



Studenten en Stress
Een onderzoek naar stress onder Groninger
Studenten

Colofon

Titel: Studenten en Stress

Auteurs: Kim Bakker, Selsela Hasami, Anne Klaver, Romy Montanus, Marrit Postema (Coördinator) en Bram de Weerd met ondersteuning van Christiaan Brinkhuis (Bestuursverantwoordelijke).

Correspondentie: Onderzoeksbureau Groninger Studentenbond
Groninger Studentenbond
Oude Kijk in 't Jatstraat 39, kamer 201
9712 EB Groningen

Tel: 050-3634581

E-mail: onderzoeksbureau@groningerstudentenbond.nl

Voorwoord

Het is bekend dat stress een maatschappelijk probleem is, en dat studenten daar in hoge mate last van hebben. Dit onderzoeksrapport beschrijft een onderzoek naar de mate van stress onder studenten in Groningen. Het Onderzoeksbureau van de Groninger Studentenbond (GSb) bestond in 2017 uit Kim Bakker, Selsela Hasami, Anne Klaver, Romy Montanus, Marrit Postema en Bram de Weerd. Van januari tot juli hebben wij ons bezig gehouden met het huidige onderzoek.

Dit onderzoek had twee doelstellingen. Het eerste doel was om uit te zoeken hoe het gesteld is met de mate van stress onder studenten in Groningen, op welke manieren zij met stress omgaan en welke manieren hulp bieden. Daarnaast wilden wij in kaart brengen op welke manieren de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en de Hanzehogeschool Groningen (Hanze) studenten op dit moment helpen met stress, en wat studenten graag anders zouden willen zien.

Allereerst willen wij alle respondenten die onze Student Stress Survey hebben ingevuld van harte bedanken. Door de grote hoeveelheid aan reacties hebben wij een representatief beeld kunnen schetsen van de huidige situatie in Groningen en kunnen wij goed onderbouwde adviezen geven aan de RUG en de Hanze. We willen alle studentenorganisaties, de RUG en de instituten van de Hanze die ons hebben geholpen met het verspreiden van de Student Stress Survey onder hun studenten hiervoor bedanken.

*Kim Bakker, Selsela Hasami, Anne Klaver, Romy Montanus, Marrit Postema en Bram de Weerd
Juli 2017*

Inhoudsopgave

Colofon	2
Voorwoord	3
Inleiding	5
Methode	8
Resultaten	10
Conclusie en advies	16
Bijlagen	18

Inleiding

Mentaal welzijn - in het bijzonder stress - is een fenomeen waar menig student ervaring mee heeft, maar waar volgens studenten zelf nog niet voldoende aandacht voor is. Stress, ook wel spanning of druk, is niet per definitie ongezond. Stress brengt het lichaam in een staat van paraatheid en zorgt voor extra alertheid en concentratie zodat men goed kan functioneren. Er is echter tijd nodig voor herstel na een periode van stress. Wanneer stress te lang aanhoudt, te vaak voorkomt en/of te groot is, is hersteltijd niet beschikbaar en is er sprake van ongezonde stress.¹

De mate van stress is te groot op het moment dat de eis van de stressfactor hoger is dan het vermogen van een persoon om ermee om te gaan. Voortdurende stress en intense druk kunnen grote gevolgen hebben voor de fysieke en mentale gezondheid. Adolescenten in het bijzonder zijn gevoelig voor stress aangezien zij de druk voelen goed te presteren in hun studie. Zo ervaren zij meer sociale, emotionele en fysieke problemen en worden zij geconfronteerd met vele onzekerheden (zoals onzekerheid over de toekomst). Veel studenten geven ook aan academische druk als een van de grootste bronnen van stress te ervaren.

De manier waarop iemand met stress omgaat en hoe iemand stress probeert te verminderen wordt een copingstijl genoemd. Een copingstijl kan positief maar ook negatief zijn. Door positieve copingstrategieën te gebruiken kun je op een positieve manier omgaan met stress en fysieke en mentale klachten voorkomen. Voorbeelden uit de literatuur van deze positieve copingstrategieën zijn je werk structureren, sporten, relaxen, externe steun. Het gebruik van negatieve copingstrategieën kan stressniveaus juist verhogen, en is dus eigenlijk “non-coping”. Voorbeelden van negatieve copingstrategieën zijn alcohol of drugs gebruiken, roken, je terugtrekken en wegduwen van anderen. Uit onderzoek blijkt dat het aanleren van effectieve copingstrategieën om met stress om te gaan, academische stress vermindert.²

Carver, Scheier en Weintraub³ hebben copingstijlen ingedeeld in drie categorieën met subschalen, met daarnaast een drietal subschalen die niet onder één van de hoofdcategorieën ingedeeld is. Deze zullen allereerst besproken worden.

1. **Probleem-gefocusste copingstijlen:** gericht op het oplossen, elimineren of veranderen van de bron van stress. Deze categorie bestaat uit drie schalen:
 - a. Actieve coping: het nemen van actieve stappen om te proberen de stressfactor te verwijderen, ontduiken, of om zijn negatieve effecten te verbeteren.
 - b. Planning: nadenken over hoe (het beste) om te gaan met een stressfactor en actiestrategieën bedenken.
 - c. Instrumentele sociale steun zoeken: het zoeken van sociale steun voor instrumentele redenen, zoals het zoeken van advies, assistentie, of informatie.
2. **Emotie-gefocusste copingstijlen:** gericht op het verminderen of onder controle krijgen van de emotionele spanning die samengaat met een stressvolle situatie. De focus ligt

¹ Wat is stress? (z.d.). Opgevraagd van: <https://www.psychischegezondheid.nl/wat-is-stress>

² Zarei, P., Hashemi, T., Sadipoor, S., Delavar, A., & Khoshnevisan, Z. (2016). Effectiveness of coping strategies in reducing student's academic stress. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 14(6), 1057-1061. doi:10.1007/s11469-016-9691-1

³ Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267

hierbij op het veranderen van de betekenis van de stressfactor (door de eigen emotionele reactie te veranderen) of de aandacht weg te leiden van de stressor.² Deze categorie bestaat uit vijf schalen:

- a. Emotionele sociale steun zoeken: het zoeken van sociale steun voor emotionele redenen, zoals het krijgen van morele steun, sympathie, of begrip.
- b. Positief heretiketteren: het positief herinterpreteren van een gebeurtenis of situatie. Dit is gericht op het onder controle hebben van emoties die spanning oproepen in plaats van met de stressfactor op zich om te gaan.
- c. Acceptatie: het accepteren van de realiteit van een stressvolle situatie/stressfactor en het accepteren dat actieve copingstrategieën om ermee om te gaan niet aanwezig zijn.
- d. Ontkenning: het niet accepteren van de realiteit van een stressvolle situatie/stressfactor en het negeren van de stressfactor.
- e. Religie: het zich wenden tot religie om met een stressfactor te kunnen omgaan.

3. Maladaptieve (negatieve) copingstijlen: Deze categorie bestaat uit drie schalen die de minder effectieve copingstijlen meten:

- a. Stoom afblazen: de neiging om te focussen op de ervaren spanning of situatie die de persoon van streek maakt en om die gevoelens te luchten.
- b. Gedragsonthechting: het verminderen van de eigen inspanningen om met de stressfactor om te gaan, een gevoel van hulpeloosheid ervaren.
- c. Zelf-afleiding (mentale ontkoppeling): persoon leidt zichzelf af van het denken aan (het omgaan met of veranderen van) de stressfactor (zoals dagdromen, slapen, tv-kijken).

4. Overige copingstijlen:

- a. Middelengebruik: het omgaan met stress door het gebruik van middelen zoals drugs en alcohol. Het lijkt een vorm van mentale ontkoppeling te zijn, waarbij activiteiten worden gedaan die ervoor zorgen dat de persoon wordt afgeleid van het denken aan de stressfactor.
- b. Humor: het op een humoristische wijze kijken naar de stressfactoren of de stressvolle situatie waarin de persoon zich bevindt, door bijvoorbeeld grappen te maken over de stressvolle situatie.
- c. Zelfbeschuldiging: De persoon bekritiseert zichzelf en geeft zichzelf vaak de schuld voor negatieve dingen die gebeuren.

Huidige studie

Het Onderzoeksbureau van de GSb wil studiegerelateerde stress onder studenten in Groningen onderzoeken en kijken welke copingstijlen zij vooral gebruiken. Onder studiegerelateerde stress verstaan wij: ervaring van spanning/druk veroorzaakt door studiegerelateerde zaken. Onder studenten verstaan wij: alle studenten in Groningen die studeren aan de RUG en de Hanze. Het doel van dit onderzoek is enerzijds het in kaart brengen van stress en copingstrategieën onder studenten en anderzijds de rol van de Hanze en de RUG hierin te bepalen. Het maatschappelijke doel is het bieden van mogelijke handvatten aan de onderwijsinstellingen. Hierbij is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *Wat kan een onderwijsinstelling doen om stress bij studenten te voorkomen en/of verminderen en om studenten te helpen met stress om te gaan?* Deze vraag zal worden beantwoord aan de hand van een drietal thema's:

1. Het thema “stressniveau onder studenten in Groningen”;
2. Het thema “copingstijlen”, waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen stijlen die stress verhogen (negatieve copingstijlen) en stijlen die stress verminderen (positieve copingstijlen). Daarnaast zal worden gekeken wat de meest en minst gebruikte copingstijlen onder studenten in Groningen zijn;
3. Het thema “adviezen aan onderwijsinstellingen”.

Methode

Respondenten

Meer dan 56.000 studenten studeren aan de RUG en Hanze.⁴ In totaal hebben 551 respondenten deelgenomen aan dit onderzoek. Deze respondenten hadden een gemiddelde leeftijd van 21,5 jaar en 21% van deze respondenten was man en 79% was vrouw. Daarnaast studeerde 21% van de respondenten aan de Hanze en 79% aan de RUG en kwam 13% van de respondenten oorspronkelijk uit het buitenland en 87% uit Nederland. Verder was 11% van de deelnemers aan dit onderzoek thuiswonend en 89% uitwonend. Met behulp van deze grote steekproef streven wij ernaar om een redelijke generalisatie te kunnen maken naar de gehele populatie Groningse studenten. Een criterium waar respondenten aan moesten voldoen voordat hun data kon worden meegenomen in de analyse was dat zij aan de RUG en/of Hanze dienden te studeren.

Procedure

De dataverzameling is allereerst gedaan door het digitaal verspreiden van een enquête onder studenten in Groningen (Student Stress Survey, zie bijlage 1). Voordat deze enquête daadwerkelijk werd verspreid is er een pilotonderzoek uitgevoerd om de betrouwbaarheid en validiteit hiervan te testen. Vervolgens is de enquête verspreid middels sociale media, zoals Facebook, de website van de GSb en de nieuwsbrief van de GSb. De Facebookpagina van de GSb heeft een link naar de enquête online gezet, die vervolgens ook werd gedeeld in verschillende facebookgroepen. Verder hebben we zeven dagen een gesponsord bericht geplaatst met de link. Hierdoor zijn niet alleen de volgers van de GSb bereikt, maar ook studenten die geen connectie met de GSb hebben. Deze methode heeft ook als voordeel dat in relatief korte tijd veel mensen zijn bereikt. Daarnaast hebben we contact gehad met verschillende studentenorganisaties. Van de benaderde studentenorganisaties hebben 22 organisaties ons geholpen met het verspreiden van de enquête onder hun leden. De RUG heeft een link naar de enquête op Nestor geplaatst. Daarnaast werd binnen de Hanze de enquête door enkele instituten gedeeld, waardoor hiermee een selectie studenten van de Hanze bereikt is. Tot slot hebben de leden van het Onderzoeksbureau hun persoonlijke netwerk benaderd om de enquête te promoten.

Meetinstrumenten

In dit onderzoek werden verschillende copingstijlen - dus manieren om met stress om te gaan - meegenomen als onafhankelijke variabelen. Deze onafhankelijke variabelen worden ook wel verklarende variabelen genoemd en hebben mogelijk een invloed op de afhankelijke variabele. Stress onder studenten was de afhankelijke variabele, dus de uitkomstvariabele waarvan wij onderzocht hebben of de verschillende copingstijlen hier een effect op hebben.

De verschillende copingstijlen zijn gemeten met behulp van de verkorte versie van de COPE.⁵ Vraag dertien van de Student Stress Survey (bijlage 1) bestaat uit stellingen om copingstijlen te meten. In tabel 1 in bijlage 2 is een overzicht gegeven van de stellingen per copingstijl.

Stress is gemeten aan de hand van een zelf samengestelde vragenlijst. Deze zelf samengestelde vragenlijst bestond uit dertien items die door de respondenten zijn beoordeeld op een vijf-punt Likertschaal met de volgende antwoordmogelijkheden: *'helemaal*

⁴ Buurtmonitor Groningen (z.d.). Opgevraagd van: <https://groningen.buurtmonitor.nl/>

⁵ "Brief COPE" (z.d.). Opgevraagd van: <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sciBrCOPE.html>

niet op mij van toepassing, *'grotendeels niet op mij van toepassing'*, *'deels wel/deels niet op mij van toepassing'*, *'grotendeels wel op mij van toepassing'*, *'helemaal op mij van toepassing'*. De Cronbach Alfa is een maatstaf om vast te stellen in hoeverre bepaalde items samen dezelfde schaal meten. Vaak wordt als vuistregel gesteld dat een Cronbach Alfa tussen 0.70 en 0.90 een sterke samenhang tussen de items representeert, wat betekent dat in dat geval het erg waarschijnlijk is dat de items dezelfde schaal meten. De Cronbach Alfa van de items binnen deze schaal die stress mat was .86. Bij het hanteren van de benoemde vuistregel is dit hoog, wat betekent dat de items dus sterk met elkaar samen hingen.

Resultaten

De mate van stress onder Studenten in Groningen

In het onderzoek is er gekeken naar de mate van stress onder studenten. Er is hiervoor een vijf punt Likertschaal. Om de stress onder studenten te toetsen is gewerkt met stellingen. Hieruit kwamen een aantal interessante bevindingen naar voren.

Zo bleek dat 58% van de studenten grotendeels/helemaal niet het idee heeft dat zij controle hebben tijdens hun studieverloop. Ook gaf 66% aan dat zij grotendeels/helemaal niet het idee hebben goed om te kunnen gaan met de belangrijke veranderingen in hun studentenleven; slechts 12% had grotendeels/helemaal wel het gevoel dat zij dit konden. Bij de stelling *'Ik heb over het algemeen een kalm gevoel'* kwam naar voren dat slechts 29% dit grotendeels of geheel van toepassing vond op de eigen situatie. Bij de stelling *"Ik heb het gevoel dat ik de meeste tegenslagen die in mijn leven voorkomen, aankan"* kwam naar voren dat slechts 15% van de studenten zich hier grotendeels of helemaal in konden vinden. Verder bleek dat studenten veel druk ervaren. Bij de stelling *"Ik voel vaak veel druk"* antwoordden slechts 10% van de studenten met helemaal niet of grotendeels niet op mij van toepassing. Aansluitend hieraan was de stelling *"Stress/druk is iets dat constant aanwezig is in mijn studentenleven"*, hier kwam naar voren dat 62% zich hier grotendeels of helemaal in konden vinden. In bijlage 3 is de volledige tabel met stellingen en antwoord percentages te vinden.

Dat het studenten soms even teveel wordt, lijkt niet zo vreemd. Uit de resultaten blijkt namelijk dat studenten er naast hun studie nog veel activiteiten op na houden. Eén van de vragen ging namelijk over de redenen die studenten aangeven om studiegerelateerde activiteiten naast de studie te ondernemen en de inhoud daarvan. Bij deze vraag waren er verschillende antwoordmogelijkheden: commissie(s) en werkgroep(en) van studieverenigingen (119 keer genoemd) en studentenverenigingen of -organisaties (106 keer genoemd), stage (74 keer genoemd), bestuursjaar (74 keer genoemd), studentassistentenschappen (71 keer genoemd), Honours College (55 keer genoemd), jaarvertegenwoordiging (24 keer genoemd), en overige activiteiten zoals faculteitsraad (vijf keer genoemd) en vrijwilligerswerk (acht keer genoemd). De redenen die studenten gaven om deel te nemen aan studiegerelateerde activiteiten naast de studie zijn onder meer het vergroten van baankansen na de studie, het werken aan de curriculum vitae, netwerken, zelfontwikkeling en zelf-exploratie (uitzoeken waar interessegebieden liggen), uitdaging naast de studie en financiële redenen.

Er is onderzoek gedaan naar de verschillen tussen de mate van stress voor verschillende groepen. Zo is er onderzocht of er verschil was tussen studenten van verschillende instituten van de Hanze, studenten van verschillende faculteiten van de RUG, Nederlandse en niet-Nederlandse studenten en of er verschil was tussen bachelor- en masterstudenten. Ook is er gekeken of er verschil is in de mate van stress per leeftijd of per studiejaar. We vonden in al deze gevallen geen significant verschil. Wel werd er een verschil gevonden tussen mannen en vrouwen. De onafhankelijkheid, lineariteit, normaliteit en homoscedasticiteit assumpties zijn voorwaarden waaraan kwantitatieve data zoveel mogelijk dienen te voldoen om juiste conclusies te kunnen trekken. Voor een toelichting op deze assumpties, zie bijlage 4. Omdat er in dit geval niet aan de statistische assumptie van homoscedasticiteit werd voldaan, moeten we spreken van een trend, waarbij het lijkt alsof vrouwen meer stress ervaren dan mannen.

Gebruik van copingstijlen

In dit onderzoek is onder andere gekeken naar de eerder genoemde copingstijlen en de relatie daarvan tot stress. Beschrijvende statistieken (gemiddelden en standaarddeviaties) van de copingstijlen zijn terug te vinden in Tabel 3 in bijlage 5. Een noemenswaardige bevinding is dat de copingstijl *'Zelfbeschuldiging'* een gemiddelde heeft van 3.38 op een schaal van één tot vijf, wat dus bovengemiddeld is. Groningse studenten gebruiken de zelfbeschuldigende copingstijl ongeveer even vaak als bijvoorbeeld de *'Acceptatie'* copingstijl en *'Planning'* (die studenten beiden gemiddeld beoordelen met 3.48 gemeten op dezelfde vijf-punten schaal). De bovengemiddelde score op de zelfbeschuldigende copingstijl is met name opmerkelijk omdat deze manier van coping mogelijk betrekking heeft tot negatieve gevoelens die op studenten zelf gericht zijn. Studenten lijken zichzelf bovengemiddeld vaak de schuld te geven om stress te verminderen, wat een als een vrij destructieve manier van omgaan met stress kan worden gezien. Daarnaast lijken Groningse studenten de copingstijl *'Zelf-afleiding'* gemiddeld genomen ook bovengemiddeld te beoordelen, namelijk met 3.30 (gemeten op dezelfde vijf-punten schaal).. Met de copingstijlen *'Ontkenning'* en *'Middelengebruik'* lijken Groningse studenten zich het minst te identificeren: deze beoordelen zij gemiddeld met een 1.44 en 1.49, respectievelijk (gemeten op de eerder genoemde vijf-punten Likertschaal). In bijlage 5 is de volledige tabel weergegeven met copingstijlen. Nadere inzage van de data laat zien dat RUG-studenten meer *'Emotionele steun'* en *'Instrumentele steun'* zoeken dan studenten van de Hanze. Dat houdt in dat zij vaker hulp zoeken bij anderen in de vorm van morele steun, sympathie, begrip, advies, assistentie of informatie.

Copingstijlen in verband met stress

Er werd gekeken naar of de copingstijlen een verband kennen met de ervaren stress onder de gehele populatie van Groningse studenten, onder studenten van de Hanze en onder de studenten van de RUG. Multiële regressies zijn gecalculleerd om de variabele 'stress' te voorspellen voor deze drie populaties gebaseerd op *'Zelf-afleiding'*, *'Actieve coping'*, *'Ontkenning'*, *'Middelengebruik'*, *'Emotionele steun zoeken'*, *'Instrumentele steun zoeken'*, *'Gedragsonthechting'*, *'Stoom afblazen'*, *'Positief heretiketteren'*, *'Plannen'*, *'Humor'*, *'Acceptatie'*, *'Religie'*, en *'Zelfbeschuldiging'*.

Voor de gehele populatie aan studenten werden de eerder genoemde statistische assumpties uitgevoerd, hierbij kwam naar voren dat twee copingstijlen niet voldeden aan de assumpties, namelijk *'Middelengebruik'* en *'Ontkenning'*. Om deze reden is besloten om deze twee copingstijlen niet mee te nemen in deze analyse. Uit de multiple regressie kwam naar voren dat er zeven copingstijlen zijn die het grootste deel verklaren van de totale ervaren stress onder Groningse studenten, namelijk: *'Emotionele steun zoeken'*, *'Gedragsonthechting'*, *'Stoom afblazen'*, *'Positief heretiketteren'*, *'Humor'*, *'Acceptatie'*, en *'Zelfbeschuldiging'*, (zie bijlage 6, tabel 4). Dit was een significante regressievergelijking ($F(7,543) = 56.235, p < .000$), met een R^2 van .420. Kortom 42% van de totale ervaren stress onder alle studenten in Groningen wordt verklaard door deze zeven copingstijlen. Er is te zien dat *'Emotionele steun zoeken'*, *'Positief heretiketteren'*, *'Humor'* en *'Acceptatie'* in verband staan met een verminderde stress ervaring. Daartegenover staan *'Gedragsonthechting'*, *'Stoom afblazen'* en *'Zelfbeschuldiging'* in verband met meer ervaren stress.

Wanneer enkel werd gekeken naar studenten van de Hanze waren er drie copingstijlen die het grootste deel verklaren van de ervaren stress. Deze drie variabelen voldeden aan de statistische assumpties. Dit waren: *'Acceptatie'*, *'Gedragsonthechting'* en

'*Zelfbeschuldiging*' (zie Bijlage 6, tabel 5). Dit was een significante regressievergelijking ($F(3,110) = 20.261, p < 0.000$), met een R^2 van 0.356. Met andere woorden, ongeveer 36% van de totale ervaren stress onder Hanze studenten wordt verklaard door deze drie copingstijlen: Zo is te zien dat '*Acceptatie*' in verband staat met een verminderde stresservaring. Juist daartegenover staan '*Gedragsonthechting*', en '*Zelfbeschuldiging*' in verband met meer ervaren stress.

Voor studenten van de RUG bleek dat '*Middelengebruik*' en '*Ontkenning*' wel voldeed aan de statistische assumpties. Deze copingstijlen werden dus meegenomen in de regressievergelijking. Uit de multiple regressie bleek dat bij studenten van de RUG er negen copingstijlen zijn die het grootste deel van de ervaren stress verklaren. Dit zijn: '*Positief heretiketteren*', '*Humor*', '*Acceptatie*', '*Religie*', '*Ontkenning*', '*Middelengebruik*', '*Gedragsonthechting*', '*Stoom afblazen*', en '*Zelfbeschuldiging*' (zie bijlage 6, tabel 6). Er is voor studenten van de RUG een significante regressievergelijking gevonden ($F(9,427) = 39.539, p < 0.000$), met een R^2 van 0.455. Kortom, 46% van de totale ervaren stress wordt verklaard door de volgende negen copingstijlen. Er is te zien dat '*Positief heretiketteren*', '*Humor*', en '*Acceptatie*' in verband staan met een verminderde stress ervaring. Juist daartegenover staan '*Ontkenning*', '*Middelengebruik*', '*Gedragsonthechting*', '*Stoom afblazen*', '*Religie*' en '*Zelfbeschuldiging*' in verband met meer ervaren stress.

Concluderend kan er worden gesteld dat duidelijk te zien dat zowel positieve als negatieve copingstijlen een belangrijke rol vormen in de ervaren stress onder de studenten in Groningen.

Andere manieren van coping

In de vragenlijst waren er naast gesloten vragen ook open vragen met betrekking tot de manieren van coping onder studenten met stress. De vraag die hier gesteld was luidde als volgt: "*Wat zou jij doen als je klachten met betrekking tot stress had?*" Hierin was de volgende driedeling te zien: '*zelf actief omgaan met stress*', '*zelf passief omgaan met stress*' en '*het zoeken van hulp bij anderen*'. Bij de eerste categorie (*zelf actief omgaan met stress*) ging het om activiteiten waarbij er actief werd gekeken naar het verminderen van stress rondom de studielast. Voorbeelden die hier werden benoemd zijn: het maken van plannings, het verminderen van de activiteiten naast de studie en het laten vallen van vakken. Een voorbeeld hiervan is: "Oplossingen zoeken om de stress te verminderen. Plannen en organiseren zodat ik alles weer op een rijtje krijg" (Res. 9)

Bij de tweede categorie (*zelf passief omgaan met stress*) werden onder meer genoemd: afleiding zoeken, huilen, sporten, slapen en het nuttigen van alcohol en drugs. Een aanzienlijk deel van de studenten gaf ook aan niet te weten wat zij zouden doen in een stressvolle situatie of gaf aan niks te doen. Een voorbeeld hiervan is: "Niks, in een burn-out geval naar een psycholoog" (Res. 449).

Bij de derde categorie (*hulp zoeken bij anderen*) werd er hulp gevraagd aan bijvoorbeeld de huisarts, psycholoog, studieloopbaanbegeleider, studieadviseur, vrienden en familie.

Toegankelijkheid studentpsycholoog

Uit het onderzoek blijkt dat de studentpsycholoog niet erg bekend is onder studenten. Slechts 41% van de respondenten gaf aan de studentpsycholoog te kennen. Er werd ook de vraag gesteld "*Hoe benaderbaar denk je dat de studentpsycholoog is?*" Er werd aan studenten gevraagd om een cijfer te geven op een schaal van nul tot 100. Studenten gaven gemiddeld een cijfer van 46,702 ($SD = 26,912$). Er werd de respondenten ook gevraagd of zij vonden dat er bij hun onderwijsinstelling voldoende aandacht werd besteed aan het

voorkomen van stress. Slechts 9% van de respondenten was het grotendeels/helemaal eens met deze stelling. Ook werd gevraagd of studenten zich gezien en/of gehoord voelden bij de onderwijsinstelling. Met deze stelling was slechts 26% van de respondenten het grotendeels/helemaal mee eens.

Wat doet de onderwijsinstelling?

Eén van de open vragen in de vragenlijst luidde: *“Wat doet je onderwijsinstelling nu om stress bij studenten te voorkomen/verminderen?”* Het overgrote deel van de respondenten gaf aan niet te weten wat de onderwijsinstelling momenteel deed of gaf aan dat er niets werd gedaan tegen stress onder studenten door de onderwijsinstelling. Een klein deel van de studenten gaf aan dat bij de onderwijsinstellingen een studentpsycholoog, studieloopbaanbegeleider of mentor hiervoor diende. Een ander klein deel gaf aan dat er op de onderwijsinstellingen advies en workshops werden gegeven. Een enkele respondent benoemde dat de onderwijsinstelling juist zorgt voor meer stress onder studenten. Een voorbeeld hiervan is: *“De universiteit doet er vooral veel aan om stress bij studenten te vermeerderen, gezien het excellentiebeleid, zoals het Honours College en university college, en de wens van de universiteit dat studenten snel afstuderen”* (Res. 502).

Een ander punt wat vaak werd benoemd is het feit dat de hulp die wordt aangeboden door de onderwijsinstellingen vaak een passieve insteek kent. Een voorbeeld hiervan is: *“Actief doen ze niets. Passief bieden ze wel verscheidene diensten aan waar je terecht kan (zoals studentpsycholoog)”* (Res. 487). Ook de diensten van de aangeboden hulpbronnen lijken over het algemeen niet positief. Er wordt gesproken van lange wachttijden, algemene adviezen waar studenten niet veel mee kunnen en laat ingrijpen. Daarnaast wordt genoemd dat klachten niet serieus genomen worden door de instanties, alleen pas wanneer de gevolgen duidelijk invloed lijken te hebben op de studieloopbaan van de studenten. Hierbij lijkt de mentale gezondheid van de studenten op een tweede plek te komen te staan. Een ander nadeel van de aangeboden hulp is dat een aantal cursussen van de instanties geld kosten, dit zorgt ook voor stress onder de studenten. Er lijkt dus geen sprake te zijn van preventie van stress onder studenten en slechts matig sprake van ingrijpen op de gevolgen van stress.

Wat zou de onderwijsinstelling kunnen doen?

Een andere open vraag luidde: *“Wat kan jouw onderwijsinstelling doen om stress bij studenten te voorkomen?”* Bij deze vraag lag de nadruk op de preventie van stress. De soorten antwoorden die de respondenten gaven waren te verdelen in vijf categorieën: *‘Informatie verstrekken’*, *‘stigma verminderen’*, *‘het wijzigen van de attitude naar stress toe’*, *‘studiegerelateerde wijzigingen’* en *‘het aanbieden van hulp’*; deze zullen ieder nader toegelicht worden. Onder *‘informatie verstrekken’* valt zowel het verlenen van informatie over omgaan met stress, als het ter kennis maken van waar je naartoe kunt als je last hebt van stress. Voorbeelden hiervan zijn voorlichtingen, lezingen en het aanmaken van een aparte pagina op Nestor over stress en/of de studentpsycholoog. Met *‘stigma verminderen’* wordt bedoeld het bespreekbaar maken van stress, erkenning van het probleem en het verlagen van de drempel om hulp te zoeken. Uit de antwoorden is gebleken dat studenten een taboe voelen op stress en dat stressklachten niet serieus genomen worden. Er mag meer aandacht gegeven worden aan stress. *‘Het wijzigen van de attitude’* gaat over de houding die onderwijsinstellingen aannemen naar studenten toe, verweven met de visie van de politiek en maatschappij. Veel respondenten geven aan hoge studiedruk te voelen door de regelgeving rondom het Bindend Studie Advies en door het idee dat studievertraging

volstrekt onwenselijk is. Ook werd aangegeven dat de nadruk meer zou mogen liggen op de persoonlijke ontwikkeling in plaats van cijfers. De volgende respons ter illustratie hiervan: "Men wordt meer gezien als een object dat door een proces wordt geloodst" (Res. 260). De 'studiegerelateerde wijzigingen' gingen over veranderingen binnen de eigen opleiding. De respondenten gaven aan de studielast evenwichtiger verdeeld mag worden door het jaar heen, door vakken beter op elkaar af te stemmen en deadlines niet te plannen in tentamenweken of in het weekend. Ook kwam het idee naar voren om ruimte te geven aan feedbackmomenten over het stressniveau van studenten. Tot slot hebben veel respondenten aangegeven dat het meer werken in groepsverband wenselijk zou zijn, bijvoorbeeld door mentorgroepen samen te stellen voor in de hele bachelor. De laatste categorie is 'hulp aanbieden'. De respondenten hebben aangegeven dat de onderwijsinstelling daar actiever in mag zijn. Zo zou het contact met begeleiders en mentoren geïntensiveerd kunnen worden, de wachttijden voor professionele hulp zoals studiebegeleiders en studentpsychologen moeten korter, cursussen voor plannen en ontspanningsoefeningen moeten gratis gemaakt worden en er mag meer hulp geboden worden bij keuzes na je bachelor-studie. De meer creatieve ideeën waren stress-reducerende zalen in de universiteitsbibliotheek en het gebruikmaken van therapiehonden tijdens de tentamenperiode.

Wat kunnen docenten doen?

Op de vraag wat docenten zouden kunnen doen om stress te verminderen, werden veel verschillende antwoorden gegeven. Een aantal respondenten vond het verminderen van stress niet de taak van een docent. Een groot deel van de studenten geeft aan dat zij het erg prettig zouden vinden als docenten wat meer betrokken zouden zijn. Hoewel ze begrijpen dat dit lastig is voor docenten die voor grote groepen staan, zouden ze graag zien dat ze luisteren naar studenten en hun klachten. Een student geeft aan "Maak het bespreekbaar, ook al is het maar tien minuten in een les waar het eigenlijk helemaal niet in thuishoort. Het is een universeel probleem, ongeacht de les of de opleiding, dus maak het gewoon bespreekbaar." (Res. 381). Daarnaast geven veel studenten aan dat docenten iets zouden moeten veranderen in hun houding: "Kritisch zijn op een aardige manier zou fijn zijn, echt lesgeven in plaats van verwachten dat we alles al kunnen. Positieve dingen halen uit antwoorden die studenten geven, niet alleen afkraken" (Res. 29) en "Minder druk leggen op de studenten, niet elke week praten over moeten presteren" (Res. 39). Een student gaf aan: "Stop met zeggen dat we altijd de beste moeten zijn. Stop ermee om ons te herinneren dat we met elkaar concurreren voor een promotieplek. Stop met zeggen dat we het niet verdienen om hier te zijn, wanneer we iets niet weten" (Res. 179).

Daarnaast gaven de respondenten ook veel antwoorden met meer praktische tips. Een veelgenoemd antwoord was dat studenten behoefte hebben aan duidelijkheid. Ze willen duidelijk weten wat er van hen verwacht wordt en op tijd een studiehandleiding en literatuurlijst krijgen: "Vanaf het begin van de periode alles op een rijtje hebben: wanneer het tentamen is, wanneer er andere belangrijke deadlines zijn, wat de stof is, wat er verwacht wordt van de student" (Res. 227). Ook geven een aantal respondenten aan dat het zou helpen als er oefententamens online kwamen, er inzicht zou zijn in de beoordelingsmethoden en dat hoorcolleges snel online beschikbaar zouden zijn.

Adviezen aan de onderwijsinstelling

Uit de vragenlijst zijn tot slot verschillende zaken naar voren gekomen die studenten anders zouden willen zien in hun opleiding, faculteit of onderwijsinstelling. De antwoorden binnen deze categorie kwamen veelal overeen met eerdere responsen. Zo is aangegeven dat er

minder studiedruk moet zijn (O.a. Res. 408), dit gaat weer over eerder genoemde deadlines en studielast. Er mag volgens een aantal studenten 'meer ruimte zijn voor persoonlijke begeleiding'. Een respondent heeft aangegeven: "Zoals het nu gaat voel ik me meer een nummer dan een student, dat zou ik graag anders zien" (Res. 268). Uit de antwoorden komt duidelijk naar voren dat de studie als onpersoonlijk wordt ervaren. Studenten verlangen meer ondersteuning vanuit de opleiding en begeleiders. Aandacht voor persoonlijke omstandigheden en ruimte voor passend onderwijs zou gewenst zijn. De communicatie naar studenten toe kan volgens veel respondenten ook beter. Zo zouden docenten sneller terug kunnen mailen en zijn de verwachtingen en het studieprogramma aan het begin van een periode nog niet altijd duidelijk. Ook kunnen de aanspreekpunten helderder. Daarbij mogen 'anti-stress organen meer bekendheid krijgen', zoals studentpsychologen, studieadviseurs en het Studenten Service Centrum (SSC).

Studieadviseurs/studieloopbaanbegeleiders/coaches/coördinatoren kunnen een actievere rol innemen en moeten toegankelijker gemaakt worden. Er is aangegeven dat de studieadviseur soms slecht geïnformeerd is, weinig moeite doet om je te helpen, het idee geeft er te zijn voor kleine vraagjes en niet voor grote vraagstukken en vooral gefocust is op carrièregerichte kwaliteiten en niet op persoonlijke gezondheid. Voor HBO-studies geldt dat Studieloopbaanbegeleiders (SLB'ers) nu redelijk inactief zijn door andere taken. "Schrap alle verplichte SLB-colleges en plan eens in de drie maanden een gesprek van een half uur in" (Res. 83). Enkele overige zaken die genoemd werden: het verminderen van onnodige tussenuren, een verplicht evaluatiegesprek per jaar voor iedere student, minder 'wij-zij'-mentaliteit tussen student en faculteit, dezelfde regels over deadlines voor docenten en studenten, meer stille ruimtes voor studiemogelijkheden, vaste lunchpauzes en minder een 'dit hoor je te kunnen doen in vier jaar'-houding.

Conclusie en advies

Sterke kanten en limitaties van dit onderzoek

Dit onderzoek heeft in de opzet een aantal sterke punten die zeker noemenswaardig zijn. Allereerst werd vóór het werven van daadwerkelijke respondenten een pilotonderzoek uitgevoerd. Hierbij werd de vragenlijst als testronde ingevuld door veertien Groningse studenten, die een kritische blik wierpen op onder andere de lay-out, inhoud en duidelijkheid van de vragenlijst. Dankzij deze pilot, die zowel door Nederlandse als niet-Nederlandse studenten werd ingevuld, was het mogelijk de vragenlijst aan te passen en te verbeteren om zo meer duidelijkheid te bieden aan de daadwerkelijke respondenten wat betreft de vraagstelling en om de interpretatie van de vragen te kunnen vergelijken met achterliggende bedoeling van de gestelde vragen.

Ten tweede was er bij dit onderzoek bij een groot respondentenaantal, namelijk 551. Dankzij deze grote respons kunnen de bevindingen van dit onderzoek met meer zekerheid worden gegeneraliseerd naar de daadwerkelijke populatie van Groningse studenten.

Bij elk onderzoek is sprake van limitaties, waar ook dit onderzoek geen uitzondering op was. Allereerst werden de respondenten in dit onderzoek niet willekeurig geselecteerd. Respondenten konden namelijk zelf bepalen of zij wilden deelnemen aan het onderzoek door de vragenlijst in te vullen of juist niet. Dit kan ervoor hebben gezorgd dat onze steekproef niet geheel representatief was voor de populatie Groningse studenten. Dit was terug te zien in onder andere het feit dat een grote meerderheid van de respondenten aan de RUG studeerde en de studenten studierend aan de Hanze ondergerepresenteerd werden, en dat 79% van de respondenten vrouw was.

Ten tweede was het onderzoek dat werd uitgevoerd een correlatieonderzoek. Dit betekent dat de uitspraken die in dit verslag worden gedaan wat betreft de uitkomsten alleen betrekking hebben op samenhang tussen variabelen zoals stress en copingstijlen. Er kunnen geen conclusies worden getrokken wat betreft causaliteit, wat betekent dat uit de hiervoor besproken resultaten niet kan worden opgemaakt welke variabele de oorzaak of het gevolg is van andere variabelen.

Ten derde zijn in dit onderzoek geen controlevariabelen meegenomen in de kwantitatieve analyses. Dit betekent dat er niet is gecorrigeerd voor variabelen die eventueel een invloed uitoefenen op zowel de afhankelijke als onafhankelijke variabelen. Dit kan voor vertekende conclusies hebben gezorgd.

Tot slot waren de correlaties tussen sommige items die samen één variabele maten erg laag. Vooral de variabelen 'Zelf-afleiding', 'Stoom afblazen' en 'Acceptatie' hadden lage inter-item correlaties. Deze lage inter-item correlatie waarden zouden kunnen worden verklaard door het feit dat de variabelen door slechts twee items werden gemeten. Toch is er voor gekozen om deze variabelen wel mee te nemen in de analyse om de meeste copingstijlen in dit onderzoek te kunnen representeren.

Conclusie

Uit dit onderzoek is gebleken dat een groot deel van de studenten in Groningen stress ervaart. Er zijn geen verschillen tussen onderwijsinstellingen, faculteiten/instituten, Nederlandse of niet-Nederlandse studenten, bachelor- of masterstudenten, studiejaar of studenten van verschillende leeftijden. Het lijkt er echter wel op dat vrouwen meer stress ervaren dan mannen.

Wat betreft copingstijlen bleek dat met name 'Zelfbeschuldiging', 'Acceptatie', 'Zelf-afleiding' en 'Planning' veel werden gebruikt. Studenten van de RUG zochten, in vergelijking met

Hanzestudenten, vaker *'Emotionele steun'* en *'Instrumentele steun'*.

Er bleek dat de copingstijlen *'Emotionele steun zoeken'*, *'Positief heretiketteren'*, *'Humor'* en *'Acceptatie'* in verband staan met een lagere mate van stress en dat *'Gedragsonthechting'*, *'Stoom afblazen'* en *'Zelfbeschuldiging'* juist in verband staan met een hogere mate van stress.

Uit het onderzoek bleek dat een meerderheid van de studenten de studentpsycholoog niet kent. Ook werd duidelijk dat studenten vinden dat de studentpsycholoog niet goed benaderbaar is. Tot slot wordt geconcludeerd dat studenten zich niet erg gezien en/of gehoord voelen door hun onderwijsinstelling en dat zij vinden dat de onderwijsinstellingen onvoldoende aandacht besteden aan het voorkomen van stress.

Advies

Veel studenten gaven aan dat zij niet weten wat de onderwijsinstelling doet om stress onder studenten te voorkomen of te verminderen, of denken dat de onderwijsinstelling helemaal niets doet. Het bleek dat de hulp die wordt geboden, vaak een passieve insteek heeft of niet positief wordt beoordeeld. Zo werd genoemd dat er vaak laat wordt ingegrepen, dat er lange wachttijden zijn en dat er advies wordt geboden waar studenten niet veel mee kunnen. De respondenten hadden wel ideeën over wat de onderwijsinstellingen zouden kunnen doen om stress te voorkomen, namelijk informatie verstrekken, stigma verminderen, het wijzigen van de attitude naar stress toe, studiegerelateerde wijzigingen en het aanbieden van hulp. Hierbij kan rekening worden gehouden met de copingstijlen die in dit onderzoek werden geassocieerd met een mindere mate van stress. Ook werd er door de respondenten aangegeven dat docenten meer betrokken zouden kunnen zijn, serieus zouden moeten luisteren naar de klachten van studenten en minder nadruk moeten leggen op presteren. Daarnaast kregen docenten praktische tips, zoals het op tijd beschikbaar stellen van de studiehandleiding en literatuurlijst, beoordelingsmethodes, hoorcolleges en oefententamens. Uit de vraag wat onderwijsinstellingen zouden moeten veranderen werd onder andere duidelijk dat de studiedruk omlaag moet en organen die zouden kunnen helpen bij stress meer bekendheid zouden moeten krijgen. Er wordt aan de onderwijsinstellingen in Groningen geadviseerd om deze geluiden van de studenten serieus te nemen. Een groot deel van de studenten ervaart stress, en de organen die hen daarbij kunnen helpen zijn veelal niet bekend. Veel van de tips die de respondenten gaven om stress te voorkomen of verminderen zijn kleine, gemakkelijk uitvoerbare veranderingen. Deze adviezen van de studenten zouden ter harte moeten worden genomen door de onderwijsinstellingen, om zo het beste uit studenten te kunnen halen.

Bijlage 1: Student Stress Survey

Beste student,

Namens de Groninger Studentenbond doen wij onderzoek naar stress onder studenten in Groningen. Daarbij zijn wij benieuwd naar hoe je met stress omgaat, jouw ervaringen met stress, en op wat voor manier de onderwijsinstellingen hier mee omgaan. Hiervoor hebben wij een vragenlijst opgesteld die ongeveer 10 minuten zal duren. Probeer de vragen zo passend mogelijk te beantwoorden als je kunt. Gegevens die hier verzameld worden zullen geheel anoniem verwerkt worden. Je kunt op ieder moment stoppen met de vragenlijst en aan het eind van de vragenlijst kun je een e-mailadres vinden voor eventuele opmerkingen of vragen. Daarnaast maak je kans op één van de 50 ontspannende Anti-Stress Pakketten! Als alles duidelijk is, dan kun je op de pijltjes drukken om te beginnen met de vragenlijst, waarbij er allereerst enkele demografische gegevens zullen worden gevraagd.

1. Wat is je geslacht?

- Man
- Vrouw
- Zeg ik liever niet

2. Wat is je leeftijd?

- 18 jaar of jonger
- 19 jaar
- 20 jaar
- 21 jaar
- 22 jaar
- 23 jaar
- 24 jaar
- 25 jaar of ouder

3. Vink aan wat voor jou van toepassing is. Ik ben...

- Thuiswonend
- Uitwonend

4. Vink aan wat voor jou van toepassing is. Ik ben een...

- Internationale student
- Nederlandse student

5. Vink aan wat voor jou van toepassing is. Ik studeer aan de...

- Hanzehogeschool
- Rijksuniversiteit Groningen
- Anders, namelijk: _____

6a. Als 'Ik studeer aan de... Rijksuniversiteit Groningen' is geselecteerd

Aan welke faculteit studeer je?

- Economie en Bedrijfskunde
- Gedrags- en Maatschappijwetenschappen
- Godgeleerdheid en Godsdienstwetenschap
- Letteren
- Medische Wetenschappen
- Rechtsgeleerdheid
- Ruimtelijke Wetenschappen
- Science and Engineering
- Wijsbegeerte
- University College Groningen
- Rijksuniversiteit Groningen/Campus Fryslân

6b. Als 'Ik studeer aan de... Hanzehogeschool' is geselecteerd

Aan welk instituut studeer je?

- Dansacademie Lucia Marthas
- Academie Minerva
- Prins Claus Conservatorium
- Pedagogische Academie
- Academie voor Sociale Studies
- International Business School
- Instituut voor Bedrijfskunde
- Instituut voor Communicatie, Media & IT
- Instituut voor Facility Management
- Instituut voor Financieel Economische Management
- Instituut voor Marketing Management
- Instituut voor Rechtenstudies
- Academie voor Gezondheidsstudies
- Academie voor Verpleegkunde
- Instituut voor Sportstudies
- Academie voor Bouwkunst
- Instituut voor Life Science & Technology
- Instituut voor Engineering
- Academie voor Architectuur, Bouwkunde en Civiele Techniek

7. Welke opleiding volg je?

8. In welke fase van je studie zit je?

- Bachelor Programma
- Master Programma
- Tussenjaar

9. In welk studiejaar zit je?

- Jaar 1
- Jaar 2
- Jaar 3
- Jaar 4
- Jaar 4 (met studie-uitloop)
- Jaar 5
- Jaar 5 (met studie-uitloop)
- Jaar 6
- Jaar 6 (met studie-uitloop)

10. Vink aan wat voor jou van toepassing is. Ik studeer...

- Deeltijd
- Voltijd

11. Welk cijfer sta je gemiddeld binnen je studie?

_____ Gemiddelde Cijfer

12. Wat is je hoogst afgeronde opleiding?

De volgende stellingen gaan over hoe jij omgaat met de stress in je leven sinds je student bent. Deze stellingen zijn gericht op hoe je bent omgegaan met de meest stressvolle situaties in je studentenleven. Daarbij vragen we je om aan recentelijke studiegerelateerde stressvolle momenten te denken, zoals tentamens, scriptie, of presentaties. Wij willen graag weten in hoeverre je hebt toegepast wat de stelling zegt, dus hoe vaak of hoe frequent. Het gaat er niet om of deze manier voor jou heeft gewerkt, maar of je hebt toegepast wat de stelling beweert. Gebruik de respons keuzes die hieronder zijn vermeld. Probeer de stellingen apart van elkaar te beoordelen. Probeer daarnaast je vragen zo passend mogelijk voor jezelf te beantwoorden als je kunt.

13. Geef bij de volgende stellingen aan wat het meeste van toepassing is op jou in een stressvolle situatie in je studietijd.

	(Ik doe dit) nooit	(Ik doe dit) soms	(Ik doe dit) regelmatig	(Ik doe dit) vaak	(Ik doe dit) altijd
1. Ik zoek afleiding in werk of andere activiteiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik richt me op het veranderen van de situatie waar ik in zit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik zeg weleens tegen mezelf: 'deze situatie is niet echt'	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik gebruik alcohol of drugs om me beter te voelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik krijg emotionele steun van anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik geef het op, omdat ik het niet meer aankan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik onderneem actie om te proberen de situatie te verbeteren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Ik weiger te geloven dat het gebeurd is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik zeg dingen om van mijn negatieve gevoel af te komen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ik krijg hulp en advies van anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik gebruik alcohol of drugs om me door de situatie heen te helpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik probeer het in een ander licht te zien, om het positiever te laten lijken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ik bekritiseer mezelf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ik probeer strategieën te vinden om te bepalen wat ik moet doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ik krijg steun en begrip van iemand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ik heb het opgegeven om te proberen ermee om te gaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ik zoek iets goeds in de situatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ik maak er grappen over	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ik doe andere dingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

om er minder aan te denken, zoals naar de film gaan, tv-kijken, lezen, dagdromen, slapen of winkelen					
20. Ik accepteer dat de situatie echt gebeurd is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Ik uit mijn negatieve gevoelens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Ik probeer steun te zoeken in spirituele overtuigingen of mijn religie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ik probeer advies of hulp te krijgen van anderen over wat ik moet doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Ik leer ermee te leven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Ik denk goed na over welke stappen ik zal nemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Ik geef mezelf de schuld van de dingen die zijn gebeurd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Ik bid of mediteer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ik doe lacherig over de situatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De volgende stellingen zijn stressgerelateerde die in je leven als student kunnen meespelen. Stress kan zich uiten op verschillende manieren. Wat de één ziet als stress, hoeft een ander niet zo te zien. Wij zijn geïnteresseerd in hoe jij mogelijk stress ervaart. Elke stelling zegt iets over een manier hoe stress zich kan uiten. Wij willen graag weten in hoeverre de stelling hierbij van toepassing is op jou. Antwoord niet op basis van hoe je je nu voelt, maar geef antwoord over hoe je je over het algemeen voelt met betrekking tot de stelling.

14. Geef bij de volgende stellingen aan wat het meeste van toepassing is op jou

	Helemaal niet op mij van toepassing	Grotendeels niet op mij van toepassing	Deels wel/deels niet op mij van toepassing	Grotendeels wel op mij van toepassing	Helemaal op mij van toepassing
1. Ik heb het idee dat ik de controle heb tijdens mijn studieverloop	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik heb het idee dat ik goed om kan gaan met belangrijke veranderingen in mijn studentenleven (uit huis gaan, studiekeuze etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik heb over het algemeen een kalm gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik heb het idee dat ik steeds minder goed om kan gaan met de uitdagingen in mijn leven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik heb het idee dat ik vaak geïrriteerd ben door kleine dingen, waar ik me eerder nooit aan ergerde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik voel me veelal boos of geïrriteerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik heb het gevoel dat ik de meeste tegenslagen die in mijn leven voorkomen aankan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Ik vind dat ik effectief omga met moeilijkheden in mijn leven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik voel vaak veel druk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Stress/druk is iets dat constant aanwezig is in mijn studentenleven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik heb het idee dat ik meer stress ervaar dan mijn medestudenten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Over het algemeen slaap ik goed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ik voel me overdag uitgerust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nu volgt er een aantal open en gesloten vragen over activiteiten binnen en buiten de onderwijsinstelling. Daarbij vragen we je onder andere om na te gaan hoeveel tijd dit in beslag neemt. Antwoord niet op basis van je situatie op dit moment, maar geef daarbij antwoord over de activiteiten van het afgelopen halfjaar.

15. Wat voor studie/studenten-gerelateerde activiteiten doe je naast je studie?

- Stage
- Honours College
- Commissie/Werkgroep van Studievereniging
- Commissie/Werkgroep van Studentenvereniging
- Bestuursjaar
- Jaarvertegenwoordiging
- Studentassistentschap
- Anders, namelijk: _____

16. Hoeveel tijd ben je gemiddeld ongeveer kwijt aan deze activiteiten (in uren per week)? (Vul het maximale aantal uren in, indien er meer uren worden besteed aan de activiteit)

_____ Stage
 _____ Honours College
 _____ Commissie/Werkgroep van Studievereniging

- _____ Commissie/Werkgroep van Studentenvereniging
- _____ Bestuursjaar
- _____ Jaarvertegenwoordiging
- _____ Studentassistentschap
- _____ Anders

17. Wat is de reden dat je deze extra activiteiten naast je studie doet?

18. Welke van de volgende activiteit(en) doe je buiten je studie? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Sporten
- Uitgaan
- Vrijwilligerswerk
- Sociaal leven
- Werk
- Hobby
- Anders, namelijk: _____

19. Hoeveel tijd ben je gemiddeld ongeveer kwijt aan deze activiteiten (in uren per week)? (Vul het maximale aantal uren in, indien er meer uren worden besteed aan de activiteit)

- _____ Sporten
- _____ Uitgaan
- _____ Vrijwilligerswerk
- _____ Sociaal leven
- _____ Werk
- _____ Hobby
- _____ Anders

Tot slot volgt er een aantal open en gesloten vragen over de manier waarop onderwijsinstellingen omgaan met het stressprobleem onder studenten. Hierbij zijn wij geïnteresseerd hoe de inzet van onderwijsinstellingen verbeterd zou kunnen worden.

20. Wat zou jij doen als je klachten met betrekking tot stress had?

21. Vink aan welke van de onderstaande organen jij kent (meerdere antwoorden mogelijk)

- Decaan
- Studieadviseur
- Mentor
- Studentpsycholoog
- Studenten Service Centrum
- Studieloopbaan begeleider
- Geen

22. Op een schaal van 0 tot 100, hoe benaderbaar denk je dat de studentpsycholoog is?

23. Geef bij de volgende stellingen aan wat het meeste van toepassing is op jou

	Helemaal niet op mij van toepassing	Grotendeels niet op mij van toepassing	Deels wel/deels niet op mij van toepassing	Grotendeels wel op mij van toepassing	Helemaal op mij van toepassing
Ik voel me gezien en/of gehoord bij mijn onderwijsinstelling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat er bij mijn onderwijsinstelling aandacht wordt besteed aan het voorkomen van stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Wat doet je onderwijsinstelling nu om stress bij studenten te voorkomen/verminderen?

25. Wat kan jouw onderwijsinstelling doen om stress bij studenten te voorkomen?

26. Wat kunnen docenten doen om stress bij studenten te voorkomen/verminderen/studenten helpen ermee te leren omgaan?

27. Wat zou je anders willen zien in jouw opleiding/faculteit/onderwijsinstelling?

28. Zou je nog iets willen toevoegen met betrekking tot de vragen die je zojuist hebt beantwoord?

29. Heb je nog opmerkingen over deze vragenlijst?

Dit is het einde van de vragenlijst. Door te drukken op de onderstaande knop word je doorverwezen naar een nieuwe pagina waar je kunt deelnemen aan de verloting van de 50 Anti-Stress Pakketten!

Bijlage 2: de correlatie tussen de stellingen per copingstijl

Tabel 1.

Correlatie tussen de stellingen per copingstijl.

Schaal	Vragen	Correlatie (<i>r</i>)
Zelf-afleiding	vraag 13; stelling 1 en 19	.36
Actieve coping	vraag 13; stelling 2 en 7	.41
Ontkenning	vraag 13; stelling 3 en 8	.48
Middelengebruik	vraag 13; stelling 4 en 11	.84
Emotionele steun zoeken	vraag 13; stelling 5 en 15	.68
Instrumentele steun zoeken	vraag 13; stelling 10 en 23	.60
Gedragsonthechting	vraag 13; stelling 6 en 16	.52
Stoom afblazen	vraag 13; stelling 9 en 21	.20
Positief heretiketteren	vraag 13; stelling 12 en 17	.52
Plannen	vraag 13; stelling 14 en 25	.40
Humor	vraag 13; stelling 18 en 28	.61
Acceptatie	vraag 13; stelling 20 en 24	.38
Religie	vraag 13; stelling 22 en 27	.78
Zelfbeschuldiging	vraag 13; stelling 13 en 26	.55

Noot: De correlaties (die hierboven worden aangegeven met behulp van de letter "r") tussen de beoordelingen van deze twee stellingen zijn gerapporteerd om de samenhang binnen de schalen te meten.

Bijlage 3: De mate van stress onder studenten in Groningen

Tabel 2.

De mate van stress onder studenten in Groningen.

Stelling	Helemaal niet op mij van toepassing	Grotendeels niet op mij van toepassing	Deels wel/deels niet op mij van toepassing	Grotendeels wel op mij van toepassing	Helemaal op mij van toepassing
Ik heb het idee dat ik de controle heb tijdens mijn studieverloop	46 (8%)	274 (50%)	165 (30%)	55 (10%)	11 (2%)
Ik heb het idee dat ik goed om kan gaan met de belangrijke veranderingen in mijn studentenleven	72 (13%)	290 (53%)	124 (23%)	53 (10%)	12 (2%)
Ik heb over het algemeen een kalm gevoel	46 (8%)	155 (28%)	189 (34%)	133 (24%)	28 (5%)
Ik heb het idee dat ik steeds minder goed om kan gaan met de uitdagingen in mijn leven	78 (14%)	204 (37%)	130 (24%)	116 (21%)	23 (4%)
Ik heb het idee dat ik vaak geïrriteerd ben door kleine dingen, waar ik me eerder nooit aan ergerde	81 (15%)	147 (27%)	141 (26%)	144 (26%)	38 (7%)
Ik voel me veelal boos of geïrriteerd	119 (22%)	203 (37%)	126 (23%)	78 (14%)	25 (5%)

Ik heb het gevoel dat ik de meeste tegenslagen die in mijn leven voorkomen, aankan	44 (8%)	270 (49%)	156 (28%)	71 (13%)	10 (2%)
Ik vind dat ik effectief om ga met de moeilijkheden in mijn leven	28 (5%)	213 (39%)	196 (36%)	91 (17%)	23 (4%)
Ik voel vaak veel druk	6 (1%)	48 (9%)	103 (19%)	240 (44%)	154 (28%)
Stress/druk is iets dat constant aanwezig is in mijn studentenleven	24 (4%)	71 (13%)	113 (21%)	214 (39%)	129 (23%)
Ik heb het idee dat ik meer stress ervaar dan mijn medestudenten	75 (14%)	124 (23%)	136 (25%)	136 (25%)	80 (15%)
Over het algemeen slaap ik goed	78 (14%)	214 (39%)	129 (23%)	86 (16%)	44 (8%)
Ik voel me overdag uitgerust	15 (3%)	106 (19%)	195 (35%)	171 (31%)	64 (12%)
Stress Totaal	8 (2%)	155 (28%)	286 (52%)	101 (18%)	1 (0%)

Bijlage 4: toelichting assumpties

Onafhankelijkheid

De assumptie '*onafhankelijke waarnemingen*' houdt in dat de antwoorden van respondenten niet beïnvloedt mogen zijn geweest door de antwoorden van andere respondenten. Het is belangrijk dat elk verkregen antwoord in het onderzoek onafhankelijk verkregen is.

Daarnaast omvat deze assumptie ook dat er geen sprake mag zijn van een systematisch patroon in de residuen, ofwel fouten, die aanwezig zijn bij regressieanalyses. Met residuen worden de afstanden tussen werkelijke scores en de voorspelde scores bedoeld. Fouten (meestal aangeduid met de engelse term *errors*) dienen dus onafhankelijk van elkaar te zijn. Het is belangrijk om aan deze assumptie te voldoen, omdat anders de resultaten vertekend kunnen zijn.

Normaliteit

Kort gezegd houdt de assumptie '*Normaliteit*' in dat de afhankelijke variabele normaal verdeeld is voor elke mogelijke waarde op de onafhankelijke variabele. Dit betekent dat de scores hierbij systematisch rondom het gemiddelde verdeeld liggen. Om betrouwbare uitspraken te kunnen doen, is het belangrijk dat er aan deze assumptie wordt voldaan.

Homogeniteit

Met de term '*Homogeniteit*' wordt gerefereerd naar constante variantie. Waar het op neerkomt is dat, voor elke waarde die de onafhankelijke variabele aan kan nemen, de residuen dezelfde variantie hebben. Het is belangrijk dat de residuen in je data verdeeld zijn met een constante variantie. Als dit niet het geval is, dan is het mogelijk dat je verkeerde conclusies uit je data trekt.

Lineariteit

Ook de lineariteitsassumptie is belangrijk om aan te voldoen bij lineaire regressie. Deze assumptie stelt dat er een lineaire relatie aanwezig dient te zijn tussen de onafhankelijke en afhankelijke variabele. Als data niet voldoet aan deze assumptie dan is de data waarschijnlijk niet lineair verdeeld, waardoor waarschijnlijk het verkeerde model is gebruikt om de data te analyseren. Gevolgen hiervan kunnen zijn dat je vertekende resultaten krijgt.

Bijlage 5: Gebruikte copingstijlen

Tabel 3.

Beschrijvende Statistieken, namelijk Gemiddelden en Standaarddeviaties, van de Copingstijlen

Copingstijl	Gemiddelde (<i>M</i>)	Standaarddeviatie (<i>SD</i>)
Acceptatie	3.48	0.85
Planning	3.48	0.81
Zelfbeschuldiging	3.38	0.95
Zelf-afleiding	3.31	0.84
Emotionele steun	3.17	0.95
Positief heretiketteren	3.06	0.90
Actieve coping	3.00	0.80
Instrumentele steun	2.88	0.90
Humor	2.77	1.04
Stoom afblazen	2.72	0.81
Gedragsonthechting	1.63	0.71
Religie	1.53	0.95
Middelengebruik	1.49	0.80
Ontkenning	1.44	0.67

Noot: de copingstijlen zijn in volgorde geplaatst van meest toegepaste naar minst toegepaste copingstijlen door respondenten.

Bijlage 6: significante copingstijlen

Tabel 4.

Significante copingstijlen gehele populatie

Positieve copingstijlen	Negatieve copingstijlen
Emotionele ondersteuning ($t(543) = -1.977, p = 0.046$)	Gedrags onthechting ($t(543) = 6.568, p = 0.000$)
Positief heretiketteren ($t(543) = -4.910, p = 0.000$)	Stoom afblazen ($t(543) = 4.623, p = 0.000$)
Humor ($t(543) = -2.299, p = 0.022$)	Zelfbeschuldiging ($t(543) = 10.813, p = 0.000$)
Acceptatie ($t(543) = -3.362, p = 0.001$)	

Tabel 5.

Significante copingstijlen Hanze-studenten

Positieve copingstijlen	Negatieve copingstijlen
Acceptatie ($t(99) = -1.962, p = 0.052$)	Gedrags onthechting ($t(99) = 4.186, p = 0.000$)
	Zelfbeschuldiging ($t(99) = 4.331, p = 0.000$)

Tabel 6.

Significante copingstijlen RUG-studenten

Positieve copingstijlen	Negatieve copingstijlen
Positief heretiketteren ($t(422) = -5.470, p = 0.000$)	Ontkenning ($t(422) = 2.461, p = 0.014$)
Humor ($t(422) = -2.690, p = 0.007$)	Middelengebruik ($t(422) = 2.430, p = 0.015$)
Acceptatie ($t(422) = -2.275, p = 0.023$)	Gedrags onthechting ($t(422) = 4.903, p = 0.000$)
	Stoom afblazen ($t(422) = 3.707, p = 0.000$)
	Zelfbeschuldiging ($t(422) = 9.227, p = 0.000$)

Religie ($t(422) = 1.956, p = 0.051$)
