

STRESSFACTOREN ONDER STUDENTEN

Een onderzoek van Darren Sierhuis

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding	8
A. Aanleiding	6
B. Doel van het onderzoek	7
C. Hoofvraag en deelvragen.....	7
D. Structuur van het onderzoek	8
2. Data en methoden	9
A. Kwantitatieve dataverzameling en kwantitatieve analyse.....	9
B. Onderzoekspopulatie kwantitatieve data.....	9
C. Afbakening van concepten en begrippen.....	11
D. Kwalitatieve data	14
3. Magnitude van het probleem	15
A. Verdeling studenten met psychische klachten.....	15
B. Verdeling ervaren klachten.....	17
C. Conclusie.....	19
4. Stressfactoren.....	20
A. Academische druk.....	20
B. Financiële druk.....	22
C. Nevenactiviteiten.....	23
D. Familieomstandigheden.....	23
E. Gedragskenmerken	24
F. Relatie stressfactoren en psychische klachten.....	25
G. Conclusie	29
5. Klachten verminderen of verhelpen	30
A. Studentpsycholoog	30
B. Keuze hulpverlening.....	31
C. Oplossingen voor de student.....	32
D. Conclusie.....	34
6. Conclusie	35
7. Bestuursaanbeveling.....	37
8. Literatuur	39
9. Bijlage 1.....	40
10. Bijlage 2.....	47



ASVA ONDERZOEKBUREAU

ASVA studentenunie behartigt de belangen van de Amsterdamse student. Dat begint bij weten wat er speelt, en wat studenten belangrijk vinden. Daarvoor is het ASVA Onderzoeksbureau doet. Weliswaar opereert het ASVA Onderzoeksbureau onafhankelijk van ASVA, maar het bureau dient hetzelfde belang, namelijk dat van de Amsterdamse student. Inmiddels vormen de zeer uiteenlopende en diverse publicaties van het bureau – altijd vanuit het perspectief van de student – een betrouwbare en serieuze bron van informatie voor de Universiteit van Amsterdam (UvA), de Hogeschool van Amsterdam (HvA), de Gemeente Amsterdam, en de pers.

1. INLEIDING

A. Aanleiding

Met de focus van universiteiten en de rijksoverheid op rendement en daarmee het verkorten van studieduur (ISO, 2016), wordt een toename van psychische klachten als stress en depressie onder studenten ook aannemelijker. In een onderzoek van de Landelijke Studentenvakbond (LSVb) uit 2013, gepresenteerd voor het invoeren van het sociale leenstelsel, kwam al naar voren dat 49% van de studenten psychische klachten heeft of heeft ervaren. Op kleinere schaal is op de TU Delft het aantal studenten met stressgerelateerde klachten tussen 2012 en 2014 verdubbeld (Delta, 2014). Ondanks deze problematiek onder studenten, is er nog weinig onderzoek gedaan in Nederland, laat staan Amsterdam, om de psychische klachten onder studenten in beeld te krijgen. Naar aanleiding van eerder genoemd onderzoek van de LSVb is het echter aannemelijk dat dergelijke problemen ook bestaan op de HvA en UvA.

De psychische problemen die het meest naar voren kwamen uit het onderzoek van de LSVb zijn depressie, stress en vermoeidheid. Respectievelijk 32% noemt depressie, 18% stress en 15% vermoeidheid specifiek. In totaal geeft 49% van de ondervraagde studenten (N=1110) last te hebben gehad van dergelijke klachten. De belangrijkste oorzaken voor de psychische problematiek onder studenten die in het onderzoek van de LSVb naar voren komen zijn prestatiedruk, familieomstandigheden en de hoeveelheid aan activiteiten naast de studie (LSVb, 2013, p. 4). Met de huidige ontwikkelingen in het hoger onderwijs, zoals de afschaffing van de basisbeurs en het bindend studieadvies, zal de studiedruk en ook de financiële druk voor de meeste studenten naar verwachting steeds hoger worden. Zo blijkt uit recent onderzoek van het ASVA onderzoeksbureau dat 38% van de studenten op de HvA en UvA in een hoger tempo wil gaan studeren en 67% van deze studenten meer wil gaan werken door invoering van het leenstelsel, wat lijkt te wijzen op een hogere studiedruk en financiële druk onder studenten (ASVA, 2017).

B. Doel van het onderzoek

In bredere zin is (academisch) onderzoek naar stress onder studenten voornamelijk verschenen in de Verenigde Staten (Andrews & Wilding, 2004; Furr et. al, 2001; Misra & McKean, 2000). De meeste van deze onderzoeken pogen te meten welke patronen van symptomen voor psychische klachten onder studenten te vinden zijn. Dit onderzoek zal zich echter met name richten op de subjectieve ervaring die studenten hebben van eventuele psychische klachten en hoe dit hun (studenten)leven beïnvloedt. Deze subjectieve ervaring van het psychische welzijn blijkt in de praktijk vaker invloed te hebben op het daadwerkelijke welzijn, omdat ieder anders omgaat met

met bepaalde stressoren die deze klachten kunnen veroorzaken en deze klachten ieders leven anders kunnen beïnvloeden (Diener, 1998; Horowitz et. al, 1979). Tot slot staat centraal hoe

C. Hoofdvraag en deelvragen

De hoofdvraag die beantwoord wordt in dit onderzoek luidt:

In hoeverre ervaren studenten aan de HvA en UvA psychische klachten en wat zijn de aanleidingen van dergelijke klachten?

Om deze vraag te beantwoorden zal in dit onderzoek op een aantal deelvragen worden ingegaan. In totaal zijn hiervoor vier deelvragen opgesteld, die beantwoord worden in drie hoofdstukken:

Hoofdstuk 3: Magnitude van het probleem

- Welke studenten aan de HvA en UvA hebben te maken of te maken gehad met welke psychische klachten?

Ten eerste zal de magnitude van het probleem worden onderzocht om uit te wijzen of deze op de HvA en UvA zo groot blijkt als in landelijk onderzoek van de LSVb (2013). Daarnaast wordt naar aanleiding van deze eerste deelvraag ingegaan op een aantal zaken die de dataset voor dit onderzoek kenmerkt.

Hoofdstuk 4: Stressfactoren

- In hoeverre ervaren studenten academische druk, financiële druk, tijdsdruk of gezondheidsproblemen?

- Hebben deze stressfactoren invloed op het wel of niet ervaren van psychische klachten door studenten?

Om in kaart te brengen welke aanleidingen mogelijke psychische complicaties men kan ervaren tijdens het studenten leven is het van belang te onderzoeken in welke mate studenten bepaalde stressfactoren ervaren. De bovengenoemde stressfactoren zijn opgesteld naar aanleiding van het onderzoek van Gadzella, Masten & Stacks (1998) en de vragenlijst (Student-Stress Inventory Questionnaire) gebruikt in dit onderzoek naar stressfactoren onder studenten.

Hoofdstuk 5: Klachten verhelpen, verminderen of voorkomen

- Wat kan er gedaan worden om dergelijke klachten te verhelpen, te voorkomen of te verminderen volgens de studentenpopulatie en hoe kunnen de HvA en UvA hierbij een rol spelen?

Tot slot wordt aandacht geschonken aan de manier waarop klachten kunnen worden verholpen, verminderd of voorkomen volgens de studentenpopulatie en hoe vol

bepaalde stressoren die deze klachten kunnen veroorzaken en deze klachten ieders leven anders kunnen beïnvloeden (Diener, 1998; Horowitz et. al, 1979). Tot slot staat centraal hoe

C. Hoofdvraag en deelvragen

De hoofdvraag die beantwoord wordt in dit onderzoek luidt:

In hoeverre ervaren studenten aan de HvA en UvA psychische klachten en wat zijn de aanleidingen van dergelijke klachten?

Om deze vraag te beantwoorden zal in dit onderzoek op een aantal deelvragen worden ingegaan. In totaal zijn hiervoor vier deelvragen opgesteld, die beantwoord worden in drie hoofdstukken:

Hoofdstuk 3: Magnitude van het probleem

- Welke studenten aan de HvA en UvA hebben te maken of te maken gehad met welke psychische klachten?

Ten eerste zal de magnitude van het probleem worden onderzocht om uit te wijzen of deze op de HvA en UvA zo groot blijkt als in landelijk onderzoek van de LSVb (2013). Daarnaast wordt naar aanleiding van deze eerste deelvraag ingegaan op een aantal zaken die de dataset voor dit onderzoek kenmerkt.

Hoofdstuk 4: Stressfactoren

- In hoeverre ervaren studenten academische druk, financiële druk, tijdsdruk of gezondheidsproblemen?

- Hebben deze stressfactoren invloed op het wel of niet ervaren van psychische klachten door studenten?

Om in kaart te brengen welke aanleidingen mogelijke psychische complicaties men kan ervaren tijdens het studenten leven is het van belang te onderzoeken in welke mate studenten bepaalde stressfactoren ervaren. De bovengenoemde stressfactoren zijn opgesteld naar aanleiding van het onderzoek van Gadzella, Masten & Stacks (1998) en de vragenlijst (Student-Stress Inventory Questionnaire) gebruikt in dit onderzoek naar stressfactoren onder studenten.

Hoofdstuk 5: Klachten verhelpen, verminderen of voorkomen

- Wat kan er gedaan worden om dergelijke klachten te verhelpen, te voorkomen of te verminderen volgens de studentenpopulatie en hoe kunnen de HvA en UvA hierbij een rol spelen?

Tot slot wordt aandacht geschonken aan de manier waarop klachten kunnen worden verholpen, verminderd of voorkomen volgens de studentenpopulatie en hoe volgens hen de UvA of HvA hierbij een rol kunnen spelen.

D. Structuur van het onderzoek

Ieder hoofdstuk doet verslag naar aanleiding van één of meerdere vragen. Aan het eind van ieder hoofdstuk wordt een korte conclusie geformuleerd. Tot slot wordt een algemene conclusie gegeven.

In het eerstvolgende hoofdstuk zullen de gebruikte data en methoden worden behandeld en verantwoord. Daarna gaat hoofdstuk 3 dieper in op de omvang van het beschreven probleem: de vraag is kortweg hoeveel studenten psychische klachten hebben ervaren tijdens hun studententijd en wie dit precies zijn. Hoofdstuk 4 gaat vervolgens dieper in op de redenen dat deze psychische klachten bestaan. Hoofdstuk 5 zal vervolgens beschrijven wat de student ziet als mogelijke oplossingen voor de problemen die zij ervaren. Het rapport wordt afgesloten met in hoofdstuk 6 de conclusie en in hoofdstuk 7 de bestuursaanbeveling.

2. DATA EN METHODEN

A. Kwantitatieve dataverzameling en kwantitatieve analyse

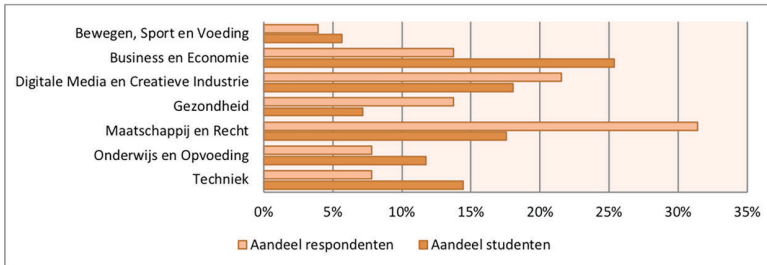
Alle kwantitatieve data gebruikt is verkregen via een door het ASVA onderzoeksbureau opgezette enquête (bijlage 1) verspreid onder het ASVA testpanel en (daarmee) de studentenpopulatie van de HvA en UvA. De enquête bestond voornamelijk uit ja/nee vragen, stellingen op een vijfpunts Likertschaal en een aantal open vragen. De respons was niet zo groot als gehoopt, mogelijk omdat het een persoonlijker onderwerp betreft. Toch wordt de data rijk genoeg geacht om een zinvolle analyse te doen. De statistische analyse is uitgevoerd met de kwantitatieve software SPSS.

B. Onderzoekspopulatie kwantitatieve data

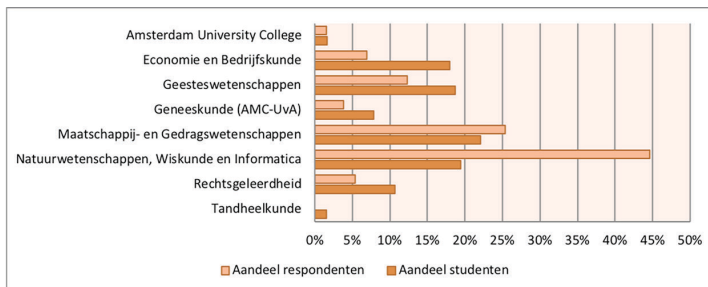
In totaal zijn 188 enquêtes volledig ingevuld, waarvan 51 door HvA-studenten en 130 door UvA-studenten. De overige 7 respondenten gaven aan geen van beide instituten te studeren. Voor de doeleinden van dit onderzoek zijn deze respondenten niet meegenomen in de analyse. De gemiddelde leeftijd van de onderzoekspopulatie ligt rond de 23 jaar. Een relatief groot deel van de onderzoekspopulatie (71%) is vrouw.

Ondanks een relatief scheve verhouding tussen het aantal HvA- en UvA-studenten in het sample zijn wel alle faculteiten aan beide opleidingsinstituten in een enkele hoedanigheid vertegenwoordigd (zie figuren 1 en 2). Op de HvA zijn de faculteiten Business & Economie en Techniek ondervertegenwoordigd, en de faculteiten Gezondheid en Maatschappij & recht oververtegenwoordigd. Op de Faculteit Natuurwetenschappen, Wiskunde en Informatica sterk oververtegenwoordigd, en zijn de Faculteiten Economie & Bedrijfskunde, Geesteswetenschappen, Geneeskunde, en Rechtsgeleerdheid enigszins ondervertegenwoordigd.

Figuur 1 Vergelijking per HvA-faculteit van het aandeel in het studententotaal en het aandeel in het totaal van respondenten (n=51)



Figuur 2 Vergelijking per UvA-faculteit van het aandeel in het studententotaal en het aandeel in het totaal van respondenten (n=130)



C. Afbakening van concepten en begrippen

Binnen de academische literatuur zijn een aantal onderzoeken gepubliceerd naar het psychisch welzijn van studenten. Zo onderzochten Gadzella, Masten & Stacks (1998) naar aanleiding van een uitgebreide vragenlijst (Student-Stress Inventory Questionnaire) welke stressoren invloed hebben op het psychische welzijn van studenten. Deze stressoren zijn gerelateerd aan academische druk, financiële druk, tijdsdruk, gezondheidsproblemen en karaktereigenschappen. De eerder genoemde stressoren gevonden door de LSVb passen binnen dit door Gadzella, Masten & Stacks vastgestelde kader en zullen dus als leidraad worden genomen voor dit onderzoek. De verwachting is dat deze stressoren invloed hebben op het psychisch welzijn van studenten, vandaar dat dit meetinstrument geschikt is om de situatie te pijlen bij de studentenpopulatie. In tabel 1 zijn de gemeten concepten terug te vinden met een behorende uitleg van de gestelde vraag die gebruikt is om dit concept te meten. Een uitgebreidere vragenlijst is te vinden in bijlage 1.

Tabel 1 Concepten en beschrijving

	Onafhankelijke variabelen	Operationalisering
V1	Leeftijd	Hoe oud is de student?
V2	Gender	Welk geslacht heeft de student? (m/v)
V3	Onderwijsinstelling	HvA of UvA?
V4	Studie	Wat studeert de student?
V5	Studiejaar	Welk studiejaar zit de student in? (schaal van 1 tot 5 + overig)
	Psychische Klachten	
V6	Ervaring	Heeft de student tijdens zijn studietijd wel eens psychische klachten ervaren?
V7	Aard van klacht	Welke klachten heeft de student ervaren? (gebaseerd op LSVb)
V8	Ernst	Hoe ernstig waren deze klachten volgens de student?
V9	Hulp	Heeft de student voor deze klachten professionele hulp gezocht?
V10	Wie	Bij wie heeft de student professionele hulp gezocht?

	Stressoren (Gadzella et al., 1998)	
	Academische stressoren	
V11	Frustratie	Ervaart de student frustraties ten aanzien van het behalen van academische doelen?
V12	Dagelijkse druk	Ervaart de student dagelijkse druk ten aanzien van het behalen van academische doelen? (te verdelen in druk om cijfers en druk om deadlines)
V13	Falen	Ervaart de student angst om te falen voor academische doelstellingen?
V14	Toetsing	Maakt de student zich vaak druk om toetsingsmomenten?
V15	Moeilijkheidsgraad	Hoe moeilijk vindt de student zijn/haar studie?
V16	Tijdsdruk	Ervaart de student tijdsdruk gedurende de studie?
V17	Afronden	Ervaart de student veel druk om zijn/haar studie af te ronden?
	Financiële stressoren	
V18	Tekort aan middelen	Ervaart de student een tekort aan (financiële) middelen om zijn/haar studie te volgen?
V19	Financiële druk	Ervaart de student druk om rekeningen, studie, huur ect. te betalen?
V20	Leenstelsel	Ervaart de student druk vanwege afgesloten of af te sluiten leningen?
V21	Gezondheids stressor	Ervaart de student tijdens zijn studie gezondheidsproblemen die problematisch zijn om de studie af te ronden?
V22	Familie stressor	Zijn er binnen de familie van de student problemen die zijn/haar gesteldheid beïnvloeden? (ziekte, scheiding ect.)

V23		Wordt door de familie het belang van studeren benadrukt of beïnvloed?
V24	Gedrags (persoonlijk) stressoren	
V25	Competitie	Wil de student graag als beste presteren?
V26	Opvallen	Wil de student graag opvallen tussen alle andere studenten?
V27	Uitstellen	Heeft de student de neiging werk uit te stellen?
	Oplossingen	
V28	Hulp	Heeft de student behoefte aan hulp bij het oplossen van eventuele psychische klachten?
V29	Wie biedt hulp?	Van wie verwacht de student hulp? (universiteit, psycholoog, studentpsycholoog, familie, vrienden, anders)
V30	Studentpsycholoog	Is de student ervan op de hoogte dat er studentpsychologen zijn?
V31	Wenselijk	Zijn studentpsychologen wenselijk?
V32	Verlichting studiedruk	Zou minder druk om de studie snel af te ronden een oplossing bieden?
V33	Competitie druk	Zou minder competitie binnen de studie een oplossing kunnen bieden?
V34	Financiële druk	Zou een betere financiële situatie een oplossing kunnen bieden?

D. Kwalitatieve data

Naast kwantitatieve data is ook kwalitatieve data verzameld. Hiervoor is een sequentieel model aangehouden waarbij de kwalitatieve data verzameld is op basis van bevindingen die gedaan zijn in het kwantitatieve deel. In de enquête konden respondenten aangeven of zij eventueel benaderd wilden worden voor een interview. Het ASVA Onderzoeksbureau heeft naar aanleiding hiervan met vier respondenten een diepte-interview gehouden.

De vragenlijst voor deze interviews (zie bijlage 2) is opgesteld naar aanleiding van bevindingen gedaan op basis van de kwantitatieve data in samenwerking met de ASVA onderzoekscommissie. De interviews zelf zijn afgenomen door verschillende mensen uit de onderzoekscommissie en van het onderzoeksbureau op verschillende locaties rondom de UvA. Omdat het gehele proces, van het opstellen van vragen, tot het afnemen van de interviews, tot het bekijken van de geproduceerde data in samenspraak plaatsvond, hebben wij gepoogd te garanderen ongeveer dezelfde data te ontlenen aan onze respondenten. Tot slot is de data geanalyseerd met behulp van kwalitatieve analyse software ATLAS.ti.

Gezien het lage aantal gehouden interviews is ervoor gekozen om aan de analyse van de data geen conclusies te verbinden, maar de kwalitatieve data alleen te gebruiken ter illustratie bij de kwantitatieve data. De geïnterviewden worden aangeduid als Persoon A, B, C, en D.

3. MAGNITUDE VAN HET PROBLEEM

In deze sectie zal worden ingegaan op de eerste deelvraag:

Welke studenten aan de HvA en UvA hebben te maken of te maken gehad met welke psychische klachten?

In het eerste gedeelte zal worden uiteengezet hoe de verdeling is voor het aantal respondenten dat in de enquête aangaf wel of geen psychische klachten te ervaren. In het tweede gedeelte van deze sectie zal dieper worden ingegaan op welke specifieke klachten deze studenten ervaren (hebben).

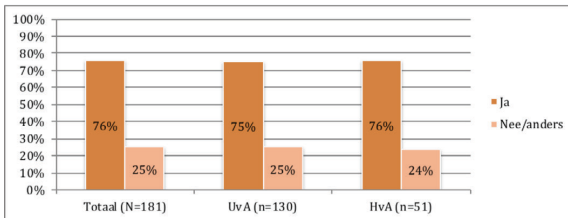
A. Verdeling studenten met psychische klachten

1. In totaal en per onderwijsinstituut

In de totale onderzoekspopulatie geeft 75% procent van de studenten aan te maken te hebben of te maken te hebben gehad met psychische problemen. Dit percentage ligt daarmee redelijk ver verwijderd van het percentage van 49% van studenten dat aangeeft psychische problemen te hebben of te hebben gehad gevonden in de onderzoekspopulatie gebruikt door de LSVb in hun landelijke onderzoek.

Uit een interview met een studentpsycholoog blijkt dan ook dat de omvang van hun patiëntenbestand, bestaande uit HvA en UvA studenten, reden geeft het hoge percentage van studenten met psychische klachten aan de HvA en UvA te nuanceren. Waarschijnlijk trekt dit onderzoeksonderwerp sneller studenten aan die te maken hebben gehad met de in dit onderzoek beschreven problemen, waardoor het aantal studenten dat aangeeft met dergelijke problemen te kampen of gekampt te hebben hoger uitvalt dan in werkelijkheid het geval is. Wel is constant eenzelfde verdeling tussen studenten die wel en niet aangeven te maken te hebben (gehad) met psychische problemen waar te nemen tussen het totaal aantal respondenten, HvA-studenten en UvA-studenten (zie figuur 3). Er is dan ook geen statistische samenhang te vinden tussen het onderwijsinstituut waaraan men studeert (en daarmee het type onderwijs dat men volgt) en of men psychische klachten ervaart of ervaren heeft.

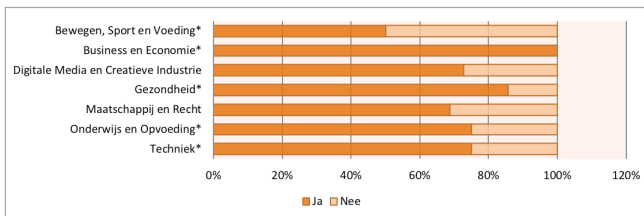
Figuur 3: Vergelijking aantal studenten dat wel of niet aangeeft met psychische klachten te maken te hebben (gehad) gezamenlijk en apart voor HvA en UvA.



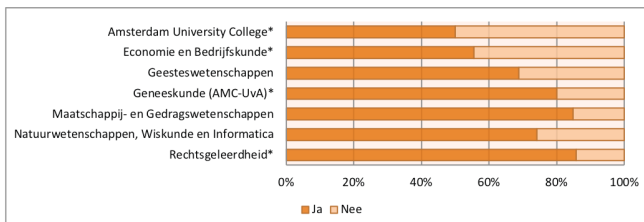
2. Per Faculteit

Figuren 4 en 5 tonen de percentages respondenten die aangeven met psychische klachten te maken te hebben (gehad) per faculteit op respectievelijk de HvA en de UvA. Op noch de HvA noch de UvA bleek er een statistisch significante relatie te bestaan tussen de faculteit waar iemand studeert en het wel of niet ervaren (hebben) van psychische klachten.

Figuur 4: Percentage studenten dat wel of niet aangeeft met psychische klachten te maken te hebben (gehad) per faculteit van de HvA (N=51). Faculteiten met een * hadden minder dan 10 respondenten.



Figuur 5: Percentage studenten dat wel of niet aangeeft met psychische klachten te maken te hebben (gehad) per faculteit van de UvA (N=130). Faculteiten met een * hadden minder dan 10 respondenten.



3. Per opleidingstype (Master of Bachelor)

Masterstudenten geven net niet significant vaker aan last te hebben (gehad) van psychische klachten dan bachelorstudenten wanneer een gebruikelijke $p < 0,05$ wordt aangehouden¹. Desalniettemin is dit een bevinding die het waard is om te rapporteren omdat dit verschil wel impliceert dat voor masterstudenten vaker geldt dat zij last hebben (gehad) van psychische klachten. Tegelijkertijd valt dit te verwachten omdat zij al langer meelopen in het hoger onderwijs. Dit lijkt de meest logische verklaring, aangezien later blijkt uit een regressiemodel dat leeftijd een sterker effect geeft op het wel of niet ervaren van psychische klachten dan de studiefase.

B. Verdeling ervaren klachten

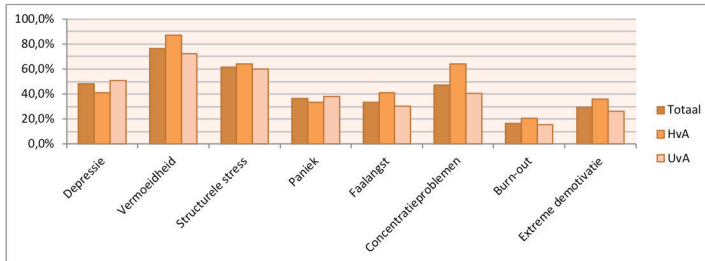
In deze sectie wordt onderzocht hoeveel studenten last hebben (gehad) van welke psychische klachten. In figuur 6 zijn de totaal aantallen per klacht verdeeld te zien. Vermoeidheid, paniek, en depressie zijn de vaakst genoemde klachten. Het is opvallend dat in het landelijke onderzoek van de LSVb (2013) dezelfde drie klachten het meest naar voren kwamen. Deze drie klachten lijken vandaar de klachten waar studenten inderdaad het meest mee te kampen hebben (gehad).

De totaal aantallen in de grafiek tellen op tot meer dan de gebruikte N omdat respondenten de mogelijkheid hadden meer dan één optie te kiezen. 47% van de respondenten gaf aan tijdens de studententijd meer dan twee klachten te hebben ervaren. Onder de respondenten die aangeven klachten te hebben (ervaren) ligt het gemiddelde aantal klachten zelfs op 3,58. Op de HvA ligt dit aantal hoger dan op de UvA (3,97 tegenover 3,43), maar ook dit verschil is net niet significant². Wel is het opvallend dat burn-outs, het cumulatief van meerdere klachten en vaak vastgesteld door een professional, het minst vaak genoemd wordt.

¹ $\chi^2(1) = 3,004, p = 0,083$

² $t(135) = 1,664, p = 0,098$

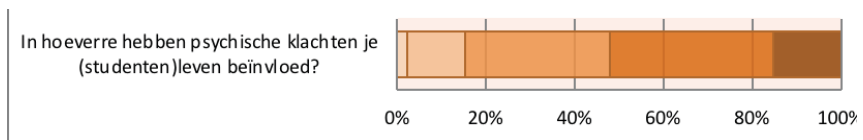
Figuur 6: Verdeling van psychische klachten aangegeven door respondenten in totaal (n=137) en voor de HvA (n=39) en UvA (n = 98) apart.



Wanneer we kijken naar de verdeling van klachten verdeelt naar opleidingsinstuut zien we een verdeling die relatief evenredig verspreid is. Ondanks dat sommige klachten vaker voorkomen op een specifiek instituut, zijn er geen grote noch significante verschillen te vinden in het aantal klachten per instituut.

Het is echter opvallend dat wanneer respondenten gevraagd wordt in hoeverre de door hun ervaren psychische klachten hun (studenten)leven beïnvloed(en) op een schaal van 1 tot 5, een 4 en 5 significant vaker worden uitgedeeld dan andere cijfers³. Dit significante verschil lijkt erop te wijzen dat het ervaren van psychische klachten tijdens de studententijd zich daadwerkelijk negatief verhoudt tot het studentenleven en hier direct invloed op heeft. Er wordt hier geen verschil gevonden tussen onderwijsinstututen

Figuur 7: Resultaten respondenten met psychische klachten die op een schaal van 1 tot 5 aangaven in hoeverre deze klachten invloed hadden of hebben op hun (studenten)leven (n=137).



³ $\chi^2(2)=27,38, p<0,01$

C. Deelconclusie

Uit deze eerste sectie blijkt voornamelijk dat het aantal studenten dat aangeeft last te hebben (gehad) van psychische klachten in deze steekproef zeer hoog ligt, namelijk op 75%. Deze verdeling geldt ook voor beide onderwijsinstellingen. Enerzijds is dit zorgwekkend aangezien dit percentage veel hoger ligt dan het landelijke percentage gevonden door de LSVb in 2013. Tegelijkertijd zal het thema van dit onderzoek met name studenten hebben aangetrokken die zich door dit onderzoek voelen aangesproken. Het is echter wel opvallend dat de drie meest genoemde klachten – vermoeidheid, paniek en depressie – overeenkomen met de drie meest genoemde klachten gevonden in het onderzoek van de LSVb (2013). Het lijkt er daarmee op dat dit inderdaad de klachten zijn die het meest worden ervaren door studenten, ook aan de HvA en UvA.

Er is geen verschil in de aantallen studenten die psychische klachten hebben ervaren of ervaren hebben tussen HvA- en UvA-studenten. Noch worden structureel verschillende klachten ervaren door studenten van de verschillende onderwijsinstellingen. Wanneer we naar beide instellingen kijken is het wel zorgwekkend dat over het geheel genomen studenten significant vaker aangeven dat psychische klachten direct hun (studenten)leven belemmer(d)en.

4. STRESSFACTOREN

In dit vierde hoofdstuk worden twee deelvragen besproken:

- **In hoeverre ervaren studenten stress gerelateerd aan academische druk, financiële druk, problematische familieomstandigheden of bepaalde gedragskenmerken?**
- **Hebben deze stressfactoren effect op het wel of niet ervaren van psychische klachten door studenten?**

Hiervoor zullen verschillende stressfactoren onder de loep worden genomen die vanuit de literatuur (o.a. de onderzoeken van de LSVb (2013) en Gadzella et al. (1998)) naar voren komen als belangrijke veroorzakers van psychologische klachten bij studenten. Eerst zal per interessante stressfactor een operationalisering en een aantal beschrijvende statistieken worden gepresenteerd, met name om een antwoord te formuleren op de eerstgenoemde deelvraag voor dit hoofdstuk. Aan het einde van deze sectie wordt een regressiemodel gepresenteerd om meer vorm te geven aan het begrip van de relatie tussen verschillende stressfactoren en het wel of niet ervaren van psychische klachten door studenten.

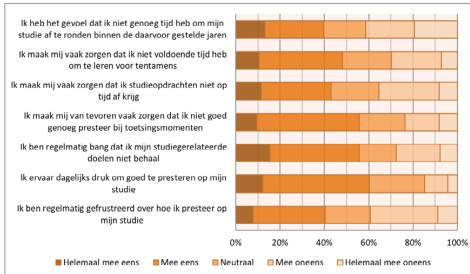
A. Academische druk

Academische druk wordt vaak gezien als belangrijke veroorzaker van psychische klachten bij studenten (Gadzella et al., 1998; LSVb, 2013), met name omdat dit een ingrijpende bezigheid is voor de studenten. Gezien het huidige klimaat binnen het hoger onderwijs waar nominaal afstuderen steeds belangrijker wordt – enerzijds door het wegvallen van de basisbeurs (ASVA, 2017), en anderzijds door het gebruikelijker worden van bindende studieadviezen en strengere selectieprocedures voor toegang tot een opleiding⁴ – lijkt een toename van academische druk op de schoulers van de student aannemelijk.

De mate van academische stress is gemeten aan de hand van een aantal vragen, terug te vinden in figuur 9. Niet ieder van deze factoren speelt een even relevante rol en de meesten scoren op een vijfpunts Likertschaal dan ook grotendeels neutraal. Er zijn echter drie factoren die eruit springen: de dagelijkse druk om goed te presteren, angst om studiegerelateerde doelen niet te halen, en zorgen om de prestaties bij toetsingsmomenten.

⁴ **Zie:** <https://duo.nl/organisatie/pers/aantal-aanmeldingen-voor-lotingstudies-weer-gestegen.jsp>

Figuur 9: Resultaten van respondenten op vragen over het ervaren van academische druk (N=181)



Bij alle drie de vraagstellingen zien we dat meer dan de helft van de respondenten aangeeft het eens of helemaal eens te zijn met de gepresenteerde stelling. De eerste twee stellingen beslaan een algemene druk die door de student kan worden gevoeld en ook redelijk constant kan zijn. Het gaat hier namelijk om dagelijkse druk en druk ten opzichte van het einddoel: de studiegerelateerde doelen. Persoon A zei hierover: “als je het optelt kom je op ongeveer 50 uur school per week uit. Zoveel tijd moet je er ook echt insteken, anders haal je het niet. (...) De studie is wel echt de bron van stress.”

Ook specifieke toetsingsmomenten kunnen voor veel stress zorgen, zoals te zien in figuur 9. Het is echter opmerkelijk dat op stellingen waar naar een reactie op mogelijke tijdsdruk voor het afronden van studiegerelateerde projecten en voorbereiding voor tentamens werd gevraagd veruit het meest met “neutraal” wordt geantwoord. Dit impliceert dat stress voor toetsingsmomenten zich niet per se verhoudt tot problemen in de voorbereiding voor dergelijke toetsingsmomenten.

De variabelen gepresenteerd in tabel 1, waaronder de eerder in deze sub-sectie gepresenteerde stellingen, zijn samengenomen en verrekend tot een schaal die academische stress meet⁵. Het gemiddelde van deze schaal is 3,2 met een minimum van 1 en maximum van 5 en wijst daarmee een redelijk neutrale score uit. Of een statistische samenhang blijkt met het wel of niet ervaren van psychische klachten, wordt later in deze sectie onderzocht. Hierbij zal eerder genoemde schaal worden gebruikt.

⁵ Cronbach's Alpha=0,815 voor 7 items.

B. Financiële druk

Het ASVA Onderzoeksbureau (2017) onderzocht eerder of het afschaffen van de basisbeurs en het instellen van het leenstelsel mogelijke invloeden heeft (gehad) op de keuzes die studenten maken. Hieruit bleek onder andere dat studenten vaker willen gaan werken om studiekosten adequaat te compenseren. Uit deze onderzoekspopulatie blijkt dat 78% van de respondenten werkt naast diens studie. Het gemiddelde aantal werkuren naast de studie is ongeveer 13 uur. Werken naast de studie lijkt echter te leiden tot meer stress, aangezien 56% van de werkenden aangeeft dat werken naast de studie veel stress oplevert. Persoon A zei daarover: "Ik werk op dit moment niet, dat heb ik lang wel gedaan, tot het einde van mijn tweede jaar. Dan werkte ik zo'n 6 tot 8 uur per week in de huiswerkbegeleiding. Maar ik merkte dat ik die volle dag gewoon voor mijn studie nodig had."

Ook werd in het eerder door het ASVA Onderzoeksbureau uitgevoerde onderzoek gevonden dat een groot aantal studenten een toenemende druk voelt om hun studie sneller af te ronden. Een reden daarvoor is de druk vanuit de samenleving, die Persoon C voelde: "Ik wil alles in één keer halen. De eisen zijn zo gesteld dat je het in één keer kan halen, dus dan wil ik dat ook doen." Een andere reden, die voor Persoon B belangrijk was, was meer financieel van aard: "Ik wil die vakken gewoon halen, die punten moeten op een gegeven moment binnen komen. Als ik nog iets niet haal, loop ik heel ver uit, en dat wordt ook weer duur."

In dit onderzoek is op dit eerdere resultaat voortgebouwd en binnen de in dit onderzoek gebruikte onderzoekspopulatie geeft 66% van de studenten aan geleend te moeten hebben om rond te komen voor studiekosten. Van deze 66% maakt 68% zich zorgen over de leningen die zij hebben moeten afsluiten. Voor de geïnterviewden was dit geen grote bron van stress, maar wel iets dat ze in het achterhoofd hielden. Persoon B: "soms zie ik mijn schuld bij DUO en denk ik: 'dat gaat nog wel een dingetje worden'. Het is niet echt iets dat me belemmert, maar het knaagt wel eens in mijn achterhoofd: hopen dat ik straks een goede baan heb om die lening mee af te lossen."

Tot slot geeft 19% van de onderzoekspopulatie aan problemen te hebben om maandelijks rond te komen. Het is echter opvallend dat slechts 10% van de onderzoekspopulatie aangeeft moeite te hebben met het dekken van structurele kosten als huur en studiegerelateerde zaken als boeken en collegegeld. Deze twee percentages liggen waarschijnlijk zo ver uiteen omdat er voor veel studenten weinig geld overblijft na de vaste lasten. Ook dat kan echter voor stress zorgen, zoals Persoon D aangeeft: "als je geen geld hebt, kan je ook weinig leuke dingen doen. (...) Maar de zorgen die je hebt omdat je elk dubbeltje om moet draaien, kunnen ook heel erg afleiden, waardoor ik die dingen uiteindelijk achterwege laat."*

C. Nevenactiviteiten

Naast dat veel studenten werken blijkt uit deze onderzoekspopulatie dat een groot deel zich bezig houdt met verschillende nevenactiviteiten. 49% van de respondenten geeft aan zich bezig te houden met nevenactiviteiten naast de studie. Zij zijn hier gemiddeld 22 uur per week aan kwijt. Bijna al deze respondenten doen dit bij studentenorganisaties. 32 studenten voeren bestuurstaken uit bij deze organisaties waar de rest commissietaken uitvoert. Studenten die commissietaken uitvoeren zijn gemiddeld 11 uur per week kwijt, waar studenten die een bestuursfunctie bekleden gemiddeld 25 uur per week kwijt zijn aan nevenactiviteiten.

40% van de respondenten die aangaven nevenactiviteiten te ondernemen geeft aan het eens te zijn dat deze nevenactiviteiten niet in de weg zitten voor hun academische prestaties. Hun positie komt mogelijk overeen met die van Persoon A: "het is niet zo dat als ik de commissies zou laten gaan, dat ik dan minder stress zou ervaren. Ik vind het juist wel een fijne afwisseling. Door commissies ben je in totaal wel meer tijd bezig, maar ik raak er niet veel gestreter van."

Van de respondenten die nevenactiviteiten ondernemen geeft 26% aan dat nevenactiviteiten wel in de weg kunnen zitten. Het is opvallend dat de respondenten die bestuurstaken uitvoeren significant vaker aangeven dat hun nevenactiviteiten niet in de weg zitten ten opzichte van academische prestaties dan respondenten die commissietaken uitvoeren⁶.

D. Familieomstandigheden

Volgens Gadzella, Masten & Stacks (1998) kunnen familieomstandigheden direct leiden tot verschillende psychische klachten, zeker gecombineerd met de stress die het studentleven op kan leveren.

In de gebruikte onderzoekspopulatie geeft 41% van de studenten aan familieomstandigheden te hebben meegemaakt die een negatieve invloed hebben gehad op het studentenleven. Wanneer deze respondenten vervolgens werd gevraagd naar de mate van impact die dergelijke familieomstandigheden hebben gehad op hun studentenleven geeft 81% van deze studenten aan dat deze familieomstandigheden een negatieve tot zeer negatieve impact hebben gehad.

Van de studenten die aangeven bepaalde familieomstandigheden te hebben meegemaakt die een invloed hebben gehad op hun studentenleven geeft 83% aan ook te maken hebben gehad met één of meerdere psychische klachten.

⁶ $t(86) = -2,389, p \leq 0,05$

E. Gedragskenmerken

Specifieke gedragskenmerken rondom het studentenleven kunnen mogelijk verschillende psychisch klachten aanwakkeren (Gadzella et al., 1998). Hierbij wordt voornamelijk gekeken naar drie factoren: prestatiedrang, competitief gedrag en uitstel en plangedrag.

Om prestatiedrang te meten is gevraagd naar de mate waarin studenten het belangrijk vinden om zo goed mogelijk te presteren met betrekking tot hun academische carrière. 84% van de respondenten geeft aan het belangrijk of zeer belangrijk te vinden om goede academische prestaties te leveren. Op zich is dit niet verassend, aangezien men zou aannemen dat studenten gemotiveerd zijn om te presteren. Tegelijkertijd is dit wel een interessante bevinding aangezien eerder bleek dat veel studenten aangeven een belemmerende mate van academische druk te ervaren. Hoewel die druk dus deels zelfopgelegd is, kan hij alsnog stress veroorzaken, zoals bij Persoon D: “ik merk ook dat de doelen die ik stel, best wel omvangrijk zijn. Dat is niet allemaal haalbaar, omdat ik ook maar een mens ben en maar ongeveer 100 uur per week heb waarin ik kan presteren. (...) Door de tijd die ik kwijt ben aan commissies haal ik in plaats van zevens en een acht nu nog gemiddeld een zes.”

Om competitief gedrag te meten is gevraagd of de student zichzelf graag onderscheid van andere studenten op basis van academische prestaties. De respons op deze vraag is gemengd en neigt vooral naar een neutrale respons. Studenten in deze onderzoekspopulatie lijken zichzelf dus niet per se te willen onderscheiden van anderen op basis van academische prestaties. Uit de interviews bleek dat de meesten zich meer van anderen wilden onderscheiden op basis van nevenactiviteiten, zoals commissieactiviteiten en buitenlandervaring.

Tot slot is uitstelgedrag gemeten aan de hand van een aantal vragen. Ten eerste is de student gevraagd of deze de neiging heeft om werk uit te stellen tot het laatste moment. Meer dan de helft (62%) van respondenten geeft aan dit vaak tot zeer vaak te doen. Uitstelgedrag in deze populatie komt dus relatief vaak voor. Ten tweede is gevraagd of de student regelmatig moeite heeft met het inplannen van werkzaamheden gerelateerd aan de studie. Hier geeft 58% aan vaak tot zeer vaak last te hebben van problemen rondom de planning. Voor deze twee laatste variabelen is een schaal gemaakt die meegenomen wordt in de regressieanalyse die volgt in de volgende sectie⁷.

⁷ Cronbach's Alpha=0,707 voor 2 items.

F. Relatie stressfactoren en psychische klachten

Naar aanleiding van de eerder in deze sectie beschreven beschrijvende statistieken is een logistisch regressiemodel opgesteld. Hiermee is onderzocht wat de invloed is van verschillende stressfactoren op de kans dat een respondent wel of niet psychische klachten ervaart. De resultaten zijn te zien in tabel 2. In deze sectie zullen de resultaten bondig worden doorgesproken.

Tabel 2: Resultaten multivariate logistische regressieanalyse met als afhankelijke variabele het hebben van psychische klachten (ref. geen klachten)

	Exp(B)	Sig.
Leeftijd (in jaren)	1,233	0,068*
Geslacht (ref. vrouw)	0,940	0,903
Onderwijsinstituut (ref. HvA)	0,711	0,526
Opleidingsfase (ref. Bachelor)	0,799	0,526
Academische stress	2,106	0,016**
Financiële stress		
Financiële stress	1,108	0,546
Leenstelsel (ref. Studiefinancieringsstelsel)	2,423	0,077*
Werk (ref. werkt niet)	0,380	0,584
Nevenactiviteiten	4,172	0,002***
Familieomstandigheden	1,791	0,199
Gedragkenmerken		
Prestatiedrang	1,483	0,188
Competitie	1,083	0,698
Uitstelgedrag	1,363	0,179
Constante (a)	0,000	0,048**
N	181	
Nagelkerke R2	0,325	

*Significant op $p \leq 0,1$

**Significant op $p \leq 0,05$

***Significant op $p \leq 0,01$

1. Algemene Gegevens

Ten eerste zijn een aantal algemene en persoonsgegevens toegevoegd aan de regressieanalyse. Zoals eerder vermoed is voornamelijk leeftijd een factor die invloed heeft op het wel of niet hebben van psychische klachten. Het effect is echter relatief klein maar wel significant: de kans op psychische klachten neemt met 55% per leeftijdsgroep toe. Het controleren voor de variabelen die meten aan welk onderwijs instituut men studeert en in welke opleidingsfase men zit levert geen significante effecten op voor deze variabelen. Voornamelijk dat laatstgenoemde geen significante effecten oplevert is interessant, aangezien leeftijd dus inderdaad een grotere rol speelt dan onderwijsfase. Tot slot levert ook het geslacht van de respondent in deze regressieanalyse geen significant effect op de kans op psychische klachten.

2. Academische stress

De academische stress schaal opgemaakt uit 7 items, zoals besproken in de vorige sectie, levert een significant effect op in deze regressieanalyse. De kans op psychische klachten wordt met 68% verhoogd wanneer een respondent hoger scoort op deze schaal. Dit effect is dus relatief sterk. Enerzijds is dit zorgwekkend, aangezien studenten die meer academische stress ervaren ook vaker psychische klachten ervaren. Anderzijds is dit het meest verrassende resultaat, aangezien het leven van een student grotendeels bestaat uit studiegerelateerde zaken die druk kunnen opleveren zoals het inleveren van opdrachten en andere toetsing bijvoorbeeld. Toch valt te concluderen, net als in het onderzoek van de LSVb (2013), dat prestatiedruk een belangrijke oorzaak kan zijn van psychische klachten. Mogelijk is de studie vooral zo'n grote veroorzaker van stress omdat het grotendeels oncontroleerbaar is en een constante prestatiemeting. Persoon B zei hierover: "Over het algemeen heb ik het gevoel dat ik net niet aan de verwachtingen voldoe. Alsof je een 5,4 haalt voor een vak: het is altijd net niet. Ik probeer het voldoende te krijgen, maar voor mijn gevoel is het altijd net niet. Daar schiet ik wel van in de stress."

3. Financiële stress

Uit eerder onderzoek uitgevoerd door het ASVA Onderzoeksbureau (2017) bleek dat verhoogde financiële druk voor studenten een zorgwekkend bijproduct is van de invoering van het leenstelsel. Uit deze regressieanalyse blijkt inderdaad dat onderdeel zijn van het leenstelsel de kans op psychische klachten voor de student met 71% verhoogt. Dit resultaat is significant en impliceert dat deelname aan het leenstelsel

de student een verhoogd risico geeft op psychische gezondheidsklachten.

Het is echter opvallend dat een schaal die financiële stress meet en het wel of niet werken van studenten geen noemenswaardige effecten opleveren. Men zou aannemen dat deelname aan het leenstelsel impliceert dat studenten meer financiële stress ervaren en ook vaker moeten werken. De relatie tussen deze twee factoren en psychische klachten blijkt in dit regressiemodel echter verwaarloosbaar. Uit de beschrijvende statistieken gepresenteerd in de vorige sectie over financiële stress bleek ook al dat weinig studenten daadwerkelijk moeite hebben om maandelijks rond te komen.

De resultaten van de regressieanalyse leveren daarmee meer bewijs dat studenten zich niet zo zeer druk maken om hun huidige financiële situatie maar meer direct om de lening die zij moeten afsluiten om te kunnen studeren en de schulden die zij hiermee opbouwen. Ook in de interviews kwam stress om het afbetalen van de studieschuld vaker naar voren dan stress om het niet rond kunnen komen. Persoon A bijvoorbeeld was vanwege tijdsgebrek gestopt met werken, en leende nu maximaal bij om rond te komen. Met behulp van de lening worden financiële problemen dus op de lange baan geschoven, maar de stress daarover niet.

4. Nevenactiviteiten

Mogelijk het meest opvallende resultaat uit dit regressiemodel is de sterke invloed van het doen van nevenactiviteiten op de mogelijkheid om psychische klachten te ervaren tijdens de studententijd. Dit effect is significant, en relatief hoog: de kans op psychische klachten neemt met 81% toe. Dit is in lijn met de bevindingen van de LSVb (2013) op landelijke schaal, al bleek het ondernemen van nevenactiviteiten in dat onderzoek niet de belangrijkste factor voor het ervaren van psychische klachten zoals in dit onderzoek.

Dit resultaat is opvallend wanneer we bedenken dat nagenoeg alle nevenactiviteiten in de onderzoekspopulatie binnen de onderwijsinstututen afspelen. Uit dit regressiemodel blijkt dat juist het doen van bestuurs- of commissiewerk een grote aanleiding geeft tot het ontwikkelen van psychische klachten onder studenten.

5. Familieomstandigheden en gedragskenmerken.

Zowel familieomstandigheden als gedragskenmerken geven in dit model geen significante effecten op het hebben van psychische klachten. Dit is verrassend, aangezien beide vanuit de literatuur worden gezien als belangrijke factoren bij het ontwikkelen van psychische problemen onder studenten (zie LSVB, 2013, en Gadzella et al., 1998). Schijnbaar is dit effect niet belangrijk genoeg na controle voor andere stressfactoren.

G. Deelconclusie

In dit hoofdstuk zijn een aantal variabelen uitvoerig besproken en is een regressie-model opgesteld naar aanleiding van deze bespreking, met name om meer inzicht te krijgen in de relatie tussen deze verschillende variabelen en het wel of niet ervaren van psychische klachten.

Het meest opvallende resultaat is dat de het doen van nevenactiviteiten een sterke significante invloed heeft op het wel of niet ervaren of ervaren hebben van psychische klachten door studenten aan HvA en UvA. Deze nevenactiviteiten zijn nagenoeg altijd verbonden aan instanties binnen het onderwijsinstituut als studieverenigingen en faculteitsraden. De meest aannemelijke oorzaak is dat de werkdruk stijgt naarmate men meer nevenactiviteiten op zich neemt, maar ook andere factoren kunnen een rol spelen. Voorbeelden hiervan zijn de toenemende mate waarin nevenactiviteiten als belangrijker worden gezien om op het CV te plaatsen. De kwalitatieve analyse zou hier meer aanknopingspunten kunnen bieden. Ook de LSVb (2013) vindt in haar landelijke onderzoek een effect van nevenactiviteiten. Het lijkt dus aannemelijk dat dit effect in de populatie bestaat.

De mate van studiedruk geeft eveneens een relatief sterk en significant effect, wat eveneens in lijn is met eerdere rapportage van de LSVb (2013). Ondanks dat het aannemelijk zou zijn dat het effect van de mate van studiedruk versterkt zou kunnen worden door het effect van nevenactiviteiten, wordt geen significant interactie-effect van beiden gevonden. Kennelijk ervaren studenten vaak druk vanuit een van beide hoeken. Het kwalitatieve deel zou hier mogelijk meer uitsluitel over kunnen geven.

Ook het meedraaien in het leenstelsel levert een relatief sterk en significant effect op. Dit bevestigt eerder onderzoek van het ASVA Onderzoeksbureau (2017), waaruit bleek dat invoering van het leenstelsel studenten moeilijkheden kan bezorgen bij het doorlopen van hun studie.

Tot slot valt op dat de drie gemeten effecten van de genoemde gedragskenmerken geen significante resultaten opleveren. Voornamelijk het feit dat prestatiedrang geen significant effect geeft is opmerkelijk, aangezien de mate van studiedruk wel een probleem kan geven voor studenten. Een gedragskenmerk als prestatiedrang wordt dus blijkbaar teniet gedaan door de academische druk die van buitenaf al op studenten wordt gelegd.

5. KLACHTEN VERMINDEREN OF VERHELPEN

In dit hoofdstuk worden de laatste kwantitatieve analyses gedaan. Er wordt dieper ingegaan op de manieren waarop studenten denken dat psychische klachten onder hen mogelijk verminderd of verholpen kunnen worden en welke middelen hiervoor nodig zijn. De vraag die centraal staat in dit hoofdstuk is:

- **Wat kan er gedaan worden om klachten te verhelpen, te voorkomen of te verminderen volgens de studentenpopulatie en hoe kunnen de HvA en UvA hierbij een rol spelen?**

Om meer zicht te krijgen op wat studenten als rendabele opties zien om het probleem van psychische klachten aan de kaak te stellen, zullen de door hen aangegeven diverse mogelijkheden worden besproken en uitgediept in dit hoofdstuk.

A. Studentenpsycholoog

Taken en organisatie

Er zal in dit hoofdstuk voornamelijk aandacht worden gegeven aan de rol die de studentpsycholoog speelt voor studenten met psychische klachten. Bureau studentpsychologie is een gedeelde faciliteit tussen HvA en UvA die gratis psychische hulpverlening biedt aan studenten. Het bureau richt zich voornamelijk op studiegerelateerde problemen als faalangst, motivatieproblemen of structurele stress. Voor ernstige of langdurige problemen worden studenten vaak verwezen naar een beroepspsycholoog buiten de onderwijsinstututen⁸. Personen A, B, en C gaven aan dat ze niet naar de studentpsycholoog gingen omdat ze op andere plekken al hun klachten konden bespreken. Persoon D had wel ervaring met de studentpsycholoog en zou die ook zeker aanraden, maar zei ook: "de studentpsycholoog is geen wondermiddel, en kan je niet helpen in de zin dat ze per direct je stress kunnen verminderen."

Uit een interview met een medewerker van het bureau bleek dat het patiëntenbestand de afgelopen jaren redelijk snel is gegroeid. Ondanks een groeiend patiëntenbestand is deze medewerker wel van mening dat er voldoende aandacht besteed kan worden aan de patiënten die dat nodig hebben. Tegelijkertijd wordt het door deze medewerker wel als zorgelijk gezien dat het patiëntenbestand is gegroeid en voornamelijk dat het aandeel internationale studenten wat zich meldt als patiënt stijgt wordt gezien als een structureel probleem. In de in dit onderzoek gebruikte onderzoekspopulatie zitten echter geen uitwisselingsstudenten, het is daarom niet mogelijk concrete uitspraken te doen over hun situatie. Hier zou vervolgd onderzoek op zijn plek zijn.

⁸ <http://student.uva.nl/content/az/psychologen/psychologen.html?origin=84HxqDR7R5ivoe2fREDZiw#anker-je-kunt-beter-elders-hulp-zoeken>

Zichtbaarheid

Bureau studentpsychologie blijkt relatief onzichtbaar voor de studenten in de onderzoekspopulatie: 55% van de studenten geeft aan dat zij ervan op de hoogte zijn dat er een studentpsycholoog is. Bij het aandeel studenten dat psychische klachten ervaart of ervaren heeft ligt dit percentage echter hoger: van deze studenten weet 75% van het bestaan van de studentpsycholoog. Dit percentage ligt logischerwijs aanzienlijk hoger, aangezien het hier om de doelgroep draait. Voor de doelgroep is Bureau Studentpsychologie dus relatief zichtbaar.

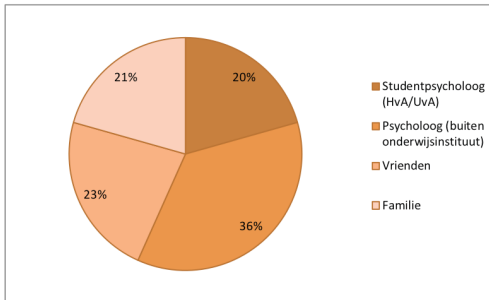
In totaal is 45% van de HvA-studenten op de hoogte van het bestaan van bureau studentpsychologie. Dit percentage ligt hoger voor UvA studenten, namelijk op 62%. Eerder in dit onderzoek is al vastgesteld dat het percentage studenten dat psychische klachten ervaart of ervaren heeft voor beide onderwijsinstellingen ongeveer gelijk ligt. Een mogelijke verklaring voor het verschil in zichtbaarheid van bureau studentpsychologie voor studenten van beide onderwijsinstellingen is dat het bureau gevestigd is op UvA terrein, namelijk op de Roeterseilandcampus.

B. Keuze hulpverlening

In de onderzoekspopulatie heeft 39% van de studenten die wel eens psychische klachten heeft ervaren, hulp gezocht voor de psychische problemen die zij ervaren of ervaren hebben. Men heeft in deze onderzoekspopulatie significant vaker wel hulp gezocht dan niet bij het ervaren van psychische klachten⁹. Het actief op zoek gaan naar hulp lijkt dus belangrijk voor de student en kan worden gezien als een belangrijk component om klachten te verminderen of te verhelpen. In tabel 8 is een verdeling te zien waarin te zien is waar zij deze hulp precies zochten.

⁹ $t(129)=8,547, p<0,01$

Figuur 10: Verdeling van opties waar studenten hulp zoeken voor psychische klachten (N=51).



We zien dat veel studenten bij meerdere partijen hulp zoeken wanneer zij psychische klachten ervaren. Op zich is het niet vreemd dat de meeste studenten een psycholoog buiten de onderwijsinstututen bezochten, aangezien zij een breder palet aan behandelingsmethoden bieden. Het is echter wel zo dat klachten die mogelijk relateren aan het studentenleven op zijn minst door bureau studentpsychologie worden gezien als behandelbaar, zoals faalangst of stress, vaker hulp zoeken bij een psycholoog buiten de onderwijsinstututen dan hierbinnen.

C. Oplossingen voor de student

Studenten is gevraagd naar hun mening over een aantal hypothetische oplossingen ten aanzien van de psychische klachten die zij ervaren of ervaren hebben. In deze sectie zal kort uiteen worden gezet wat hun reacties zijn op deze hypothetische oplossingen.

Onderwijsinstituut

Vanuit het onderwijsinstituut kan voornamelijk de studentpsycholoog een helpende hand bieden bij de problemen die studenten ervaren. 41% van de studenten op de HvA geeft aan hulp te verwachten vanuit het onderwijsinstituut, waarvan vervolgens 31% aangeeft dit te verwachten van de studentpsycholoog. Ten opzichte van het aandeel studenten dat in de onderzoekspopulatie aangeeft last te hebben (gehad) van psychische klachten op de HvA (76%) is deze verwachting laag.

Op de UvA ligt deze verwachting echter nog lager. Hier geeft slechts 23% van de onderzoekspopulatie studierend aan de UvA aan hulp te verwachten vanuit het onderwijsinstituut. 14% geeft aan dat deze hulp dan vanuit de studentpsycholoog zou moeten komen.

Kwalitatief onderzoek kan uitwijzen op welke manieren de studentpsycholoog verder kan helpen bij dergelijke klachten en wat de daadwerkelijke overwegingen zijn voor een student om wel of niet naar de studentpsycholoog te stappen. Het is echter op zijn minst opvallend te noemen dat hulp vanuit het onderwijsinstituut niet wordt gezien door de student als de meest voor de hand liggende oplossing om psychische klachten te voorkomen of te behandelen.

Studiedruk

Hier is voornamelijk gekeken naar competitie binnen de studie en druk om de studie binnen een bepaalde tijd af te ronden, met name omdat eerder onderzoek van het ASVA Onderzoeksbureau (2017) uitwees dat dit twee problemen zijn waar studenten tegenaan kunnen lopen.

12% van de studenten studierend aan de HvA geeft aan dat minder competitie binnen de studie zou helpen bij het voorkomen of verhelpen van psychische klachten. Aan de UvA ligt dit percentage op 26%. Dat deze percentages relatief laag zouden uitvallen viel te verwachten naar aanleiding van de eerder gepresenteerde regressieanalyse, waaruit bleek dat competitief gedrag geen groot noch significant effect gaf op het ervaren van psychische klachten.

Wat echter wel te verwachten viel, is dat een relatief groot percentage van de onderzoekspopulatie zou aangeven dat minder nadruk op efficiëntie (voornamelijk gemeten aan de perceptie die studenten hebben van de druk die op hen ligt om zo snel mogelijk af te studeren) een oplossing kan bieden voor de psychische problemen die zij ervaren of ervoeren. 35% van de HvA studenten geeft aan dat vermindering van deze druk zou helpen om psychische klachten te voorkomen of te verhelpen. Dit percentage ligt hoger bij op de UvA, respectievelijk 48%. Dit verschil tussen onderwijsinstututen is echter niet significant.

Persoon B had besloten om in het semester dat het interview plaatsvond een vak te laten vallen en later te herkansen, omdat het nu te veel stress opleverde. Voor deze persoon leidde dat tot minder stress, maar anderen voelen mogelijk meer druk vanuit de samenleving om snel af te studeren en gunnen zichzelf niet de ruimte om zoiets te doen.

Financiële druk

Ten slotte is de respondenten gevraagd of een verbetering van hun financiële situatie zou kunnen helpen bij het oplossen of verminderen van hun psychische klachten. 62% van de respondenten die klachten hadden (ervaren) gaf hierbij aan dat een betere financiële situatie inderdaad zou helpen om hun stress te verminderen. Dit percentage lag op de HvA aanzienlijk hoger dan op de UvA (72% tegenover 59%), hoewel het verschil niet significant is. Dit hoge percentage komt overeen met eerdere bevindingen waar ook uit bleek dat hun financiële situatie studenten veel stress oplevert.

Een verbetering in de financiële situatie zorgt natuurlijk voor minder getob over hoe je het einde van de maand gaat halen, of hoe je ooit je lening af gaat betalen, maar een ander goed voorbeeld van hoe betere financiën tot minder stress kunnen leiden kwam van Persoon B, die nog thuis woonde buiten Amsterdam omdat hij geen betaalbare woonruimte kon vinden: “Ik moet nu anderhalf uur reizen heen en terug, dus in totaal drie uur reizen per dag. Dus als ik in een betere financiële situatie zat, zou ik gewoon hier komen wonen en had ik minder reistijd.”

D. Deelconclusie

Zowel uit dit onderzoek als uit het interview met een medewerker van het bureau studentpsychologie blijkt dus dat studenten die dienst goed kunnen vinden. Echter, lang niet alle studenten met klachten stappen naar de studentpsycholoog. Uit de interviews blijkt dat dat verschillende redenen kan hebben: studenten lopen al bij een externe psycholoog of therapeut, hebben er geen behoefte aan, of kunnen voldoende over hun problemen praten met familie en vrienden. Wel is het opvallend dat studenten geen hulp verwachten van de studentpsycholoog; waarom dit precies is, zal verder onderzocht moeten worden. Uit dit onderzoek bleek in ieder geval dat lang niet alle studenten kampen met problemen waarvan bureau studentpsychologie zegt ze goed te kunnen behandelen. Mogelijk stappen veel studenten dus al snel naar een onafhankelijke psycholoog of therapeut.

Verder lijkt het enige goede middel om stress te verlichten, het verlichten van de studiedruk. Veel studenten voelen óf een sociale druk om snel hun studie door te lopen, óf een financiële druk, mede door de invoering van het leenstelsel, om hun studie af te ronden en aan het werk te gaan. Financiële en academische factoren worden hier dus gecombineerd, en daarom zal een oplossing niet zo simpel zijn. Het lijkt er in ieder geval op dat het leenstelsel het niet makkelijker heeft gemaakt voor studenten om uit te lopen met hun studie.

6. CONCLUSIE

Er kan dus geconcludeerd worden dat studenten aan de HvA en UvA in behoorlijke mate stress ervaren. Hoewel het aandeel studenten dat in diens studententijd stress heeft ervaren waarschijnlijk lager ligt dan de in dit onderzoek gemeten 75%, is er voldoende reden voor zorgen. Studenten kampen met serieuze problemen, zoals vermoeidheid, paniek, en depressie, en die problemen hebben naar eigen zeggen een sterke negatieve invloed op hun (studenten)leven.

Leeftijd blijkt een belangrijke rol te spelen in het wel of niet ervaren hebben van psychische klachten. Dit betekent dus dat een groot aandeel van de studenten op een bepaald moment van de studie met zulke klachten te maken krijgt.

De studie blijkt één van de voornaamste bronnen van stress te zijn voor studenten. Het gaat hier dan om studiedruk die van buitenaf opgelegd wordt: de constante stroom aan readings, opdrachten, tentamens en presentaties zorgt voor veel stress onder studenten. Wat daar nog bijkomt is dat studenten steeds sterkere druk vanuit de samenleving voelen om snel af te studeren.

Die druk wordt kracht bijgezet met financiële maatregelen die het steeds duurder maken om langer te studeren. Onderdeel uitmaken van het leenstelsel verhoogt de kans op psychische klachten voor de student met maar liefst 71%. Studenten beseffen maar al te goed dat het leenstelsel betekent dat ze al snel een lening opbouwen waar ze niet zo makkelijk meer vanaf komen. Dat baart hen zorgen en doet ze ervoor kiezen om niet langer door te studeren of zich te verbreden. Het vooruitzicht van een grote studieschuld zorgt onder studenten zelfs voor meer stress dan het niet rond kunnen komen op de korte termijn.

Ook voelen veel studenten de noodzaak om naast hun studie te werken; bijna 80% van de respondenten in dit onderzoek werkt naast de studie, en meer dan de helft daarvan ziet het werk als een belangrijke bron van stress. Werktijd gaat dus in de weg zitten van zowel studietijd als studieplezier.

Het sterkste effect is echter het resultaat van het ondernemen van nevenactiviteiten naast de studie, zoals bestuurs- of commissiewerk: het ondernemen van nevenactiviteiten doet de kans op psychische klachten met 81% toenemen. Dit effect is sterker bij commissiewerk, wat vaak bovenop een volledige studielast komt, dan bij bestuurswerk, dat vaak wordt gecombineerd met een parttime studie of zelfs wordt ondernomen in een bestuursjaar waar geen vakken worden gevolgd.

Als middel om psychische klachten te verminderen hebben weinig studenten vertrouwen in de studentpsycholoog. Hoewel 75% van de respondenten die psychische klachten ervaart of heeft ervaren afweet van het bestaan van de studentpsycholoog, verwacht slechts 14% hulp hiervan. Een groter aandeel studenten gelooft dat het verminderen van de nadruk op efficiëntie (44%) of het verbeteren van hun

financiële situatie (62%) zou helpen.

Concluderend komt een drietal belangrijke stressoren naar voren die bijdragen aan het ervaren van psychische klachten door studenten, namelijk deelname aan het leenstelsel, studiedruk, en het doen van nevenactiviteiten. Uit de interviews bleek een sterke samenhang tussen deze factoren: vanwege de druk om snel af te studeren en daarnaast nog relevante ervaringen op te doen uit nevenactiviteiten, worden studenten gedwongen bij te lenen, wat zorgt voor stress over het afbetalen van deze lening. Studenten die niet willen lenen en geen bijdrage van hun ouders ontvangen worden gedwongen te werken, wat vaak lastig te combineren is met goede studieresultaten en extracurriculaire bezigheden. Het is zorgelijk om te zien dat steeds meer studenten in deze vicieuze cirkel terecht komen.

“De UvA verkondigt zichzelf als een openbare instelling, maar openbaarheid impliceert toegankelijkheid; de werkelijke nakoming hiervan wordt niet gerealiseerd.”

“De UvA heeft geen diversiteitbeleid onder het mom dat iedereen gelijk is. Dat is mooi, maar feit blijft dat mensen van elkaar verschillen en dat iedereen andere behoeftes heeft.”

De suggesties van respondenten wat betreft het voeren van een actief diversiteitsbeleid kunnen worden opgedeeld in drie onderdelen: het curriculum minder gericht maken op alleen meerderheidsleden, meer diversiteit onder werknemers en meer voorzieningen creëren.

Curriculum minder gericht op meerderheidsleden

Sommige studenten zijn van mening dat de universiteit kritischer zou moeten kijken naar de vakken die zij aanbiedt: er wordt op dit moment weinig aandacht besteed aan diverse culturele invalshoeken. Dit lijkt onder andere te gelden voor de talenopleidingen en de studie geschiedenis. Daarnaast zouden er meer manieren gevonden moeten worden om de sociale binding van minderheden te versterken met medestudenten en de universiteit.

Meer diversiteit onder werknemers

Ook geven sommige studenten aan dat er meer diversiteit zou moeten komen onder de werknemers, waaronder docenten, onderzoekers en mensen in hoge

7. BESTUURSAANBEVELING

Terwijl de samenleving verwacht dat studenten hun studie snel afronden en de staat hen minder financieel ondersteunt, eist de arbeidsmarkt steeds meer van studenten dat zij aan het eind van hun studie al relevante werkervaring op hebben gedaan, in de vorm van schaars vergoede stages, vrijwillig commissiewerk, of bestuurservaring, wat ook op steeds minder financiële steun kan rekenen. Het lijkt dan niet gek dat studenten gaan twijfelen of ze wel goed bezig zijn, en of wel een goed genoeg CV hebben om later die torenhoge studieschuld terug te betalen.

Hoewel de enorme stress onder studenten het verdient een eigen aanpak te krijgen, lijkt het dus vooral een symptoom te zijn van andere problemen: de toenemende nadruk of efficiëntie en nominaal afstuderen, de toenemende competitie op de arbeidsmarkt voor startende hoogopgeleiden, en de toegenomen financiële druk die studenten ervaren als gevolg van de invoering van het leenstelsel. Hoewel het lijkt alsof aan deze trends voorlopig geen eind komt, kunnen er – zeker in politiek Den Haag – duidelijke keuzes worden gemaakt om deze problemen een halt toe te roepen en de stress onder studenten te verminderen.

De recente maatregel om het benodigd aantal studiepunten voor een positief Bindend Studieadvies (BSA) op maximaal 40 EC vast te stellen is daarvoor ruim onvoldoende. Natuurlijk, het BSA zorgt voor de nodige stress onder eerstejaars op een moment dat ze mogelijk net voor het eerst het huis uit zijn, zich moeten aanpassen aan een nieuwe manier van leren en werken, en zichzelf moeten leren kennen. Maar uit dit onderzoek blijkt dat de kans op psychische problemen toeneemt met leeftijd: ook later in de studie lopen veel studenten tegen een muur aan. Daar doet deze maatregel niets aan.

Integendeel, kort na de bekendmaking over het BSA werd aangekondigd dat de rente op studieleningen verhoogd zou worden. De steeds hogere leningen die studenten gedwongen zijn om af te sluiten door de invoering van het leenstelsel zorgen al voor veel stress bij studenten, die zich afvragen hoe ze die in hemelsnaam ooit terug moeten betalen. Met een hogere rente zal dat alleen maar meer problemen en stress opleveren. De minister bewijst hiermee dat het haar niet te doen is om het verlichten van de stress op studenten.

Het is dus zaak voor studentenorganisaties als ASVA om duidelijk te maken aan de politiek en de samenleving dat stress onder studenten een serieus probleem is dat een serieuze oplossing verdient. Zo'n oplossing moet zich richten op de oorzaken van het probleem: de benarde financiële positie van studenten, de druk om snel en met goede resultaten af te studeren, en de verwachting van de arbeidsmarkt dat je aan het eind van je studie een CV hebt vol met interessante baantjes en nevenactiviteiten.

Wat de financiële positie van de student betreft: het leenstelsel heeft ervoor gezorgd dat studenten veel meer moeten lenen, waar ze zich veel zorgen over maken. Nu is gebleken dat dat geld, wat naar onderwijskwaliteit had moeten gaan, vaak niet goed wordt besteed, en nu de rente op de lening ook nog eens omhoog gaat, is duidelijk geworden dat het leenstelsel failliet is. Alle partijen met hart voor de student moeten zich de komende tijd beraden op nieuwe maatregelen om studeren voor iedereen toegankelijk en betaalbaar te houden.

Wat betreft de druk om zo snel mogelijk de studie te doorlopen lijkt de verlaging van de BSA-norm een stap in de goede richting. Deze maatregel geldt echter alleen voor het eerste jaar. Om op dit gebied echt stappen te maken zal de financieringsstructuur van het hoger onderwijs op de schop moeten: die dwingt onderwijsinstellingen nu nog te veel om hun studenten zo snel mogelijk richting diploma en uitgang te jagen. De financiering zou niet afhankelijk moeten zijn van het aantal studenten en hoe lang zij over hun studie doen.

Aan de eisen van de arbeidsmarkt dat studenten afstuderen met CV vol relevante ervaringen is niet zo heel veel te doen. Grotendeels is dit een gevolg van de competitie tussen studenten onderling, en het kan werkgevers ook moeilijk kwalijk genomen worden dat ze de meest ervaren kandidaat aannemen. Wel kan het ondernemen van (aan de onderwijsinstelling gerelateerde) nevenactiviteiten door onderwijsinstellingen worden gestimuleerd, bijvoorbeeld door daar studiepunten of beurzen tegenover te stellen. Zo wordt de academische of financiële druk op studenten die nevenactiviteiten ondernemen enigszins verlicht.

Ook moet er een einde komen aan het wijdverbreide gebruik van stageplaatsen om goede en hoogopgeleide werknemers minder dan het minimumloon te betalen. Vergoedingen van 100 of 200 euro voor een fulltime baan zijn schandig, maar komen triest genoeg veel voor.

Al met al is er dus veel werk aan de winkel om de stress onder studenten te verlichten. De aandacht voor dit onderwerp, ook in de grote media, is echter groeiende. ASVA zal zich hier dan ook voor blijven inzetten, en heeft goede hoop dat er op dit gebied de komende jaren stappen gezet zullen worden. Dat is ook nodig, want de toenemende stress onder studenten is verworpen tot een chronisch en serieus probleem.

Maarten Albers

Penningmeester 18|19

8. LITERATUUR

Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95(4), 509-521.

Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L., (2010). Designing and conducting mixed methods research (2nd edition). Thousand Oaks: Sage Publication.

Delta (2014). Vechten of Vluchten.

Via: <http://www.delta.tudelft.nl/artikel/vechten-of-vluchten/28402>

Diener, E. (1998). 'Subjective Well-Being and Personality'. In: *Advanced Personality*. pp. 311-331.

Furr, S. R., Westefeld, J. S., McConnell, G. N., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 97.

Gadzella, B.M., Masten, W.G. & Stacks, J. (1998). 'Students' Stress and their Learning Strategies, Test Anxiety and Attributions. In: *College Student Journal* 32(3).

Horowitz, M., Wilner, N. & Alvarez, W. (1979). 'Impact of Event Scale: A Measure of Subjective Stress'. In: *Psychosomatic Medicine* (41) 3. Pp. 209-218.

Interstedelijk Studenten Overleg (2015). Succstress. De Stress om Succes.

Via: <https://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2015/01/1415-Sucstress.pdf>

Landelijke Studenten Vakbond (2013). Psychische Klachten Onder Studenten.

Via: https://LSVb.nl/wp-content/uploads/2016/10/Onderzoeksrapport_Psychische_klachten.pdf

Misra, R. & McKean, M. (2000). 'College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction'. In: *American Journal of Health Studies* (16) 1. pp. 41-51

9. BIJLAGE 1

Algemene gegevens

- **Wat is je geboortjaar?**
- **Wat is je geslacht?**
 - Vrouw
 - Man
- **Welke vooropleiding heb je gedaan?**
 - HAVO
 - VWO
 - MBO
 - HBO
 - Andere
- **Aan welk instituut studeer je?**
 - Hogeschool van Amsterdam
 - Universiteit van Amsterdam
 - Geen van beide
- **In welke fase van je studie zit je?**
 - Bachelor
 - Master
 - Research Master
- **Aan welke faculteit studeer je [HvA]**
 - Bewegen, Sport en Voeding
 - Business en Economie
 - Gezondheid
 - Maatschappij en Recht

- o Digitale Media en Creatieve Industrie
- o Onderwijs en Opvoeding
- o Techniek
- **Aan welke faculteit studeer je? [UvA]**
- o Faculteit der Geesteswetenschappen
- o Faculteit der Geneeskunde (AMC-UvA)
- o Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen
- o Faculteit der Natuurwetenschappen, Wiskunde en Informatica
- o Faculteit der Rechtsgeleerdheid
- o Faculteit der Tandheelkunde
- o Faculteit Economie en Bedrijfskunde
- o Instituut voor Interdisciplinaire Studies [in resultaten samengevoegd met FNWI]
- o Amsterdam University College
- **Heeft één van je ouders ook een HBO of universitaire opleiding gevolgd?**
- o Ja
- o Nee
- o Weet ik niet
- o Geen antwoord

Psychische klachten

- **Heb je tijdens je studententijd wel eens psychische klachten ervaren?**
- o Ja
- o Nee
- **Welke klachten heb je wel eens ervaren? [meerdere antwoorden mogelijk]**
- o Depressie
- o Vermoeidheid
- o Paniek

- Structurele stress
- Faalangst
- Concentratieproblemen
- Burn-out
- Extreme demotivatie
- Andere
- **Hoe ernstig hebben deze klachten je (studenten)leven beïnvloed? [schaal van 1 tot 5]**
- **Heb je naar aanleiding van deze klachten hulp gezocht?**
 - Ja
 - Nee
- **Bij wie heb je voor deze klachten hulp gezocht?**
 - Psycholoog buiten het onderwijsinstituut
 - Studentpsycholoog
 - Familie
 - Vrienden
 - Andere

Academische druk

- **Regeer door aan te geven in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen. [schaal van 1 = 'helemaal mee oneens' tot 5 = 'helemaal mee eens']**
 - Ik ervaar dagelijks druk om goed te presteren op mijn studie.
 - Ik ben regelmatig bang dat ik mijn studiegerelateerde doelen niet behaal.
 - Ik maak mij van tevoren vaak zorgen dat ik niet goed genoeg presteer bij toetsingsmomenten.
 - Ik maak mij vaak zorgen dat ik studieopdrachten niet op tijd af krijg.
 - Ik maak mij vaak zorgen dat ik niet voldoende tijd heb om te leren voor tentamens.
 - Ik heb het gevoel dat ik niet genoeg tijd heb om mijn studie af te ronden binnen de daarvoor gestelde jaren.

- Ik ervaar een tekort aan financiële middelen om zorgeloos mijn studentenleven door te komen.
- Ik ervaar druk omdat ik zaken als huur, mijn studie, boeken etc. nauwelijks kan betalen.

Financiële druk

- **Val je onder het leenstelsel of onder het studiefinancieringsstelsel?**
 - Leenstelsel
 - Studiefinancieringsstelsel
- **Heb je moeten lenen om je studie te financieren?**
 - Ja
 - Nee
 - Zeg ik liever niet
- **Waar heb je geleend?**
 - DUO
 - Een bank
 - Familie
 - Andere
- **Hoeveel moet je ongeveer lenen per maand?**
 - €100 - €299
 - €300 - €499
 - €500 - €699
 - €700 - €899
 - €900 - €1099
 - >€1100
 - Zeg ik liever niet
 - Andere
- **Ik maak mij zorgen om leningen die ik moet afsluiten om te kunnen studeren. [schaal van 1 = 'helemaal mee oneens' tot 5 = 'helemaal mee eens']**

- **Werk je naast je studie?**
 - o Ja
 - o Nee
- **Hoeveel uren per week werk je gemiddeld?**
- **Werken naast mijn studie levert veel stress op. [schaal van 1 = 'helemaal mee oneens' tot 5 = 'helemaal mee eens']**

Familieomstandigheden

- **Hebben zich omstandigheden voorgedaan binnen de familiesfeer die negatieve invloed hebben gehad op je studentenleven?**
 - o Ja
 - o Nee
- **Deze familieomstandigheden hebben mijn studentenleven beïnvloed. [schaal van 1 = 'helemaal mee oneens' tot 5 = 'helemaal mee eens']**
- **Mijn familie heeft een grote rol gespeeld in de keuze voor mijn studie. [schaal van 1 = 'helemaal mee oneens' tot 5 = 'helemaal mee eens']**

Nevenactiviteiten

- **Onderneem je nevenactiviteiten naast je studie? (Denk hierbij aan een bestuursfunctie of commissietaken).**
 - o Ja
 - o Nee
- **Welke nevenactiviteiten onderneem je?**
 - o Bestuursfunctie bij een studentenorganisatie (als een studie of studentenvereniging of Facultaire Studentenraad)
 - o Commissietaken bij een studentenorganisatie (als een studie of studentenvereniging of Facultaire Studentenraad)
 - o Actief bij een politieke (studenten)partij
 - o Lid van opleidingscommissie
 - o Andere
- **Hoeveel uren per week ben je hieraan gemiddeld kwijt?**

- **De tijd die ik denk te hebben om te studeren komt in het gedrang dankzij het doen van nevenactiviteiten. [schaal van 1 = 'helemaal mee oneens' tot 5 = 'helemaal mee eens']**

Gedragkenmerken

- **Reageer door aan te geven in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen. [schaal van 1 = 'helemaal mee oneens' tot 5 = 'helemaal mee eens']**
 - o Ik wil tijdens mijn studie graag zo goed presteren als ik kan.
 - o Ik wil graag opvallen tussen alle andere studenten vanwege mijn studiege-relateerde prestaties.
 - o Ik heb de neiging mijn werk uit te stellen.
 - o Soms heb ik moeite met het indelen van de tijd die ik nodig heb voor mijn studie.

Hulp bij klachten

- **Heb je behoefte aan hulp georganiseerd vanuit je onderwijsinstituut bij het oplossen van de psychische klachten die je ervaart?**
 - o Ja
 - o Nee
- **Van wie zou je deze hulp willen?**
 - o Studentpsycholoog
 - o Studieadviseur
 - o Docenten
 - o Medestudenten
 - o Andere
- **Ben je ervan op de hoogte dat er studentpsychologen zijn?**
 - o Ja
 - o Nee
- **Zou minder competitie binnen de studie kunnen helpen bij het oplossen of verminderen van de psychische klachten die je ervaart?**
 - o Ja
 - o Nee

- Weet ik niet
- **Zou minder druk om je studie binnen bepaalde tijd af te ronden helpen om de psychische klachten die je ervaart te verminderen?**
- Ja
- Nee
- Weet ik niet
- **Zou een betere financiële situatie kunnen helpen bij het oplossen of verminderen van de psychische klachten die je ervaart?**
- Ja
- Nee
- Weet ik niet

Afsluiting

- **Heb je nog iets toe te voegen over jouw studiekeuzes en -motivaties wat je in voorgaande vragen nog niet duidelijk hebt kunnen maken?**
- **Heb je verder nog opmerkingen over de inhoud of vorm van de enquête?**
- **Ik staat open voor een eventueel interview naar aanleiding van deze survey.**
- Ja
- Nee

10. BIJLAGE 2

Omschrijving van een studieweek

- Kun je vertellen hoe een normale week er voor jou uitziet? (Eventueel: neem weektabel mee die studenten met steekwoorden kunnen invullen).
- Zijn er momenten in je week die lijden onder de klachten die je ervaart?

Studiedruk

- Levert het werk dat je voor je studie moet doen wel eens stress op? Wanneer dan bijvoorbeeld?
- Heb je bepaalde verwachtingen of doelen rondom je eigen studieprestaties? Welke, en waarom wil je dat graag?
- Heb je het gevoel dat je aan je eigen verwachtingen kunt voldoen? Waarom wel/niet?
- Hoe zie jij je eigen toekomst voor je?
- Welke stappen onderneem je nu om te zorgen dat je bereikt wat je wil bereiken na je studie?
- Maak je je wel eens zorgen of je wel zal gaan bereiken wat je wilt?

Financiële druk

- Maak je je wel eens zorgen over je financiën?
- Heb je wel eens overwogen om geld te gaan lenen? Waarom heb je dat wel/niet gedaan?
- Indien ja: Maak je je wel eens zorgen over de lening die je hebt afgesloten?
- Zijn financiële overwegingen wel eens van invloed geweest op de keuzes die je in je studie gemaakt hebt? Wanneer was dat?

Nevenactiviteiten

- (aan de hand van eerdere beschrijving week) Wat voor activiteiten doe je naast je studie? Kun je kort iets over deze activiteiten vertellen en waarom je ze doet?

- Levert het combineren van deze activiteiten met je studie wel eens stress op? Hoe merk je dat?
- Ervaar je wel eens stress als gevolg van de verwachtingen die aan je gesteld worden rond nevenactiviteiten? Hoe merk je dat?

COLOFON

Onderzoek	Darren Sierhuis
Eindredactie	Maarten Albers
Vormgeving	Tom Bekkers & Sanneke Mandjes
Uitgave	ASVA studentenunie, Amsterdam 2018
Contact	Nieuwe Achtergracht 170 1018 WV Amsterdam www.asva.nl info@asva.nl (020) 622 57 71

▶ [ASVA.NL](https://www.asva.nl)

