



inholland
studiesucces

Lectoraat Studiesucces

Onderzoeksvoorstel Studentenwelzijn en Studiesucces

Kwantitatief onderzoek naar de relatie
tussen studentenwelzijn en
studiesucces bij studenten van
Hogeschool Inholland

Nikkie Gubbels &
Rutger Kappe

7 september 2017

Inhoudsopgave

Samenvattend	4
Inleiding	5
Doel en onderzoeksvraag	5
Doel onderzoek.....	5
Hoofdvragen	6
Deelvragen	6
Beoogde opbrengst.....	7
Voor studenten	7
Voor docenten	7
Voor de opleidingen.....	7
Uitvoering van het onderzoek	8
Onderzoeksaanpak	8
Vragenlijst – deels op maat.....	8
OnderzoeksvARIABLEN	9
Beschrijving onderzoekspopulatie	9
Analysemethode	9
Planning en Afspraken	10
Bijlage 1: Analytisch kader.....	11
Student wellbeing Model.....	11
Stressoren & Stressreacties	11
Studiesucces.....	12
Burnout	12
Welbevinden - Bevlogenheid.....	12
Energiebronnen - Persoonlijke energiebronnen.....	13
Psychologisch kapitaal	13
Energiebronnen – Studiehulpbronnen	13
Social Support	14
Sociale- en academische Integratie	14
Thuis voelen	14

Autonomie	15
Bijlage 2: Onderzoeksmodel	16
Referenties	17

Samenvattend

Titel onderzoeksvoorstel	Studentenwelzijn en Studiesucces
Type onderzoek	Beschrijvend, vergelijkend, verklarend - Kwantitatief
Vraagstelling van het onderzoek	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hoe is het gesteld met het welzijn van studenten bij Hogeschool Inholland? 2. Wat is de relatie tussen het welzijn van studenten en hun studiesucces? 3. Welke (studiegerelateerde) factoren belemmeren het welzijn van studenten en belemmeren deze factoren hun studiesucces? 4. Welke (studiegerelateerde) factoren dragen bij aan het welzijn van studenten en dragen deze factoren bij aan hun studiesucces?
Doel	<ul style="list-style-type: none"> - Inzicht te krijgen in de staat van het welzijn van studenten bij Hogeschool Inholland (waaronder stress, burnout & bevlogenheid). - De relatie tussen het welzijn van studenten en hun studiesucces te onderzoeken. - Inzicht te krijgen in de factoren die het welzijn van studenten belemmeren of juist kunnen bevorderen. <ul style="list-style-type: none"> * Opleidingsspecifieke factoren (nader te bepalen a.d.h.v. onderzoeksvragen vanuit de opleiding o.g.v. studentenwelzijn) * Niet-opleidingsspecifieke factoren (vanuit de literatuur bepaald) - Validatie van het Student Wellbeing Model.
Resultaat (gewenst / verwacht)	Onderzoeksrapport, dashboard, poster
Onderzoekseenheid	Kwantitatief survey onderzoek: Studenten (N = minimaal 120 studenten per opleiding, verdeeld over jaar 1 t/m 4) van zes opleidingen van Hogeschool Inholland, waarin alle domeinen zijn vertegenwoordigd.
Betreft onderzoeksthema	Studentenwelzijn, Studiesucces, Bevlogenheid, Stress, Energiebronnen
Uitvoerder(s)	Nikkie Gubbels; lectoraat Studiesucces
Onderzoekperiode	Vorbereiding: September 2017 – November 2017 Uitvoering: November 2017 Analyse + verslaglegging: December 2017 – Maart 2018
Status	Onderzoeksvoorstel definitief

Inleiding

Het versterken van het welzijn van studenten wordt als steeds belangrijkere benadering gezien van de ontwikkeling van studenten op het gebied van sociale, emotionele en academische vaardighedenⁱ. Het persoonlijke welzijn van studenten motiveert onder andere tot leren en academische betrokkenheidⁱⁱ. Volgens het Centre for Education of Statistics and Evaluation (CESE) is in het onderwijs het welzijn van studenten belangrijk om twee redenen. De eerste reden is de erkenning dat onderwijzen niet alleen gaat om het behalen van academische prestaties, maar ook om het welzijn van de student in zijn geheel (intellectueel, fysiek, sociaal, emotioneel, moreel en spiritueel). Daarbij zou een hogere mate van welzijn tot betere cognitieve resultaten bij studenten leidenⁱⁱⁱ.

Recente studies wijzen uit dat het er met het welzijn van studenten niet goed voor staat en dat studenten steeds vaker met (psychische) gezondheidsproblemen kampen. Zo ervaren veel studenten een hoge mate van stress, zijn studenten ernstig oververmoeid en hebben zij geregeld sombere gedachten. Het aantal studenten dat aangeeft deze klachten te hebben ligt aanzienlijk hoger dan bij de groep niet-studerende leeftijdsgenoten^{iv}. Uit onderzoek blijkt dat de klachten van studenten vaak verband houden met het studie en leefklimaat^v. Daarnaast blijkt dat de gezondheidsbeleving van studenten en studieproblemen vaak op elkaar inwerken^{vi}. Een bijkomend probleem is dat studenten het moeilijk vinden om hulp te zoeken voor hun problemen^{vii}. Het niet zoeken van hulp kan de (psychische) problemen van studenten verergeren en in veel gevallen tot studievertraging of studie-uitval leiden.

Omdat psychische problemen zoals stress, angst, depressie en burnout bij studenten steeds vaker lijken voor te komen, het welzijn van studenten hun studiesucces mogelijk kan beïnvloeden en omdat systematisch onderzoek op dit gebied beperkt is, voert het lectoraat Studiesucces een welzijnsonderzoek uit onder studenten van Hogeschool Inholland. In het onderzoek wordt onder andere naar de belemmerende factoren (binnen en buiten de studie) voor het welzijn van studenten en hun studiesucces gekeken. Daarnaast zal onderzocht worden welke factoren bevorderend zijn voor het welzijn van studenten en voor hun studiesucces. Als conceptueel model zal het Student Wellbeing Model gebruikt worden, een model gebaseerd op het Job Demands-Resources model^{viii} (JD-R model), dat het lectoraat heeft ontwikkeld om het welzijn van studenten in relatie tot studiesucces te onderzoeken.

Doel en onderzoeksvraag

Doel onderzoek

Het doel van het onderzoek is om bij te dragen aan de (wetenschappelijke) kennis over de relatie tussen studentenwelzijn en studiesucces. Daarnaast heeft het onderzoek als doel om factoren in kaart te brengen (zowel binnen als buiten de studie) die het welzijn van studenten en hun studiesucces kunnen belemmeren of juist bevorderen. Tevens dient het onderzoek praktische kennis op te leveren die

aanknopingspunten biedt voor opleidingen, docenten, studentbegeleiders en studenten zelf om studentenwelzijn te bevorderen en voor interventies die ingezet kunnen worden ter bevordering van het welzijn en studiesucces van studenten.

Hoofdvragen

- 1) Hoe is het gesteld met het welzijn van studenten bij Hogeschool Inholland?
- 2) Wat is de relatie tussen het welzijn van studenten en hun studiesucces?
- 3) Welke (studiegerelateerde) factoren belemmeren het welzijn van studenten en belemmeren deze factoren hun studiesucces?
- 4) Welke (studiegerelateerde) factoren dragen bij aan het welzijn van studenten en dragen deze factoren bij aan hun studiesucces?

Deelvragen

- Wat zijn (de meest voorkomende) stressoren voor studenten tijdens de studententijd?
- Wat is de invloed van deze stressoren op het welzijn van studenten?
 - Wat is de invloed van stressoren die studenten ondervinden tijdens de studententijd op ervaren stress?
 - Wat is de invloed van stressoren die studenten ondervinden tijdens de studententijd op bevoegenheid?
- Wat is de invloed van het welzijn van studenten op studiesucces?
 - Wat is de invloed van ervaren stress op studiesucces?
 - Wat is de invloed van bevoegenheid op studiesucces?
- Wat is de invloed van energiebronnen op het welzijn van studenten?
 - Wat is de invloed van hulpbronnen vanuit de studie op ervaren stress van studenten?
 - Wat is de invloed van persoonlijke hulpbronnen op ervaren stress van studenten?
 - Wat is de invloed van hulpbronnen vanuit de studie op bevoegenheid van studenten?
 - Wat is de invloed van persoonlijke hulpbronnen op bevoegenheid van studenten?
- Wat draagt volgens studenten bij aan het bevorderen van studentenwelzijn?

Beoogde opbrengst

Voor studenten

Door de inzet van de individuele feedback, op basis van de scores op de vragenlijst, krijgen studenten direct inzicht in hun belangrijkste stressoren en eigen welbevinden. Feedback op de scores kan voor studenten aanleiding zijn om bepaald gedrag te veranderen en om zelf actie te ondernemen in het bevorderen van hun welzijn. Zo kan het verkregen zelfinzicht studenten ertoe aanzetten om problemen kenbaar te maken bij medestudenten, studentbegeleiders of de studentendecaan. In de vragenlijst kunnen studenten ook suggesties doen voor de bevordering van studentenwelzijn; dit draagt ertoe bij dat studenten zich gehoord en gezien voelen (een van de universele behoeftes voor leren en presteren, zie lectorale rede Rutger Kappe^{ix}).

Voor docenten

De onderzoeksresultaten kunnen problemen die niet altijd zichtbaar zijn in de klas (stress en andere psychische problemen bij studenten) meer zichtbaar maken. Een docent zou hierdoor bijvoorbeeld eerder signalen van (overmatige) stress bij studenten kunnen herkennen en studenten die daardoor dreigen uit te vallen tijdig kunnen bijsturen of doorverwijzen naar een decaan of andere hulpverlener. Inzicht in de factoren die van positieve invloed zijn op het welbevinden en het studiesucces van studenten kunnen docenten gebruiken bij de invulling van hun lessen, bijvoorbeeld binnen de slb lessen/gesprekken.

Voor de opleidingen

Onderzoeksuitkomsten met betrekking tot de studiegerelateerde factoren die voor (overmatige) stress bij studenten zorgen kunnen opleidingen inzicht geven in verbeter/verander-mogelijkheden van het onderwijs. Door te kijken naar hoe deze studiegerelateerde factoren bij andere opleidingen in meer of mindere mate van invloed zijn op het stressniveau van studenten, kunnen opleidingen van elkaar leren. De suggesties van studenten voor de bevordering van studentenwelzijn kunnen opleidingen ook helpen om maatregelen te nemen in de bevordering van studentenwelzijn. Inzicht in de factoren die van positieve invloed zijn op het welbevinden en het studiesucces van studenten kunnen de opleidingen bijvoorbeeld gebruiken bij de invulling van het curriculum.

Uitvoering van het onderzoek

Onderzoeksaanpak

Het onderzoek naar studentenwelzijn wordt uitgevoerd door het lectoraat Studiesucces, in samenwerking met diverse opleidingen van Hogeschool Inholland. Het betreft een kwantitatief surveyonderzoek dat zowel beschrijvend (het in kaart brengen van de situatie o.g.v. studentenwelzijn binnen verschillende opleidingen van Hogeschool Inholland) als toetsend van aard is (het onderzoeken van de samenhang tussen studentenwelzijn en studiesucces en de factoren die welzijn beïnvloeden).

Vragenlijst – deels op maat

Om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden zal data verzameld worden door middel van een online vragenlijst. Deze vragenlijst zal uitgezet worden onder studenten uit verschillende cohorten, van verschillende opleidingen en van verschillende domeinen en locaties. Het moment van afname van de vragenlijst wordt met de opleiding afgestemd. Dit moment is afhankelijk van het tentamenrooster en de beschikbaarheid van de opleiding. Het is hierbij van belang dat het afnamemoment plaatsvindt a) na de tentamenperiode van periode 1, b) wanneer studenten de resultaten hebben ontvangen van hun eerste toetskans, c) vòòr de herkansingsmogelijkheid van periode 1. Dit moment zal voor veel opleidingen liggen in week 47, 48, 49 of 50. Studenten krijgen na het invullen van de vragenlijst, op basis van hun scores op een aantal schalen, direct individuele feedback op de betekenis van deze scores.

De variabelen die opgenomen worden in de vragenlijst zijn geselecteerd aan de hand van een literatuuronderzoek op het gebied van studentenwelzijn, de [lectorale rede](#) van Rutger Kappe^{ix} en aan de hand van [eerder onderzoek](#) van het lectoraat, op het gebied van stress en bevoegenheid onder studenten^x. Naast de variabelen die door het lectoraat zijn geselecteerd voor dit onderzoek, is het mogelijk voor de opleidingen om, in overleg, items aan de vragenlijst toe te voegen die volgens hen van belang zijn in het kader van studentenwelzijn en studiesucces. Voor de ene opleiding zou het interessant kunnen zijn om vragen over het sportgedrag van de student (bijvoorbeeld of de student lid is van een sportclub en hoeveel uur per week de student sport) toe te voegen. Voor een andere opleiding zou het interessant kunnen zijn om het middelen- en alcohol gebruik van studenten in kaart te brengen. Deze flexibiliteit in de invulling van de vragenlijst wordt de opleidingen aangeboden om het onderzoek zo veel mogelijk op maat te maken en daarmee aan te sluiten bij de vraagstukken die binnen de opleiding o.g.v. studentenwelzijn leven. Afhankelijk van de toegevoegde vragen door de opleiding zal de afname van de vragenlijst tussen de 25 en 30 minuten in beslag nemen. Onder de respondenten zal een x-aantal waardebonnen van ticketmaster worden verloot t.w.v. 25 euro.

Onderzoeksvariabelen

De variabelen die in de vragenlijst worden opgenomen staan hieronder weergegeven. De variabelen worden toegelicht in Bijlage 1: Analytisch kader.

- Achtergrondvariabelen (studentnummer, leeftijd, geslacht, vooropleiding, studie, studiefase, etniciteit, woonsituatie, lichamelijke beperking/chronische ziekte)
- Stressoren (binnen de studie & buiten de studie)
- Energiebronnen – Persoonlijke hulpbronnen
 - Psychologisch kapitaal: Hoop, Optimisme, Veerkracht, Zelfeffectiviteit
- Energiebronnen – Studiehulpbronnen
 - Sociaal kapitaal: Social support, thuis voelen, sociale- en academische integratie
 - Autonomie
- Stressreacties: stress, psychologische spanning, burnout, nachtrust
- Bevlogenheid (algemene bevlogenheid en studiebevlogenheid)
- Studiesucces (EC's, gemiddelde cijfer vakken, studievertraging)
- *Extra vragen o.g.v. studentenwelzijn, afgestemd met de opleiding (bijvoorbeeld: motivatie, sportgedrag, alcohol- en middelengebruik)*

Beschrijving onderzoekspopulatie

Om een zo volledig mogelijke steekproef te krijgen, representatief voor de studentpopulatie van Hogeschool Inholland, streeft het lectoraat Studiesucces ernaar om het onderzoek uit te zetten bij verschillende opleidingen van Inholland, waarbij elk domein van Inholland is vertegenwoordigd. Het lectoraat kan in komend studiejaar (2017-2018) onderzoek doen bij 6 opleidingen. Binnen de opleidingen zal het onderzoek bij voorkeur bij studenten uit studiejaar 1 tot en met 4 worden uitgezet, waardoor studenten uit verschillende cohorten worden vertegenwoordigd. Per opleiding zal de vragenlijst bij minimaal 30 studenten van elke studiejaar worden uitgezet. Dit betekent dat de vragenlijst per opleiding voor jaar 1 t/m 4 in totaal bij minimaal 120 studenten zal worden uitgezet.

Analysemethode

De analyses worden uitgevoerd in het statistische programma IBM SPSS Statistics, versie 22. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van het kwalitatieve analyseprogramma MAXqda of van SPSS text analytics om de antwoorden van studenten op de open vragen te analyseren.

Planning en Afspraken

Voor dit onderzoek (per opleiding) en de rapportage heeft het lectoraat 90 uur beschikbaar. Beoogde uitvoerder van het onderzoek is Nikkie Gubbels, onderzoeker bij lectoraat Studiesucces. De uitvoering van het onderzoek vindt plaats in periode 2 van studiejaar 2017-2018. Het lectoraat formuleert onder meer de onderzoeksvragen, construeert de vragenlijst en is verantwoordelijk voor de analyse en de verslaglegging. De opleidingen waarbinnen het onderzoek zal plaatsvinden zijn verantwoordelijk voor het beschikbaar stellen van tijd voor de uitvoering van het onderzoek binnen de opleiding (afname van de vragenlijst), het beschikbaar stellen van ruimtes en het werven van de participanten (de studenten).

Periode / maand	Activiteit
April – september 2017	Vorbereidingen (onderzoeksvorstel schrijven, opleidingen benaderen, afspraken maken). Afstemming en goedkeuring onderzoeksvorstel door opleiding(en).
September – November 2017	Vragenlijst ontwikkelen en analyseplan maken.
November 2017: Afname Vragenlijst (in overleg met opleiding: Na tentamenperiode blok 1, in week 47, 48, 49, 50).	Afname vragenlijst bij studenten, gefaciliteerd door opleiding.
December 2017 – februari 2018	Data-analyse en aankondiging verwachte datum onderzoeksrapport.
Maart 2018	Oplevering onderzoeksrapport

Voor het invullen van de vragenlijst is het wenselijk dat er tijd vrij gemaakt wordt binnen de les. Er zou bijvoorbeeld een half uur tijd vrij gemaakt kunnen worden binnen een les waarbij al gebruik wordt gemaakt van computers, zodat studenten de vragenlijst direct digitaal kunnen invullen. Een andere mogelijkheid is om binnen een slb-les tijd vrij te maken om met studenten naar een computerlokaal te gaan om daar de vragenlijst in te vullen. Dit vragen wij om een volledige en representatieve steekproef te verkrijgen, zodat er aan de hand van de data betrouwbare uitspraken gedaan kunnen worden, en om response-bias, zoals self-selection bias zoveel mogelijk te voorkomen.

De verslaglegging (onderzoeksrapport) is een product van het lectoraat en is een zelfstandig document. Dit betekent dat het onderzoeksrapport beschikbaar kan worden gesteld aan derden. Mocht hier bezwaar tegen worden aangetekend, dan kan in overleg met het lectoraat ervoor gekozen worden een geanonimiseerde versie van het onderzoeksrapport beschikbaar te stellen.

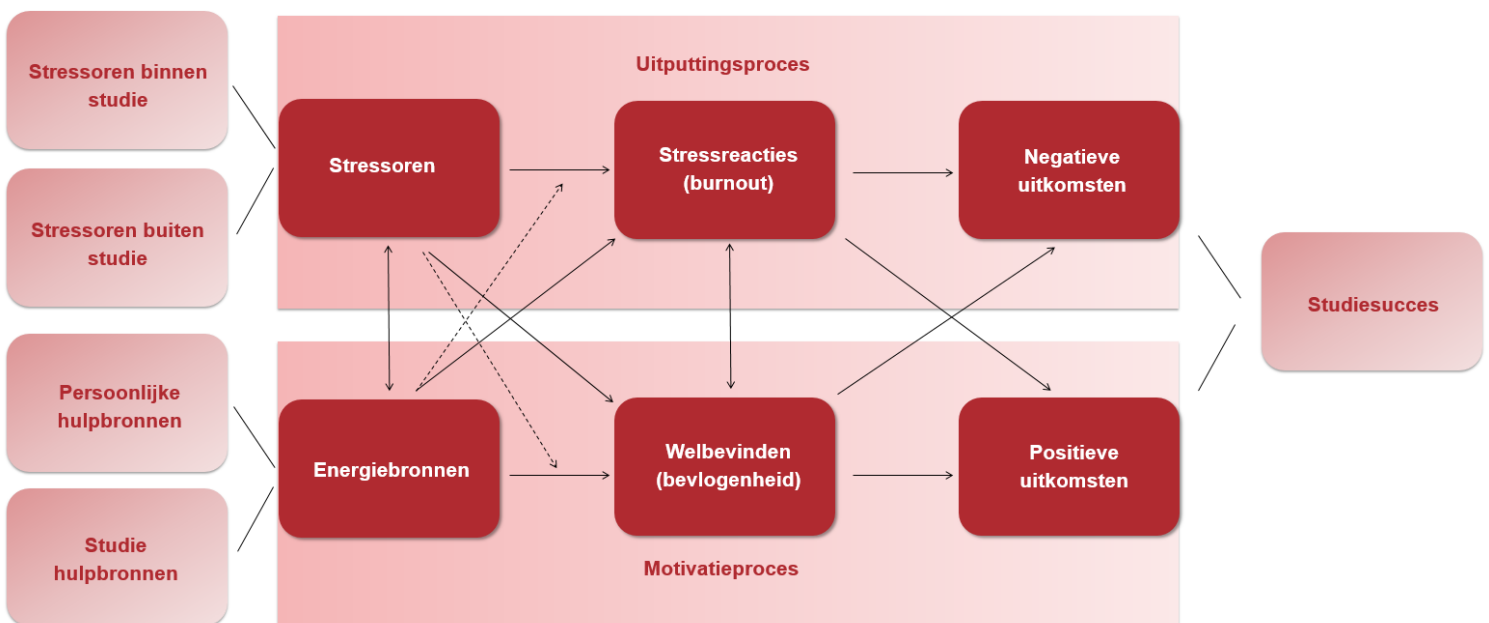
Na afstemming omtrent het onderzoeksvorstel wordt in overleg met de onderzoeker een planning voor het vervolg van het onderzoek gemaakt. De onderzoeker houdt de opleiding op de hoogte van de voortgang van het onderzoek en kan nadat de analyse is gedaan de opleiding informeren over de te verwachten datum van het onderzoeksrapport.

Bijlage 1: Analytisch kader

Student wellbeing Model

Voor het onderzoek zal het Student Wellbeing model aangehouden worden als conceptueel model, zie figuur 1. Het model beschrijft een motivatieproces en een uitputtingsproces en veronderstelt dat de balans tussen positieve (energiebronnen) en negatieve (stressoren) kenmerken van ‘het student zijn/de studententijd’ o.a. studie-uitkomsten kan bepalen. Dit sluit aan bij de definitie van welzijn zoals deze door het lectoraat Studiesucces is beschreven, namelijk dat het welzijn van studenten zowel bestaat uit het afwezig zijn van negatieve condities, als het aanwezig zijn van positieve condities. Zie de [onderzoeksagenda](#) van de onderzoekslijn Studentenwelzijn voor de volledige definitie van studentenwelzijn en voor een uitgebreide toelichting op het Student Wellbeing Model^{xi}.

figuur 1. Student Wellbeing Model – Gubbels & Kappe (2017)^{xi}, lectoraat Studiesucces. Gebaseerd op Job Demands-Resources model^{viii}.



Stressoren & Stressreacties

Studenten blijken steeds vaker last te hebben van psychische klachten, waaronder een hoge mate van (studie)stress. Bij de aanmeldingsklachten die studenten melden bij studentenpsychologen staan (studie)stress en depressie bovenaan^{xii}. Stress wordt in de wetenschap op verschillende manieren gedefinieerd. Door Lazarus en Folkman (1984) wordt stress beschreven als ‘het resultaat van iemands onvermogen te kunnen omgaan met een gegeven situatie in het verleden, heden of de toekomst’ en stressoren als ‘de eisen vanuit de omgeving die de balans van een persoon verstoort, wat van invloed is

op het fysieke en psychologische welzijn en wat actie vereist om de balans weer te herstellen^{xiii}.

Zimbardo (2009) beschrijft stress als 'een psychische spanning, druk, toestand dat het lichaam in staat van paraatheid stelt'^{xiv}. Stress kan daarbij veroorzaakt worden door omgevingsfactoren, psychologische factoren, biologische factoren en sociale factoren^{xv xvi}.

Uit een onderzoek naar stress onder jongeren van het 1V jongerenpanel (2014)^{xvii}, onderdeel van EenVandaag, bleek dat 67% van de jongeren één of meerdere keren per week stress heeft over school- of studiezaken. 41% geeft aan wekelijks stress te hebben over hun sociale leven. Van de jongeren geeft 45% aan wel eens thuis te blijven van school of studie omdat zij het gevoel hebben oververmoeid of opgebrand te zijn van de stress. Deze stress uit zich voornamelijk in aanhoudende vermoeidheid, piekeren, concentratieproblemen en prikkelbaarheid. Ook slapeloosheid, lichamelijke klachten als hoofdpijn en buikpijn en verminderde interesse in mensen en zaken worden als veelvoorkomende gevolgen van stress genoemd.

Studiesucces

De klachten van studenten kunnen voor studievertraging zorgen en zelfs leiden tot studie-uitval^{iv}. Uit een onderzoek van de LSVb, 'de (on)schuld van langstudeerders' (2011)^{xviii} bleek dat 'ziekte' het meest genoemd werd als oorzaak van studievertraging, waarbij de studenten vaak aangaven dat het daarbij ging om psychische klachten zoals stress, depressies en burnout. Ook uit het onderzoek Stress en Bevlogenheid bij studenten van het lectoraat Studiesucces (2017)^{xix} blijkt dat stress consequenties heeft voor de studie. Studenten gaven aan dat ze door de ervaring van stress deadlines missen, achterlopen met opdrachten, in tijdsnood komen voor het leren van toetsen, met als gevolg dat vakken zich opstapelen en dat vakken niet (in één keer) behaald worden.

Burnout

Uit een landelijke enquête over studiedruk (2012)^{xx xxi xxii}, die is afgenomen op tien universiteiten en vijf hogescholen, bleek 40% van de respondenten soms zodanig studiestress te ervaren dat hun privéleven eronder te lijden had. Langdurige stress kan leiden tot een burnout en is zeer schadelijk voor de gezondheid. Volgens de huidige inzichten wordt een burnout vooral beschouwd als arbeidsgerelateerde ziekte. Echter laten steeds meer onderzoeken zien dat ook studenten burnout klachten vertonen^{xxiii xxiv}

^{xxv xxvi xxvii}

Welbevinden - Bevlogenheid

Bevlogenheid kan als positieve tegenhanger van burnout gezien worden en verwijst naar een positieve toestand waarin mensen tijdens het werk of tijdens de studie kunnen verkeren. Deze toestand kenmerkt zich door vitaliteit, toewijding en absorptie^{xxviii}. *Vitaliteit* heeft te maken met het bruisen van energie, het zich sterk en fit voelen en het beschikken over grote mentale veerkracht en bereidheid zich in te spannen voor werk/studie. *Toewijding* heeft betrekking op een sterke betrokkenheid bij het

werk/studie, dat als nuttig en zinvol wordt ervaren en inspirerend en uitdagend is. Actieve betrokkenheid komt ook in de lectorale rede van Rutger Kappe^{ix} terug als een van de universele basisbehoeften van studenten als het gaat om leren en presteren.

Absorptie heeft te maken met het helemaal opgaan in werk/studie, waardoor de tijd lijkt te vliegen^{xxviii}. Bevlogenheid wordt vaak onderzocht onder werknemers (net als burnout) en kan als een positieve indicator voor mentale gezondheid en welzijn worden opgevat^{xxix}. Onderzoek laat zien dat bevlogen medewerkers weinig depressieve-, stressgerelateerde^{xxx} en psychosomatische klachten^{xxxi} hebben en positieve attitudes ten aanzien van het werk (arbeidstevredenheid, minder verloop^{xxxii}).

Buiten dat bevlogenheid geassocieerd wordt met werk en studie, kan men volgens Schaufeli (2016)^{xxxiii} ook buiten deze domeinen bevlogenheid ervaren, in verschillende rollen en activiteiten. Mensen kunnen namelijk ook buiten de studie/werk-context energie krijgen van hun bezigheden, zich daar volledig voor willen inzetten en de bezigheden inspirerend en uitdagend vinden.

Energiebronnen - Persoonlijke energiebronnen

Psychologisch kapitaal

Luthans en collega's (2007) beschrijven vier positieve psychologische capaciteiten die kunnen bijdragen aan betere prestaties en welbevinden en die daarnaast ontwikkelbaar en meetbaar zijn^{xxxiii}. Deze capaciteiten vallen onder het begrip psychologisch kapitaal en betreffen: Hoop, Optimisme, Veerkracht en Zelfeffectiviteit.

Hoop kan worden gedefinieerd als *'een positieve motivationele toestand waarbij men gelooft met succes acties te kunnen ondernemen en waarbij men de benodigde stappen voor zich ziet naar een einddoel'*^{xxxiv}. Optimisme is *'het vertrouwen dat je altijd een positieve verandering kunt bereiken en dat de uitkomsten in het leven over het algemeen positief zullen zijn'*^{xxxv}. Veerkracht betekent *'het vermogen om terug te veren'* en stelt mensen in staat om goed om te gaan met stressvolle gebeurtenissen^{xxxvi}. Zelfeffectiviteit is het *'vertrouwen in eigen kunnen om te slagen in specifieke situaties'*^{xxxvii} (bijvoorbeeld het vertrouwen om een specifieke taak goed uit te kunnen voeren, doordat iemand de vaardigheden bezit of steun van anderen krijgt).

Energiebronnen – Studiehulpbronnen

Uit de literatuur komen verschillende energiebronnen naar voren die van invloed kunnen zijn op het welbevinden en op het studiesucces van studenten. Deze energiebronnen sluiten ook aan bij de universele principes/basisbehoeften van studenten voor leren en presteren, beschreven door Rutger Kappe in zijn lectorale rede^{ix}. Deze universele principes zijn: Gezien worden, Actieve betrokkenheid, Sociale- en academische integratie, en Betekenis geven.

Voor deze studie zijn de volgende energiebronnen (binnen de studie) geselecteerd: social support, sociale- en academische integratie, thuis voelen en autonomie. De energiebronnen social support, sociale integratie en thuis voelen vallen onder de noemer *sociaal kapitaal*: 'sociale contacten, verbanden en netwerken tussen personen of groepen die *er toe doen*'. Binnen het hoger onderwijs is het van belang dat een student in staat is een netwerk op te bouwen van studiegenoten, docenten, begeleiders, vrienden en familie, die hen tijdens de studietijd kunnen helpen.

Social Support

Binnen verschillende modellen op het gebied van welzijn, waaronder het Job Demands-Resources model^{viii} blijkt social support een belangrijke energiebron te zijn om welbevinden (van medewerkers) te bevorderen. Ook uit het onderzoek van lectoraat Studiesucces naar stress en bevlogenheid onder studenten^{xix} bleek dat studenten als belangrijke energiebron bij de omgang met stress tijdens de studie 'sociale steun' noemen, die zij bij hun studiegenoten, vrienden en familie vinden. Uit onderzoek blijkt dat studenten die meer steun ontvangen van familie en vrienden minder stress hebben over hun opleiding en in hogere mate het gevoel hebben controle te hebben over stressvolle situaties. Dit kan een positief effect hebben op het welbevinden en het studiesucces van studenten^{xxxviii}.

Sociale- en academische Integratie

Tinto's Student Integration Model (SIM) of Attrition^{xxxix} stelt dat studiesucces het resultaat is van de interactie tussen de student en zijn studieomgeving en dat de mate waarin een student in de opleiding is geïntegreerd sterk van invloed is op het besluit om met de opleiding te stoppen. Studenten die zich sterk verbonden voelen met het instituut, met de docenten en hun medestudenten zijn over het algemeen succesvoller tijdens hun opleiding.

In het SIM model wordt onderscheid gemaakt tussen academische integratie en sociale integratie. Bij academische integratie gaat het er om dat de student het gevoel heeft dat hij/zij zich persoonlijk ontwikkelt, zich thuis voelt in de studentenrol en binnen de normen en waarden van de leeromgeving, vertrouwen heeft dat hij de studie aankan, de studie uitdagend genoeg vindt en uiteindelijk dus ook of de student zijn punten haalt. Bij sociale integratie gaat het er om dat de student vrienden heeft binnen de opleiding, dat de student zich gekend voelt binnen de onderwijsinstelling en of de student het naar zijn zin heeft bij de instelling. Sociale integratie, het gevoel hebben dat je behoort bij, ondersteund wordt door en dingen deelt met een (studie)gemeenschap, vormt een belangrijk component van het sociale welbevinden van een individu^{xl}.

Thuis voelen

Sociale- en academische integratie is verbonden met het begrip 'thuis voelen'. Uit onderzoek blijkt dat studenten die zich thuis voelen binnen de onderwijsomgeving minder snel geneigd zijn om te stoppen met de opleiding^{xli}. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat zich thuis voelen positief samenhangt met zowel

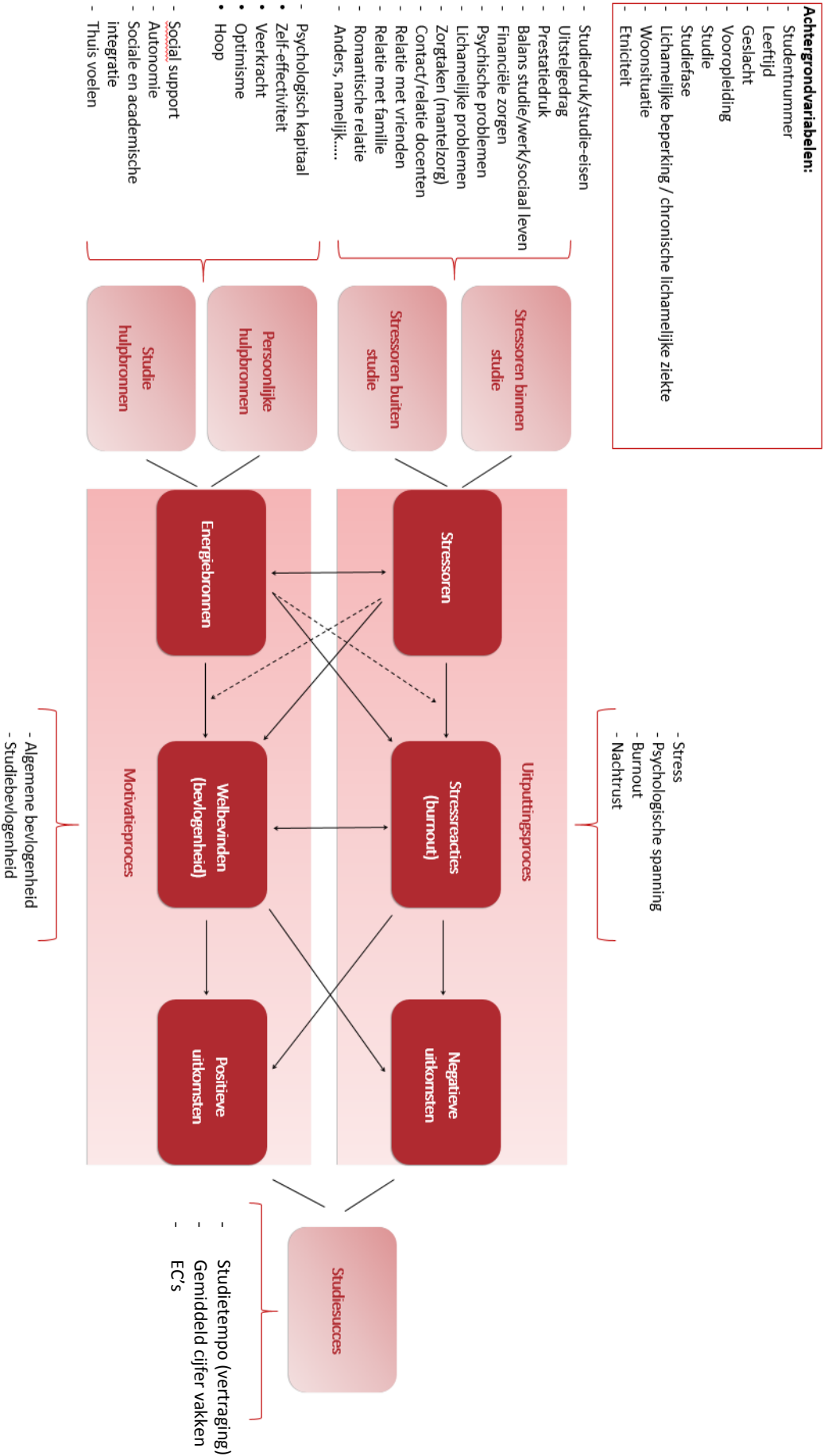
geestelijke- als lichamelijke gezondheid en negatief samenhangt met psychische problemen zoals depressie^{xliii xliiii xliiv}.

Autonomie

De *Self-Determination Theory* (SDT) stelt dat intrinsieke motivatie wordt ondersteund door de psychologische behoefte aan autonomie, verbondenheid (zie ook *sociaal kapitaal*) en competentie (zie ook *zelf-effectiviteit*). Studenten zijn bijvoorbeeld autonoom wanneer zij uit zichzelf tijd en energie in hun studie willen steken en de ruimte hebben om zelf keuzes te maken binnen hun opleiding. Onderzoek wijst uit dat wanneer de docent de student ondersteunt in zijn of haar behoefte aan autonomie, competentie en verbondenheid, dit bijdraagt aan studiesucces, zelfregulerend leren en welzijn^{xliv}.

Onderzoek op het gebied van medewerkerswelzijn, onder andere vanuit het JD-R model, blijkt dat autonomie in het werk stress onder werknemers kan verminderen. Ook uit het kwalitatieve onderzoek van het lectoraat Studiesucces naar stress en bevlogenheid onder studenten (2017)^{xix} bleek dat studenten autonomie binnen de studie (het zelf kunnen maken van keuzes binnen de opleiding) als energiebron zagen om stress te verminderen.

Bijlage 2: Onderzoeksmodel



Referenties

- ⁱ Noble, T., McGrath, H., Wyatt, T., Carbines, R., & Robb, L. (2008). *Scoping study in approaches to student wellbeing – Final report*. Canberra: Department of Education, Employment and Workplace Relations.
- ⁱⁱ Phan, H. P., Ngu, B. H., & Alrashidi, O. (2016). Role of Student Well-Being: A Study Using Structural Equation Modeling. *Psychological Reports, 119*(1).
- ⁱⁱⁱ Centre for Education Statistics and Evaluation. (2015). *Student Wellbeing. Literature review*. NSW Department of Education and Communities.
- ^{iv} Boot, C.R.I., Vonk, P., & Meijman, F.J. (2005). *Ervaren gezondheid van studenten aan de Universiteit en Hogeschool van Amsterdam*. Rapportage project Student en Gezondheid. Universiteit van Amsterdam.
- ^v Nauta, M. C. E., Meijman, F. J., & Meijman, T. F. (1996). De subjectief ervaren gezondheid en studiebeleving van studenten van de Universiteit van Amsterdam. *Tijdschrift voor Sociale Gezondheidszorg, 74*(8), 391-6.
- ^{vi} Boot, C.R.L., Vonk, P., & Meijman, F.J. (2007). Health-related profiles of study delay in university students in the Netherlands. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 19*(4), 413-23.
- ^{vii} Verouden, N.W., Vonk, P., & Meijman, F.J. (2010). *Studenten en stille pijn*. Elsevier Gezondheidszorg.
- ^{viii} Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*, 309-328
- ^{ix} Kappe, F.R. (2017). *Studiesucces: Verbinden als stap voorwaarts*. Lectorale Rede. Hogeschool Inholland.
- ^x Gubbels, N. & Kappe, F.R. (2017). *Stress en bevlogenheid. Explorerend onderzoek naar de mate van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.
- ^{xi} Gubbels, N., & Kappe, F.R. (2017). *Onderzoekslijn Studentenwelzijn – onderzoeksagenda*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.
- ^{xii} Boucher, E. (2014). Het Bureau Studentenpsychologen. *Groepen, 9* (1).
- ^{xiii} Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- ^{xiv} Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., & McCan, V. (2009). *Psychologie een inleiding*. Benelux: Pearson education.
- ^{xv} Feng, G. F. (1992). *Management of Stress and Loss*. Taipei: Psychological Publishing Co., Ltd.
- ^{xvi} Volpe, J. F. (2000). A guide to effective stress management. *Career and Technical Education, 48*(10), 183-188.
- ^{xvii} 1V jongerenpanel. (2014). *Onderzoek stress*.
- ^{xviii} Schmidt, E. & Simons, M. (2011). *De (on)schuld van langstuderende. Een kwantitatief onderzoek naar de redenen van studievertraging*. Landelijke studenten vakbond.
- ^{xix} Gubbels, N. & Kappe, F.R. (2017). *Stress en bevlogenheid. Explorerend onderzoek naar de mate van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.

-
- ^{xx} De Kuyper, P. (2012). Uitkomsten landelijke enquête studiedruk. *Opinie. UT Nieuws. 03*.
- ^{xxi} De Hoog, D., & Schilp, M. (2012). De grote studiedrukenquête. *VU: Ad Valvas*. Maart.
- ^{xxii} Rademaker, R., Van der Nat, L., & Meerstadt, N. (2012). Studiessstress: de nieuwe norm. *WUR: Resource, 6* (14).
- ^{xxiii} Balogun, J. A., Pellegrini, E. A., Miller, T. M., & Katz, J. S. (1999). Pattern of physical therapist students' burnout within an academic semester. *Journal of Physical Therapy Education, 13*(1), 12.
- ^{xxiv} Yang, H.J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development, 24*, 283-301.
- ^{xxv} Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology, 33*(5), 464-481.
- ^{xxvi} McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of college student development*.
- ^{xxvii} Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development, 44*(3), 291-303.
- ^{xxviii} Schaufeli, W.B., & Bakker, A.B. (2003). *Voorlopige handleiding Utrechtse Bevoegenheidsschaal (UBES)*. Universiteit Utrecht: sectie Psychologie van Arbeid, Gezondheid en Organisatie.
- ^{xxix} Schaufeli, W.B., Loo, M., Van der Velde, C., & Siegert., H. (2013). *Arbokennisdossier Bevoegenheid*.
- ^{xxx} Demerouti, E., Bakker, A.B., De Jonge, J., Janssen, P.P.M., & Schaufeli, W.B. (2001). Burnout and engagement at work as a function of demands and control. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 27*, 279-286.
- ^{xxxi} Schaufeli, W.B., & Bakker, A.B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behaviour, 25*, 293-315.
- ^{xxxii} Schaufeli, W.B. (2016). General Engagement: Its Conceptualization and Measurement. Manuscript in voorbereiding.
- ^{xxxiii} Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology, 60*(3), 541-572.
- ^{xxxiv} Snyder, C.R., Irving, L.M., & Anderson, J.R. (1991). Hope and health. In C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of social and clinical psychology* (pp. 295-305). Oxford, UK: Oxford University Press.
- ^{xxxv} Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- ^{xxxvi} Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L., & Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 730-749.
- ^{xxxvii} Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*, 1175-1184.
- ^{xxxviii} Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., & Bowen, G. L. (2000). Social support networks and school outcomes: The centrality of the teacher. *Child and Adolescent Social Work Journal, 17*(3), 205-226.
- ^{xxxix} Tinto, V. (2000). Taking Student Retention Seriously: Rethinking the first year of College. *NACADA Journal. 19* (2), 5-10.

-
- ^{xi} Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. *MGV-Maandblad geestelijke volksgezondheid*, 63(10), 808-820.
- ^{xii} Warps, J., Wartenbergh, F., Kurver, B., Muskens, M., Hogeling, & Pass, J. (2010). *Studiesucces en studieuitval bij eerstejaars in de hbo-onderwijsopleidingen. Rapportage op basis van de Startmonitor 2008-2009*. Nijmegen: ResearchNed.
- ^{xiii} Hagerty, B.M.K., & Patusky, K.L. (1995). Developing a measure of sense of belonging. *Nursing Research*, 44, 9-13.
- ^{xiiii} Stewart-Brown, S. (1998). Emotional wellbeing and its relation to health: Physical disease may well result from emotional distress. *BMJ* 317, 1608-1609.
- ^{xv} Choenarom, C., Williams, R. A., & Hagerty, B. M. (2005). The role of sense of belonging and social support on stress and depression in individuals with depression. *Archives of psychiatric nursing*, 19(1), 18-29.
- ^{xvi} Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and research in Education*, 7(2), 133-144.