presteren en omhoog te klimmen op de prestatieladder. Hierbij heerst vaak het idee dat alles maakbaar is en je verantwoordelijk bent voor je eigen prestaties en levensgeluk. Dit zorgt voor veel eigenverantwoordelijkheid voor je levensloopbaan en je het dus ook aan jezelf te danken hebt wanneer het minder gaat of wanneer je niet bovenaan de prestatieladder staat. Studenten geven aan veel druk en stress te ervaren om altijd maar meer te moeten doen en verder omhoog op de prestatieladder te moeten klimmen om maatschappelijke waardering te krijgen.

### Transities

Transities zijn vaak kwetsbare momenten in de (studie)loopbaan. Transities, zoals de overgang van het vo of mbo naar het ho, gaan vaak gepaard met grote veranderingen. In dit onderzoek identificeren we een aantal factoren die bijdragen aan de mate waarin een transitie kwetsbaar is en bijdraagt aan ervaren prestatiedruk en stress bij studenten:

- Groot verschil in niveau: Wanneer er een groot verschil is in het verwachte niveau tussen de momenten voor en na de transitie, ervaren studenten meer prestatiedruk en stress. Ze hebben het gevoel niet volledig voorbereid te zijn op de nieuwe fase en ervaren druk en stress om met het nieuwe niveau mee te komen.
- Mate van autonomie en verwachte studievaardigheden: Wanneer er een groot verschil is tussen de onderwijssystemen in de mate waarin autonomie, zelfregie, en verwante studievaardigheden van de studenten wordt verwacht, ervaren studenten meer prestatiedruk en stress. Zelfregie en studievaardigheden moeten studenten leren en kunnen niet zomaar worden verwacht. Zeker in de overstap van het vo en mbo naar het ho wordt veel stress en druk ervaren vanwege het gebrek aan studievaardigheden die vaak wel al verwacht worden in het hoger onderwijs.
- Mate waarin de transitie samengaat met andere veranderingen: Wanneer de transitie samengaat met veel andere veranderingen, ervaren studenten meer onzekerheid, prestatiedruk en stress. Tijdens de overgang van het vo en het mbo naar het ho komt er veel op de studenten af: ze veranderen niet alleen van school, maar gaan vaak ook verder weg studeren, gaan soms op zichzelf wonen, proberen zich te binden aan nieuwe medestudenten en moeten wennen aan een nieuw onderwijssysteem en een andere invulling van begeleiding en ondersteuning. Het omgaan met al deze veranderingen, gaat over het algemeen gepaard met een hogere mate van onzekerheid, druk en stress.

### Studieschuld

Uit de verschillende deelstudies komt naar voren dat de (verwachte toekomstige) studieschuld een belangrijke risicofactor is voor ervaren prestatiedruk en stress. Studenten geven aan dat een studielening noodzakelijk is om hun hoge vaste lasten – vanwege hoge kamerprijzen, dure energierekeningen en hoge kosten voor boodschappen – te kunnen betalen. Ze ervaren echter veel druk om de studieschuld zo laag mogelijk te houden. Dit doen ze door naast de studie te werken en door studievertraging proberen te voorkomen zodat ze niet nog langer moeten lenen. Daarnaast ervaren ze ook veel onzekerheid en stress over de mate waarin ze later in staat zijn de studieschuld terug te kunnen betalen en daarnaast bijvoorbeeld een hypotheek te kunnen krijgen.

Hierbij is ook het beleid rondom de basisbeurs en het terugbetalen van de studieschuld belangrijk. Zo ervaart de pechgeneratie veel stress over het mislopen van financiële ondersteuning en het moeten terugbetalen van de gehele studielening. Ook onduidelijkheid over de vergoeding voor de pechgeneratie en de onzekerheid over het wel of niet moeten betalen van rente over de studielening draagt bij aan ervaren stress rondom het terugbetalen van de studielening.

### Draaglast

Studenten ervaren een hoge draaglast. De hoge draaglast en de druk om alle taken en activiteiten succesvol te combineren ervaren studenten als erg stressvol. De studenten besteden een aanzienlijk deel van hun tijd aan de studie en het studeren zelf, ze hebben vaak een hoge studielast. Daarnaast besteden ze tijd aan een bijbaan – om hun vaste lasten te kunnen betalen, hun studieschuld zo laag mogelijk te houden of omdat ze dit belangrijk vinden –, het onderhouden van hun sociale leven, huishoudelijke taken, sporten, reizen, stages en soms ook (mantel)zorgtaken. Verder ervaren studenten de druk om een goed

cv neer te zetten om in de toekomst een baan te kunnen vinden. Hierdoor ondernemen ze vaak ook nog nevenactiviteiten, zoals een bestuursfunctie of vrijwilligerswerk. Het vinden van voldoende tijd en een juiste balans hierin om alles te combineren is voor de meeste studenten lastig en stressvol, zeker in tijden waarin de studie veel van hen vraagt, zoals tentamenweken.

#### Keuzestress (autonomie)

Studenten geven aan keuzestress te ervaren. In deze fase van hun leven moeten ze allerlei keuzes maken, bijvoorbeeld omtrent hun (studie)loopbaan. Steeds vaker zijn er oneindig veel mogelijkheden waar studenten uit kunnen kiezen, denk bijvoorbeeld aan opleidingen, minors, masters, keuzevakken, nevenactiviteiten, bijbanen, sportmogelijkheden en sociale activiteiten. Bij deze risicofactor komt heel duidelijk de hierboven besproken pad-onzekerheid naar voren. Studenten geven aan veel druk te voelen om de *juiste* keuzes te maken voor hun leven nu en voor hun toekomst, maar vaak veel onzekerheid te ervaren over wat dan de juiste keuze is.

Een deel van de stress die studenten ervaren komt voort uit een gebrek aan vaardigheden rondom zelfregie en persoonlijk leiderschap. Om goed overwogen keuzes te kunnen maken over onder andere je studieloopbaan, heb je inzicht nodig in je eigen vaardigheden, talenten, wensen en mogelijkheden. In het hoger onderwijs wordt vaak veel zelfregie en persoonlijk leiderschap verwacht van studenten. Steeds vaker maken opleidingen hun onderwijs flexibeler, waarbij studenten bijvoorbeeld hun eigen vakken kunnen kiezen en indelen en zelf hun toetsen kunnen inplannen. Vaak missen studenten nog belangrijke vaardigheden om zelfregie en persoonlijk leiderschap toe te passen, waardoor de grote hoeveelheid aan keuzemogelijkheden voornamelijk tot keuzestress leidt in plaats van autonomie. Hierdoor worden ook veel keuzes gemaakt op basis van extrinsieke motivatie, zoals salaris, baankansen, een vak dat je makkelijk met hoge cijfers kan afronden, een vak dat weinig tijd in beslag neemt – in plaats van intrinsieke motivatie.

#### Perfectionisme – niet mogen falen

Studenten hebben het gevoel dat in onze prestatiegerichte maatschappij een succesvolle studieloopbaan wordt gekenmerkt door het maken van perfecte keuzes en de afwezigheid van ‘falen’. Deze factor sluit ook aan bij de vorige paragraaf over keuzestress. Studenten ervaren veel druk om tussen alle keuzes de perfecte keuze te maken. Ze geven aan dat het belangrijk is om de juiste keuzes te maken om studievertraging te voorkomen, een zo goed mogelijk cv op te bouwen voor de competitieve arbeidsmarkt, zich te kunnen onderscheiden van medestudenten en later een baan te kunnen krijgen. Hierbij zijn studenten vaak niet in staat kleine tegenslagen te relativiseren en zien het direct als falen. Doordat studenten het gevoel hebben dat ze niet mogen falen en falen direct allerlei gevolgen heeft voor hun toekomst, zijn studenten heel bang geworden om te falen en komt er veel stress en druk te staan op momenten waarop mogelijk anderszins gefaald zou kunnen worden, zoals selectiemomenten en toetsmomenten. Sociale media die vaak gebruikt worden om enkel successen te tonen, zoals LinkedIn en Instagram, versterken het gevoel dat alle andere mensen om je heen perfect zijn en verhogen de druk om zelf ook aan deze (niet-realistische) standaard te voldoen.

#### Altijd aanstaan

Studenten staan tegenwoordig altijd aan. Het digitale tijdperk heeft ervoor gezorgd dat studenten op ieder moment van de dag hun sociale leven kunnen onderhouden, aan hun studie kunnen werken, hun studieresultaten in de gaten kunnen houden en alle mogelijke producten kunnen kopen. Deze digitale mogelijkheden brengen allerlei uitdagingen en stress met zich mee, want naast dat het allemaal op ieder



moment van de dag kan, kan het vaak ook allemaal tegelijk en verstoren alle verschillende activiteiten elkaar. De oneindige digitale mogelijkheden zorgen ervoor dat studenten zich moeilijk kunnen focussen op één taak, vaak al de verwachting hebben om meerdere taken tegelijk uit te voeren en nooit uitstaan, waardoor ze ook minder tot rust komen.

Daarnaast zorgt specifiek sociale media en daarbij de eindeloze mogelijkheden om jezelf met anderen over heel de wereld te vergelijken, voor stress en prestatiedruk bij studenten. Zoals in de vorige paragraaf al werd benoemd, wordt sociale media voornamelijk gebruikt om successen te delen. Studenten worden hierdoor continu geconfronteerd met de successen van anderen waar ze zichzelf vervolgens mee vergelijken. Vervolgens voelen ze veel stress en druk om zelf ook aan de (niet-realistische) standaard te voldoen die op sociale media wordt getoond.

### Eenzaamheid

Uit de kwantitatieve analyses op de Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs komt naar voren dat zowel emotionele eenzaamheid als sociale eenzaamheid samenhangen met het vaker ervaren van prestatiedruk – vanuit jezelf en vanuit anderen – en stress. Sociale eenzaamheid gaat over de afwezigheid van een bredere kring van contacten of sociale netwerken, zoals familie vrienden, collega's of mensen in de buurt. Emotionele eenzaamheid gaat over de afwezigheid van een intieme relatie of vertrouwenspersoon, zoals een partner, een goede vriend of vriendin. In het geval van emotionele eenzaamheid kan iemand dus wel een grote groep met vrienden hebben, maar niemand binnen die vriendengroep waarmee je een intieme relatie hebt of je problemen mee bespreekt. Mogelijkerwijs hebben studenten die sociale en/of emotionele eenzaamheid ervaren minder mensen met wie ze over hun ervaren prestatiedruk en stress kunnen praten en minder mensen wie ze om hulp kunnen vragen indien nodig. Zo geven studenten in de interviews aan dat het vaak fijn en stress-verlagend werkt wanneer je met medestudenten of vrienden even kan *zeuren* over de studielast die je ervaart en met elkaar kan klankborden over de ervaren druk. Daarnaast geven studenten ook aan dat juist een goede vriend, partner of ouder ondersteuning kan bieden of kan helpen relativeren. Emotioneel eenzame studenten zullen dit missen.

### Stigma en schaamte

Er rust vaak nog veel stigma en schaamte op het ervaren van onzekerheid, prestatiedruk, stress en mentale klachten. Hierdoor communiceren studenten over het algemeen niet vaak en open (genoeg) over deze onderwerpen en geven ze het niet op tijd aan wanneer het niet goed gaat. Dit wordt versterkt door een maatschappij waarin aan de ene kant vooral de positieve aspecten van het leven wordt getoond, zeker op sociale media, waardoor studenten het gevoel hebben de enige te zijn die last hebben van prestatiedruk, stress en mentale problemen. En aan de andere kant rolmodellen, zoals ouders en docenten, die zelf ook continue overlopen door stress en druk, waardoor studenten het gevoel hebben niet te mogen klagen of aan de bel te mogen trekken wanneer ze last hebben van mentale problematiek. Studenten geven aan dat ze als gevolg hiervan nog meer druk en stress ervaren en zich daarnaast sneller eenzaam voelen, langer rond lopen met klachten en minder snel om hulp vragen.

### Framing en taalgebruik

Het is belangrijk welke woorden en taal we gebruiken in het onderwijs, in de media en de maatschappij als geheel wanneer we het hebben over onderwerpen zoals stress, prestatiedruk, mentale problematiek, prestaties, studievoortgang. De manier waarop er over bepaalde onderwerpen wordt gepraat, de manier

hoe bepaalde onderwerpen worden geframed, kan van invloed zijn op de manier waarop studenten naar die onderwerpen kijken. Zo wordt er bijvoorbeeld in de onderwijsinstelling en maatschappij breed vaak negatief gesproken over studenten met een langere studieloopbaan, denk aan woorden als studievertraging en langstudeerders. Hierdoor ervaren studenten meer druk om nominaal af te studeren en niet binnen die *negatieve* groep te vallen. Ook de manier waarop er over mentale problematiek, stress en prestatiedruk wordt gesproken kan van invloed zijn op de manier waarop studenten ernaar kijken. Zo erkennen sommige docenten mentale problematiek onder studenten niet, waardoor studenten zich niet serieus genomen voelen en minder snel handelen op eigen mentale klachten. Aan de andere kant geeft de media momenteel veel aandacht aan prestatiedruk, stress en mentale klachten onder studenten, wat er mogelijk toe kan leiden dat studenten hun eigen klachten ook problematiseren. Het is dus belangrijk dat we met elkaar erkennen wat er speelt, maar goed opletten hoe we erover praten en ons bewust zijn van de kracht van taal, zodat de maatschappij en de media ervaren stress en prestatiedruk niet verergert of problematiseert.

### Corona

Ook corona heeft bijgedragen aan de ervaren stress en prestatiedruk van studenten. De huidige generatie studenten heeft een groot deel van hun studie ten tijde van de covid-pandemie gevolgd. Hierdoor zag hun studententijd er anders uit dan ze van tevoren hadden voorgesteld en hebben ze allerlei ervaringen en levenslessen gemist. Zo hebben ze veel online onderwijs gevolgd, vaak minder sociale binding met medestudenten en minder academische binding met de opleiding en de onderwijsinstelling opgebouwd. Hierdoor voelen ze zich minder thuis op de opleiding, gaan ze minder snel op zoek naar ondersteuning wanneer ze die nodig hebben en delen ze minder vaak hun ervaren druk en stress met medestudenten. Ook nu de pandemie voorbij is, ervaren veel studenten stress om weer te acclimatiseren aan de situatie na corona. De studenten zijn vaak niet meer gewend veel te reizen, colleges fysiek bij te wonen en zich in collegezalen te concentreren.

## Risicogroepen

Uit het onderzoek zijn diverse risicogroepen naar voren gekomen. Risicogroepen zijn groepen studenten die een grotere kans hebben om prestatiedruk en stress te ervaren of voor wie de bovenstaande risicofactoren een sterker effect hebben. In dit onderzoek hebben we verschillende risicogroepen geïdentificeerd. Zo ervaren vrouwelijke studenten gemiddeld meer prestatiedruk en stress dan mannelijke studenten, ervaren studenten die zich identificeren met lhbtq+ gemiddeld meer prestatiedruk en stress en ervaren studenten die tot een minderheidsgroep behoren gemiddeld meer prestatiedruk en stress. Hieronder bespreken we een aantal geïdentificeerde risicogroepen en gaan we in op de mogelijke onderliggende redenen.

### Internationale studenten

Uit alle verschillende deelonderzoeken komt naar voren dat internationale studenten een risicogroep zijn als het gaat over ervaren stress en prestatiedruk. Zo komt duidelijk naar voren dat internationale studenten over het algemeen meer prestatiedruk en stress ervaren dan Nederlandse studenten. Om meer inzicht te krijgen in de onderliggende redenen, hebben we in dit onderzoek een aparte focusgroep gehouden met internationale studenten. Hieruit komt naar voren dat internationale studenten veel stress ervaren over het vervullen van allerlei fundamentele basisbehoeften, zoals huisvesting, werk en relaties.

De overstap van het thuisland naar Nederland wordt als stressvol ervaren. Zo is het voor internationale studenten vaak lastig om huisvesting te vinden, ondanks dat dit noodzakelijk is aangezien ze niet kunnen terugvallen op bijvoorbeeld de huisvesting van familieleden. Ook het vinden van een bijbaan is voor internationale studenten lastig. Niet alleen vanwege de taal en een kleiner sociaal netwerk in Nederland, maar in het geval van niet-Europese internationale studenten ook omdat ze niet zomaar mogen werken vanwege visumbependingen.

Verder geven de internationale studenten aan dat het bestaan van een internationale student soms eenzaam is; er zijn culturele verschillen, taalbarrières, de studenten voelen zich soms een buitenstaander en ervaren moeite met het vinden van aansluiting bij medestudenten. Hierbij ervaren ze ook een interne strijd om zowel aandacht te geven aan de sociale contacten in hun thuisland, als aan de sociale contacten in Nederland. Soms ervaren ze ook veel prestatiedruk en stress om aan hun familie en vrienden thuis te laten zien dat ze een goede keuze gemaakt hebben om hier te gaan studeren, zeker wanneer de familie veel geld heeft neergelegd om ze hier te laten studeren.

#### Studenten met een ondersteuningsvraag

Studenten met een ondersteuningsvraag zijn ook een risicogroep. Studenten kunnen vanuit allerlei achtergronden een ondersteuningsvraag hebben, denk bijvoorbeeld aan een functiebeperking, persoonlijke problemen en/of studeren combineren met topsport, ouderschap, een gendertransitie, mantelzorgtaken of ondernemerschap. Voor studenten met een ondersteuningsvraag is de ervaren draaglast van studeren vaak hoger dan voor studenten zonder ondersteuningsvraag. Zij houden gemiddeld minder energie over om alle taken en verplichtingen uit te voeren, bijvoorbeeld omdat ze bij moeten komen van overprikkeling, naast de studie allerlei zorgafspraken hebben of andere taken hebben die veel tijd opeisen. Hierdoor is het voor deze doelgroep lastiger om alle verschillende taken te combineren. Daarnaast moet deze groep vaak nog veel zelf uitzoeken en in gang zetten om de juiste ondersteuning te krijgen in de onderwijsinstelling en de maatschappij. Ook dat kost de student vaak veel tijd en energie, waardoor er minder energie overblijft voor alle andere taken.

#### Eerstegeneratiestudenten

Daarnaast komt uit het onderzoek naar voren dat eerstegeneratiestudenten een risicogroep vormen. Eerstegeneratiestudenten zijn studenten die als eerste in hun gezin een opleiding volgen aan een instelling voor het hoger onderwijs. Uit het literatuuronderzoek komt naar voren dat eerstegeneratiestudenten meer academische en financiële stress ervaren dan hun medestudenten. Uit de interviews met studenten komt naar voren dat eerstegeneratiestudenten veel zelf moeten uitzoeken en niet op hun familie kunnen terugvallen voor informatie over bijvoorbeeld het schoolsysteem. Daarbij missen ze vaak een rolmodel. Dit zorgt ervoor dat studenten er voor hun gevoel wat meer alleen voor staan en zelf hun eigen ervaren problemen moeten oplossen. Een eerstegeneratiestudent geeft wel aan geen prestatiedruk te ervaren vanuit de ouders, omdat zij sowieso al heel trots zijn dat hun kind überhaupt is gaan studeren.

### Studenten waarbij sprake is van eenzaamheid, verminderd mentaal welbevinden en/of psychische klachten

In het kwantitatieve deelonderzoek (Bijlage C) is – aan de hand van een latente klassenanalyse – onderzocht welke subgroepen onderscheiden kunnen worden onder de studenten die stress, prestatiedruk vanuit zichzelf of prestatiedruk vanuit anderen ervaren. Uit die analyse komt naar voren dat een deel van de geïdentificeerde subgroepen van studenten wel stress of prestatiedruk ervaart, maar daar geen of weinig hinder van lijkt te ondervinden. Het ervaren van prestatiedruk en stress hoeft dus niet voor alle studenten samen te gaan met verminderd functioneren en algeheel welbevinden.

Anderzijds zijn er subgroepen van studenten geïdentificeerd waarbij prestatiedruk en/of stress samengaat met eenzaamheid, verminderd mentaal welbevinden en psychische klachten. Deze clustering of stapeling van gevoelens van verminderd welbevinden en onbehagen lijkt te wijzen op lijdensdruk en/of verminderd functioneren op belangrijke levensgebieden (onder meer sociaal, studie, persoonlijk). Wanneer studenten naast prestatiedruk en stress verminderd mentaal welbevinden, eenzaamheid en/of psychische klachten ervaren, is de kans dus groter dat dit samengaat met verminderd functioneren en algeheel welbevinden. Het is daarom van belang alert te zijn op studenten die een combinatie van stress, prestatiedruk, eenzaamheid, verminderd mentaal welbevinden en/of psychische klachten ervaren.

## Mogelijke beschermende factoren

In deze paragraaf bespreken we de factoren die uit de verschillende deelonderzoeken naar voren zijn gekomen en het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen of ervoor zorgen dat iemand beter met stress en prestatiedruk om kan gaan. We hebben de veelheid aan factoren ingedeeld in categorieën die hieronder worden besproken. Hierbij is het belangrijk om te benoemen dat uit de verschillende deelonderzoeken een samenhang tussen de factoren is vastgesteld, maar dat de oorzakelijkheid van deze factoren nog niet duidelijk is. Veel van de factoren kunnen zowel een oorzaak als een gevolg van prestatiedruk en stress zijn.

### Sociale steun en binding

Uit alle verschillende deelonderzoeken komt een duidelijke beschermende factor naar voren: sociale steun en binding. Het ontvangen van sociale steun, vanuit o.a. partner, vrienden, familie, de onderwijsinstelling, studentenverenigingen, studieverenigingen en de overheid kan ervaren stress en prestatiedruk verminderen en ervoor zorgen dat studenten beter om kunnen gaan met stress en prestatiedruk. Daarnaast wordt sociale en academische binding, met bijvoorbeeld medestudenten en de onderwijsinstelling, benoemd als beschermende factor.

Studenten geven aan dat een sociaal vangnet en voldoende mogelijkheden om ervaren stress en prestatiedruk te bespreken essentieel zijn om met druk en stress om te kunnen gaan. Het zorgt ervoor dat ze ervaren stress en druk beter kunnen relativeren en als minder problematisch ervaren. Daarnaast voelen studenten, wanneer ze zich gesteund en verbonden voelen, zich minder eenzaam, gaan ze eerder het gesprek aan wanneer het niet goed gaat en zullen ze ook sneller om hulp vragen.

### Normaliseren en erkennen

Het normaliseren van het gesprek over het ervaren van prestatiedruk en stress en het erkennen van de problematiek komt in dit onderzoek naar voren als een bevorderende factor. Het is belangrijk dat in de

maatschappij onderwerpen als stress, prestatiedruk en mentaal welzijn besproken worden. Het normaliseren van het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn kan ervoor zorgen dat studenten:

- Zich minder eenzaam voelen;
- Ervaren prestatiedruk en stress beter kunnen relativiseren en als minder problematisch ervaren;
- Minder drempels ervaren om hulp te vragen;
- Kunnen leren van de copingstrategieën van studenten en rolmodellen om hen heen.

Hierbij is het wel van belang dat we ons bewust zijn van de kracht van taal en de manier waarop onderwerpen geframed worden. Er zit een dunne lijn tussen het erkennen en normaliseren van ervaren prestatiedruk en stress en het problematiseren hiervan.

### Rolmodellen

Ook rolmodellen kunnen bijdragen aan het normaliseren van ervaren prestatiedruk en stress. Rolmodellen vervullen een belangrijke voorbeeldfunctie. Ouders, docenten, influencers en allerlei andere (bekende) mensen in de hele wereld kunnen als rolmodel fungeren voor studenten. Rolmodellen kunnen:

- Het gesprek rondom mentaal welzijn starten en daarbij bijdragen aan het normaliseren hiervan;
- Hun eigen ervaringen met stress, prestatiedruk en mentaal welzijn delen en bijdragen aan het normaliseren van het ervaren van prestatiedruk en stress;
- Laten zien hoe ze aan de slag gaan met hun mentale gezondheid en zo bijdragen aan het normaliseren van het werken aan je mentaal welzijn.

In de huidige maatschappij geven we nog niet altijd het goede voorbeeld op de bovenstaande drie punten. Zo wordt sociale media vaak enkel gebruikt om successen te delen en wordt het klaslokaal weinig gebruikt om mentaal welzijn en mogelijke aanpakken te bespreken. Daarnaast ervaren veel mensen in de maatschappij, waaronder docenten en ouders, ook een hoge mate van druk en stress. Het is van belang dat we laten zien dat ook docenten en ouders aan de slag gaan met hun mentaal welzijn, en het niet als normaal wordt gezien dat je hoge mate van druk en stress ervaart.

### Focus op persoonlijke leerroute

Studenten geven aan dat het beschermend werkt wanneer er meer focus ligt op de persoonlijke leerroute van de student, met ruimte voor het eigen tempo en maatwerk. Momenteel ligt er nog veel focus op nominaal afstuderen. Gewichtige selectiemomenten, zoals het BSA en de propedeuse, leggen studenten veel druk en stress op om binnen een bepaald tijdspad aan specifieke eisen te voldoen. Daarbij zetten dit soort selectiemomenten ook aan tot sociale vergelijkingen, waarbij studenten hun eigen studievoortgang vergelijken met die van medestudenten. De persoonlijke leerroute van studenten kan echter heel verschillend zijn. De nadruk moet juist liggen op de persoonlijke ontwikkeling van studenten. Een persoonlijke leerroute die – afhankelijk van allerlei uitdagingen – langer of korter en met meer of minder ondersteuning kan worden doorlopen. Hierbij is het belangrijk dat er ook geen financiële consequenties meer verbonden zijn aan bijvoorbeeld langer doorstuderen of stoppen met studeren, zowel voor de student als voor de onderwijsinstelling. Deze financiële prikkels zorgen ervoor dat de focus van wat het beste past bij de persoonlijke leerroute vertroebelt.

### Vaardigheden

Verschillende vaardigheden zijn van essentieel belang om te kunnen studeren in het hoger onderwijs en om te kunnen gaan met onzekerheid, prestatiedruk en stress. Denk hierbij aan belangrijke studievaardigheden, zoals plannen, structureren en samenvatten, mentale gezondheidsvaardigheden, zoals veerkracht en het herkennen van psychische problemen, en digitale vaardigheden, zoals omgaan

met digitale apparaten en sociale media. Vaak wordt in de transitie naar het hoger onderwijs veel van deze vaardigheden verwacht bij studenten. Uit het onderzoek komt echter naar voren dat studenten vaak nog (te) weinig van deze vaardigheden bezitten of dat een deel van deze vaardigheden nog niet goed genoeg ontwikkeld zijn. Zo geven studenten aan dat het inzetten van relevante studievaardigheden, zoals plannen, ervaren prestatiedruk en stress vermindert, maar dat ze het vaak nog lastig vinden om dit in de praktijk toe te passen.

Het aanleren van en investeren in studievaardigheden, mentale gezondheidsvaardigheden en digitale vaardigheden kan het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen en ervoor zorgen dat studenten beter met stress en prestatiedruk om kunnen gaan. Aangezien deze vaardigheden ook van essentieel belang zijn voor de rest van het leven van de studenten, is het belangrijk om te investeren in deze vaardigheden. Niet alleen de student zelf, maar ook het onderwijs (po, vo, mbo, ho) heeft een cruciale rol in het aanleren en (door)ontwikkelen van deze vaardigheden om zo een mentaal gezonde generatie studenten te creëren.

### Zelfregie

Het toepassen van zelfregie is een belangrijke beschermende factor. Zelfregie gaat onder andere over het richting geven aan je eigen loopbaan, inzicht hebben in je eigen motivaties en wensen en eigenaar zijn van je eigen keuzes. Studenten geven aan dat wanneer ze zelfregie ervaren en toepassen, ze meer grip en controle op hun leven ervaren, meer rust in hun hoofd en minder stress en prestatiedruk.

De transitie naar het hoger onderwijs – en in het algemeen de adolescentiefase – gaat vaak gepaard met een toenemende mate van vrijheid en autonomie. In deze fase wordt steeds meer zelfregie van studenten verwacht; de regie om keuzes te maken die passen bij de wensen en ambities van de student en zo richting te geven aan en eigenaar te zijn van de eigen (studie)loopbaan.

Uit het onderzoek komt naar voren dat studenten vaak nog weinig zelfregie en eigenaarschap (kunnen) toepassen op de eigen (studie)loopbaan. Ze zien het onderwijs vaak nog als van buitenaf opgelegde activiteiten die ze moeten uitvoeren en waar ze zelf weinig zin in hebben of belang aan hechten. Ze voelen weinig eigenaarschap over de (studie)loopbaan. Wanneer er in het onderwijs wel meer ruimte wordt gegeven voor zelfregie en eigenaarschap, komt naar voren dat studenten dit vaak nog lastig vinden en hier niet de vaardigheden voor bezitten. Het werkt dan ook averechts wanneer studenten uit het niets losgelaten worden en veel zelfregie moeten toepassen op de studieloopbaan. Zelfregie is iets dat je moet leren, waarbij studenten zelf, ouders, het onderwijs en de maatschappij als geheel een belangrijke rol hebben.

### Financiële zekerheid

Uit alle deelonderzoeken komt naar voren dat financiële stress een belangrijke risicofactor is. Studenten ervaren veel stress en druk vanuit hun huidige financiële situatie, die gekenmerkt wordt door groeiende vaste lasten vanwege de hoge kamerprijzen, inflatie en stijgende energierekeningen. Door de hoge vaste lasten moeten studenten vaak veel werken naast hun studie en andere verplichtingen, wat de draaglast van studenten verhoogd. Daarnaast bouwen veel studenten een hoge studieschuld op om rond te kunnen komen in deze dure tijd. Studenten ervaren hierdoor ook veel stress en prestatiedruk over hun toekomstige financiële situatie, in hoeverre ze in staat zullen zijn om hun studieschuld terug te kunnen betalen en bijvoorbeeld een hypotheek af te kunnen sluiten.

Het creëren van meer financiële zekerheid voor studenten is dan ook een belangrijke beschermende factor. Het verhogen van financiële zekerheid kan op allerlei verschillende manieren, zo komen uit het onderzoek de volgende voorbeelden naar voren:

- Het verhogen van de basisbeurs;
- Het compenseren van studenten die onder het leenstelsel vielen;
- Het aan banden leggen van de huurprijzen voor studentenkamers;
- Het verhogen van stagevergoedingen;
- Een werkvergunning voor internationale studenten;
- Het verlagen van de studielast waardoor studenten meer tijd kunnen besteden aan een bijbaan.

#### Duidelijke informatievoorziening

Uit het onderzoek komt naar voren dat duidelijke en goed georganiseerde informatievoorziening, zowel vanuit de onderwijsinstelling als vanuit de overheid, een beschermende factor kan zijn.

Onduidelijke en slecht georganiseerde informatievoorziening is voor veel studenten een belangrijke bron van onzekerheid en stress. In het huidige digitale tijdperk staat informatie vaak verspreid en moeten studenten regelmatig op veel locaties zoeken om de juiste en volledige informatie te krijgen. Zo maken bijvoorbeeld onderwijsinstellingen gebruik van diverse digitale platforms waarop informatie met studenten kan worden gedeeld, zoals e-mail, Microsoft Teams, Blackboard, Canvas, Whatsapp, etc. Studenten ervaren vaak veel stress om alle informatie bij elkaar te zoeken en twijfelen of ze wel alle relevante informatie hebben gevonden. Daarbij wordt vaak ook getwijfeld aan de betrouwbaarheid van de informatie. Door alle digitale mogelijkheden verandert informatie continu, waardoor studenten blijvend alert moeten zijn of de informatie die ze hebben nog wel up-to-date is.

Voor een goede informatievoorziening, die ervaren stress en prestatiedruk bij studenten kan verminderen, zijn de volgende aspecten van belang:

- De informatie moet vindbaar zijn;
- De informatie moet betrouwbaar zijn;
- De informatie moet toegankelijk zijn;
- De informatie moet duidelijk zijn.

#### Ontspanning en gezonde leefstijl

Voldoende ontspanning en een gezonde leefstijl kunnen het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen en ervoor zorgen dat iemand beter met stress en prestatiedruk om kan gaan. Een gezonde leefstijl wordt gekenmerkt door voldoende beweging, gezond eten en goed slapen. Zo komt uit de deelstudies naar voren dat studenten die sporten gemiddeld minder vaak prestatiedruk en stress ervaren dan studenten die niet sporten. Ook goed slapen en het opzoeken van voldoende ontspanning komt in de deelstudies naar voren als belangrijke beschermende factoren.

Uit de interviews met studenten komt echter naar voren dat studenten in tijden van druk en stress vaak op dit punt als eerste inleveren. Ze kiezen ervoor om een weekje niet te gaan sporten, geen tijd vrij te maken voor ontspanning, slapen minder en eten vaak minder gezond. Op de korte termijn hoeft dit geen probleem te zijn, maar op de lange termijn kunnen studenten hierdoor in een vicieuze cirkel belanden van weinig ontspanning, ongezonde leefstijl en hoge mate van ervaren stress en prestatiedruk.

Bij deze beschermende factor is balans essentieel. Balans tussen studie en vrije tijd, balans tussen inspanning en ontspanning, het juiste evenwicht tussen draagkracht en draaglast.

## Samenvatting

In dit hoofdstuk zijn we ingegaan op de factoren die samenhangen met stress en/of prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs die uit de verschillende deelonderzoeken naar voren zijn gekomen. Een belangrijke factor die uit dit onderzoek naar voren is gekomen is onzekerheid. Studenten geven aan veel en allerlei vormen van onzekerheid te ervaren en daardoor prestatiedruk en stress te ervaren. Daarnaast is uit de verschillende deelonderzoeken een veelheid aan factoren naar voren gekomen, zowel mogelijke risicofactoren, zoals keuzestress en studievertraging, als beschermende factoren, zoals sociale steun en focus op de persoonlijke leerroute. Daarnaast is uit de verschillende deelonderzoeken naar voren gekomen dat zowel persoonlijke, als studie-gerelateerde en maatschappelijke factoren bijdragen aan ervaren stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs.

Ervaren prestatiedruk en stress heeft dus geen simpele oorzaak of verklaring en is te wijten aan een combinatie van factoren die bijdragen aan stress en prestatiedruk en factoren die het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen of ervoor zorgen dat studenten beter met stress en prestatiedruk om kunnen gaan. Daarnaast is het ook situatie- en student-afhankelijk. Wat voor de ene student een belangrijke oorzaak voor ervaren prestatiedruk en stress is, is voor een andere student minder belangrijk. En wat voor de ene student als beschermend werkt, werkt voor de andere student niet.

In dit onderzoek hebben we gekeken naar alle mogelijke verschillende factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress. Dit hoofdstuk geeft een overzicht van al deze factoren en laat zien hoeveel inzichten we hebben opgehaald met dit onderzoek. Het is echter wel van belang dat de verschillende factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress verder worden uitgediept in vervolgonderzoek. Zo hebben we in dit onderzoek geen oorzakelijkheid kunnen vaststellen, veel factoren kunnen zowel een oorzaak als een gevolg van prestatiedruk en stress zijn. Daarnaast is het nog onduidelijk in welke mate de verschillende factoren afhankelijk zijn van elkaar – in welke mate bijvoorbeeld transities alleen bijdragen aan ervaren prestatiedruk en stress wanneer dit samengaat met onduidelijke informatievoorziening – of onder welke randvoorwaarden de mogelijke beschermende factoren optimaal beschermen.





## 5. Slotbeschouwing

Het onderzoek *Harder Better Faster Stronger?*\* had als doel om inzichten te geven in risicofactoren van prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs en de achtergronden daarvan. Daarnaast wilden we mogelijke oplossingsrichtingen inzichtelijk krijgen om handelingsperspectieven te kunnen bieden voor hogescholen, universiteiten, studenten, overheid en andere belangrijke actoren om prestatiedruk dan wel overmatige stress te verminderen.

In de voorgaande hoofdstukken zijn de resultaten van de verschillende deelonderzoeken gepresenteerd. Op basis van de resultaten van deze deelonderzoeken worden in dit hoofdstuk de overkoepelende bevindingen en een beschouwing, de beperkingen van het onderzoek, een conclusie en aanbevelingen beschreven.

Uit dit onderzoek is duidelijk geworden dat er drie domeinen zijn waaruit prestatiedruk en stress voortkomen: de individuele student, het onderwijs en de maatschappij. Hoewel niet elke student even zwaar gebukt gaat onder prestatiedruk en stress en er door een groep studenten ook positieve elementen worden toegekend aan het ervaren van prestatiedruk en stress wordt wél duidelijk dat bijna elke student aangeeft obstakels te ervaren in onderwijs en maatschappij die zijn, haar of hen ontwikkeling en functioneren belemmeren.

Met dit onderzoek zijn er voor het eerst landelijke uitkomsten beschikbaar gekomen over risicofactoren en achtergronden van prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs. Tevens biedt dit onderzoek een breed beeld van wat onderwijsprofessionals en studenten zelf zien als beschermende factoren en mogelijke oplossingsrichtingen en wat onderwijsprofessionals en studenten helpt om beter om te kunnen gaan met prestatiedruk en stress of wat deze prestatiedruk en stress helpt te verminderen.

### Overkoepelende bevindingen: bronnen van onzekerheid

De belangrijkste overkoepelende bevinding van dit onderzoek is dat de ervaren hoge mate van prestatiedruk en stress vooral verklaard lijkt te kunnen worden vanuit een *opstapeling van onzekerheden*. De opstapeling van onzekerheden leidt tot een sterk gevoel van onbehagen en een ervaring van

---

\* De titel '*Harder Better Faster Stronger*' is afgeleid van het gelijknamige nummer van Frans elektronisch muzikduo Daft Punk dat gaat over een niet te stoppen (drang naar) productiviteit en het altijd streven naar een betere versie van jezelf.

overbelasting: veel studenten voelen zich overspoeld door hoge eisen, verwachtingen en verantwoordelijkheden en benoemen tegelijkertijd het ontbreken van faciliteiten en vaardigheden om hieraan te kunnen voldoen.

De overkoepelende bevindingen worden beschreven aan de hand van de onderwerpen die zowel in de literatuurstudie als kwantitatieve en kwalitatieve deelonderzoeken naar voren kwamen. Er is een aantal overkoepelende bronnen van onzekerheid naar voren gekomen uit dit onderzoek dat bijdraagt aan de opstapeling van onzekerheden en dientengevolge prestatiedruk en stress. Deze bronnen van onzekerheid worden hieronder beschreven en toegelicht.

### Obstacle run

De bevindingen van dit onderzoek schetsen een beeld van studenten die constant het hoge tempo van een wereld vol obstakels en zonder normatieve kaders proberen vol te houden. Als het ware *een eindeloze obstacle run*<sup>†</sup>, waarin ze ook nog eens continu in competitie zijn met zichzelf en anderen, hetgeen bijdraagt aan een hoge druk en overmatige stress. We zien dat dit bij veel studenten zo ervaren wordt, ongeacht of zij goed voorbereid en getraind aan de start van de *obstacle run* verschijnen of niet. Die ‘voorbereiding en training’ kan bestaan uit mentale en digitale vaardigheden, veerkracht, bevorderende overtuigingen over jezelf, opvoeding en ervaringen: bagage die de studenten met zich meedragen in hun rugzak. Voor de een betekent dit een behulpzame rugzak met veel ontwikkelde vaardigheden, bevorderende overtuigingen en positieve ervaringen, waar het voor de ander kan aanvoelen als zware stenen in de rugzak vanwege een gebrek aan vaardigheden en/of negatieve overtuigingen en ervaringen. Hoewel de inhoud van de rugzak mede bepaalt hoe goed ze in staat zijn om die *obstacle run* te rennen, geldt voor de meeste studenten dat er vele obstakels op de weg zijn die niet goed te nemen zijn en die het vergezicht aan de horizon belemmeren. Het gaat hier om obstakels die hier niet door hen zelf geplaatst worden, maar vanuit de context van het onderwijs en de maatschappij.

Een belangrijk obstakel dat door studenten wordt genoemd is het gevoel van onbehagen dat zij ervaren bij de diverse maatschappelijke crises en ontwikkelingen die hen, als jongeren, direct raken. In het rapport van de Wetenschappelijk Raad voor het Regeringsbeleid (Tiemeijer en Keizer, 2023) wordt er ingegaan op onzekerheid door maatschappelijk onbehagen. Er worden doorgaans twee (clusters van) betekenissen van onzekerheid beschreven: in het ene geval gaat het over een toestand van de wereld, in het andere geval over een toestand van de persoon. Dit zijn twee geheel verschillende fenomenen, die tegelijkertijd wel nadrukkelijk met elkaar te maken hebben; onzekerheid van of in de omgeving kan leiden tot onzekerheid binnen de persoon. Studenten rapporteren verschillende vormen van maatschappelijk onbehagen, zoals hun zorgen over de toekomst van de wereld als gevolg van de klimaatcrisis, toenemende polarisatie en oorlogen, maar ook hun zorgen over hoge financiële lasten door de energiecrisis en hoge

---

<sup>†</sup> Een *obstacle run* is een hardloopevenement waarin deelnemers onderweg diverse obstakels tegenkomen.

studieleningen, beperkte beschikbare betaalbare woningen of studentenkamers. Dit kan dus ook weerslag hebben op hun persoonlijke onzekerheid.

### Gebrek aan ruimte en tijd voor ontwikkeling

De druk voelen om constant op de toppen van je kunnen te presteren kwam in dit onderzoek veel voorbij. De prestatiegerichtheid van de maatschappij is al een langere tijd onderwerp van gesprek. Eigenlijk wordt al langer breed erkend dat deze prestatiegerichtheid tot problemen leidt en er wordt zelfs van een ware 'burn-out epidemie' gesproken, stellen Pfauth en collega's in hun artikel voor De Correspondent over de prestatiegerichte maatschappij (2016). Met name jongvolwassenen worden hierin geraakt te midden van hun zoektocht naar zichzelf.

Dat er onzekerheden worden ervaren door studenten is op zichzelf niet verrassend en niet ongewoon, aangezien de jonge studenten zich in de kwetsbare ontwikkelingsfase bevinden van adolescentie naar jongvolwassenheid: een transitie van kind-zijn naar het worden van een volwassene met volwassen verantwoordelijkheden. Deze veelal kwetsbare fase kenmerkt zich door het ontwikkelen van de eigen identiteit. Zo'n fase van transitie gaat om groei en ontwikkeling en kan zich kenmerken door onbehagen en onzekerheden door het niet weten waar je naartoe beweegt. Hoewel dit erg oncomfortabel, alleen, verlamd, overprikkelend, emotioneel veeleisend en mentaal uitputtend kan zijn (Foulkes, 2023), hoort de onzekerheid dus wel bij de ontwikkelingsfase en dient deze niet direct geproblematiseerd te worden. Maar wat in dit onderzoek en eerdere onderzoeken naar voren komt is dat de prestatiegerichte maatschappij een flinke schep bovenop de onzekerheden doet die normaal zijn in de levensfase van de jonge studenten (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2018; RIVM, 2018; SER, 2019; Kleinjan et al., 2020; Boer et al., 2022; Toenders et al., 2023). We zien dat zich niet zelden andere klachten voordoen in het verlengde van de onzekerheid, zoals eenzaamheid, angst, somberheid en slaapproblemen. Ook dit onderzoek liet zien dat studenten met een hoge mate van prestatiedruk en stress veelal ook de studenten zijn met voorgenoemde klachten.

Maar waar ontstaat nu het probleem? Dat ontstaat op het moment dat iemand vast komt te zitten in de ontwikkelingsfase en er een forse toename van stress is, maar ook angstklachten. Met name een grote angst voor het onbekende en niet om weten te gaan met het niet-weten van zo'n fase zorgt voor problemen. Door de opstapelende onzekerheden die de studenten beschrijven in dit onderzoek is er op diverse gebieden sprake van niet weten waar je aan toe bent. De prestatiegerichte maatschappij benadrukt hierin de boodschap dat je zelf verantwoordelijk bent voor je succes en dat als je niet succesvol bent en je niet goed in je vel zit, dat je eigen schuld is. Ook ligt het tempo hoog in de prestatiegerichte maatschappij, staan we altijd aan en wordt er gestreefd naar perfectie. 'Ambitie, efficiëntie en hard werken zijn heilig', stellen Pfauth en collega's in het eerder genoemde artikel over de prestatie maatschappij (2016). Hierin is weinig ruimte voor stilstaan, reflectie en kwetsbaarheid.

Er wordt verwacht dat je als jongere mee kan in dit hoge tempo en deze veeleisendheid. Ook zien we dat door hoge verwachtingen en een grote keuzevrijheid in onder meer het onderwijs enerzijds en de verdwenen normatieve kaders anderzijds studenten niet meer overzien hoe zij het beste keuzes kunnen maken. Het leidt tot een worsteling met autonomie, een vaardigheid die nog volop in ontwikkeling is bij studenten. Daarnaast is er vooral geen *ruimte en tijd* meer voor fouten mogen maken, op je eigen tempo

kunnen ontwikkelen en er lijkt al helemaal geen ruimte te zijn voor een pas op de plaats maken als je in het leven uitdagende levensgebeurtenissen tegenkomt. Daarbij zijn studenten en jongeren in het algemeen de afgelopen jaren steeds vaker onderwerp van gesprek en debat, zij het over hun verslechterde mentale gezondheid, hun weerbaarheid of juist gebrek daar aan, hun actiebereidheid of juist gebrek aan activisme, hun focus op uiterlijk of materialisme. Waar vroeger jongeren nog relatief los van de media hun identiteit konden vormgeven en ontwikkelen, is dat nu door de grote rol van het internet en sociale media in hun leven nu veel moeilijker. Jongeren van nu leven onder een vergrootglas en dat kan invloed hebben op hun zelfbeeld en overtuigingen. Niet zelden worden studenten overgevoelig en niet weerbaar genoemd. Het voelt voor hen als het lopen van een *obstacle run* zonder daarin je eigen tempo en pad te mogen kiezen dus en een doorgaans streng oordeel als je tijdens deze *obstacle run* struikelt.

Navigeren op onzekerheid vraagt om een sterk zelfbewustzijn. Het ontwikkelen daarvan vraagt tijd. Is het dus erg dat je niet in één streep richting de finish van bijvoorbeeld je opleiding rent? Nee. Het pad van jezelf ontwikkelen vraagt tijd voor het mogen oefenen, experimenteren, fouten maken en opnieuw proberen en onderweg kunnen reflecteren, vertragen en verstillen, en dit alles in je eigen tempo. Maar dit is precies waar het momenteel aan lijkt te ontbreken; ruimte voor experimenteren. Voor ontwikkeling en groei is ruimte en tijd nodig, hetgeen haaks lijkt te staan op het hoge tempo en de veeleisendheid van de huidige samenleving, waarin er weinig ruimte ervaren wordt voor stilstaan, gevoelens van onbehagen en kwetsbaarheid.

### Gebrek aan inclusie en verbondenheid

Studenten ervaren een sterk onbegrip van hun beleving van prestatiedruk en stress. Het onderzoek laat zien dat prestatiedruk en stress niet zelden samenhangen met eenzaamheid. Er leeft ook een gevoel van gebrek aan verbondenheid met de onderwijsinstelling en de maatschappij. Met name studenten met een migratieachtergrond of internationale studenten voelen zich niet altijd vertegenwoordigd en geïnccludeerd. Studenten geven aan dat zij zichzelf verantwoordelijk achten voor hun ontwikkeling en het omgaan met druk en stress, maar dat zij dit niet alleen kunnen. De opstapeling van onzekerheden van studenten vragen om erkenning en oplossingen, waar er tegelijkertijd noodzaak is voor het normaliseren van het ervaren van stress en prestatiedruk in het leven.

Een andere factor die bijdraagt aan een gebrek aan inclusie en verbondenheid is dat er de laatste decennia steeds meer nadruk is komen te liggen op excelleren en presteren, met de impliciete verwachting dat dit leidt tot persoonlijk geluk en maatschappelijk succes. Als je daarin faalt, dan wordt dat vaak gezien als een persoonlijk probleem wat je zelf moet oplossen, eventueel met hulp of zorg van anderen. De invloed van de maatschappelijke context en invloeden op zowel het ontstaan als het oplossen van deze problemen wordt daarbij vaak buiten beschouwing gelaten. Zo wordt het slagen en falen een individuele aangelegenheid en houden we als maatschappij de focus op excellentie en reparatie van het individu. Individuele oplossingen zoals interventies of therapie zijn niet altijd een passende oplossing, zeker niet wanneer uit onderzoek blijkt dat er aanwijsbare maatschappelijke oorzaken mee spelen.

De dialoog rondom presteren en excelleren wordt mede gevormd door de manier waarop er door de media over excelleren, presteren en mentale gezondheid bericht wordt. Aangezien jongeren digitale en

sociale media als belangrijke bron van informatie gebruiken, is het dus zaak dat we informatie die zij daar tot zich nemen zodanig verwoorden dat het de waarheid bevat, maar geen onnodige negatieve lading. Zo worden de termen prestatiedruk en stress bijna standaard negatief geladen, waar dit in de basis geen negatief geladen termen zijn. Niet geframede en zorgvuldig geformuleerde berichtgeving draagt ook bij aan het ontwikkelen van goede mentale gezondheidsvaardigheden, voorwaardelijk voor zelfregie van de mentale gezondheid. Als studenten leren dat prestatiedruk, stress en niet lekker in je vel zitten en je af en toe alleen voelen normale belevingen en gevoelens zijn die iedereen in het leven ervaart neemt dat mogelijk de lading weg van deze beleving. Hierin wordt tot dusver een gebrek aan maatschappelijke steun ervaren.

## Sterktes en beperkingen

Hoewel dit onderzoek een nieuw licht werpt op risico- en beschermende factoren en oplossingsrichtingen van prestatiedruk en stress, heeft dit onderzoek ook beperkingen.

Allereerst was ons doel om de risico- en beschermende factoren van prestatiedruk en stress te achterhalen. Om dit te bewerkstelligen hebben we dan ook breed geworven voor de focusgroepen met onderwijsprofessionals enerzijds en focusgroepen en interviews met studenten anderzijds. Ondanks deze brede werving is er mogelijk sprake van selectiebias in de aanmeldingen van deelnemers. Mogelijk hebben we hierdoor groepen studenten gemist, bijvoorbeeld studenten die ernstiger klachten ervaren, de meer introverte studenten of studenten die specifieke risicogroepen vertegenwoordigen, bijvoorbeeld studenten met een migratieachtergrond. Vervolgonderzoek kan specifiek gericht worden op het (nog) meer verdiepend onderzoek van de thema's bij risicogroepen.

Verder zijn via de deskresearch voornamelijk cross-sectionele studies geïdentificeerd, en waren de secundaire analyses van de gegevens uit de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs (MMMS) cross-sectioneel van aard. Hierdoor kunnen op basis van deze deelonderzoeken geen uitspraken over oorzaak-gevolg relaties (causale verbanden) worden gedaan; hiervoor zijn longitudinale analyses nodig.

Een andere beperking van de gegevens uit de MMMS betreft mogelijke selectiebias. De lage respons (11%) op deze monitor had mogelijk als gevolg dat er een selectiebias in de respondentengroep is opgetreden. Echter, het lijkt niet waarschijnlijk dat deze mogelijke selectiebias een substantiële invloed heeft gehad op de samenhang tussen variabelen, de focus van deze secundaire analyse.

Tot slot is een beperking dat we niet op alle thema's de volle diepte in hebben kunnen gaan. Hoewel dit onderzoek een sterk multi-methods design kent waarmee onderzoeksvragen uit meerdere kanten belicht zijn en bevindingen beter in de context geplaatst kunnen worden door de inzet van een veelvoud aan methoden, laat het ruimte om meer verdieping te zoeken in mechanismen áchter gevonden risico- en beschermende factoren en de onderlinge relatie hiertussen.

Hoewel dit onderzoek enkele beperkingen kent, kent het ook sterke punten. Zo kent het een rijk design waarmee de concepten prestatiedruk en stress van diverse kanten belicht is, hetgeen de betrouwbaarheid van de uitkomsten versterkt.

Tevens is er een goede start gemaakt met het definiëren van de concepten prestatiedruk en stress bij studenten en met het ophalen van meer gedetailleerde inzichten, verklaringen en betekenisgeving met betrekking tot deze concepten. In een korte tijd hebben we hierover met veel relevante experts uit het onderwijsveld uit heel Nederland gesproken, evenals met veel studenten van diverse achtergronden. De focusgroepen en individuele interviews met studenten, waarin we in de samenstelling zoveel mogelijk recht hebben willen doen aan de diversiteit van de studentenpopulatie, hebben een beeld opgeleverd van verschillende perspectieven en gemene delers hierin ten aanzien van de definitie van prestatiedruk en stress, de risicofactoren en de wijze waarop deze druk en stress verminderd kan worden.

## Conclusie

Dit onderzoek startte met de onderzoeksvraag *Welke factoren dragen bij aan prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs en welke handelingsperspectieven kunnen deze prestatiedruk en stress verminderen?* De belangrijkste bevinding die voortkwam uit dit onderzoek is het negatieve stapel­effect van door studenten ervaren onzekerheden met prestatiedruk en stress als gevolg. Aan deze druk valt amper te ontkomen, omdat deze door studenten ervaren wordt op allerlei gebieden, vaak ook buiten hun eigen invloedssfeer.

Dit onderzoek wijst uit dat het versterken van de mogelijkheden en vaardigheden van de student zelf alsmede het reduceren van onzekerheden in de context van onderwijs en maatschappij kansen kunnen bieden voor het verminderen van prestatiedruk en stress bij studenten. Speciale aandacht moet hierbij uitgaan naar internationale studenten, eer­stegeneratiestudenten, studenten met een ondersteuningsvraag en studenten waarbij prestatiedruk en/of stress samengaat met eenzaamheid, verminderd mentaal welbevinden en psychische klachten. Nader onderzoek is belangrijk en nodig om nog verder inzicht te krijgen in de onderliggende mechanismen van prestatiedruk en stress en vast te stellen *hoe* zij hun invloed op prestatiedruk en stress uitoefenen en in welke samenhang. Met kennis van deze mechanismen ontstaan nog verdere aangrijpingspunten voor handelingsperspectieven en kunnen deze zo kansrijk mogelijk worden opgezet. Deze kennis kunnen we onder meer ook ontlenen uit een evaluatie van reeds voorgestelde handelingsperspectieven voor de praktijk.

## Aanbevelingen voor het verminderen van prestatiedruk en stress

Waar kan nu op ingezet worden om de hoge mate van prestatiedruk en stress van studenten te verminderen? De onderzoeksresultaten geven aanleiding om de oplossingen te zoeken in twee sporen die beide van belang zijn, tezamen uitgevoerd dienen te worden en elkaar dienen te versterken:

- 1) *Het versterken van mogelijkheden van de student zelf* in het om kunnen gaan met prestatiedruk en stress.
- 2) *Reductie van onzekerheid die ontstaat vanuit de context van de student*, maar waar zij zelf geen of weinig invloed op hebben.

### Versterken van mogelijkheden van de student

Bij het eerste spoor, het versterken van de mogelijkheden van de student, staat deze vraag centraal: hoe kunnen we studenten ondersteunen in de ontwikkeling van zelfregie voor hun mentale gezondheid? De basis voor onze aanbevelingen liggen in de visie dat mentale gezondheid het fundament is voor welzijn en goed kunnen functioneren zowel tijdens de studententijd als erna. Het versterken van de zelfregie van de student heeft betrekking op het zoveel mogelijk zelfstandig zorgdragen voor het eigen leerproces en keuzes daarbinnen, het kunnen verbinden met jezelf én met anderen zowel binnen de onderwijssetting als erbuiten en heeft betrekking op mentaal en digitaal vaardig zijn. Studenten gaven in de interviews zelf aan: 'maak ons vaardig!'. De aanbevelingen die we hiervoor doen hebben betrekking op het begeleiden van studenten in de ontwikkeling van mentale gezondheidsvaardigheden en digitale vaardigheden zodat zij mentaal gezond kunnen zijn. We beschrijven de aanbevelingen voor het versterken per thema:

### Regieversterkende begeleiding en investeren in programma's voor bevorderen mentale gezondheid

Navigeren op onzekerheid vraagt om een sterk zelfbewustzijn. In het verlengde daarvan vraagt het om het kunnen nemen van zelfregie om goed om te gaan met onzekerheden en eventueel daaruit voortvloeiende problemen. De zelfregie van studenten kan versterkt worden door hen sterke mentale gezondheidsvaardigheden te laten ontwikkelen. Door het versterken van persoonlijke kennis over mentale gezondheid en risicofactoren, wat stress is en wanneer dit ongezond wordt én het ontwikkelen van vaardigheden zoals openheid, hulp zoeken en omgaan met stigma en tegenslag, wordt de kans vergroot dat studenten beter om kunnen gaan met prestatiedruk en stress. Ook zullen zij beter in staat zijn om open te zijn over hun gevoelens en om in te kunnen schatten wanneer zij hulp nodig hebben en deze hulp ook te kunnen vragen. De in dit hoofdstuk eerder genoemde binding is van belang om de barrières te slechten die openheid zouden kunnen belemmeren, ook als studenten vaardig zijn in open zijn en hulp zoeken. Om docenten en andere studentbegeleiders handelingsperspectieven te bieden in het versterken van mentale gezondheidsvaardigheden bij studenten strekt het tot aanbeveling voor het ministerie van OCW om blijvend te investeren in kennis- en ondersteuningsprogramma's ter bevordering van de mentale gezondheid van studenten en aan onderwijsinstellingen om zich te laten ondersteunen door deze programma's wanneer zij hier baat bij hebben. Voor het hbo en wo zal een specifiek programma de komende jaren worden ontwikkeld in opdracht van het ministerie van OCW naar het voorbeeld van Welbevinden op School en de Gezonde School dat reeds bestaat voor het po, vo en mbo.

### Digitale balans

Naast het versterken van de eigen regie in mentale gezondheidsvaardigheden is aandacht voor digitale vaardigheden eveneens van groot belang. De wereld van jongeren is in een rap tempo veranderd met allerlei media en digitale platforms. Jongeren brengen veel tijd door in de virtuele wereld. Sociale media zoals Instagram, TikTok of Twitter zijn niet meer weg te denken uit hun leven. Deze sociale media technologieën hebben de manier waarop sociale interactie eruit ziet fundamenteel veranderd (Deaton, 2015).

Mensen zijn sociale wezens. Vanuit de Social Learning Theory (Bandura) is bekend dat mensen, ten goede en ten kwade, het gedrag van anderen observeren, imiteren en modelleren (Deaton, 2015). Dit betekent in de context van sociale media dat jongeren zich zowel kunnen spiegelen aan voorbeelden en zich daar aan op kunnen trekken alsmede dat sociale media hen onzeker kunnen maken. Uit onderzoek weten we dat sociale media en schermgedrag verbonden zijn met (mentale) gezondheid (van Rooij & Kleinjan,



2020). De constante stroom aan informatie vanuit sociale media draagt, naast het hebben van vele verantwoordelijkheden in studie, werk, een sociaal leven en een eventueel eigen huishouden, bij aan het gevoel van 'altijd aanstaan' van studenten. Studenten geven aan dat hoewel sociale media hun leven vaak verrijkt en hen in verbinding brengt met anderen zij wel willen leren hoe zij de digitale balans kunnen bewaken. Het verminderen van de negatieve invloed van sociale media, bijvoorbeeld in de vorm van een laag zelfbeeld, hangt eveneens samen met het versterken van mentale gezondheidsvaardigheden waarbij het onder meer gaat over het hebben van belemmerende en helpende overtuigingen over jezelf. Aandacht voor het investeren in beide vormen van vaardigheden is dus noodzakelijk.

Voor een digitale balans is niet alleen van belang hoelang je achter een scherm zit, maar ook wát je op een tablet, telefoon of computer doet. Digitale balans gaat over het zó indelen van je tijd, dat je je er goed en gezond bij voelt. Met en zonder digitale media, zoals smartphones, laptops, tablets en games. Wat de juiste balans is, is voor iedereen anders. Om te helpen om inzicht te krijgen bij wat kan helpen om te komen tot een goede digitale balans, is het Digitale Balans Model en een bijbehorende zelftest ontwikkeld (Trimbos-instituut & Netwerk Mediawijsheid, 2020). Het model brengt in beeld wat er nodig is om gezond te leven in een digitale wereld (Van Rooij, Tuijnman & Kleinjan, 2021). Het gaat hierbij om gezondheid in brede zin: lichamelijke, mentale en sociale gezondheid. Lichamelijke gezondheid bestaat uit slaap, beweging en stilzitten. Mentale en sociale gezondheid lopen meer in elkaar over, en omvatten aspecten zoals verbinding, tijd voor jezelf, inspanning, ontspanning en het maken van eigen keuzes. Het model kan helpen bij het evalueren van de tijdsbesteding (bijvoorbeeld: hoe zorgt men voor voldoende beweging?), maar men kan ook activiteiten beoordelen aan de hand van het model (bijvoorbeeld: wat doet gamen met de lichamelijke gezondheid, helpt het om te verbinden met anderen, wat doet social media met de mentale gezondheid, draagt het bij aan een goed gevoel over jezelf etc.?).

Naast het vergroten van zelfinzicht en zelfevaluatie met betrekking tot digitale balans, hebben ook de social media bedrijven zelf een belangrijke rol om een betere digitale balans te creëren voor haar gebruikers. Momenteel kunnen de meest prominente sociale-mediadiensten alleen worden gebruikt in ruil voor de eigen gegevens. Dit data-business-model heeft verschillende sociale-mediabedrijven veel geld opgeleverd, door hen in staat te stellen microtargeting-mogelijkheden aan te bieden aan gebruikers op hun platformen. Om digitale voetafdrukken te verzamelen en fijnmazige inzichten in gebruikerskenmerken te krijgen, hebben sociale-mediabedrijven zeer meeslepende platforms gecreëerd die de tijd die hun gebruikers online doorbrengen, verlengen. In deze context hebben elementen zoals vind-ik-leuks en eindeloos scrollen het uiterlijk van sociale-mediaplatforms gevormd en het gebruikersgedrag naar meer betrokkenheid gestuurd. Dit zorgt voor frictie met andere verplichtingen zoals studeren, sociale contacten en andere vormen van ontspannen en leidt tot problemen bij een deel van de gebruikers. Wanneer sociale-mediabedrijven hun verdienmodel en algoritmes niet wezenlijk aanpassen blijft het voor gebruikers hiervan moeilijk om een goede digitale balans te verkrijgen en te behouden.

#### Reductie van onzekerheid in de context

In het tweede spoor, de reductie van onzekerheden in de context van de student, gaat het om de vraag: hoe kunnen we studenten tegemoetkomen? De aanbevelingen die we hiervoor doen hebben betrekking op een aantal thema's: lastenverlichting en de verbetering van woonomstandigheden van studenten, het verbeteren van de bestaanszekerheid van bepaalde groepen studenten, het op orde hebben van digitale

leeromgevingen, het investeren in een rijk onderwijsontwerp waarvan binding onderdeel uitmaakt en berichtgeving over prestatiedruk, stress en mentale gezondheid in het algemeen in de media. We beschrijven de aanbevelingen voor het versterken per thema:

#### Lastenverlichting en verbetering van woonomstandigheden van studenten

Het onderzoek maakt duidelijk dat veel studenten stress ervaren vanwege het niet kunnen vinden van een studentenkamer of andere huisvesting. Dit heeft te maken met een groot tekort aan studentenkamers of met dat deze kamers of andere huisvesting voor studenten niet te betalen zijn vanwege te hoge maandelijkse lasten. Deze hoge lasten worden niet zelden mede bepaald door de recent verhoogde energielasten ten tijde van de energiecrisis. Het groeiend kamertekort en gebrek aan huisvesting lijkt bij te dragen aan een verminderde toegankelijkheid van het onderwijs voor studenten die verder van de onderwijsinstelling af wonen. Hoewel er in diverse studentensteden al aanpakken bestaan om de huisvesting voor studenten uit te breiden en studenten tegemoet te komen in de energielasten is dit nog geen gemeengoed. Het is van groot belang dat gemeenten en de landelijke overheid zich buigen over een aanpak om de woningnood onder studenten op te lossen en waar nodig te kijken naar het bieden van noodoplossingen.

Een ander al langer veelgehoord geluid onder studenten is dat de ervaren prestatiedruk en vooral stress voortkomt uit de studieschuld die veel studenten hebben of opbouwen. In dit onderzoek kwam dit ook veelvuldig naar voren als stressor. Hoewel de herinvoering van de basisbeurs een feit is en er een tegemoetkoming van studenten die geen basisbeurs kenden tijdens het leenstelsel is afgesproken neemt dit de financiële zorgen van studenten nog niet weg, zo blijkt. Het vraagt om de situatie opnieuw onder de loep te nemen, bij voorkeur samen met studentorganisaties. Het wordt aanbevolen om goed zicht te krijgen op de koopkracht van studenten: welke kosten heeft de student voor de opleiding, huisvesting en leefgeld? Dit kan gedaan worden door de koopkracht van studenten mee te nemen in de macro-economische verkenning. Door op deze wijze meer zicht te krijgen op de werkelijke koopkracht van studenten en problemen die hieromtrent ontstaan kan er beter beleid gemaakt worden om de financiële positie van studenten te verbeteren.

#### Begeleiding van en zorgen voor bestaanszekerheid internationale studenten

Studenten die studeren in een ander land kennen een aantal uitdagingen die Nederlandse studenten niet of minder ervaren. Zo hebben internationale studenten te maken met een taalbarrière en culturele verschillen die gevoelens van eenzaamheid en stress kunnen oproepen. Uit de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs (Dopmeijer, et al., 2021) bleek ook dat internationale studenten een grotere kans hebben op psychische klachten zoals angst -en somberheidsklachten ten opzichte van Nederlandse studenten zonder migratieachtergrond. Een zachte landing is voor deze groep studenten nóg relevanter dan voor andere groepen studenten.

Wat hierbij nog meer speelt is dat internationale studenten moeite ervaren met het vinden van huisvesting en zij kunnen hierin niet leunen op een netwerk in Nederland, omdat zij vaak aankomen met geen of weinig sociale contacten (Sartorius, de Jonge & Maat, 2020). Deze groep studenten geeft eveneens aan moeite te vinden met werk en zij kunnen zich veelal niet verzekeren in Nederland waardoor er geen toegang tot gezondheidszorg is. Het leidt bij internationale studenten tot het ervaren van een hoge prestatiedruk en stress, omdat het voor hen echt kan gaan over iets fundamenteels als geen

verblijfplaats hebben en een gebrek aan middelen om in je bestaan te voorzien. Dit alles tezamen maakt dat er een noodzaak is voor het investeren in bestaanszekerheden voor internationale studenten. Het strekt tot aanbeveling dat het ministerie van OCW zich samen met studentorganisaties, DUO, gemeenten van de grote studentensteden en andere partners met betrekking tot de internationale student zoals Erasmus+ buigt over het komen tot basisvoorwaarden waaraan moet worden voldaan voordat een internationale student in Nederland kan komen studeren en een aanpak hiervoor. Eveneens is het belangrijk dat internationale studenten worden voorgelicht over de in Nederland bestaande woningnood. Daarnaast is het van groot belang dat onderwijsinstellingen specifieke begeleiding organiseren voor groepen internationale studenten met betrekking tot vinden van huisvesting, werk en andere basisvoorwaarden, binding, je plek vinden en psychische begeleiding. Hoewel er al goede voorbeelden zijn van onderwijsinstellingen die deze begeleiding goed hebben georganiseerd, is hier nog niet bij alle onderwijsinstellingen sprake van. Onderlinge uitwisseling tussen onderwijsinstellingen kan hieraan bijdragen.

#### Studeerbaar curriculum

Er is een aantal aanbevelingen als het gaat om de studeerbaarheid van studieprogramma's. De eerste aanbeveling betreft het overzichtelijker en toegankelijker presenteren van de informatie over curricula, roosters en toetsing, zodanig dat studenten niet meer in diverse systemen wisselende informatie vinden of überhaupt niet of niet gemakkelijk aan deze belangrijke informatie kunnen komen. Een veelgehoord geluid in dit onderzoek is ook de wens om minder last-minute wijzigingen in les- of toetsroosters door te voeren, aangezien studenten veelal noodzakelijkerwijs werken om in hun bestaan met hoge maandlasten te kunnen voorzien. Dit komt in de knel als een last-minute wijziging betekent dat studenten dan plots toch niet kunnen werken.

De tweede aanbeveling aangaande de studeerbaarheid gaat over het verminderen van piekbelastingen en het meer 'uitsmeren' van een programma, en dan vooral het verdelen van opdrachten en toetsen over een curriculum waardoor er een meer continu maar beter te dragen studiebelasting is. Naast de aanbeveling om de studeerbaarheid te vergroten wordt tevens aanbevolen om studenten standaard planningsvaardigheden aan te leren in het begin van een studieprogramma zodat zij zelf meer grip krijgen op het creëren van een haalbare planning.

Een laatste aanbeveling om de studeerbaarheid te vergroten is om met studenten die meerdere opleidingen naast elkaar volgen een persoonlijk onderwijsplan te maken. Aangezien er veelal veel overlap is in lesprogramma's en toets-momenten van de verschillende opleidingen kunnen studenten niet voldoen aan de eisen omdat zij niet op twee plaatsen tegelijk kunnen zijn. Een persoonlijk programma waarbij bepaalde onderdelen op maat ingepland kunnen worden kan hierbij helpen.

#### Binding in het onderwijsontwerp

In het ontwerp van onderwijs wordt vertrokken vanuit een onderliggende onderwijsfilosofie. Vanuit deze visie worden theoretische leer- en ontwerpprincipes gedestilleerd die richting geven aan de didactische keuzes in het onderwijsontwerp (Last, 2021). Vanuit de visie dat mentale gezondheid het fundament is voor welzijn en welzijn voorwaardelijk is voor goed kunnen leren, dient het voor welzijn voorwaardelijke concept binding vertaald te worden in theoretische leer- en ontwerpprincipes die richting geven aan het onderwijsontwerp. Binding kwam in dit onderzoek sterk naar voren als mogelijke beschermende factor

voor prestatiedruk en stress. Een veilig leerklimaat is voorwaardelijk voor deze verbondenheid (Last, 2022). Echter, bij de huidige inrichting van het onderwijsontwerp wordt veelal de nadruk gelegd op de kwalificatiefunctie van het onderwijs, waardoor er minder ruimte is voor het concept binding.

Binding wordt versterkt door in het onderwijsontwerp ruimte op te nemen voor informele en non-formele activiteiten, naast de formele onderwijsmomenten zoals colleges. Informele en non-formele activiteiten kunnen naast dat het ongeplande momenten zijn ook gepland worden in een onderwijsontwerp. Bij informeel kan gedacht worden aan ruimte inbouwen voor informele gesprekken tussen docenten en studenten of het stilleggen van een les omdat zich een leerzame situatie voordoet om bij stil te staan (Last, 2022). Non-formeel onderwijs zit tussen het formele en informele onderwijs in. Hierbij gaat het over minder gestructureerd onderwijs dan formeel leren, zoals een symposium waar studenten samenwerken of een leergemeenschap (Last, 2022). Het wordt dan ook aanbevolen om in het onderwijsontwerp ruimte op te nemen voor informele en non-formele activiteiten ter bevordering van binding dat bijdraagt aan een open, steunend en veilig studieklimaat.

#### Betrekken van studenten in beleid over maatschappelijke kwesties

Een uitkomst van dit onderzoek is dat veel studenten zich grote zorgen maken over maatschappelijke thema's zoals tekorten op de woningmarkt, de huidige arbeidsmarkt, het klimaat, polarisatie en een prestatiegerichte, individualistische maatschappij. Al eerder werd door jongeren aandacht gevraagd voor deze zorgen in onder meer het rapport *Veelbelovend, kansen en belemmeringen voor jongeren in 2021* (SER, 2021). In dit onderzoek gebeurt dit opnieuw: studenten geven aan dat deze maatschappelijke kwesties hen grote zorgen baren en dat sommige kwesties hen direct in hun dagelijks leven raken. Hoewel deze kwesties veelal geen korte termijn oplossingen kennen, vragen we ook in dit rapport opnieuw aandacht voor het direct te betrekken van studenten bij het maken van beleid gericht op kansengelijkheid en ontwikkelperspectief. Het advies is om binnen dit beleid specifieke aandacht te hebben voor het creëren van meer ruimte in het onderwijs voor de mentale ontwikkeling van jongeren. Daarnaast is een goede analyse van en oplossingen voor maatschappelijke ontwikkelingen die prestatiedruk en stress veroorzaken van belang. Naast dat de maatschappelijke positie van (studerende) jongeren door deze participatie versterkt wordt, draagt het erkend worden in je zorgen direct bij aan het je minder alleen voelen, hetgeen resulteert in meer openheid en verbondenheid.

#### Berichtgeving over prestatiedruk, stress en mentale gezondheid

De ontwikkelingsfase van adolescentie naar jongvolwassenheid kent in zichzelf onzekerheden en kwetsbaarheid, maar het goede nieuws is dat in deze fase het wereldbeeld wordt gevormd en de basis voor de eigen identiteit wordt gelegd. Dit betekent dat we in deze fase met studenten kunnen werken aan het vormen van positieve normen en waarden en ook aan bevorderende overtuigingen over jezelf. Het is daarom van groot belang dat we voorzichtig zijn met welke woorden we geven aan ontwikkelingen ten aanzien van de mentale gezondheid van studenten en jongeren in het algemeen. In berichtgeving over dit thema ligt negatieve framing van onder meer de onderwerpen prestatiedruk en stress op de loer. Bewustwording creëren van prestatiedruk, stress en mentale gezondheidsproblemen is alleen van meerwaarde als het bijdraagt aan het verminderen van deze problematiek doordat studenten zich door berichtgeving kunnen identificeren met de beschreven problemen en deze kunnen begrijpen. Vanuit deze signalering en het begrip kan de stap naar hulp vragen worden gemaakt. Echter, het veelvuldig berichten en praten over mentale gezondheidsproblemen kan ook bijdragen aan enerzijds een overschatting van

iemands eigen problematiek of bij het versterken van een negatieve beleving van bestaande mentale gezondheidsklachten -of problemen.

Studenten geven in dit onderzoek aan dat zij de berichtgeving over prestatiedruk, stress en de mentale gezondheid van jongeren als overwegend negatief ervaren en dat zij de veelvuldige confrontatie daarmee niet helpend vinden in het omgaan met prestatiedruk en stress. Daarom wordt aanbevolen om met media-partijen en partijen uit jeugdzorg en welzijn, alsmede kennisinstituten op dit gebied én met (studerende) jongeren zelf in gesprek te gaan over een *mediacode* voor berichtgeving over mentale gezondheid van jongeren naar het voorbeeld van mediacodes op het gebied van bijvoorbeeld drugsgebruik (Trimbos-instituut) en suïcidepreventie (113 Zelfmoordpreventie). Op deze manier kunnen woordvoerders, journalisten en andere mediaprofessionals gemeenschappelijke taal vormen en bijdragen aan het *voorkomen* van medicalisering van prestatiedruk en stress en aan het *versterken* van mentale gezondheidsvaardigheden van (studerende) jongeren.

#### Ruimte en tijd voor ontwikkeling in een prestatiegerichte maatschappij

Uit het onderzoek blijkt dat studenten een gebrek aan ruimte en tijd voor hun ontwikkeling ervaren. Enerzijds vraagt deze situatie om een heldere analyse van de prestatiegerichte maatschappij én het vraagt een cultuurverandering. Anderzijds gaat het bij studenten ook om hen beter faciliteren én begeleiden in de ontwikkelingsfase waar zij zich in bevinden zoals beschreven in het eerste spoor: het versterken van mentale gezondheidsvaardigheden. Als we kijken naar de context van de studenten gaat het om hen meer ruimte en tijd te gunnen om op het eigen tempo te mogen ontwikkelen, waardoor er minder druk op hen komt te staan en zij de kans krijgen om zichzelf te ontdekken en te kunnen floreren. Dit vraagt om een kritische analyse van situaties en systemen die de student in het nu belemmeren om de ruimte en tijd te kunnen nemen én een maatschappelijke discussie over een cultuurverandering in het prestatie-denken.

## Vervolgonderzoek

Dit onderzoek geeft inzicht in de risicofactoren en oplossingsrichtingen van prestatiedruk en stress van studenten. Een aantal vragen blijft echter nog onbeantwoord. Een belangrijke kwestie voor vervolgonderzoek is verdiepend onderzoek naar hoe alle verschillende risicofactoren en beschermende factoren onderling samenhangen en elkaar mogelijk beïnvloeden. Hoewel er zicht is verkregen op de verschillen tussen de concepten prestatiedruk en stress en hoe deze in elkaar verlengde liggen, blijft het de vraag hoe het omslagpunt van onzekerheid naar prestatiedruk en stress wordt bereikt. Vervolgonderzoek kan dit uitwijzen. Tot slot is er vervolgonderzoek nodig om de werking van beschermende factoren in het verminderen van prestatiedruk en stress beter te duiden. Een voorbeeldvraag hierbij is: op welke wijze draagt het vergroten van binding bij aan het verminderen van prestatiedruk en/of stress? Met kennis van deze werking, alsmede kennis van het omslagpunt van onzekerheden naar prestatiedruk en stress kunnen handelingsperspectieven nog gericht worden vormgegeven.

## Tot slot

Met dit onderzoek zijn belangrijke factoren die een rol spelen bij prestatiedruk en stress vastgesteld. De eerste stap naar handelen is echter om de beleving van studerende jongeren breed te erkennen. De uitkomsten schetsen een duidelijk beeld van druk- en stress-verhogende factoren die buiten de invloedssfeer van de student liggen. De conclusie die hierbij kan worden getrokken is dat het probleem van hoge prestatiedruk en overmatige stress niet sec kan worden toegewezen aan de individuele student en diens vermogen om te kunnen gaan met het stevige beroep dat op zijn/haar/hen veerkracht wordt gedaan zoals dat nu nog vaak het geval is. Het erkennen en begrijpen van de beleving van de student is hierin dus erg belangrijk. De huidige tendens is dat de student zelf verantwoordelijk voor geacht voor het omgaan met prestatiedruk en stress. Hoewel studenten zelf beamen dat zij zich daarvoor verantwoordelijk achten kunnen zij geen regie nemen zonder begrip, rolmodellen, maatschappelijke steun en begeleiding in het leren van vaardigheden.

Zoals we de verantwoordelijkheid niet sec bij de individuele student kunnen neerleggen, geldt ook dat het oplossen van prestatiedruk en stress de verantwoordelijkheid van de onderwijsinstellingen ontstijgt. De maatschappij als geheel draagt een belangrijke verantwoordelijkheid voor het gezond opgroeien van jongeren. Daarom is het van belang om ook maatschappelijk geënte obstakels op te lossen, waarbij studenten een stem krijgen in maatschappelijke discussies die hun toekomstperspectief betreffen. Het verminderen van prestatiedruk en stress is dan ook een gedeelde verantwoordelijkheid van zowel de individuele student, de onderwijsinstellingen, overheid en maatschappij.

Voor een gedetailleerder beschrijving van handelingsperspectieven en voorbeelden verwijzen we naar de *Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs* (Scheeren, Bremer & Dopmeijer, 2023) die tezamen met deze rapportage is verschenen:

<https://ecio.nl/publicaties/prestatiedruk-en-stress-onder-studenten-in-het-hoger-onderwijs/>

## Referenties

- Boer, M. et al. (2022) *HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Universiteit Utrecht, Utrecht.
- Deaton, S. (2015) *Social learning theory in the age of social media: implications for educational practitioners*. *i-Manager's Journal of Educational Technology*, 12(1).
- Dopmeijer, J.M. (2020) *Running on empty. The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance*. Academisch proefschrift, Universiteit van Amsterdam.
- Dopmeijer, J.M., Nuijen, J., Busch, M. & Tak, N. (2021) *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport 1 – Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs*. Trimbos-instituut, RIVM & GGD Ghor Nederland.
- Foulkes, L. (2023) *What if we're talking about teens' mental health too much?* Stat News. What if youth mental health awareness efforts are backfiring? (statnews.com)
- Kleinjan, M. et al (2020) *Geluk onder druk? Resultaten van onderzoek naar mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Unicef, Den Haag.
- Last, B. (2021) *Blended leren: Van visie naar onderwijsontwerp*. Paper NRO symposium Hoger Onderwijs 15-01-2021.
- Last, B. (2022) *Blended learning in de praktijk. Modellen, strategieën, voorbeelden en andere handvatten*. Boom Uitgevers Amsterdam.
- Pfauth, E.J., Verkade, T. & Hofstede, B. (2016) *Prestatiemaatschappij. Gelukkig zijn in een wereld die draait om succes*. De Correspondent. *Prestatiemaatschappij - Gelukkig zijn in een wereld die draait om succes - De Correspondent*
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2018). *Over bezorgd*. Den Haag.
- RIVM (2018) *Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018. Een gezond vooruitzicht*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Sartorius, D., de Jonge, M. & Maat, M. (2020) *Internationale studenten, mentale gezondheid en middelengebruik*. Factsheet AF1806, Trimbos-instituut, Utrecht.
- Scheeren, L., Bremer, B. en Dopmeijer, J.M. (2023) *Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs*. ECIO, Den Bosch.
- SER (2019) *Hoge verwachtingen. Kansen en belemmeringen voor jongeren*. Publieksversie, 129 (rapport). Den Haag: Sociaal-Economische Raad.
- Tiemeijer, W. & Keizer, A.G. (2023) *Onzekerheid, maatschappelijk onbehagen en persoonlijke controle. Een conceptuele en empirische analyse. Working paper*. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid, Den Haag.
- Toenders, Y. et al. (2023) *Jongerenperspectief op prestatiedruk*. Erasmus Synclab, YoungXperts, Erasmus Universiteit, Rotterdam.
- Van Baar, J. (2014) *De prestatiegeneratie. Een pleidooi voor middelmatigheid*. Uitgeverij Atlas Contact, Amsterdam/Antwerpen.
- Van Rooij, A.J. & Kleinjan, M. (2020) *Gezond leven in een digitale wereld: Positie paper Trimbos-instituut & Netwerk Mediawijsheid*. Trimbos-instituut (Utrecht) en Netwerk Mediawijsheid (Hilversum).

## Bijlage A. Leden van de Klankbordgroep

Ministerie van OCW – Bette Berends en Jonas Westhoek

Vereniging Hogescholen – Saskia Cornets de Groot en Kai Heijneman

Universiteiten van Nederland – Josephine Verstappen en Lisette Woud

Erasmus Universiteit Rotterdam – Prof. Dr. Eveline Crone

Hogeschool Inholland – Dr. Rutger Kappe

Avans Hogeschool – Dr. Jessica Nooij

Landelijke Studentenvakbond (LSVb) – Joram van Velzen

Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) – Lara Slaats

STIP Studentenplatform – Müberra Erdal en Safa Berber

Wij danken de leden van de Klankbordgroep hartelijk voor hun waardevolle bijdrage.





## Bijlage B. Bevindingen uit de literatuurstudie

### **Prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs: *bevindingen uit de literatuurstudie***

*Auteurs:*

Jeroen van Baar, Felix Bolinski, Anne-Wil Marissen

## Inleiding

Dit rapport is onderdeel van het onderzoek “Harder, better, faster, stronger”: een studie naar stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs van het Trimbos-instituut, ECIO en RIVM. Dit onderzoek richt zich onder meer op de vragen wat prestatiedruk is, waar het vandaan komt, wat de gevolgen ervan zijn voor studenten en wat eraan gedaan kan worden. In deze bijlage proberen we deze vragen deels te beantwoorden op basis van twee typen bestaande bronnen. Ten eerste voeren we een literatuurstudie uit naar peer-reviewed wetenschappelijke artikelen (de zogenoemde witte literatuur) over factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress onder studenten. Ten tweede inventariseren we wat er over mogelijke oorzaken van prestatiedruk is geschreven in Nederlandstalige rapporten van kennisinstituten, de Vereniging Hogescholen, Universiteiten van Nederland, het Interstedelijk Studentenvoerleg, de Landelijke Studentenvakbond, lectoraten en onderwijsinstellingen voor hoger onderwijs (grijze literatuur). Ter inleiding beschrijven we kort de plek die prestatiedruk inneemt in het publieke discours over mentale gezondheid bij jongeren en jongvolwassenen in het hoger onderwijs in Nederland, om de historisch-maatschappelijke context te schetsen. Tot slot vatten we de bevindingen samen, trekken we conclusies en wijzen we kennishiaten aan. Enkele delen uit deze bijlage zijn rechtstreeks overgenomen in het kernrapport.

## Stress of prestatiedruk?

Het overkoepelende onderzoek waar dit rapport deel van uitmaakt richt zich niet alleen op prestatiedruk onder studenten, maar ook op stress onder deze doelgroep. In de onderstaande besprekingen van literatuur worden deze twee begrippen zo goed als mogelijk met elkaar verweven. Het valt op dat vooral Nederlandstalige media en grijze literatuur spreken van ‘prestatiedruk’, terwijl internationale peer-reviewed literatuur het vooral over ‘stress’ heeft. Daar komt nog bij dat het begrip ‘stress’ geen eenduidige definitie kent in de wetenschappelijke literatuur (zie bv Lazarus, 1993). Een precieze vergelijking van deze twee begrippen tussen de verschillende typen bronnen is hierdoor niet mogelijk. Gezien de lokale interesse in prestatiedruk als specifieke verschijningsvorm van stress bij studenten in Nederland, schenken we aan dit construct de meeste aandacht en beginnen met we een werkdefinitie ervan. Uit de internationale peer-reviewed literatuur (witte literatuur) halen we vooral inzichten over stress en deze proberen we zo goed als mogelijk te vertalen naar de context van prestatiedruk in Nederland.

## Definitie prestatiedruk

Voor we beginnen is het van belang om een werkdefinitie van prestatiedruk te ontwikkelen. Hiertoe hebben we gebruik gemaakt van de Nederlandstalige rapporten uit onze inventarisatie (zie hoofdstuk ‘Grijze literatuur’). De gebruikte rapporten zijn afkomstig van kennisinstituten en andere organisaties die zich bezighouden met studentenwelzijn, zoals het Nederlands Jeugdinstituut en de Landelijke Studentenvakbond. In de verschillende beschikbare rapporten verschijnen definities van prestatiedruk die telkens subtiel van elkaar verschillen. Toch zien we ook duidelijke overeenkomsten tussen de definities. In de meeste definities komen drie kerncomponenten van prestatiedruk voor:

1. Prestatiedruk is *subjectief*: een persoonlijke ervaring.
2. Deze ervaring kenmerkt zich door het gevoel *te moeten of niet anders te kunnen dan...*
3. ...te voldoen aan *verwachtingen of standaarden*.

De combinatie van de drie kerncomponenten hierboven kenmerkt prestatiedruk. Sommige rapporten specificeren het begrip nog verder:

4. De verwachtingen/standaarden gaan over *meerdere facetten van het leven*, dus niet alleen onderwijs. Prestatiedruk wordt dus regelmatig ervaren op bijvoorbeeld het gebied van studie, werk, sociaal leven, sport, et cetera.
5. De verwachtingen/standaarden kunnen *afkomstig zijn uit een of meerdere 'bronnen'*: het individu zelf, de sociale omgeving, en/of de maatschappij.

In de rest van dit rapport verstaan we dus onder prestatiedruk: een subjectieve ervaring bij studenten die zich kenmerkt door het gevoel te moeten voldoen aan bepaalde verwachtingen of standaarden, die betrekking kunnen hebben op meerdere facetten van het leven en afkomstig kunnen zijn uit het individu zelf, de sociale omgeving en/of de maatschappij.

## Historisch-maatschappelijke context

De aanleiding voor dit onderzoek is het signaal dat studenten in het hoger onderwijs in Nederland in grote mate last hebben van prestatiedruk ervaren zoals zojuist gedefinieerd. Dit signaal is onder meer afkomstig uit de eerste Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten Hoger Onderwijs (MMMS) die in 2021 door het Trimbos-instituut is afgenomen. In de MMMS gaf 62,7% van de studenten aan (heel) veel stress te ervaren, zei 45,5% vaak prestatiedruk uit zichzelf te ervaren, en gaf 30,8% aan vaak prestatiedruk vanuit anderen te ervaren.

Omdat dit de eerste landelijke monitor in zijn soort was, is een historische vergelijking van deze cijfers niet direct mogelijk. Toch wordt in de berichtgeving over prestatiedruk vaak gesuggereerd dat de prestatiedruk bij deze doelgroep hoger ligt dan enkele decennia geleden en dat dit te maken heeft met snelle veranderingen in de maatschappij. Jeroen Geurts, rector magnificus van de Vrije Universiteit van Amsterdam, zegt bijvoorbeeld in het Parool: “Studenten zitten al in hun complexe coming of age en daarbij worden ze ook nog eens geconfronteerd met de maatschappij die zich sneller ontwikkelt dan zij kunnen bijbenen” (Khaddari, 2022). De suggestie wordt gewekt dat prestatiedruk iets is van de laatste paar decennia, en dat in bijvoorbeeld de jaren '60 en '70 van de 20e eeuw jonge mensen een stuk minder druk ervoeren om te presteren.

Wat zijn dan die ontwikkelingen in de maatschappij die mogelijk hebben bijgedragen aan prestatiedruk? Ten eerste hebben we het over een generatie studenten die geboren is tussen ongeveer 1995 en 2005 en die daardoor is opgegroeid in relatief grote welvaart, veiligheid en vrijheid. Verschillende auteurs zien dit als een context waarin prestatiedruk kan groeien. Aangespoord door ontkerkelijking, globalisering en het internet kwamen Nederlanders in het eind van de 20e eeuw namelijk terecht in een 'grenzeloze' wereld waarin je opgroeide met het idee dat je alles kunt worden en doen wat je maar wilt (Spangenberg & Lampert, 2009). Opvoeders eisten niet langer dat hun kinderen in hun voetsporen traden, maar communiceerden juist dat hun kinderen mochten worden wat ze maar wilden, 'als je maar gelukkig bent'. Sommige sociologen spreken van een 'liquid modernity' waarin maatschappelijke veranderingen elkaar snel opvolgen en mensen weinig houvast ervaren (Bauman, 2000). Concreet betekent dit voor een student a) een gebrek aan maatschappelijke rolpatronen die een identiteit en gevoel van 'goed genoeg' kunnen verschaffen en b) een grotere verantwoordelijkheid om keuzes te maken die een eigen identiteit vormgeven. Het behalen van meetbare prestaties, zoals een hoog gemiddeld cijfer in de studie of een CV met veel nevenactiviteiten en stages, kan voor een student een manier zijn om zichzelf een identiteit aan te meten of gevoel van veiligheid te verwerven.

Ten tweede hebben het internet en sociale media vanaf ongeveer 1995 een hoge vlucht genomen. Voor de studenten van vandaag betekent dit dat men via sociale media de hele dag op de hoogte is van de activiteiten van vrienden en familie en van influencers over de hele wereld. Het is daardoor niet meer mogelijk om niet te weten wat je mist: alles lijkt binnen handbereik (van Baar, 2014). Volgens sommige

schrijvers heeft dit alles geleid tot een generatie die grote druk voelt om zichzelf 'gelukkig te kiezen', d.w.z. in de enorme keuzevrijheid zo te handelen dat men daadwerkelijk gelukkig wordt (Kramer & Launspach, 2012; Schohaus & De Vries, 2013). Psychologen weten al langer dat een teveel aan keuze-opties ('choice overload') kan leiden tot toenemende verwachtingen over de uitkomst van de keuze, wat tevredenheid in de weg staat (Chernev et al., 2012). Deze verantwoordelijkheid kan leiden tot een zorg dat men niet het onderste uit de kan haalt, wat zich bijvoorbeeld uit in een 'fear of missing out' (FOMO; Oberst et al., 2017, Roberts & David, 2020). Deze angst zorgt voor een opgejaagd gevoel en een ervaren druk om te voldoen aan steeds hogere sociale normen, al dan niet geïnternaliseerd, of het nou gaat om studeren, werken, reizen of uitgaan.

Ten derde gingen deze maatschappelijke ontwikkelingen gelijk op met veranderingen in de organisatie van het hoger onderwijs in Nederland vanaf eind jaren '90. Toonaangevende politici vonden destijds dat het gelijkheidsdenken in het onderwijs, dat destijds met een verlies van persoonlijk initiatief werd geassocieerd, mocht worden vervangen door hernieuwde competitiedrang. In 2003 zei toenmalig premier Balkenende bijvoorbeeld dat 'de gelijkheidsdeken die nu nog over onze kennissamenleving ligt, flink mag worden opgeschud' (De Beer, Van der Meer & Pekelharing, 2006). Er vond een reeks veranderingen plaats in de organisatie van het hoger onderwijs die meer ruimte moesten maken voor individueel talent en uitblinkers, in plaats van voor het verheffen van de massa. Universitaire studies mochten beginnen met 'selectie aan de poort', zoals bij de selectieve en ambitieuze *university colleges* (vanaf 1998); instellingen voor hoger onderwijs voerden een bindend studieadvies in (vanaf 1998); en scholen konden het predicaat 'excellente school' krijgen (vanaf 2012). Deze ontwikkelingen hebben er mogelijk aan bijgedragen dat studenten excellente prestaties hebben geïnternaliseerd als bron van eigenwaarde en identiteit.

## Vooruitblik

Als we expliciet zoeken naar prestatiedruk ('performance pressure') in de internationale wetenschappelijke literatuur, valt op dat de focus van dit onderwerp nogal verschilt met het perspectief in het Nederlandse hoger onderwijs-debat van nu. In Nederland gaat veel aandacht uit naar prestatiedruk als fenomeen dat op zichzelf onwenselijk is en/of negatieve gevolgen heeft voor de mentale gezondheid. In de internationale wetenschappelijke literatuur, daarentegen, wordt prestatiedruk veelal onderzocht als oorzaak voor belanghebbende uitkomsten op andere vlakken, zoals prestatie zelf, creativiteit, teamwork etc. Prestatiedruk is in die internationale – voornamelijk Angelsaksische - literatuur dus eerder een bepalende factor voor werksucces, en minder een relevante factor voor psychische gezondheid. Baumeister en collega's laten bijvoorbeeld zien dat hoge verwachtingen van anderen kunnen leiden tot slechtere prestaties op een anagrampuzzel, tenzij de verwachtingen geïnternaliseerd worden in de vorm van zelfvertrouwen (Baumeister et al., 1985). De ervaring die in Nederland prestatiedruk wordt genoemd is beter te vergelijken met een specifieke verschijningsvorm van stress in de internationale literatuur, namelijk stress die te maken heeft met studeren. Hierover meer in de desk research hieronder.

## Witte literatuur

We richten ons nu op de peer-reviewed wetenschappelijke literatuur om te onderzoeken welke factoren verband houden met prestatiedruk. Deze literatuur bestaat vooral uit psychologische studies die zich richten op factoren die van persoon tot persoon verschillen en samenhangen met verschillen in ervaren stress of prestatiedruk. De witte literatuur biedt hiermee een aanvullend perspectief op de maatschappelijk-historische factoren uit het hoofdstuk hiervoor.

## Methode

### *Zoekstrategie*

Er is in twee databases gezocht naar wetenschappelijke literatuur over stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs. De database PubMed werd gebruikt om vooral medische en psychologische literatuur te includeren, en de Education Resources Information Center (ERIC) om gericht literatuur uit de onderwijssector te identificeren. Artikelen werden geïncludeerd als ze stress of prestatiedruk behandelden als voorspellende variabele of uitkomstvariabele in een data-analyse (primair of secundair). Bij gebrek aan een algemeen gehanteerde definitie van prestatiedruk vooral in de internationale literatuur is hierbij in eerste instantie gekozen voor een brede selectieprocedure. Er werden zowel MeSH en Thesaurus denominator termen gebruikt, d.w.z. vast geïndiceerde termen in de databases, alsook vrije tekst-items op basis van de doelstelling. Gezien de grote verschillen in onderwijscultuur is ervoor gekozen om de zoekstrategie te beperken tot literatuur uit Westerse (CBS, n.d.) landen. Om recente inzichten te gebruiken is een filter toegepast zodat alleen artikelen die ná 01/01/2010 zijn gepubliceerd meegenomen worden. De volledige zoekstrategie is opgenomen in de Appendices voor zowel [PubMed] als [ERIC].

Alle artikelen werden geïmporteerd in het online programma Rayyan (Ouzzani et al., 2016). Het verwijderen van dubbele artikelen werd uitgevoerd via de automatische procedure voor ontdubbeling in het programma. Vervolgens werd de eerste screening op basis van alleen de titel gedaan door een persoon. Titels en abstracts werden daarna beoordeeld door twee personen, waarbij conflicten in overleg werden opgelost om tot consensus te komen over welke artikelen wel en niet worden meegenomen in de literatuurinventarisatie. Tot slot werden de volledige teksten van de overgebleven artikelen gelezen en geïnterpreteerd.

Deze methode van literatuuronderzoek kent belangrijke beperkingen. Zo kunnen de resultaten uit de hieronder besproken studies niet zomaar gegeneraliseerd worden, omdat deze bijvoorbeeld betrekking hebben op een specifieke opleiding. Daarnaast kan niet worden uitgesloten dat een groot deel van het onderzoek is uitgevoerd onder studentenpopulaties die vaak onderzocht worden (bijv. geneeskunde, psychologie). Bovendien is veel onderzoek cross-sectioneel en blijft het daarom vaak onduidelijk of factoren die samenhangen met stress of prestatiedruk ook als oorzaak daarvan kunnen worden aangemerkt. We laten dus in het midden of we mogen verwachten dat het aanpakken van deze factoren een vermindering van stress of prestatiedruk zou betekenen.

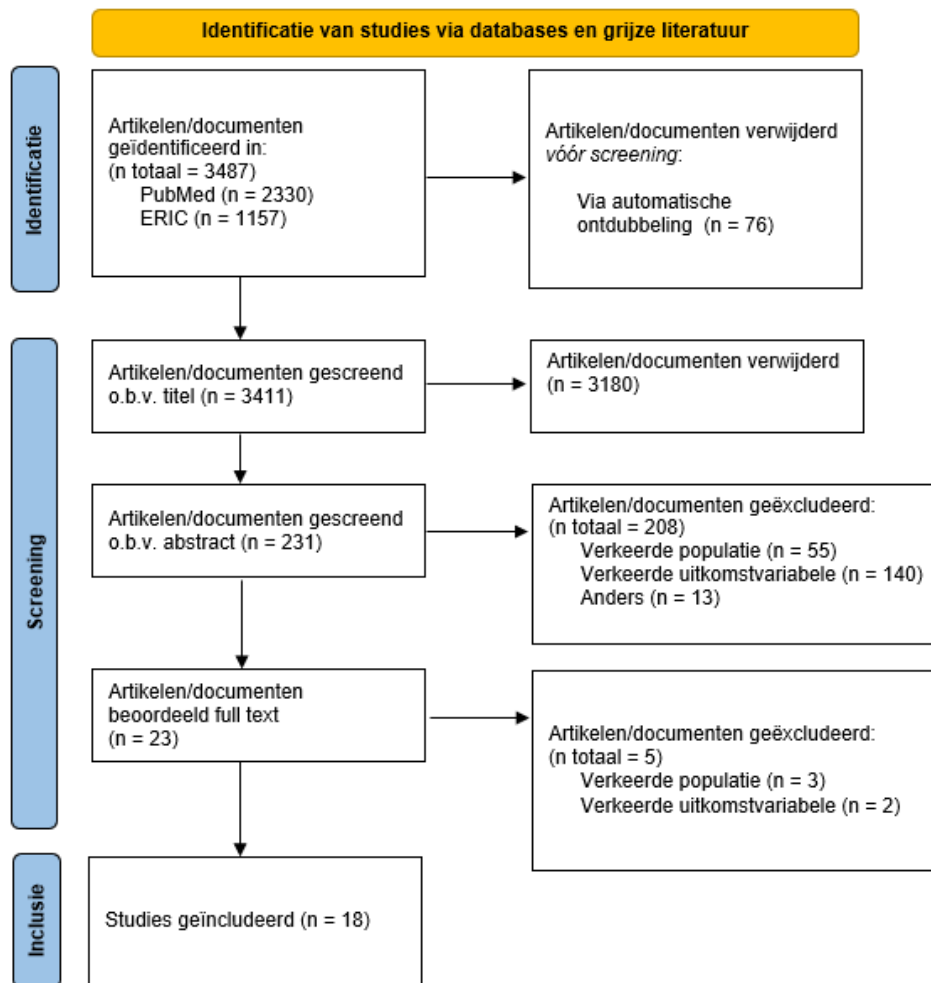
### *Synthese*

Op basis van een eerste scan van de literatuur zijn de factoren uit de literatuur ingedeeld in de volgende clusters: persoonlijke factoren, maatschappelijke/omgevingsfactoren, en onderwijsfactoren.

## Resultaten

Na ontdubbeling en het scannen van de titels bleven er 231 artikelen over voor het screenen van de abstracts, en vervolgens 23 voor het screenen van de volledige tekst. Hiervan werden 5 geëxcludeerd, zodat 18 studies in de synthese verwerkt werden. Van deze studies waren 2 longitudinaal en 12 cross-sectioneel (uitgevoerd door vragenlijsten, bij 1 van de 12 werden vragenlijsten aangevuld met korte interviews). Eén studie omvatte een meta-analyse en één andere en kwalitatieve analyse van focusgroepen. Bij 2 studies kon op basis van de methode beschrijving niet duidelijk gesteld worden, of een vragenlijst meerdere keren ingevuld werd. Het is ervan uit te gaan dat ook deze studies cross-sectioneel waren. Een verdere, meer systematische review van de kwaliteit van de artikelen door middel van beproefde kwaliteitsstandaarden buiten de scope van deze desk research.

Figuur 1 laat de flowchart zien van het screeningsproces, inclusief redenen voor exclusie van artikelen.



Figuur 1. Flowchart van het screenings- en inclusieproces. Gebaseerd op PRISMA 2020 (Page et al., 2021)

### Persoonlijke factoren

De meest genoemde factoren kwamen uit het cluster persoonlijke factoren. Het ging om 18 verschillende factoren die 13 van de 18 artikelen als bron van stress werden genoemd. Vooraan staat hier gender, waarbij alle vijf artikelen aangaven dat vrouwen meer stress ervaren dan mannen (Spivey et al., 2020; Vyas et al., 2017; Atkinson, 2020; Frazier et al., 2019; Saias et al., 2014). Spivey et al. (2020) toonden aan dat dit effect voornamelijk aanwezig was tijdens de beginfase van de studie en later verdween. Daarnaast benoemden Frazier et al. (2019) dat vrouwen niet alleen meer stress ervaren dan mannen, maar dat dit ook specifiek geldt voor academische stress (studiegerelateerde stress).

In vier artikelen werd het effect van slaap als belangrijke factor genoemd die gepaard gaat met stress (Ahrberg et al., 2012; Frazier et al., 2019; Cvejic et al., 2018; Beiter et al., 2015). Ahrberg et al. (2012) gaven aan dat het negatieve effect van stress op slaap zich vooral voordeed tijdens tentamenperiodes en Frazier et al. (2019) lieten zien dat zich slechte slaap ook verband had met slechtere academische prestaties.

Drie artikelen lieten zien dat studenten die tot een minderheidsgroep behoren meer stress en prestatiedruk kunnen ervaren (Spivey et al., 2020; Fleming et al., 2018; Cheng et al., 2020). Spivey et al. (2020) toonden aan dat – net als bij de vrouwen in hun steekproef – studenten uit ethnische minderheidsgroepen (i.e., niet non hispanic white) meer stress ervoeren in de beginfase van de studie.

Voor studenten met een beperking waren zorgen over academische prestatie vooral belangrijk (Fleming et al., 2018), en volgens Cheng et al. (2020) voorspelde ervaren discriminatie latere academische stress in LatinX studenten, maar niet andersom. Drie andere artikelen toonden aan dat zorgen over de eigen gezondheid gerelateerd stonden aan stress (Hill et al., 2018; Garber et al., 2019; Beiter et al., 2015).

Ten slotte gaven drie artikelen verschillende andere redenen voor stress bij studenten, namelijk body image en eigenwaarde (Beiter et al., 2015) en niet-seksueel geweld in de afgelopen 12 maanden (Saias et al., 2014). House et al. (2020) gaven aan dat eerstegeneratiestudenten meer academisch stress ervaren dan hun peers.

#### *Maatschappelijke/omgevingsfactoren*

In 9 van de 18 artikelen werden in totaal 16 maatschappelijke of omgevingsfactoren genoemd, die een invloed (kunnen) hebben op stress en/of prestatiedruk bij studenten. Veruit het vaakst genoemd werden hier financiële stressoren, met acht artikelen (Hill et al., 2018; Atkinson, 2020; Deasy et al., 2014; Saias et al., 2014; Logan & Burns, 2021; Garber et al., 2019; Beiter et al., 2015; House et al., 2020) tevens ook de meest genoemde factor binnen alle 18 studies. Terwijl in de meerderheid van de acht studies sprake was van financiële stress in zijn algemeenheid of laag inkomen als bron van stress, viel op dat House et al. (2020) specifiek noemden dat eerstegeneratiestudenten meer financiële stress ervaren dan hun peers.

In vier artikelen werd het belang van sociale steun benoemd (Deasy et al., 2014; Fleming et al., 2018; Saias et al., 2014; Hill et al., 2018), specifiek het positieve effect dat deze steun heeft als buffer of coping strategie voor stress. Waar algemeen de steun door vrienden en familie benoemd werd, lieten Deasy et al. (2014) zien dat studenten die meer sociale deelname (social participation) vertoonden, minder stress ervoeren.

Hier tegenover staan vier artikelen die ook het negatieve effect van sociale druk aantoonde (Deasy et al., 2014; Logan & Burns, 2021; Beiter et al., 2015; Garber et al., 2019). Uit Deasy et al. (2014) kwam naar voren dat de ervaren sociale druk, zoals uitgaan en gezellig zijn, als stressvol wordt ervaren. Daarnaast wonen studenten vaak samen (op kamers), wat volgens Logan et al. (2021) tot conflicten en stress kan leiden. Ook de studies van Beiter et al. (2015) en Garber et al. (2019) toonden aan dat naast het belang van sociale steun het conflict met familie of huisgenoten, en stress die voortkomt uit relaties, belangrijke bronnen van stress zijn.

#### *Onderwijsfactoren*

In totaal werden er in 7 van de 18 artikelen 14 factoren genoemd, die te maken hebben met het onderwijssysteem of de studiecontext. Stress die voortkomt uit te hoge **studielast** of ontstaat uit **angst voor slechte prestaties** werd in vijf artikelen genoemd (Hill et al., 2018; Ahrberg et al., 2012; Deasy et al., 2014; Beiter et al., 2015; Garber et al., 2019).

In vier artikelen werden **zorgen over de toekomst** als belangrijke stressfactor aangegeven (Hill et al., 2018; Logan & Burns, 2021; Beiter et al., 2015; Garber et al., 2019). Daarbij lieten Hill et al. (2018) zien dat een gebrek van hulp bij de carrièreplanning stress opleverde, terwijl in de andere studies toekomstperspectieven of het ervaren gebrek daarvan de bron van stress waren.

In slechts drie artikelen werd prestatiedruk, oftewel “pressure to succeed” genoemd (Garber et al., 2019; Beiter et al., 2015; Logan & Burns, 2021). In deze artikelen werd prestatiedruk omschreven als factor die statistisch samenhangt met stress en daardoor een mogelijk aangrijpingspunt biedt om te hoge stress onder studenten tegen te gaan. Een belangrijke bevinding was dat in twee van de drie artikelen (Garber et al.,



2019; Logan & Burns, 2021) duidelijk genoemd werd dat het om intern ervaren druk gaat en niet bijvoorbeeld om externe druk door familie.

Als laatste noemde een artikel competitie binnen de opleiding geneeskunde als stressvol (Hill et al., 2018), terwijl een andere studie liet zien dat studenten die rechten studeren juist minder last van stress hebben (Saías et al., 2014).

#### *Andere opvallende resultaten*

Sommige artikelen noemden factoren die als mogelijk belangrijk werden gezien maar uiteindelijk geen significante relatie vertoonden met stress, waaronder fysieke activiteit (Wunsch et al., 2021) en “stress mindset” (Jenkins et al., 2021). Naast de genoemde copingstrategieën werd ook genoemd dat studenten vaak probleemoplossend werken of juist vermijdingsgedrag vertonen, middelen gebruiken, , isolatie en/of ontkenning toepassen om stress te verminderen of uit de weg te gaan (Deasy et al., 2014).

## Grijze literatuur

### Methode

#### *Zoekstrategie*

Voor de grijze literatuur is er gezocht op de websites van relevante kennisinstellingen zoals Trimbos-instituut, RIVM, ECBO/ECIO, Landelijke Kennisbank Studentenwelzijn, CBS, GGD GHOR Nederland, Pharos en NJI en van de Vereniging Hogescholen, Universiteiten van Nederland, Interstedelijk Studentenoverleg, Landelijke Studentenvakbond, lectoraten en onderwijsinstellingen voor hoger onderwijs. Op deze websites is gezocht op de termen ‘prestatiedruk’ en ‘stress’, waarbij i.v.m. de werkbaarheid en de verhouding wel/niet relevante resultaten de nadruk lag op de term ‘prestatiedruk’.

#### *Synthese*

Uit elk rapport zijn de factoren genoteerd die werden genoemd als samenhangend met prestatiedruk en/of stress. Deze factoren zijn geclusterd en geteld, zodat bijvoorbeeld “huiswerk” en “moeilijke vakken” beide als “studielast” werden meegeteld. Op deze manier konden de bevindingen van verschillende rapporten, die telkens net andere termen gebruiken om factoren te omschrijven, worden gecombineerd. De geclusterde factoren werden tot slot ingedeeld in dezelfde drie categorieën als bij de witte literatuur, d.w.z. persoonlijke factoren, maatschappelijke/omgevingsfactoren en onderwijsfactoren.

### Resultaten

Er zijn 19 rapporten waarin prestatiedruk bij studenten uit het hoger onderwijs is bestudeerd. De aanleiding die hiervoor in vrijwel alle rapporten wordt gegeven is dat er signalen zijn dat het niet goed gaat met het welzijn van studenten en dat studenten veel prestatiedruk ervaren. Deze signalen komen bijvoorbeeld uit de media of uit eerdere onderzoeken. Een overzicht met alle rapporten die in deze desk research zijn verwerkt is bijgevoegd als appendix *Overzicht rapporten (grijze literatuur)*.

#### *Persoonlijke factoren*

- Persoonlijke factoren werden in de rapporten het meest genoemd als bron van stress en/of prestatiedruk. Acht van de negentien rapporten noemden een slechtere **gezondheid** als risicofactor voor het ervaren van prestatiedruk. Het gaat dan zowel om mentale als fysieke gezondheid van studenten.

- In vijf rapporten werden **hoge verwachtingen** genoemd als factor die samenhangt met prestatiedruk. Het gaat hierbij voornamelijk om eigen verwachtingen, maar ook verwachtingen van anderen spelen een rol.
- De derde persoonlijke factor die genoemd werd is **gender** (n= 4). Op basis van de rapporten lijken vrouwelijke studenten meer prestatiedruk te ervaren dan mannelijke studenten.
- In vier rapporten werd er gerapporteerd over factoren die te maken hebben met de **balans** tussen studie en vrije tijd.
- Daarnaast heeft het **zelfbeeld** van studenten ook een relatie met de prestatiedruk die zij ervaren. Dit komt uit twee rapporten naar voren.
- Twee rapporten noemen factoren die te maken hebben met **inclusie**: studenten met bijvoorbeeld een migratieachtergrond of handicap/beperving hebben volgens deze rapporten meer stress en/of prestatiedruk (n= 2).
- Verder levert ook het huidige **werk** of de huidige bijbaan voor studenten stress en/of prestatiedruk op (n= 2).
- Daarnaast blijkt uit de rapporten dat **internationale studenten** meer stress en/of prestatiedruk ervaren dan Nederlandse studenten (n =2).
- Ook slechte **slaap** heeft een positief verband met de prestatiedruk die studenten ervaren (n =2).
- Tot slot worden de volgende factoren één keer genoemd in de rapporten: **hyperactiviteit, persoonlijke omstandigheden, financiële problemen** en een gebrek aan **vaardigheden**.

#### Maatschappelijke/omgevingsfactoren

- Na persoonlijke factoren zijn maatschappelijke/omgevingsfactoren het meest genoemd als bron van stress en/of prestatiedruk in de rapporten. De studielening wordt hierbij het meest gerapporteerd (n= 5). Hoewel dit ook als onderwijsfactor beschouwd kan worden, is ervoor gekozen om deze onder maatschappelijke/omgevingsfactoren te plaatsen, omdat ervan uit te gaan is dat ook andere financiële verplichtingen (d.w.z., niet studie-gerelateerd) stress opleveren.
- Daarnaast komen ook **sociale** factoren zoals interactie met leeftijdsgenoten en relaties uit de rapporten naar voren als beïnvloedende factoren (n= 4).
- Verder wordt ook de **coronacrisis** gezien als een beïnvloedende factor (n= 3).
- De **gezinssituatie** (bijv. (on)volledige gezinnen) heeft ook invloed op de stress en/of prestatiedruk die studenten ervaren (n= 2).
- Ook uit twee artikelen komt de factor **toekomst** naar voren. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om het opbouwen van een cv, maar ook over onzekerheid over werk en een toekomstige woonsituatie.
- Een factor die verder genoemd wordt is **huisvesting**, waarbij studenten die uitwonend zijn meer stress en/of prestatiedruk ervaren (n= 2).
- Tot slot wordt **emotionele steun** één keer genoemd in de rapporten als beschermende factor tegen stress.

#### Onderwijsfactoren

- Onderwijsfactoren werden in de rapporten het minst genoemd als bron van stress en/of prestatiedruk. De onderwijsfactor die het vaakst naar voren komt is **studielast** algemeen (n= 8). Hierbij gaat het bijvoorbeeld om het BSA, huiswerk, studiedruk en onduidelijkheid omtrent studie.
- Op de tweede plaats staat **toetsing** (n= 3).
- Ook **studievertraging** wordt genoemd als risicofactor (n= 2).
- De factoren die één keer genoemd worden in de rapporten zijn **opleidingsniveau, studiefase** en **studierichting**.

## Beschouwing

Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt dat voornamelijk persoonlijke factoren bestudeerd zijn op hun samenhang met stress en/of prestatiedruk. Dit komt overeen met de bestudeerde rapporten. In beide typen bronnen staat gender hoog in de lijst met risicofactoren: vrouwelijke studenten ervaren meer prestatiedruk. Dit is in overeenstemming met de bevinding in ander onderzoek dat vrouwen vaker internaliserende psychische problematiek (zoals depressieve en angstklachten) ervaren (zie bv. NEMESIS-3, Trimbos-instituut). Naast gender geven beide typen bronnen aan dat het behoren tot een etnische minderheidsgroep of het hebben van een beperking samengaan met meer stress. Kanttekening hierbij is dat minderheidsstatus zoals gedefinieerd in de internationale wetenschappelijke literatuur (bijvoorbeeld LatinX studenten in de Verenigde Staten) niet altijd de Nederlandse context weerspiegelt.

We troffen ook belangrijke verschillen aan tussen de persoonlijke factoren uit de witte en grijze literatuur. In de rapporten werd vooral mentale en fysieke gezondheid als invloedrijke factor voor stress- en/of prestatiedruk genoemd, terwijl dit aspect nauwelijks voorkwam in de witte literatuur. Omgekeerd werd slaap in de witte literatuur aangemerkt als een belangrijke voorspeller voor stress, terwijl deze factor amper genoemd werd in de rapporten. Opvallend was dat de grijze literatuur regelmatig factoren benoemde die niet of zelden voorkwamen in de witte literatuur. In het geval van de persoonlijke factoren waren dit met name: hoge verwachtingen, balans tussen studie en privéleven, zelfbeeld, hyperactiviteit en een gebrek aan (academische) vaardigheden.

De witte en grijze literatuur kwamen grotendeels overeen qua maatschappelijke en omgevingsfactoren. Zowel in de witte als in de grijze literatuur werden financiële zorgen, inclusief de studielening, het vaakst genoemd als risicofactor voor stress en/of prestatiedruk. Ook het belang van sociale steun en het mogelijke negatieve effect van sociale druk (bijvoorbeeld vergelijking met anderen, omgaan met leeftijdsgenoten en familie) werd in beide typen bronnen als belangrijk gezien. De rapporten benoemden daarnaast ook het effect van de coronacrisis, en stress in samenhang met studentenhuisvesting.

Hoewel onze literatuurstudie zich richtte op studenten in de onderwijscontext, werden opleidingsfactoren relatief weinig genoemd als risico- of beschermende factor voor stress en/of prestatiedruk. De context zelf, bijvoorbeeld het BSA, huiswerk, studiedruk en mogelijke onduidelijkheid omtrent de studie werd voornamelijk in de grijze literatuur genoemd als belangrijk voor prestatiedruk, terwijl in de wetenschappelijke artikelen de hoge studielast en angst voor slechte prestaties vaker als factor werden aangemerkt. Een andere genoemde factor uit de witte literatuur was zorgen over de (academische) toekomst, in de grijze literatuur werden daarentegen toetsing en studievertraging als stressfactoren genoemd. Het effect van studierichting werd in beide bronnen genoemd.

## Aandachtspunten

De term 'prestatiedruk' (of vormen daarvan) komt nauwelijks voor in de wetenschappelijke literatuur. Slechts drie wetenschappelijke artikelen gebruikten het woord prestatiedruk, terwijl de rapporten juist veel gebruik maakten van deze term. Prestatiedruk an sich lijkt daarmee een Nederlands begrip te zijn. Dit wordt duidelijk aan het constante gebruik in Nederlandse rapporten, die echter een wetenschappelijke onderbouwing missen. Daarnaast is het raadzaam om alle factoren in hun context te zien: zo zijn niet alle factoren uit de wetenschappelijke literatuur overdraagbaar op de Nederlandse context. Het is bijvoorbeeld te verwachten dat financiële stress in de VS anders is dan in Nederland.

## Beperkingen van het literatuuronderzoek

Hoewel er is geprobeerd om de zoekstrategie zo goed mogelijk toe te passen op de onderzoeksvraag, zijn er ook een aantal beperkingen. Bij gebrek aan een duidelijke en algemeen gehanteerde definitie van prestatiedruk kan niet worden uitgesloten dat sommige aspecten ervan ontbreken in deze desk research. Daarnaast zijn niet alle factoren uit de witte literatuur één-op-één van toepassing op de Nederlandse situatie (bijvoorbeeld stress rond studiebeurzen). Om dit risico te minimaliseren is in de zoekstrategie een focus aangebracht op andere Westerse landen. Tot slot viel een systematische beoordeling van de geïncludeerde studies op basis van beproefde kwaliteitsstandaarden buiten de scope van deze desk research. Wel is er gekeken naar de onderzoeksopzet: de meeste studies (12/18) waren crosssectioneel en gaven daardoor weinig informatie over oorzakelijke verbanden tussen stress en de daarmee samenhangende factoren.

We concluderen dat het begrip 'prestatiedruk' in de grijze literatuur veelvuldig wordt gebruikt, terwijl het in de witte literatuur amper voorkomt in de betekenis die men er in de grijze literatuur aan geeft (zie Hoofdstuk 3 van het kernrapport). Dit levert een lacune op in peer-reviewed wetenschappelijke kennis over de oorzaken en gevolgen van prestatiedruk zoals hier gedefinieerd.

Er is voldoende witte literatuur beschikbaar over stress onder studenten, maar deze literatuur bestaat voornamelijk uit crosssectioneel onderzoek (en niet longitudinaal of zelfs quasi-experimenteel). Dat betekent dat we weinig kunnen zeggen over de *oorzaken* van stress bij studenten.

In de witte literatuur wordt vaak gekeken naar persoonlijke factoren en veel minder naar maatschappelijke factoren zoals een prestatiegerichte cultuur of economische omstandigheden. Dit heeft mogelijk te maken met het feit dat persoonlijke factoren eenvoudiger te meten en vergelijken zijn in crosssectioneel onderzoek.

## Conclusies

Samengevat is te stellen dat er weinig tot geen peer-reviewed wetenschappelijke kennis beschikbaar is over de oorzaken van prestatiedruk onder studenten zoals hier gedefinieerd. In crosssectioneel onderzoek en grijze literatuur worden de volgende persoonlijke factoren in positief verband gebracht met prestatiedruk en/of stress onder studenten:

- Het hebben van financiële problemen
- Gender (vrouw)
- Gebrek aan sociale steun
- Het volgen van een veeleisende studie
- Het behoren tot een etnische of culturele minderheidsgroep
- De eerste in je familie zijn die studeert (eerstegeneratiestudent)
- Het zijn van een internationale studenten

De volgende factoren spelen mogelijk een belangrijke rol in het ontstaan en onderhouden van prestatiedruk, en worden daarom meegenomen in het kwalitatieve deelonderzoek:

- Slaap
- Carrièreplanning/duidelijk toekomstpad
- Sociale steun zónder sociale druk
- Studie minder veeleisend maken
- Onproductieve coping (uitstelgedrag, comfort eating, denial, isolatie)

## Referenties

- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaier, S., Steiger, A., & Genzel, L. (2012). The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of psychiatric research*.
- Atkinson, S. R. (2020). Elevated psychological distress in undergraduate and graduate entry students entering first year medical school. *PloS one*.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Wiley.
- Baumeister, R., Hamilton, J. C., & Tice, D. (1985). Public Versus Private Expectancy of Success. Confidence Booster or Performance Pressure? *Journal of Personality and Social Psychology*.
- De Beer, P., Van der Meer, J., & Pekelharing, P. (2006). Een pleidooi voor een nieuw gelijkheidsideaal. *De Volkskrant*.
- Beiter, R., Nash, R., McRady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*.
- CBS. (n.d.). *Persoon met een westerse migratieachtergrond*. Centraal Bureau voor de Statistiek. Retrieved January 24, 2023, from <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/begrippen/persoon-met-een-westerse-migratieachtergrond>
- Cheng, H. L., Dermott, R. C., Wong, Y. J., & McCullough, K. M. (2020). Perceived discrimination and academic distress among Latinx college students: A cross-lagged longitudinal investigation. *Journal of counseling psychology*.
- Cvejic, E., Huang, S., & Vollmer-Conna, U. (2018). Can you snooze your way to an 'A'? Exploring the complex relationship between sleep, autonomic activity, wellbeing and performance in medical students. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: a mixed method enquiry. *PloS one*.
- Fleming, A. R., Edwin, M., Hayes, J. A., Locke, B. D., & Lockard, A. J. (2018). Treatment-seeking college students with disabilities: Presenting concerns, protective factors, and academic distress. *Rehabilitation psychology*.
- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American college health*.
- Garber, M. C., Huston, S. A., & Breese, C. R. (2019). Sources of stress in a pharmacy student population. *Currents in pharmacy teaching & learning*.
- Griffin, B., & Hu, W. (2019). Parental career expectations: effect on medical students' career attitudes over time. *Medical education*.
- Hill, M. R., Goicochea, S., & Merlo, L. J. (2018). In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *Medical education online*.
- Hodselmans, A. P., Hemdal, E., Lundberg, S., Bjarnegard, A., Hobbelen, A., & Svantesson, U. (2018). Physiotherapy students' perceived stress, stressors, and reactions to stressors: A comparative study between Sweden and The Netherlands. *Physiotherapy theory and practice*.
- House, L. A., Neal, C., & Kolb, J. (2020). Supporting the Mental Health Needs of First Generation College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*.
- Jenkins, A., Weeks, M. S., & Hard, B. M. (2021). General and specific stress mindsets: Links with college student health and academic performance. *PloS one*.
- Keech, J. J., Hagger, M. S., O'Callaghan, F. V., & Hamilton, K. (2018). The Influence of University

Students' Stress Mindsets on Health and Performance Outcomes. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*.

- Khaddari, R. (2022, November 30). Hoger, sneller, meer: studenten schieten in de stress door de prestatiedruk van de maatschappij. *Het Parool*. <https://www.parool.nl/nederland/hoger-sneller-meer-studenten-schieten-in-de-stress-door-de-prestatiedruk-van-de-maatschappij~b6d31156/>
- Kramer, A., & Launspach, T. (2012). *Quarterlife: kansen, kopzorgen en keuzes van de twintigers van nu*. Bakker.
- Logan, B., & Burns, S. (2021). Stressors among young Australian university students: A qualitative study. *Journal of American college health*.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Charmarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorovic, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *BMC Systematic Reviews*.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hrobjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4).
- Saias, T., du Roscoat, E., Veron, L., Guignard, R., Richard, J. B., Legleye, S., Sauvade, F., Kovess, V., & Beck, F. (2014). Psychological distress in French college students: demographic, economic and social stressors. Results from the 2010 National Health Barometer. *BMC public health*.
- Schohaus, B., & De Vries, M. (2013). *De wereld aan je voeten. En andere illusies uit het leven van twintigers*. Prometheus-Bert Bakker.
- Spangenberg, F., & Lampert, M.A. (2009). *De grenzeloze generatie: en de eeuwige jeugd van hun opvoeders* (M. Hegener, B. Toet, & H. Toeset, Eds.). Nieuw Amsterdam.
- Spivey, C. A., Havrda, D., Stallworth, S., Renfro, C., & Chisholm-Burns, M. A. (2020). Longitudinal examination of perceived stress and academic performance of first-year student pharmacists. *Currents in pharmacy teaching & learning*.
- van Baar, J. (2014). *De prestatiegeneratie: een pleidooi voor middelmatigheid*. Atlas Contact.
- Vyas, K. S., Stratton, T. D., & Soares, N. S. (2017). Sources of medical student stress. *Education for health*.
- Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*.

## Zoekstrategie PubMed

<b>Pubmed, 19-11-2022</b>		
<b>Studenten in het hoger onderwijs</b>		
No.	Search	Hits
1	"Students"[Mesh] OR "Student Health Services"[Mesh] OR "Student Dropouts"[Mesh] OR "Training Support"[Mesh]	176,305
2	"Student*"[tiab] OR "sophomore*"[tiab] OR "freshm*"[tiab]	344,569
3	"Universities"[Mesh] OR "Hospitals, University"[Mesh] OR "Education"[Mesh] OR "Education, Graduate"[Mesh] OR "Schools, Medical"[Mesh] OR "Education, Medical, Undergraduate"[Mesh]	914,183
4	"Universit*"[tiab] OR "college*"[tiab] OR "medical school*"[tiab] OR ("Education*"[tiab] AND ("higher"[tiab] OR "tertiary"[tiab] OR "medical*"[tiab]))	800,139
5	#1 OR #2	394,904
6	#3 OR #4	1,508,003
7	#5 OR #6	1,655,953
<b>Stress</b>		
No.	Search	Hits
8	"Stress, Psychological"[Mesh] OR "Psychological Distress"[Mesh] OR "Occupational Stress"[Mesh] OR "Test Anxiety"[Mesh] OR "Burnout, Psychological"[Mesh]	154,816
9	"stress*"[tiab] OR "eustress*"[tiab] OR "distress"[tiab] OR "test-anxiety"[tiab] OR "testanxiety"[tiab] OR "test anxiety"[tiab] OR "burnout"[tiab] OR "burn-out"[tiab] OR "burn out"[tiab]	1,173,117
10	#8 OR #9	1,217,762
<b>Prestatiedruk (note: #8 and performance anxiety could cause overlap due to test anxiety; possible to remove one in sensitivity search)</b>		
No.	Search	Hits
11	"Performance Anxiety"[Mesh]	228
12	"Academic pressure*"[tiab] OR "performance anxiety"[tiab] OR ("perform*"[tiab] AND "pressure"[tiab])	173,929

13	#11 OR #12	174,091
<b>Presteren (breder dan prestatiedruk, dus samenvoegen met #13 OR)</b>		
<b>Keuze gemaakt om meer directe free text items te gebruiken (ipv met haakjes te werken)</b>		
No.	Search	Hits
14	"Academic Performance"[Mesh] OR "Academic Success"[Mesh] OR "Underachievement"[Mesh] OR "Academic Failure"[Mesh]	4,368
15	"academic performance**"[tiab] OR "academic success**"[tiab] OR "academic achievement**"[tiab] OR "academic failure**"[tiab] OR "academic underachievement**"[tiab] OR "Educational attainment**"[tiab] OR "Academic attainment**"[tiab]	26,161
16	#14 OR #15	28,177
<b>Studenten in het hoger onderwijs EN stress</b>		
No.	Search	Hits
17	#7 AND #10	71,612
<b>Studenten in het hoger onderwijs EN prestatiedruk</b>		
No.	Search	Hits
18	#7 AND #13	10,192
<b>Studenten in het hoger onderwijs EN presteren</b>		
19	#7 AND #16	19,047
<b>Studenten in het hoger onderwijs EN stress EN (prestatiedruk OF presteren)</b>		
No.	Search	Hits
20	#7 AND #10 AND (#13 OR #16)	2,916



<b>Nederland, West Europa</b>		
No.	Search	Hits
21	"Netherlands"[Mesh] OR "Europe"[Mesh]	1,532,333
22	"Netherland*"[tiab] OR "Dutch*"[tiab] OR "Holland*"[tiab] OR ("west*"[tiab] AND "Europ*"[tiab])	116,031
23	#21 OR #22	1,586,504
<b>Studenten in het hoger onderwijs EN stress EN (prestatiedruk OF presteren) EN NL/W-Europa</b>		
No.	Search	Hits
24	#16 AND #19	

No.	Search	Hits
25	Publication date from 2010	2,330

## Zoekstrategie ERIC

<b>ERIC, 3-12-2022</b>		
<b>Studenten in het hoger onderwijs</b>		
No.	Search	Hits
1	DE "Students" OR DE "College Freshmen" OR DE "College Seniors" OR DE "Colleges"	27,915
2	DE "Universities"	20,520
3	TI(student* OR sophomore* OR freshm* OR Universit* OR college* OR undergraduat* OR "medical school*" OR "medical education*" OR "tertiary education*") OR AB(student* OR sophomore* OR freshm* OR Universit* OR college* OR undergraduat* OR "medical school*" OR "medical education*" OR "tertiary education*")	891,022
4	#1 OR #2 OR #3	895,480
<b>Stress</b>		
No.	Search	Hits
5	DE "Stress Management" OR DE "Burnout"	5,856
6	TI("stress*" OR "eustress*" OR "distress" OR "test-anxiety" OR "testanxiety" OR "test anxiety" OR "burnout" OR "burn-out" OR "burn out") OR AB("stress*" OR "eustress*" OR "distress" OR "test-anxiety" OR "testanxiety" OR "test anxiety" OR "burnout" OR "burn-out" OR "burn out")	46,218
7	#5 OR #6	47,399
<b>Prestatiedruk (note: #8 and performance anxiety could cause overlap due to test anxiety; possible to remove one in sensitivity search)</b>		
No.	Search	Hits
8	TI("Academic pressure*" OR "performance anxiety" OR ("perform*" AND "pressure")) OR AB("Academic pressure*" OR "performance anxiety" OR ("perform*" AND "pressure"))	1,644
<b>Presteren (breder dan prestatiedruk, dus samenvoegen met #13 OR) Keuze gemaakt om meer directe free text items te gebruiken (ipv met haakjes te werken)</b>		

No.	Search	Hits
9	DE "Academic Failure" OR DE "Academic Achievement" OR DE "Low Achievement" OR DE "Underachievement"	97,960
10	TI("academic performance*" OR "Academic Success*" OR "academic achievement*" OR "Academic Failure*" OR "Low Achievement*" OR "Underachievement*" OR "Educational status" OR "Educational attainment") OR AB("academic performance*" OR "Academic Success*" OR "academic achievement*" OR "Academic Failure*" OR "Low Achievement*" OR "Underachievement*" OR "Educational status" OR "Educational attainment")	42,584
11	#9 OR #10	114,371
<b>Studenten in het hoger onderwijs EN stress</b>		
No.	Search	Hits
12	#4 AND #7	20,805
<b>Studenten in het hoger onderwijs EN prestatiedruk</b>		
No.	Search	Hits
13	#4 AND #8	1,126
<b>Studenten in het hoger onderwijs EN presteren</b>		
15	#4 AND #11	89,134
<b>Studenten in het hoger onderwijs EN stress EN (prestatiedruk OF presteren)</b>		
No.	Search	Hits
16	#4 AND #7 AND (#8 OR #11)	2,354

No.	Search	Hits
17	Publication date from 2010	1,157

## Overzicht rapporten (grijze literatuur)

Instituut	Jaartal	Document	Link
RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland	2022	Monitor mentale gezondheid en middelengebruik studenten hoger onderwijs 2021 - deelrapport 1	<a href="https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/07/AF195-5-Monitor-Studenten-Deelrapport-1-Mentale-gezondheid.pdf">https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/07/AF195-5-Monitor-Studenten-Deelrapport-1-Mentale-gezondheid.pdf</a>
RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland	2022	Monitor mentale gezondheid en middelengebruik studenten hoger onderwijs 2021 - deelrapport 2	<a href="https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/07/AF195-6-Monitor-Studenten-Middelengebruik.pdf">https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/07/AF195-6-Monitor-Studenten-Middelengebruik.pdf</a>
Trimbos-instituut, Stichting Alexander en Universiteit Utrecht	2020	Rapport Geluk onder druk 2020	<a href="https://www.ecio.nl/wp-content/uploads/sites/2/2020/07/Rapport_Geluk-onder-druk_DEF_interactief.pdf">https://www.ecio.nl/wp-content/uploads/sites/2/2020/07/Rapport_Geluk-onder-druk_DEF_interactief.pdf</a>
ISO	2019	Analyse Studentenwelzijn	<a href="https://kennisbankstudentenwelzijn.nl/wp-content/uploads/2022/01/Analyse-Studentenwelzijn-ISO.pdf">https://kennisbankstudentenwelzijn.nl/wp-content/uploads/2022/01/Analyse-Studentenwelzijn-ISO.pdf</a>
Nuffic	2022	Onderzoek Study experience and well-being international students at Dutch higher education institutions	<a href="https://kennisbankstudentenwelzijn.nl/wp-content/uploads/2022/03/Onderzoek-Nuffic-welzijn-internationale-studenten.pdf">https://kennisbankstudentenwelzijn.nl/wp-content/uploads/2022/03/Onderzoek-Nuffic-welzijn-internationale-studenten.pdf</a>
CBS	2021	Hoe vergaat het studenten in het leenstelsel?	<a href="https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2021/hoe-vergaat-het-studenten-in-het-leenstelsel-">https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2021/hoe-vergaat-het-studenten-in-het-leenstelsel-</a>
CBS	2021	Welzijn en stress bij jongeren in coronatijd	<a href="https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd">https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd</a>
NJi	2022	Gedaald welbevinden, geknakt vertrouwen	<a href="https://www.nji.nl/sites/default/files/2022-05/NJi-Gedaald-welbevinden-Geknakt-vertrouwen.pdf">https://www.nji.nl/sites/default/files/2022-05/NJi-Gedaald-welbevinden-Geknakt-vertrouwen.pdf</a>
ISO	2019	Impact van leenstelsel op welbevinden studenten	<a href="https://iso.nl/2019/01/onderzoek-groot-aandeel-lenende-studenten-ervaart-prestatiedruk-en-psychische-klachten-door-leenstelsel/">https://iso.nl/2019/01/onderzoek-groot-aandeel-lenende-studenten-ervaart-prestatiedruk-en-psychische-klachten-door-leenstelsel/</a>
ISO	2015	Sucstress, De stress om succes	<a href="https://docplayer.nl/6269411-Sucstress-de-stress-om-succes.html">https://docplayer.nl/6269411-Sucstress-de-stress-om-succes.html</a>

ESN, LSVb en ISO	2021	Annual International Student Survey 2021	<a href="https://www.iso.nl/wp-content/uploads/2021/04/AISS-2021.pdf">https://www.iso.nl/wp-content/uploads/2021/04/AISS-2021.pdf</a>
SER	2019	Hoge verwachtingen, Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2019	<a href="https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2019/hoge-verwachtingen.pdf">https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2019/hoge-verwachtingen.pdf</a>
EUR	2020	Student Wellbeing Monitor General Report on first assessment wave (Dec 2020 - Jan 2021)	<a href="https://www.eur.nl/media/96243">https://www.eur.nl/media/96243</a>
Caring Universities	2022	The mental well-being of students during the COVID-19 pandemic III	<a href="https://caring-universities.com/wp-content/uploads/2022/03/The-mental-well-being-of-students-during-the-COVID-19-pandemic-III-report-by-Caring-Universities-31032022.pdf">https://caring-universities.com/wp-content/uploads/2022/03/The-mental-well-being-of-students-during-the-COVID-19-pandemic-III-report-by-Caring-Universities-31032022.pdf</a>
Inholland	2021	Studenten Welzijn Monitor (SWM), Uitwerking Inholland resultaten	<a href="https://www.inholland.nl/onderzoek/publicaties/studenten-welzijn-monitor-swm">https://www.inholland.nl/onderzoek/publicaties/studenten-welzijn-monitor-swm</a>
RUG, GION en NRO	2021	Studentenwelzijn in het hoger onderwijs	<a href="https://www.nro.nl/sites/nro/files/media-files/eindrapport_studentenwelzijn_in_het_hoger_onderwijs_0.pdf">https://www.nro.nl/sites/nro/files/media-files/eindrapport_studentenwelzijn_in_het_hoger_onderwijs_0.pdf</a>
Inholland	2019	Studentenwelzijn 2017-2018	<a href="https://www.inholland.nl/onderzoek/publicaties/studentenwelzijn-2017-2018/">https://www.inholland.nl/onderzoek/publicaties/studentenwelzijn-2017-2018/</a>
University of Twente	2019	Student wellbeing: A cross-sectional survey of mental health of UT-students	<a href="https://ris.utwente.nl/ws/portalfiles/portal/172853563/Student_wellbeing_report_28052019_DEF.pdf">https://ris.utwente.nl/ws/portalfiles/portal/172853563/Student_wellbeing_report_28052019_DEF.pdf</a>
Inholland	2017	Stress en Bevlogenheid bij Studenten	<a href="https://www.inholland.nl/onderzoek/publicaties/stress-en-bevlogenheid-bij-studenten">https://www.inholland.nl/onderzoek/publicaties/stress-en-bevlogenheid-bij-studenten</a>

## Bijlage C. Bevindingen uit kwantitatieve analyse

### **Prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs: *bevindingen uit de verdiepende kwantitatieve analyse op de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs***

*Auteurs:*

Jasper Nuijen, Wouter den Hollander, Frederiek Schouten

*Met medewerking van:*

Jolien Dopmeijer, Lotte Scheeren

# 1 Doel en leeswijzer

## 1 Doel

Als onderdeel van Fase 1 van het onderzoek zijn verdiepende kwantitatieve analyses uitgevoerd op gegevens over stress en prestatiedruk zoals verzameld tijdens de eerste meting van de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger Onderwijs (MMMS).<sup>‡</sup> In dit deelrapport wordt verslag gedaan van de bevindingen van deze verdiepende analyses. De eerste meting van de MMMS werd bij vijftien onderwijsinstellingen – zeven hbo-instellingen en acht universiteiten verspreid over heel Nederland – uitgevoerd van maart tot en met medio mei 2021. In totaal zijn via de instellingen 243.868 studenten uitgenodigd om de digitale vragenlijst in te vullen. Van de 29.032 volledig ingevulde vragenlijsten waren 28.442 bruikbaar voor analyse, neerkomend op een respons van 11,7%. Opgemerkt dient te worden dat met de gegevensanalyses verbanden tussen variabelen kunnen worden aangetoond, maar dat vanwege het cross-sectionele karakter van de MMMS geen uitspraken kunnen worden gedaan over oorzaak-gevolg relaties (causale verbanden).

Met de verdiepende analyses worden in drie stappen achtereenvolgens de volgende onderzoeksvragen beantwoord:

### **Stap 1:**

In hoeverre hangen bij studenten het ervaren van stress, prestatiedruk vanuit zichzelf of vanuit anderen onderling samen?

In hoeverre hangen bij studenten de mate van mentaal welbevinden en het hebben van psychische klachten samen met het ervaren van stress, prestatiedruk vanuit zichzelf of vanuit anderen?

### **Stap 2:**

Wat zijn bij studenten belangrijke factoren die samenhangen met het ervaren van stress, prestatiedruk vanuit zichzelf, en prestatiedruk vanuit anderen?

### **Stap 3:**

Welke subgroepen kunnen worden onderscheiden onder de studenten die stress ervaren, prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren of prestatiedruk vanuit anderen ervaren?

In hoeverre verschillen de onderscheiden subgroepen in de mate van mentaal welbevinden en het hebben van psychische klachten?

## 1.2 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 worden de kenmerken van de studiebevolking en het meetinstrumentarium beschreven. De onderzoeksvragen behorende bij de drie stappen worden achtereenvolgens in hoofdstukken 3 tot en met 5 beantwoord. Elk hoofdstuk begint met een toelichting op de gehanteerde analysemethode, waarna

---

<sup>‡</sup> Dopmeijer, J.M., Nuijen, J., Busch, M.C.M., Tak, N.I., Verweij, A. (2022). *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2021. Deelrapport I Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs*. Bilthoven: RIVM, Utrecht: GGD GHOR Nederland, Utrecht: Trimbos-instituut.

de resultaten worden gepresenteerd en beschreven. Afgesloten wordt met een beschrijving van de belangrijkste resultaten. Tot slot wordt in hoofdstuk 6 nog kort stilgestaan bij enkele aandachtspunten bij de gebruikte gegevens.

In de bijlage wordt in tabelvorm extra informatie weergegeven. In bijlagentabel B1 wordt toegelicht hoe de drie uitkomstmaten zijn gemeten. Ook geeft deze tabel een nadere toelichting op de drie gebruikte maten voor mentaal welbevinden (levenstevredenheid, veerkracht en positieve mentale gezondheid), en op de drie gebruikte maten voor psychische klachten (depressie-/angstklachten, emotionele uitputtingsklachten en levensmoeheid). In bijlagentabel B2 wordt een overzicht gegeven van alle potentieel relevante factoren die zijn meegenomen bij het beantwoorden van onderzoeksvraag c (Stap 2). Het gaat hier om factoren die (via de vragenlijst) zijn gemeten in de eerste meting van de MMMS, en die mogelijk kunnen samenhangen met stress en/of prestatiedruk. In deze tabel staan voor de significant samenhangende factoren ook de Odds Ratio's weergegeven, zodat een indruk kan worden verkregen van de sterkte van gevonden verbanden. Ten slotte laten de drie bijlagefiguren B3 t/m B5 zien hoe de scores op de significant samenhangende factoren zijn verdeeld over de verschillende subgroepen die kunnen worden onderscheiden onder respectievelijk de studenten die stress ervaren (figuur B3), die prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren (figuur B4), en die prestatiedruk vanuit anderen ervaren (figuur B5).

## 2 Kenmerken studiebevolking en meetinstrumentarium

### 2.1 Leeswijzer

Voor de huidige verdiepende analyses is gebruik gemaakt van de data van de eerste meting van de MMMS. In totaal zijn via 15 instellingen uit het hoger onderwijs (zeven hogescholen, acht universiteiten) 28.442 bruikbare vragenlijsten verzameld.<sup>§</sup> Om uitspraken te kunnen doen over de gehele studentenbevolking is een weegfactor toegepast op de verzamelde data, ter correctie van selectieve non-respons. **Tabel 2.1** geeft de gewogen kenmerken van deze studiebevolking weer, zowel voor de totale groep, als voor hbo en wo apart. \*\*

---

<sup>§</sup> Er zijn in totaal 590 respondenten geëxcludeerd o.b.v. geen student meer zijn (afgestudeerd of gestopt met de studie) en/of het niet identificeren als man of vrouw. Voor deze groepen was het niet mogelijk een weegfactor aan te maken.

\*\* Voor een volledige beschrijving van de studiebevolking, weging en gebruikte instrumenten, zie: Dopmeijer, J.M., Nuijen, J., Busch, M.C.M., Tak, N.I., Verweij, A. (2022). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2021. Deelrapport I Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs. Bilthoven: RIVM, Utrecht: GGD GHOR Nederland, Utrecht: Trimbos-instituut.



**Tabel 2.1** Gewogen kenmerken van de totale studiepopulatie (n=28.442). Van deze studiepopulatie is uitgegaan om onderzoeksvragen a en b (Stap 1), alsook onderzoeksvraag c (Stap 2) te beantwoorden.

	<b>totaal</b> (n=28.442)	<b>hbo</b> (n=16.474, 58%)	<b>wo</b> (n=11.967, 42%)
	Percentage	Percentage	Percentage
Man	46,7	46,6	46,8
Vrouw	53,3	53,4	53,2
16-21 jaar	49,5	52,3	45,6
22-25 jaar	35,6	32,2	40,1
26-29 jaar	8,9	8,1	9,8
30 jaar en ouder	6,1	7,4	4,4
Bacheloropleiding	79,3	93,8	59,4
Master-/andersoortige opleiding	20,7	6,2	40,6
Voltijd student	93,6	90,1	98,4
Niet-voltijd student	6,4	9,9	1,6
Alfa-opleiding	18,7	15,4	23,3
Bèta-opleiding	30,8	26,5	36,6
Gamma-opleiding	60,6	64,7	55,0

De onderzoeksvragen behorende bij stap 1 en 2 worden beantwoord met behulp van de complete dataset van de eerste meting van de MMMS. Deze analyses worden gewogen uitgevoerd, om een uitspraak te kunnen doen over de gehele studentenpopulatie. Om de onderzoeksvragen behorende bij stap 3 te kunnen beantwoorden is uitgegaan van drie studentengroepen: studenten die (heel) veel stress ervaren, studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren en studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren. Hoe deze drie uitkomsten zijn uitgevraagd staat beschreven in bijlagetabel B1. **Tabel 2.2** beschrijft de achtergrondkenmerken van de drie studentengroepen. Omdat deze groepen per definitie niet representatief voor de gehele studentenpopulatie, worden deze analyses ongewogen uitgevoerd.

**Tabel 2.2** Ongewogen kenmerken van drie specifieke studiegroepen: studenten die (heel) veel stress ervaren, studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren, en studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren. Van deze specifieke studiegroepen is uitgegaan om onderzoeksvragen d en e (Stap 3) te beantwoorden.

	(Heel) veel stress	Vaak prestatiedruk	
		... vanuit zichzelf	... vanuit anderen
<b>Totaal</b>	n = 18.150 (63,8%)	n = 13.957 (49,1%)	n = 8.646 (30,4%)
	%	%	%
Man	31,6	29,9	30,3
Vrouw	68,4	70,1	69,7
16-21 jaar	50,7	49,5	49,1
22-25 jaar	38,7	40,0	40,4
26-29 jaar	7,5	7,7	7,9
30 jaar en ouder	3,1	2,8	2,6
Hbo student	33,6	29,4	37,0
Wo student	66,4	71,0	63,0

Noot: De hier vermelde ongewogen percentages wijken licht af van de gewogen prevalenties voor stress (62,7%), prestatiedruk vanuit zichzelf (45,5%) en prestatiedruk vanuit anderen (30,8%) zoals die vermeld staan in het rapport van de eerste meting van de MMMS.

Bij het beantwoorden van onderzoeksvragen b en e bekijken we ook de samenhang tussen stress en prestatiedruk met mentaal welbevinden en psychische klachten. Mentaal welbevinden wordt gemeten aan de hand van respectievelijk levenstevredenheid (Cantrill ladder), veerkracht (Brief Resilience Scale, BRS) en positieve mentale gezondheid (Mental Health Continuum-Short Form 2.1, MHC-SF). Psychische klachten worden in kaart gebracht via respectievelijk het meten van depressie-/angstklachten (Mental Health Inventory, MHI-5), emotionele uitputtingsklachten (een subschaal van de Utrechtse Burn-Out Schaal, UBOS), en levensmoeheid (enkelvoudige vraag). Een gedetailleerde beschrijving van het gebruikte meetinstrumentarium is te vinden in bijlagentabel B1.

### 3 In hoeverre hangen stress en prestatiedruk onderling samen, en wat is de samenhang met mentaal welbevinden en psychische klachten?

#### 3 Aanpak

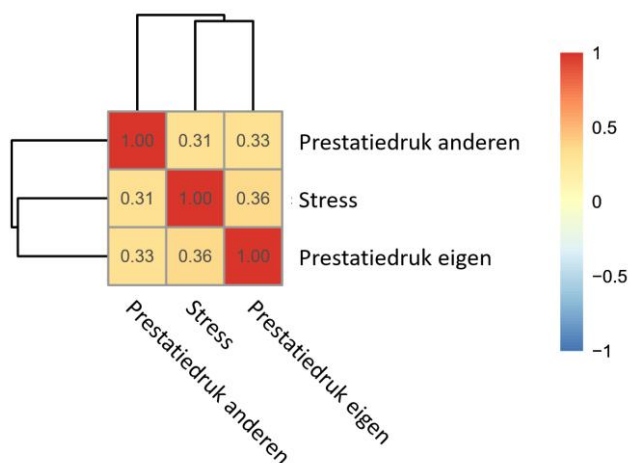
Om te onderzoeken in hoeverre stress, ervaren prestatiedruk, psychische klachten en mentaal welbevinden met elkaar samenhangen, is de onderlinge samenhang berekend. Dit is gedaan aan de hand van gewogen paarsgewijze Pearson correlatie coëfficiënten (Pearson R) (R package survey).<sup>††</sup> De resultaten zijn gevisualiseerd aan de hand van zogenaamde heatmaps, waarin cellen (corresponderend

<sup>††</sup> Lumley T (2020). "survey: analysis of complex survey samples." R package version 4.0.

met de paarsgewijze correlatie tussen de variabelen op de respectievelijke rij en kolom) gekleurd zijn op basis van de sterkte van de correlatie. Een positieve correlatie is in roodtinten weergegeven en een negatieve correlatie in blauwtinten. Een Pearson R van 1 (positief) of -1 (negatief) geeft een perfecte correlatie tussen twee variabelen aan. Een Pearson R van 0 impliceert dat er geen enkele correlatie bestaat. Om de sterkte van de gevonden effecten tussen stress, ervaren prestatiedruk en psychische klachten/mentaal welbevinden te bepalen zijn er aanvullend univariate logistische regressie analyses uitgevoerd. Aan de hand van Odds Ratios (ORs) kunnen deze effecten geïnterpreteerd worden.

### 3.2 In hoeverre hangen bij studenten het ervaren van stress, prestatiedruk vanuit zichzelf of vanuit anderen onderling samen?

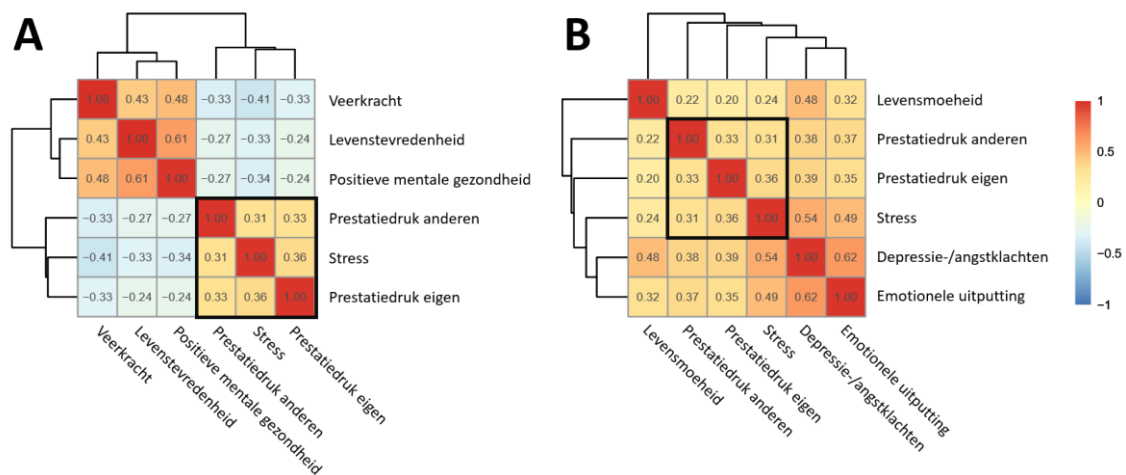
Voor alle drie de afzonderlijke combinaties (stress en prestatiedruk vanuit zichzelf, stress en prestatiedruk vanuit anderen, prestatiedruk vanuit zichzelf en prestatiedruk vanuit anderen) zijn gematigde positieve correlaties gevonden (**Figuur 3.1**). Daarbij dient te worden opgemerkt dat er een enigszins sterkere correlatie bestaat tussen prestatiedruk vanuit zichzelf en stress (Pearson R = 0,36), vergeleken met de correlatie tussen prestatiedruk vanuit anderen en stress (Pearson R = 0,31) en die tussen prestatiedruk vanuit zichzelf en prestatiedruk vanuit anderen (Pearson R = 0,33). Omdat dit verschil klein is worden hier geen conclusies aan verbonden.



Figuur 3.1 Onderlinge correlatie tussen stress, prestatiedruk vanuit zichzelf en prestatiedruk vanuit anderen. Noot: Vuistregels interpretatie Pearsons R: 0 tot (-)0,3 = zwak, (-)0,3 tot (-)0,5 = gematigd, (-)0,5 tot (-)1 = sterk.

### 3.3 In hoeverre hangen bij studenten de mate van mentaal welbevinden en het hebben van psychische klachten samen met het ervaren van stress, prestatiedruk vanuit zichzelf of vanuit anderen?

Om te onderzoeken in welke mate mentaal welbevinden samenhangt met stress en prestatiedruk, is de eerder genoemde analyse onder 3.2 uitgebreid met drie maten voor mentaal welbevinden<sup>††</sup> (**Figuur 3.2A**). Het blijkt dat deze drie maten gematigd correleren met het ervaren van (heel) veel stress. Veerkracht hangt ook gematigd samen met het vaak ervaren van zowel prestatiedruk vanuit zichzelf als prestatiedruk vanuit anderen. De correlatie tussen levensstevredenheid met beide typen prestatiedruk blijkt zwak; dit geldt ook voor de samenhang met positieve mentale gezondheid. Al deze correlaties zijn volgens verwachting negatief, oftewel hoe meer mentaal welbevinden, des te minder vaak stress en/of prestatiedruk wordt ervaren. Waarbij opgemerkt moet worden dat geen uitspraken kunnen worden gedaan over de oorzaak-gevolg relaties. **Figuur 3.2A** laat verder zien dat de drie maten voor mentaal welbevinden onderling matig tot sterk correleren.



**Figuur 3.2. A.** Onderlinge correlatie tussen stress, prestatiedruk en drie maten voor mentaal welbevinden reflecteren. **B.** Onderlinge correlatie tussen stress, prestatiedruk en drie maten voor psychische klachten. Noot: Vuistregels interpretatie Pearsons R: 0 tot (-)0,3 = zwak, (-)0,3 tot (-)0,5 = gematigd, (-)0,5 tot (-)1 = sterk.

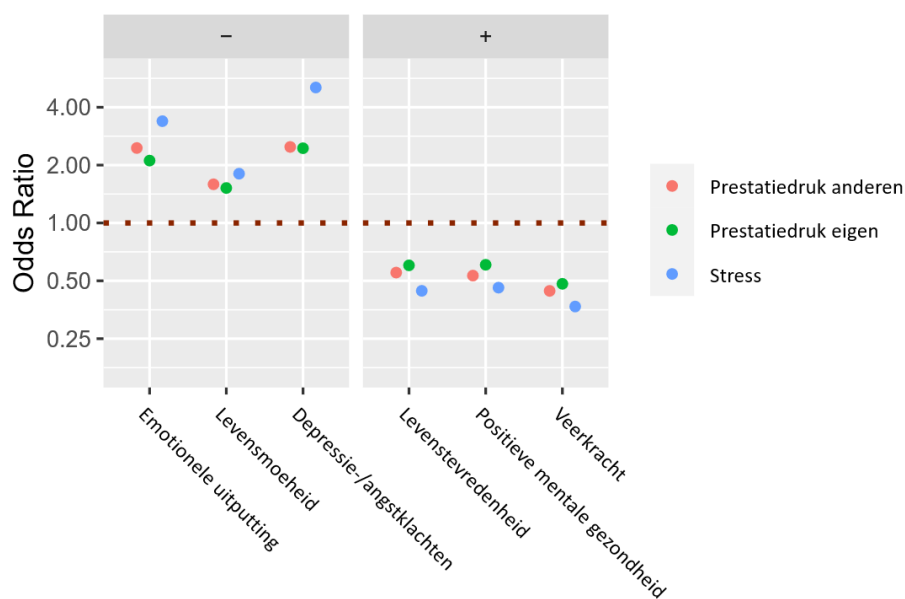
Op dezelfde manier is onderzocht in welke mate de drie maten voor psychische klachten<sup>§§</sup> samenhangen met stress en prestatiedruk (**Figuur 3.2B**). Depressie-/angstklachten blijken sterk te correleren met het ervaren van (heel) veel stress, en gematigd met het vaak ervaren van zowel prestatiedruk vanuit zichzelf als prestatiedruk vanuit anderen. Emotionele uitputtingsklachten hangen gematigd samen met zowel stress als beide soorten prestatiedruk. Levensmoeheid blijkt zwak te correleren met alle drie de

<sup>††</sup> Levensstevredenheid (Cantrill ladder), veerkracht (Brief Resilience Scale, BRS) en positieve mentale gezondheid (Mental Health Continuum-Short Form 2.1, MHC-SF). Deze maten worden als continue variabelen meegenomen.

<sup>§§</sup> Depressie-/angstklachten (Mental Health Inventory, MHI-5), emotionele uitputtingsklachten (een subschaal van de Utrechtse Burn-Out Schaal, UBOS) en levensmoeheid (enkelvoudige vraag). Voor deze analyses worden deze maten als continue variabelen meegenomen.

uitkomsten. Niet verrassend is dat al deze correlaties positief zijn: hoe meer psychische klachten, des te vaker stress en/of prestatiedruk wordt ervaren. Waarbij weer opgemerkt moet worden dat oorzaak-gevolg relaties onduidelijk zijn. Uit **figuur 3.2B** is verder af te leiden dat de drie maten voor psychische klachten onderling matig tot sterk correleren.

Aanvullende logistische regressies bevestigen dat de maten voor psychische klachten positief, en de maten voor mentaal welbevinden negatief samenhangen met het ervaren van (heel) veel stress, het vaak ervaren van prestatiedruk vanuit zichzelf en het vaak prestatiedruk ervaren vanuit anderen (**Figuur 3.3**). Ook aansluitend bij de correlatieanalyses is dat uit de regressieanalyses blijkt dat de verschillende mentale gezondheidsmaten het sterkst samenhangen met stress, gevolgd door prestatiedruk vanuit anderen en ten slotte met prestatiedruk vanuit zichzelf.



**Figuur 3.3** Univariate logistische regressie analyses en resulterende Odds Ratio's (ORs). Voor elke afhankelijke variabele (stress, prestatiedruk vanuit zichzelf en prestatiedruk vanuit anderen) zijn zes univariate logistische regressies uitgevoerd met de drie maten voor psychische klachten en de drie maten voor mentaal welbevinden als onafhankelijke variabelen. Hierbij zijn de zes maten geschaald, zodat ze onderling vergelijkbaar zijn. De ORs reflecteren derhalve hoeveel waarschijnlijker het is om stress, prestatiedruk vanuit zichzelf of prestatiedruk vanuit anderen te ervaren is wanneer men één standaard deviatie opschuift op één van de onafhankelijke variabelen.

### 3.4 Belangrijkste bevindingen

De onderlinge correlaties tussen het ervaren van (heel) veel stress, het vaak ervaren van prestatiedruk vanuit zichzelf en het vaak ervaren van prestatiedruk vanuit anderen zijn gematigd. Hieruit kan worden opgemaakt dat de drie concepten weliswaar enigszins, maar niet geheel overlappen. Daarom worden de verdere analyses in H4 en H5 ook telkens apart uitgevoerd voor elk van de drie uitkomsten.

Het ervaren van (heel) veel stress, het vaak ervaren van prestatiedruk vanuit zichzelf of vanuit anderen hangen zwak tot matig negatief samen met maten voor mentaal welbevinden, en zwak tot sterk positief samen met maten voor psychische klachten. De verbanden van deze mentale gezondheidsmaten met stress zijn verhoudingsgewijs sterker dan de samenhang met prestatiedruk. De relatief sterkste

correlaties werden gevonden tussen het ervaren van (heel) veel stress en respectievelijk depressie-/angstklachten (Pearson  $R = 0,54$ ) en emotionele uitputtingsklachten (Pearson  $R = 0,49$ ).

## 4 Wat zijn bij studenten belangrijke factoren die samenhangen met het ervaren van stress, prestatiedruk vanuit zichzelf , en prestatiedruk vanuit anderen?

### 4.1 Aanpak

Om te onderzoeken wat belangrijke factoren zijn die samenhangen met het ervaren van stress, prestatiedruk vanuit zichzelf en prestatiedruk vanuit anderen is voor elk van de drie uitkomstmaten een gewogen multivariate logistische regressie uitgevoerd. Uitgegaan is van alle potentieel relevante factoren die (via de vragenlijst) zijn gemeten in de eerste meting van de MMMS, en die mogelijk kunnen samenhangen met stress en/of prestatiedruk.\*\*\* Door de analyses uit te voeren met een Least Absolute Shrinkage and Selection Operator (LASSO) zijn de factoren die geen extra variantie verklaren uit het model gehaald. Zodoende is er een subset factoren geselecteerd die elk individueel significant samenhangen met de uitkomst, rekening houdend met de onderlinge samenhang tussen de factoren.†††

### 4.2 Resultaten

**Tabel 4.1** laat voor elk van de drie uitkomstmaten zien welke factoren als significant samenhangende factoren uit de analyses naar voren kwamen. Een + geeft een positieve relatie aan tussen een factor en uitkomst. Zo zien we bijvoorbeeld dat vrouwelijke studenten vaker stress, prestatiedruk vanuit zichzelf én prestatiedruk vanuit anderen ervaren dan mannelijke studenten. Een – betekent dat er een negatief verband bestaat tussen een factor en uitkomst. Zo zien we bijvoorbeeld dat studenten die sporten (ongeacht het aantal uren) minder vaak stress en prestatiedruk vanuit anderen ervaren dan studenten die niet sporten. Opgemerkt dient te worden dat niet elke categorie (“level”) binnen een factor significant samenhangt met minimaal één van de drie uitkomsten. Deze niet-significante categorieën binnen een factor zijn niet opgenomen in **tabel 4.1**, maar zijn voor de volledigheid wel te vinden in bijlagentabel B2. In deze tabel staan ook de Odds Ratio’s weergegeven, zodat een indruk kan worden verkregen van de sterkte van gevonden verbanden.

Het percentage variantie dat verklaard wordt door het LASSO model is respectievelijk 22,1% voor (heel) veel stress ervaren, 13,9% voor vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren, en 12,3% voor vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren.

---

\*\*\* Zie bijlagentabel B2 voor een overzicht.

††† Voor meer informatie over de LASSO methode, zie: Hastie, T., Tibshirani, R., & Wainwright, M. (2015). *Statistical learning with sparsity: the lasso and generalizations*. CRC press.

**Tabel 4.1** Overzicht van factoren die op basis van LASSO analyses significant samenhangen met respectievelijk (heel) veel stress ervaren, vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren, en vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren. In de tabel worden uitsluitend significante categorieën binnen een factor getoond.

Factor	Referentie-categorie	Significante categorie	(Heel) veel Stress	Vaak prestatiedruk vanuit ... zichzelf	Vaak prestatiedruk vanuit ... anderen
<i>Persoonskenmerken</i>					
Geslacht	Man	Vrouw	+	+	+
Lhbtq+	Nee	Ja	+	+	
Herkomst	Student zonder migratieachtergrond	Internationale student		+	
Woonsituatie	Thuis bij ouders	Samen met anderen	+		
<i>Studiekenmerken</i>					
Opleidingsniveau	Hbo	Wo		+	-
Alfastudie	Nee	Ja	+	+	
Verplichte contacturen studie	Geen verplichte contacturen	9+ uur/week	+		
Studievertraging	Geen studievertraging	Tot een jaar Een jaar of meer	+		+
Huidige studieschuld	Geen studieschuld	0-20k 20-40k 40k of meer		+	
Verwachte toekomstige studieschuld	Geen studieschuld	0-20k 20-40k 40k of meer	+		+
<i>Tijdsbesteding</i>					
Sport	Niet	1-4 uur/week 5-8 uur/week 9+ uur/week	-		-
Betaald werk	Geen betaald werk	5-8 uur/week 9+ uur/week		-	-
<i>Ervaren sociale steun</i>					
Steun familie	(Zeer) mee oneens	(Zeer) mee eens			-
Steun vrienden/vriendinnen	(Zeer) mee oneens	Neutraal/nvt (Zeer) mee eens		-	
Steun studievereniging/studenten(sport)vereniging	(Zeer) mee oneens	Neutraal/nvt (Zeer) mee eens	-	-	-
Steun docent/tutor/mentor/studieloopbaanbegeleider	(Zeer) mee oneens	Neutraal/nvt (Zeer) mee eens	-	-	-
<i>Eenzaamheid</i>					
Emotionele eenzaamheid	Nee	Ja	+	+	+
Sociale eenzaamheid	Nee	Ja	+	+	+
<i>Middelengebruik in het afgelopen jaar</i>					
Zwaar alcoholgebruik	Nee	Ja	-	-	
<i>Problemen/aandoeningen</i>					
Stressvolle ingrijpende gebeurtenissen	-	0 – 13 gebeurtenissen	+	+	+
Concentratie-/lees-/rekenproblemen	Niet of niet belemmerend	Ja, belemmerend	+	+	+
Psychische aandoening	Niet of niet belemmerend	Ja, belemmerend	+	+	+
Slaapproblemen	Nee	Ja	+	+	+
Risicovol gamegedrag	Nee	Ja	+		+

Allereerst valt op dat er relatief veel en diverse factoren significant samenhangen met de drie uitkomsten. Bij het ervaren van (heel) veel stress gaat het om 18 samenhangende factoren; bij het vaak ervaren van prestatiedruk vanuit zichzelf om 16 factoren; en bij het vaak ervaren van prestatiedruk vanuit anderen om 16 factoren. Algemeen gesteld lijkt dit erop te wijzen dat er sprake is van een complex samenspel van factoren dat van invloed is op het ervaren van stress en prestatiedruk.

Het valt verder op dat sommige factoren samenhangen met twee van de drie uitkomsten, of met alle drie de uitkomsten. Deze factoren kunnen worden beschouwd als meer generieke factoren die niet specifiek gerelateerd zijn aan één van de drie uitkomsten, maar samenhangen met stress én prestatiedruk (vanuit zichzelf en/of vanuit anderen), of met beide soorten prestatiedruk. De tabel hieronder geeft een overzicht:

<b>Factoren samenhangend met het vaker ervaren van twee of drie uitkomsten</b>	<b>Factoren samenhangend met het minder vaak ervaren van twee uitkomsten</b>
<u>(Heel) veel stress, vaak prestatiedruk vanuit zichzelf &amp; vanuit anderen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrouwelijke student</li> <li>- Belemmerende concentratie-/lees-/rekenproblemen</li> <li>- Belemmerende psychische aandoening</li> <li>- Emotionele en sociale eenzaamheid*</li> <li>- Slaapproblemen</li> <li>- Meer ingrijpende gebeurtenissen (afgelopen 12 mnd.)</li> </ul>	<u>(Heel) veel stress &amp; vaak prestatiedruk vanuit zichzelf:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwaar alcoholgebruik (binge-drinken)</li> <li>- Steun vanuit studievereniging of studenten(sport)vereniging</li> </ul>
<u>(Heel) veel stress &amp; vaak prestatiedruk vanuit anderen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Studievertraging</li> <li>- Verwachte toekomstige studieschuld</li> <li>- Risicovol gamegedrag</li> </ul>	<u>(Heel) veel stress &amp; vaak prestatiedruk vanuit anderen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sporten</li> <li>- Steun van docent, tutor, mentor of studieloopbaanbegeleider</li> </ul>
<u>(Heel) veel stress &amp; vaak prestatiedruk vanuit zichzelf:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lhbtq+</li> <li>- Alfastudie</li> </ul>	<u>Vaak prestatiedruk vanuit zichzelf &amp; vanuit anderen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Betaald werk</li> </ul>

\* Sociale eenzaamheid: de afwezigheid van een bredere kring van contacten of sociaal netwerk (familie, vrienden, collega's, mensen in de buurt). Emotionele eenzaamheid: de afwezigheid van een intieme relatie of vertrouwenspersoon (een partner, goede vriend of vriendin).

Bedacht moet worden dat op basis van deze cross-sectionele bevindingen geen uitspraken kunnen worden gedaan over de oorzaak-gevolg relaties. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat het hebben van slaapproblemen bijdraagt aan het ervaren van stress en prestatiedruk. Andersom is het ook mogelijk dat het ervaren van stress en prestatiedruk bijdraagt aan minder goed kunnen slapen. Enkele van de gevonden verbanden vallen op omdat ze ogenschijnlijk moeilijker zijn te verklaren. Zo hangt het volgen van een alfastudie samen met het vaker ervaren stress en prestatiedruk vanuit zichzelf. Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat de studenten die een alfastudie volgen gemiddeld genomen kwetsbaarder zijn om stress en prestatiedruk vanuit zichzelf te ervaren dan studenten die een andersoortige studie volgen. Of het zou kunnen dat alfastudies bepaalde kenmerken hebben die bijdragen aan het ervaren van stress en prestatiedruk vanuit zichzelf, zoals dat alfastudies mogelijk minder kans bieden op een baan. Een andere ogenschijnlijk lastig te verklaren bevinding is dat zwaar drinken (binge-drinken) gepaard gaat met het minder vaak ervaren van stress en prestatiedruk vanuit zichzelf. Het zou kunnen dat studenten die geen stress of prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren vaker gaan binge-drinken. Of het is mogelijk dat binge-drinken eraan bijdraagt dat studenten minder stress of prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren. Weer een andere mogelijke verklaring kan zijn dat binge-drinken een 'proxy' is voor iets anders, bijvoorbeeld het hebben van een hechte vriendengroep.



Er zijn een aantal factoren die samenhangen met één van de drie uitkomsten, waaronder internationale studenten (alleen samenhangend met het vaker ervaren van prestatiedruk vanuit zichzelf) en steun vanuit familie (alleen samenhangend met het minder vaak ervaren van prestatiedruk vanuit anderen). Het is mogelijk dat het daadwerkelijk gaat om factoren die specifiek gerelateerd zijn aan één van de bestudeerde uitkomsten. Echter, het kan niet worden uitgesloten dat vanwege de gebruikte analysetechniek (LASSO) bepaalde significante verbanden niet zijn geïdentificeerd, waardoor het ten onrechte lijkt alsof een factor uitsluitend samenhangt met één van de drie uitkomsten.

Ten slotte is het vermeldingswaardig dat de proporties verklaarde variantie betrekkelijk laag zijn voor de drie uitkomsten.††† Dit wijst erop dat het deel van de variantie in de uitkomsten dat wordt verklaard door de modellen enigszins beperkt is, en dat niet-gemeten factoren ook van invloed zijn.

---

††† (Heel) veel stress ervaren: 22,1%; vaak prestatiedruk uit zichzelf ervaren: 13,9%; en vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren: 12,3%.

## 5 Welke subgroepen kunnen worden onderscheiden onder de studenten die stress ervaren, prestatiedruk uit zichzelf ervaren, of prestatiedruk vanuit anderen ervaren?

### 5.1 Aanpak

Om te onderzoeken welke subgroepen kunnen worden onderscheiden onder respectievelijk de studenten die (heel) veel stress ervaren, die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren, of die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren is er een latente klassenanalyse uitgevoerd op elk van deze drie groepen studenten (R package poLCA).<sup>§§§</sup> De subgroepen worden gevormd aan de hand van de factoren die uit de LASSO analyse naar voren kwamen als significant samenhangend met de desbetreffende uitkomst. Het optimaal aantal subgroepen is beoordeeld aan de hand van de AIC, BIC en entropie criteria.<sup>\*\*\*\*</sup> Vervolgens is van alle geïdentificeerde subgroepen een omschrijving opgesteld uitgaande van karakteriserende kenmerken.

Ten slotte zijn de geïdentificeerde subgroepen met elkaar vergeleken op hoe zij scoren op de drie maten voor mentaal welbevinden en de drie maten voor psychische klachten. De scores van de subgroepen zijn ook vergeleken met de scores van de totale studiebevolking (gewogen scores, dus representatief voor alle studenten), en de scores van de groep studenten die geen stress of prestatiedruk ervaren (ongewogen scores).

### 5.2 Welke subgroepen kunnen er worden onderscheiden onder de studenten die stress ervaren, prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren, of prestatiedruk vanuit de ander ervaren?

Onder de studenten die (heel) veel stress ervaren konden vijf subgroepen onderscheiden worden. In bijlagefiguur B3 wordt een overzicht gegeven van hoe de scores op alle significant samenhangende factoren zijn verdeeld over de subgroepen. Op basis hiervan kunnen de gevormde subgroepen als volgt worden omschreven:

**Subgroep 1: 36% van de studenten die (heel) veel stress ervaren.** Dit zijn studenten van wie een ruime meerderheid bij zijn/haar ouders/verzorgers woont, en die relatief weinig stressvolle gebeurtenissen hebben meegemaakt in de afgelopen 12 maanden.

---

<sup>§§§</sup> Drew A. Linzer, Jeffrey B. Lewis (2011). poLCA: An R Package for Polytomous Variable Latent Class Analysis. Journal of Statistical Software, 42(10), 1-29. URL <https://www.jstatsoft.org/v42/i10/>

<sup>\*\*\*\*</sup> AIC = Akaike Information Criterion, BIC = Bayesian Information Criterion. Deze twee maten worden gebruikt voor modelselectie, waarbij een lagere waarde een beter passend model uitdrukt. Entropie is een statistiek die de mate van onzekerheid weergeeft. Een hogere waarde van entropie geeft een hogere mate van zekerheid aan, en heeft dus de voorkeur boven een lagere entropie waarde.

**Subgroep 2: 22% van de studenten die (heel) veel stress ervaren.** Dit zijn studenten die vrijwel allemaal een toekomstige studieschuld verwachten. Een ruime meerderheid woont samen met anderen of een partner. Ruim een derde voelt zich gesteund vanuit een studievereniging of studenten(sport)vereniging, een derde doet aan binge-drinken, en een kleine minderheid voelt zich sociaal eenzaam.

**Subgroep 3: 18% van de studenten die (heel) veel stress ervaren.** Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam voelen en een ruime meerderheid heeft slaapproblemen. Bijna de helft heeft belemmerende concentratie-/lees-/rekenproblemen, en 40% identificeert zich als lhbtq+. Deze studenten hebben relatief veel stressvolle gebeurtenissen meegemaakt in de afgelopen 12 maanden.

**Subgroep 4: 15% van de studenten die (heel) veel stress ervaren.** Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam voelen, en die vrijwel allemaal geen steun ervaren vanuit een studievereniging/studenten(sport)vereniging. Een ruime meerderheid voelt zich ook niet gesteund door een docent, tutor, mentor of studieloopbaanbegeleider.

**Subgroep 5: 9% van de studenten die (heel) veel stress ervaren.** Dit zijn uitsluitend mannelijke studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam voelen. Een ruime meerderheid heeft studievertraging opgelopen, en een derde vertoont risicovol gamegedrag.

#### 5.2.1 Verschillen de subgroepen in mate van mentaal welbevinden en het hebben van psychische klachten?

**Tabel 5.1** geeft de scores op de drie maten voor mentaal welbevinden en op de drie maten voor psychische klachten weer van de vijf gevormde subgroepen van studenten die (heel) veel stress ervaren, alsook de scores van de totale studiebevolking en de scores van de studenten die geen stress ervaren. Vooral subgroep 3, en in mindere mate subgroepen 4 en 5 vallen hierbij op in termen van een minder goede mentale gezondheid. De studenten in subgroep 3 scoren het laagst op alle drie de maten voor mentaal welbevinden en vrijwel al deze studenten hebben zowel depressie-/angstklachten als emotionele uitputtingsklachten. Ook rapporteren zes op tien (61%) van deze studenten af en toe of vaker levensmoeheid. Hoewel subgroepen 4 en 5 een wat gunstiger beeld laten zien dan subgroep 3, is de mentale gezondheid van de studenten in deze twee subgroepen duidelijk minder goed in vergelijking met de totale studiebevolking. Daarentegen zijn de scores van subgroepen 1 en 2 zijn redelijk vergelijkbaar met de totale studiebevolking, afgezien van duidelijk hogere percentages studenten die emotionele spanningsklachten hebben.

**Tabel 5.1** Mate van mentaal welbevinden en het hebben van psychische klachten van de totale studentenpopulatie, de steekproef studenten zonder stress, en de vijf gevormde subgroepen van studenten die stress ervaren.

	Totale studiepopulatie	Studenten zonder stress	Sub-groep 1 (37%)	Sub-groep 2 (22%)	Sub-groep 3 (18%)	Sub-groep 4 (15%)	Sub-groep 5 (9%)
<i>Mentaal welbevinden</i>	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)
Veerkracht	2,9 (0,8)	3,3 (0,7)	2,8 (0,7)	2,8 (0,7)	2,3 (0,7)	2,7 (0,7)	2,7 (0,7)
Levenstevredenheid	6,0 (1,7)	6,7 (1,4)	6,0 (1,5)	6,3 (1,4)	4,7 (1,7)	5,1 (1,7)	4,9 (1,9)
Positieve mentale gezondheid	3,6 (0,8)	3,9 (0,8)	3,6 (0,7)	3,7 (0,7)	2,9 (0,7)	3,1 (0,7)	3,1 (0,8)
<i>Psychische klachten</i> *	%	%	%	%	%	%	%
Levensmoeheid	25,5	12,8	23,5	20,4	61,1	42,1	43,1
Depressie-/angstklachten	51,2	21,1	60,2	57,8	92,5	79,9	80,0
Emotionele uitputtingsklachten	67,9	45,3	78,1	80,8	94,2	89,4	89,4

\* De maten voor psychische klachten worden hier als dichotome variabelen meegenomen. Zie bijlagentabel B1 voor de toelichting over de indeling.

### 5.3 Welke subgroepen kunnen worden onderscheiden onder de studenten die prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren?

Onder studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren konden 3 subgroepen onderscheiden worden. In bijlagefiguur B3 wordt een overzicht gegeven van hoe de scores op alle significant samenhangende factoren zijn verdeeld over de subgroepen. Op basis hiervan kunnen de gevormde subgroepen als volgt worden omschreven:

**Subgroep 1: 49% van de studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren.** Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal gesteund voelen door vrienden/vriendinnen. Een kleine minderheid voelt zich sociaal eenzaam. Deze studenten hebben relatief weinig stressvolle gebeurtenissen meegemaakt in de afgelopen 12 maanden.

**Subgroep 2: 33% van de studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren.** Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam voelen. Een ruime meerderheid voelt zich sociaal eenzaam en heeft slaapproblemen.

**Subgroep 3: 18% van de studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren.** Dit zijn uitsluitend internationale studenten die vrijwel allemaal een studie aan het wo volgen. Een ruime meerderheid ervaart emotionele eenzaamheid. Vrijwel niemand heeft een studieschuld, en een ruime meerderheid heeft geen betaald werk.

### 5.3.1 Verschillen de subgroepen in mate van mentaal welbevinden en het hebben van psychische klachten?

**Tabel 5.2** geeft de scores op de drie maten voor mentaal welbevinden en op de drie maten voor psychische klachten weer van de drie gevormde subgroepen van studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren, alsook de scores van de totale studiebevolking en de scores van de studenten die geen prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren. Vooral subgroep 2, en in mindere mate subgroep 3 vallen hierbij op in termen van een minder goede mentale gezondheid. Studenten in deze twee subgroepen scoren relatief laag op mentaal welbevinden, en een overgrote meerderheid van deze studenten heeft zowel depressie-/angstklachten als emotionele uitputtingsklachten. Het percentage studenten dat af en toe of vaker levensmoeheid rapporteert is ook duidelijk verhoogd in deze twee subgroepen vergeleken met de totale studiebevolking. Daarentegen is de mentale gezondheid van studenten in subgroep 1 redelijk vergelijkbaar met de totale studiebevolking.

**Tabel 5.2** Mate van mentaal welbevinden en het hebben van psychische klachten van de totale studentenpopulatie, de steekproef studenten zonder ervaren prestatiedruk vanuit zichzelf, en de drie gevormde subgroepen van studenten die prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren.

	Totale studiebevolking	Studenten zonder prestatiedruk	Subgroep 1 (49%)	Subgroep 2 (33%)	Subgroep 3 (18%)
<i>Mentaal welbevinden</i>	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)
Veerkracht	2,9 (0,8)	3,2 (0,7)	2,8 (0,7)	2,4 (0,7)	2,9 (0,8)
Levensstevredenheid	6,0 (1,7)	6,4 (1,5)	6,2 (1,5)	4,8 (1,7)	5,3 (1,8)
Positieve mentale gezondheid	3,6 (0,8)	3,8 (0,8)	3,7 (0,7)	2,9 (0,7)	3,3 (0,9)
<i>Psychische klachten *</i>	%	%	%	%	%
Levensmoeheid	25,5	17,7	21,4	52,7	41,6
Depressie-/angstklachten	51,2	36,4	55,3	87,4	72,2
Emotionele uitputtingsklachten	67,9	57,9	76,6	91,6	84,3

\* De maten voor psychische klachten worden hier als dichotome variabelen meegenomen. Zie bijlagentabel B1 voor de toelichting over de indeling.

### 5.4 Welke subgroepen kunnen worden onderscheiden onder de studenten die prestatiedruk vanuit anderen ervaren?

Onder studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren konden vijf subgroepen onderscheiden worden. In bijlagefiguur B3 wordt een overzicht gegeven van hoe de scores op alle significant samenhangende factoren zijn verdeeld over de subgroepen. Op basis hiervan kunnen de gevormde subgroepen kunnen als volgt worden omschreven:

**Subgroep 1: 29% van de studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren.** Dit zijn studenten van wie een ruime meerderheid betaald werk heeft en geen studievertraging. Ruim de helft verwacht geen toekomstige studieschuld.

**Subgroep 2: 27% van de studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren.** Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam voelen, en een ruime meerderheid voelt zich sociaal eenzaam voelt en heeft slaapproblemen. Minder dan de helft voelt zich gesteund door familie, en ruim een derde heeft een belemmerende psychische aandoening. Deze studenten hebben relatief veel stressvolle gebeurtenissen meegemaakt in de afgelopen 12 maanden.

**Subgroep 3: 20% van de studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren.** Dit zijn studenten die vrijwel allemaal een toekomstige studieschuld verwachten, en die zich vrijwel allemaal gesteund voelen door familie. Ruim een derde voelt zich gesteund door een studievereniging of studenten(sport)vereniging, en een kleine minderheid voelt zich sociaal eenzaam.

**Subgroep 4: 16% van de studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren.** Dit zijn uitsluitend universitaire studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam voelen. Een ruime meerderheid heeft geen studievertraging, verwacht geen toekomstige studieschuld en heeft geen betaald werk.

**Subgroep 5: 9% van de studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren.** Dit zijn uitsluitend mannelijke studenten van wie een ruime meerderheid studievertraging heeft opgelopen en zich emotioneel eenzaam voelt. Bijna de helft vertoont risicovol gamegedrag.

#### 5.4.1 Verschillen de subgroepen in mate van welbevinden en het hebben van psychische klachten?

**Tabel 5.3** geeft de scores op de drie maten voor mentaal welbevinden en op de drie maten voor psychische klachten weer van de vijf gevormde subgroepen van studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren, alsook de scores van de totale studiebevolking en de scores van de studenten die geen prestatiedruk vanuit anderen ervaren. Vooral subgroep 2, en in minder mate subgroepen 4 en 5 vallen op in termen van een minder goede mentale gezondheid. De studenten in subgroep 2 scoren het laagst op alle drie de maten voor mentaal welbevinden, en nagenoeg al deze studenten hebben zowel depressie-/angstklachten als emotionele uitputtingsklachten. Daarnaast rapporteren ruim zes op tien (64%) van deze studenten af en toe of vaker levensmoeheid. Hoewel subgroepen 4 en 5 een iets positiever beeld laten zien dan subgroep 2, is de mentale gezondheid van de studenten in deze twee subgroepen ook beduidend slechter vergeleken met de totale studiebevolking. Daarentegen zijn de scores van subgroepen 1 en 3 redelijk vergelijkbaar met de totale studiebevolking, met uitzondering van duidelijk hogere percentages studenten die emotionele spanningsklachten hebben.

**Tabel 5.3** Mate van mentaal welbevinden en het hebben van psychische klachten van de totale studentenpopulatie, de steekproef studenten zonder ervaren prestatiedruk vanuit anderen, en de vijf gevormde subgroepen van studenten die prestatiedruk vanuit anderen ervaren.

	Totale studiepopulatie	Studenten zonder prestatiedruk	Subgroep 1 (29%)	Subgroep 2 (27%)	Subgroep 3 (20%)	Subgroep 4 (16%)	Subgroep 5 (9%)
<i>Mentaal welbevinden</i>	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)	M (sd)
Veerkracht	2,9 (0,8)	3,1 (0,7)	2,7 (0,7)	2,2 (0,7)	2,7 (0,7)	2,6 (0,7)	2,6 (0,8)
Levenstevredenheid	6,0 (1,7)	6,3 (1,6)	6,0 (1,5)	4,4 (1,7)	6,0 (1,5)	5,2 (1,7)	5,1 (1,8)
Positieve mentale gezondheid	3,6 (0,8)	3,7 (0,8)	3,6 (0,8)	2,8 (0,7)	3,6 (0,7)	3,1 (0,8)	3,1 (0,7)
<i>Psychische klachten</i> *	%	%	%	%	%	%	%
Levensmoeheid	25,5	20,1	25,7	63,9	25,1	46,0	44,2
Depressie-/angstklachten	51,2	42,2	62,5	93,1	65,3	80,8	78,2
Emotionele uitputtingsklachten	67,9	62,5	80,4	95,1	85,8	89,2	92,0

\* De maten voor psychische klachten worden hier als dichotome variabelen meegenomen. Zie bijlagentabel B1 voor de toelichting over de indeling.

## 5.5 Belangrijkste bevindingen

Middels latente klassenanalyses is onderzocht in hoeverre er verschillende subgroepen te onderscheiden zijn onder de studenten die stress, prestatiedruk vanuit zichzelf, of prestatiedruk vanuit anderen ervaren. De subgroepen zijn bepaald aan de hand van de factoren die uit de LASSO analyses naar voren kwamen als significant samenhangend met de betreffende uitkomsten. Onder de studenten die (heel) veel stress ervaren werden vijf subgroepen onderscheiden. De studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren werden ingedeeld in drie subgroepen, en de studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren in vijf subgroepen.

Van de geïdentificeerde subgroepen is een omschrijving opgesteld uitgaande van de factoren die kenmerkend zijn voor een subgroep, oftewel factoren waarmee een subgroep zich onderscheidt van de andere geïdentificeerde subgroepen. Het valt daarbij op dat vijf subgroepen vooral worden getypeerd door factoren die samenhangen met het minder vaak ervaren van stress of prestatiedruk. Deze subgroepen van studenten scoren op mentale gezondheidsmaten ook redelijk vergelijkbaar met de totale studentenpopulatie, afgezien van dat er soms sprake is van een relatief hoog percentage studenten met emotionele uitputtingsklachten. Zoals in de tabel op p. 21 is weergegeven gaat het bij de studenten die (heel) veel stress ervaren om subgroepen 1 en 2; bij de studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren om subgroep 1; en bij de studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren om subgroepen 1 en 3. Het gaat hier in vrijwel alle gevallen om de meest omvangrijke subgroepen. Het is mogelijk dat in deze subgroepen vooral factoren een rol spelen bij het ervaren van stress of prestatiedruk die niet zijn gemeten in de eerste meting van de MMMS. Verder dient te worden opgemerkt dat de wijze waarop stress en prestatiedruk (vanuit zichzelf of anderen) zijn gemeten †††† niets zegt over de mate waarin dit gepaard gaat met lijdensdruk en/of beperkingen in functioneren. Het hoeft dus niet zo te zijn dat alle studenten die via de vragenlijst hebben aangegeven stress of prestatiedruk te ervaren hier dusdanig last van hebben ondervonden dat hun functioneren op belangrijke terreinen (sociaal, studie, persoonlijk, etc.) verminderd was. Het zou daarom kunnen dat het bij deze vijf subgroepen vooral gaat om studenten die wel stress of prestatiedruk ervaren, maar daar geen of weinig hinder van ondervinden. Hoe dan ook geven de omschrijvingen van de subgroepen geen duidelijke aangrijpingspunten voor docenten, studentenbegeleiders, professionals etc. op hogescholen en universiteiten om studenten te signaleren die stress of prestatiedruk ervaren.

<b>Studenten die (heel) veel stress ervaren</b>
<b>Subgroep 1 (36%).</b> Dit zijn studenten van wie een ruime meerderheid bij zijn/haar ouders/verzorgers woont, en die relatief weinig stressvolle gebeurtenissen hebben meegemaakt in de afgelopen 12 maanden.
<b>Subgroep 2 (22%).</b> Dit zijn studenten die vrijwel allemaal een toekomstige studieschuld verwachten. Een ruime meerderheid woont samen met anderen of een partner. Ruim een derde voelt zich gesteund vanuit een studievereniging of studenten(sport)vereniging, een derde doet aan binge-drinken, en een kleine minderheid voelt zich sociaal eenzaam.*
<b>Studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren</b>
<b>Subgroep 1 (49%).</b> Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal gesteund voelen door vrienden/vriendinnen. Een kleine minderheid voelt zich sociaal eenzaam.* Deze studenten hebben relatief weinig stressvolle gebeurtenissen meegemaakt in de afgelopen 12 maanden.
<b>Studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren</b>

†††† Zie bijlagentabel B1.

<b>Subgroep 1 (29%).</b> Dit zijn studenten van wie een ruime meerderheid betaald werk heeft en geen studievertraging. Ruim de helft verwacht geen toekomstige studieschuld.
<b>Subgroep 3 (20%).</b> Dit zijn studenten die vrijwel allemaal een toekomstige studieschuld verwachten, en die zich vrijwel allemaal gesteund voelen door familie. Ruim een derde voelt zich gesteund door een studievereniging of studenten(sport)vereniging, en een kleine minderheid voelt zich sociaal eenzaam.*

\* Sociale eenzaamheid: de afwezigheid van een bredere kring van contacten of sociaal netwerk (familie, vrienden, collega's, mensen in de buurt).

De resterende acht subgroepen kenmerken zich juist door meerdere factoren die samenhangen met het vaker ervaren van stress of prestatiedruk. Daarbij valt op dat in alle subgroepen een overgrote meerderheid van de studenten zich emotioneel eenzaam voelt. Zoals de tabel op p.22 laat zien gaat het bij de studenten die (heel) veel stress ervaren om de subgroepen 3 t/m 5; bij de studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren om subgroepen 2 en 3; en bij de studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren om subgroepen 2, 4 en 5. Al deze subgroepen van studenten hebben ook een relatief laag mentaal welbevinden in vergelijking met de algemene studentenpopulatie. Ook zijn in alle subgroepen de percentages studenten die psychische klachten rapporteren duidelijk verhoogd ten opzichte van de totale studentenpopulatie. Deze profielen lijken te wijzen op studenten die te maken hebben met lijdensdruk en/of verminderd functioneren op belangrijke levensgebieden (sociaal, studie, persoonlijk, etc.). Docenten, studentenbegeleiders, professionals etc. op hogescholen en universiteiten dienen alert te zijn op studenten die passen bij één van onderstaande subgroepen en waarbij sprake is van een combinatie van stress, prestatiedruk, emotionele eenzaamheid, verminderd mentaal welbevinden en/of psychische klachten.

<b>Studenten die (heel) veel stress ervaren</b>
<b>Subgroep 3 (18%).</b> Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam* voelen en een ruime meerderheid heeft slaapproblemen. Bijna de helft heeft belemmerende concentratie-/lees-/rekenproblemen, en 40% identificeert zich als lhbtq+. Deze studenten hebben relatief veel stressvolle gebeurtenissen meegemaakt in de afgelopen 12 maanden.
<b>Subgroep 4 (15%).</b> Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam* voelen, en die vrijwel allemaal geen steun ervaren vanuit een studievereniging/studenten(sport)vereniging. Een ruime meerderheid voelt zich ook niet gesteund door een docent, tutor, mentor of studieloopbaanbegeleider.
<b>Subgroep 5 (9%).</b> Dit zijn uitsluitend mannelijke studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam* voelen. Een ruime meerderheid heeft studievertraging opgelopen, en een derde vertoont risicovol gamegedrag.
<b>Studenten die vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren</b>
<b>Subgroep 2 (33%).</b> Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam* voelen. Een ruime meerderheid voelt zich sociaal eenzaam en heeft slaapproblemen.
<b>Subgroep 3 (18%).</b> Dit zijn uitsluitend internationale studenten die vrijwel allemaal een studie aan het wo volgen. Een ruime meerderheid ervaart emotionele eenzaamheid.* Vrijwel niemand heeft een studieschuld, en een ruime meerderheid heeft geen betaald werk.
<b>Studenten die vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren</b>
<b>Subgroep 2 (27%).</b> Dit zijn studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam* voelen, en een ruime meerderheid voelt zich sociaal eenzaam** voelt en heeft slaapproblemen. Minder dan de helft voelt zich gesteund door familie, en ruim een derde heeft een belemmerende psychische aandoening. Deze studenten hebben relatief veel stressvolle gebeurtenissen meegemaakt in de afgelopen 12 maanden.
<b>Subgroep 4 (16%).</b> Dit zijn uitsluitend universitaire studenten die zich vrijwel allemaal emotioneel eenzaam* voelen. Een ruime meerderheid heeft geen studievertraging, verwacht geen toekomstige studieschuld en heeft geen betaald werk.
<b>Subgroep 5 (9%).</b> Dit zijn uitsluitend mannelijke studenten van wie een ruime meerderheid studievertraging heeft opgelopen en zich emotioneel eenzaam* voelt. Bijna de helft vertoont risicovol gamegedrag.



\*Emotionele eenzaamheid: de afwezigheid van een intieme relatie of vertrouwenspersoon (een partner, goede vriend of vriendin). \*\* Sociale eenzaamheid: de afwezigheid van een bredere kring van contacten of sociaal netwerk (familie, vrienden, collega's, mensen in de buurt).

## 6 Tot slot

In dit deelrapport is verslag gedaan van verdiepende kwantitatieve analyses die zijn uitgevoerd op gegevens over stress en prestatiedruk zoals verzameld tijdens de eerste meting van de MMMS. Met betrekking tot deze gegevens zijn nog enkele aandachtspunten vermeldenswaard.

De eerste meting van de MMMS werd uitgevoerd van maart tot en met medio mei 2021; in deze periode zat Nederland middenin de derde golf van de coronapandemie. Het is waarschijnlijk dat de coronacrisis eraan heeft bijgedragen dat tijdens de eerste meting van de MMMS verhoudingsgewijs meer studenten te maken hadden met stress, prestatiedruk, psychische klachten, eenzaamheid, slaapproblemen, et cetera.†††† Met de gegevens van de tweede meting van de MMMS (verzameld in april-mei 2023) zal inzicht worden verkregen in hoeverre de in de eerste meting gevonden prevalenties van stress en prestatiedruk veranderen.§§§§ Wat betreft de verdiepende analyses is het niet waarschijnlijk dat de coronacrisis hier een substantiële invloed op heeft gehad, aangezien deze analyses focussen op de samenhang tussen variabelen in de studentenpopulatie.

De eerste meting van de MMMS kende een lage respons van 11,7%, waardoor er mogelijke sprake is van een selectiebias. Echter, ook hier geldt dat het niet waarschijnlijk is dat een mogelijke selectiebias een substantiële invloed heeft gehad op de samenhang tussen variabelen, de focus van de verdiepende analyses.

Ten slotte: alhoewel op basis van de eerste meting van de MMMS voor veel en diverse factoren kon worden onderzocht of er sprake was van samenhang met het ervaren van stress en prestatiedruk, zijn sommige potentieel relevante factoren niet gemeten. Zo zijn bijvoorbeeld maatschappelijke factoren (o.a. krapte op de woningmarkt; klimaatcrisis; polarisatie in de samenleving; internationale spanningen en oorlog; discriminatie en uitsluiting) niet uitgevraagd, waardoor een mogelijke invloed van deze factoren op het ervaren van stress of prestatiedruk niet kon worden nagegaan.

---

\*\*\*\* Zie voor een uitgebreide beschrijving van de mogelijke invloed van de coronacrisis en of -maatregelen: Dopmeijer, J.M., Nuijen, J., Busch, M.C.M., Tak, N.I., Verweij, A. (2022). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2021. Deelrapport I Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs. Bilthoven: RIVM, Utrecht: GGD GHOR Nederland, Utrecht: Trimbos-instituut.

§§§§ De gewogen prevalenties zijn respectievelijk: (heel) veel stress ervaren: 62,7%; vaak prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren: 45,5%; en vaak prestatiedruk vanuit anderen ervaren: 30,8%.

## Bijlage

**Tabel B1.** Gebruikte variabelen/meetinstrumenten voor de drie uitkomstmaten, de drie maten voor mentaal welbevinden en de drie maten voor psychische klachten.

<b><i>Uitkomstmaten</i></b>		
<b><i>Variabelen</i></b>	<b><i>Indeling</i></b>	<b><i>Toelichting</i></b>
Stress	Dichotoom: - (Heel) veel - Niet (heel) veel	Studenten is gevraagd in welke mate ze in de afgelopen 4 weken stress hebben ervaren. Zij kregen 5 antwoordopties variërend van nauwelijks tot heel veel. De maat is een tweedeling: (heel) veel versus nauwelijks, weinig & niet veel/niet weinig.
Prestatiedruk vanuit zichzelf	Dichotoom: - Vaak - Niet vaak	Studenten is gevraagd hoe vaak zij het gevoel hebben dat ze onder druk staat om aan de eigen verwachtingen te voldoen. Zij konden hierbij kiezen uit vier antwoordcategorieën van helemaal niet tot en met vaak. De maat is een tweedeling: vaak versus regelmatig, soms & helemaal niet.
Prestatiedruk vanuit anderen	Dichotoom: - Vaak - Niet vaak	Studenten is gevraagd hoe vaak zij het gevoel hebben dat ze onder druk staat om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen. Zij konden hierbij kiezen uit vier antwoordcategorieën van helemaal niet tot en met vaak. De maat is een tweedeling: vaak versus regelmatig, soms & helemaal niet.
<b><i>Mentaal welbevinden</i></b>		
<b><i>Variabelen</i></b>	<b><i>Indeling</i></b>	<b><i>Toelichting</i></b>
Positieve mentale gezondheid	Continue	Gemeten met de MHC-SF (Mental Health Continuum-Short Form) 2.1. Aan studenten is gevraagd hoe vaak ze in de afgelopen 4 weken het gevoel hadden... '...dat je gelukkig was?' en '...dat je leven een richting of zin heeft?'. Er zijn 14 van dergelijke uitspraken voorgelegd waarbij studenten zes antwoordmogelijkheden hadden, lopend van 'nooit' (1) tot '(bijna) altijd' (6). De maat is een gemiddelde score over de 14 items.
Veerkracht	Continue	Gemeten met de BRS (Brief Resilience Scale). Aan studenten zijn zes stellingen voorgelegd, zoals 'Na een moeilijke periode veer ik meestal gemakkelijk weer terug', waarbij ze vijf antwoordmogelijkheden hadden, lopend van 'zeer mee oneens' tot 'zeer mee eens'. De maat is een gemiddelde score over de 6 items.
Levenstevredenheid	Continue	het cijfer dat een student geeft voor zijn of haar leven, lopend van 0 (slechtste leven dat ik me kan voorstellen) tot 10 (beste leven dat ik me kan voorstellen) (Cantril-ladder).

**Psychische klachten**

<b>Variabelen</b>	<b>Indeling</b>	<b>Toelichting</b>
Depressie- /angstklachten	Continue & dichtoom: - Klachten - Geen klachten	Gemeten met de MHI-5 (Mental Health Inventory 5). Aan studenten is aan de hand van vijf uitspraken gevraagd hoe ze zich de afgelopen 4 weken hebben gevoeld, bijvoorbeeld 'Voelde jij je erg zenuwachtig?'. Er waren zes antwoordcategorieën, lopend van 'nooit' tot 'voortdurend'. De continue maat is een gemiddelde score over de 5 items, omgezet naar een schaal van 0-100. Voor de dichotome maat is een afkappunt ( $\geq 60$ =geen depressie-/angstklachten) gebruikt.
Emotionele uitputtingsklachten	Continue & dichtoom: - Klachten - Geen klachten	Gemeten met een subschaal van de UBOS (Utrechtse Burn-Out Schaal). Deze schaal is voor dit onderzoek toegespitst op studenten in plaats van op de werkende bevolking. Er zijn vier stellingen voorgelegd met daarbij de vraag in hoeverre ze van toepassing waren, zoals 'Ik voel me emotioneel uitgeput door mijn studie'. Zeven antwoordcategorieën liepen van 'nooit' tot 'elke dag'. De continue maat is een gemiddelde score over de 4 items. Er is een afkapwaarde voor de dichotome variabele gebruikt die oorspronkelijk gebaseerd is op het hoogste deciel van de scoreverdeling van de UBOS (Utrechtse Burn-Out Schaal), de Nederlandse versie van de MBI.
Levensmoeheid	Continue & dichtoom: - (Enigszins) levensmoe - Niet levensmoe	Nooit, af en toe, soms, meestal of (bijna) altijd (in de vier weken voorafgaand aan de meting) de wens hebben dood te zijn of te gaan slapen en nooit meer wakker te worden. Voor de dichotome variabele zijn degenen die aangaven '(bijna) altijd', 'meestal' 'soms' of 'af en toe' deze wens te hebben, ingedeeld als (enigszins) levensmoe

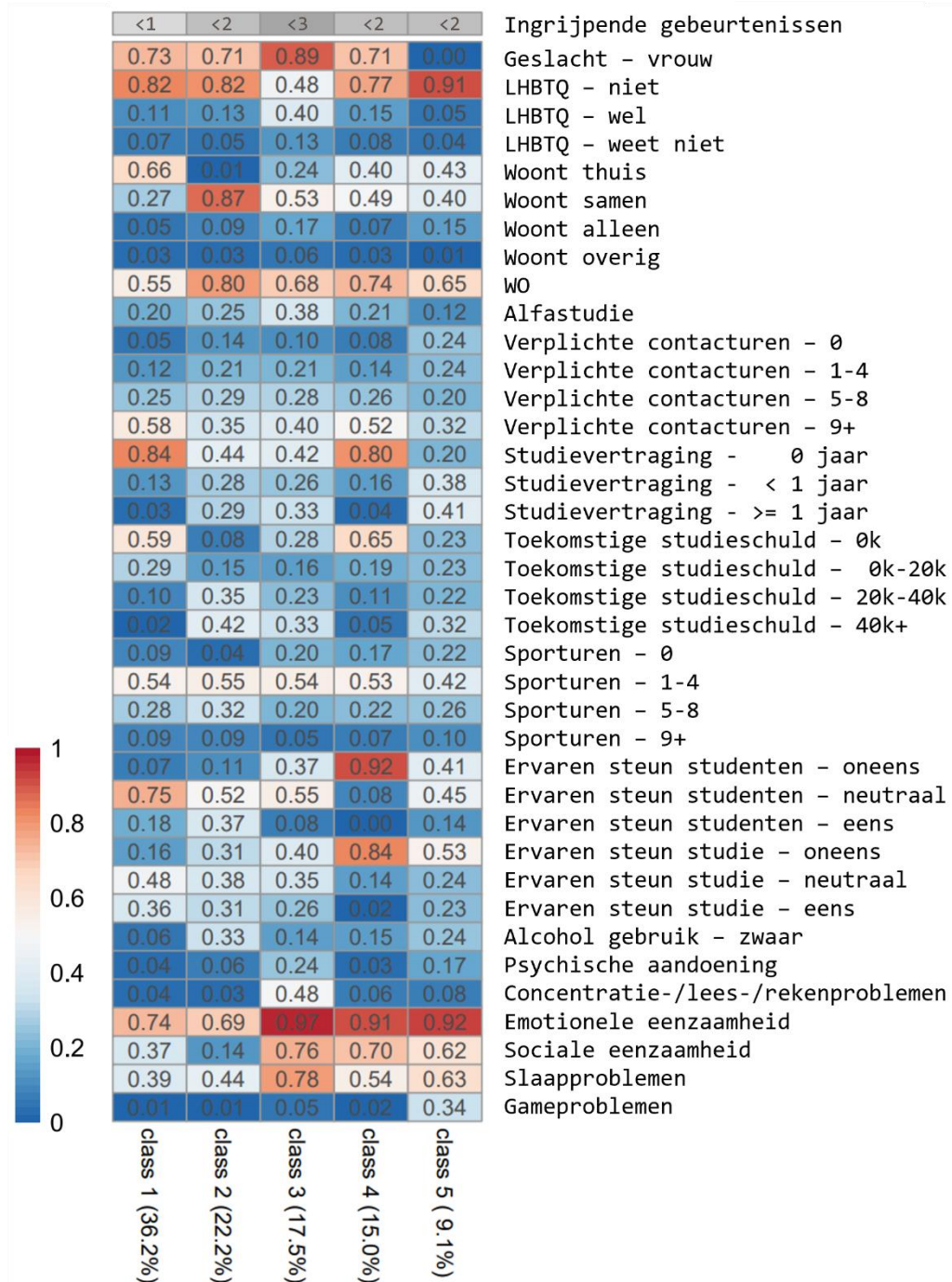
**Tabel B2.** Onafhankelijke variabelen gebruikt in de LASSO analyse. Odds Ratio's worden weergegeven voor de variabelen die door de LASSO geselecteerd zijn. De levels die door de LASSO als significante voorspeller voor de desbetreffende uitkomst gekomen zijn hebben een \* bij de OR. Referentiecategorieën worden aangegeven met 'ref'.

Factor	Indeling	(Heel) veel Stress	Vaak prestatiedruk vanuit ... zichzelf	... anderen
<i>Persoonskenmerken</i>				
Geslacht	Man		ref	
	Vrouw	1,77*	1,75*	1,47*
Leeftijd	16-21 jaar		ref	
	22-25 jaar	.	.	.
	26-29 jaar	.	.	.
	30 jaar en ouder	.	.	.
Lhbtq+	Nee		ref	
	Ja	1,26*	1,14*	.
	Weet ik niet/zeg ik niet	1,11	1,03	.
Herkomst	Student zonder migratieachtergrond		ref	
	Student met migratieachtergrond	.	1,08	.
	Internationale student	.	1,23*	.
Woonsituatie	Bij ouders		ref	
	Samen met anderen	1,09*	.	.
	Zelfstandig	1,06	.	.
	Overig	0,99	.	.
<i>Studiekenmerken</i>				
Opleidingsniveau	Hbo		ref	
	Wo	.	1,47*	0,74*
Opleidingsfase	Hbo bachelor		ref	
	Wo bachelor	.	.	.
	Wo master	.	.	.
Opleidingstype	Voltijd		ref	
	Niet voltijd	.	.	.
Alfastudie	Nee		ref	
	Ja	1,09	1,13*	.
Bètastudie	Nee		ref	
	Ja	.	.	.
Gammastudie	Nee		ref	
	Ja	.	.	.
Verplichte contacturen studie	0 uur/week		ref	
	1-4 uur/week	1,01	.	.
	5-8 uur/week	1,09	.	.
	9+ uur/week	1,13*	.	.
Studievertraging	Geen		ref	
	Tot een jaar	1,25*	.	1,35*
	Een jaar of meer	1,19*	.	1,38*
Huidige studieschuld	Geen		ref	
	0-20k	.	1,11	.
	20-40k	.	1,34*	.
	40k of meer	.	1,43*	.
Verwachte toekomstige studieschuld	Geen		ref	
	0-20k	1,12*	.	1,07
	20-40k	1,29*	.	1,13*
	40k of meer	1,52*	.	1,18*
<i>Tijdsbesteding</i>				

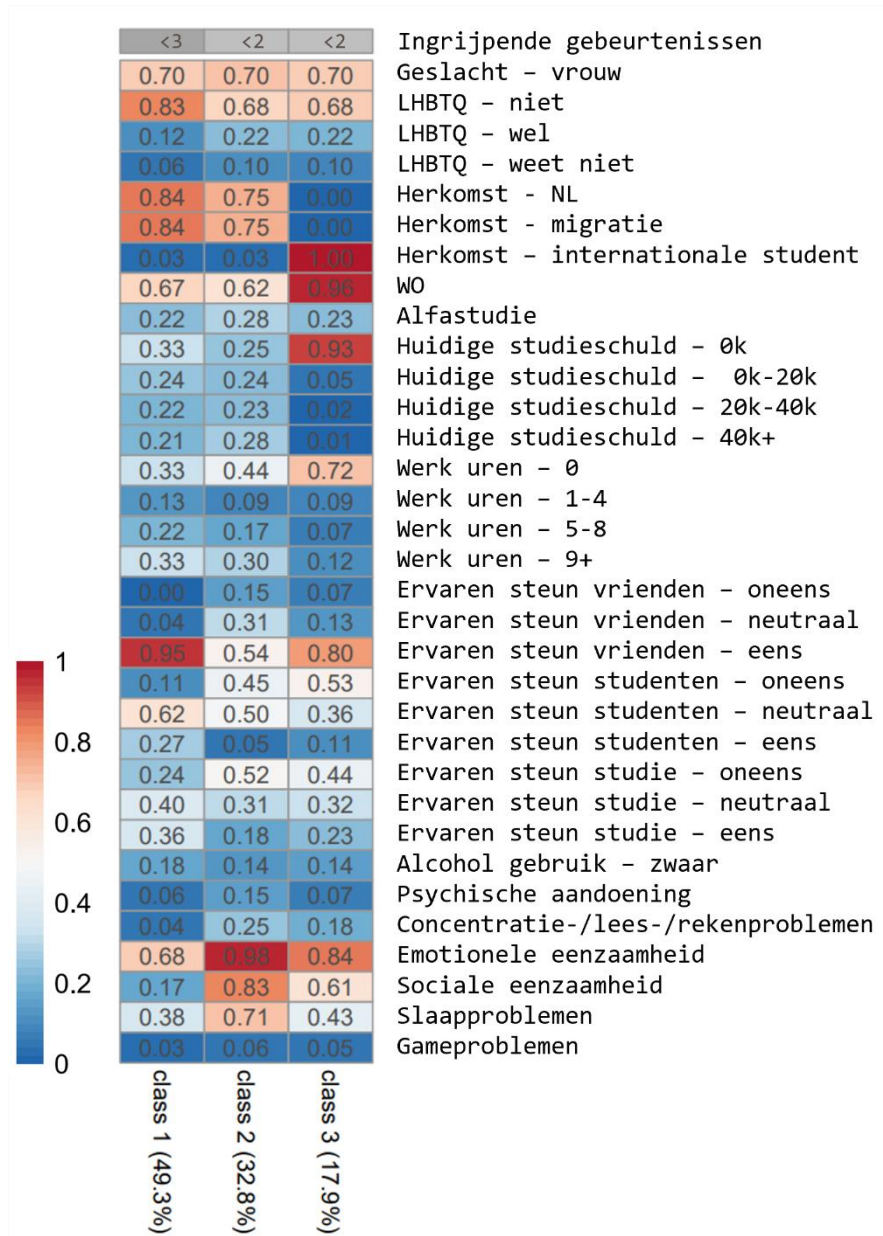
Sport	0 uur/week		ref	
	1-4 uur/week	0,86*	.	0,86*
	5-8 uur/week	0,72*	.	0,78*
	9+ uur/week	0,68*	.	0,82*
Social media	0 uur/week		ref	
	1-4 uur/week	.	.	.
	5-8 uur/week	.	.	.
	9+ uur/week	.	.	.
Betaald werk	0 uur/week		ref	
	1-4 uur/week	.	1,04	1,04
	5-8 uur/week	.	0,84*	0,96
	9+ uur/week	.	0,86*	0,88*
Mantelzorg	Nee		ref	
	Ja	.	.	.
<i>Ervaren sociale steun</i>				
Steun familie	(zeer) mee oneens		ref	
	Neutraal/nvt	.	.	1,02
	(zeer) mee eens	.	.	0,79*
Steun vrienden/ vriendinnen	(zeer) mee oneens		ref	
	Neutraal/nvt	.	0,85*	.
	(zeer) mee eens	.	0,81*	.
Steun studievereniging/ studenten(sport)vereniging	(zeer) mee oneens		ref	
	Neutraal/nvt	0,88*	0,90*	0,89*
	(zeer) mee eens	0,81*	0,76*	0,91
Steun docent/tutor/mentor/ studieloopbaanbegeleider	(zeer) mee oneens		ref	
	Neutraal/nvt	0,76*	0,84*	0,72*
	(zeer) mee eens	0,69*	0,97	0,70*
<i>Eenzaamheid</i>				
Emotionele eenzaamheid	Nee		ref	
	Ja	2,11*	1,68*	1,65*
Sociale eenzaamheid	Nee		ref	
	Ja	1,13*	1,17*	1,26*
<i>Middelengebruik</i>				
Overmatig alcoholgebruik	Nee		ref	
	Ja	.	.	.
Zwaar alcoholgebruik	Nee		ref	
	Ja	0,85*	0,85*	.
Roken dagelijks	Nee		ref	
	Ja	.	.	.
Drinkt alcohol alleen	Nooit		ref	
	Zelden/soms	.	.	.
	Vaak /altijd	.	.	.
Gebruikt cannabis alleen	Nooit		ref	
	Zelden/soms	.	.	.
	Vaak /altijd	.	.	.
<i>Middelengebruik in het afgelopen jaar</i>				
Cannabis	Nee		ref	
	Ja	.	.	.
Ecstasy	Nee		ref	
	Ja	.	.	.
Concentratie verhogende middelen	Nee		ref	
	Ja	.	.	.
Overige middelen	Nee		ref	
	Ja	.	.	.
<i>Problemen/aandoeningen</i>				

Stressvolle ingrijpende gebeurtenissen	0 – 13 gebeurtenissen in het afgelopen jaar	1,38*	1,18*	1,21*
Concentratie-/lees-/rekenproblemen	Nee (niet belemmerend)		ref	
	Ja, belemmerend	1,70*	1,28*	1,15*
Psychische aandoeningen	Nee (niet belemmerend)		ref	
	Ja, belemmerend	2,08*	1,82*	1,49*
Slaapproblemen	Nee		ref	
	Ja	2,83*	1,66*	1,66*
Risicovol gamegedrag	Nee		ref	
	Ja	1,81*	.	1,85*

**Figuur B3.** Frequentie overzicht van de door LASSO geselecteerde variabelen (rijen) van de verschillende subgroepen (kolommen) van studenten die stress ervaren. Waardes tussen 0 en 1 reflecteren respectievelijk 0% en 100% van de studenten binnen een profiel. Het gemiddeld aantal ingrijpende gebeurtenissen is in absolute aantallen weergegeven.

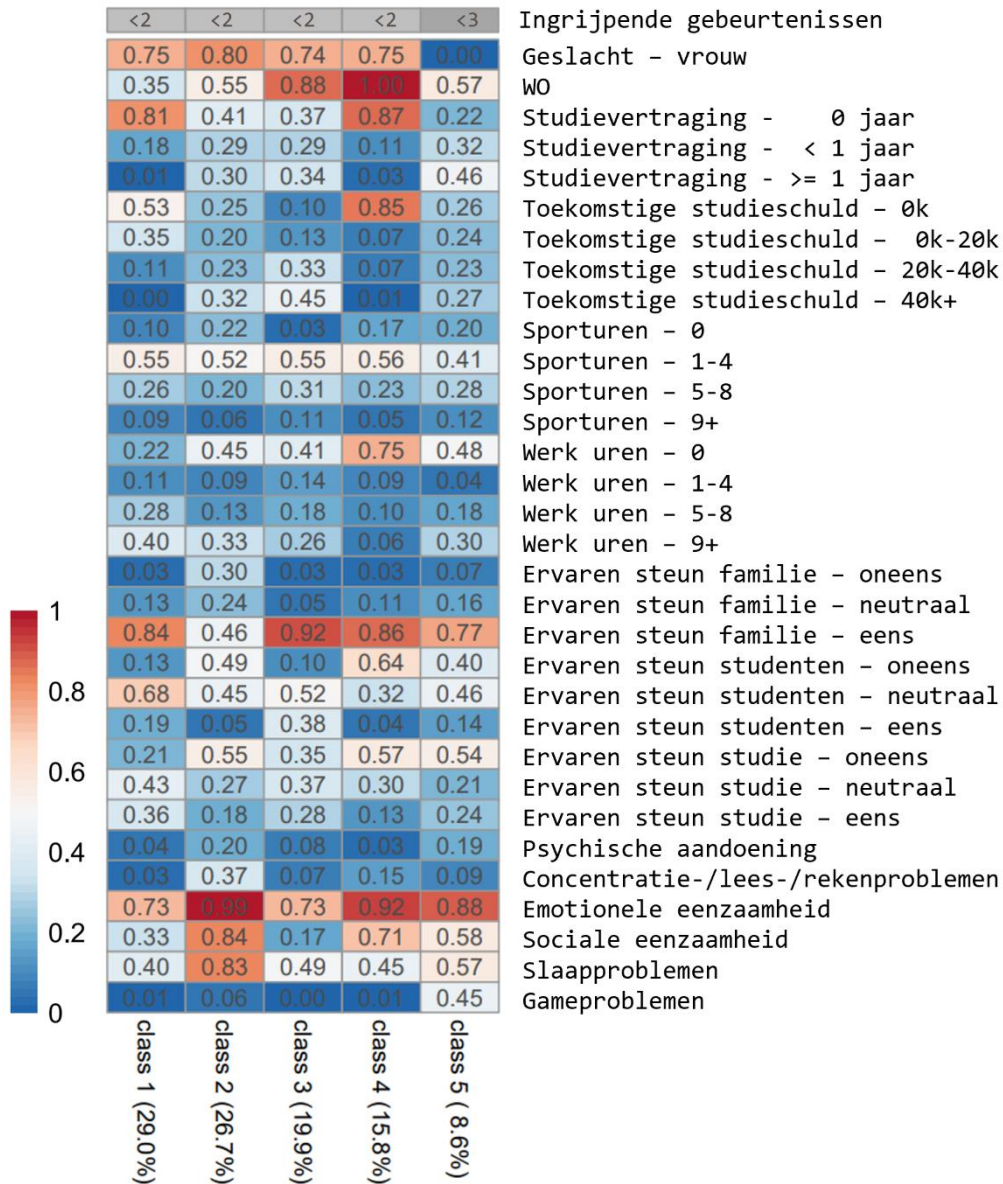


**Figuur B4.** Frequentie overzicht van de door LASSO geselecteerde variabelen (rijen) van de verschillende subgroepen (kolommen) van studenten die prestatiedruk vanuit zichzelf ervaren. Waardes tussen 0 en 1 reflecteren respectievelijk 0% en 100% van de studenten binnen een profiel. Het gemiddeld aantal ingrijpende gebeurtenissen is in absolute aantallen weergegeven.





**Figuur B5.** Frequentie overzicht van de door LASSO geselecteerde variabelen (rijen) van de verschillende subgroepen (kolommen) van studenten die prestatiedruk vanuit anderen ervaren. Waardes tussen 0 en 1 reflecteren respectievelijk 0% en 100% van de studenten binnen een profiel. Het gemiddeld aantal ingrijpende gebeurtenissen is in absolute aantallen weergegeven.



# Bijlage D

## Kwalitatief onderzoek

### *Expertmeetings*

*Auteurs:*

Lotte Scheeren, Benjamin Bremer

# 1 Inleiding

Dit rapport is een bijlage van het onderzoek “Harder, better, faster, stronger? Een onderzoek naar prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs.” De doelstelling van dit onderzoek is driedig:

- Het komen tot een goede definitie van stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs.
- Inzicht geven in de oorzaken van prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs.
- Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor hogescholen, universiteiten, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Tijdens de eerste fase van dit onderzoek verzamelen we zoveel mogelijk relevante informatie op het gebied van stress en prestatiedruk van studenten in het hoger onderwijs. Dit doen we aan de hand van drie onderzoeksmethoden: desk research (bijlage A), kwantitatieve analyses op de monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik (bijlage B) en groepsgesprekken met experts (bijlage C).

In de huidige bijlage gaan we in op het onderdeel “Expertmeetings”. We bespreken de gebruikte methode, gaan in op de gevonden resultaten en sluiten af met een korte conclusie. In het hoofdrapport zullen de overkoepelende resultaten, op basis van de verschillende onderzoeksmethoden, en de overkoepelende conclusies getrokken worden.

## 1.1 Expertmeetings

Expertmeetings zijn verdiepende groepsgesprekken waarin relevante experts met elkaar in gesprek gaan over een onderwerp waar zij allen veel ervaring mee en/of kennis van hebben. Expertmeetings bieden veel ruimte om met meerdere respondenten gelijktijdig de diepte in te gaan over de ervaringen met en kennis over een specifiek onderwerp en verder te praten over de verschillende perspectieven van de betrokkenen. Daarnaast hebben de deelnemers de mogelijkheid om op elkaar te reageren en elkaar aan te vullen tijdens de expertmeetings, hierbij worden deelnemers gestimuleerd over elkaars antwoorden na te denken en hierop te reflecteren.

Om meer inzicht te krijgen in stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs, voeren we in de eerste fase van het overkoepelende onderzoek verdiepende groepsgesprekken met relevante experts. Onder relevante experts verstaan we in dit onderzoek experts op het gebied van mentaal welzijn van studenten in het hoger onderwijs, zoals studieadviseurs, studentendecanen, studentpsychologen, studentbegeleiders en coaches. Het begeleiden van studenten en hen leren omgaan met prestatiedruk en stress is onderdeel van hun dagelijkse bezigheid. Zij zijn daardoor in staat om een goed overzicht te geven van wat zij tegenkomen in de praktijk. De focus van de groepsgesprekken ligt op hun kennis, ervaringen, visies en meningen over prestatiedruk en stress en de oorzaken hiervan. Daarnaast gaan we tijdens deze groepsgesprekken ook in op de ervaringen en opvattingen over verschillende interventies om de oorzaken van stress en prestatiedruk aan te pakken. De meerwaarde van de groepsgesprekken met experts ligt in hun vermogen om meer gedetailleerde inzichten te verschaffen en verklaring en betekenis te geven aan de oorzaken van en interventies rondom prestatiedruk en stress. Zo leren we mechanismen achter stress en prestatiedruk diepgaander te begrijpen en te duiden evenals mogelijke handelingsperspectieven ter vermindering van prestatiedruk en stress.

Het doel van de expertmeetings is dus tweeledig:

- Inzicht krijgen in de oorzaken van prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs vanuit het perspectief van de relevante experts.
- Inzicht krijgen in de ervaringen, visies en opvattingen van relevante experts over mogelijke aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor hogescholen, universiteiten, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

## 1.2 Definitie prestatiedruk

Een van de doelen van het overkoepelend onderzoek is het komen tot een goede definitie van prestatiedruk en stress (bij studenten in het hoger onderwijs). Deze definitie zal ontwikkeld worden op basis van de uitkomsten van de desk research en de informatie uit de kwantitatieve analyses op de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Daarnaast zal deze definitie nog worden aangescherpt met informatie uit fase 2 van het onderzoek; de kwalitatieve verdieping op basis van individuele- en groeps gesprekken met studenten.

Aangezien de definities ten tijde van de expertmeetings nog in ontwikkeling waren, hebben we tijdens de expertmeetings gebruik gemaakt van de volgende brede definities:

- **Prestatiedruk:** Het gevoel dat je onder druk staat om aan je eigen of de verwachtingen van iemand anders te voldoen (Dopmeijer et al., 2021).
- **Stress:** een fysieke reactie die je lichaam in een staat van paraatheid brengt. Stress hoeft niet ongezond te zijn. Ervaren spanning of druk geeft stress. Stress kan problematisch worden als draaglast groter is dan draagkracht (Schoemaker et al., 2019). Hierin maken we onderscheid in:

Studie-gerelateerde stress, waarbij het gaat om factoren die stress veroorzaken binnen de onderwijssetting, zoals studievoortgang, organisatie van het curriculum en toetsing.

Niet-studie gerelateerde stress, waarbij het gaat om persoonlijke, sociaal-culturele, economische of maatschappelijke factoren die stress kunnen veroorzaken.

## 2 Methode

In dit hoofdstuk bespreken we de opzet en uitvoering van de expertmeetings voor het onderzoek naar stress en prestatiedruk van studenten in het hoger onderwijs. We gaan in op de gebruikte thema's in de gespreksleidraad, de opzet en uitvoering van de expertmeetings, de werving van de experts, en de manier van analyseren van de verkregen data.

### 2.1 Opzet expertmeetings

#### 2.1.1 Gespreksleidraad

Vooraf aan de expertmeetings wordt een gespreksleidraad opgesteld. De leidraad zorgt voor structuur en houvast gedurende het groepsinterview, daarnaast zorgt de leidraad ervoor dat de vergelijkbaarheid tussen de verschillende expertmeetings zo groot mogelijk is. Hierdoor kunnen de eindverslagen naast elkaar gelegd en geanalyseerd worden.

In de expertmeetings wordt ingegaan op twee hoofdonderdelen. Tijdens het eerste deel van de expertmeeting gaan we in op de vraag wat volgens de experts belangrijke oorzaken zijn van stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs. We maken daarbij onderscheid tussen (a) persoonlijke factoren, (b) onderwijs gerelateerde factoren en (c) maatschappelijke factoren.

Het tweede deel van de expertmeeting richt zich op de vraag wat er volgens de studentbegeleiders nodig is om prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs aan te pakken. We gaan in op de ervaringen en visies van studentbegeleiders op de verschillende – bestaande en mogelijk nog niet bestaande – interventies en wat er eventueel nodig is om bepaalde interventies (beter) te laten slagen. We maken daarbij een onderscheid tussen verschillende thema's/onderwerpen waarop de aanpak zich zou moeten richten en de vraag welke actoren (o.a. studenten zelf, onderwijsinstellingen, overheid) daarbij aan zet zijn en in welke rol.

De respondenten krijgen vooraf aan de expertmeetings een verkorte versie van de gespreksleidraad toegestuurd, waarin de belangrijkste hoofdvragen staan beschreven. Hierdoor kunnen zij zich eventueel voorbereiden op de expertmeeting.

## 1.2 Opzet en uitvoering

Om voldoende experts te spreken, voeren we vier expertmeetings uit. Voor alle expertmeetings worden 10 experts uitgenodigd. Wetende dat er altijd een paar respondenten uitvallen, zal elke expertmeeting bestaan uit ongeveer 6 tot 8 personen (exclusief onderzoekers). Met zes tot acht personen heeft iedereen voldoende ruimte om aan bod te komen tijdens het gesprek en is er ruimte om op elkaar te reageren. Bij grotere groepen wordt dit lastiger, wat ten koste gaat van de kwaliteit van de gesprekken.

De expertmeetings vinden online plaats en duren ongeveer 90 minuten. We streven hierbij naar een goede balans tussen het beperken van de bevraginglast van de experts en voldoende tijd om diepgang in het gesprek en de antwoorden te bereiken. Door de expertmeetings online plaats te laten vinden, is de belasting van de respondenten lager. Daarnaast is een online meeting vaak beter in te passen in de agenda van respondenten. Verder vergroten we de kans bij een online meeting op een representatieve verdeling van experts, verspreid over het land.

## 2.2 Selectie en benadering

Tijdens de expertmeetings gaan we in gesprek met relevante experts op het gebied van mentaal welzijn van studenten in het hoger onderwijs. Hieronder verstaan wij o.a. studieadviseurs, studentendecanen, studentpsychologen, studentbegeleiders en coaches. Het begeleiden van studenten en hen leren omgaan met prestatiedruk en stress is onderdeel van hun dagelijkse bezigheid. Zij staan dicht bij de studenten om problemen te signaleren en zijn bij vragen of problemen het aanspreekpunt van studenten. Zij zijn daardoor in staat om een goed overzicht te geven van wat zij tegenkomen in de praktijk. Daarnaast verstaan wij onder experts ook onderzoekers die zich in hun onderzoek focussen op onderwerpen als stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs.

Voor het werven van de experts maken we gebruik van een bestaand landelijk netwerk en ons eigen netwerk. De oproep voor deelname aan de expertmeetings zal worden geplaatst in het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn in het hoger onderwijs. Aan dit netwerk zijn meer dan 1500 professionals uit het ho verspreid over heel Nederland verbonden, die zich betrokken voelen bij het onderwerp studentenwelzijn. Daarnaast zal de oproep voor deelname geplaatst worden op de LinkedIn pagina's van de onderzoekers verbonden aan dit onderzoek.

We streven naar een representatieve verdeling van experts vanuit hogescholen en universiteiten, verspreid over het land. Indien te veel experts zich aanmelden, zal dit worden meegenomen in de selectie.

## 2.3 Analyses

Alle expertmeetings vinden plaats aan de hand van dezelfde gespreksleidraad. Van elke meeting wordt aan de hand van de opname een verslag gemaakt in lijn met de gespreksleidraad, om de vergelijkbaarheid tussen de verschillende gesprekken zo groot mogelijk te maken. Vervolgens worden alle verslagen naast elkaar gelegd. In de analyses gaan we onder andere na welke thema's rondom en oorzaken van stress en prestatiedruk vaker of juist minder vaak naar voren komen en een grotere of juist kleinere rol spelen. Daarnaast bekijken we welke interventies naar voren komen en welke rollen aan de verschillende relevante actoren worden toebedeeld.

## 3 Resultaten

### 3.1 Respondenten

De werving via het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn en onze eigen netwerken verliep zeer soepel en leidde tot een groot aantal aanmeldingen in een korte tijd. In totaal gaven 40 experts zich op voor de expertmeetings. Hiermee konden we precies 10 experts uitnodigen voor vier losse expertmeetings.\*\*\*\*\* Uiteindelijk hebben we in de vier expertmeetings met 29 experts gesproken, minimaal 5 en maximaal 9 experts per groepsinterview. 12 van de experts werken in het hoger beroepsonderwijs, 15 in het wetenschappelijk onderwijs en 2 van de experts werken in overige organisaties, zoals onderzoeksorganisaties of kennisinstituten.

### 3.2 Oorzaken van prestatiedruk

Tijdens de expertmeetings hebben we de experts gevraagd belangrijke factoren te identificeren die volgens de experts bijdragen aan een gevoel van prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs. Hierin maakten we onderscheid tussen (a) persoonlijke factoren, (b) onderwijs gerelateerde factoren en (c) maatschappelijke factoren. Hieronder zullen we de naar voren gekomen factoren per niveau bespreken.

---

\*\*\*\*\* In eerste instantie was het plan om twee expertmeetings te houden. Vanwege het grote aantal aanmeldingen hebben we ervoor gekozen om vier expertmeetings te houden.

### 3.2.1 Persoonlijke factoren

#### *Studievoortgang*

Studievoortgang is een belangrijke factor van prestatiedruk en stress die op alle niveaus naar voren komt, zowel persoonlijk, onderwijs gerelateerd als maatschappelijk. Als persoonlijke factor gaat het voornamelijk over de verwachtingen die studenten van zichzelf hebben over hun studievoortgang. Daarnaast gaat het ook over de verwachtingen vanuit de omgeving, zoals de onderwijsinstelling, maatschappij, familie en vrienden, die studenten vaak geïnternaliseerd hebben. Studenten leggen de lat hoog voor zichzelf. Ze verwachten hoge cijfers, proberen studievertraging zoveel mogelijk vermijden en hechten veel belang aan nominaal studeren. Hierbij vergelijken ze zichzelf en hun studievoortgang continue met medestudenten en hebben ze vaak het gevoel niet als winnaar naar voren te komen in die competitie.

#### *Transities*

Uit de expertmeetings komt naar voren dat transities vaak kwetsbare momenten zijn waarin veel verandering plaatsvindt. Tijdens de overgang van het voortgezet onderwijs en het middelbaar beroepsonderwijs naar het hoger onderwijs komt er veel op de studenten af: ze veranderen van school, gaan vaak verder weg studeren, gaan soms ook op zichzelf wonen, proberen zich te binden aan nieuwe medestudenten en moeten wennen aan een nieuw onderwijssysteem met meer vrijheid en autonomie. Het omgaan met al deze veranderingen gaat, volgens de experts, gepaard met gevoelens van onzekerheid, druk en stress bij studenten.

#### *Keuzestress*

Een andere persoonlijke belemmerende factor die naar voren kwam uit de expertmeetings is keuzestress. De experts geven aan dat studenten veel keuzestress ervaren. Binnen de studieloopbaan, maar ook in de rest van het leven, ervaren studenten veel keuzestress. Steeds vaker zijn er oneindig veel mogelijkheden waar studenten uit kunnen kiezen, denk bijvoorbeeld aan opleidingen, minors, masters, keuzevakken, nevenactiviteiten, bijbanen, sportmogelijkheden en sociale activiteiten. Volgens de experts ervaren de studenten veel onzekerheid en stress over wat dan de juiste keuze is voor hun leven nu en in de toekomst. Ze hebben het gevoel de perfecte keuze te moeten maken – om studievertraging te voorkomen en uiteindelijk hun droombaan te kunnen bemachtigen – maar weten vaak niet goed wat dan de perfecte keuze is. Hierdoor komt er veel druk te staan op die keuzemomenten.

#### *Perfectionisme en niet mogen falen*

Deze belemmerende factor sluit ook aan op de vorige paragraaf over keuzestress. De perfecte keuze moeten maken, altijd goede cijfers van jezelf verwachten en nooit mogen falen. Experts geven aan dat studenten perfectionistisch zijn en van zichzelf geen fouten mogen maken. Hierbij zijn studenten vaak niet in staat kleine tegenslagen te relativiseren en zien het direct als falen. Doordat studenten het gevoel hebben dat ze niet mogen falen en falen direct allerlei gevolgen heeft voor hun toekomst, zijn studenten heel bang geworden om te falen en komt er veel stress en druk te staan op momenten waarop mogelijkkerwijs gefaald zou kunnen worden, zoals selectie- en toetsmomenten.

### *Stigma en schaamte*

Verder geven de experts aan dat er toch nog veel stigma en schaamte rust op het ervaren van onzekerheid, prestatiedruk, stress en mentale klachten. Hierdoor praten studenten er vaak niet (genoeg) over en geven ze het niet op tijd aan wanneer het echt niet goed gaat. Als gevolg denken veel studenten de enige te zijn die bepaalde klachten ervaren, voelen ze zich eenzaam, lopen ze er te lang mee door en gaan ze niet tijdig op zoek naar de juiste hulp.

### *Digitale tijdperk*

Experts geven aan dat het leven in een digitaal tijdperk ook stress en prestatiedruk oplevert voor studenten. Studenten staan altijd aan. Ze kunnen ieder moment van de dag hun sociale leven onderhouden, aan hun studie werken, studieresultaten in de gaten houden en alle mogelijke producten kopen. Naast dat het allemaal op ieder moment van de dag kan, kan het vaak ook allemaal tegelijk en verstoren alle verschillende activiteiten elkaar. Verder zorgt het digital tijdperk, en specifiek sociale media, ervoor dat studenten zich heel de dag kunnen vergelijken met andere studenten en mensen over heel de wereld. Altijd aanstaan, tien dingen tegelijk kunnen/moeten doen, je nooit 100% kunnen focussen op een taak en een continue vergelijking met anderen zorgt voor veel druk en stress bij studenten in het hoger onderwijs.

### *Draaglast – het combineren van alles*

Experts geven aan dat studenten vaak volle agenda's hebben. Ze studeren, hebben een bijbaan, voeren allerlei nevenactiviteiten uit, onderhouden hun sociale leven, reizen en moeten vaak ook nog allerlei huishoudelijke taken uitvoeren. Het combineren van al deze taken levert, volgens de experts, voor studenten veel stress en druk op. Vaak is het niet haalbaar om alles te combineren, maar hebben studenten – voor hun gevoel – geen keus. Het combineren van de studie en een bijbaan levert vaak een volle week op, maar studenten moeten wel zoveel werken om hun vaste lasten te kunnen betalen. Hierbij spelen de hoge kamerprijzen, de inflatie, en de hoge eisen die studenten aan hun eigen leven stellen een belangrijke rol.

### *Studie combineren met een ondersteuningsvraag*

Experts geven aan dat de draaglast uit de vorige paragraaf vaak nog groter is voor studenten die bij hun studie een ondersteuningsvraag hebben. Studenten kunnen vanuit allerlei achtergronden een ondersteuningsvraag hebben, denk bijvoorbeeld aan een functiebeperking, persoonlijke problemen en/of studeren combineren met topsport, ouderschap, een gendertransitie, mantelzorgtaken of ondernemerschap. Studenten met een ondersteuningsvraag houden vaak minder energie over om alle taken uit te voeren, waardoor het nog lastiger is om alle taken te combineren. Daarnaast geven experts aan dat studenten met een ondersteuningsvraag vaak nog teveel aan hun lot worden overgelaten, dat ze zelf veel moeten uitzoeken en in gang moeten zetten om uiteindelijk de juiste ondersteuning te krijgen.

### *Internationale studenten*

Experts geven aan dat internationale studenten vaak veel prestatiedruk en stress ervaren. Dit heeft ermee te maken dat ze vaak meer moeite moeten doen om huisvesting te vinden, een bijbaan te vinden, het Nederlandse schoolstelsel te snappen en aansluiting te vinden bij medestudenten. Daarnaast ervaren zij soms veel prestatiedruk vanuit hun ouders die in sommige gevallen veel geld hebben betaald zodat hun kind hier kan studeren. Ook het aanpassen aan de nieuwe taal en cultuur kan stress opleveren.



## 3.2.2 Onderwijs

### *Studievoortgang*

Studievoortgang is een belangrijke oorzaak van prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs. Als we kijken naar de onderwijs gerelateerde factoren, gaat het om de selectiemomenten in het onderwijs, de focus op prestaties, de druk om nominaal te studeren, de hoge late die er wordt gelegd vanuit het onderwijs en de toetsing.

Er zitten veel selectiemomenten in het onderwijs, denk bijvoorbeeld aan het BSA, de propedeuse en soms ook de toelating tot bepaalde opleidingen, minors, masters en honoursprogramma's. Al deze selectiemomenten leggen studenten druk en stress op om binnen een bepaald tijdsplan aan specifieke eisen te voldoen. De onzekerheid of ze aan die eisen kunnen voldoen en de druk om aan die eisen te moeten voldoen, levert de student veel stress op.

Er ligt in het onderwijs veel focus op prestaties, alles draait om het halen van vakken met goede cijfers. Goede prestaties worden gevierd, zoals de studenten die cum laude afstuderen. Hierbij wordt ook de druk opgelegd om dit allemaal nominaal te doen. Dus niet alleen zo hoog mogelijk, maar ook zo snel mogelijk. Doordat het halen van vakken vaak volledig gebaseerd is op het halen van bepaalde toetsen, komt er voor studenten veel druk te liggen op het halen van een aantal toetsen. Wanneer je een specifieke toets niet haalt, uit dit zich al snel in een jaar vertraging en direct niet meer nominaal kunnen afstuderen. Het behalen van toetsen is voor de studievoortgang dus van essentieel belang en daarom een belangrijke oorzaak van prestatiedruk en stress voor studenten in het hoger onderwijs.

### *Transities*

Transities zijn ook een onderwijs gerelateerde factor die kan leiden tot prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs. De experts geven aan dat de overgang van het vo en het mbo naar het ho vaak niet heel soepel verloopt. De verschillen tussen de onderwijssystemen op het gebied van verwachte studievaardigheden, autonomie en zelfregie zijn zeer groot. Veel studenten zijn niet goed voorbereid op het hoger onderwijs en komen zichzelf direct in het eerste jaar al tegen als het gaat om vaardigheden rondom studie en zelfregie. Dit levert de studenten vaak veel stress en druk op.

### *Digitale tijdperk*

Het digitale tijdperk is ook onderdeel van de onderwijs gerelateerde belemmerende factoren. Aan de ene kant hebben digitale middelen ervoor gezorgd dat het onderwijs flexibeler kan worden gegeven, er meer onderwijsmogelijkheden bij zijn gekomen en er sneller kan worden gecommuniceerd. Aan de andere kant hebben digitale middelen ervoor gezorgd dat er oneindige communicatie mogelijk is, er op allerlei momenten wijzigingen doorgevoerd kunnen worden en er vaak gebruik wordt gemaakt van teveel verschillende digitale omgevingen.

In het onderwijs wordt veel gebruik gemaakt van digitale omgevingen en platforms, denk bijvoorbeeld aan Canvas, Blackboard en Microsoft Teams. Veel onderwijsinstellingen maken gebruik van een tal van deze omgevingen. Vervolgens staat informatie verspreid over al deze verschillende platforms en kunnen wijzigingen plaatsvinden via allerlei verschillende kanalen. Wanneer een les bijvoorbeeld verplaatst wordt, kan dit via veel verschillende kanalen gecommuniceerd worden, zoals e-mail, Whatsapp, Blackboard of Microsoft Teams. Vaak zijn er weinig kaders geformuleerd en hangt het van de docent af

welk kanaal gebruikt wordt. De mogelijkheid om last-minute aanpassingen te kunnen doorvoeren en dit te communiceren via verschillende kanalen, zorgt ervoor dat veel studenten veel stress ervaren over hun planning en of ze wel de juiste kanalen hebben gecheckt voor de juiste informatie.

#### *Flexibiliteit*

Veel onderwijsinstellingen maken hun onderwijs steeds flexibeler. Studenten kunnen bijvoorbeeld steeds vaker zelf hun vakken kiezen en indelen, zelf hun toetsen inplannen en daarbij zelf hun studieloopbaan bepalen. Dit geeft studenten veel ruimte om de opleiding te laten passen bij de eigen wensen en uitdagingen. Dit geeft studenten echter vaak ook veel verantwoordelijkheid en keuzestress. Omgaan met deze flexibiliteit verwacht veel studievaardigheden en zelfregie van de student, terwijl veel studenten deze vaardigheden nog niet altijd even goed bezitten. Experts geven aan dat het bieden van flexibiliteit aan studenten die daar nog niet de juiste vaardigheden voor bezitten, vooral tot prestatiedruk en stress leidt.

#### *Framing en taalgebruik*

Experts geven aan dat het ook van belang is welke woorden en taal we gebruiken in het onderwijs. Hoe er bijvoorbeeld wordt gepraat over studievoortgang, presteren, prestatiedruk, stress en mentaal welzijn, kan van invloed zijn op hoe studenten ernaar kijken. Vaak worden er bijvoorbeeld negatieve woorden gebruikt voor een langere studieloopbaan, denk aan studievertraging. Door negatieve woorden te gebruiken wanneer een student niet nominaal studeert, wordt de druk voor studenten om nominaal te studeren hoger.

Daarnaast zijn docenten ook een rolmodel voor studenten, de manier waarop zij over onderwerpen als stress, prestatiedruk en mentaal welzijn praten kan zowel bevorderend als belemmerend werken voor studenten. Wanneer een docent prestatiedruk en stress onder studenten niet erkent of mentale problematiek onder studenten niet serieus neemt, kan dit negatieve gevolgen hebben voor hoe studenten zelf naar deze onderwerpen kijken en hoe snel ze erop handelen.

### **3.2.3 Maatschappelijke factoren**

#### *Studievoortgang*

Studievoortgang is ook een maatschappelijke belemmerende factor. Vanuit de maatschappij rust er veel druk op nominaal studeren. Zo hangt de financiële ondersteuning vanuit de overheid voor onderwijsinstellingen af van de hoeveelheid studenten die niet nominaal studeren. Op deze manier zorgt de overheid er dus voor dat onderwijsinstellingen veel focus leggen op nominaal studeren. Daarnaast zorgt de maatschappelijke onderwaardering van het mbo en het idee dat hoger altijd beter is ervoor dat studenten niet alleen druk ervaren om zo snel mogelijk af te studeren maar ook zo hoog mogelijk.

#### *Beleid basisbeurs*

De experts geven aan dat studenten veel stress en druk hebben ervaren door het beleid rondom de basisbeurs. De generatie die moest lenen heeft veel stress ervaren over het mislopen van financiële ondersteuning en het moeten terugbetalen van de gehele studielening. Ook nu ervaart de generatie die moest lenen nog veel stress over de onzekerheid over hoe de problematiek precies gaat worden opgelost.

Ook onzekerheid over het wel of niet moeten betalen van rente over de studielening draagt bij aan ervaren stress rondom het terugbetalen van de studielening.

#### *Digitale tijdperk*

Het digitale tijdperk is volgens de experts ook een belangrijke belemmerende maatschappelijke factor. De oneindige stroom aan informatie vanuit het nieuws en vanuit allerlei sociale mediakanalen zorgt ervoor dat studenten altijd op de hoogte zijn van alles wat er in de wereld gebeurt, zich vaak nooit 100% op een taak kunnen focussen en zich op ieder moment van de dag kunnen vergelijken met allerlei – vaak niet representatieve beelden van – mensen over heel de wereld. Studenten ervaren veel druk om te voldoen aan een – onrealistische – maatschappelijke standaard en ervaren veel stress door altijd op de hoogte te zijn van alle mogelijke problemen die er in de wereld spelen.

#### *Framing en taalgebruik*

Niet alleen in het onderwijs, maar ook in de gehele maatschappij is het belangrijk hoe wij over stress, prestatiedruk en mentale problematiek praten. Experts geven aan dat er momenteel zoveel wordt gesproken in de media over stress, prestatiedruk en mentale problematiek onder studenten in het hoger onderwijs, dat studenten soms ook daardoor het gevoel hebben gekregen dat het niet goed met ze gaat ('alles wat je aandacht geeft groeit'). Het is belangrijk dat we met elkaar erkennen wat er speelt, maar goed opletten hoe we erover praten, zodat de maatschappij en de media het probleem niet verergert.

#### *Prestatiegerichte maatschappij*

We leven in een prestatiegerichte maatschappij, waarbij voornamelijk prestaties worden gevierd. Hierbij heerst vaak het idee dat alles maakbaar is en je verantwoordelijk bent voor je eigen prestaties en levensgeluk. Dit zorgt voor veel eigenverantwoordelijkheid voor je levensloopbaan en je het dus ook aan jezelf te danken hebt wanneer het minder gaat. Volgens de experts zorgt het idee dat alles maakbaar is en je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen levensgeluk voor veel stress en druk bij studenten.

#### *Maatschappelijke onrust*

Als laatste geven de experts aan dat maatschappelijk onrust van invloed is op stress en druk die studenten ervaren. Het kan gaan over allerlei verschillende maatschappelijke onderwerpen, zoals het klimaat, oorlogen, inflatie en corona. Studenten kunnen bijvoorbeeld stress en druk ervaren door onzekerheid over de eigen verantwoordelijkheid in de klimaatcrisis of druk ervaren om meer geld te verdienen om hun vaste lasten te kunnen betalen in tijden van inflatie.

Corona is een belangrijke belemmerende factor bij de huidige generatie studenten. De experts geven aan dat de huidige generatie studenten door de covid-pandemie allerlei belangrijke levenslessen en ervaringen hebben gemist. Ze hebben hierdoor een andere studententijd gehad dan dat ze bij voorbaat hadden verwacht, ze hebben vaak minder sociale binding met hun medestudenten, minder academische binding met de opleiding en hebben soms ook bepaalde leerachterstanden opgelopen. Hierdoor voelen ze zich minder thuis op de opleiding, zoeken ze minder snel naar ondersteuning en ervaren ze juist meer druk en stress om de opleiding af te ronden.

### 3.3 Bevorderende factoren

Tijdens de expertmeetings zijn we ook in gesprek gegaan over de mogelijke bevorderende factoren. Hierbij stond centraal welke factoren volgens de experts ervaren stress en prestatiedruk bij studenten verminderen of wat ervoor zorgt dat studenten beter om kunnen gaan met prestatiedruk en stress. De genoemde bevorderende factoren zijn vaak niveau-overstijgend, oftewel de bevorderende factoren zijn niet puur persoonlijk, onderwijs gerelateerd of maatschappelijk. Daarom zullen de bevorderende factoren in deze paragraaf niet worden ingedeeld op niveau.

#### *Sociale steun en binding*

De experts geven aan dat het ontvangen van sociale steun vanuit de opleiding, familie en vrienden een belangrijke factor is die ervaren prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs kan verminderen. Ook sociale en academische binding met medestudenten, de opleiding en de onderwijsinstelling worden aangewezen als belangrijke bevorderende factoren. Wanneer studenten zich gesteund en verbonden voelen, voelen ze zich minder eenzaam, gaan ze eerder het gesprek aan wanneer het niet goed gaat en zullen ze ook sneller om hulp vragen. De experts geven aan dat een warme landing een belangrijke start is voor het bevorderen van sociale en academische binding.

#### *Normaliseren en erkennen van prestatiedruk*

Het normaliseren van het ervaren van prestatiedruk en stress en het erkennen van de problematiek worden ook aangewezen als bevorderende factoren. Het is belangrijk om prestatiedruk en stress op de onderwijsinstelling te bespreken. Hoeveel prestatiedruk en stress studenten ervaren, hoe ze ermee omgaan en wanneer en bij wie ze om hulp vragen. Hierdoor normaliseer je het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn, voelen studenten zich minder snel alleen en kunnen studenten leren van elkaars aanpakken. Hierbij hebben docenten ook een belangrijke (voorbeeld)functie; hoe gaan zij dit gesprek aan en hoe gaan zij zelf met prestatiedruk en stress om? Daarnaast is het belangrijk om de hulpvraag te normaliseren. Experts geven aan dat het belangrijk is dat studenten op de hoogte zijn van de mogelijke ondersteuning en zo min mogelijk drempels ervaren om hun hulpvraag te uiten, zodat studenten tijdig de juiste ondersteuning kunnen krijgen.

#### *Rolmodellen*

Het is belangrijk voor studenten om de juiste rolmodellen te hebben. Hierbij spelen ouders, docenten en de maatschappij als geheel een belangrijke rol. Het gaat hier over twee verschillende functies van rolmodellen:

- Rolmodellen spelen een belangrijke rol bij het normaliseren van prestatiedruk en stress: Hoe spreken rolmodellen over prestatiedruk, stress en mentaal welzijn? Het is goed om niet alleen de 'goede' kant van rolmodellen te zien, maar ook te zien dat zij moeilijke momenten ervaren of last hebben van mentale problemen. Hierbij speelt ook sociale media een belangrijke rol, waar het vaak lijkt alsof iedereen een geweldig leven leidt en weinig last heeft van mentale problemen.
- Rolmodellen vervullen een voorbeeldfunctie: Veel ouders en docenten lopen momenteel ook over. Ook zij ervaren veel prestatiedruk en stress en hebben last van mentale problemen. Hierbij geven we als voorbeeld aan de jongere generatie dat dit erbij hoort. Het is van belang dat we aan de jongere generatie laten zien dat ook docenten en ouders aan de slag gaan met hun mentaal welzijn en het niet als normaal wordt gezien dat iedereen mentale problemen ervaart.

### *Toegankelijkheid en zichtbaarheid van de ondersteuning*

In lijn met het normaliseren van de hulpvraag, is de toegankelijkheid en zichtbaarheid van de ondersteuningsmogelijkheden op de onderwijsinstelling, maar ook in de samenleving als geheel, van essentieel belang. Zichtbaarheid van de ondersteuning draagt bij aan het normaliseren van de hulpvraag en zorgt ervoor dat studenten minder drempels ervaren wanneer ze hun hulpvraag willen uiten. De toegankelijkheid van de hulpvraag zorgt ervoor dat iedereen die ondersteuning zoekt, deze ook kan krijgen en dat er bijvoorbeeld niet alleen ondersteuning wordt geboden op basis van een (medische) diagnose. De experts geven aan dat niet toegankelijke ondersteuning er juist voor kan zorgen dat studenten zich niet serieus genomen en gesteund voelen, wat een negatieve invloed heeft op hun mentaal welzijn.

### *Vaardigheden*

Verschillende vaardigheden zijn van essentieel belang om te kunnen studeren in het hoger onderwijs en om te gaan met onzekerheid, prestatiedruk en stress. Denk hierbij aan belangrijke studievaardigheden, zoals plannen, structureren en samenvatten, mentale gezondheidsvaardigheden, zoals veerkracht en het herkennen van psychische problemen, en digitale vaardigheden, zoals omgaan met digitale apparaten en sociale media. Deze vaardigheden zijn belangrijke bevorderende factoren. Experts geven echter aan dat ze zien dat studenten vaak tekort schieten op deze belangrijke vaardigheden die het studeren en de mentale gezondheid ondersteunen. Experts geven aan dat het weghalen van alle onzekerheid, prestatiedruk en stress uit het onderwijs niet gewenst is, omdat je dan een generatie studenten creëert die niet over de juiste vaardigheden beschikt om als werknemer en burger in de samenleving te fungeren. Ze geven wel aan dat het onderwijs (po, vo, mbo, ho) een belangrijke rol heeft in het aanleren van deze vaardigheden die studeren en mentale gezondheid bevorderen.

### *Zelfregie*

Ook zelfregie is een belangrijke bevorderende factor. Zelfregie gaat onder andere over het richting geven aan je eigen loopbaan, inzicht hebben in je eigen motivaties en wensen en eigenaar zijn van je eigen keuzes. Wanneer studenten zelfregie ervaren en toepassen, ervaren ze meer grip op hun leven en minder stress en prestatiedruk. De experts zien echter in de praktijk dat studenten over het algemeen weinig zelfregie en eigenaarschap toepassen in de studie. Vaak ervaren de studenten veel onderwijsactiviteiten als van buitenaf opgelegde activiteiten waar ze zelf weinig zin in hebben en waarvan ze het idee hebben het te moeten doen voor anderen en niet voor zichzelf en hun eigen ontwikkeling. De experts geven wel aan dat zelfregie iets is dat je moet leren en dat de maatschappij, het onderwijs, maar ook bijvoorbeeld ouders, daar wel een belangrijke rol in hebben.

### *Focus op persoonlijke leerroute*

De experts geven aan dat er minder nadruk moet komen te liggen op nominaal afstuderen en op zo hoog mogelijk afstuderen. De focus moet komen te liggen op de persoonlijke leerroute van de student, met ruimte voor het eigen tempo en maatwerk. Hierbij moeten we af van allerlei gewichtige selectiemomenten, zoals het BSA en de propedeuse. Dit soort selectiemomenten leveren veel druk en stress op voor studenten, terwijl dit niet de focus moet zijn van de studieloopbaan. De nadruk moet liggen op de persoonlijke ontwikkeling, die afhankelijk van allerlei uitdagingen, langer of korter kan duren. Hierbij is het belangrijk dat er ook geen financiële consequenties meer verbonden zijn aan langer doorstuderen of stoppen met studeren, zowel voor de student als voor de onderwijsinstelling.

### *Sociale veiligheid*

De experts geven aan dat sociale veiligheid een belangrijke randvoorwaarde is voor studentenwelzijn. Wanneer studenten zich niet sociaal veilig voelen op de onderwijsinstelling, zullen veel oplossingen vanuit de onderwijsinstelling om prestatiedruk en stress te verminderen en mentaal welzijn te bevorderen niet aanslaan. De experts geven aan dat studenten in een omgeving waar ze zich niet sociaal veilig voelen niet

snel actie zullen ondernemen binnen de onderwijsinstelling wanneer ze prestatiedruk, stress of mentale problemen ervaren. In dat geval zou de onderwijsinstelling dus eerst moeten werken aan de sociale veiligheid op de onderwijsinstelling.

#### *Brede samenwerkingen*

Om prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs te verminderen, is het van belang dat er brede samenwerkingen worden opgezet. De verantwoordelijkheid kan je niet bij één partij neerleggen. De experts geven bijvoorbeeld aan dat ze vaak in het hoger onderwijs veel pleisters aan het plakken zijn, maar niet persé de oorzaak aan het verhelpen zijn. Hiervoor moet gekeken worden naar alle partijen in het onderwijs, waarbij in ieder geval het primair onderwijs, het voortgezet onderwijs en het middelbaar beroepsonderwijs een belangrijke rol spelen naast het hoger onderwijs. Ook samenwerkingen met zorgorganisaties kunnen bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk, stress en mentale problemen onder studenten in het hoger onderwijs, denk bijvoorbeeld aan de JGZ en de GGZ. Ook de overheid kan bijdragen aan deze samenwerkingen om uiteindelijk een mentaal gezonde generatie studenten neer te zetten.

## 4 Conclusie

Tijdens de eerste fase van het onderzoek naar prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs hebben we een desk research uitgevoerd (bijlage B), hebben we kwantitatieve analyses op de monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik uitgevoerd (bijlage C) en hebben we groepsgesprekken gehouden met relevante experts (bijlage D). Het doel van deze verkennende fase was inzicht krijgen in de bestaande informatie en kennis op het gebied van stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs.

In de huidige bijlage zijn we ingegaan op de methode en resultaten van het onderdeel *Expertmeetings*. Tijdens de expertmeetings zijn we in gesprek gegaan met relevante experts op het gebied van prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs, zoals studieadviseurs, studentendecanen, studentpsychologen en onderzoekers. Het doel van deze expertmeetings was meer inzicht krijgen in de mogelijke oorzaken, belemmerende factoren en bevorderende factoren die volgens de experts een belangrijke rol spelen bij ervaren prestatiedruk en stress onder studenten.

De experts hebben allerlei persoonlijke, onderwijs gerelateerde en maatschappelijke belemmerende factoren geïdentificeerd die stress en prestatiedruk (kunnen) veroorzaken bij studenten in het hoger onderwijs. Studievoortgang wordt aangewezen als één van de meest belangrijke oorzaak van stress en prestatiedruk bij studenten. Het gaat hierbij over de verwachtingen die studenten vanuit zichzelf, hun omgeving en de maatschappij ervaren over hun studievoortgang en de druk die studenten ervaren om geen studieovertraging op te lopen, allerlei selectiemomenten in het onderwijs positief te doorlopen en nominaal af te studeren. Daarbovenop hebben studenten, volgens de experts, het gevoel dat in onze prestatiegerichte maatschappij een succesvolle studieloopbaan wordt gekenmerkt door het maken van de perfecte keuzes en de afwezigheid van 'falen'.

Verder hebben studenten naast de studie ook allerlei andere verplichtingen, zoals een bijbaan, relevante nevenactiviteiten, sportactiviteiten, sociale verplichtingen en huishoudelijke taken. De hoge draaglast en de druk om alle activiteiten succesvol te combineren worden door de experts aangewezen als belangrijke belemmerende factoren voor ervaren prestatiedruk en stress. Ook het digitale tijdperk wordt

aangewezen als belemmerende factor. Ondanks dat het digitale tijdperk studenten en de samenleving als geheel veel heeft opgeleverd, brengen alle digitale mogelijkheden ook veel uitdagingen, stress en prestatiedruk met zich mee. Zo zorgt de oneindige stroom aan informatie en de oneindige mogelijkheid om op ieder moment van de dag verschillende taken uit te voeren en te communiceren met mensen over heel de wereld ervoor dat studenten altijd aan staan, zich nooit volledig op een taak kunnen focussen en zich continue vergelijken met mensen over heel de wereld. Verder wordt het beleid rondom de basisbeurs, stigma en schaamte rondom mentaal welzijn en maatschappelijke onrust genoemd als relevante belemmerende factoren voor ervaren prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs.

De experts hebben ook een aantal bevorderende factoren benoemd die ervaren prestatiedruk en stress onder studenten (kunnen) verminderen of ervoor zorgen dat ze beter met stress en prestatiedruk kunnen omgaan. Experts geven aan dat het ontvangen van sociale steun vanuit de opleiding, familie en vrienden en sociale en academische binding met medestudenten, de opleiding en de onderwijsinstelling belangrijke bevorderende factoren zijn. Verder geven de experts aan dat het belangrijk is prestatiedruk en stress te erkennen en normaliseren. Hierbij is het ook cruciaal dat studenten de juiste rolmodellen hebben, die het ervaren van prestatiedruk, stress en mentale klachten kunnen normaliseren en laten zien hoe je het gesprek aangaat over deze onderwerpen en welke copingmechanismen je zou kunnen toepassen. Daarnaast geven experts aan dat we in het onderwijs meer moeten focussen op de persoonlijke leerroute van studenten, waarbij het wel van belang is dat studenten in staat zijn om zelfregie toe te passen op hun studieloopbaan en over relevante vaardigheden beschikken om te kunnen studeren en om te kunnen gaan met prestatiedruk en stress. Als laatste geven experts nog aan dat het opzetten van brede samenwerkingen tussen bijvoorbeeld verschillende onderwijsinstellingen, zorginstellingen en gemeentes, ervoor kan zorgen dat transities soepeler verlopen en de verantwoordelijkheid voor het vormen van een mentaal gezonde generatie studenten breed wordt gedragen.

Tijdens de gesprekken met de experts komen de volgende twee conclusies duidelijk naar voren. Ten eerste erkennen de experts dat de huidige generatie studenten te maken hebben met veel onzekerheid, prestatiedruk en stress en dat het belangrijk is om onnodige belemmerende factoren te verminderen en/of weg te halen. Ten tweede zien de experts dat de huidige generatie studenten vaak belangrijke vaardigheden mist om met onzekerheid, prestatiedruk en stress om te gaan en geven ze aan dat het belangrijk is om ook in te zetten op het aanleren van relevante vaardigheden, zoals mentale gezondheidsvaardigheden en studievaardigheden. Door in te zetten op beide lijnen, dragen we bij aan een mentaal gezonde en toekomstbestendige generatie studenten.

# Bijlage E

## Kwalitatief onderzoek

### *Focusgroepen en interviews met studenten*

*Auteurs:*

Lotte Scheeren, Benjamin Bremer

*Met medewerking van:*

Michelle van der Horst, Mirjam Busch



## 1 Inleiding

Dit rapport is een bijlage van het onderzoek “Harder, better, faster, stronger? Een onderzoek naar prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs.” De doelstelling van dit onderzoek is driedig:

- Het komen tot een goede definitie van stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs.
- Inzicht geven in de oorzaken van prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs.
- Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor hogescholen, universiteiten, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Tijdens fase 1 van dit onderzoek hebben we informatie opgehaald uit: de literatuur (bijlage B), kwantitatieve analyses op de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs (bijlage C) en groepsgesprekken met experts (bijlage D). Fase 2 van dit onderzoek bestaat uit een verdieping van de informatie die we hebben opgehaald gedurende fase 1 en tijdens deze fase staat het studentperspectief centraal. Deze fase bestaat uit 3 onderdelen: focusgroepen en diepte-interviews met studenten (bijlage E) en een korte vragenlijst (bijlage F).

In de huidige bijlage gaan we in op het onderdeel “kwalitatieve verdieping studenten”, oftewel de focusgroepen en diepte-interviews met studenten. We bespreken de gebruikte methoden, gaan in op de gevonden resultaten en sluiten af met een korte conclusie. In het hoofdrapport zullen de overkoepelende resultaten, op basis van de verschillende onderzoeksmethoden, en de overkoepelende conclusies getrokken worden.

### 1.1 Kwalitatieve verdieping

De kwalitatieve verdieping met studenten krijgt vorm aan de hand van twee onderzoeksactiviteiten: focusgroepen en individuele diepte-interviews.

Focusgroepen zijn gesprekken met meerdere respondenten tegelijkertijd. In focusgroepen staan ervaringen, meningen en percepties van deelnemers centraal en krijgen de deelnemers de kans om gezamenlijk over bepaalde thema’s in gesprek te gaan. Focusgroepen bieden veel ruimte om met meerdere respondenten gelijktijdig de diepte in te gaan over de ervaringen met en kennis over een specifiek onderwerp en verder te praten over de verschillende perspectieven van de betrokkenen. Daarnaast hebben de deelnemers de mogelijkheid om op elkaar te reageren en elkaar aan te vullen tijdens de focusgroepen, waarbij deelnemers worden gestimuleerd over elkaars antwoorden na te denken en hierop te reflecteren.

Diepte-interviews zijn gesprekken met één deelnemer tegelijk. In diepte-interviews staan ervaringen, meningen en percepties van de individuele deelnemer centraal en krijgt de deelnemer de kans om eigen ervaringen met en meningen over bepaalde thema’s te delen. Diepte-interviews bieden de gelegenheid om dieper in te gaan op bepaalde thema’s met de individuele deelnemer en langer stil te staan bij individuele ervaringen van de deelnemer.

Tijdens de focusgroepen en diepte-interviews in dit onderzoek staat het perspectief van de studenten centraal, door met hen in te gaan op hun ervaringen met en percepties van prestatiedruk en stress. De gesprekken dienen daarbij vier doelen:

- het verkrijgen van het studentperspectief op de definitie van prestatiedruk en stress;
- het verkrijgen van inzicht in de oorzaken en gevolgen van prestatiedruk en stress;
- het identificeren van potentiële oplossingen en handelingsperspectieven;
- het verkrijgen van inzicht in de rol van studenten, onderwijsinstellingen en overheid in deze oplossingen.

## 2 Methode

### 2.1 Opzet kwalitatieve verdieping

#### 2.1.1 Gespreksleidraad

Vooraf aan de focusgroepen en diepte-interviews wordt een – voor beide activiteiten zeer vergelijkbare – gespreksleidraad opgesteld. De leidraad zorgt voor structuur en houvast gedurende het interview, en zorgt er daarnaast voor dat de vergelijkbaarheid tussen de verschillende interviews zo groot mogelijk is. Hierdoor kunnen de eindverslagen naast elkaar gelegd en geanalyseerd worden.

We gaan in op drie hoofdonderdelen. In het eerste deel bespreken we de definitie van prestatiedruk en stress. Hoe kijken de studenten hier tegenaan? En wat voelen zij als zij prestatiedruk en/of stress ervaren. Hiermee krijgen we inzicht in de verschillen die studenten ervaren tussen prestatiedruk en stress en de wijzen waarop prestatiedruk en stress tot uiting komen bij de studenten. Specifiek in de focusgroepen besteden we tijdens dit onderdeel ook aandacht aan de *prestatiedruklijn*. De studenten krijgen de opdracht om een lijn te tekenen die de ontwikkeling van de mate waarin zij prestatiedruk voelen gedurende een studiejaar representeert. We bespreken deze ontwikkeling vervolgens met de studenten en onderzoeken overeenkomsten en verschillen hierin tussen de studenten.

Vervolgens gaan we in het tweede deel in op oorzaken en beschermende factoren van prestatiedruk en stress, waarin we onderscheid maken tussen (a) persoonlijke factoren, (b) onderwijs gerelateerde factoren en (c) maatschappelijke factoren. Het derde en laatste deel van de focusgroep richt zich op de vraag wat er volgens de studenten nodig is om prestatiedruk en stress in het hoger onderwijs aan te pakken. We gaan in op de ervaringen van de individuele student op de verschillende – bestaande en mogelijk nog niet bestaande – interventies en wat er eventueel nodig is om bepaalde interventies (beter) te laten slagen. We maken daarbij een onderscheid tussen verschillende thema's/onderwerpen waarop de aanpak zich zou moeten richten en de vraag welke actoren (o.a. studenten zelf, onderwijsinstellingen, overheid) daarbij aan zet zijn en in welke rol.

De respondenten krijgen vooraf aan de diepte- en groepsinterviews een verkorte versie van de gespreksleidraad toegestuurd, waarin de belangrijkste hoofdvragen staan beschreven. Hierdoor kunnen zij zich eventueel voorbereiden op het interview.

#### 2.1.2 Opzet en uitvoering focusgroepen

We voeren 4 focusgroepen met studenten. Uit literatuur blijkt dat gemiddeld 3 tot 5 focusgroepen voldoende zijn om verzadiging van informatie te bereiken (Coenen et al., 2012; Guest et al., 2017). Met 4

focusgroepen – in combinatie met 15 diepte-interviews – halen we dus de belangrijkste percepties, ideeën en ervaringen boven tafel.

Tijdens drie focusgroepen spreken we met enkel Nederlandse studenten; de vierde focusgroep spreken we enkel met internationale studenten. Gemiddeld spreken we met 4-8 studenten per focusgroep. Met dit aantal deelnemers zorgen we ervoor dat elke deelnemer voldoende ruimte krijgt om aan bod te komen tijdens het gesprek, en is er tevens voldoende ruimte om op elkaar te reageren en elkaar aan te vullen. De focusgroepen duren maximaal 90 minuten en vinden online plaats; dit vergemakkelijkt het vinden van geschikte data en vergroot de bereidheid van studenten om deel te nemen. Verder vergroten we de kans bij een online meeting op een representatieve verdeling van studenten, verspreid over het land en onderwijsniveau. Het gesprek wordt – met toestemming van de deelnemers – opgenomen; de gemaakte opnamen gebruiken we enkel voor het maken van een verslag, alvorens deze te verwijderen.

### 2.1.3 Opzet en uitvoering diepte-interviews

We houden vijftien diepte-interviews met studenten. In combinatie met de vier focusgroepen halen we daarmee de belangrijkste percepties, ideeën en ervaringen boven tafel. De diepte-interviews duren maximaal 60 minuten en vinden, afhankelijk van de voorkeur van de student, online of telefonisch plaats; dit vergemakkelijkt het vinden van geschikte data en vergroot de bereidheid van studenten om deel te nemen. Verder vergroten we de kans bij een online interview op een representatieve verdeling van studenten, verspreid over het land en onderwijsniveau. Het gesprek wordt – met toestemming van de deelnemer – opgenomen; de gemaakte opnamen gebruiken we enkel voor het maken van een verslag, alvorens deze te verwijderen.

## 2.2 Selectie en benadering respondenten

Voor het benaderen van studenten om deel te nemen aan de focusgroepen en diepte-interviews maken we gebruik van Driivn, een online marketingbureau dat campagnes opzet waarmee de studentendoelgroep goed bereikt kan worden. De inzet van Driivn geeft de zekerheid dat een zeer grote groep studenten in korte tijd bereikt wordt. Tevens hoeven onderwijsinstellingen hierdoor niet te worden belast met wervingsactiviteiten.

We spreken met studenten uit het hoger beroepsonderwijs (hbo) en het wetenschappelijk onderwijs (wo). We streven naar een representatieve verdeling van studenten vanuit hogescholen en universiteiten, verspreid over het land. Indien ruim voldoende studenten zich aanmelden, zal dit worden meegenomen in de selectie. De studenten die niet zijn uitgenodigd voor deelname aan een focusgroep of een diepte-interview hebben we achteraf benaderd voor het invullen van een korte vragenlijst (zie bijlage F voor meer informatie).

## 2.3 Analyses

Alle focusgroepen en diepte-interviews vinden plaats aan de hand van een vergelijkbare gespreksleidraad. Van elk interview wordt aan de hand van de opname een verslag gemaakt in lijn met de gespreksleidraad, om de vergelijkbaarheid tussen de verschillende gesprekken zo groot mogelijk te maken. Vervolgens worden alle verslagen naast elkaar gelegd. In de analyses gaan we onder andere na welke thema's rondom en oorzaken van stress en prestatiedruk vaker of juist minder vaak naar voren komen en een grotere of

juist kleinere rol spelen. Daarnaast bekijken we welke interventies naar voren komen en welke rollen aan de verschillende relevante actoren worden toebedeeld.

## 3 Resultaten

### 3.1 Respondenten

#### 3.1.1 Focusgroepen

De campagne die door Driivn werd opgezet leidde tot een groot aantal studenten dat aangaf geïnteresseerd te zijn in deelname aan een focusgroep: in totaal gaven 85 Nederlandse studenten en 55 internationale studenten aan deel te willen nemen aan een focusgroep. Hierdoor hebben we voor de 4 focusgroepen een selectie moeten maken van studenten die we uitnodigden voor deelname aan de focusgroep. Bij deze selectie hebben we een beperkt aantal criteria gehanteerd. Hierbij hielden we rekening met een goede verdeling op basis van opleidingsniveau (hbo vs. wo), geslacht en regio. Daarnaast hebben we bij de focusgroep met internationale studenten nog een goede verdeling gemaakt tussen internationale studenten die uit Europa komen en internationale die studenten die niet uit Europa komen. Uiteindelijk hebben we in de 4 focusgroepen in totaal gesproken met 17 Nederlandse studenten (9 hbo en 8 wo) en 5 internationale studenten (2 hbo en 3 wo).

#### 3.1.2 Diepte-interviews

Ook voor de diepte-interviews leidde de campagne tot een grote bereidheid tot deelname onder studenten: in totaal gaven 363 studenten aan deel te willen nemen aan een diepte-interview. Hierdoor hebben we ook voor de diepte-interviews een selectie moeten maken van studenten die we uitnodigden voor deelname aan een interview. Bij deze selectie hebben we een beperkt aantal criteria gehanteerd. Hierbij hielden we rekening met een goede verdeling op basis van opleidingsniveau (hbo vs. wo), geslacht en regio. Uiteindelijk hebben we gesproken met 15 studenten (8 hbo en 7 wo).

### 3.2 Prestatiedruk en stress: definities, gevolgen en ermee omgaan

#### 3.2.1 Prestatiedruk en stress

Tijdens de interviews hebben we aan de studenten gevraagd hoe zij prestatiedruk en stress beschrijven en waaruit dit voortkomt. Hieruit komt naar voren dat prestatiedruk volgens studenten nagenoeg volledig samenhangt met de opleiding en het leven als student. Het is volgens de studenten voornamelijk de druk om te voldoen aan verwachtingen op het gebied van de opleiding. Het is de druk om hoge cijfers te halen, te voldoen aan verwachtingen van jezelf en de omgeving en twijfels over de mate waarin de student aan deze verwachtingen kan voldoen. Daarbij concentreert prestatiedruk zich veelal rondom belangrijke momenten tijdens de opleiding, zoals tentamens, deadlines voor opdrachten op perioden waarin de scriptie wordt geschreven. Ook is het de druk om, naast presteren op de studie, mee te doen met de rest van het studentenleven.

Het ervaren van stress is, volgens de studenten, een gevolg van zowel de druk om te presteren op de opleiding, als een gevolg van externe factoren die niet direct met (het presteren op) de opleiding te maken hebben. Hierdoor wordt stress over het algemeen consistentervaren, en is het gevoel dat door stress wordt veroorzaakt vaak sterker dan het gevoel dat voortkomt uit prestatiedruk. In perioden van stress is de stress altijd aanwezig in het hoofd van de studenten en voelen ze geen ruimte deze te relativeren.

### *Vanuit wie ontstaan prestatiedruk en stress*

Het merendeel van de studenten geeft aan dat prestatiedruk voornamelijk uit henzelf komt. De studenten leggen de lat voor zichzelf hoog en hebben een sterke drang om de opleiding – het liefst met goede cijfers – af te ronden. Tijdens de momenten waarop de studenten een piek aan prestatiedruk en stress ervaren, is dit voornamelijk een gevolg van deze zelfopgelegde verwachtingen.

Toch komt de druk om te presteren en de stress die daarbij komt kijken niet enkel vanuit de eigen verwachtingen. Zo ervaart een deel van de studenten ook druk en stress door vergelijkingen met een ander. Ze vergelijken hun cijfers bijvoorbeeld met de cijfers van studiegenoten en zien dat vrienden van dezelfde leeftijd al afgestudeerd zijn en ervaren de druk om ook zo snel mogelijk af te studeren.

Ten slotte voelt een deel van de studenten druk vanuit ouders. Deze druk ontstaat enerzijds door verwachtingen die de ouders hebben van en soms uitspreken naar de studenten, anderzijds door de financiële hulp die studenten ontvangen vanuit hun ouders en het daarvoor voelen van een plicht om goede studieresultaten te behalen. Ook voelen de studenten druk vanuit de onderwijsinstelling. Zo geven docenten de studenten soms het gevoel dat het beter moet en zorgt het huidige onderwijssysteem voor druk om te presteren.

### **3.2.2 Gevolgen prestatiedruk en stress**

Uit de focusgroepen en diepte-interviews blijkt dat niet alle respondenten de stress en prestatiedruk altijd als negatief gegeven ervaren en dat de meeste respondenten prestatiedruk en stress tot een bepaalde hoogte ook nuttig vinden. Het zet hen bijvoorbeeld aan om daadwerkelijk de benodigde inzet te leveren en zorgt voor een voldaan gevoel op het moment dat taken afgerond worden. Op een gegeven moment wordt de druk echter te groot, of het gevoel van stress te sterk en nemen de negatieve gevolgen de overhand. De studenten identificeren een aantal momenten en/of factoren waaraan ze merken dit omslagpunt bereikt is:

- wanneer de prestatiedruk en/of stress te lang duurt;
- wanneer anderen de lat te hoog leggen in vergelijking met wat ze van zichzelf verwachten;
- wanneer ze een lange periode onvoldoende erkenning krijgen voor hun harde werk;
- wanneer de piek te hoog is, doordat er teveel tegelijk op hun bordje terecht komt;
- wanneer ze het merken aan hun eigen welzijn.

De negatieve gevolgen nemen de overhand wanneer het fysiek merkbaar wordt, de studenten er 's nachts wakker van liggen en het hun dagelijks leven gaat domineren, bijvoorbeeld door niet met anderen meer te willen afspreken of niet te kunnen genieten van vrije tijd. Vanaf dit punt zullen de druk en stress negatieve gevolgen hebben voor het algehele welzijn van de student. Uit de gesprekken komen op drie niveaus gevolgen naar voren, namelijk mentale gevolgen, fysieke gevolgen en gevolgen in gedrag.

#### *Mentale gevolgen*

Te veel druk en stress heeft voornamelijk invloed op de mentale gesteldheid van de studenten. Enerzijds relateert dit aan het studeren en studiegedrag. Zo heeft een deel van de studenten minder concentratie in tijden van stress, kunnen ze niet meer genieten van vrije tijd en hebben ze het gevoel ieder uur vrije tijd te moeten compenseren met een uur studietijd. Ook ervaren sommige studenten in deze perioden vaker de angst dat het niet gaat lukken om de studie te behalen en overheerst het gevoel dat ze nooit genoeg kunnen doen of dat hetgeen ze doen niet goed genoeg is. Verder zorgt het voor een constant gejaagd gevoel en een hoofd waarin enkel mentale ruimte is om aan de studie te denken. Studenten

geven aan veel te gaan twijfelen en zich soms machteloos te voelen bij de gedachte aan de studielast die hen te wachten staat.

Daarnaast ervaart een deel van de studenten mentale gevolgen buiten het studeren om. Zo geven ze aan minder empathisch te zijn en minder begrip te hebben tijdens perioden van druk en stress, prikkelbaar te zijn en hun gevoelens niet meer in perspectief te kunnen zien. Een enkeling geeft zelfs aan suïcidale gedachten te hebben bij het denken aan de tentamens en deadlines die eraan komen en de stress die daarbij komt kijken.

#### *Fysieke gevolgen*

Ook ervaart een deel van de studenten fysieke gevolgen van druk en stress. In perioden van druk en stress zijn studenten vaker ziek, voelen ze zich vaker misselijk en ervaren ze vaker hoofdpijn. Opvallend is dat een deel aangeeft weinig te slapen tijdens perioden waarin veel druk en stress wordt ervaren. Studenten piekeren veel en vallen daardoor niet in slaap, of gunnen zichzelf geen slaaprust en zijn ook 's avonds of 's nachts nog aan het studeren. Aan de andere kant leidt de vermoeidheid die de druk en stress veroorzaakt er soms juist toe dat studenten extra veel slapen.

#### *Gevolgen voor gedrag*

De studenten onderkennen ook negatieve veranderingen te ervaren in de manier waarop zij zich gedragen in tijden van stress en druk. Zo leiden de druk en stress bij sommige studenten tot uitstelgedrag: ze voelen zich niet in staat direct aan de taken te gaan werken en steken hun kop in het zand om de werklast die hen te wachten staat kortstondig te vergeten. Ook leidt dit uitstelgedrag er voor sommige studenten toe dat ze zich minder vervelend en schuldig voelen als een tentamen niet behaald wordt. Verder geeft een deel van de studenten aan minder te sporten en bewegen en minder activiteiten ter ontspanning te ondernemen, of meer te eten in tijden van stress, als snelle beloning voor het harde werken. Ook is er minder mentale ruimte om aandacht te schenken aan anderen en is een deel van de studenten sneller geprikkeld in de omgeving van anderen.

De gevolgen zijn niet altijd negatief. Zo geeft een deel van de studenten ook aan in tijden van stress en druk sterker gemotiveerd te zijn en daardoor meer vastberaden te zijn alles goed af te ronden.

### **3.2.3 Omgaan met prestatiedruk en stress**

De studenten hebben verschillende manieren waarop zij met de druk en stress omgaan. Allereerst zoekt een groot deel van de studenten naar controle over de situatie. Deels doen ze dit door zich te isoleren en alle beschikbare tijd aan de studie te besteden. Daarnaast zoeken de studenten controle door een goede planning te maken, taken te verdelen over de tijd, prioriteiten te stellen en de telefoon uit te zetten. Het gevoel van controle geeft de studenten meer rust in hun hoofd en sterkt hen in het idee voldoende tijd te hebben om alle taken te volbrengen. Ook behorend bij het zoeken naar controle is het constant doorwerken zonder pauzes, zorgen dat er geen uur meer aan de studie besteed had kunnen worden en het nachten doorhalen om te studeren, om er maar voor te zorgen dat de studenten geen mogelijkheid onbenut laten om zo goed mogelijk voorbereid te zijn. Hoewel de meeste studenten aangeven geen middelen te gebruiken tijdens het studeren, horen we toch dat Ritalin regelmatig gebruikt wordt om de focus te behouden tijdens het studeren.

Een deel van de studenten zoekt juist naar ontspanning om met de druk en stress om te gaan. Ze gaan meer sporten en leuke dingen doen, storten zich op klusjes in huis die zijn blijven liggen of zorgen ervoor dat ze voldoende slaap krijgen om fit te blijven. Ook een avond thuis blijven en niks doen en het bewust vermijden van schermtijd is een van de manieren om met de druk en stress om te gaan. Hierbij benoemt een aantal studenten wel dat het extra tijd vrijmaken voor ontspanning deels het hoofd in het zand steken is, aangezien de werklast hierdoor niet vermindert.

Ten slotte is het bespreekbaar maken van de stress een manier van ermee omgaan. Zo bespreken veel studenten de stress en druk die ze ervaren met hun omgeving, zoals ouders, vrienden en medestudenten. Het uiten van deze gevoelens geeft rust en zorgt voor nieuwe motivatie. Ook het gevoel elkaar te kunnen helpen door erover te praten draagt hieraan bij.

Naast het informeel bespreekbaar maken van de stress, kiest een deel van de studenten ervoor de stress en druk te bespreken met een (studenten)psycholoog. Een van de studenten gaf specifiek aan zich extra te zijn gaan verdiepen in het geloof en hier kracht uit te hebben gehaald om te kunnen relativeren en met alle stress om te gaan.

### 3.3 Mogelijke oorzaken

Tijdens de focusgroepen en diepte-interviews hebben we verschillende factoren geïdentificeerd die kunnen bijdragen aan een gevoel van prestatiedruk en stress. Hierin maakten we onderscheid tussen (a) persoonlijke factoren, (b) onderwijs gerelateerde factoren en (c) maatschappelijke factoren.

#### 3.3.1 Persoonlijke factoren

Tijdens de gesprekken met de studenten kwam een aantal persoonlijke factoren naar voren die een rol spelen bij het ervaren van prestatiedruk en stress.

##### *Combineren van alles*

De studenten gaven aan dat het combineren van al hun taken en activiteiten in de praktijk erg stressvol kan zijn. De studenten besteden een aanzienlijk deel van de tijd in een week aan de studie en het studeren zelf, maar hebben vaak ook een bijbaan – om niet een nog hogere studieschuld op te bouwen, hoge huur te kunnen betalen of omdat ze dit belangrijk vinden -, een studentenleven met sociale verplichtingen en soms ook (mantel)zorgtaken. Internationale studenten benoemen hierbij specifiek het moeilijk te vinden om het studeren in Nederland te combineren met het contact blijven houden met het thuisfront. Het vinden van voldoende tijd en een juiste balans hierin om alles te combineren is voor de meeste studenten moeilijk en stressvol, zeker in tijden waarin de studie veel van hen vraagt, zoals tentamenweken. Ook cv-building en de ervaren druk om nevenactiviteiten te moeten ondernemen voor een goed cv zorgen voor stress en maken het combineren van alles in de praktijk nog moeilijker.

##### *Studievoortgang*

Studenten ervaren daarnaast veel druk en stress als gevolg van hun studievoortgang. Studievoortgang is een belemmerende factor die terug komt bij de onderwijsgerelateerde factoren en bij de maatschappelijke factoren, maar ook benoemd wordt bij de persoonlijke factoren. Hier gaat het er voornamelijk om dat studenten allerlei verwachtingen van zichzelf en vanuit de omgeving ervaren over hun studievoortgang. Ze willen studievertraging zoveel mogelijk vermijden, en voelen daardoor veel druk om niet uit te lopen. Meerdere studenten benoemen echter dat hun curriculum zo is opgebouwd –

bijvoorbeeld door het moeten combineren van stage, scriptie en opdrachten in dezelfde periode of door de moeilijkheidsgraad van de opleiding – dat dit nagenoeg onmogelijk is. Hierbij vergelijken ze zich ook continue met hun medestudenten, in hoeverre zij hogere cijfers halen, de stof makkelijker vinden of sneller een stageplek kunnen vinden. Aangezien ze met hun medestudenten later moeten strijden om dezelfde banen, voelt het als een continue competitie. Deze competitie, om maar de beste te zijn van je studie, levert veel stress en druk op.

#### *Keuzestress in het onderwijs*

Een deel van de stress die studenten ervaren komt voort uit een gebrek aan vaardigheden rondom zelfregie en persoonlijk leiderschap. Op het hoger onderwijs wordt er vaak veel zelfregie verwacht van de studenten: je moet allerlei keuzes maken over je studieloopbaan en je mogelijke toekomst. Om die keuzes goed te kunnen maken, heb je inzicht nodig in je eigen vaardigheden, talenten, wensen en mogelijkheden. Studenten geven aan alle keuzemomenten zeer stressvol te vinden, Ze hebben het gevoel dat iedere keuze perfect moet zijn – om studievertraging te voorkomen en een zo goed mogelijke cv op te bouwen voor op de competitieve arbeidsmarkt –, maar ervaren veel onzekerheid over wat dan de juiste keuze is. Zo geven de studenten aan moeite te hebben met de onzekerheid die studeren met zich meebrengt, zoals de onzekerheid of je voldoende voorbereid bent op een tentamen, de onzekerheid of de studiekeuze juist is en hoe het leven na de studie eruit komt te zien. Hierbij wordt er ook vaak veel focus gelegd op extrinsieke motivatie – baankansen, salaris, verwachtingen omgeving, makkelijk vak dat je met hoge cijfers kunt afronden – in plaats van intrinsieke motivatie.

#### *Het digitale tijdperk*

Het digitale tijdperk zorgt ook voor stress bij een deel van de studenten. Met name sociale media en de eindeloze mogelijkheden om jezelf met anderen te vergelijken zijn hier een oorzaak van. Zo geeft een van de studenten aan dat met name LinkedIn veel stress veroorzaakt; gebruikers tonen hier enkel hun studiesuccessen, wat tot druk leidt om ook te slagen of bepaalde successen te behalen. Deze drang om te vergelijken en enkel successen te delen linkt ook aan het **normaliseren** van druk en stress. Studenten zien alleen de successen van anderen en krijgen daardoor het gevoel de enige te zijn die prestatiedruk en stress ervaart en hier ook problemen van ondervindt, terwijl de werkelijkheid anders is. Tevens leidt het gegeven dat veel studenten hun telefoon constant bij de hand hebben en daardoor altijd aan staan en het gevoel hebben te moeten reageren, tot stress en moeite om de beschikbare tijd effectief en efficiënt in te delen.

#### *Rolmodellen/ouders/familie*

Naast de druk die studenten zichzelf opleggen, ervaart een deel van de studenten ook druk vanuit ouders en familie. Zo geeft een deel van de studenten aan vanuit ouders de verwachting te voelen om de studie met succes af te ronden, bijvoorbeeld omdat zij zelf ook een studie afgerond hebben. Wanneer ouders financieel bijdragen aan het studentenleven voelen studenten deze verwachting en druk – al dan niet terecht – nog sterker.

Aan de andere kant kan het gebrek aan rolmodellen ook stress veroorzaken. Zo geeft een van de studenten aan de eerste in haar familie te zijn die een studie volgt. Hierdoor heeft zij enerzijds geen rolmodel dat als voorbeeld dient en voelt zij anderzijds extra veel druk om alles eruit te halen wat erin zit om niemand teleur te hoeven stellen.



### *Corona*

De gesproken studenten hebben een groot deel van hun studie ten tijde van de covid-pandemie gevolgd. Deze pandemie heeft ook voor stress gezorgd bij de studenten. Zo heeft het gebrek aan sociale binding met vrienden en medestudenten een flinke impact op de studenten gehad. De onmogelijkheid om *in het echt* de ervaren stress en druk met andere studenten te delen en het opgesloten zijn met deze gevoelens tijdens de lockdowns heeft extra stress en druk veroorzaakt. Daarnaast woonde een deel van de studenten thuis tijdens de lockdown, waardoor zij gedurende de lockdowns opgesloten zaten met hun gezin. Een van de studenten geeft aan dat alle gezinsleden een bepaalde mate van stress en angst voor corona hadden, waardoor er een gespannen sfeer heerste en er weinig ruimte was om dit met elkaar te delen. Verschillende opvattingen over de juiste manier om met coronamaatregelen om te gaan zorgden daarnaast voor extra spanning en stress.

### *Internationale studenten*

De internationale studenten benoemden een aantal factoren die hen stress hebben bezorgd in de overstap van hun thuisland naar Nederland. Allereerst is dit huisvesting. Voor internationale studenten is het vinden van een kamer een groot probleem. Het is heel moeilijk een geschikte woonruimte te vinden, en als ze er een vinden is dit vaak voor korte termijn. Wat dit bemoeilijkt is het gegeven dat internationale studenten van buiten de Europese Unie niet zomaar mogen werken door visum-beperkingen, wat leidt tot allerlei financiële zorgen. Daarnaast geven studenten aan dat het bestaan van een internationale student soms eenzaam is; er zijn culturele verschillen, de studenten voelen zich soms een buitenstaander en ook gevoelens van eenzaamheid zijn hen niet vreemd. De stap om te studeren in Nederland gaat voor veel internationale studenten dus gepaard met veel stress en druk.

### *Eerstegeneratiestudenten*

Eerstegeneratiestudenten – studenten die als eerste in hun gezin een opleiding in het ho volgen – geven aan dat ze voor hun gevoel er in het onderwijs wat meer alleen voor staan en zelf hun eigen ervaren problemen moeten oplossen. Ze moeten vaak veel zelf uitzoeken en kunnen niet op hun familie terugvallen voor informatie over bijvoorbeeld het schoolsysteem. Daarbij missen ze vaak een rolmodel. Een eerstegeneratiestudent geeft wel aan geen prestatiedruk te ervaren vanuit de ouders, omdat zij sowieso al heel trots zijn dat hun kind überhaupt is gaan studeren.

### **3.3.2 Onderwijs gerelateerde factoren**

De studenten benoemden een aanzienlijk aantal factoren die aan het onderwijs gerelateerd zijn die druk en stress veroorzaakten.

### *Studievoortgang*

Een belangrijke oorzaak van druk en stress is het bindend studieadvies (BSA). De druk om het BSA zo vroeg in het jaar te moeten halen om door te mogen met de studie, tegelijkertijd met het wennen aan het studentenleven en het volgen van een studie, bezorgt de studenten in sterke mate druk om te presteren. Hetzelfde geldt voor de propedeuse. Een van de studenten van het hbo benoemt dat op zijn studie een hele sterke nadruk ligt op het moeten behalen van de propedeuse, omdat dit toegang geeft tot de universiteit. Ondanks dat het behalen van de propedeuse niet nodig is om door te stromen naar het

tweede studiejaar, bezorgt deze focus hierop de student veel stress. Andere voormalig mbo-studenten geven aan dat deze focus op doorstromen naar de universiteit ervoor zorgt dat ze het gevoel hebben nooit genoeg te doen en ook nooit genoeg te zijn, aangezien een hbo-opleiding blijkbaar niet voldoende is.

De vorm waarin toetsing plaatsvindt heeft ook invloed op de mate van stress die studenten ervaren. Meerdere studenten benoemen dat met name één groot tentamen aan het einde van een vak veel stress geeft. Hieraan liggen twee redenen ten grondslag. Allereerst zorgt toetsing aan de hand van één groot tentamen voor de druk om op het moment van toetsing te moeten presteren, aangezien er geen mogelijkheden zijn het behaalde resultaat te compenseren met andere resultaten. Daarnaast is de ervaren onzekerheidsfactor van een toets groot volgens de studenten. De studenten voelen na het volgen van een vak niet altijd de zekerheid voldoende voorbereid te zijn om het tentamen voldoende te maken, wat ertoe leidt dat studenten het gevoel hebben er altijd meer tijd in te moeten steken om zo toch enige mate van controle te krijgen. Een paper of opdracht geeft de studenten vaak minder stress, omdat ze hier langer de tijd voor hebben. Dit zorgt ervoor dat de druk om te presteren niet op één specifiek moment geconcentreerd is. Tevens verkleint dit de onzekerheidsfactor van de toetsing, aangezien studenten gedurende de periode waarin ze aan een opdracht werken beter kunnen inschatten hoe groot de kans is dat ze het vak daadwerkelijk met succes zullen afronden. Dit linkt aan de eerdergenoemde onzekerheid die studenten ervaren tijdens hun opleiding. Wel ervaren studenten soms stress en druk bij groepsopdrachten als gevolg van te hoge verwachtingen van groepsleden en het gebrek aan controle over het resultaat.

Ook de planning van tentamens en herkansingen kan een oorzaak van stress zijn voor studenten. Zo komt het voor dat belangrijke herkansingen en reguliere tentamens in dezelfde week gepland zijn. Zeker wanneer meerdere tentamens herkanst dienen te worden zorgt dit voor een stressvolle situatie. Ook de duur van tentamen- en herkansingsweken is een oorzaak van stress. Op de universiteit nemen tentamenweken soms meerdere weken in beslag, waardoor het moeilijk is gefocust en geconcentreerd te blijven studeren. Hetzelfde geldt voor deadlines; in sommige perioden staan veel deadlines tegelijk gepland, wat zorgt voor een tijdelijke piek in druk en stress.

Studenten geven aan dat die toets-momenten extra veel stress opleveren, doordat het curriculum van de opleiding vaak zo is opgebouwd dat het niet behalen van een vak direct leidt tot een jaar studievertraging. Studievertraging willen studenten, vanwege verwachtingen vanuit zichzelf en de omgeving en financiële gevolgen, zoveel mogelijk voorkomen.

### *Transities*

De studenten maken gedurende hun studieloopbaan verschillende transities mee, waarvan een deel hen ook stress geeft. Zo zorgt een groot verschil in niveau tussen de momenten voor en na de transitie voor een verhoogd stressgevoel. Een van de studenten ervaart dit bij haar hbo-opleiding bijvoorbeeld tussen de opeenvolgende jaren; de stap van jaar 1 naar jaar 2 en vervolgens van jaar 2 en jaar 3 zijn volgens haar veel te groot. Het niveau gaat omhoog en de werklast neemt enorm toe. Een andere student ervaarde de stap van een hbo-opleiding naar een universitaire premaster als gigantisch. Het niveau lag vele malen hoger en de werklast nam enorm toe, terwijl de mate van (persoonlijke) begeleiding kleiner was in de

premaster. Daarnaast hadden haar medestudenten vanuit de bachelor een bepaalde mate van voorkennis die de premasterstudenten niet hadden, wat zorgde voor onzekerheid en stress.

#### *Combineren van opleidingsactiviteiten*

Het combineren van verschillende onderdelen binnen een opleiding maakt de druk voor studenten soms ook hoog. Deels linkt dit aan de – al eerder benoemde – planning binnen opleidingen. Zo ervaren studenten vaak piekmomenten rondom tentamens en deadlines, waardoor de werkdruk en werklast op sommige moment extra groot is. Daarnaast zijn curricula soms zo ingericht, dat studenten stages, opdrachten en het schrijven van een scriptie dienen te combineren. Dit brengt veel druk en stress met zich mee, enerzijds om dit alles te combineren in de beschikbare tijd, anderzijds door de mogelijkheid om te kiezen voor uitloop en de gevolgen daarvan. Ten slotte benoemen de studenten de aanwezigheidsplicht. Deze leidt ertoe dat studenten verplicht colleges moeten volgen, waardoor zij minder ruimte hebben om hun tijd flexibel in te delen en tijd te reserveren voor bijvoorbeeld werk. Ook benoemt een aantal studenten dat de aanwezigheidsplicht de motivatie voor het betreffende vak verkleint.

#### *Docentenvaardigheden en welzijn*

In het onderwijs vormen de docenten de rolmodellen voor de studenten. Ook zij kunnen een oorzaak van druk en stress zijn. Zo geven studenten aan dat de docenten op de universiteit te weinig tijd krijgen voor hun onderwijstaken, wat ten koste gaat van de kwaliteit van het onderwijs. Daarnaast zien de studenten grote verschillen in kwaliteit tussen docenten. Zo geeft een van de studenten van het hbo aan dat jonge docenten over het algemeen beter snappen hoe studenten zich voelen en enthousiaster zijn in het lesgeven. Deze student heeft de ervaring dat oudere docenten het geven van onderwijs vaker als *bijbaan* zien, wat ten koste gaat van de kwaliteit en motivatie voor het vak. Ten slotte kunnen docenten stress en druk veroorzaken door studenten aan te sporen hogere prestaties te leveren, zoals het honours programma, of door te laten merken meer te verwachten van een student.

#### *Onduidelijkheid*

De studenten ervaren op veel verschillende vlakken onduidelijkheid binnen de opleiding. Zo noemen meerdere studenten dat het vaak onduidelijk is wat er aan het eind van een vak verwacht wordt van een student en welke stof getoetst zal worden tijdens het tentamen. Daarnaast komt vaak naar voren dat het onduidelijk is hoe beoordeling plaatsvindt. Er is niet altijd sprake van objectieve maatstaven en richtlijnen aan de hand waarvan beoordeling plaatsvindt, waardoor de studenten het idee hebben dat er een grote mate van subjectiviteit bestaat rondom beoordelingen. Daarnaast ervaren de studenten ook onduidelijkheden rondom roosters, vervolgmogelijkheden die de studie biedt en wat daarvoor nodig is en is er vaak sprake van slechte communicatie vanuit docenten. Het werken met verschillende digitale systemen, zoals BlackBoard, e-mail, Microsoft Teams, Canvas en WhatsApp, om te communiceren met studenten is hier mede een oorzaak van.

#### *Ondersteuning*

Een gebrek aan ondersteuning vanuit en toegankelijkheid van het onderwijs is ook een bron van stress voor een deel van de studenten. Zo blijkt er vaak te weinig aandacht voor persoonlijke omstandigheden en doen opleidingen weinig moeite om studenten tegemoet te komen in de problemen die ze met zich meebrengen. Studenten geven aan niet altijd steun van docenten of mentoren te ervaren en daardoor

een drempel te ervaren om in het vervolg nogmaals om hulp te vragen. Daarnaast kunnen persoonlijke omstandigheden ervoor zorgen dat studenten een deel van een studiejaar moeten missen en moeten inhalen. In dat geval moeten de studenten toch het volledige collegegeld betalen, zowel voor het jaar dat zij deels missen als het jaar uitloop dat hierop volgt. Dit leidt ertoe dat studenten deze keuze niet altijd kunnen maken, ondanks dat dit voor hen persoonlijk wel het beste zou zijn.

#### *Corona*

De covid-pandemie heeft – logischerwijs – op verschillende manieren voor extra druk gezorgd bij de studenten. Zo heeft een deel van de studenten de online lessen als stressvol ervaren. De colleges duurden soms lang, waardoor het moeilijk was de focus en concentratie te behouden en alles goed te volgen. Een van de studenten benoemt hierbij dat de studenten tijdens haar online colleges werden beoordeeld op interactie en bijdrage, en bij een – door de docent bepaalde – onvoldoende mate van interactie uit het online college werden verwijderd. Dit zorgde voor stress, omdat deze interactie ook verwacht werd als je de stof niet begreep.

### 3.3.3 Maatschappelijke factoren

Er vindt ook een aantal maatschappelijke ontwikkelingen plaats die zorgen voor stress bij de studenten.

#### *Studievoortgang*

Een maatschappelijke factor die invloed heeft op de studievoortgang is de maatschappelijke druk om nominaal te studeren en, daaraan gekoppeld, de financiële gevolgen die een jaar uitloop met zich meebrengen. Ook de maatschappelijke onderwaardering van het mbo en het idee dat hoger altijd beter is, zorgt ervoor dat studenten veel druk ervaren om zo snel mogelijk zo hoog mogelijk te komen.

#### *Huisvestingsproblematiek*

Veel studenten ervaren veel problemen bij het vinden van een geschikte en betaalbare kamer. Het proces om een geschikte kamer te zoeken en te hospiteren kost studenten veel stress. Vaak duurt het lang, voordat een geschikte kamer wordt gevonden. Zo hebben we meerdere studenten gesproken die momenteel geen woning hebben en bij vrienden overnachten en zijn meerdere studenten weer thuis gaan wonen omdat ze geen kamer meer konden betalen. Hierdoor moeten sommige studenten voor een lange tijd lange afstanden afleggen om op de onderwijsinstelling te komen. Hierbij zorgt de woningproblematiek in combinatie met de aanwezigheidsplicht voor stress. Studenten die relatief ver van hun onderwijsinstelling vandaan wonen zijn afhankelijk van het openbaar vervoer; als de trein niet rijdt is het voor hen onmogelijk om op tijd te komen voor hun colleges, maar de aanwezigheidsplicht geldt ook dan. Daarnaast brengt, zoals eerder al genoemd, voor internationale studenten de huidige huisvestingsproblematiek grote onzekerheid en druk met zich mee. Anders dan veel Nederlandse studenten hebben zij namelijk geen thuisbasis om op terug te vallen als het niet lukt eigen huisvesting te regelen.

#### *Leenstelsel*

Een van de meest genoemde maatschappelijke factoren die stress veroorzaakt is het leenstelsel, en daarmee gepaard de onduidelijkheid over de toekomst hiervan. Het leenstelsel zorgt ervoor dat studenten vaak genoodzaakt zijn om (veel) te werken naast hun opleiding en daardoor minder tijd hebben

om te studeren en voor hun sociale leven. Ook leidt het leenstelsel ertoe dat een deel van de studenten – vanwege de financiële gevolgen – er alles aan willen doen om niet uit te lopen, wat veel stress met zich meebrengt. Daarnaast zorgt de onduidelijkheid over de toekomst van de basisbeurs en het leenstelsel en het wel of niet terugbetalen van rente voor stress bij de studenten.

#### *Keuzestress*

De studenten geven ook aan druk te ervaren door de ogenschijnlijke overvloed aan mogelijkheden en kansen die er zijn bij het kiezen van vakken, studies en in loopbaanmogelijkheden. De studenten hebben moeite met de onzekerheid die deze keuzes met zich meebrengen en met het maken van keuzes die voor hen het beste zijn.

#### *Perfectionisme en faalangst*

De prestatieambitie en het breed gedragen idee dat hoger altijd beter is brengen ook druk met zich mee. Studenten voelen hierdoor de druk om zo snel mogelijk en met zo goed mogelijke cijfers af te studeren en daarnaast – al dan niet – relevante nevenactiviteiten te doen, zoals vrijwilligerswerk of een relevante bijbaan. De druk te moeten onderscheiden wordt door veel studenten ervaren, waardoor studenten allerlei activiteiten ondernemen naast de studie, baan en hun sociale leven, zonder er zeker van te zijn dat dit daadwerkelijk zinvol is voor hun toekomst. Sociale media als LinkedIn en medestudenten die deze media enkel gebruiken om hun successen te tonen versterken het gevoel de beste te moeten zijn. Hierbij worden kleine vertragingen en omwegen al snel als falen ervaren.

#### *Onduidelijkheid over de toekomst*

De studenten benoemen dat maatschappelijke ontwikkelingen onzekerheid en onduidelijkheden met zich meebrengen, en daarmee stress veroorzaken. Zo wordt een deel van de studenten onzeker van de huidige woningmarkt en de onduidelijkheid of een goede opleiding voldoende zal zijn om een huis te kopen in de toekomst.

Ook benoemen de studenten – met name de internationale studenten – de onzekerheid op de banenmarkt als stressfactor; de onzekerheid of ze een baan zullen vinden maakt hen onzeker over hun studiekeuze en of ze wel genoeg doen om de studie zo goed mogelijk af te ronden.

Ten slotte benoemen de studenten een aantal grotere maatschappelijke ontwikkelingen die in algemene zin stress veroorzaken. Zo maakt een deel van de studenten zich zorgen over het klimaat en het milieu en de onzekere toekomst die dit met zich meebrengt.

### **3.3.4 Onzekerheid**

Tijdens de diepte- en groepsinterviews met studenten kwam één woord heel duidelijk naar voren: onzekerheid. Respondenten gaven aan veel onzekerheid te ervaren, dat ze niet goed weten hoe ze met die onzekerheid om moeten gaan en dat ze door die onzekerheid veel stress en prestatiedruk ervaren. Uit de interviews zijn zes vormen van onzekerheid naar voren gekomen die studenten ervaren en die gezien worden als belangrijke oorzaken van stress en prestatiedruk.

#### *Prestatieonzekerheid*

Prestatieonzekerheid gaat, zoals het woord al doet vermoeden, over de oneindige onzekerheid over de eigen prestaties. Studenten vragen zich continue af: Is wat ik doe wel goed genoeg? Presteer ik wel goed genoeg? Zowel ten opzichte van de eigen verwachtingen en de verwachtingen van de omgeving, als ten

opzichte van wat ze denken dat nodig is om in de toekomst een baan te kunnen vinden en een huis te kunnen kopen. Respondenten geven aan dat het antwoord op de vragen voor hun gevoel altijd nee is. Dat ze altijd meer en beter zouden moeten presteren dan ze nu doen. Hierdoor voelen ze zich al snel schuldig wanneer ze iets doen voor hun ontspanning en ervaren ze veel stress en druk om nog meer inzet te tonen voor de studie.

#### *Pad-onzekerheid*

Is de weg die ik kies de juiste weg? Respondenten moet veel keuzes maken, bijvoorbeeld aangaande hun studieloopbaan, en daarbij zijn de keuzemogelijkheden vaak oneindig. Respondenten geven aan veel druk te voelen om de juiste keuzes te maken voor hun toekomst, maar vaak niet goed te weten wat dan de juiste keuze is.

#### *Planningsonzekerheid*

Studenten moeten veel taken combineren in de week: studeren, stagelopen, werken, huishoudelijke taken uitvoeren, sociale leven onderhouden en andere nevenactiviteiten uitvoeren. Respondenten geven aan vaak veel onzekerheid te ervaren over hoe en of ze alles in de week gedaan krijgen. Kleine veranderingen in de planning, zoals een college dat ineens verplaatst wordt of waarbij ze toch ineens fysiek aanwezig moeten zijn, kan de planning van studenten overhoop gooien. Dit creëert dan direct veel stress en druk om de planning om te gooien dat nog steeds alles wat ze willen/moeten doen haalbaar is.

#### *Sociale onzekerheid*

Respondenten geven aan zich veel te vergelijken met hun medestudenten, maar ook met allerlei andere mensen in de wereld aan de hand van sociale media (LinkedIn, Instagram, etc.). Daarbij vragen ze zich vaak af hoe goed ze het doen in vergelijking met anderen. Zeker op sociale media delen mensen voornamelijk hun successen, waardoor studenten het gevoel hebben vaak aan de verkeerde kant van de vergelijking uit te komen. De ervaren onzekerheid over of ze goed genoeg zijn in vergelijking met anderen, levert veel prestatiedruk en stress op.

#### *Financiële onzekerheid*

Ook financiële onzekerheid speelt een rol, zowel over hun huidige situatie als over de toekomst. De huidige financiële onzekerheid gaat over of studenten het nu allemaal redden in de week, met de hoge huurprijzen en de hoge kosten van het dagelijks leven. Respondenten geven aan dat vaak het combineren van de studie met een bijbaan voor veel stress en druk zorgt, maar dat de bijbaan wel essentieel is om hun huur en andere vaste lasten te kunnen betalen. Onzekerheid over de toekomst gaat over de onzekerheid of ze later een baan kunnen vinden, het salaris dat ze eventueel kunnen gaan verdienen met die baan en of ze dan genoeg verdienen om een huis te kunnen kopen en hun studieschuld te kunnen terugbetalen. Hierbij speelt ook het leenstelsel een rol, of ze bijvoorbeeld wel of geen rente moeten gaan terugbetalen over hun studieschuld.

#### *Maatschappelijke onzekerheid*

Respondenten geven daarnaast aan maatschappelijke onzekerheid te ervaren, bijvoorbeeld over de toekomst van de wereld en het klimaat. Maatschappelijke onrust, denk bijvoorbeeld aan corona,

oorlogen, inflatie en polarisatie, zorgt ervoor dat studenten onzekerheid ervaren over de toekomst en hun rol daarin.

### 3.4 Bevorderende factoren

We hebben de studenten ook gevraagd naar beschermende factoren van stress en prestatiedruk. Hierbij stond dus centraal wat er voor hen aan bijdraagt om de stress en druk die ze ervaren te verminderen en op welke manieren zij met de stress en druk omgaan. Ook hier maakten we onderscheid tussen: (a) persoonlijke factoren, (b) onderwijs gerelateerde factoren en (c) maatschappelijke factoren.

#### 3.4.1 Persoonlijke factoren

##### *Studievoortgang*

Wanneer het gaat om stress over studievoortgang en resultaten benoemen de studenten dat het krijgen van controle over je planning en werklast en het nemen van regie over je eigen studievoortgang zorgen voor een vermindering van stress. Zoals al benoemd in paragraaf 3.2.3, geeft het gevoel van controle de studenten rust in hun hoofd en het gevoel beter met de werkdruk om te kunnen gaan. Het nemen van regie over je eigen studievoortgang betekent in dit geval het focussen op je persoonlijke leerroute en keuzes (durven) maken die daarbij passen, zoals de keuze om uit te lopen. Een van de studenten benoemde dat het onmogelijk was om nominaal af te studeren bij zijn studie en dat het proberen om dit toch te doen te veel stress zou geven. De keuze om uit te lopen gaf rust, verminderde de stress en vergrootte het plezier van het studeren.

##### *Zelfregie*

In navolging op het nemen van de regie over de eigen studievoortgang, kunnen studenten ook regie nemen over de manier waarop ze hun tijd en leven indelen. In paragraaf 3.2.3 benoemden we al dat een van de manieren waarop studenten omgaan met stress is door ontspanning te zoeken. Gevraagd naar beschermende factoren benoemen de studenten hierbij dat de tijd nemen om naar buiten te gaan en activiteiten te ondernemen die ontspanning opleveren het gevoel van stress verminderen. Daarnaast wordt genoemd dat goede nachtrust zeer belangrijk is, zowel om te studeren als om alles in perspectief te kunnen plaatsen. In lijn hiermee benoemt een student dat het helpt om je tijd zoveel mogelijk te besteden aan dingen waar je energie van krijgt. Op die manier is het makkelijk om met de stress om te gaan en je beschikbare energie te gebruiken voor dingen die leuk en/of zinvol zijn. Ten slotte benoemt een van de studenten dat het helpt om de innerlijke stem – de stem die de stress veroorzaakt – een naam te geven, zodat er afstand ontstaat tussen jezelf en de stress die je voelt. Ook acceptatie van de stress helpt om de stress te verminderen.

##### *Sociale steun*

De belangrijkste beschermende factor voor stress en druk is sociale steun vanuit de omgeving en het bespreken van de stress en druk. Een sociaal vangnet en voldoende mogelijkheden om de stress bespreekbaar te maken zijn ontzettend belangrijk, geven de studenten aan. Zo benoemen meerdere studenten dat het fijn is om een partner te hebben die sociale steun biedt en soms tegengas kan geven. Ook het bespreken van de stress met vrienden en ouders en het ervaren van hun steun is een belangrijke beschermende factor en zorgt ervoor dat de stress en druk als minder problematisch worden ervaren.

### 3.4.2 Onderwijs gerelateerde factoren

#### *Perfectionisme en faalangst*

De studenten benoemen dat het beschermend werkt wanneer er vanuit de opleiding geen druk is om hoge cijfers te halen. Ook het normaliseren van het idee dat niet alles in een keer goed hoeft te zijn – bijvoorbeeld de studiekeuze, maar ook toetsen en opdrachten – zorgt ervoor dat studenten minder stress ervaren. In lijn hiermee ervaren studenten minder stress wanneer de opleiding ervoor zorgt dat het wel of niet behalen van een vak niet afhangt van één toetsmoment, maar verdeeld is over meerdere momenten en manieren van toetsing. De opleiding kan hier een belangrijke rol in spelen.

#### *Rolmodellen*

In paragraaf 3.3.2 kwam al naar voren dat docenten een bron van stress en druk kunnen zijn. Tegelijkertijd geven de studenten aan dat docenten ook een beschermende factor kunnen zijn. Goede, enthousiaste docenten zorgen ervoor dat studenten sterker gemotiveerd zijn om colleges te volgen en hun best te doen voor het betreffende vak. Ook helpt het als docenten weten hoe ze met de druk en stress van studenten om moeten gaan, dit bespreekbaar maken en laten zien dat ze snappen hoe de studenten zich voelen. Hierbij is het van belang dat de docenten benaderbaar zijn en dat studenten de vrijheid voelen om vragen te stellen tijdens colleges en om hun druk en stress met hen te bespreken.

#### *Het bieden van duidelijkheid*

Een belangrijke beschermende factor is het bieden van duidelijkheid. Bij de belemmerende factoren kwam al duidelijk naar voren dat studenten veel onzekerheid en onduidelijkheid ervaren in het onderwijs. Volgens de studenten zit hier soms ook onnodige onzekerheid en onduidelijkheid bij, zoals continue veranderende roosters, veranderende lokalen, onduidelijke informatievoorziening, onduidelijkheid over leerdoelen en onduidelijkheid over tentamenstof. Het verminderen van onduidelijkheid en onzekerheid kan ervoor zorgen dat studenten minder druk en stress ervaren.

#### *Sociale steun*

Een belangrijke beschermende factor in het onderwijs is sociale binding en steun. Enerzijds gaat dit om aandacht voor de student en het tonen van interesse in de persoon achter de student, en niet enkel in de studievoortgang. De studenten geven aan dat het helpt als er vanuit de opleiding naar hen geluisterd wordt en ze echte betrokkenheid voelen. Anderzijds is faciliteren en stimuleren van sociale binding belangrijk. Zo geeft een van de studenten aan dat een vaste klas, met een vaste begeleidingsstructuur en vaste mentor heel erg heeft geholpen om medestudenten en docenten echt te leren kennen. Dit maakt het gevoel van binding groter en maakt de stap om stress en druk te bespreken kleiner.

### 3.4.3 Maatschappelijke factoren

#### *Financiële situatie studenten*

Studenten ervaren veel stress door hun financiële situatie. De hoge huurprijzen en de hoge kosten voor het dagelijks leven zorgen ervoor dat studenten veel moeten werken naast hun studie en andere verplichtingen. Studenten geven aan dat de overheid kan bijdragen aan de financiële situatie van studenten. Dit kan op meerdere manieren. De overheid kan bijvoorbeeld zelf meer financiële steun geven,



de generatie die hebben geleend de juiste compensatie geven of de huur van studentenkamers meer aan banden leggen. Ook het verhogen van de stagevergoeding zou de financiële situatie van studenten kunnen bevorderen en ervoor zorgen dat ze naast hun studie en stage niet heel veel extra moeten werken. Daarnaast geven internationale studenten aan dat een werkvergunning voor hun een belangrijke bevorderende factor is. Dat geeft hen de mogelijkheid om te werken en geld te verdienen naast hun studie.

## 4 Conclusie

Fase 2 van het onderzoek naar prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs wordt gekenmerkt door een kwalitatieve verdieping met studenten. Tijdens deze fase hebben we focusgroepen en diepte-interviews met studenten gehouden. Het perspectief van de student stond hierin centraal, door met hun in gesprek te gaan over hun ervaringen met en percepties van prestatiedruk en stress. Het doel van deze kwalitatieve verdieping was meer inzicht krijgen in het studentperspectief op de definitie van prestatiedruk en stress en de belemmerende en bevorderende factoren van prestatiedruk en stress te identificeren.

Studenten geven aan dat ze prestatiedruk zien als de druk om te voldoen aan verwachtingen van zichzelf en de omgeving op het gebied van, voornamelijk, de opleiding. De druk concentreert zich veelal rondom belangrijke momenten in de opleiding, zoals tentamens. Stress is, volgens studenten, een gevolg van prestatiedruk, maar ook van allerlei andere externe factoren die niet direct met (het presteren op) de opleiding te maken hebben. Hierdoor wordt stress over het algemeen consistentter ervaren, en is het gevoel dat door stress wordt veroorzaakt vaak sterker dan het gevoel dat voortkomt uit prestatiedruk.

Stress en prestatiedruk worden niet altijd als negatief ervaren, het kan ook zorgen voor focus, inzet en energie. De studenten geven aan dat wanneer de ervaren prestatiedruk en stress te lang duurt, er teveel tegelijk verwacht wordt of wanneer ze onvoldoende erkenning krijgen, het omslagpunt is bereikt en de ervaren stress en prestatiedruk negatieve gevolgen gaan hebben voor hun algehele welzijn. Studenten geven aan zowel negatieve mentale gevolgen (bijv. minder concentratie, weinig mentale ruimte), fysieke gevolgen (bijv. hoofdpijn, slechter slapen) als gevolgen in het gedrag (bijv. uitstelgedrag, minder sporten) te ervaren.

Studenten hebben allerlei belemmerende factoren aangewezen die hun ervaren prestatiedruk en stress verhogen. Studievoortgang is een belangrijke belemmerende factor. Het gaat hierbij om de verwachtingen die studenten van zichzelf en vanuit de omgeving ervaren over hun studievoortgang, de druk om met zo hoog mogelijke cijfers de studie en allerlei selectiemomenten binnen de studie te doorlopen en over de (maatschappelijke) druk om nominaal te studeren. Daarnaast ervaren studenten veel druk en stress om al hun taken en activiteiten te combineren. Studeren, stage lopen, werken, het uitvoeren van allerlei huishoudelijke taken en het onderhouden van vriendschappen en familiebanden zorgen voor volle agenda's en strakke plannings waar weinig ruimte is voor ontspanning. Ook ervaren studenten veel keuzestress. Er zijn veel momenten waarop studenten keuzes moeten maken en ze hebben het gevoel dat al die keuzes perfect moeten zijn, maar ervaren veel onzekerheid over wat dan de juiste keuze voor hun is. Onduidelijkheid en gebrek aan ondersteuning vanuit de opleiding helpt niet mee

bij het maken van de juiste keuzes. Verder dragen de huisvestigingsproblematiek, de studieschuld en onduidelijkheid rondom het leenstelsel bij aan de ervaren prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs.

Studenten hebben ook bevorderende factoren benoemd. Dit zijn factoren die prestatiedruk en stress verminderen of ervoor zorgen dat ze beter met stress en prestatiedruk kunnen omgaan. Studenten geven aan dat meer focus op de persoonlijke leerroute, waarbij er minder focus ligt op nominaal studeren en studenten meer zelfregie toepassen op de eigen studievoortgang en de manier waarop ze hun tijd en hun leven indelen ervaren prestatiedruk en stress kan verminderen. Ook sociale steun, zowel vanuit de partner, vrienden, familie als de onderwijsinstelling, en binding met medestudenten komen naar voren als belangrijke bevorderende factoren. Verder wordt het verminderen van (onnodige) onzekerheid en onduidelijkheid vanuit de onderwijsinstelling aangewezen als bevorderende factor. Ten slotte geven studenten aan dat het verbeteren van de financiële situatie van studenten, bijvoorbeeld door het verhogen van financiële steun of het aan banden leggen van de huurprijzen van studentenkamers, de druk en stress van studenten kan verminderen.

Studenten accepteren dat prestatiedruk en stress tot op zekere hoogte bij het leven horen en dat ze hier ook mee moeten (leren) omgaan. Momenteel wordt echter te vaak en te lang het omslagpunt bereikt, waardoor studenten overmatige druk en stress voelen wat een weerslag heeft op hun algehele welzijn. Door het gesprek over prestatiedruk en stress te normaliseren, elkaar sociale steun te bieden, onnodige onzekerheid en onduidelijkheid te verminderen en vaardigheden aan te leren die studeren en mentale gezondheid ten goede komen, kunnen we gezamenlijk werken aan een mentaal gezondere toekomst voor studenten in het hoger onderwijs.



# Bijlage F

## **Prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs: *bevindingen uit de korte vragenlijst***

### *Auteurs*

Lotte Scheeren en Benjamin Bremer

### *Met medewerking van:*

Jolien Dopmeijer

## 1. Inleiding

Dit rapport is een bijlage van het onderzoek “Harder, better, faster, stronger? Een onderzoek naar prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs.” De doelstelling van dit onderzoek is drieledig:

- Het komen tot een goede definitie van stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs.
- Inzicht geven in de oorzaken van prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs.
- Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor hogescholen, universiteiten, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Tijdens fase 1 van dit onderzoek hebben we informatie opgehaald uit: de literatuur (bijlage B), kwantitatieve analyses op de monitor Mentale Gezondheid en Middelen Gebruik (bijlage C) en groeps gesprekken met experts (bijlage D). Fase 2 van dit onderzoek bestaat uit een verdieping van de informatie die we hebben opgehaald gedurende fase 1 en tijdens deze fase staat het studentperspectief centraal. Deze fase bestaat uit 3 onderdelen: focusgroepen en diepte-interviews met studenten (bijlage E) en een korte vragenlijst onder studenten (bijlage F).

In de huidige bijlage gaan we in op het onderdeel “Korte vragenlijst onder studenten”. We bespreken de gebruikte methode, gaan in op de gevonden resultaten en sluiten af met een korte conclusie. In het hoofd rapport zullen de overkoepelende resultaten, op basis van de verschillende onderzoeksmethoden, en de overkoepelende conclusies getrokken worden.

### 1.1 Korte vragenlijst onder studenten

Tijdens de tweede fase van het onderzoek staat het perspectief van de studenten centraal. Fase 2 wordt hoofdzakelijk gekenmerkt door een kwalitatieve verdieping, waarin we met studenten één-op-één en in groepsverband in gesprek gaan over prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs. Het doel van deze fase is het verkrijgen van inzicht in het studentperspectief op de:

- Definitie van prestatiedruk en stress;
- Oorzaken en gevolgen van prestatiedruk en stress;
- Potentiële oplossingen en handelingsperspectieven.

De werving voor de kwalitatieve verdieping verliep heel soepel. Door de grote hoeveelheid aanmeldingen, moesten we ook veel studenten afwijzen. Om ook alle studenten die zich opgegeven hadden voor het interview maar niet geselecteerd werden de kans te geven om hun mening en ideeën te laten horen, hebben we naar alle niet-geselecteerde studenten een korte vragenlijst gestuurd. Het doel van deze vragenlijst is tweeledig:

- Extra informatie ophalen bij studenten over de mogelijke bevorderende en belemmerende factoren van prestatiedruk en stress;
- De resultaten van de diepte-interviews en focusgroepen verifiëren.

In dit hoofdstuk bespreken we de opzet en de uitvoering van de korte vragenlijst onder studenten voor het onderzoek naar stress en prestatiedruk van studenten in het hoger onderwijs. We bespreken de opzet van de vragenlijst, het uitzetten van de vragenlijst en de manier van analyseren van de verkregen data.

## 2.1 Opzet vragenlijst

De korte enquête is aanvullend op de diepte- en groepsinterviews met studenten. Het doel is extra informatie ophalen en de resultaten uit de diepte- en groepsinterviews verifiëren. In de vragenlijst gaan we in op dezelfde onderwerpen als in de gespreksleidraden voor de interviews (bijlage E). De vragenlijst is als volgt opgebouwd:

- Achtergrondkenmerken van de respondent (gender, opleidingsniveau, leeftijdscategorie)
- Definitie van prestatiedruk
- Belemmerende factoren (persoonlijk, onderwijs-gerelateerd en maatschappelijk)
- Bevorderende factoren (persoonlijk, onderwijs-gerelateerd en maatschappelijk)

De vragenlijst bestaat in totaal uit 8 vragen en kost ongeveer 5 minuten tijd. De meeste vragen zijn gesloten vragen. De antwoordcategorieën bij de vragen over de belemmerende en bevorderende factoren zijn gebaseerd op de uitkomsten van fase 1 van het onderzoek (zie bijlage A, B en C). De studenten krijgen wel de kans om aanvullende antwoorden te geven, indien de gewenste categorie nog niet aanwezig is. De volledige vragenlijst is te zien in Bijlage F.1.

## 2.2 Selectie en benadering respondenten

De vragenlijst is opgestuurd naar alle niet-geselecteerde studenten die zich hadden opgegeven voor een diepte- en/of groepsinterview. Alle studenten ontvingen een afwijzingsmail voor het interview en direct een link voor het invullen van de korte enquête. Op deze manier kregen alle studenten die zich hadden opgegeven de kans om hun mening en ideeën te laten horen.

De vragenlijst is verstuurd naar 488 studenten in het hoger onderwijs. 33 respondenten zijn aan de vragenlijst begonnen en 25 hebben de vragenlijst daadwerkelijk afgerond.<sup>\*\*\*\*</sup> Met een responspercentage van 5% zijn de onderstaande gegevens niet generaliseerbaar.

---

<sup>\*\*\*\*</sup> Aangezien studenten zich niet specifiek hadden opgegeven voor een vragenlijst, konden wij geen reminders sturen om de respons te verhogen.

## 2.3 Analyses

Gezien het lage aantal respondenten, zullen we in deze bijlage alleen de beschrijvende resultaten tonen. Deze resultaten kunnen niet gegeneraliseerd worden naar de bredere populatie, maar kunnen wel naast de gevonden resultaten van de diepte- en groepsinterviews gelegd worden om te kijken of er vergelijkbare resultaten uitkomen.

## 3. Beschrijvende resultaten

### 3.1 Respondenten

25 respondenten die studeren in het hoger onderwijs hebben de vragenlijst volledig ingevuld. Het grootste deel van de respondenten is een vrouw (76%), is tussen de 20 en 25 jaar (80%) en studeert in het wo (76%).

### 3.2 Prestatiedruk

#### 3.2.1 Definitie prestatiedruk

Om inzicht te krijgen in wat prestatiedruk voor de respondenten inhoudt en hoe zij dit beleven, legden we hen allereerst de vraag voor wat prestatiedruk voor hen is. Hierbij komt een aantal elementen naar voren.

Prestatiedruk is voor de respondenten de druk om te presteren en te voldoen aan verwachtingen, waarbij het voornamelijk gaat om de druk om te presteren op studiegebied. Deze druk komt deels uit de studenten zelf, maar voor een groot deel ook vanuit de omgeving of externe factoren. Een deel van de respondenten ziet prestatiedruk bijvoorbeeld als het moeten voldoen aan de verwachtingen van anderen, zoals de directe omgeving, de onderwijsinstelling, de maatschappij of toekomstige werkgevers. De respondenten geven aan het gevoel te hebben hoge cijfers te moeten halen, nominaal te moeten afstuderen – ook door de grote gevolgen die uitlopen kunnen hebben – en alle vakken te moeten bijhouden, om te voldoen aan de verwachtingen van anderen. Hier speelt ook het vergelijken met medestudenten, de ervaren ‘noodzaak’ om een perfect leven te leiden ten opzichte van anderen en onnodige competitiviteit om de beste te zijn in een rol. Het combineren van alles wat er in hun leven afspeelt, het gevoel *mee te moeten* met anderen en het vinden van een juiste balans tussen studie en privé legt een druk op de respondenten.

Daarnaast is prestatiedruk het gevoel altijd *iets te moeten doen*. Er is gevoelsmatig geen ruimte om een dag niets te doen en deze ruimte wel nemen geeft hen direct een slecht gevoel. Ook het gevoel dat alle taken zich constant opstapelen en juist daardoor nergens meer aan toekomen speelt een rol in de ervaring van prestatiedruk. Het altijd ‘aan’ staan, omdat er altijd meer tijd besteed kan worden aan de studie en het gevoel dat iets niet halen gelijkstaat aan falen zijn hier onderdeel van.

Kortom, de respondenten zien prestatiedruk als de druk om te moeten presteren in de studie om te voldoen aan verwachtingen van henzelf en met name van anderen om hen heen, als de druk om mee te kunnen met de levens die medestudenten leiden en als de druk om *er alles aan gedaan te hebben*.

### 3.2.2 Gesprekspartners

Verder hebben we respondenten gevraagd met wie ze het bespreken wanneer ze last hebben van prestatiedruk. Veruit de meeste respondenten geven aan dit met vrienden te bespreken (88%). Daarnaast geeft ongeveer de helft van de respondenten aan dit met de ouders en/of familie (56%) en zorgverlener en/of therapeut (52%) te bespreken. 32% van de respondenten geeft aan dit met de onderwijsinstelling (docenten, studentendecanen, studiebegeleiders, etc.) te bespreken.

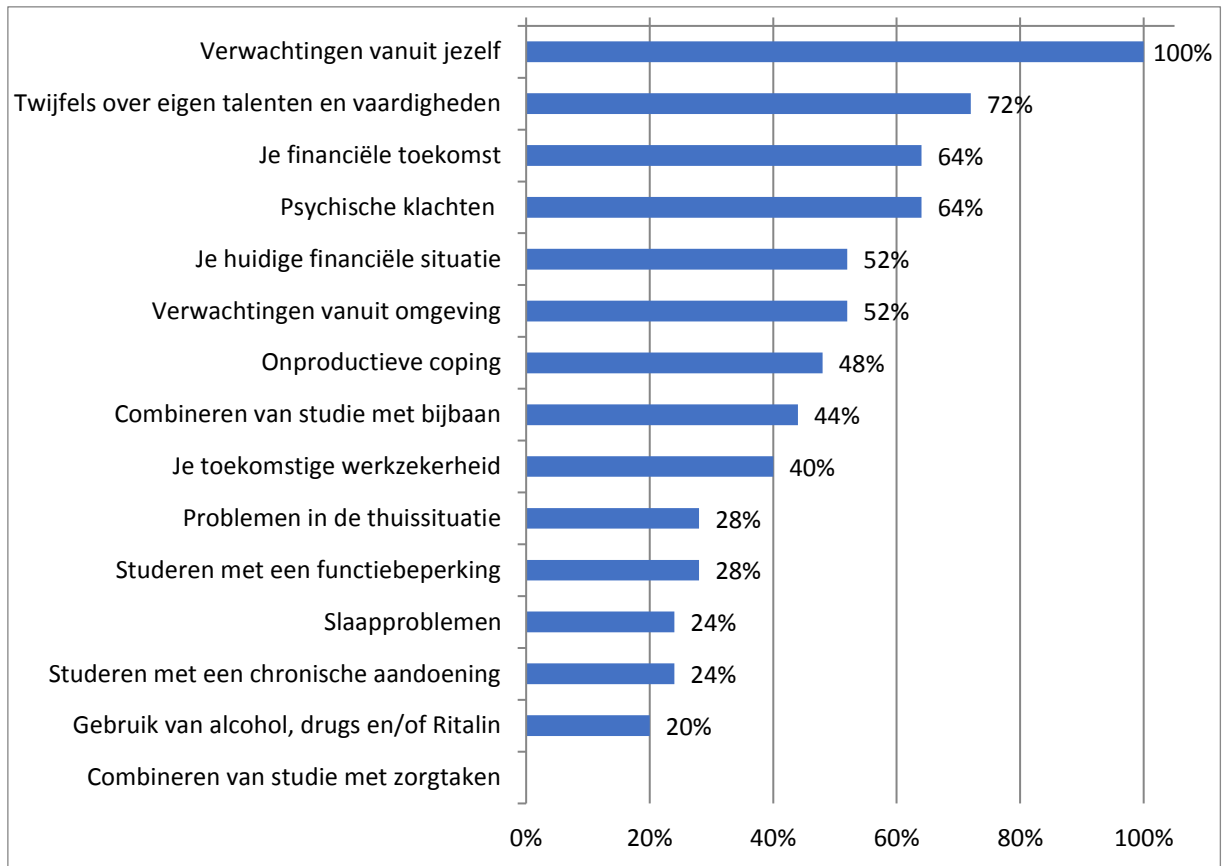
## 3.3 Belemmerende factoren voor prestatiedruk en stress

### 3.3.1 Persoonlijke factoren

We hebben respondenten gevraagd welk van de onderstaande persoonlijke factoren prestatiedruk en stress veroorzaken bij henzelf. Studenten konden meerdere factoren aanvinken, hier zat geen limiet aan. *Figuur 1* toont het percentage respondenten dat aangeeft prestatiedruk en stress te ervaren door die specifieke factor. Alle respondenten geven aan prestatiedruk en stress te ervaren door verwachtingen vanuit zichzelf. Daarnaast geeft bijna driekwart van de respondenten aan te twijfelen over eigen talenten en vaardigheden. Verder spelen financiële factoren een rol, zowel de financiële toekomst als de huidige financiële situatie veroorzaken bij meer dan de helft van de studenten prestatiedruk en stress. Ook psychische klachten zijn een belangrijke belemmerende factor als het gaat om het veroorzaken van stress en prestatiedruk.



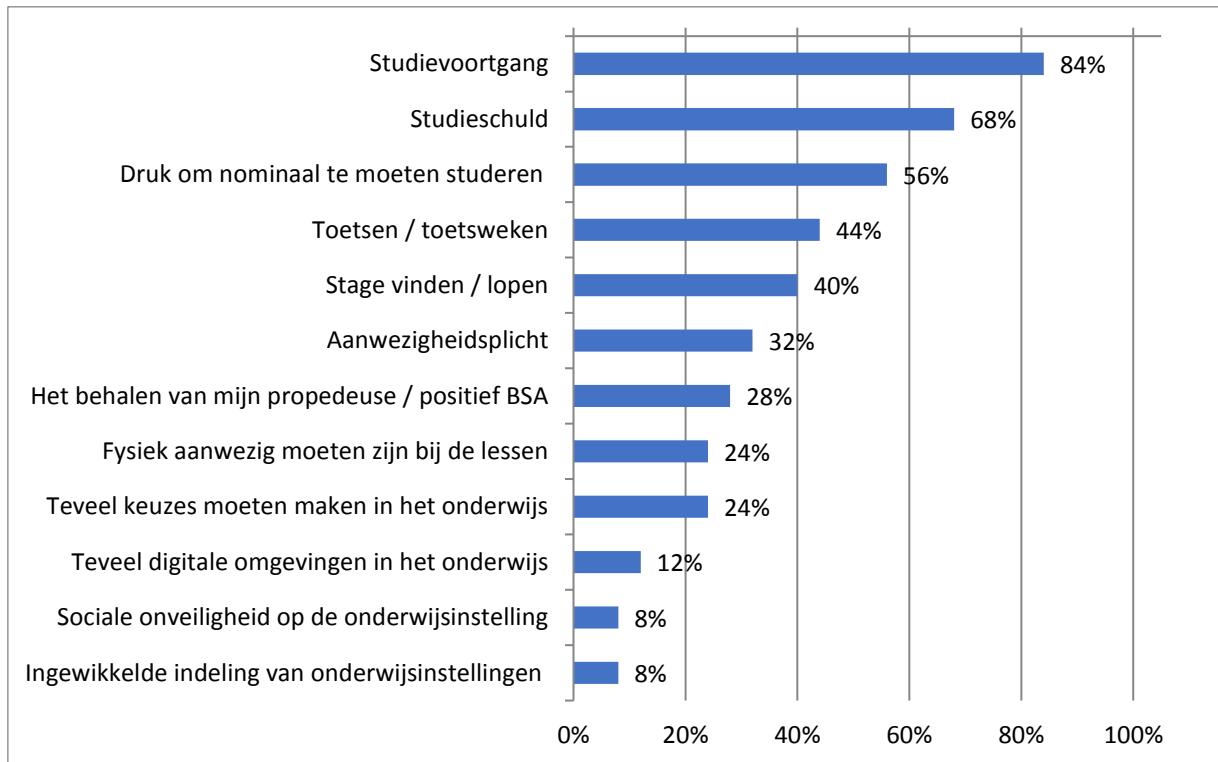
Figuur 1. Percentage respondentent dat stress en prestatiedruk ervaart door specifieke persoonlijke factoren (N=25).



### 3.2.2 Onderwijs gerelateerde factoren

Figuur 2 toont het percentage respondentent dat aangeeft prestatiedruk en stress te ervaren door specifieke onderwijs gerelateerde factoren. Studievoortgang is de belangrijkste onderwijs gerelateerde factor die stress en prestatiedruk bij de respondentent veroorzaakt. Verder ervaart meer dan de helft van de respondentent prestatiedruk en stress door de studieschuld en door de druk om nominaal te moeten studeren.

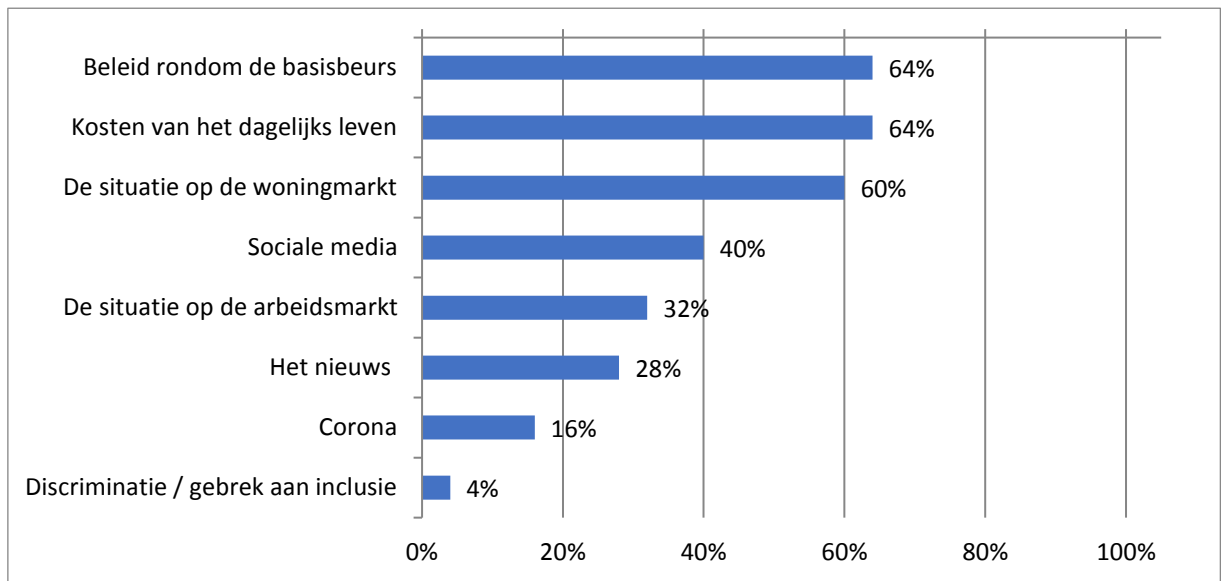
Figuur 2. Percentage respondentent dat stress en prestatiedruk ervaart door specifieke onderwijsgerelateerde factoren (N=25).



### 3.3.3 Maatschappelijke factoren

Daarnaast hebben we respondenten gevraagd welk van de onderstaande maatschappelijke factoren prestatiedruk en stress veroorzaken bij henzelf. *Figuur 3* toont de percentages. Meer dan de helft van de respondenten geeft aan prestatiedruk en stress te ervaren door het beleid rondom de basisbeurs, de kosten van het dagelijks leven en de situatie op de woningmarkt.

*Figuur 3. Percentage respondentent dat stress en prestatiedruk ervaart door specifieke maatschappelijke factoren (N=25).*

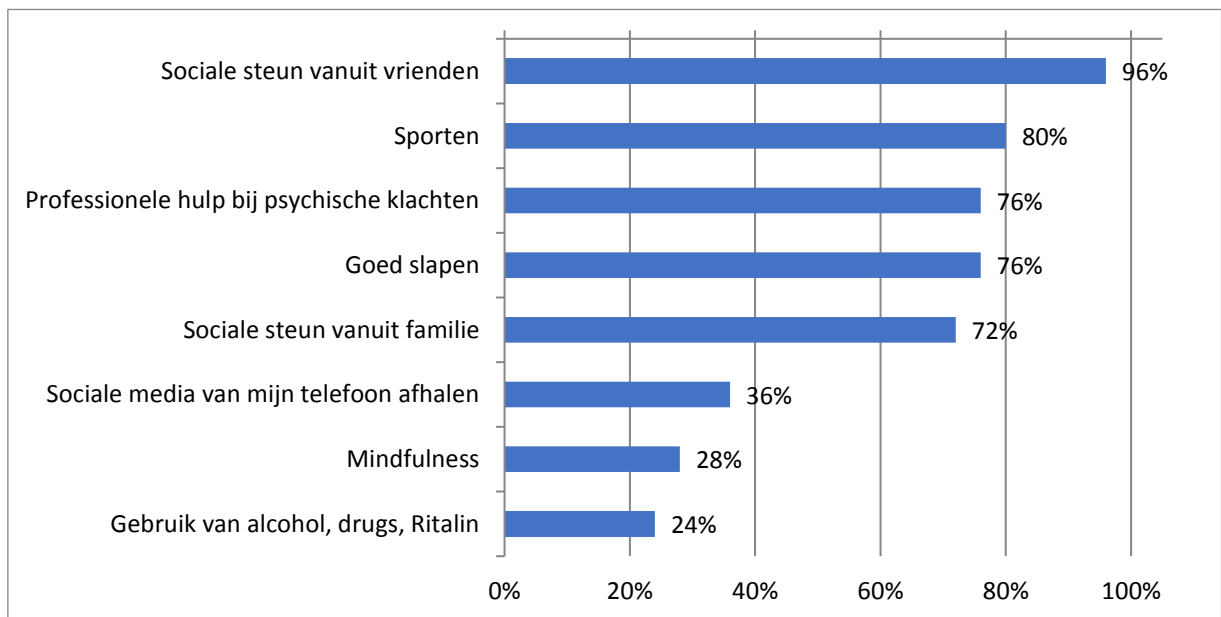


### 3.4 Bevorderende factoren voor prestatiedruk en stress

#### 3.4.1 Persoonlijke factoren

We hebben respondenten gevraagd welk van de onderstaande persoonlijke factoren prestatiedruk en stress verminderd of ervoor zorgt dat ze beter met stress en prestatiedruk kunnen omgaan. Studenten konden meerdere factoren aanvinken. *Figuur 4* toont het percentage respondenten dat aangeeft dat hun prestatiedruk en stress verminderd wordt door die specifieke factor. De resultaten geven aan dat sociale steun vanuit vrienden en familie belangrijke bevorderende factoren zijn voor het ervaren van stress en prestatiedruk. Ook gezonde leefgewoonten, zoals sporten en goed slapen, worden aangewezen als belangrijke bevorderende factoren. Verder geeft driekwart van de studenten aan dat hulp bij psychische klachten ervoor zorgt dat ze minder prestatiedruk en stress ervaren en/of beter met stress en prestatiedruk kunnen omgaan.

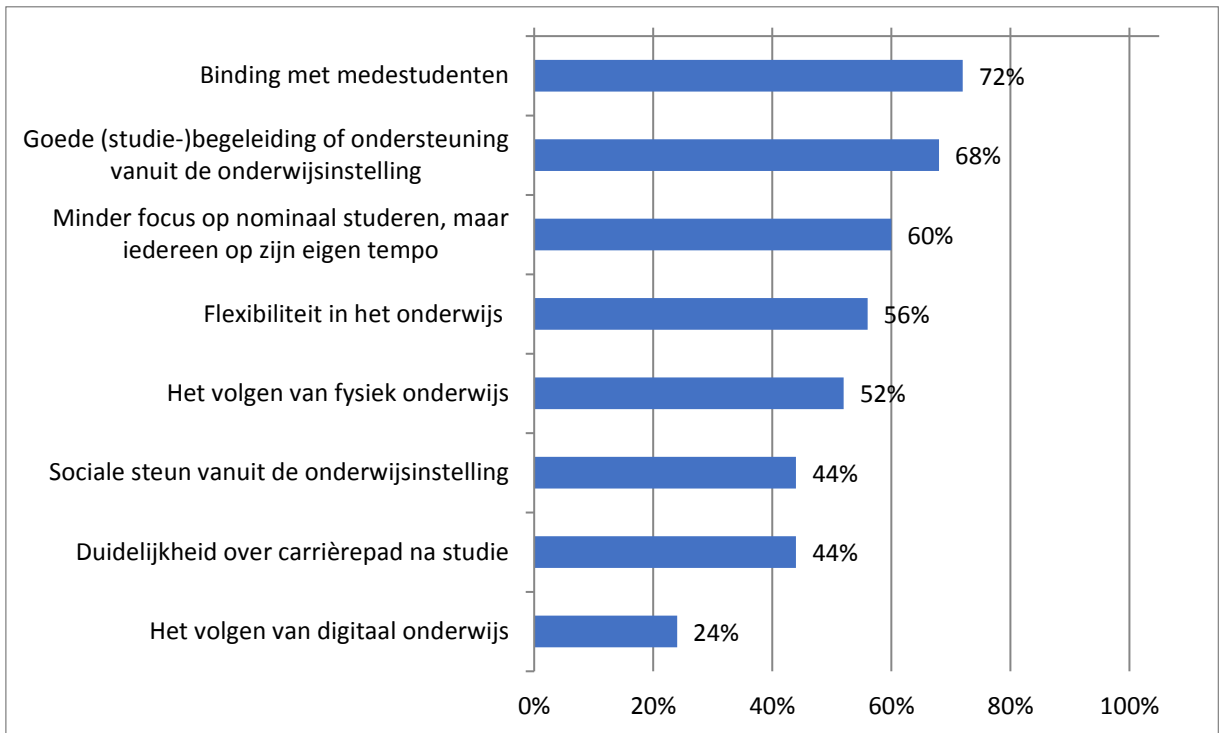
*Figuur 4. Percentage respondenten bij wie stress en prestatiedruk vermindert door specifieke persoonlijke factoren (N=25).*



#### 3.4.2 Onderwijs gerelateerde factoren

*Figuur 5* toont het percentage respondenten dat aangeeft dat hun prestatiedruk en stress verminderd wordt of dat ze beter om kunnen gaan met stress en prestatiedruk door specifieke onderwijs gerelateerde factoren. Binding met medestudenten is de belangrijkste onderwijs gerelateerde bevorderende factor, bijna driekwart van de respondenten geeft aan dat deze binding prestatiedruk en stress verminderd. Daarnaast geeft meer van de helft van de studenten aan dat goede begeleiding en ondersteuning vanuit de onderwijsinstelling, minder focus op nominaal studeren en flexibiliteit in het onderwijs ervaren prestatiedruk en stress kan verminderen.

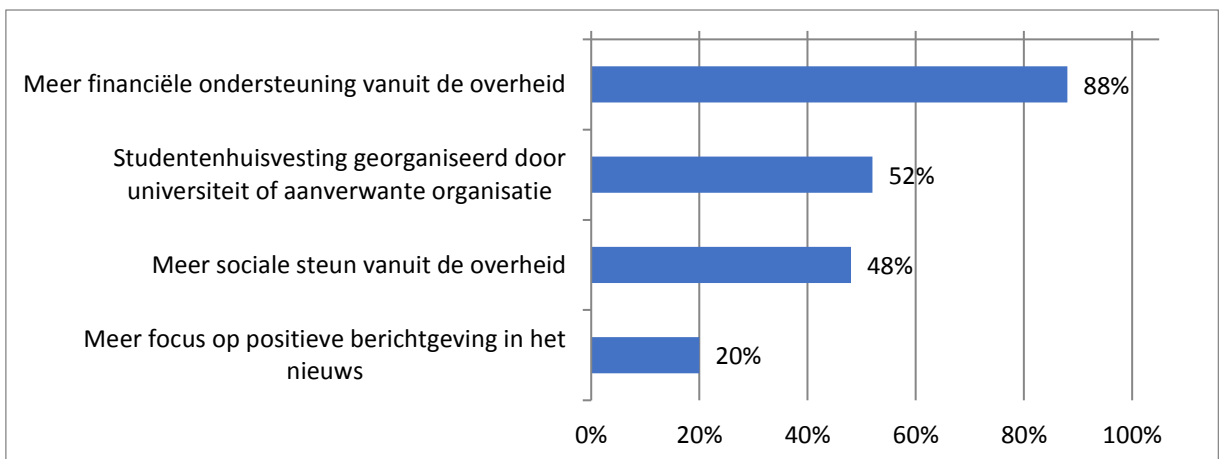
Figuur 5. Percentage respondentent bij wie stress en prestatiedruk vermindert door specifieke onderwijsgerelateerde factoren (N=25).



### 3.4.3 Maatschappelijke factoren

Als laatste kijken we nog naar de mogelijke bevorderende maatschappelijke factoren. *Figuur 6* toont het percentage respondentent dat aangeeft dat hun prestatiedruk en stress verminderd wordt of dat ze beter om kunnen gaan met stress en prestatiedruk door specifieke maatschappelijke factoren. Een grote meerderheid van de respondentent geeft aan dat meer financiële ondersteuning vanuit de overheid een belangrijke bevorderende maatschappelijke factor is. Verder geeft de helft van de respondentent aan dat georganiseerde huisvesting voor studentent en meer sociale steun vanuit de overheid ervaren stress en prestatiedruk kan verminderen.

Figuur 6. Percentage respondentent bij wie stress en prestatiedruk vermindert door specifieke maatschappelijke factoren (N=25).



## 4. Conclusie

Onder de studenten die zich aangemeld hadden voor een diepte- en/of groepsinterview over prestatiedruk en stress van studenten in het hoger onderwijs hebben wij een korte vragenlijst rondgestuurd. Op deze manier kregen alle studenten die zich hadden aangemeld de kans om hun ervaringen en visie te delen. Het doel van de vragenlijst was het ophalen van extra informatie over de mogelijke bevorderende en belemmerende factoren van prestatiedruk en stress en de resultaten van de diepte-interviews en focusgroepen verifiëren.

Uit de vragenlijst komt naar voren dat respondenten prestatiedruk zien als de druk om te moeten presteren – voornamelijk op studiegebied – om te voldoen aan verwachtingen van henzelf en van de mensen om hun heen (ouders, onderwijsinstelling, maatschappij, etc.) en de druk om mee te kunnen met de levens die medestudenten om hun heen (lijken) te leiden. Daarnaast gaat het om de druk om er alles aan gedaan te hebben, waarbij ze zich snel schuldig of slecht voelen wanneer ze even niet aan de studie werken.

Respondenten geven aan dat verwachtingen vanuit zichzelf en daarnaast twijfels over hun eigen talenten en vaardigheden belangrijke belemmerende factoren zijn die prestatiedruk en stress veroorzaken. Ook de studievoortgang en de druk om nominaal te moeten studeren zijn factoren die worden aangewezen als belemmerende factoren. Verder spelen financiële factoren een grote rol, respondenten geven aan dat hun huidige financiële situatie, de kosten van het dagelijks leven en hun financiële toekomst van invloed zijn op de prestatiedruk en stress die ze ervaren. Ook hun studieschuld en het beleid rondom de basisbeurs zijn belangrijke belemmerende factoren als het gaat om prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs.

Respondenten hebben daarnaast bevorderende factoren aangewezen; factoren die prestatiedruk en stress verminderen of ervoor zorgen dat ze beter met stress en prestatiedruk kunnen omgaan. Sociale steun, zowel vanuit vrienden, familie, de onderwijsinstelling als de overheid, en binding met medestudenten worden aangewezen als belangrijke bevorderende factoren. Minder focus op nominaal studeren en goede begeleiding en ondersteuning vanuit de onderwijsinstelling zijn belangrijke onderwijs gerelateerde bevorderende factoren. Gezonde leefgewoonten, zoals sporten en goed slapen, worden aangewezen als persoonlijke factoren die je ervaren stress en prestatiedruk kunnen verminderen. Verder is financiële steun vanuit de overheid aangewezen als een belangrijke bevorderende factor.

Deze resultaten zijn gebaseerd op een korte vragenlijst die is uitgezet onder alleen de studenten die zich opgegeven hadden voor de interviews met studenten en met een laag responspercentage, deze resultaten zijn dus niet te generaliseren naar de gehele populatie. De uitkomsten van deze vragenlijst zijn wel in lijn met de resultaten die naar voren zijn gekomen uit de diepte- en groepsinterviews met studenten (bijlage E). Ook uit de andere deelstudies van het overkoepelende onderzoek naar prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs, zoals de expertmeetings (bijlage D), zijn vergelijkbare resultaten en conclusies naar voren gekomen.

## Bijlage F.1

### Vragenlijst voor het onderzoek naar prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs

Al langere tijd zijn er zorgen over stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs. Om studenten, onderwijsinstellingen en de overheid oplossingen te bieden bij het voorkomen of verminderen van stress en prestatiedruk zijn wij -Trimbos-instituut, ECIO en het RIVM- in opdracht van het Ministerie van OCW een nieuw onderzoek gestart naar de stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs.

Dit is een korte vragenlijst, waarmee we inzicht willen krijgen in de (verschillende perspectieven op) belemmerende en bevorderende factoren op het gebied van stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs. We zouden het heel fijn vinden als je deze vragenlijst zou willen invullen (max. 5 min). Alvast bedankt!

#### Toestemming

Ik geef toestemming om mijn antwoorden te gebruiken in het kader van het onderzoek naar prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs.

- Ja, ik geef hiervoor toestemming.

#### Algemeen

1. Gender:
  - Man
  - Vrouw
  - Non-binair
  - Dit wil ik niet zeggen
  
2. Hoe oud ben je?
  - Jonger dan 20 jaar
  - Tussen de 20 en 25 jaar
  - Boven de 25 jaar
  
3. Ik volg een:
  - Hbo opleiding
  - Wo opleiding

### Algemeen prestatiedruk

4. Wat is prestatiedruk voor jou? [Open vraag]
  
5. Met wie bespreek je het als je last hebt van prestatiedruk en stress? Let op: meerdere antwoorden zijn mogelijk.
  - Ouders / familie
  - Vrienden
  - Ik bespreek het online
  - Zorgverlener / therapeut
  - De onderwijsinstelling (docenten, studentendecanen, studiebegeleiders etc.)
  - Niemand
  - Anders, namelijk..

### Belemmerende factoren

6. Welk van de volgende factoren veroorzaken prestatiedruk en stress bij jou? Let op: meerdere antwoorden mogelijk.

#### *Persoonlijke factoren:*

- Verwachtingen vanuit omgeving (ouders, familie, vrienden)
- Verwachtingen vanuit jezelf
- Psychische klachten (angst, somberheid, etc.)
- Studeren met een chronische aandoening (fysiek en/of psychisch)
- Studeren met een functiebeperking
- Twijfels over eigen talenten en vaardigheden
- Problemen in de thuissituatie
- Combineren van studie met bijbaan
- Combineren van studie met zorgtaken (mantelzorger, ouderschap)
- Je huidige financiële situatie
- Je financiële toekomst
- Je toekomstige werkzekerheid
- Het feit dat je een internationale student bent
- Slaapproblemen
- Onproductieve manieren van omgaan met stress en/of prestatiedruk (bv. uitstelgedrag, jezelf sociaal isoleren, ontkennen)
- Het gebruik van alcohol, drugs en/of Ritalin



*Onderwijsgerelateerde factoren:*

- Studievoortgang
- Het behalen van mijn propedeuse / positief BSA
- Toetsen / toetsweken
- Aanwezigheidsplicht
- Fysiek aanwezig moeten zijn bij de lessen
- Teveel keuzes moeten maken in het onderwijs (keuzestress)
- Teveel digitale omgevingen op de onderwijsinstelling (Blackboard, Canvas, Brightspace)
- Ingewikkelde indeling van onderwijsinstellingen / te veel of te grote gebouwen
- Stage vinden / lopen
- Sociale onveiligheid op de onderwijsinstelling
- De druk om nominaal te moeten studeren (binnen de voorgeschreven aantal jaren, bijvoorbeeld 3 jaar voor een bachelor wo)
- Studieschuld

*Maatschappelijke factoren:*

- Discriminatie en/of gebrek aan inclusie
- Kosten van het dagelijks leven
- De situatie op de arbeidsmarkt
- Corona
- Sociale media
- De situatie op de woningmarkt
- Beleid rondom de basisbeurs
- Het nieuws (oorlogen, klimaatcrisis, etc.)

*Of:*

- Anders, namelijk...

**Bevorderende factoren**

7. Welke van de volgende factoren verminderen prestatiedruk en stress bij jou of zorgen ervoor dat je beter om kunt gaan met stress en prestatiedruk? Let op: meerdere antwoorden mogelijk.

*Persoonlijke factoren:*

- Sociale steun vanuit vrienden
- Sociale steun vanuit familie
- Sporten
- Sociale media van mijn telefoon afhaken
- Mindfulness
- Professionele hulp bij mijn psychische klachten en/of coaching
- Gebruik van alcohol, drugs en/of Ritalin
- Goed slapen

*Onderwijsgerelateerde factoren:*

- Goede (studie-)begeleiding of studieondersteuning vanuit de onderwijsinstelling
- Flexibiliteit in het onderwijs (zelf keuzes maken over vakken, toetsen, planning, aanwezigheid)
- Het volgen van fysiek onderwijs
- Het volgen van digitaal onderwijs
- Sociale steun vanuit de onderwijsinstelling
- Binding met medestudenten
- Minder focus op nominaal studeren, maar iedereen op zijn eigen tempo
- Duidelijkheid over carrière pad na studie

*Maatschappelijke factoren:*

- Meer focus op positieve berichtgeving in het nieuws
- Meer sociale steun vanuit de overheid
- Meer financiële ondersteuning vanuit de overheid
- Studentenhuisvesting georganiseerd door universiteit of aanverwante organisatie

*Of:*

- Anders, namelijk...

**O oplossingen**

8. Heb jij een idee voor een goede oplossing / interventie die kan bijdragen aan het verminderen van stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs? Geef hieronder je beste idee! [Open vraag]



