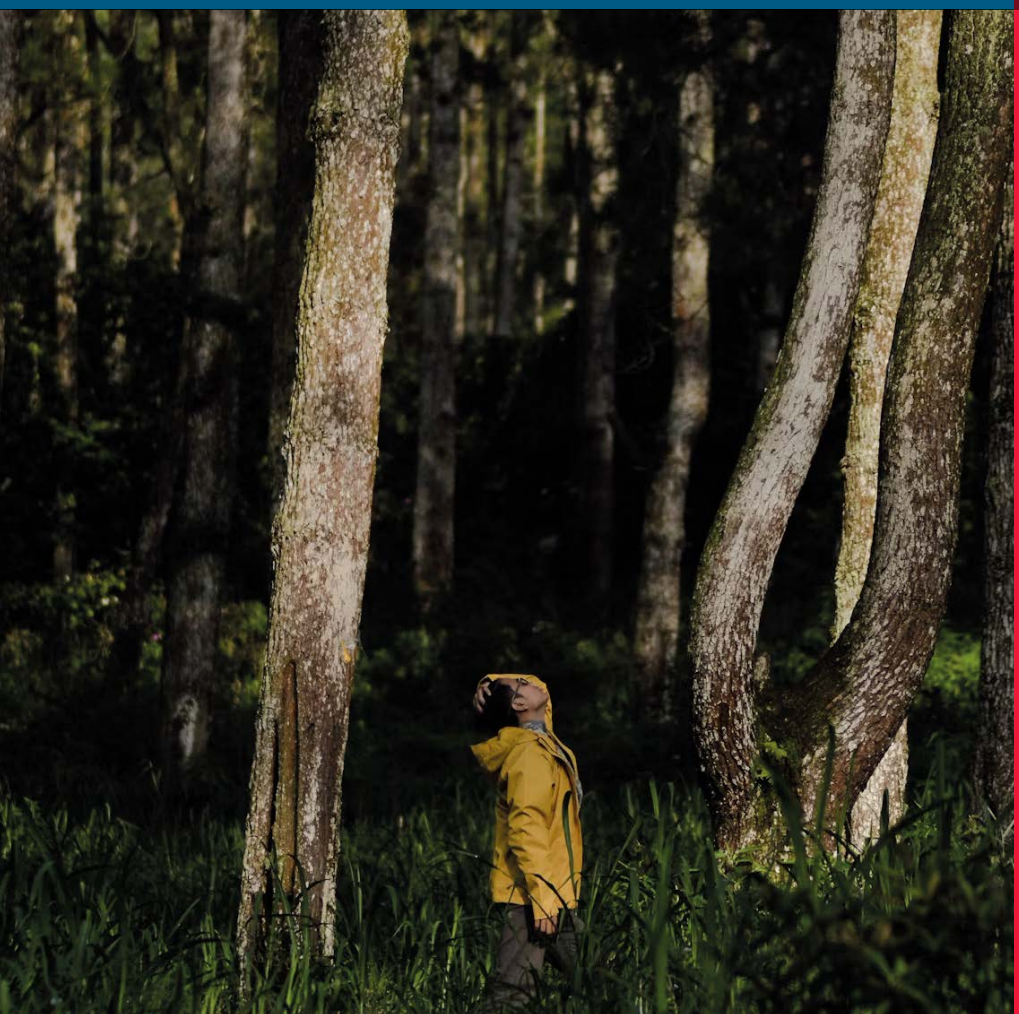
Jolien Dopmeijer, Lotte Scheeren, Benjamin Bremer, Sophie Sweijen,
Loïs Schenk, Taynara Krämer

Trimbos instituut

Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

Als je door de bomen het bos niet meer ziet

Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen van prestatiedruk en stress bij mbo-studenten



ECIO leren zonder belemmering

PHAROS Expertisecentrum Gezondheidsverschillen

Erasmus SYNC lab Society Youth Neuroscience Connected

Universiteit Utrecht

Jolien Dopmeijer, Lotte Scheeren, Benjamin Bremer, Sophie Sweijen,
Loïs Schenk, Taynara Krämer

Als je door de bomen het bos niet meer ziet

Een verdiepend onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress bij mbo-studenten

Trimbos-instituut, ECIO, Pharos,
Erasmus SYNC Lab en Universiteit Utrecht

Utrecht, 2024

Trimbos instituut
Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

Colofon

Opdrachtgever en financier:
Ministerie van Onderwijs, Cultuur & Wetenschap

Redactie
Jolien Dopmeijer
Lotte Scheeren
Benjamin Bremer
Sophie Sweijen
Loïs Schenk
Taynara Krämer

Met bijdragen van
Noura Borggreven
Lysanne te Brinke
Eveline Crone
Ties Fakkel
Kayla Green
Anna de Haan
Marloes Kleinjan
Dimitri Mau Asam
Laxsini Murugesu
Susanna Osinga
Margot Peeters
Nika Schnek
Gonneke Stevens
Yara Toenders

Vormgeving omslag
Canon Nederland N.V.

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

Trimbos-instituut
Da Costakade 45
Postbus 725
3500 AS Utrecht
030 – 297 11 00
www.trimbos.nl

© 2024, Trimbos-instituut, Utrecht.
Tekst uit deze publicatie mag worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding.
Deze uitgave mag worden verveelvoudigd voor eigen of intern gebruik.

Deze uitgave is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer TRI-62-058.

Inhoud

1 Inleiding 9
1.1 Prestatiedruk bij studenten 9
1.2 Risicofactoren en beschermende factoren 10
1.3 Werken richting oplossingen 11
1.4 Doelen van het onderzoek 12
1.5 Doelgroep 12
1.6 Onderzoeksvragen 12
1.7 Fasen en methoden 12
1.8 Leeswijzer 13
1.9 Referenties 14

2 Methode 17
2.1 Desk research 17
2.2 Kwantitatieve analyse 18
2.3 Expertmeetings 19
2.4 Diepte-interviews studenten 20
2.5 Focusgroepen studenten 21
2.6 Participatief onderzoek met studenten 22

3 Prestatiedruk en stress bij mbo-studenten 25
3.1 Definitie prestatiedruk en stress 25
3.2 Hoe vaak wordt prestatiedruk en stress ervaren? 25
3.3 Hoe wordt prestatiedruk en stress ervaren? 26
3.4 Vanuit wie wordt prestatiedruk en stress ervaren? 27

4 Factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress 29
4.1 Mogelijke risicofactoren 30
4.2 Risicogroepen 36
4.3 Mogelijke beschermende factoren 38

5 Slotbeschouwing 45
5.1 Overkoepelende bevinding: (te)veel grote verantwoordelijkheden 47
5.2 Sterktes en beperkingen 52
5.3 Conclusie 53
5.4 Aanbevelingen voor het voorkomen en verminderen van prestatiedruk en stress 54
5.4 Vervolgonderzoek 64
5.5 Tot slot 65
5.6 Referenties 67

Bijlage A Leden van de Klankbordgroep 71

Bijlage B Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit de deskresearch 73
Inleiding 74
Methode 75
Resultaten 76
Conclusie 79
Referenties 80

Bijlage C Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit expertmeetings 83
Inleiding 84
Methode 86
Resultaten 88
Conclusie 99

Bijlage D1 Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit kwantitatieve analyses op de YoungXperts tool en Urban Rotterdam project 101
Inleiding 102
A. YoungXperts (YX) tool - prestatiedruk 103
B. Urban Rotterdam (UR) project - stress 111
Conclusie 119

Bijlage D2 Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit kwantitatieve analyses op het YOUth Got Talent onderzoek 121
Inleiding 122
Methoden 124
Resultaten 125
Conclusie 127
Tabellen 128
Variabelen 134

Bijlage E Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit de kwalitatieve verdieping bij studenten 139
Inleiding 140
Methode 142
Resultaten 145
Conclusie 161
Referenties 163

Bijlage F Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit participatief onderzoek met studenten 165
Inleiding 166
A. YoungXperts (YX) participatietool 167
B. YoungXperts (YX) brainstormsessie 174
Conclusie 176

1 Inleiding

1.1 Prestatiedruk bij studenten

In Nederland heeft ongeveer 1 op de 3 jongeren last van prestatiedruk (Toenders et al., 2023). Het gaat hierbij om een gevoel van stress waarbij jongeren het gevoel hebben aan verwachtingen te moeten voldoen. De maatschappelijke aandacht voor mentaal welzijn en mentale druk onder met name studerende jongeren is sinds enkele jaren groot. De grondslag voor deze toegenomen aandacht ligt, anders dan soms gedacht, enige tijd vóór de coronapandemie en wordt gevormd door het uitkomen van diverse onderzoeken naar de mentale gezondheid van studenten. Ook kwamen er diverse rapporten uit waarin werd gewaarschuwd voor de toegenomen maatschappelijke verwachtingen en prestatiedruk onder jongeren, waarin de focus met name lag op hbo- en wo-studenten. Al in 2018 kwam het RIVM met de Volksgezondheid Toekomstverkenning (VTV) waarin gesignaleerd werd dat de prestatiedruk onder jongeren aan het toenemen was. In datzelfde jaar constateerden onderzoekers in het rapport van het Health-Behaviour in School-aged Children-onderzoek (HBSC) dat sinds 2001 het percentage leerlingen dat veel druk ervaart van schoolwerk verdubbeld was (Stevens, Van Dorsselaer, Boer, e.a., 2018). In 2019 en 2022 kwamen er rapporten uit van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) en de Sociaal-Economische Raad (SER), waarin werd gewaarschuwd voor hoge verwachtingen van jongeren en mentale druk (RVS, 2019; SER, 2019; SER, 2022). Het is bekend dat ervaren stress en prestatiedruk grote gevolgen kunnen hebben voor studenten. Zo dragen stress en prestatiedruk bij aan een verminderde motivatie, belemmert het studieprestaties en draagt het bij aan studie-uitval (Pascoe et al., 2020).

Om de signalen van prestatiedruk en stress beter te duiden zijn na het uitkomen van deze rapporten diverse vervolgonderzoeken uitgevoerd om meer zicht te krijgen op de mentale druk en stress van jongeren, met een focus op met name studerende jongeren in het hbo en wo. De laatste jaren is er een ook een klein aantal onderzoeken uitgevoerd over het mentaal welzijn van mbo-studenten. Vanuit die onderzoeken kan voorzichtig worden geconstateerd dat hoewel het met veel studenten goed gaat, prestatiedruk en stress ook ervaren worden door een deel van de mbo-studenten (Doornwaard et al., 2021; Dibi et al., 2022; Kleinjan et al., 2020; Schoemaker et al., 2019; Stevens et al., 2018; Toenders et al., 2023). Dit is in lijn met onderzoeken in het hbo en wo. Anders dan in het hbo en wo bleek uit onderzoek van het RIVM en Amsterdam UMC tijdens de coronapandemie (2022) dat mbo-studenten zich vaak niet gehoord voelen door beleidsmakers en onderzoekers, onder meer als het gaat over hun positie en hun welzijn. Onderzoek van het Erasmus SYNC Lab in Rotterdam naar de beleving van

prestatiedruk vond ook deze uitkomsten, los van de coronapandemie (Toenders et al., 2023). Er is verder nog weinig onderzoek verricht naar de prestatiedruk en stress van mbo-studenten.

De minister van OCW heeft in 2023 in de Werkagenda MBO aangegeven te willen zorgen dat studenten zich breed kunnen ontwikkelen. Een verhoogde mate van stress en prestatiedruk draagt daar niet aan bij. Hoewel de uitkomsten van het onderzoek naar risicofactoren van en oplossingen voor stress en prestatiedruk voor de hbo- en wo-student aanknopingspunten hebben geboden voor het hbo en wo beleid op het gebied van studentenwelzijn, is er nog onvoldoende zicht op achtergronden en oplossingen van stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo.

1.2 Risicofactoren en beschermende factoren

Hoe ontstaan prestatiedruk en stress bij studenten in het mbo en welke factoren dragen hier aan bij? Met het beantwoorden van deze vraag wordt er bijgedragen aan het creëren van handelingsperspectieven om prestatiedruk en stress bij studenten in het mbo te voorkomen dan wel te verminderen. Want hoewel het studentenleven vaak wordt gezien als een van de mooiste periodes in het leven ervaren veel studenten deze periode tegenwoordig als zeer stressvol (McLafferty et al., 2017; Niazi & Mehmood, 2017; Stoliker & Lafreniere, 2012, Dopmeijer, 2020). Het gaan studeren is een belangrijke levensverandering die plaatsvindt in een cruciale ontwikkelingsfase naar jongvolwassenheid. Deze fase wordt gekenmerkt door grote veranderingen, waaronder een verhoogde mate van stress doordat studenten op eigen benen komen te staan en onzekerheden ervaren over het maken van goede levenskeuzes op het gebied van studie, relaties, werk en levensvisie (Karatas & Cakar, 2011; Barbayannis et al., 2022). Vanuit eerdergenoemde rapporten die zijn verschenen over prestatiedruk en stress werd veelal geconcludeerd dat de huidige prestatiegerichte maatschappij bovenop de ontwikkelingsfase van jongeren lijkt bij te dragen aan een toenemende mate van overmatige stress en prestatiedruk (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2018; RIVM, 2018; SER Jongerenplatform, 2022). Ook heeft de huidige generatie studenten met meerdere maatschappelijke uitdagingen te maken, zoals een tekort aan betaalbare woningen, hoge lasten voor het dagelijks leven en zorgen over de klimaatverandering en polarisatie in de wereld (SER, 2022).

Het onderzoek Harder Better Faster Stronger naar risicofactoren, beschermende factoren en oplossingsrichtingen van prestatiedruk en stress in het hbo en wo bracht voor die groep studenten in beeld welke risico- en beschermende factoren er konden worden vastgesteld (Dopmeijer et al., 2023). Hieruit werd duidelijk dat het ging om een combinatie van persoonsgebonden, onderwijs-gerelateerde en maatschappelijke factoren waarin zowel oorzaken als oplossingen gevonden kunnen worden. Hoewel sinds recenter jaren er enkele onderzoeken zijn uitgevoerd naar ervaren prestatiedruk en stress van mbo-studenten, is er tot dusver nog geen breder onderzoek in lijn met de Harder Better Faster Stronger studie uitgevoerd bij mbo-studenten. Vanwege een verschil in leer- en leefcontext, leeftijd en een grotere mate aan diversiteit in opleidingsniveaus en kenmerken van de studenten in het mbo ten opzichte van het hbo en wo is het niet zonder meer aannemelijk dat aan prestatiedruk en stress ten grondslag liggende oorzaken voor hbo en wo en ook hiervoor geldende oplossingen gelijk zijn voor het mbo. Het inzichtelijk maken van risicofactoren en beschermende factoren voor prestatiedruk en stress bij mbo-studenten is dus van belang.

1.3 Werken richting oplossingen

In de reflectie op de Kamerbrief over studentenwelzijn op het onderzoek naar stress en prestatiedruk in het hbo en wo 'Harder, Better, Faster, Stronger?' in 2023 is door het ministerie van OCW toegezegd om te onderzoeken welke factoren in het mbo meespelen die stress en prestatiedruk veroorzaken en kunnen voorkomen. In de Werkagenda MBO die sinds 2023 van kracht is, heeft het ministerie van OCW samen met brancheorganisaties in het mbo, de MBO Raad en JOB MBO doelstellingen geformuleerd voor de ontwikkeling van het mbo de komende jaren (Ministerie van OCW et al., 2023). Een belangrijk uitgangspunt in deze Werkagenda is het bevorderen van het welzijn van studenten. Een verhoogde mate van prestatiedruk en stress draagt daar niet aan bij, want hoewel niet alle druk en stress schadelijk en ongewenst is en zelfs onmisbaar voor gezonde groei en ontwikkeling van jongeren (Pijpers et al., 2019), vormt overmatige prestatiedruk en stress een belangrijk risico voor de studievoortgang en de mentale gezondheid.

Binnen deze context heeft het Ministerie van Onderwijs, Cultuur & Wetenschap (OCW) in het begin van 2024 aan een consortium van het Trimbos-instituut, Expertisecentrum Inclusief Onderwijs (ECIO), Pharos, Universiteit Utrecht en het Erasmus SYNC Lab (Erasmus Universiteit Rotterdam) opdracht gegeven om via een mixed-methods onderzoek vast te stellen wat de risicofactoren en beschermende factoren en mogelijke oplossingsrichtingen zijn van prestatiedruk en stress van mbo-studenten. Het voorliggende rapport beschrijft de achtergrond, aanpak, bevindingen en implicaties van dit onderzoek.

1.4 Doelen van het onderzoek

Dit onderzoek kent twee doelen:

1. Inzicht geven in de risicofactoren voor prestatiedruk en stress van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs;
2. Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor instellingen voor mbo-onderwijs, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

1.5 Doelgroep

Dit onderzoek richt zich op studenten van Nederlandse onderwijsinstellingen voor mbo, niveaus entree tot en met 4, waarbij geen verschil wordt aangemerkt tussen studenten in de Beroeps Oriënterende Leerweg (BOL, voltijd) en studenten in de Beroeps Begeleidende Leerweg (BBL, leren en werken). Wat het mbo kenmerkt ten opzichte van het hbo en wo is een grotere diversiteit in opleidingen, achtergronden, leeftijd en leefsituatie. Hbo- en wo studenten blijven in dit onderzoek nadrukkelijk buiten beschouwing, omdat zij met een andere onderwijscontext en leefomgeving te maken hebben en omdat oorzaken en oplossingsrichtingen voor prestatiedruk en stress voor deze groepen studenten al eerder onderzocht zijn in het onderzoek Harder Better Faster Stronger (Dopmeijer, Scheeren, Van Baar & Bremer, 2023).

1.6 Onderzoeksvragen

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

1. Hoe en op wat voor manier ervaren mbo-studenten prestatiedruk en stress?
2. Wat zijn de risico- en beschermende factoren voor stress en prestatiedruk onder studenten in het mbo?
3. Wat zijn handelingsperspectieven om stress en prestatiedruk onder studenten in het mbo te verminderen?

1.7 Fasen en methoden

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van een combinatie van benaderingen en methoden, die in drie fasen bijeen werden gebracht.

- In Fase 1 is een inventarisatie gemaakt van bestaande data uit eerder uitgevoerde monitors en kennis over prestatiedruk en stress bij mbo-studenten vanuit een deskresearch, waarin de reeds verzamelde kennis over de thema's vanuit het eerdere onderzoek bij hbo- en wo studenten is aangevuld met specifieke data en documenten die zijn gericht op de sector mbo. Tevens zijn in fase 1 expertmeetings georganiseerd waarin de risico- en beschermende factoren van prestatiedruk en stress bij studenten zijn beschouwd door diverse professionals in het mbo.
- In Fase 2 zijn vervolgens focusgroepen en diepte-interviews met studenten gehouden om kwalitatieve inzichten te verkrijgen in de beleving, risico- en beschermende factoren van stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo. Op basis van deze kwalitatieve deelstudies en voorgaande deskresearch en kwantitatieve deelstudies en de daaruit vastgestelde bevindingen is het voorliggende rapport opgesteld.
- In Fase 3 is er met een participatief onderzoek samen met studenten gereflecteerd op de tot dan toe gevonden bevindingen en zijn met studenten handelingsperspectieven voor diverse partijen vastgesteld. Samen met de studenten is een praktische tool ontwikkeld met concrete tips die met het onderwijsveld worden gedeeld.

1.8 Leeswijzer

In de volgende hoofdstukken worden achtereenvolgens de methoden en de bevindingen van dit onderzoek gedeeld.

In hoofdstuk 2 *Methode*, waarin de methodiek van de verschillende onderzoeksmethoden kort wordt toegelicht. Voor uitgebreider beschrijvingen van de methoden wordt verwezen naar de rapportages van elk deelonderzoek in de Bijlagen.

Dan volgt hoofdstuk 3 *Prestatiedruk en stress bij mbo-studenten*: in dit hoofdstuk beantwoorden we de vraag hoe prestatiedruk en stress in het mbo worden gedefinieerd en hoe prestatiedruk en stress door studenten worden ervaren.

Daarna volgt hoofdstuk 4 *Factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress*, waarin de belangrijkste bevindingen vanuit de verschillende fasen en deelstudies van het onderzoek worden samengevat. Hierin beantwoorden we de onderzoeksvragen 1, 2 en 3, door te putten uit de volledige onderzoeksverslagen (deskresearch, kwantitatief en kwalitatief) die in de Bijlagen terug te vinden zijn.

Tot slot eindigen we met hoofdstuk 5 *Slotbeschouwing*, waarin we de overkoepelende onderzoeksresultaten in context plaatsen en vertalen naar praktische aanbevelingen voor organisaties en partijen die willen werken aan het voorkomen of terugdringen van prestatiedruk en stress bij studenten in het mbo.

1.9 Referenties

Barbayannis, G. et al (2022) *Academic stress and Mental Well-being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19.* Front. Psychol., Vol. 13.

Dibi, S., Asamoah, P., de Haan, A. & van Loenen, T. (2022) *Een verkenning: Welbevinden in het mbo, entree en niveau 2. Pharos & Trimbos-instituut.*

Doornwaard, S., Peeters, M., Leijerzapf, M., de Haas, J., Efat, A. & Kleinjan, M. (2021) *Mentaal kapitaal. Welke factoren spelen een rol bij ongezonde stress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval?* Utrecht: Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal.

Dopmeijer, J.M., Scheeren, L., Van Baar, J. & Bremer, B. (2023) *Harder Better Faster Stronger. Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo.* Rapport. Trimbos-instituut, ECIO en RIVM.

Karatas, Z. & Cakar, F.S. (2011) *Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey.* International Journal of Education Studies, 4(4):84-91.

Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M. & Lammers, J. (2020) *Geluk onder druk. Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland. R*apport: Trimbos-instituut, Stichting Alexander en Universiteit Utrecht in opdracht van Unicef.

McLafferty, M. et al. (2017) *Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland.* PLoS ONE, 12(12), 1-15.

Ministerie van Onderwijs, Cultuur & Wetenschap (2023) *Kamerbrief Minister Robbert Dijkgraaf: Gelijkwaardige behandeling van mbo-studenten. Den Haag.*

Ministerie Onderwijs, Cultuur & Wetenschap, NRTO, VNG, Samenwerkingsorganisatie Beroepsonderwijs Bedrijfsleven, VNO NCW, Job MB, Beroepsopleidersvereniging mbo & MBO Raad (2023) Samen werken aan talent. *Werkagenda MBO 2023-2027.*

Niazi, S. & Mehmood, B. (2017) *Personality traits as predictor of self-esteem of university students: Moderating role of openness to experience.* Journal of Behavioural Sciences, 27(2).

Pascoe, M.C., Hetrick, S.E. & Parker, A.G. (2020) *The impact of stress on students in secondary school and higher education.* International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 104-112.

Pijpers, F., Vanneste, Y. & Feron, F. (2019) *Stress bij kinderen: Hou houden we het gezond; stress bezien vanuit de jeugdgezondheidszorg.* Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. *https://www.ncj.nl/themadossiers/earlylifestress/onderzoek-naar-early-life-stress/downloadpagina/*

RIVM (2018) *Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018: Een gezond vooruitzicht.* Synthese. RIVM, Bilthoven.

RVS (2019) *Essay Over Bezorgd: Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen.* Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, Den Haag.

Schoemaker, C., Kleinjan, M., van der Borg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J. & Dedding, C. (2019) *Mentale gezondheid van jongeren: Enkele cijfers en ervaringen.* Factsheet. RIVM, Trimbos-instituut & Amsterdam UMC.

SER (2019) *Hoge verwachtingen: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2019.* Sociaal-Economische Raad, Den Haag.

SER Jongerenplatform (2022) *Veelbelovend: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2021.* Sociaal-Economische Raad, Den Haag.

Stevens, G.W.J.M., van Dorsselaer, S., Boer, M., de Roos, S., Duinhof, E.L., ter Bogt, T.F.M., … & de Looze, M. (2018) Gezondheid en welzijn van scholieren in Nederland. Universiteit Utrecht, Trimbos-instituut, SCP: Utrecht.

Stoliker, B.E. & Lafreniere, K.D. (2012) *The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience.* College Student Journal (49)1: 146-160.

Toenders, Y., Green. K, te Brinke, L., van de Groep, S., van der Cruijsen, R., Steenks, N., Dumoulin, T. & Crone, E. (2023) *Manifest Jongerenperspectief op prestatiedruk.* Rotterdam: Erasmus SYNC Lab.

2 Methode

In dit hoofdstuk beschrijven we beknopt de verschillende onderzoeksmethoden die onderdeel zijn geweest van het onderzoek. We beschrijven welk doel de methode diende, hoe deze was opgezet en uitgevoerd en welke respondenten hiermee bereikt zijn. Daarnaast laten we in Tabel 1 zien op basis van welke onderzoeksmethoden we welke onderzoeksvragen beantwoorden. Voor uitgebreidere toelichting op de werkwijzen en de bereikte respondenten per methode verwijzen we naar de bijlagen B-F.

Het onderzoek besloeg drie fasen: de eerste fase bestond uit een desk research, kwantitatieve analyses op bestaande data en expertmeetings, en de tweede fase uit focusgroepen en diepte-interviews met studenten, het analyseren van alle opgehaalde informatie en het opstellen van onderliggende rapportage. In de derde fase hebben we samen met studenten gereflecteerd op de resultaten om tips en handvatten – take actions – te ontwikkelen en te verwerken in een infographic, waarin we deze handvatten, tips en opgedane kennis delen.

2.1 Desk research

Doel

Het doel van de deskresearch was om, op basis van bestaande literatuur, factoren in kaart te brengen die samenhangen met stress en/of prestatiedruk bij mbo-studenten. Hiermee kregen we een eerste overkoepelend beeld van de risicofactoren van prestatiedruk en stress, en kregen we een duidelijker beeld van wat hier al wel en nog niet over bekend is. Daarnaast gaf de deskresearch richting aan de inhoud van de gespreksleidraden voor de gesprekken met experts en studenten.

Opzet

De basis voor de desk research werd gevormd door de eerder uitgevoerde literatuurstudie naar prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo (Dopmeijer et al., 2023). In deze literatuurstudie werd met behulp van witte en grijze literatuur inzicht verkregen in de concepten prestatiedruk en stress en zijn factoren in kaart gebracht die hiermee samenhangen. Voor de definities en duiding van de begrippen prestatiedruk en stress bij mbo-studenten gebruikten we deze eerdere studie. Tijdens onderhavig onderzoek naar dezelfde thema's binnen het mbo bouwden we voort op deze literatuurstudie, waarin we ons voornamelijk richtten op het verzamelen en analyseren van grijze literatuur. Hierin is specifiek gekeken naar prestatiedruk en stress bij mbo-studenten in Nederland. Voor deze grijze literatuur zochten we op de websites van relevante kennisinstituten

zoals Trimbos-Instituut, RIVM, ECBO/ECIO, CBS, Pharos, NJi, GGD GHOR, Kennisbank Studentenwelzijn, JOB MBO en het kennispunt MBO. Op deze websites is gezocht op de termen 'prestatiedruk' en 'stress' waarbij de nadruk lag op de term 'prestatiedruk'. Daarnaast werden rapporten en andere relevante publicaties verzameld in een rondgang langs experts via het netwerk van het projectteam. Overlap in resultaten van deze verschillende zoekstrategieën zijn verwijderd. Dit leverde in totaal 11 bruikbare en relevante rapporten op die gebruikt zijn in de desk research (zie bijlage B voor meer informatie).

2.2 Kwantitatieve analyse

Doel

Om inzicht te krijgen in de onderliggende oorzaken van prestatiedruk en stress hebben we bestaande data geanalyseerd. Het doel hiervan was om in kaart te brengen welke mbo-studenten de meeste prestatiedruk ervaren, hoe zij dit ervaren en welke risico- en beschermende factoren hiermee samenhangen.

Opzet

Om in dit onderzoek kwantitatief inzicht te krijgen in de ervaringen met en risicofactoren voor prestatiedruk en stress, hebben we twee bestaande databronnen (het Urban Rotterdam project en het YOUth Got Talent onderzoek) geselecteerd en geanalyseerd. Beide databronnen bevatten relevante informatie over prestatiedruk en stress onder mbo-studenten. Ze hebben elk hun eigen focus en zijn gebaseerd op data uit verschillende regio's, waardoor ze elkaar goed aanvullen. Daarnaast hebben we met behulp van de ontwikkelde YoungXperts participatietool extra data verzameld om meer inzicht te krijgen in de ervaren prestatiedruk onder mbo-studenten. Hieronder bespreken we kort de verschillende databronnen en analyses.

Deel 1: Urban Rotterdam project en YoungXperts participatietool

Het eerste deel van het kwantitatieve onderzoek besloeg twee componenten. We hebben op basis van bestaande data van het **Urban Rotterdam project** de *ervaren stress* van studenten (meetpunt december 2021) onderzocht. Daarnaast hebben we op basis van de ontwikkelde **YoungXperts** participatietool (zie bijlage F) de *ervaren prestatiedruk* van studenten gemeten. Een participatietool betekent dat de tool is ontwikkeld met, voor en door mbo-studenten in participatieve sessies (zie 1.6). Voor beiden onderzochten we eerst de verschillen in ervaren stress en prestatiedruk op basis van demografische gegevens – bijvoorbeeld leeftijd, woonsituatie en opleidingsniveau. Vervolgens bekeken we de risico- en beschermende factoren op verschillende niveaus (bijvoorbeeld individueel en maatschappelijk). Dit deel van het onderzoek gaf ons inzicht in de manier waarop studenten prestatiedruk en stress ervaren, welke risico- en beschermende factoren een rol spelen en hoe dit verschilt tussen studenten met verschillende demografische kenmerken (zie bijlage D1 voor meer informatie).

Deel 2: YOUth Got Talent onderzoek

In het tweede deel hebben we verdiepend onderzoek gedaan op bestaande data van het YOUth Got Talent onderzoek, een samenwerking tussen Universiteit Utrecht, verschillende Utrechtse mbo-scholen en de gemeente Utrecht. In dit deel onderzochten we welke studenten de meeste druk ervaren en welke risicofactoren en beschermende factoren hiermee samenhangen. We hebben hiervoor twee vormen van prestatiedruk onderzocht: druk door schoolwerk en algemene druk. Eerst onderzochten we of er verschillen zijn in ervaren druk tussen studenten (bijvoorbeeld op basis van geslacht en onderwijsniveau). Vervolgens hebben we de invloed van demografische, individuele, sociale, maatschappelijke en schoolse factoren op prestatiedruk onderzocht (zie bijlage D2 voor meer informatie).

Respondenten

Steekproef bij de verschillende databronnen:

- De respondenten binnen het Urban Rotterdam project (deel 1) zijn jongeren tussen de 12 en 25 jaar in de regio Rotterdam. De gebruikte data dateren van meetpunt december 2021; hiermee hebben we data van 592 mbo-studenten kunnen analyseren;
- De YoungXperts participatietool (deel 1) is ingevuld in het voorjaar van 2024 door 540 mbo-studenten die reageerden op een oproep via sociale media;
- Binnen het YOUth Got Talent onderzoek (deel 2) hebben 1776 mbo-studenten van vier Utrechtse mbo-scholen de vragenlijst ingevuld. De data zijn verzameld op twee onderzoeksmomenten: september 2019/maart 2020 en oktober 2021/maart 2022.

2.3 Expertmeetings

Doel

Om meer inzicht te krijgen in stress en prestatiedruk onder studenten in het middelbaar beroepsonderwijs voerden we in de eerste fase van het onderzoek ook verdiepende groepsgesprekken met relevante experts. Relevante experts zijn in dit onderzoek experts op het gebied van mentaal welzijn van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs, zoals studentbegeleiders, studentpsychologen, zorgcoördinatoren, studieloopbaanbegeleiders en beleidsadviseurs. De expertmeetings dienden twee doelen: het eerste doel was het verkrijgen van inzicht in risicofactoren voor prestatiedruk en stress vanuit het perspectief van de experts. Het tweede doel was het verkrijgen van inzicht in hun visie op mogelijke aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor mbo-instellingen, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Opzet

We hebben twee expertmeetings uitgevoerd. Deze expertmeetings vonden online plaats en duurden ongeveer 90 minuten. Vooraf aan de expertmeetings stelden we een gespreksleidraad op, die structuur en houvast bood gedurende het gesprek. De deelnemers kregen voorafgaand aan het gesprek een verkorte versie van deze leidraad opgestuurd. Tijdens de gesprekken waren twee onderzoekers aanwezig: een onderzoeker als gespreksleider, de andere onderzoeker als notulist en ondersteuner. We namen de gesprekken ten behoeve van de verslaglegging – en met goedkeuring van de deelnemers – op. Na het afronden van de verslaglegging verwijderden we de opnames. Tijdens de expertmeetings hebben we de experts gevraagd relevante factoren te identificeren die volgens de experts bijdragen aan een gevoel van prestatiedruk en stress onder studenten in het mbo. Hierin maakten we onderscheid tussen (a) onderwijsgerelateerde factoren, (b) persoonlijke factoren en (c) maatschappelijke factoren (zie bijlage C voor meer informatie).

Respondenten

Voor het werven van experts maakten we gebruik van het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn in het hoger onderwijs en ons eigen netwerk. Via beide netwerken riepen we experts op om deel te nemen aan de expertmeetings en ons daarmee te helpen bij ons onderzoek. In totaal gaven 19 experts zich op om deel te nemen aan de expertmeetings. Hiervan hebben er in totaal uiteindelijk 13 gesproken, in twee groepsinterviews met respectievelijk 5 en 8 deelnemers.

2.4 Diepte-interviews studenten

Doel

Om de inzichten die we tijdens de literatuurstudie en kwantitatieve analyse hebben opgedaan te verdiepen hebben we diepte-interviews met studenten gehouden. Dit deden we door met studenten in te gaan op hun ervaringen met en percepties van prestatiedruk en stress. Deze interviews dienden daarmee drie doelen:

- het verkrijgen van inzicht in de risicofactoren en gevolgen van prestatiedruk en stress;
- het identificeren van potentiële oplossingen en handelingsperspectieven;
- het verkrijgen van inzicht in de rol van verschillende actoren in deze oplossingen.

Opzet

We hebben in totaal 22 diepte-interviews met studenten uitgevoerd. De interviews vonden, afhankelijk van de voorkeur van de student, fysiek – op de onderwijsinstelling van de student – of online/telefonisch plaats en namen ongeveer 60 minuten in beslag. Vooraf aan de interviews stelden we een gespreksleidraad op, die structuur en houvast bood gedurende het gesprek. Deze gespreksleidraad is opgesteld op basis van inzichten die we opdeden uit de literatuurstudie, de kwantitatieve analyses en de expertmeetings. We namen de gesprekken ten behoeve van de verslaglegging – en met goedkeuring van de deelnemers – op. Na het afronden van de verslaglegging verwijderden we de opnames. Om de studenten te compenseren en bedanken voor hun tijd en inzet, kregen zij na afloop van het interview een waardebon als beloning.

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

Respondenten

Om mbo-studenten te werven voor de diepte-interviews en focusgroepen maakten we gebruik van het netwerk van mbo-professionals dat de verschillende organisaties over de afgelopen jaren hebben opgebouwd. Dit netwerk bestaat uit verschillende mbo-professionals (practoren, docenten, en professionals uit zorg- en ondersteuningsteams) werkzaam in verschillende provincies. Voor de diepte-interviews zetten de verschillende mbo-professionals een – door ons opgestelde – wervingstekst onder studenten uit, met daarin de vraag om zich op te geven middels een aanmeldformulier. In eerste instantie meldden 34 studenten zich aan. Het werven van voldoende studenten van een entreeopleiding of mbo-niveau 2 vergde extra wervingsrondes. Uiteindelijk hebben we interviews gevoerd met 22 studenten: 9 entreestudenten, 6 studenten niveau 2, 3 studenten niveau 3 en 4 studenten niveau 4 (zie bijlage E voor meer informatie).

2.5 Focusgroepen studenten

Doel

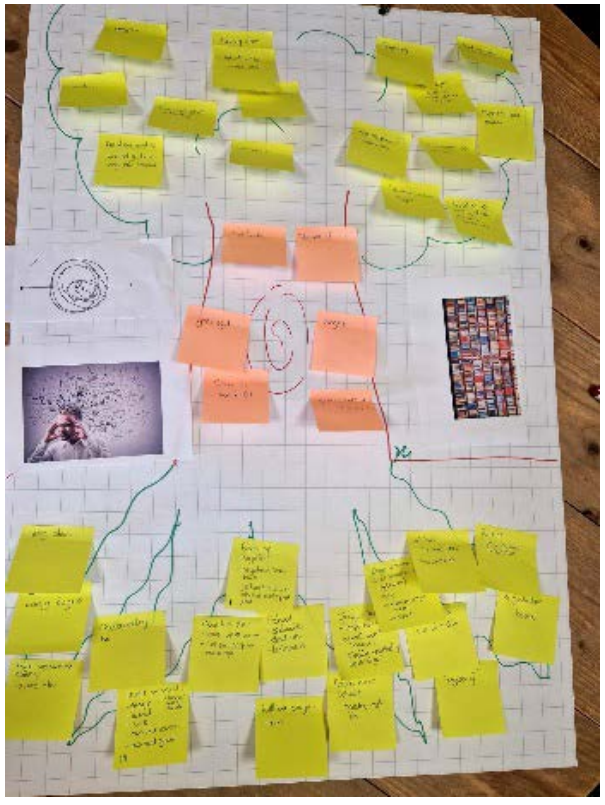
Ter aanvulling op de diepte-interviews en om de hierin opgedane inzichten verder te verdiepen, hielden we ook focusgroepen met studenten. Deze focusgroepen dienden dezelfde doelen als de diepte-interviews met studenten, maar gaven de studenten de kans op elkaar te reageren en gezamenlijk na te denken over ervaringen, percepties en met name handelingsperspectieven in relatie tot de ervaring en omgang met prestatiedruk en stress.

Opzet

We hebben drie focusgroepen uitgevoerd: twee focusgroepen met studenten niveau 3 en 4 en één focusgroep met entreestudenten en studenten niveau 2. De focusgroepen vonden fysiek plaats op de onderwijsinstellingen en duurden ongeveer 90 minuten. Vooraf aan de focusgroepen stelden we een gespreksleidraad op, die structuur en houvast bood gedurende het gesprek. Deze gespreksleidraad is opgesteld op basis van inzichten die we opdeden uit de literatuurstudie, de kwantitatieve analyses, de expertmeetings en de diepte-interviews.

Tijdens de focusgroepen volgden we dezelfde structuur en bespraken we dezelfde inhoudelijke thema's als tijdens de diepte-interviews, maar deden we dit aan de hand van verschillende opdrachten. Tijdens deze opdrachten maakten de studenten gezamenlijk een boom (zie figuur 1), waarin de wortels de risicofactoren van prestatiedruk en stress representeren, de stam de ervaring van prestatiedruk en stress en het bladerdek de gevolgen van prestatiedruk en stress.

Figuur 1. Voorbeeld van de 'boom' tijdens de focusgroepen



Respondenten

Voor het werven van studenten voor de focusgroepen vroegen we – net als voor de diepte-interviews – een aantal mbo-professionals uit ons netwerk om actief studenten te benaderen en een datum af te stemmen waarop de focusgroep plaats kon vinden. In totaal hebben we hierdoor in twee focusgroepen vijf studenten niveau 3 of 4 kunnen spreken, en in één focusgroep vier entreestudenten of studenten niveau 2 (zie bijlage E voor meer informatie).

2.6 Participatief onderzoek met studenten

Doel

In de laatste fase hebben we een participatief onderzoek opgezet, om samen met studenten tot creatieve oplossingen (take actions) te komen om prestatiedruk en stress te verminderen. Het doel hiervan was om op basis van de kennis over prestatiedruk in het mbo (facts) gezamenlijk oplossingen te bedenken die zo goed mogelijk aansluiten bij de doelgroep (take actions).

Opzet

Zoals al kort besproken bij 1.2 hebben we in co-creatie met jongeren en jongerenwerkers van het YoungXperts-platform een nieuwe participatietool ontwikkeld. Deze tool hebben we ontwikkeld om gegevens op te halen bij mbo-studenten op een manier die zo goed mogelijk aansluit bij hun belevingswereld. Tijdens de ontwikkeling zijn vier stappen doorlopen: 1) kaders en verwachtingen van onderzoekers als problem owners in kaart brengen, 2) programma van eisen/wensen vanuit jongeren(werkers) als stakeholders ophalen, 3) prototypes van tool voorleggen aan jongeren en 4) implementatie van prototype (voor meer informatie, zie de YoungXperts website). Deze tool hebben we vervolgens uitgezet via sociale mediakanalen van het Albeda college (Albeda app en portaal) en YoungXperts, met als doel mbo-studenten te bereiken die via de tool input voor oplossingen tegen stress en prestatiedruk konden geven. In totaal hebben 540 mbo-studenten input gegeven via de tool.

Vervolgens hebben we, als verdieping op de take actions vanuit de participatietool, een brainstormsessie gehouden met 10 mbo-studenten. Met hen spraken we – los van de ontwikkeling van de participatietool – over prestatiedruk en oplossingen tegen prestatiedruk op basis van de output van de participatietool (zie bijlage F voor meer informatie.

Tabel 1. Onderzoeksmethoden en deelvragen die we daarmee beantwoorden

Onderzoeksmethode	Deelvraag 1	Deelvraag 2	Deelvraag 3
Desk research	X	X	X
Kwantitatieve analyse	X	X	
Expertmeetings		X	X
Diepte-interviews en focusgroepen	X	X	X
Participatief onderzoek met studenten			X

3 Prestatiedruk en stress bij mbo-studenten

3.1 Definitie prestatiedruk en stress

Om trends, risicofactoren en oplossingen rondom stress en prestatiedruk in kaart te kunnen brengen is het van belang om heldere definities van deze twee concepten te gebruiken tijdens het onderzoek. In het voorgaande onderzoek naar prestatiedruk en stress in het hoger onderwijs (Dopmeijer et al., 2023) is op basis van literatuur van beide concepten – prestatiedruk en stress – een werkdefinitie opgesteld; deze werkdefinities gebruikten we ook in het onderliggende onderzoek in het middelbaar beroepsonderwijs. Voor meer informatie over deze definities, evenals over de samenhang tussen de verschillende concepten, zie het rapport over prestatiedruk en stress in het hoger onderwijs (Dopmeijer et al., 2023).

Definitie prestatiedruk

Voor prestatiedruk hanteren we de volgende definitie: prestatiedruk is een subjectieve ervaring bij studenten die zich kenmerkt door het gevoel te moeten voldoen aan bepaalde verwachtingen of standaarden, die betrekking kunnen hebben op meerdere facetten van het leven en afkomstig kunnen zijn uit het individu zelf, de sociale omgeving en/of de maatschappij (Dopmeijer et al., 2023).

Definitie stress

Voor stress hanteren we de volgende definitie: stress is een staat van mentale spanning of zorgen die wordt veroorzaakt door een moeilijke situatie. Stress is een natuurlijke menselijke reactie die ons aanzet tot het aanpakken van uitdagingen en bedreigingen in ons leven. Iedereen ervaart een zekere mate van stress (WHO, 2023; eigen vertaling uit Dopmeijer et al., 2023).

3.2 Hoe vaak wordt prestatiedruk en stress ervaren?

Uit ons kwantitatieve onderzoek blijkt dat een deel van de mbo-studenten een hoge mate van stress e/of prestatiedruk ervaart. De prevalentiecijfers in de verschillende deelonderzoeken variëren, maar de cijfers laten zien dat minimaal een vijfde van de mbo-populatie een hoge mate van stress en/of prestatiedruk ervaart. Zo komt uit de YoungXperts tool naar voren dat 43% van de respondenten een hoge mate van prestatiedruk ervaart (zie bijlage D1). Uit het Urban Rotterdam project komt

naar voren dat 32,9% van de respondenten een hoge mate van stress ervaart (zie bijlage D1). Van de mbo-studenten die aan het YOUth Got Talent onderzoek hebben deelgenomen, geeft 19,5% aan (nogal) veel druk door schoolwerk te ervaren en 21,1% (nogal) veel algemene druk (zie bijlage D2). Dit is in lijn met landelijk onderzoek 'Geluk onder druk?', waaruit naar voren kwam dat 19,9% van de studenten op het mbo (nogal) veel druk door schoolwerk ervaart (Kleinjan et al., 2020).

3.3 Hoe wordt prestatiedruk en stress ervaren?

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

> Student: *"Ik ervaar wel eens druk. Die druk komt dan vooral uit mijzelf, ik ben redelijk perfectionistisch. Het zit vooral in het mijn eigen doelen willen behalen. Stukje angst dat je de doelen niet kan behalen. Het kan een vervelend drukkend gevoel zijn: dat je flink je best doet, maar toch telkens een beetje onderuit gaat."*

Studenten beschreven prestatiedruk als de druk om gestelde doelen – meestal door henzelf, soms door hun omgeving – te behalen. Het is het gevoel iets te móeten doen en de bewijsdrang om te laten zien dat je iets kunt. Het is echter ook het gevoel dat het nooit genoeg is, dat je nooit klaar bent, en de druk die het vergelijken met anderen met zich meebrengt. De studenten gaven aan dat prestatiedruk vooral samenhangt met de opleiding en alles wat daarbij komt kijken, zoals huiswerk, deadlines en examens. Volgens studenten is prestatiedruk niet altijd negatief; het kan ook aanzetten tot actie.

> Student: *"Je moet door de bomen altijd het bos blijven zien, zodra dat niet het geval is en je niet meer weet hoe je verder moet komen of hoe je bij de stip op horizon komt, verandert het in (negatieve) stress."*

Stress daarentegen is volgens de studenten altijd negatief en een gevolg van alle druk en draaglast die studenten ervaren, waaronder maar niet uitsluitend de prestatiedruk op school. De studenten beschrijven stress als een gebrek aan overzicht, chaos en een constant gevoel van tijdsnood, veroorzaakt door een opstapeling van allerlei taken, verwachtingen en behoeftes.

> Student: *"Stress is vooral alle ballen in de lucht houden. Alles in de beperkte tijd proppen, iedere week opnieuw. Wanneer ga ik werken, wanneer ga ik naar school, wanneer moet ik stage lopen? Wanneer ga ik naar mijn vriendinnen toe? Ik moet heel veel plannen in een week en maar heel weinig tijd. Heel veel vrije tijd heb je eigenlijk ook niet, dus dat is echt wel een hele grote stressfactor."*

Prestatiedruk en stress uiten zich op verschillende manieren. Zo ervaren studenten zowel mentale als fysieke gevolgen van prestatiedruk en stress. De studenten geven aan dat prestatiedruk zich voornamelijk *mentaal* uit, in het gevoel 'uit te staan' en dicht te slaan, en in een verdrietig, onzeker of gehaast gevoel. Ook stress uit zich mentaal, in de vorm van paniekaanvallen, angst en spanning en een beklemmend gevoel. Ook piekeren en de hele dag in bed willen liggen zijn mentale gevolgen van stress. Stress uit zich echter ook *fysiek,* in de vorm van slecht slapen, ziekte – zoals hoofdpijn, buikpijn en misselijk – en druk op het middenrif en in *gedrag,* door een hoge mate van irritatie, frustratie en een toename van slechte gewoontes als roken en ongezond eten.

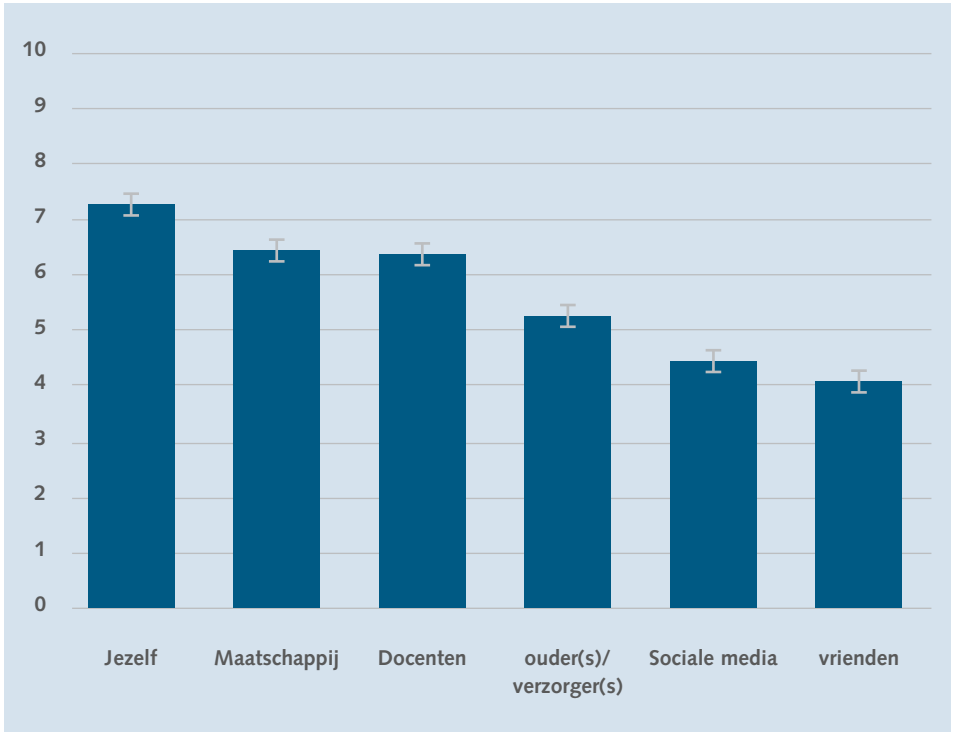
> Student: *"Het gevoel dat je krijgt is gespannen zijn, de hele tijd met iets in je achterhoofd zitten en je komt er niet helemaal achter wat het is. Maar je weet dat het iets is waardoor je je niet fijn voelt. Waardoor je niet kan relaxen. Het is een heel opgekropt, vast gevoel. Er ligt druk op je middenrif. Het is moeilijk om eruit te komen. Je zit vast en gaat maar doordenken. Het blijft aan je trekken en van je vreten."*

3.4 Vanuit wie wordt prestatiedruk en stress ervaren?

Studenten benoemen in de interviews en focusgroepen dat ze vanuit verschillende bronnen prestatiedruk en stress ervaren. De meeste prestatiedruk ervaren studenten vanuit zichzelf. Ze vragen veel van zichzelf, leggen de lat hoog en zijn naar eigen zeggen vaak perfectionistisch van aard. Ze willen goede cijfers halen, sociaal actief zijn en genoeg tijd overhouden voor hobby's en sport. De combinatie hiervan ervaren ze als zwaar, met vaak stresservaringen als gevolg. Toch geeft een deel van de studenten ook aan dat ze prestatiedruk vanuit de omgeving en de maatschappij ervaren. Zo zorgen ongemotiveerde medestudenten soms voor prestatiedruk – bijvoorbeeld in groepsopdrachten of door het veroorzaken van een vervelende sfeer in de klas – en valt de vergelijking met medestudenten soms ook zwaar. Ook docenten kunnen voor prestatiedruk zorgen, bijvoorbeeld door onduidelijke of hoge verwachtingen te scheppen. Een wat kleiner deel van de studenten ervaart daarnaast prestatiedruk vanuit ouders, zowel direct – ouders die uitspreken hoge verwachtingen te hebben – als indirect – studenten die graag willen presteren voor hun ouders of hun ouders trots willen maken.

Dit beeld uit de interviews wordt bevestigd door ons kwantitatieve onderzoek (bijlage D1). In de YoungXperts tool is aan respondenten gevraagd op een schaal van 0 tot 10 aan te geven hoeveel prestatiedruk ze ervaren vanuit verschillende bronnen. In figuur 2 is te zien vanuit welke bronnen studenten de meeste prestatiedruk ervaren. In lijn met wat uit de interviews naar voren komt, ervaren studenten de meeste prestatiedruk vanuit zichzelf, gevolgd door de maatschappij en docenten. Minder prestatiedruk wordt ervaren vanuit ouders. De minste prestatiedruk wordt ervaren vanuit vrienden en sociale media[1].

Figuur 2. Bronnen en mate van ervaren prestatiedruk



1 Voor meer informatie, zie bijlage D1.

4 Factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress

In dit hoofdstuk bespreken we de factoren die samenhangen met stress en/of prestatiedruk bij mbo-studenten, zoals die uit de verschillende deelonderzoeken naar voren zijn gekomen. Dit kunnen factoren zijn die bijdragen aan een gevoel van prestatiedruk en stress (mogelijke risicofactoren), evenals factoren die het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen of ervoor zorgen dat iemand beter met stress en prestatiedruk om kan gaan (mogelijke beschermende factoren). De verschillende factoren zijn gehaald uit alle deelonderzoeken (zie bijlage B t/m F) en kunnen dus gebaseerd zijn op bestaande rapporten die meegenomen zijn in de deskresearch, expertmeetings, kwantitatieve analyses van bestaande data, en interviews en/of focusgroepen met studenten. Alleen factoren die in meerdere deelonderzoeken naar voren komen, zijn meegenomen in het hoofdrapport.

Uit de verschillende deelonderzoeken komt een groot aantal factoren naar voren die verband houden met prestatiedruk en stress. Bovendien heeft het mbo te maken met een zeer diverse studentenpopulatie; er is een grote verscheidenheid in onder andere het type en niveau van de opleiding, de leeftijd, achtergrondkenmerken, motivatie en vooropleiding. De diversiteit, zowel in doelgroep als in gevonden factoren, laat zien dat ervaren prestatiedruk en stress geen eenvoudige verklaring of oplossing hebben. Vaak gaat het om een optelsom van verschillende persoonlijke, studiegerelateerde en maatschappelijke factoren. Deze factoren zijn ingedeeld in categorieën en worden in dit hoofdstuk uiteengezet.

We spreken in dit hoofdstuk bewust over mogelijke factoren die samenhangen met prestatiedruk en stress. In dit onderzoek hebben we gebruikgemaakt van verschillende methoden om mogelijke factoren te achterhalen. De factoren die uit de kwalitatieve onderzoeken naar voren komen, zijn gebaseerd op de kennis en ervaringen van de respondenten die hebben deelgenomen aan onze onderzoeken, maar ze hoeven niet representatief te zijn voor de gehele populatie. Daarnaast is het belangrijk om te benadrukken dat in de verschillende deelonderzoeken een verband tussen de factoren is vastgesteld, maar dat de oorzakelijkheid van deze factoren nog niet duidelijk is. Veel van de risico- en beschermende factoren kunnen zowel een oorzaak als een gevolg van prestatiedruk en stress zijn. Denk bijvoorbeeld aan slecht slapen en emotionele problemen.

We beginnen dit hoofdstuk met de mogelijke risicofactoren voor prestatiedruk en stress bij studenten in het mbo. Vervolgens bespreken we risicogroepen die een grotere kans hebben om prestatiedruk en/of stress te ervaren. Daarna gaan we in op de mogelijke beschermende factoren.

4.1 Mogelijke risicofactoren

Draaglast

Een hoge draaglast komt uit de verschillende deelonderzoeken naar voren als een van de belangrijkste risicofactoren voor het ervaren van prestatiedruk en stress onder mbo-studenten. Een hoge draaglast zorgt ervoor dat studenten veel prestatiedruk en stress ervaren om alle taken en activiteiten succesvol te combineren.

De hoge draaglast is vaak een optelsom van verschillende verantwoordelijkheden en taken:

- **Onderwijs:** Studenten in het mbo hebben vaak te maken met een hoog aantal onderwijsuren, wat zich vertaalt naar volle roosters. De studiebelasting kan soms gelijkstaan aan een voltijdse baan. Daarbij hebben studenten vaak veel huiswerk, deadlines en toetsmomenten, waardoor ze het gevoel hebben dat zij voortdurend beoordeeld worden. Door de hoge studiebelasting is het risico om achter te raken groot. Korte afwezigheden, door bijvoorbeeld ziekte of andere verplichtingen, kunnen ervoor zorgen dat studenten achter raken, wat door de volle roosters moeilijk in te halen is.
- **Stage:** Onderdeel van de draaglast vanuit het onderwijs is de stage. Studenten geven aan dat het vinden van een stageplek, het hoge aantal stage-uren, de reistijd naar de stageplek, de hoge verwachtingen op de stage en de vaak onvoldoende beschikbare begeleiding allemaal drukken op de draaglast die ze ervaren.
- **Bijbaan:** Veel mbo-studenten hebben naast hun studie een bijbaan. Omdat zij vaak geen of weinig vergoeding krijgen voor hun stage en door de hoge kosten van het leven, voelen ze zich genoodzaakt om te werken om financieel rond te kunnen komen. Uit de kwantitatieve analyses blijkt enerzijds dat verantwoordelijkheden op het werk kunnen bijdragen aan ervaren prestatiedruk (zie bijlage D1), en merken studenten op dat een bijbaan bijdraagt aan de optelsom van verantwoordelijkheden en taken. Anderzijds blijkt uit de kwantitatieve analyses dat het hebben van een bijbaan op zichzelf geen risicofactor hoeft te zijn en juist samenhangt met minder ervaren algemene druk (zie bijlage D2). Tijdens de interviews geven studenten aan dat hun bijbaan hen soms helpt om tot rust te komen, zich op iets anders te focussen, of dat ze door hun bijbaan minder financiële onzekerheid ervaren. Deze resultaten geven de complexiteit weer van bronnen van prestatiedruk en stress en onderstrepen het belang van kijken naar individuele verschillen.
- **Gezin:** Naast verantwoordelijkheden voor hun opleiding, stage en werk, hebben studenten vaak ook verantwoordelijkheden binnen hun gezin. Door de diverse mbo-populatie kunnen de verantwoordelijkheden binnen het gezin tussen studenten zeer uiteenlopen. Bijdragen aan huishoudelijke taken, bijdragen aan de financiën, bijdragen aan de zorg voor broertjes en zusjes, zorg voor eigen kinderen of mantelzorgtaken kunnen allemaal onderdeel zijn van hun verantwoordelijkheden binnen het gezin en drukken op de draaglast van de studenten.
- **Overig:** Naast de bovengenoemde verantwoordelijkheden, hebben studenten ook een sociaal leven, verantwoordelijkheden voor hun gezondheid, en sportactiviteiten en andere hobby's. In de interviews geven studenten daarover aan dat dit ook bijdraagt aan de optelsom van verantwoordelijkheden en taken.

Al deze verschillende activiteiten en verantwoordelijkheden zorgen voor volle agenda's. Studenten geven aan dat hun complexe schema's veel tijdsbeheer vereisen en dat ze prestatiedruk en stress ervaren om al deze activiteiten te combineren en in balans te houden. Daarbij zorgen deze volle agenda's ervoor dat studenten weinig vrije tijd overhouden voor ontspanning en herstel. Oftewel, door een opstapeling van diverse verantwoordelijkheden, taken en activiteiten ervaren studenten prestatiedruk, wat de kans op stress en uitputting vergroot.

Persoonlijke zorgen en omstandigheden

> Student: *"Ik heb wel stress van school, maar persoonlijke dingen geven mij veel meer stress. School staat op 5 en persoonlijke dingen op 10. Daar lig ik 's nachts wel wakker van. Dat is anders."*

Diverse persoonlijke omstandigheden komen uit dit onderzoek naar voren als belangrijke risicofactoren. Veel studenten ervaren prestatiedruk en stress door uiteenlopende persoonlijke situaties, wat hun vermogen om zich op school te concentreren vermindert en hun draaglast vergroot. Deze omstandigheden kunnen zeer divers zijn. Instabiele thuissituaties, financiële problemen, schulden en armoede, een functiebeperking, taalbarrières vanwege een (eerste generatie) migratieachtergrond, mantelzorgtaken, ouderschap en psychische problematiek zijn voorbeelden van persoonlijke omstandigheden die vaak veel emotionele, mentale en/of fysieke energie kosten.

Studievoortgangsdruk en toetsdruk

Studenten geven aan veel prestatiedruk en stress te ervaren als gevolg van schoolwerk, deadlines, toetsweken en beoordelingsmomenten. Het behalen van goede cijfers, het vermijden van studievertraging en het afronden van de studie binnen de gestelde termijn zorgen voor veel prestatiedruk, zowel vanuit henzelf als vanuit hun omgeving. Selectiemomenten, zoals het bindend studieadvies (BSA), en de focus op prestaties, waarbij het eindproduct vaak belangrijker wordt geacht dan het leerproces, dragen bij aan deze prestatiedruk. Daarnaast wordt de lat hoog gelegd in het onderwijs, met strenge eisen en intensieve toetsing. Studenten geven aan dat de timing van beoordelingsmomenten bijdraagt aan de ervaren prestatiedruk en stress. Vaak worden toetsen,

deadlines en herkansingen gelijktijdig of vlak na elkaar ingepland, waardoor studenten weinig tijd hebben om zich voor te bereiden en de stof te verwerken, wat leidt tot grote piekmomenten van stress en prestatiedruk. Studenten geven aan dat meer flexibiliteit rondom beoordelingsmomenten en deadlines – waarbij ook rekening wordt gehouden met hun persoonlijke situatie – deze piekmomenten van stress en prestatiedruk kan verminderen.

> Student: *"Wanneer alles te snel achter elkaar komt, heb ik niet het gevoel dat ik alles goed tot me kan nemen en kan opslaan. En dan ontstaat de stress: nog voordat je iets goed onder de knie hebt en kan onthouden, staat er alweer wat anders voor de deur".*

Onduidelijkheid en complexiteit

Complexiteit en onduidelijkheid zijn mogelijke risicofactoren voor het ervaren van prestatiedruk en stress onder mbo-studenten. Studenten geven aan vaak een hoge mate van onduidelijkheid te ervaren in het onderwijs, bijvoorbeeld rondom verwachtingen, eisen, leerdoelen, ondersteuningsmogelijkheden, deadlines en uitzonderingsmogelijkheden, wat leidt tot stress en een verminderd gevoel van controle. Uit de kwantitatieve analyses komt naar voren dat een verminderd gevoel van controle sterk samenhangt met meer ervaren druk (zie bijlage D2). Daarnaast hebben studenten moeite met de complexiteit van de manier waarop het onderwijs is vormgegeven. Het verlies van overzicht in de vele regels, mogelijkheden en structuren leidt vaak tot stress. De vele keuzemomenten en opties kunnen als overweldigend worden ervaren. Bovendien ontbreekt het onderwijs soms aan vaste structuur; plotselinge en frequente roosterwijzigingen maken het lastig om studie, werk en privé te combineren, wat bijdraagt aan de ervaren prestatiedruk en stress.

> Student: *"Het is me teveel en dan wordt er gezegd: ja, je hebt een schoolsuccescentrum. Maar kom daar maar eens! Ik weet niet hoe ik daar kom. Ik weet niet bij wie ik moet zijn. Er is een docent die zei dat ze me daarvoor zou aanmelden, maar dat is nooit gebeurd. Ander voorbeeld: je hebt op school keuzedelen Spaans, Frans en Engels, maar daar is totaal geen bekendheid over. Dat is jammer. Als ik dat had geweten had ik dat graag gedaan. Ze hebben dat gewoon niet verteld. Zelfde geldt voor buitenlandse stage. Je moet overal zelf achteraan, niemand helpt je echt goed."*

Studenten ervaren niet alleen onduidelijkheid en complexiteit in het onderwijs, maar ook in de samenleving als geheel. De samenleving ontwikkelt zich in een razend tempo en wordt steeds complexer. Snelle technologische vooruitgang, een overvloed aan keuzes en mogelijkheden, de snelheid waarmee informatie beschikbaar komt en weer verouderd, en de ingewikkelde bureaucratie en (overheids)systemen waar mensen afhankelijk van zijn, dragen allemaal bij aan deze toenemende complexiteit. Deze factoren maken het voor studenten soms moeilijk om overzicht te houden, wat leidt tot onzekerheid, een verminderd gevoel van controle en stress.

Perfectionisme, niet mogen falen

Andere mogelijke risicofactoren voor het ervaren van prestatiedruk en stress zijn perfectionisme en faalangst. Studenten ervaren de meeste prestatiedruk vanuit zichzelf, doordat ze hoge verwachtingen van zichzelf hebben en de lat zeer hoog leggen. Studenten geven aan te verwachten van zichzelf dat ze goede cijfers halen, de perfecte stagiair zijn, sociaal actief zijn, er altijd verzorgd uitzien, en meer. Ze hebben daarbij moeite om kleine tegenslagen te relativeren en zien deze al snel als falen.

Studenten geven aan het gevoel te hebben dat er in onze prestatiegerichte maatschappij geen ruimte is voor het maken van verkeerde keuzes of fouten, en ze zijn bang dat falen direct gevolgen heeft voor hun toekomst. Dit legt veel stress en prestatiedruk op momenten waarop mogelijk gefaald kan worden, zoals tijdens toetsen en andere beoordelingsmomenten. Op zulke momenten ervaren studenten vaak veel prestatieonzekerheid, waarbij ze twijfelen aan hun eigen kennis en vaardigheden. Sociale media, die vaak worden gebruikt om enkel successen te tonen, versterken het gevoel dat iedereen om hen heen perfect is, wat de druk om zelf ook aan deze (onrealistische) standaard te voldoen, nog verder verhoogt.

> Student: *"Als ik een vraag heb en die aan de docent stel, kom ik dom over. Dat voelt als een vernedering voor mezelf. Klasgenoten snappen het in één keer, dus ik wacht meestal tot iedereen is geweest en neem dan even de docent apart voor mijn vraag".*

Digitale tijdperk

> Student: *"Sociale media zijn wel een ding. Iedereen maakt alles zo mooi mogelijk, alles gezellig, leuke dingen doen. Hoe doen ze dat allemaal denk ik dan. Word ik best onzeker van, ik wil dat ook wel. Maar hoe? Welke tijd, energie, geld? Je vergeet dat alleen mooie dingen hierop staan. Best wel last van fomo."*

Het digitale tijdperk brengt verschillende risicofactoren met zich mee voor het ervaren van prestatiedruk en stress:

- Hoewel prestatiedruk voornamelijk uit studenten zelf, de samenleving en docenten lijkt te komen, blijkt (excessief) sociale mediagebruik wel een risicofactor te zijn voor het ervaren van stress (bijlage D1). Sociale media kosten veel tijd, aandacht en energie. Daarbij worden studenten continu blootgesteld aan perfect gefilterde beelden en succesverhalen op platforms zoals Instagram en TikTok. Door de constante sociale vergelijking voelen studenten druk en stress om te voldoen aan onrealistische verwachtingen en idealen, wat hun zelfbeeld en mentale gezondheid negatief beïnvloedt.
- Ten tweede zorgt het digitale tijdperk ervoor dat studenten altijd "aan" staan. Digitale middelen maken het mogelijk om gedurende de dag allerlei taken uit te voeren, zoals het onderhouden van een sociaal leven en online winkelen, maar

ze zorgen ook voor continue afleiding en verstoring van taken en concentratie. Hierdoor kunnen studenten zich minder goed focussen, komen ze minder tot rust en kunnen ze gevoelens van overweldiging ervaren.
- Ten derde zorgt het digitale tijdperk voor een eindeloze stroom aan vaak negatief nieuws. Studenten geven aan dat negatief en verdrietig nieuws, als gevolg van maatschappelijke onrust, hun gevoel van onzekerheid over de toekomst en stress vergroot. Ook de verspreiding van nepnieuws en de moeite om de betrouwbaarheid van nieuwsberichten te beoordelen dragen bij aan ervaren onrust en wantrouwen.
- Tot slot zorgt het digitale tijdperk ook voor veel complexiteit. Door het gebruik van diverse digitale platforms, ook vanuit het onderwijs en de overheid, ervaren studenten veel prestatiedruk en stress om alles te begrijpen en bij te houden.

Deze verschillende factoren kunnen bijdragen aan een verhoogd gevoel van prestatiedruk en stress onder studenten in het digitale tijdperk.

Prestatiegerichte maatschappij en de maatschappelijke onderwaardering van het mbo

Uit de verschillende deelonderzoeken blijkt dat de prestatiegerichte maatschappij en de onderwaardering van het mbo maatschappelijke risicofactoren zijn voor het ervaren van prestatiedruk en stress. In onze prestatiegerichte maatschappij, waar succes centraal staat, kunnen mbo-studenten hierdoor aanzienlijke prestatiedruk en stress ervaren. Het is aannemelijk dat de maatschappelijke onderwaardering van het mbo deze prestatiedruk versterkt, bijvoorbeeld doordat studenten zich gedwongen voelen om door te stromen naar het hbo of wo om op de zogenaamde prestatieladder omhoog te klimmen. De daarbij heersende overtuiging dat alles maakbaar is en bereikt kan worden en dat je eigen verantwoordelijkheid draagt voor je prestaties en levensgeluk, legt een zware last op de schouders van studenten.

Uit het onderzoek blijkt dat studenten de meeste prestatiedruk ervaren vanuit zichzelf en de maatschappij. De maatschappelijke focus op prestaties, de hoge normen en verwachtingen, en het idee dat alles mogelijk is als je maar hard genoeg werkt en de juiste keuzes maakt, dragen bij aan deze prestatiedruk. Daarnaast blijkt ook dat het ervaren van discriminatie op basis van opleidingsniveau een risico vormt voor het ervaren van algemene druk (bijlage D2). Studenten voelen de noodzaak om voortdurend meer te doen en hogerop te komen om maatschappelijke waardering te verkrijgen.

Zorgen over de toekomst

Zorgen over de toekomst vormen ook een risicofactor voor het ervaren van prestatiedruk en stress. Deze zorgen kunnen zowel op persoonlijk als op maatschappelijk niveau spelen. Aan de ene kant ervaren studenten onzekerheid en zorgen over hun eigen toekomstperspectief: baanonzekerheid, financiële onzekerheid (bijvoorbeeld als gevolg van het leenstelsel, de langstudeerboete of de financiële onderwaardering van mbo'ers) en onzekerheid op de woningmarkt. Ze voelen veel druk om hun opleiding goed en op tijd af te ronden, zodat ze de kans op een baan, een woning en financiële stabiliteit vergroten. Aan de andere kant ervaren studenten ook onzekerheid over het maatschappelijk toekomstperspectief. Klimaatverandering, politieke spanningen, internationale conflicten en oorlogen dragen eveneens bij aan hun zorgen en onzekerheden over de toekomst. Positieve emoties over de toekomst zijn daarentegen juist een beschermende factor tegen het ervaren van prestatiedruk (bijlage D2).

> Student: *"Ik krijg druk bij de gedachte 'wat voor werk wil ik doen?'. Alsof ik bang ben voor tijd. Soms weet ik niet wat ik moet doen. Ik ben net 17 geworden en ik denk gewoon van, wat ga ik doen als ik 20 ben of 18. Want ik weet eigenlijk niet wat ik wil doen. Wat als het niet lukt? Dan weet ik niet wat er met mij gaat gebeuren. Daar denk ik altijd aan."*

Veranderende verantwoordelijkheden bij het bereiken van volwassenheid

Maatschappelijke verwachtingen en veranderende verantwoordelijkheden rondom het volwassen worden komen in dit onderzoek ook naar voren als mogelijke risicofactoren voor het ervaren van prestatiedruk en stress. Veel studenten worden 18 jaar oud tijdens hun mbo-opleiding, en deze leeftijdsgrens brengt aanzienlijke veranderingen in rollen en verantwoordelijkheden met zich mee. Volgens de wet ben je dan volwassen, wat betekent dat de kwalificatieplicht wegvalt, studenten zelf meer in aanraking komen met instanties, en zij eigen verantwoordelijkheid dragen voor zaken als verzekeringen en leningen. Ook in het onderwijs komt er meer verantwoordelijkheid bij de student zelf te liggen, bijvoorbeeld rondom ondersteuning en zorg.

Niet alle studenten voelen zich klaar voor de nieuwe verwachtingen en verantwoordelijkheden die volwassen worden met zich meebrengt, wat leidt tot onzekerheid en stress. De leeftijdsgrens voelt soms arbitrair aan, vooral omdat de regels en verantwoordelijkheden vaak midden in de mbo-opleiding veranderen voor studenten. Deze overgang kan verwarrend en moeilijk te navigeren zijn voor zowel studenten, ouders als mbo-scholen.

> Student: *"Het is raar want als je 17 bent, kan je wel lakser zijn natuurlijk. Maar als je 18 bent niet meer. Alsof je brein omslaat, maar ik ben nog steeds puber. Ik ga niet anders denken, maar er wordt meer van je verwacht."*

Onrust in de samenleving

Zowel studenten als experts geven aan dat onrust in de wereld, zoals oorlogen, politieke instabiliteit, polarisatie, discriminatie, klimaatverandering en de coronapandemie, een mogelijke risicofactor zijn voor het ervaren van prestatiedruk en stress onder mbo-studenten. Studenten maken zich zorgen over polarisatie en internationale conflicten, voelen zich geraakt door politieke spanningen, en ervaren onzekerheid over klimaatverandering. Wereldwijde omstandigheden en de voortdurende stroom van negatief nieuws via (sociale) media kunnen gevoelens van onzekerheid, angst, wantrouwen en

machteloosheid veroorzaken. Studenten ervaren stress en prestatiedruk door de onzekerheid en angst over de toekomst en hun positie en verantwoordelijkheid binnen deze verschillende maatschappelijke onderwerpen.

> Student: *"Moslims uit het land gestuurd. Wat is het doel? Waarom wordt de Koran afgeschaft? Dat houdt me wel bezig. Ik kijk wel naar wat er in de wereld gebeurt, dan ga je bezig zijn met "surviven". Ik vind dat ze ook les moeten geven over wat er nu in de wereld gebeurt, bijvoorbeeld COVID; eerst gingen er mensen aan dood en nu is het een griep. Hoe kan dat dan?"*

Emotionele problemen en eenzaamheid

Een belangrijke risicofactor voor prestatiedruk en stress is het ervaren van emotionele problemen en depressieve gevoelens (bijlage D1 en D2). Emotionele problemen verwijzen hierbij naar gevoelens van somberheid, angst, piekeren en jezelf terugtrekken. Studenten die emotionele problemen rapporteren, ervaren aanzienlijk meer prestatiedruk en stress dan andere studenten. Daarnaast blijkt ook uit de kwantitatieve analyses dat eenzaamheid sterk samenhangt met een hogere mate van ervaren prestatiedruk (bijlage D2). Eenzaamheid betreft het ervaren van een gebrek aan een sociale kring en (intieme) relaties. Mogelijk verlagen emotionele problemen de draagkracht van studenten, omdat ze veel mentale energie kosten. Daarnaast ervaren studenten die eenzaam zijn en zich terugtrekken waarschijnlijk een tekort aan sociale steun, omdat ze minder mensen hebben met wie ze over hun prestatiedruk, stress en angsten kunnen praten, en minder mensen tot wie ze zich kunnen wenden voor hulp indien nodig.

Het is ook aannemelijk dat emotionele problemen en eenzaamheid niet alleen oorzaken van prestatiedruk en stress zijn, maar ook gevolgen ervan kunnen zijn. Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat studenten zich in tijden van prestatiedruk en stress onzeker en angstig kunnen voelen, gaan piekeren en zich terugtrekken. De oorzakelijkheid van deze factoren kan dus twee kanten op lopen.

4.2 Risicogroepen

Uit het onderzoek zijn een aantal risicogroepen naar voren gekomen. Risicogroepen zijn groepen studenten die een grotere kans hebben om prestatiedruk en stress te ervaren of voor wie de bovenstaande risicofactoren een sterker effect hebben. De kwantitatieve studies in dit project bieden een eerste inzicht in risicogroepen maar nationaal representatief onderzoek is cruciaal voor een gedetailleerd beeld. We gebruiken de kwantitatieve data om een eerste beeld te schetsen van potentiële risicogroepen aangevuld met inzichten uit kwalitatieve interviews.

In dit onderzoek hebben we verschillende risicogroepen geïdentificeerd (bijlage D1 en D2). Zo ervaren vrouwelijke studenten gemiddeld meer prestatiedruk en stress dan mannelijke studenten en ervaren studenten niveau 3 en 4 meer prestatiedruk dan entreestudenten en studenten niveau 2. Daarnaast komt uit de kwantitatieve analyses naar voren dat studenten die niet bij hun ouders wonen gemiddeld meer prestatiedruk ervaren dan studenten die wel bij hun ouders wonen.

Studenten met een ondersteuningsvraag

Uit de verschillende deelonderzoeken blijkt dat studenten met een ondersteuningsvraag een risicogroep vormen. De ondersteuningsvraag kan voortkomen uit diverse achtergronden, zoals een functiebeperking, persoonlijke problemen, mantelzorgtaken of ouderschap. De kwantitatieve analyse toont aan dat studenten met een diagnose (een neurologische of psychologische aandoening) significant meer stress ervaren dan studenten zonder diagnose (bijlage D1), en dat studenten met mantelzorgtaken meer algemene druk ervaren dan studenten zonder dergelijke verantwoordelijkheden (bijlage D2).

De verschillende deelonderzoeken laten zien dat studenten met een ondersteuningsvraag vaak een hoge draaglast ervaren. Zij hebben gemiddeld minder energie om alle taken en verplichtingen uit te voeren, bijvoorbeeld omdat ze moeten herstellen van overprikkeling, zorgafspraken hebben naast hun studie, of andere tijdrovende taken. Daarnaast moet deze groep vaak zelf veel uitzoeken en in gang zetten om de juiste ondersteuning te krijgen binnen de onderwijsinstelling en in de maatschappij. Studenten ervaren hierbij een tekort aan steun en geven aan dat er vaak weinig kennis is over hun ondersteuningsbehoeften en de beschikbare hulp. Ze merken op dat ze zelf veel energie en tijd moeten investeren, waardoor er minder energie overblijft voor andere taken. De combinatie van een hoge draaglast en een lagere draagkracht maakt het voor deze doelgroep moeilijker om alle verschillende taken te combineren.

> Student: *"Mijn ondersteuningsvraag geeft mij veel stress, vooral omdat je afhankelijk bent van anderen. Je hebt nooit 100% controle. Het loopt eigenlijk nooit zoals het moet lopen of beloofd is. En je hebt het gewoon nodig om te kunnen functioneren. Vaak staat alle informatie op 100 verschillende plekken, mensen hebben weinig kennis van je ondersteuningsbehoefte en van de ondersteuningsmogelijkheden. Zit heel erg veel energie in om dit te regelen."*

4.3 Mogelijke beschermende factoren

Sociale steun, binding en vertrouwen

Sociale steun, binding en interpersoonlijk vertrouwen komen uit de verschillende deelonderzoeken naar voren als belangrijke beschermende factoren. Het ontvangen van sociale steun kan de ervaren stress en prestatiedruk verminderen en ervoor zorgen dat studenten beter met deze uitdagingen kunnen omgaan. Een sociaal vangnet biedt studenten de mogelijkheid om hun stress, prestatiedruk en mentaal welzijn te bespreken, waardoor ze hun verhaal kunnen delen, relativeren en om hulp kunnen

vragen. Sociale steun, afkomstig van verschillende bronnen zoals een partner, vrienden, familie, docenten en de overheid, draagt bij aan een gevoel van gezien en gehoord worden. Dit vermindert gevoelens van eenzaamheid en bevordert de verbinding, veerkracht en het mentale welzijn.
In interviews geven studenten aan soms een tekort aan sociale steun te ervaren, waardoor ze zich niet altijd gezien en gehoord voelen en het gevoel hebben de enige te zijn die worstelt met hun mentale gezondheid. Ze geven aan voornamelijk behoefte te hebben aan extra steun vanuit de onderwijsinstelling; meer aandacht voor mentaal welzijn en een vergroot aanbod aan mogelijkheden om steun te ontvangen.

> Student: *"Meer docenten zouden moeten laten merken dat de problemen van studenten hen ook daadwerkelijk boeien. Ze zouden meer moeten zeggen 'het is oké hoe jij je voelt'. Vaak voelt het alsof het hen juist niet zoveel boeit."*

Begeleiding en ondersteuning

> Student: *"De docenten hier doen echt heel erg hun best, maar zij lopen zelf ook over omdat er gewoon te weinig docenten zijn. En dan is er vaak weinig ruimte voor extra ondersteuning, begeleiding of hulp en worden vragen gewoon niet opgepakt en opgelost."*

Begeleiding en ondersteuning worden aangewezen als belangrijke beschermende factoren. Uit dit onderzoek blijkt dat studenten soms onvoldoende begeleiding en ondersteuning ervaren, of dat docenten niet altijd over de nodige vaardigheden beschikken om studenten te ondersteunen bij hun mentale gezondheid. Het bieden van begeleiding, bijvoorbeeld op het gebied van planning, het opdelen van taken, het creëren van overzichten, maar ook bij het aanleren van vaardigheden zoals mentale gezondheidsvaardigheden, kan een groot verschil maken.

Er wordt vaak veel zelfregie van studenten verwacht, wat kan leiden tot prestatiedruk en stress. Soms hebben studenten alleen een klein duwtje in de rug nodig om de volgende stap te kunnen zetten, en docenten spelen hierin een cruciale rol. Ook uit de kwantitatieve analyses komt naar voren dat steun vanuit docenten een belangrijke beschermende factor is, zowel voor druk door schoolwerk als algemene druk (bijlage D2). Goede begeleiding en mentorschap kunnen voor studenten het verschil maken door hen te helpen navigeren door hun studie en persoonlijke uitdagingen. De juiste begeleiding draagt bij aan andere beschermende factoren, zoals het ervaren van sociale steun, het verkrijgen van duidelijkheid, het ontdekken van eigen krachten en talenten, en het versterken van relevante vaardigheden.

> Student: *"Het is vooral fijn als het me niet zelf lukt, dat ze mee kunnen kijken naar wat ik allemaal moet doen en eventueel hoe ik het moet doen. Ik ervaar bijvoorbeeld stress van te weinig overzicht, dan is het fijn als ze me kunnen helpen met het maken van overzicht of een stappenplan. Soms ervaar ik ook stress omdat ik niet weet hoe ik moet beginnen of wat ze precies willen. Dan kunnen ze ook even meekijken of het me uitleggen."*

Structuur en duidelijkheid

Zoals bij de risicofactoren is benoemd, ervaren studenten vaak prestatiedruk en stress door onduidelijkheid en complexiteit, zowel in het onderwijs als in de samenleving. Experts geven aan dat het beschermend werkt wanneer het onderwijs en de overheid mbo-studenten helpen bij het behouden van overzicht en controle, bijvoorbeeld door duidelijke kaders en structuren op te stellen, en door eisen en verwachtingen helder, herhaaldelijk en op verschillende manieren te communiceren. Dit vermindert onzekerheid en stelt studenten in staat het overzicht beter te behouden, zodat ze minder snel het overzicht verliezen. Structuur en duidelijkheid kunnen bijdragen aan gevoelens van controle, die sterk samenhangen met minder ervaren druk (bijlage D2).

> Student: *"Wanneer je structuur hebt en weet waar je naartoe gaat, kan je stress vaak wel omzetten in positieve stress [focus]"*

Rolmodellen

Een andere mogelijke beschermende factor is het hebben van goede rolmodellen. Rolmodellen kunnen helpen om de ervaring van prestatiedruk, stress en tegenslagen te normaliseren en dienen als voorbeeld voor hoe met deze uitdagingen om te gaan. Iedereen kan een rolmodel zijn en daarmee een voorbeeldfunctie vervullen, zoals ouders, docenten, bekende personen en influencers op sociale media. Door bijvoorbeeld thuis, in de klas of op sociale media te laten zien dat het normaal is om met moeilijkheden te worstelen en door effectieve manieren te demonstreren om hiermee om te gaan, kunnen rolmodellen studenten helpen veerkrachtiger en zelfverzekerder te worden. Dit kan bijdragen aan een vermindering van de ervaren prestatiedruk en stress, en studenten inspireren om beter om te gaan met onzekerheid en tegenslagen. Het is daarbij belangrijk dat studenten zich kunnen herkennen in rolmodellen en dat deze rolmodellen een weerspiegeling zijn van de gehele maatschappij. Studenten geven dan ook aan behoefte te hebben aan herkenbare rolmodellen.

Vaardigheden

Zowel experts als studenten geven in interviews en focusgroepen aan dat diverse vaardigheden van belang zijn om mee te kunnen komen met de eisen van de studie en de samenleving. Ze bespreken de volgende vaardigheden:

- Studievaardigheden, zoals zelfdiscipline, doorzettingsvermogen, tijdsmanagement en samenwerkingsvaardigheden. Ze geven aan dat deze vaardigheden helpen bij het plannen, het behouden van overzicht, het efficiënt omgaan met tijd, het blijven werken aan doelen ondanks tegenslagen en het effectief omgaan met anderen.
- Mentale gezondheidsvaardigheden, zoals veerkracht, zelfbewustzijn, emotieregulatie en zelfzorg. Ze geven aan dat deze vaardigheden essentieel zijn voor het

effectief omgaan met prestatiedruk, stress en tegenslagen, en voor het bevorderen van mentaal welzijn en het voorkomen van mentale problemen.
- Basisvaardigheden, zoals lezen, schrijven, rekenen en digitale vaardigheden. Ze geven aan dat deze vaardigheden van belang zijn voor het dagelijks functioneren en het succesvol deelnemen aan het onderwijs en de samenleving.

Experts en studenten merken op dat studenten soms een gebrek aan deze vaardigheden hebben, of dat deze vaardigheden nog onvoldoende ontwikkeld zijn. Dit maakt het voor hen moeilijker om mee te komen in het onderwijs en de samenleving, en verhoogt hun druk- en stressniveau. Ze geven aan dat het aanleren van en investeren in deze vaardigheden ervoor kan zorgen dat studenten beter kunnen omgaan met de eisen en uitdagingen van de studie en de samenleving, wat kan leiden tot een vermindering van prestatiedruk en stress. Experts benadrukken de rol die het onderwijs (po, vo en mbo) speelt bij het aanleren en versterken van deze vaardigheden, die zowel de studieresultaten als de mentale gezondheid kunnen bevorderen. Ook geven studenten aan dat zij hier meer begeleiding op willen krijgen vanuit school. Door deze vaardigheden al vroeg aan te leren, kunnen studenten beter worden voorbereid op de uitdagingen die ze tijdens hun studie en later in het leven zullen tegenkomen.

Regie en controle

Uit de resultaten van dit onderzoek komt naar voren dat een gevoel van regie en controle een belangrijke beschermende factor is tegen het ervaren van prestatiedruk en stress. Zelfregie, ook wel zelfregulatie of zelfsturing genoemd, gaat onder andere over het richting geven aan je eigen leven, doelen en gedrag. Het betekent dat je in staat bent om zelf beslissingen te nemen, keuzes te maken en daarvoor verantwoordelijkheid te dragen. Zelfregie is nauw verbonden met een gevoel van controle, omdat het vermogen om zelfregie toe te passen direct bijdraagt aan het gevoel dat je invloed hebt op je eigen leven en de uitkomsten van je acties.

Uit dit onderzoek blijkt dat mbo-studenten stress vaak ervaren als gevolg van een gebrek aan overzicht en een gevoel van tijdsnood. Uit de kwantitatieve analyse komt naar voren dat gevoelens van controle sterk samenhangen met minder ervaren prestatiedruk (bijlage D2). Uit de interviews met studenten komt naar voren dat studenten in tijden van stress vaak actief zoeken naar een vorm van controle over de situatie. Dit doen zij bijvoorbeeld door structuur aan te brengen in hun taken en deze te ordenen en prioriteren, om zo het ervaren gebrek aan overzicht en tijdsnood te doorbreken. Studenten geven aan dat wanneer ze zelfregie ervaren en toepassen, ze meer grip en controle op hun leven hebben, meer rust in hun hoofd en minder stress en prestatiedruk.

> Student: *"Wanneer ik kortsluiting in mijn hoofd heb, heb ik vooral behoefte aan overzicht. Wanneer ik alles voor mezelf op een rijtje heb staan, dan kan ik weer rustig aan de slag."*

Zowel experts als studenten geven aan dat studenten vaak nog moeite hebben met het toepassen van zelfregie en de benodigde vaardigheden hiervoor missen. Zelfregie moet stap voor stap worden aangeleerd, zodat studenten uiteindelijk de tools en het vertrouwen krijgen om actief hun eigen leven te sturen. Dit draagt bij aan een gevoel van controle, autonomie en algeheel welzijn. Zowel de studenten zelf, hun ouders als het onderwijs spelen een belangrijke rol bij het aanleren van zelfregie.

Focus op talenten

Experts geven aan dat het beschermend kan werken om in het onderwijs meer aandacht te besteden aan de persoonlijke ontwikkeling van studenten door uit te gaan van hun krachten en talenten. Een positieve benadering van onderwijs, waarbij de nadruk ligt op persoonlijke talenten, stimuleert studenten om vanuit hun eigen kracht te groeien. Dit bevordert hun intrinsieke motivatie en zelfverzekerdheid. Door te focussen op erkenning en waardering, en de nadruk te leggen op wat studenten kunnen bijdragen aan de maatschappij in plaats van wat ze moeten kunnen om waardevol te zijn, ontstaat een positieve leeromgeving. Experts geven aan dat deze benadering minder nadruk legt op presteren vanuit externe motivatie en meer op floreren vanuit eigen kracht. Zowel studenten als experts merken op dat in het onderwijs momenteel de nadruk nog vaak ligt op wat er niet goed gaat, wat de focus op presteren juist versterkt.

> Student: *"Er is op school veel focus op het negatieve. Je hoort het pas als het niet goed gaat en krijgt bijna altijd negatieve feedback. Ik zou graag meer focus willen ervaren op wat wel goed gaat, met uitleg daarbij, zodat je echt weet wat je goed hebt gedaan en hoe je daarop kunt voortbouwen."*

Financiële zekerheid

Studenten geven aan dat financiële zekerheid een mogelijke beschermende factor kan zijn voor het ervaren van prestatiedruk en stress. Uit verschillende deelonderzoeken, waaronder de kwantitatieve analyse (bijlage D1), komt naar voren dat financiële zorgen en onzekerheid kunnen bijdragen aan ervaren stress en prestatiedruk.

> Student: *"Ik zie dat vrienden veel geld verdienen, terwijl ze niet naar school gaan. Ook zie ik op internet veel content waarin de message is 'ga niet naar school, je kan op andere manieren veel geld verdienen'. Ik vind het lastig om met studie en een bijbaantje rond te moeten komen. Hierdoor ervaar ik dat ik nog sterker in mijn schoenen moet staan om door te bijten op school."*

Studenten geven aan dat het verminderen van financiële zorgen en het bevorderen van financiële zekerheid de ervaren prestatiedruk en stress onder mbo-studenten kan verminderen. Tijdens de interviews en focusgroepen geven studenten een aantal voorbeelden van hoe financiële zekerheid bevorderd kan worden:
- Het vastleggen (en verhogen) van de stagevergoeding voor mbo-studenten;
- Het verhogen van de basisbeurs;

- Het afschaffen van de langstudeerboete;
- Het verlagen van de studielast, zodat studenten meer tijd kunnen besteden aan een bijbaan;
- Het verlagen van de kosten rondom studiemateriaal.

Ontspanning en gezonde levensstijl

Ontspanning en een gezonde levensstijl kunnen het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen en helpen studenten beter om te gaan met deze uitdagingen. Ontspanning en afleiding zorgen ervoor dat studenten hun gedachten kunnen verzetten en zich tijdelijk kunnen focussen op iets anders dan stress en prestatiedruk. Wanneer ze weer opgeladen terugkeren, zijn ze beter in staat om bijvoorbeeld een plan van aanpak te maken en aan de slag te gaan. Studenten merken ook op dat een gezonde levensstijl, bestaande uit onder andere goed slapen, voldoende beweging, gezond eten en voldoende buitenlucht, helpt om de prestatiedruk te verlichten en hen beter in staat stelt om met stress en prestatiedruk om te gaan.

Voorzieningen op de onderwijsinstelling

Voorzieningen op de onderwijsinstelling kunnen bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk en stress en het bevorderen van verbinding. Studenten geven aan dat het prettig zou zijn als de onderwijsinstelling meer als een (sticky) campus wordt opgezet: een plek waar mensen graag samenkomen en waar, naast onderwijsruimtes, ook andere voorzieningen aanwezig zijn. Een plek waar mensen elkaar opzoeken en blijven hangen, ook na de lessen.

Studenten benadrukken dat het belangrijk is dat er voldoende studieruimtes en stilteruimtes beschikbaar zijn, zodat er altijd geschikte plekken zijn om te studeren. Vooral wanneer studenten thuis geen geschikte plek hebben, kunnen studieplekken op de onderwijsinstelling bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk en stress. Daarnaast kunnen centrale, prettige ontmoetingsplekken op de onderwijsinstelling, zoals een huiskamer of een sportschool, bijdragen aan een gevoel van verbinding en steun, en zo de ervaren prestatiedruk en stress verminderen. Verder worden betaalbaar onderwijsmateriaal, zoals boeken, hulpmiddelen, uniformen en laptops, betaalbaar (gezond) eten in de kantine, en betaalbare huisvesting in en rondom de campus genoemd als mogelijke voorzieningen die de draaglast en de financiële druk en stress kunnen verlagen.

Brede samenwerkingen

Experts benadrukken dat goede en brede samenwerkingen in het onderwijs om met dit vraagstuk aan de slag te gaan, een beschermende factor kunnen zijn. Zowel de oorzaken van prestatiedruk en stress als de oplossingen liggen vaak bij verschillende partijen. Daarom kan de verantwoordelijkheid voor dit vraagstuk niet bij één partij worden gelegd en is er behoefte aan een integrale benadering. Hoewel de verschillende betrokken partijen vaak veel kennis en expertise hebben, heerst er onduidelijkheid over wie waarvoor verantwoordelijk is. Brede samenwerkingen, waarbij instanties zoals onderwijssectoren, de arbeidsmarkt, zorginstellingen en overheidsinstanties een gezamenlijke aanpak ontwikkelen, zijn essentieel. Door beter op elkaar aan te sluiten, zowel binnen de onderwijssector als met externe partijen, kan effectiever worden gewerkt. Het is daarbij belangrijk om duidelijke kaders te stellen: wie is waarvoor verantwoordelijk en wanneer wordt doorgeschakeld naar andere partijen?
Uit de resultaten van het onderzoek komt naar voren dat gebrekkige samenwerkingen zelf ook een bron van stress kunnen zijn. Studenten geven aan dat ze stress en prestatiedruk ervaren door moeizame transities tussen verschillende onderwijssectoren, tegengestelde verwachtingen op de stageplek vanuit het onderwijs en de arbeidsmarkt, en uiteenlopende verwachtingen en ondersteuningsmogelijkheden vanuit het onderwijs en de overheid. Oftewel, brede samenwerkingen dragen niet alleen bij aan het ontwikkelen van effectieve oplossingen (curatief), maar ook aan het verminderen van de oorzaken van prestatiedruk en stress (preventief). Daarnaast verhoogt een brede samenwerking mogelijk het vertrouwen dat studenten hebben in instituties, wat een beschermende factor is voor het ervaren van druk (bijlage D1 en D2).

Sociale veiligheid

Experts geven aan dat een sociaal veilige leeromgeving een randvoorwaarde is voor het welzijn van studenten. Zij merken op dat wanneer studenten zich niet sociaal veilig voelen op de onderwijsinstelling, bijvoorbeeld omdat ze bang zijn voor of te maken hebben met pesten, (stage)discriminatie of agressie, zij niet snel om hulp zullen vragen, zeker niet wanneer het gaat om kwetsbare onderwerpen zoals mentale gezondheid. Hierdoor is het mogelijk dat inspanningen en oplossingen om prestatiedruk en stress te verminderen en mentaal welzijn te bevorderen niet effectief zijn. Zij geven aan dat het dus belangrijk is om (eerst) te werken aan een sociaal veilig en inclusief leerklimaat als randvoorwaarde voor een mentaal gezonde leeromgeving.

Betrekken van studenten

Experts geven aan dat het beschermend kan werken om mbo-studenten te betrekken bij het aanpakken van prestatiedruk en stress in het mbo. Door studenten actief te betrekken en naar hun mening te vragen, voelen zij zich gezien en gehoord. Dit vergroot de kans dat zij achter de oplossingen staan, wat kan bijdragen aan de effectiviteit van deze oplossingen bij het verminderen van de ervaren prestatiedruk en stress in het mbo. Ook studenten geven aan dat het beschermend werkt wanneer ze serieus genomen worden en zich gezien en gehoord voelen. Ze stellen dat de erkenning en waardering van hun ervaringen en ideeën bijdraagt aan een gevoel van regie en verbinding, wat volgens dit onderzoek belangrijke beschermende factoren zijn voor het ervaren van prestatiedruk en stress.

> Student: *"Ik denk dat het in het mbo echt is: Als je het stukje luisteren zou aanpakken. Als je de dingen die worden gezegd ook echt serieus neemt, er echt naar luistert en ook echt aan gaat pakken. Ik denk dat dat veel zou schelen."*

5 Slotbeschouwing

Het onderzoek *Als je door de bomen het bos niet meer ziet* had als doel om inzichten te geven in risicofactoren en beschermende factoren van prestatiedruk en stress van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo). Daarnaast wilden we inzicht krijgen in mogelijke oplossingen voor prestatiedruk en stress om handelingsperspectieven te kunnen bieden voor onderwijsinstellingen voor mbo, studenten, overheid en andere belangrijke actoren om prestatiedruk dan wel overmatige stress te voorkomen en te verminderen.

Met dit onderzoek zijn er voor het eerst verdiepende uitkomsten beschikbaar gekomen over risicofactoren en beschermende factoren van prestatiedruk en stress van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs. Tevens geeft dit onderzoek een breed beeld van de beleving van prestatiedruk en stress vanuit het perspectief van de mbo-studenten en onderwijsprofessionals in het mbo. Ook droegen deze studenten en professionals mogelijke oplossingsrichtingen aan die studenten zouden kunnen helpen om beter om te kunnen gaan met prestatiedruk en stress of die bijdragen aan het voorkomen of verminderen ervan. Deze oplossingsrichtingen zijn enerzijds gericht op de student zelf en anderzijds op de context waarin de student leert en leeft.

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

Er zijn net als in het onderzoek naar prestatiedruk en stress bij hbo- en wo studenten drie domeinen vastgesteld waaruit prestatiedruk en stress voortkomen: de individuele student (en diens persoonlijke omgeving), het onderwijs en de maatschappij. Stress wordt veelal omschreven als een gevolg van prestatiedruk, waarbij prestatiedruk wordt ervaren als de druk om doelen te behalen. Wanneer deze druk overmatig wordt en er negatieve consequenties gevoeld worden, vormt dit vaak een voedingsbodem voor stress. Studenten geven aan dat hoewel prestatiedruk óók als positief kan worden beschouwd omdat het aanzet tot actie, stress als meer belastend wordt ervaren en daardoor als negatief wordt beschouwd.

Overkoepelend kan worden gesteld dat de bevindingen van dit onderzoek een gevarieerd beeld schetsen van diverse risicofactoren en beschermende factoren voor prestatiedruk en stress wat verklaard zou kunnen worden door een grote diversiteit in de studentenpopulatie in het mbo. Het mbo onderscheidt zich als sector ten opzichte van

het hbo en wo in een grote diversiteit in opleidingsniveaus en achtergronden, leeftijd en leefsituatie van studenten. Gevonden risicofactoren en beschermende factoren voor prestatiedruk en stress zijn dan ook niet zonder meer van toepassing op elke student. Hoewel we dit ook wel zagen in het onderzoek naar prestatiedruk bij hbo- en wo studenten (Dopmeijer, Scheeren, Van Baar & Bremer, 2023), maakt de grotere diversiteit in het mbo dat dit nóg sterker geldt voor de uitkomsten van dít onderzoek.

Met veel studenten in het mbo gaat het gelukkig goed, zij ervaren niet veel druk en stress en zitten goed in hun vel. Uitspraken die in dit onderzoek worden gedaan richten zich op de groep studenten die wel druk en stress ervaart en hoe we hen kunnen helpen dit te verminderen. Het zijn deze studenten die aangeven te maken te hebben met een grote draaglast die in deze beschouwing verder wordt toegelicht. Dit blijkt onder meer uit de kwantitatieve en kwalitatieve bevindingen (zie bijlagen D1, D2 en E). Uit de deelonderzoeken van dit onderzoek tezamen blijkt een aantal risicofactoren dat bijdraagt aan een nog grotere draaglast dan die de meeste studenten al kennen. Sommige factoren liggen dicht bij de studenten zelf, dit zijn onder meer het ervaren van emotionele problemen (zoals depressieve gevoelens of eenzaamheid), soms met een diagnose zoals een depressie of angststoornis. Ook bleek dat vrouwelijke studenten meer druk ervaren dan mannelijke studenten en blijken studenten die studeren aan een mbo-opleiding niveau 3 of 4 een hogere druk te ervaren dan studenten die studeren aan een entree of niveau 2 opleiding. Een mogelijke verklaring hiervoor kan zijn dat studenten op niveau 3 en 4 de druk voelen om door te studeren, waar bij entree-studenten en studenten van niveau 2 mogelijk speelt dat ze op hun plek zitten en daardoor geen druk of stress ervaren en voor bepaalde studenten kan het zo zijn een ervaren lagere verwachting van hun vermogen en toekomstperspectief kan leiden tot een lagere motivatie om te studeren. Lokkerbol et al. (2012) beschreven deze factoren als belangrijke predictoren van prestatiedruk, stress en schooluitval. Andere risicofactoren zijn meer gerelateerd aan de leefsituatie of maatschappelijke context bijvoorbeeld het hebben van een instabiele thuissituatie (bijvoorbeeld in situaties met onveiligheid, ouders[2] met psychische problemen, (v)echtscheidingen) of het ervaren van financiële problemen. Studenten uit instabielere thuissituaties en studenten met financiële problemen rapporteren hierdoor ook meer zorgen en verantwoordelijkheden te dragen.

5.1 Overkoepelende bevinding: (te)veel grote verantwoordelijkheden

Een belangrijke overkoepelende bevinding van dit onderzoek is dat de ervaren prestatiedruk en stress bij mbo-studenten voor een groot deel verklaard lijkt te kunnen worden vanuit een *opstapeling van (te)veel grote verantwoordelijkheden*. De opstapeling van deze vele, grote verantwoordelijkheden op het gebied van studie, werk, stage en thuissituatie lijkt te leiden tot een gevoel van overbelasting en het ervaren van verlies van overzicht en regie. Studenten geven aan dat ze een constante tijdsnood, chaos en gejaagdheid ervaren door hoge eisen, verwachtingen en verantwoordelijkheden en benoemen tegelijkertijd het ontbreken van voldoende begeleiding, sociale steun en vaardigheden om hieraan te kunnen voldoen.

De overkoepelende bevindingen worden hieronder beschreven aan de hand van de thema's die zowel in de literatuurstudie, de kwantitatieve en kwalitatieve deelonderzoeken als het participatieve deelonderzoek naar voren kwamen.

Door de bomen het bos niet meer zien

De bevindingen van dit onderzoek schetsen een overkoepelend beeld van prestatiedruk en stress onder deze studenten die constant tot uiting komt in het gevoel dat ze complexe en overvolle schema's met opstapelende verantwoordelijkheden proberen vol te houden. We zien studenten die steeds in tijdsnood komen, chaos ervaren, moeite hebben om activiteiten in balans te houden waardoor ze zich gejaagd voelen en uiteindelijk overzicht verliezen over alles wat van hen gevraagd wordt: *ze zien door de bomen het bos niet meer*. Om je weg te vinden door een woud aan verantwoordelijkheden is hersteltijd en ontspanning en zo nu en dan een pas op de plaats nodig, maar dit is nu net waar het aan ontbreekt. Het is altijd aanstaan, altijd moeten, een schema dat uitpuilt waarin de vele verantwoordelijkheden voor velen simpelweg niet meer passen. Er ontstaat een *overload*: het niet meer overzien, hoewel je wel verantwoordelijkheid wíl nemen.

Hoewel het veel gaat over druk die studenten zichzelf opleggen, gaat het ook deels over ervaren druk van buitenaf als gevolg van een aantal verantwoordelijkheden die niet door de studenten zelf op hun bord zijn geplaatst. Binnen de groep mbo-studenten valt namelijk een groep studenten met een nog hogere draaglast op: een deel van de studenten in het mbo dat prestatiedruk en stress ervaart heeft te maken met emotionele problemen of zorgen en spanningen thuis waar veel stress voortkomt uit mantelzorg moeten verlenen, een instabiele gezinssituatie, financiële problemen en daardoor huishoudelijk en/of financieel moeten bijdragen. Deze bevindingen sluiten aan bij eerder onderzoek van Schoemaker et al. (2019) die vonden dat onder meer spanningen en zorgen thuis bijdragen aan stress van jongeren. De verantwoordelijkheden van studenten met instabielere thuissituaties bestaan naast algemener, en ook door studenten zonder dergelijke thuissituaties, ervaren onderwijs-gerelateerde stressoren, zoals een hoge studiebelasting met veel studie-uren, veel huiswerk, continue toetsing en deadlines, stagelopen en persoonlijke factoren zoals psychische belasting en de druk voelen om te investeren in een sociaal leven. Zoals studenten het zelf zeggen: 'het is nooit genoeg is, het is nooit klaar.' Ze zeggen hierop dicht te slaan en hun situatie niet meer te overzien.

2 Overal waar 'ouders' staat, kun je 'ouder(s), verzorger(s) of steunfiguren' lezen. Steunfiguren zijn mensen in de omgeving van de student die helpen bij belangrijke beslissingen.

Een ander belangrijk punt dat door studenten wordt gemaakt is dat dit dichtslaan en ontmoedigd worden óók voortkomt uit dat zij zich als mbo-student vaak ondergewaardeerd en miskend voelen vanuit de maatschappij. Dit sluit aan bij eerdere onderzoeken die naar het welzijn van mbo-studenten zijn gedaan (Dibi et al, 2022; Goedhart et al., 2022; Schoemaker et al., 2019; SER Jongerenplatform, 2022; Toenders et al., 2023). Studenten benadrukken dat er doorgaans wél begrip en erkenning is voor hun situatie vanuit hun docenten, mentoren en andere begeleiders en dat die bereidwillig zijn om hen te ondersteunen, maar dat zij aan de omvangrijke hulpvraag niet kunnen voldoen vanwege een hoge werkdruk. Studenten die wel begeleiding ontvangen geven veelal aan de bereidwilligheid van docenten en begeleiders als prettig te ervaren.

Gebrek aan vaardigheden en begeleiding

Het gebrek aan controle en regie als bron voor prestatiedruk en stress kwam in meerdere deelonderzoeken van dit onderzoek veel voorbij. Mogelijk ervaren studenten dat zij overvraagd worden in hun autonomie. Dit is één van de universele basisbehoeften zoals beschreven in de Zelfdeterminatietheorie van psychologen Ryan & Deci (2000) over motivatie en zelfbeschikking. Hierin worden drie universele basisbehoeften beschreven waarbij geldt als deze alle drie vervuld worden dit leidt tot optimaal welzijn, ontwikkeling en goed kunnen presteren. Een van die drie basisbehoeften is autonomie ('ik kan het zelf'), de andere twee zijn competentie ('ik kan het') en verbondenheid ('er wordt om mij gegeven en ik voel me geïncludeerd'). Hoewel deze drie basisbehoeften voor alle mensen essentieel zijn voor hun welzijn, ontwikkeling en functioneren, geldt dit zeker voor jonge studenten die zich in een belangrijke ontwikkelingsfase van adolescentie naar jongvolwassenheid bevinden. Dit betreft een kwetsbare levensfase waarin jongeren hun identiteit ontwikkelen, zichzelf en de wereld ontdekken (Erikson, 1968). Het is een periode van leren en aanpassen waarin sociale en emotionele processen een cruciale rol spelen (Crone & Dahl, 2012). Het is ook de periode waarin ze op eigen benen leren staan en kennismaken met autonomie: regie leren voeren over diverse aspecten van hun leven en hun mentale gezondheid. De bevindingen in dit onderzoek beschouwd, valt het op dat deze vaak gaan over zowel autonomie (regie voeren vanuit overzicht) als competentie (je in staat voelen die regie te voeren) als verbondenheid (je gezien, aangemoedigd en gesteund voelen om die regie te voeren). Er zijn diverse bevindingen die wijzen op belemmeringen in deze basisbehoeften, waarvan bekend is dat dit leidt tot verminderd welzijn en stagnatie (Ryan & Deci, 2000).

In het kwalitatieve deelonderzoek gaven veel studenten aan te worstelen met autonomie. Ze voelen zich niet voldoende klaar voor het dragen van de grote hoeveelheid verantwoordelijkheden op hun bord: het ontbreekt ze nog aan mentale gezondheidsvaardigheden, studievaardigheden en digitale vaardigheden om regie te voeren voor deze verantwoordelijkheden. Dit is wellicht niet zo verwonderlijk, aangezien de ontwikkeling hiervan onderdeel van hun huidige ontwikkelingsfase is. Maar niet alleen zijn zij nog aan het leren om autonoom te worden, ook leren zij in deze levensfase pas net kennen wat zij goed kunnen (een gevoel van competentie) en is het aangaan en onderhouden van relaties (verbondenheid) een belangrijk onderdeel van hun ontwikkeling van waaruit zij hun eigen identiteit vormen.

Vanuit de wetenschap dat studenten nog lerende zijn in zelfregie wordt duidelijk dat, zeker in situaties waarin er instabiliteit en uitdagingen thuis zijn, er veel van hen wordt gevraagd om te kunnen overzien, organiseren en dragen. Studenten geven een bereidheid weer, maar ook een onvermogen om deze hoeveelheid verantwoordelijkheden goed te kunnen managen vanwege het gebrek aan vaardigheden hiervoor. De ervaren *overload* aan verantwoordelijkheden maakt het leren van autonoom handelen lastig en draagt mogelijk bij aan een verminderd gevoel van competentie ('ik kan het niet'). Dit vraagt om het kunnen navigeren van de spanning en onzekerheid die daarbij kan ontstaan. De roep om begeleiding om te helpen ordenen, maar vooral om te leren hoe zelf regie te voeren is dan ook veelgehoord in dit onderzoek. Maar dit is waar een tweede knelpunt wordt ervaren door studenten: docenten en begeleiders zijn steunend en welwillend, maar lijken overbelast en onderbemand en zijn niet altijd beschikbaar voor begeleiding. Soms lijken zij zelf niet altijd te beschikken over specifieke kennis van mentale gezondheid en gezondheidsvaardigheden om studenten voldoende te kunnen ondersteunen. En juist dat lijkt wel een essentieel onderdeel van het voorkomen en verminderen van prestatiedruk en stress: om je weg weer te vinden als je door de bomen het bos niet meer ziet is een gids die je de richting wijst van groot belang. Dit kan bijdragen aan de toename van ervaren zelfvertrouwen, kracht, positieve emoties over de toekomst, overzicht en daarmee regie, allen factoren die als beschermend voor druk en stress uit dit onderzoek naar voren komen. Hiermee wordt voor het voorkomen of verminderen van druk en stress een *sleutelrol* duidelijk voor docenten en andere begeleiders in het mbo, zoals ook eerder al werd geconstateerd in eerdere onderzoeken (Kleinjan et al., 2020; Doornwaard et al., 2021; Dopmeijer et al. 2023). Later in deze beschouwing beschrijven we specifieke aanbevelingen binnen dit subthema *Gebrek aan vaardigheden en begeleiding*.

Gebrek aan waardering en toekomstperspectief

Naast een ervaren gebrek aan controle en regie kwam in dit onderzoek ook een constant gevoel van evaluatie en beoordeling naar voren. De gevoelde druk van jongeren om constant op je toppen te presteren is al lange tijd een onderwerp in het maatschappelijke debat. Ook is het belang dat door jongeren, hun ouders en de maatschappij in het algemeen wordt gehecht aan het behalen van een zo hoog mogelijk opleidingsniveau al langere tijd actueel. Maar waar in het eerdere onderzoek naar prestatiedruk van studenten in het hbo en wo geconcludeerd werd dat de verklaring hoofdzakelijk kon worden gevonden in een negatief stapeleffect van onzekerheden door onder meer het constant in competitie zijn met jezelf en anderen (Dopmeijer et al., 2023), lijkt bij de mbo-student een ervaren gebrek aan waardering en toekomstperspectief een grotere rol te spelen.

Waar het gevoel van constante evaluatie en beoordeling enerzijds volgens studenten en docenten in dit onderzoek voortkomt uit vaak beoordeeld worden in de vorm van frequent toetsen in het mbo, komt het anderzijds vooral voort uit het gevoel van maatschappelijk ondergewaardeerd worden. Om regie te kunnen voeren over je studie en je leefsituatie is het belangrijk dat je je competent voelt in waar je regie over wil voeren: 'ik kan het' (Ryan & Deci, 2000). Hierbij is gesteund en aangemoedigd worden belangrijk, zeker voor jongeren in de ontwikkelingsfase tussen adolescentie en jongvolwassenheid waarin zij zich veel spiegelen aan hun omgeving (Crone & Dahl, 2012). Studenten geven aan dat door stapelende verantwoordelijkheden, overzichtsverlies en verlies van het geloof in eigen kunnen deze negatieve spiraal nog verder versterkt lijkt te worden door een gevoel van onvoldoende maatschappelijk gewaardeerd worden. De waardering van het mbo is al langere tijd onderwerp van gesprek. In onderzoek van het Amsterdam UMC en het RIVM (Goedhart, Dedding, Rodriguez & Spruijt, 2022) bleek dat studenten in het mbo zich niet gewaardeerd voelen door onderzoekers, beleidsmakers en dat zij zich nauwelijks gezien voelen door politiek en media en er werd regelmatig gerefereerd aan ongelijkheid ten opzichte van het hbo en wo. De titel van dit onderzoek duidde het gevoel, gebaseerd op uitspraken van de studenten zelf: 'Ik ben maar een mbo'er'.

Ook hier lijken we weer een samenhang te kunnen zien tussen de eerder beschreven concepten autonomie, competentie en verbondenheid. Bevindingen uit het onderzoek schetsen een situatie waarin studenten die door de bomen het bos niet meer zien naarstig zoeken naar wegen om weer tot regie te komen, maar zich tijdens deze zoektocht ontmoedigd voelen door negatieve berichtgeving in media over hun positie. Dit draagt niet bij aan het geloof in jezelf en je verbonden voelen: studenten vertelden ons dat ze hierop dichtslaan en geen regie meer weten te pakken. Daarnaast ervaren veel studenten dat áls ze weer een pad door het woud van verantwoordelijkheden vinden, dat pad voor hun gevoel niet zelden leidt tot een toekomst waarin ze onvoldoende geloven vanwege lage salariëring bij hun toekomstige baan, ongelijkheid hierin ten opzichte van hbo- en wo-geschoolden of een onzekerheid over het vinden van een baan na het voltooien van bepaalde opleidingsrichtingen. Maar ook tijdens de studie worden onzekerheden ervaren. Zo geven studenten aan zich geconfronteerd te zien met stagediscriminatie en het niet ontvangen van stagevergoedingen of lagere vergoedingen ten opzichte van hun medestudenten in het hbo en wo. Hoewel in 2019 stagevergoedingen gelijk getrokken voor mbo-, hbo- en wo-studenten, wordt in dit onderzoek door studenten gerapporteerd dat zij lang niet altijd een stagevergoeding ontvangen of dat deze nog altijd lager is dan medestudenten ontvangen die aan het hbo of wo studeren.

Juist het ervaren van zelfvertrouwen en een geloof in de toekomst zijn beschermende factoren gebleken in dit onderzoek. Zij dragen bij aan minder ervaren van prestatiedruk en stress. Het is dus van belang om te investeren in die positieve beelden in bijvoorbeeld de onderwijsinstelling en de media, de waardering en erkenning van de mbo-student en zo bij te dragen aan een positieve kijk op de toekomst. Vanwege de diversiteit in het mbo is het daarbinnen goed om in deze koers naar meer waardering en steun te kijken naar verschillen in beleving en oplossingen voor de verschillende studenten. Waar het verminderen van prestatiedruk en stress de centrale focus zal zijn in onze aanbevelingen, vraagt het een nadere analyse van deze specifieke groep mbo-studenten op entree en niveau 2 opleidingen om te bepalen wat de juiste koers is voor hen met betrekking tot prestatiedruk. Mogelijk zou voor hen juist meer uitdaging en verwachtingen meer kunnen bijdragen aan hun waardering en ontwikkeling.

Nu wordt er al langer erkend dat het werken aan meer gelijkheid tussen mbo-, hbo- en wo studenten belangrijk is, dit blijkt onder meer uit de Werkagenda MBO die doelstellingen kent om waardering en gelijkheid te bevorderen (Werkagenda MBO, 2023). Ook verscheen er juli 2023 een Kamerbrief van toenmalig minister van Onderwijs Robbert Dijkgraaf (Ministerie van OCW, 2023). Concreet wordt er in deze documenten gepleit voor herwaardering van het mbo en een gelijkwaardige positie van mbo-studenten in het studentenleven door onder meer in te zetten op mbo-studenten includeren in gemeenschappelijke introductieperiodes met het hbo en wo, hen gebruik te laten maken van studentensportfaciliteiten en studentenkortingen, de mogelijkheid te bieden om lid te kunnen worden van studenten(sport)verenigingen, hen de mogelijkheid te geven om op kamers te wonen via woningcorporaties, het tegengaan van stagediscriminatie en het gelijktrekken van stagevergoeding. De bevindingen uit dit onderzoek laten het belang zien van het continueren van deze ingezette koers van het versterken van de waardering en het toekomstperspectief van mbo-studenten als ook het gelijktrekken van kansen en faciliteiten voor mbo-studenten in relatie tot hbo- en wo-studenten.

We vragen ook in dit rapport opnieuw aandacht voor het bevorderen van waardering van mbo-studenten en het investeren in kansengelijkheid en het toekomstperspectief van deze studenten. Onder meer door aandacht voor hun mentale gezondheid, maar ook door hun leer- en leefsituatie minder vol te maken en zo ruimte te scheppen voor hun ontwikkeling. Later in deze beschouwing beschrijven we specifieke aanbevelingen binnen dit subthema *Gebrek aan waardering en toekomstperspectief*.

5.2 Sterktes en beperkingen

Hoewel dit onderzoek een nieuw licht werpt op risicofactoren en beschermende factoren en oplossingen van prestatiedruk en stress bij mbo-studenten en één van de eerste verdiepende onderzoeken is binnen het thema mentale gezondheid van mbo-studenten, heeft dit onderzoek ook beperkingen.

Allereerst was ons doel om de risicofactoren en beschermende factoren van prestatiedruk en stress inzichtelijk te krijgen. Om dit te bewerkstelligen hebben we voor het veldonderzoek dan ook breed geworven voor de expertmeetings (focusgroepen) met onderwijsprofessionals enerzijds en interviews met studenten anderzijds. Ondanks deze brede werving is er mogelijk sprake van selectiebias in de aanmeldingen van de deel-

nemers. Mogelijk hebben we hierdoor groepen studenten gemist, bijvoorbeeld de meer introverte studenten of studenten die een specifieke risicogroep vertegenwoordigen, bijvoorbeeld studenten met een migratieachtergrond. Een groep waarvan we weten dat deze helaas was ondervertegenwoordigd in de interviews, ondanks de aandacht voor de brede werving, is de groep studenten die hun opleiding via de Beroeps Begeleidende Leerweg (BBL)[3] volgen. Met vervolgonderzoek zou gericht kunnen worden op meer verdiepend onderzoek van specifiek relevante thema's voor prestatiedruk en stress bij risicogroepen.

Verder zijn via de deskresearch voornamelijk cross-sectionele studies en rapporten geïdentificeerd en waren de secundaire analyses van de gegevens van YOUth Got Talent en YoungXperts participatietool cross-sectioneel van aard. Er zijn ook secundaire analyses uitgevoerd op de data van het Urban Rotterdam Project, hetgeen wél longitudinale data betreft. Op basis van deze analyses kunnen echter geen uitspraken over verbanden worden gedaan.

Een andere beperking is dat in de secundaire analyses op de YOUth got Talent studie, de YoungXperts studie en data van de Urban Rotterdam studie geen onderscheid gemaakt kon worden tussen BOL-en BBL studenten omdat de opleidingsvariant in deze onderzoeken geen variabele was. Ook was het niet mogelijk om sub-analyses te doen voor studenten die zich niet als man of vrouw identificeerden. Omdat daarnaast de selectie van de BBL-studenten voor de interviews ook tot een minder groot aantal deelnemers leidde dan gewenst kunnen we weinig uitspraken doen over de verschillen in beleving en oplossingen van prestatiedruk tussen BOL- en BBL studenten.

Tot slot is een beperking dat we niet bij alle thema's gerelateerd aan prestatiedruk en stress de volle diepte in hebben kunnen gaan. Hoewel dit onderzoek een multi-methods design kent waarmee onderzoeksvragen vanuit meerdere perspectieven belicht zijn en bevindingen beter beschouwd kunnen worden door de inzet van een veelvoud aan methoden, schiet dit design tekort in het ook meer verdieping zoeken in mechanismen áchter de gevonden risico- en beschermende factoren en de onderlinge relatie hiertussen. Vervolgonderzoek zou deze ruimte kunnen opvullen.

Hoewel dit onderzoek beperkingen kent, heeft het ook sterke kanten. Zo kent het onderzoek een rijk design waarmee de risico- en beschermende factoren van prestatiedruk en stress van diverse kanten belicht zijn, hetgeen de robuustheid van de bevindingen versterkt.

3 De Beroeps Begeleidende Leerweg houdt in dat de student een arbeidsovereenkomst heeft met een werkgever. Daarnaast gaan zij ongeveer eens per week naar school. Zij leren dus vooral in de praktijk, waar de student in de Beroeps Opleidende Leerweg (BOL) voltijd naar school gaat en daarnaast stageloopt in bepaalde fasen van de opleiding.

Tevens is er een goede start gemaakt met het ophalen van verklaringen, inzichten en betekenisgeving van de concepten prestatiedruk en stress in het mbo. We hebben met veel relevante experts uit het onderwijsveld van mbo gesproken op diverse plekken in Nederland, evenals met veel studenten van diverse achtergronden. De interviews met studenten, waarin we in de samenstelling zoveel mogelijk recht hebben willen doen aan de grote diversiteit van de studentenpopulatie in het mbo, hebben een beeld opgeleverd van verschillende perspectieven en gemene delers hierin ten aanzien van de beleving van prestatiedruk en stress alsmede de risicofactoren en de wijze waarop prestatiedruk en stress voorkomen dan wel verminderd kunnen worden. Studenten hebben een actieve rol gehad in dit onderzoek, met name in het komen tot oplossingsrichtingen als onderdeel van het participatieve deelonderzoek.

5.3 Conclusie

Dit onderzoek startte met de hoofdvraag *Welke factoren dragen bij aan prestatiedruk en stress van mbo-studenten en welke handelingsperspectieven kunnen deze prestatiedruk en stress voorkomen dan wel verminderen?* Een belangrijke bevinding die uit het onderzoek voortkwam is het negatieve stapeleffect van de door studenten ervaren vele grote verantwoordelijkheden waaraan zij dienen te voldoen met prestatiedruk en stress als mogelijk gevolg. Studenten die prestatiedruk en stress ervaren in combinatie met extra verantwoordelijkheden door het financieel of huishoudelijk moeten bijdragen thuis hebben het gevoel moeilijk aan deze druk en stress te kunnen ontkomen. Dit komt doordat deze druk en stress niet alleen ten aanzien van diverse (leef)gebieden worden ervaren, maar ook omdat de daaraan ten grondslag liggende verantwoordelijkheden vaak buiten hun eigen invloedssfeer zijn ontstaan. Docenten en begeleiders lijken een sleutelrol te hebben in het verminderen van druk en stress door hun studenten te ondersteunen en begeleiden.

Dit onderzoek geeft aanwijzingen dat het versterken van de vaardigheden van de student zelf en het versterken van de sleutelrol van de docent, het reduceren van de overbelasting in de context van onderwijs en de thuissituatie alsmede het bevorderen van de waardering van studenten in het mbo kansen kunnen bieden voor het voorkomen dan wel verminderen van prestatiedruk en stress. In de Werkagenda MBO 2023-2027 is reeds een aantal doelstellingen geformuleerd dat hierop aansluit. Dit onderzoek onderschrijft opnieuw het belang van deze doelstellingen van de Werkagenda, voornamelijk als het gaat om het versterken van welzijn, het bevorderen van kansengelijkheid, het reduceren van stagediscriminatie en het bevorderen van de waardering en het toekomstperspectief van mbo studenten.

5.4 Aanbevelingen voor het voorkomen en verminderen van prestatiedruk en stress

Waar kan nu op ingezet worden om de hoge mate van prestatiedruk en stress van mbo studenten te voorkomen of verminderen? De onderzoeksresultaten geven aanwijzingen om de oplossingen te zoeken in 4 sporen:

1. Verminderen van de opstapelende verantwoordelijkheden en daaruit voortkomende overbelasting die ontstaat vanuit de context van de student, maar waar zij zelf geen of weinig invloed op hebben.
2. Het versterken van de vaardigheden van studenten zelf in het om kunnen gaan met prestatiedruk en stress.
3. Het versterken van de sleutelrol van de docent/begeleider.
4. Het bevorderen van de erkenning en waardering van mbo-studenten en de gelijkheid tussen mbo-, hbo- en wo-studenten hierin.

Verminderen van opstapelende verantwoordelijkheden en overbelasting

In het eerste spoor, de vermindering van opstapelende verantwoordelijkheden en overbelasting, gaat het om de vraag: hoe kunnen we studenten ontlasten in hun verantwoordelijkheden en hen tegemoetkomen? De aanbevelingen die we hiervoor doen hebben betrekking op een tweetal thema's die met name uit het kwalitatieve onderzoek naar voren kwamen: een studeerbaar curriculum en het verbeteren van de beschikbaarheid van basisfaciliteiten om onderwijs te volgen. We beschrijven de aanbevelingen per thema:

Studeerbaar curriculum

Een veelgehoord geluid onder zowel onderwijsprofessionals als studenten in het mbo is dat de ervaren prestatiedruk en vooral stress onder meer voortkomt uit een hoge studiebelasting. Studenten volgen verplicht een groot aantal vakken wat neerkomt op dat zij vele fysieke onderwijs- en stage-uren volgen (soms tot wel 38-40 uur per week). Naast deze volle roosters wordt ook ervaren dat er veel huiswerk is en dat er heel frequente toets-momenten en deadlines zijn. Naast een hoge studiebelasting kennen veel studenten ook andere verantwoordelijkheden, zoals (vaak noodzakelijke) bijbanen en persoonlijke verantwoordelijkheden in de thuissituatie. Dit alles telt op tot een flinke draaglast, geven studenten aan. Daarbij ervaren zij weinig tijd voor ontspanning en herstel. Niet alleen kan een te zware belasting leiden tot druk en stress, ook kan het het risico verhogen op achter raken wanneer er door omstandigheden lessen of toetsen worden gemist. De studeerbaarheid van het curriculum wordt hiermee door zowel onderwijsprofessionals als studenten ter discussie gesteld en er is een aantal aanbevelingen als het gaat om het bevorderen van die studeerbaarheid.

1. De eerste aanbeveling betreft een analyse van de haalbaarheid van huidige urennormen en mogelijkheden om minder volle curricula aan te bieden, waardoor er lucht ontstaat in het schema van studenten. Dit zou tot meer ontspanning en herstel kunnen leiden en het kan bijdragen aan het verminderen van risico's op studievertraging doordat er meer tijd is voor het bijwonen en behalen van studieonderdelen.

2. De tweede aanbeveling aangaande studeerbaarheid gaat over het verminderen van piekbelastingen en het meer 'uitsmeren' van een programma, en dan vooral over het verdelen van opdrachten en toetsen waardoor de draaglast meer verdeeld is. Deze aanbeveling betreft ook het verminderen van toetsdruk, in lijn met de aanbevelingen in het Manifest Jongerenperspectief op prestatiedruk (Toenders et al., 2023). Toetsing is een deel van het leerproces waarbij kennis, vaardigheden en houding worden getoetst, waarbij herhaaldelijk toetsen bijdraagt aan het behalen van leerdoelen (Kennisrotonde, 2024). Echter, veel toetsen slokt veel onderwijstijd op en levert niet alleen bij studenten een hoge druk op, maar ook bij docenten. Ook dat is een veelgehoord geluid in dit onderzoek. Formatief toetsen is volgens het CPS een alternatief voor het doorbreken van een situatie waarin veel wordt getoetst (CPS, 2019). Het strekt tot aanbeveling om te analyseren of het aantal toets-momenten kan worden verminderd, en of meer formatief toetsen hieraan een bijdrage kan leveren.

3. Een derde aanbeveling gaat over het overzichtelijker en toegankelijker presenteren van de informatie over curricula, roosters en toetsing en het eenduidig hanteren van regels, bijvoorbeeld met betrekking tot het Bindend Studieadvies (BSA). Een veelgehoord geluid van zowel docenten als studenten in dit onderzoek is de wens om meer duidelijkheid te scheppen in verwachtingen, leerdoelen, uitzonderingsmogelijkheden en regels zodat studenten het overzicht kunnen blijven houden. Ook weerklonk de wens om minder last-minute wijzigingen in les- of toetsroosters door te voeren, aangezien veel studenten vaak noodzakelijkerwijs werken om in hun bestaan te voorzien of financieel bij te dragen aan hun thuissituatie. Dit wordt belemmerd als volle roosters of last-minute wijzigingen daarin betekenen dat studenten dan plotseling toch niet kunnen werken in hun bijbaan. In het onderzoek naar prestatiedruk bij hbo- en wo studenten werden dezelfde wensen geconstateerd (Dopmeijer, Scheeren, Van Baar & Bremer, 2023). Hoewel er een veel lagere urennorm gehanteerd wordt in het hbo en wo dan in het mbo en er daardoor minder volle lesroosters zijn, wordt ook daar de negatieve consequentie van last-minute wijzigingen in roosters ervaren. Echter, voor mbo-studenten lijkt dit nog zwaarder te wegen vanwege het onder meer frequenter voorkomen van instabiele thuissituaties, financiële problemen en de noodzaak financieel bij te dragen.

4. Een laatste aanbeveling om de studeerbaarheid te vergroten is om met studenten te kijken naar flexibele persoonlijke onderwijsplannen. Een persoonlijk programma waarbij bepaalde onderdelen op maat ingedeeld kunnen worden kan helpen bij een realistischer draaglast voor studenten die naast hun verplichte onderwijsverantwoordelijkheden ook zwaarwegende verantwoordelijkheden in de thuissituatie hebben, waaraan niet ontkomen kan worden. Het is van belang dat studenten niet alleen deze flexibiliteit geboden kan worden, maar ook dat zij ondersteund worden in het

komen tot een plan en in de uitvoering daarvan zodat zij hier zelf (weer) regie in kunnen voeren.

Verminderen van de hoge financiële draaglast van studenten en gezinnen van herkomst
Met name het kwalitatieve onderzoek maakt duidelijk dat er in het mbo een groep studenten is voor wie er een grotere urgentie is om te investeren in het verbeteren van hun persoonlijke situatie ten opzichte van andere mbo-studenten. Het gaat hier om studenten met instabiele thuissituaties, zoals studenten met (psychisch) zieke ouders of ouders in vechtscheiding, en die uit gezinnen komen met een financiële zorgen. Het is bekend dat financiële onzekerheden in de thuissituatie veel mentale energie kost (Kalthoff, 2021). Ook is er vaak sprake van schaamte en wordt er niet open gedeeld over deze situatie. Het gevolg is dat deze studenten naast alle verantwoordelijkheden voor hun opleiding, stage en sociale leven moeten werken om thuis financieel bij te dragen en frequent onder een hoge druk staan. Het kost dus niet alleen mentale energie, maar het brengt ook een extra grote verantwoordelijkheid met zich mee in al vol schema.

Zorgen en spanningen om de thuissituatie kwam uit dit onderzoek als risicofactor, een stressor. Dat materiële achterstanden kunnen bijdragen aan een slechtere concentratie op school, leerachterstanden en vroegtijdig schoolverlaten werd al eerder beschreven in een publicatie van het Nederlands Jeugdinstituut (Kalthoff, 2020). Van gezinnen in financiële nood is bekend dat een steunende en stimulerende gezinssituatie, die essentieel is voor de ontwikkeling van de student, er vaker sprake is van een minder steunende en stimulerende ouder-kind-interactie.

Omdat de hoge financiële draaglast zo impactvol is en samenhangt met prestatiedruk en stress van studenten strekt het tot aanbeveling om deze draaglast te verminderen. Naast het versterken van vaardigheden van de jonge student zelf, zoals in een volgend spoor wordt toegelicht, is het van belang dat er ondersteuning is voor de student zelf én het gezin en een plan om de financiële situatie in het gezin te bevorderen. Voor de ondersteuning van studenten kunnen onderwijsprofessionals in het mbo bijvoorbeeld gebruikmaken van de handreiking *Omgaan met geldzorgen* (Lusse & Schenk, 2023). Verder strekt het tot aanbeveling om een gedegen analyse te maken van onderliggende beïnvloedende factoren van financiële onzekerheden en oplossingen voor de gezinnen met deze uitdagingen om zo de financiële last van deze gezinnen te kunnen verminderen.

Verbetering van beschikbaarheid van basisvoorzieningen onderwijs
Zoals ook in de vorige aanbeveling geschetst, maakt het onderzoek duidelijk dat er in het mbo een groep studenten is waarbij er een grotere urgentie is om te investeren in het verbeteren van de persoonlijke situatie ten opzichte van andere mbo-studenten. Het gaat hier om studenten met instabiele thuissituaties en die uit gezinnen komen met financiële uitdagingen zorgen. Studenten uit dergelijke gezinnen kennen daarmee een aantal andere uitdagingen dan studenten waarbij dit niet speelt. Zo zijn de zorgen om het kunnen betalen van les- of cursusgelden, boekengeld, reiskosten en voor het onderwijs benodigde faciliteiten zoals een laptop soms groot. In dit onderzoek deelden studenten verhalen over hoe het ontbreken van deze basisfaciliteiten om te kunnen studeren bij hen leiden tot een hoge mate van druk en stress. Ook blijkt dat zij hierdoor soms niet in staat zijn te kunnen voldoen aan hun onderwijsverantwoordelijkheden, bijvoorbeeld doordat meerdere kinderen in een gezin een laptop moeten delen waardoor er soms achterstanden optreden in het afronden van opdrachten of voorbereiden van lessen of toetsen.

Een belangrijk recht in Nederland is het recht op onderwijs. Dit onderwijs kan alleen genoten worden als het voor iedereen die wil studeren toegankelijk wordt gemaakt. Het is in dit licht dus van belang dat studenten en hun gezinnen van herkomst ondersteund worden in het verlagen van financiële lasten. Om studenten in staat te stellen om volwaardig te kunnen deelnemen aan het onderwijs strekt het tot aanbeveling om de basisvoorzieningen, leermiddelen (laptop, boeken, readers) en materialen (kleding, gereedschappen) gratis beschikbaar te stellen voor studenten en gezinnen die vanwege onvoldoende financiële middelen dit niet zelf kunnen bekostigen. Een oplossingsrichting kan ook worden gevonden in het mbo-breed zorgdragen voor regelingen met betrekking tot school- of cursusgelden en deelname aan werkweken en excursies, waarmee gezinnen met een lagere financiële draaglast tegemoet worden gekomen in de kosten. Sommige onderwijsinstellingen voor mbo organiseren zowel het verstrekken van basisvoorzieningen als de regelingen met betrekking tot tegemoetkoming van kosten al voor hun studenten. Binnen deze instellingen is goede informatievoorziening hierover naar studenten belangrijk zodat deze regeling bekend is.

Onderwijsinstellingen, gemeenten en landelijke overheid wordt aanbevolen zich samen te buigen over een aanpak om de lasten van studenten en diens gezinnen van herkomst te verlagen en te kijken naar het beschikbaar stellen van basisfaciliteiten voor het volgen van onderwijs.

Versterken van de vaardigheden van de student

Het tweede spoor, *het versterken van de vaardigheden van student*, is primair ontstaan vanuit de behoefte van de studenten zelf om zich meer vaardig te voelen in het omgaan met prestatiedruk en stress en regie kunnen nemen over hun eigen mentale gezondheid. Net als in het onderzoek naar prestatiedruk en stress bij hbo en wo studenten (Dopmeijer, Scheeren, Van Baar & Bremer, 2023) maakten studenten in de gesprekken expliciet duidelijk dat zij voor zichzelf een verantwoordelijkheid zien in het ontwikkelen van vaardigheden om regie over hun leven en hun mentale gezondheid te voeren, maar dat dit hen wel ook geleerd moet worden. Veel studenten gaven aan zich nog onvoldoende toegerust te voelen voor het nemen van regie. Ook de gesprekken met experts leverden het beeld op dat studenten meer ondersteund willen en moeten worden in het ontwikkelen van vaardigheden waarmee zij de regie kunnen voeren over hun eigen mentale gezondheid. De vraag die bij het tweede spoor gesteld wordt is dan ook: hoe

kunnen we studenten goed toerusten en ondersteunen in de ontwikkeling van zelfregie voor hun mentale gezondheid en hun leer- en leefsituatie? De aanbevelingen die we doen voor het versterken van de vaardigheden van studenten hebben dus betrekking op regieversterkende begeleiding en sluiten vooral aan bij de kwalitatieve bevindingen van dit onderzoek (de expertmeetings en interviews met studenten). Hierbij gaat het om de ontwikkeling van mentale gezondheidsvaardigheden, studievaardigheden en vaardigheden op het gebied van mediawijsheid. De aanbevelingen worden per thema beschreven:

Regieversterkende begeleiding: investeren in (bevorderen van) mentale gezondheids-vaardigheden

Naast het verminderen van verantwoordelijkheden enerzijds is het anderzijds van belang dat studenten zelf goed toegerust zijn om met uitdagingen, prestatiedruk en stress om te gaan. Regie kunnen voeren over een vol dagelijks schema en het om kunnen gaan met daarmee gepaard gaande prestatiedruk en stress vraagt om overzicht, zelfbewustzijn en coping vaardigheden. De zelfregie van studenten kan mogelijk versterkt worden door hen sterke mentale gezondheidsvaardigheden te laten ontwikkelen. Door het versterken van persoonlijke kennis over mentale gezondheid en risicofactoren , wat stress is en wanneer die ongezond wordt én het ontwikkelen van vaardigheden zoals veerkracht, openheid, hulp zoeken en omgaan met stigma, wordt de kans groter dat studenten beter om kunnen gaan met prestatiedruk en stress (Milin et al., 2016). Mentale gezond-heidsvaardigheden dragen bij aan het bij jezelf signaleren en identificeren dat je hinder ondervindt van (bijvoorbeeld) prestatiedruk en stress en hier woorden aan geven. Ook zijn het ontwikkelen van vaardigheden als openheid en hulp zoeken onderdeel van mentale gezondheidsvaardigheden. Mentale gezondheidsvaardighedenprogramma's zijn effectief gebleken in de empowerment van studenten door het mentaal vaardig worden (Milin et al., 2016).

Het wordt daarom aanbevolen om (blijvend) te investeren in kennis- en ondersteunings-programma's ter bevordering van de mentale gezondheid van studenten en aan onder-wijsinstellingen wordt aanbevolen zich te laten ondersteunen door deze programma's wanneer zij hier baat bij hebben. Gekeken kan worden hoe de huidige Werkagenda MBO kan aansluiten bij en faciliteren in deze aanbeveling. Belangrijk is om op te merken dat studenten in dit onderzoek zélf herhaaldelijk aan hebben gegeven dat zij in het ontwikkelen van dergelijke vaardigheden ondersteund willen worden, hetgeen aansluit bij het eerdere onderzoek bij hbo- en wo-studenten naar hetzelfde thema. 'Maak ons vaardig' was toen ook al de veelgehoorde oproep van studenten. Binnen de inzet van aanbod voor het bevorderen van mentale gezondheidsvaardigheden (signaleren van risicosignalen van psychische klachten, veerkracht versterken, emotieregulatie, open-heid en hulpzoekend gedrag bevorderen, omgaan met stress en stigma) wordt naar voorbeeld van peercoachingsprogramma's in het hbo en wo de inzet van peer-support geadviseerd in bijvoorbeeld de vorm van student-student-coaching, waarbij oudere-jaars jongerejaars studenten coachen en hun vraagbaak zijn. Activiteiten om mentale vaardigheden en welzijn van studenten te vergroten dienen idealiter niet op zichzelf te staan, maar verweven te worden in het curriculum (Ishak et al., 2013). Ook hierbij kunnen eerdergenoemde en reeds bestaande kennis- en ondersteuningsprogramma's (zoals Welbevinden op School en Stijn, programma Studentenwelzijn) en aanpakken (zoals De Gezonde School) door onderwijsinstellingen worden aangewend om richting te geven en, in het geval van de Gezonde School, advies en een aanpak te ontvangen.

Een vereiste voor het kunnen investeren in mentale gezondheidsvaardigheden bij studenten is de inzet van voldoende en kundige docenten en andere begeleiders die hen deze regieversterkende begeleiding kunnen bieden. Hierover wordt in het volgende spoor een aantal specifieke aanbevelingen beschreven.

Regieversterkende begeleiding: investeren in studievaardigheden en mediawijsheid

Naast het investeren in de mentale gezondheidsvaardigheden kwam in dit onderzoek ook een aantal andere vaardigheden naar voren die de student aangeeft te missen om regie te kunnen voeren. Het gaat hier om studievaardigheden, zoals het verzamelen, lezen en beoordelen van informatie, plannen, time-management, het ontwikkelen van een studieroutine, werken met doelen en samenwerken. Voor het zoeken en beoordelen van informatie is ook digitaal geletterd zijn van belang. Dit vraagt om het investeren in informatievaardigheden (het zoeken, vinden, beoordelen en verwerken van informatie om de juiste en passende informatie te vinden) én mediawijsheid bij mbo-studenten. Media kunnen grote invloed hebben op hoe we de wereld zien (www.mediawijsheid.nl). Studenten gaven in dit onderzoek ook aan soms moeite te hebben met onderscheid maken tussen daadwerkelijk nieuws en nepnieuws, desinformatie en framing. Om regie te kunnen voeren over je studie- en leefsituatie is het belangrijk dat studenten begeleid worden in de daarbij behorende studievaardigheden en vaardigheden op het gebied van mediawijsheid. Hiervoor is al veel aanbod ontwikkeld, onder meer door het Netwerk Mediawijsheid, het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn van het Trimbos-instituut, Hoezomediawijs.nl, Mediawijsheid.nl en practoraten en lectoraten op het gebied van Mediawijsheid, waaronder bij het Mediacollege in Amsterdam en hogeschool Windes-heim in Zwolle. Ook zijn er al formats voor het aanleren van studievaardigheden en binnen veel onderwijsinstellingen heeft dit al een plek. Kennis-en ondersteuningspro-gramma's zoals Welbevinden op School of preventieve aanpakken zoals de Gezonde School en Helder op School bieden eveneens ondersteuningsproducten of aanbod om de begeleiding op het gebied van studievaardigheden en mediawijsheid vorm te geven. Hiervan is *Level up your balance* een voorbeeld dat is gericht op de digitale balans, dit is onderdeel van de Helder op School aanpak. Aanbevolen wordt om de bekendheid van deze programma's in het mbo te vergroten alsmede vanuit de Werkagenda MBO te investeren op deze thema's.

Net als bij de eerdere aanbeveling over het investeren in mentale gezondheidsvaardig-heden is ook hier een vereiste dat er een inzet is van voldoende en kundige docenten en andere begeleiders die studenten begeleiding op het gebied van studievaardigheden

en mediawijsheid kunnen bieden. Hierover wordt in het volgende spoor een aantal aanbevelingen beschreven.

Versterken van de sleutelrol van docent/begeleider

In een derde spoor, *het versterken van de sleutelrol van de docent/begeleider*, gaat het om de vraag: hoe kunnen we teams van docenten en begeleiders goed toerusten om regieversterkende begeleiding vorm te geven? De aanbevelingen die we hiervoor doen hebben betrekking op een tweetal thema's: de inzet van voldoende docenten enerzijds, en het bieden van voldoende kwaliteit van de begeleiding anderzijds door het goed toerusten van docenten en begeleidingsteams om hun begeleidingstaak uit te voeren. De aanbevelingen sluiten aan bij een reeds ingezette koers binnen de sector mbo. Aansluitend bij de doelstellingen van de Werkagenda MBO (2023-2027) wordt dan ook aanbevolen om de komende jaren te investeren in de deskundigheidsbevordering van docenten en ander begeleidend personeel door hun kennis en handelingsperspectief ten aanzien van mentale gezondheid, studievaardigheden en mediawijsheid te vergroten. Hiermee wordt een steviger basis gevormd voor het begeleiden van studenten. Ook in dit spoor beschrijven we de aanbevelingen per thema:

Voldoende docenten en begeleiders om de sleutelrol te vervullen

Het realiseren van regieversterkende begeleiding van studenten valt of staat met voldoende docenten en begeleiders om die sleutelrol te vervullen. En dat is nu net waarin door zowel de onderwijsprofessionals als de studenten een knelpunt wordt gesignaleerd. De beelden die ons werden geschetst in dit onderzoek zijn die van welwillende en betrokken docenten en andere begeleiders, maar met een hoge werkdruk en onvoldoende tijd om aan de grote hulpvraag van studenten te voldoen. Opvallend is de ervaren nabijheid tussen docent of begeleider en de studenten, waarbij studenten veelal positieve ervaringen hebben áls zij begeleiding ontvangen en begrip hebben voor dat hun docent of begeleider onvoldoende mogelijkheden heeft om te begeleiden, al lijkt dit wel bij te dragen aan prestatiedruk en stress.

Er lijkt dus een grote draagkracht te bestaan bij zowel docenten en begeleiders als bij de student, maar het onderzoek schetst bij zowel docenten en begeleiders als bij studenten de onmogelijkheid om aan verantwoordelijkheden te voldoen. Om de essentiële begeleidingstaak aan te kunnen gaan dienen docenten- en begeleidingsteams dus op volle sterkte te komen. Het strekt dus tot aanbeveling om manieren te vinden om deze teams op volle sterkte te brengen en te ontlasten. Voor de hand ligt om de teams uit te breiden met meer mensen, maar dat is niet altijd gemakkelijk te realiseren. Daarom is het nadenken over een alternatieve manier voor het verlagen van de druk op de teams relevant, waarbij de inzet van andere professionals binnen de school die de gesprekken kunnen voeren met studenten wordt gerealiseerd. Een goed voorbeeld hiervan is de inzet van jongerenwerkers in het voortgezet onderwijs vanuit tijdelijke Nationaal Programma Onderwijs-gelden (NPO-gelden), waarbij jongerenwerkers de schakel vormen tussen jongeren, onderwijs, zorg en veiligheid (Sonneveld & van Oosterom, 2024). Deze jongerenwerkers signaleren tijdens hun werkzaamheden zowel talenten en hulpvragen van studenten, maar ook probleemsituaties zoals opstootjes. Ze zijn er om studenten individueel en groepsgericht te kunnen ondersteunen, waarbij beoogd wordt dat ze bijdragen aan de ontwikkeling van de studenten, het bevorderen van de veiligheid binnen de onderwijsinstelling en het voorkomen van uitval van studenten. Ook kunnen zij schoolpersoneel ondersteunen in het gesprek aangaan met studenten en hen leren hoe ze het beste bij de jonge student kunnen aansluiten bijvoorbeeld door hen te informeren over hoe ze om kunnen gaan met fenomenen zoals straatcultuur (Sonneveld & van Oosterom, 2024). Deze aanpak met jongerenwerkers wordt vanuit het voortgezet onderwijs als veelbelovend beschouwd, maar voor het bestendigen is structurele financiering nodig.

Goed toegeruste begeleidingsteams om de sleutelrol te vervullen

Naast het hebben van *voldoende* docenten en begeleiders om de begeleidingsteams op volle sterkte te brengen, is het noodzakelijk dat deze begeleidingsteams *goed toegerust* zijn om een sleutelrol te vervullen in het verminderen van prestatiedruk en stress. Hierbij kan gedacht worden aan begeleidingsteams die expertise hebben op het gebied van promotie van mentale gezondheidsvaardigheden, zoals het herkennen van risicosignalen van prestatiedruk en stress, het bevorderen van openheid en hulp zoeken, omgaan met stigma en het versterken van veerkracht. Uit onderzoek weten we dat de inzet op onder meer de promotie van mentale gezondheidsvaardigheden bij kan dragen aan een verhoogd welbevinden en betere studieprestaties (Lokkerbol, van Splunteren, Lokman & Smit, 2012, Milin et al, 2016).

Ook strekt het tot aanbeveling dat deze teams expertise ontwikkelen op kortdurende interventies voor welbevinden en het trainen van studenten in studievaardigheden en mediawijsheid. Dit betekent dat aanbevolen wordt teams hierin structureel te trainen. Dit sluit aan bij een veelgehoord geluid in dit onderzoek waarbij docenten én studenten aangeven dat zij ervaren dat er een gebrek aan kennis en vaardigheden is om studenten goed te kunnen begeleiden bij mentale gezondheidsthema's, zoals prestatiedruk en stress. Vanuit het Ministerie van OCW zijn voor de Werkagenda MBO reeds financiële middelen beschikbaar gesteld voor docentprofessionalisering. Het strekt tot aanbeveling om deze financiering (deels) aan te wenden voor de voorgenoemde professionaliseringsslag.

Bevorderen van de erkenning en waardering van mbo-studenten

We besluiten met het vierde spoor, *het bevorderen van de erkenning en waardering van mbo-studenten*, waarbij gaat het om de vraag: hoe kunnen we de erkenning en waardering van studenten in het mbo versterken? De aanbevelingen die we hiervoor doen hebben betrekking op een aantal thema's: als eerste het bevorderen van inclusie, verbondenheid en gelijkheid, daarnaast de berichtgeving over prestatiedruk, stress, mentale gezondheid en de positie van de mbo-student en tot slot het betrekken van mbo-studenten in onderwijs, onderzoek en beleid. We beschrijven wederom de aanbevelingen per thema:

Bevorderen van inclusie, verbondenheid en gelijkheid

Een belangrijke uitkomst van dit, maar ook eerder uitgevoerd onderzoek onder mbo-studenten, maar ook hbo- en wo studenten is dat zij een gebrek aan inclusie en verbondenheid met de maatschappij ervaren omdat zij zich niet altijd begrepen voelen in hun beleving van prestatiedruk en stress (Dibi et al, 2022; Goedhart et al., 2022; Schoemaker et al., 2019; SER Jongerenplatform, 2022; Toenders et al., 2023; Dopmeijer et al., 2023). Bevindingen van het onderzoek laten zien dat prestatiedruk niet zelden samenhangt met emotionele problemen en eenzaamheid waarin het belangrijk is dat je steun ervaart om deze uitdagingen het hoofd te kunnen bieden. Ook hebben we in dit onderzoek gezien dat studenten een gebrek aan waardering en erkenning ervaren, hetgeen ook lijkt in te grijpen op de mate waarop zij zich verbonden voelen met de maatschappij. Onderdeel hiervan is het ervaren van ongelijkheid ten opzichte van de waardering en erkenning van hbo- en wo-studenten. Dit komt niet alleen tot uiting in hoeveel media en politiek zich buigen en uitspreken over studenten van het hbo en wo ten opzichte van het mbo, maar ook door verschillen in stagevergoeding, stagediscriminatie en het gebruik kunnen maken van bepaalde studentenfaciliteiten- en kortingen, die voor de hbo- en wo-studenten vaak gunstiger zijn dan voor mbo-studenten. Het lijkt erop dat studenten zich hierdoor minder geïncludeerd en verbonden voelen, terwijl het ervaren van *sociale steun* als beschermende factor uit het onderzoek naar voren is gekomen en belangrijk is voor het geloof in eigen kunnen (competentie) en daarmee het nemen van regie (autonomie).

Aansluitend bij de Werkagenda MBO wordt aanbevolen om blijvend in te zetten op een herwaardering van het mbo (onder meer het spreken van mbo, hbo en wo en niet meer van lager en hoger onderwijs), het betalen van een stagevergoeding aan mbo-studenten waar dit nog niet gebeurt (en hierbij wordt gepleit voor een gelijke stagevergoeding voor het mbo, hbo en wo), het verminderen van stagediscriminatie en hulp bij het vinden van een passende stageplaats en het realiseren van gelijke voorzieningen en faciliteiten voor studenten tussen mbo, hbo en wo zoals beschreven in de Kamerbrief van minister Dijkgraaf van juli 2023 (Ministerie van OCW, 2023). Maar buiten het goed faciliteren van de student in het mbo is het misschien nog wel het meest van belang om hun beleving van prestatiedruk, stress en vele verantwoordelijkheden breed te erkennen. Door onze boodschappen over het mbo, over prestatiedruk, stress en mentale gezondheid positiever en meer waarderend en steunend te formuleren kunnen studenten zich meer gesteund en aangemoedigd voelen in de kwetsbare ontwikkelingsfase met grote verantwoordelijkheden waarin zij zich bevinden.

Berichtgeving over prestatiedruk, stress en mentale gezondheid en de positie van de mbo-student

Net als in het onderzoek naar prestatiedruk en stress bij hbo- en wo-studenten gaven studenten in dit onderzoek aan dat zij de berichtgeving over prestatiedruk en stress overwegend negatief ervaren en dat een veelvuldige confrontatie daarmee niet helpend vinden in het omgaan met prestatiedruk en stress. Er wordt onbegrip voor de eigen beleving ervaren.

Het veelvuldig en hoofdzakelijk negatief berichten over prestatiedruk, stress en mentale gezondheid van studenten kan ook bijdragen aan een overschatting van iemands eigen situatie of bij het versterken van een negatieve beleving van bestaande mentale gezondheidsklachten – of problemen. Het is daarom van belang welke woorden we geven aan kwesties met betrekking tot prestatiedruk, stress en mentale gezondheid van mbo-studenten en jongeren in het algemeen. In berichtgeving ligt negatieve framing van onder meer de thema's prestatiedruk en stress, zeker bij de doelgroep mbo-studenten, op de loer. Studenten kunnen zich door berichtgeving identificeren met de beschreven problemen. Het is daarbij van belang dat bewustwording van prestatiedruk, stress en mentale gezondheidsproblemen via media wél van meerwaarde kan zijn als het bijdraagt aan beelden van hoe om te kunnen gaan met deze problematiek. Vanuit deze bewustwording kan een stap naar hulp worden gemaakt indien dat nodig is. Het verminderen van de negatieve berichtgeving over prestatiedruk, stress en mentale gezondheid heeft echter als hoofddoel om negatieve consequenties vanuit een confrontatie daarmee te voorkomen, een preventieve insteek dus.

Aangaande het versterken van de positie en waardering van het mbo en diens studenten wordt in de lijn van het eerder uitgevoerde onderzoek naar prestatiedruk bij jongeren van het Erasmus SYNC Lab (Erasmus Universiteit Rotterdam) met het YoungXperts panel (Toenders et al., 2023) aanbevolen om rolmodellen te identificeren en uitlichten die de maatschappij weerspiegelen, dus ook de toekomst met een mbo-diploma zichtbaar te laten zijn in organisaties, beleid en politiek.

Betrekken van studenten in vormgeven van onderwijs, onderzoek en beleid

Een uitkomst van het onderzoek is dat veel studenten zich onvoldoende gewaardeerd en gezien voelen en zich weinig betrokken voelen bij kwesties die hen raken of hun toekomst bepalen. Dit beeld werd ook al eerder geschetst in het onderzoek van Amsterdam UMC en RIVM over studenten en mentale gezondheid tijdens de pandemie (Goedhart, Dedding, Rodriguez & Spruijt, 2022). Ook werd al eerder door jongeren aandacht gevraagd voor het betrokken willen worden bij belangrijke beslissingen aangaande hun toekomst (SER, 2021; Toenders et al., 2023; Dopmeijer, Scheeren, van Baar & Bremer, 2023). Het gaat naast onderwijsvraagstukken zoals curricula-indeling en toetsbeleid veelal over kwesties die geen korte termijn oplossingen kennen zoals maatschappelijke thema's: de hoge lasten en financiële onzekerheden van gezinnen of individuen, tekorten op de woningmarkt, de huidige arbeidsmarkt en toekomstperspectief, klimaatzorgen, discriminatie en polarisatie. Het zijn kwesties die studenten zorgen baren, vooral de zaken die hen in het dagelijks leven direct raken, zoals hoge lasten en financiële onzekerheden.

In dit rapport vragen we, net als in voorgaande rapporten (SER, 2021, Toenders et al., 2023 en Dopmeijer et al., 2023), opnieuw aandacht voor het betrekken van studenten bij het vormgeven van onderwijs, onderzoek en beleid over thema's die over hen gaan. Het advies is om hierbinnen specifieke aandacht te hebben voor het creëren

van ruimte voor de mentale ontwikkeling van studenten en het verminderen van hun draaglast. Hierbij kan een goede analyse van oplossingen in maatschappelijke kwesties die bijdragen aan prestatiedruk en stress inzichten geven voor handelingsperspectief en prioritering. Naast dat de maatschappelijke positie van de mbo-student door participatie in het ontwerp van onderwijs, onderzoek en beleid versterkt wordt, draagt het erkend en gewaardeerd worden in je rol en in je zorgen mogelijk direct bij aan verbondenheid en je minder alleen voelen. Voorwaardelijk hierbij is wel dat studenten in de gelegenheid worden gesteld om bij te dragen, door hen hiervoor tijd te geven. Dit sluit aan op de aanbeveling om het curriculum beter studeerbaar te maken en meer tijd voor ontspanning en herstel te realiseren.

5.4 Vervolgonderzoek

Dit onderzoek geeft inzicht in de risico- en beschermende factoren van prestatiedruk en stress bij mbo-studenten. Een aantal vragen blijft echter nog onbeantwoord. De bevindingen lieten zien dat studenten een gebrek aan diverse vaardigheden ervaren wat het hen moeilijk maakt om te gaan met prestatiedruk en stress, het creëren van overzicht en het nemen van regie. Veelal wordt een start gemaakt met de ontwikkeling van deze vaardigheden in de stap ervoor. Dit maakt het verkrijgen van inzicht in de rol van het voortgezet onderwijs (als voorportaal voor het mbo) bij de ontwikkeling van vaardigheden een belangrijke kwestie. Vervolgonderzoek kan hieraan bijdragen door bijvoorbeeld te onderzoeken welk passend en ontwikkelingssensitief aanbod in het primair en voortgezet onderwijs de emotionele ontwikkeling en ontwikkeling van mentale gezondheidsvaardigheden versterkt. Ook is er vervolgonderzoek gewenst om, net als is aanbevolen in het voorgaande rapport over prestatiedruk en stress in het hbo en wo (Dopmeijer, Scheeren, Van Baar & Bremer, 2023), de werking van beschermende factoren in het verminderen van prestatiedruk en stress beter te duiden. Een voorbeeldvraag hierbij is: op welke wijze kunnen mentale gezondheidsvaardigheden bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk en/of stress? Met kennis van de werking van deze beschermende factor alsook van andere beschermende factoren kunnen handelingsperspectieven nog gerichter worden vormgegeven. Tot slot is onderzoek gewenst waarmee voorgestelde aanpakken in de praktijk kunnen worden geëvalueerd om te kunnen vaststellen welke daadwerkelijk bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk en stress zodat deze aanpakken onderbouwd breder kunnen worden ingezet.

5.5 Tot slot

Met dit onderzoek is er inzicht verkregen in factoren die een rol spelen bij prestatiedruk en stress in het mbo. Net als bij het voorgaande onderzoek naar prestatiedruk en stress bij hbo- en wo studenten (Dopmeijer, Scheeren, Van Baar & Bremer, 2023) zien we hier dat de eerste stap naar handelen het breed erkennen van de beleving van studerende jongeren in het mbo is. De uitkomsten van dit onderzoek schetsen net als in het voorgaande onderzoek, of misschien nog wel nadrukkelijker, een beeld van druk- en stress-verhogende factoren die niet zelden buiten de invloedssfeer van de student liggen en zwaarwegend kunnen zijn. Deze factoren lijken in sterke mate bij te dragen aan de (over)belasting van de student en het verliezen van overzicht en regie in het dragen van verantwoordelijkheden. De conclusie die hierbij kan worden getrokken is dat, net als in het hbo en wo, het probleem van hoge prestatiedruk en overmatige stress bij studenten in het mbo niet sec kan worden toegewezen aan de individuele student en diens vaardigheden en vermogen om te kunnen gaan met het stevige beroep dat op diens draagkracht wordt gedaan, zoals nu nog vaak het geval is.

Hoewel we bij bepaalde studenten druk en stress zien, zien we bij hen ook veel kracht. Studenten willen veelal hun verantwoordelijkheden dragen en achten zichzelf ook mede verantwoordelijk voor de oplossingen als verlies in regie ontstaat. In dit onderzoek bleken zij vaak goed in staat hun situatie te verwoorden. In dit onderzoek bereikten ons ervaringen dat docenten en begeleiders veelal een grote betrokkenheid tonen bij hun studenten en studenten in het onderzoek gaven aan dat ook als zodanig te ervaren. Kortom, er lijkt over het algemeen een grote welwillendheid om te werken aan het voorkomen of verminderen van prestatiedruk en stress bij zowel de student als de docent/begeleider, maar de belastbaarheid van zowel de student als de docent lijkt door de stapeling van grote uitdagingen belemmerd. Deze situatie vraagt om structurele oplossingen voor het verminderen van de *overload* waarbij geldt dat dit de verantwoordelijkheid van de individuele student, docent en onderwijsinstelling overstijgt.

We zagen het al eerder in het onderzoek naar prestatiedruk en stress bij hbo- en wo studenten: de maatschappij als geheel draagt een verantwoordelijkheid voor het gezond opgroeien van jongeren en het realiseren van een goed toekomstperspectief voor hen. Het is dan ook van belang dat maatschappelijk geënte obstakels hiervoor op te lossen, waarbij studenten in het mbo meer kansengelijkheid en waardering mogen ervaren en een stem en gezicht krijgen in maatschappelijke discussies die hun toekomstperspectief betreffen. Het verminderen van prestatiedruk en stress van studenten in het mbo is dan ook een gedeelde verantwoordelijkheid van de individuele student, diens ouders of opvoeders, de onderwijsinstellingen, overheid en maatschappij.

De handelingsperspectieven voor het voorkomen dan wel verminderen van prestatiedruk en stress bij mbo-studenten zijn beknopt bijeengebracht in een zogeheten *Take actions sheet,* ontwikkeld door het Erasmus SYNC Lab (Erasmus Universiteit, Rotterdam) vanuit hun opgehaalde inzichten via het YoungXperts platform. Hiervoor verwijzen we naar het document *Take Actions voor het verminderen van stress en prestatiedruk op het mbo* (Sweijen et al., 2024) dat tezamen met deze rapportage is verschenen.

5.6 Referenties

CPS (2019) Formatief toetsen in het mbo - CPS.nl, laatst gezien op 28 augustus 2024.

Crone, E. & Dahl, R.E. (2012) *Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility.* Nature Reviews Neuroscience, 13(9), 636-650. https://doi.org/10.1038/nrn3313.

Dibi, S., Asamoah, P., de Haan, A. & van Loenen, T. (2022) *Een verkenning: Welbevinden in het mbo, entree en niveau 2.* Pharos & Trimbos-instituut.

Doornwaard, S., Peeters, M., Leijerzapf, M., de Haas, J., Efat, A. & Kleinjan, M. (2021) *Mentaal kapitaal. Welke factoren spelen een rol bij ongezonde stress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval?* Utrecht: Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal.

Dopmeijer, J.M., Scheeren, L., Van Baar, J. & Bremer, B. (2023) *Harder Better Faster Stronger. Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo.* Rapport. Trimbos-instituut, ECIO en RIVM.

Erikson, E. (1968) *Youth: Identity and Crisis.* New York, NY:WW.

Goedhart, N.S., Dedding, C., Rodriguez, M.J. & Spruijt, P. (2022) *Ik ben maar een mbo-er. Het mentaal welbevinden van mbo-studenten tijdens de coronacrisis.* Amsterdam UMC en RIVM.

Ishak, W., Nikravesh, R., Lederer, S., Perry, R., Ogunyemi, D. & Bernstein, C. (2013) *Burnout in medical students: A systematic review.* Clinical teacher, 10(4): 242-245. https://doi.org/10.1111/tct.12014

Kalthoff, H. (2021) *Opgroeien en opvoeden in armoede. 3e herziene versie.* Utrecht, Nederlands Jeugdinstituut.

Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M. & Lammers, J. (2020) *Geluk onder druk. Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland.* Rapport: Trimbos-instituut, Stichting Alexander en Universiteit Utrecht in opdracht van Unicef.

Lokkerbol, J., van Splunteren, P., Lokman, S. & Smit, F. (2012) *Versterken van mentaal kapitaal in het onderwijs.* Strategische verkenning. Utrecht: Trimbos-instituut.

Lusse, M. & Schenk., L. (2023) Handreiking 'Omgaan met geldzorgen van mbo-studenten' gepresenteerd | Nieuwsbericht | Gelijke kansen (gelijke-kansen.nl)

MBO HBO Noord Nederland (2024) Brochure Generieke Studievaardigheden mbo hbo. Online webpagina: Brochure-Generieke-studievaardigheden-MBO-HBO-per-pagina-1.pdf (mbohbonoordnederland.nl) Laatst gezien op 2 september 2024.

Milin, R., Kutcher, S., Lewis, S.P., Walker, S. Wei, Y., Ferrill, N. & Armstrong, M.A. (2016) *Impact of a Mental Health Curriculum on Knowledge and Stigma among High School Students: A randomized controlled trial.* Journal of the American Academy of Child and

Adolescent Psychiatry. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.02.018

Ministerie van Onderwijs, Cultuur & Wetenschap (2023) *Kamerbrief Minister Robbert Dijkgraaf: Gelijkwaardige behandeling van mbo-studenten.* Den Haag.

NRO Kennisrotonde (2024) Toetsvormen en behalen leerdoelen door mbo-studenten (kennisrotonde.nl), laatste gezien op 28 augustus 2024.

Ministerie Onderwijs, Cultuur & Wetenschap, NRTO, VNG, Samenwerkingsorganisatie Beroepsonderwijs Bedrijfsleven, VNO NCW, Job MB, Beroepsopleidersvereniging mbo & MBO Raad (2023) Samen werken aan talent. *Werkagenda MBO 2023-2027.*

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000) *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.* American Psychologist, 55(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Schoemaker, C., Kleinjan, M., van der Borg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J. & Dedding, C. (2019) *Mentale gezondheid van jongeren: Enkele cijfers en ervaringen.* Factsheet. RIVM, Trimbos-instituut & Amsterdam UMC.

SER Jongerenplatform (2022) *Veelbelovend: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2021.* Verkenning. Den Haag: SER.

Sonneveld, J. & van Oosterom, T. (2024) *Jongerenwerk als schakel tussen jongeren, onderwijs, zorg en veiligheid.* Online artikel: Jongerenwerk als schakel tussen onderwijs, zorg en veiligheid – Sociale Vraagstukken. Laatst gezien op 29 augustus 2024.

Sweijen, S., Green, K., Toenders, Y., te Brinke, L. & Crone, E. (2024) *Take actions voor het verminderen van stress en prestatiedruk op het mbo.* Rotterdam: Erasmus SYNC Lab.

Toenders, Y., Green. K, te Brinke, L., van de Groep, S., van der Cruijsen, R., Steenks, N., Dumoulin, T. & Crone, E. (2023) *Manifest Jongerenperspectief op prestatiedruk.* Rotterdam: Erasmus Sync Lab.

Bijlage A Leden van de Klankbordgroep

Ministerie van OCW – Puck de Gier en Renée van Eijl

Ministerie van VWS – Karin Witteman

MBO Raad – Natascha Fennema

Alfa College, Practor Vitaliteit – Silvia Brouwer

NJi – Chaja Deen en Neeltje van den Bedem

MBO Utrecht, docent en adviseur studentenwelzijn – Irene Alberti

Job MBO – Rens Brands

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

Bijlage B Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit de deskresearch

Auteurs:
N. Schnek, M. Kleinjan & J.M. Dopmeijer

Inleiding

Dit is een bijlage van het onderzoek "Als je door de bomen het bos niet meer ziet. Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van mbo-studenten." De doelstelling van dit onderzoek is tweeledig:

- Inzicht geven in de risicofactoren voor prestatiedruk en stress van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs;
- Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor mbo-instellingen, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Tijdens fase 1 van dit onderzoek hebben we informatie opgehaald uit: de literatuur (bijlage B), groepsgesprekken met experts (bijlage C) en kwantitatieve analyses op bestaande data (bijlage D). Tijdens fase 2 van dit onderzoek hebben we de informatie die we hebben opgehaald gedurende fase 1 verdiept, met een focus op het studentperspectief. Deze fase bestond uit 2 onderdelen: focusgroepen en diepte-interviews met studenten (bijlage E). In fase 3 van dit onderzoek hebben we in co-creatie met mbo-studenten inzicht verkregen in handelingsperspectieven en concrete tips om ervaren stress en prestatiedruk onder mbo-studenten te verminderen (bijlage F).

In de huidige bijlage gaan we in op het onderdeel "desk research". Het doel van de deskresearch is het inventariseren en analyseren van relevante publicaties en cijfers over prestatiedruk en stress bij mbo-studenten. De uitkomsten zijn gebruikt om de kwalitatieve verdieping vorm te geven.

In 2023 is een uitgebreide literatuurstudie uitgevoerd naar prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo (Dopmeijer et al., 2023). Met behulp van witte en grijze literatuur werd inzicht verkregen in de concepten prestatiedruk en stress. Daarbij zijn de factoren in kaart gebracht die te maken hebben met stress en/of prestatiedruk bij hbo en wo studenten. Ook werd een duidelijk beeld verkregen van wat hier al wel en niet bekend over is. Voor de definities en duiding van de begrippen prestatiedruk en stress bij mbo-studenten gebruikten we deze eerdere studie. Tijdens dit onderzoek naar dezelfde thema's binnen het mbo bouwden we voort op deze literatuurstudie, waarin we ons voornamelijk richtten op het verzamelen en analyseren van grijze literatuur. Hierin is specifiek gekeken naar prestatiedruk en stress bij mbo-studenten in Nederland.

In dit rapport beschrijven we de gebruikte methode voor het inventariseren en analyseren van relevantie publicaties. Vervolgens vatten we de resultaten samen en sluiten we af met een conclusie. In het hoofdrapport wordt de informatie uit deze bijlage verhalend samengevat aan de hand van de onderzoeksvragen.

Methode

Grijze literatuur

Zoekstrategie

Voor inventarisatie van de grijze literatuur is er gezocht op websites van relevante kennisinstituten zoals Trimbos-Instituut, RIVM, ECBO/ECIO, CBS, Pharos, NJI, GGD GHOR, Kennisbank Studentenwelzijn, JOB MBO en het kennispunt MBO. Op deze websites is gezocht op de termen 'prestatiedruk' en 'stress' waarbij de nadruk lag op de term 'prestatiedruk'. Daarnaast werden rapporten en andere relevante publicaties verzameld in een rondgang langs experts via het netwerk van het projectteam. Overlap in resultaten van deze verschillende zoekstrategieën zijn verwijderd.

Naast een inventarisatie van grijze literatuur is ook gezocht naar witte literatuur. Er werd gezocht op de termen: 'performance pressure', 'academic pressure', 'school pressure' en 'stress' onder de doelgroep mbo-studenten. Om te zoeken binnen deze doelgroep zijn de termen 'secundary vocational education' en 'tertiairy education' gebruikt. Dit leverde geen bruikbare resultaten op. De opbrengsten zijn ook besproken met de onderzoeksgroep van dit project.

Synthese

Uit elk rapport dat is bestudeerd zijn de factoren genoteerd die werden genoemd als samenhangend met prestatiedruk en stress. Deze factoren zijn geclusterd, zodat bijvoorbeeld "druk vanuit zichzelf" en "eigen verwachtingen" beide als "zelfopgelegde druk" werden meegeteld. Op deze manier werden bevindingen van verschillende rapporten gecombineerd. Vervolgens zijn de geclusterde factoren ingedeeld in een van de volgende categorieën: persoonlijke factoren, omgevingsfactoren of onderwijsfactoren.

Resultaten

Er zijn in totaal 11 rapporten geïncludeerd waarin ervaren prestatiedruk en stress bij mbo-studenten in Nederland werd beschreven. Een overzicht met alle rapporten die in deze deskresearch zijn bestudeerd is bijgevoegd als appendix *Overzicht rapporten grijze literatuur*.

Persoonlijke factoren

Persoonlijke factoren werden naast omgevingsfactoren veel genoemd als bron van stress en/of prestatiedruk.

- In vijf rapporten werden **geldzorgen en schulden** genoemd als factor die samenhangt met stress en ervaren druk. Een rapport beschreef dat de stress om geldzaken bij mbo'ers gerelateerd was aan te weinig geld voor persoonlijke zaken terwijl wo'ers relatief veel stress ervaren vanwege hun studieschuld.
- Een andere factor die beschreven werd in vier rapporten is **zelfopgelegde druk**. Het streven naar goede cijfers en een diploma en angst om te falen werden genoemd als belangrijke reden voor de druk die mbo'ers ervaren vanuit zichtzelf. In een rapport werd een samenhang beschreven tussen zelfopgelegde druk en het **onderwijsniveau**. Dit rapport beschreef dat op hogere onderwijsniveaus jongeren meer eisen aan zichzelf stellen en meer druk om aan de eigen verwachtingen te voldoen.
- Te **weinig vrije tijd** kwam in vier rapporten naar voren als factor voor stress. Door de combinatie van school, stage en bijbaan ervaren mbo-studenten vaak weinig vrije tijd en meer vermoeidheid. Ook het uitvoeren van huishoudelijke taken (zoals koken, schoonmaken, oppassen) werd genoemd als factor die vrije tijd beperkt en ontspanning beïnvloedt.
- Verder werd het **zelfvertrouwen** en geloof in eigen kunnen genoemd als samenhangend met het ervaren van meer stress (n=1).
- Uit één rapport kwam naar voren dat de **taalbarrière** door mbo-studenten met migratieachtergrond als stressor gezien wordt om schoolwerk goed te kunnen doen.
- Een andere factor die genoemd werd is **gender** (n=1). Zowel op het mbo als hbo ervaren meiden meer druk door schoolwerk dan jongens.
- Uitval door **ziekte** kwam in één publicatie naar voren als factor voor stress.
- Tot slot werd op het mbo ook de samenhang met **leeftijd** genoemd (n=1). Op het mbo ervaren jongeren van 16 jaar minder schooldruk dan jongeren van 17 en 18 jaar.

Omgevingsfactoren

Naast persoonlijke factoren werden ook veel factoren uit de (sociale) omgeving en de maatschappij genoemd als bron van stress en prestatiedruk bij mbo-studenten.

- In drie rapporten werden de hoge verwachtingen en **druk van ouders** genoemd als samenhangend met prestatiedruk. In een van deze rapporten werd genoemd dat er geen verschillen zijn gevonden tussen middelbare scholieren, mbo'ers, hbo/wo'ers en werkenden in de mate waarin zij prestatiedruk ervaren van hun ouders. In een ander rapport werd de betrokkenheid van ouders als een belangrijke **steunende factor** genoemd bij het succesvol doorlopen van de opleiding.
- Eén publicatie beschreef de ervaren **druk vanuit docenten** als factor die samenhangt met de prestatiedruk die jongeren ervaren. Er werden in dit onderzoek geen verschillen gevonden tussen middelbare scholieren, mbo'ers, hbo/wo'ers en werkenden in de mate waarin zij prestatiedruk ervaren van docenten.
- **Huisvesting** en het niet hebben van een eigen woning werd in één rapport genoemd als bron van stress.
- **Ervaren discriminatie** (n=1) is een belangrijke bron van stress bleek uit een onderzoek onder mbo-studenten met een migratieachtergrond.
- Verder werd ook de sociale omgeving en **sociale vergelijking** genoemd als factor die kan leiden tot stress en prestatiedruk (n=2).
- Een factor die verder genoemd werd als bron van stress bij mbo studenten is **sociale media** (n=1) omdat het voor onrealistische verwachtingen zorgt.
- Ook de gevolgen van de **coronacrisis** (n=2) wordt genoemd als factor die van invloed is op stress bij mbo-studenten.
- In één rapport werd de ervaren prestatiedruk **vanuit de maatschappij** benoemd als factor. Er werden geen verschillen gevonden tussen middelbare scholieren, mbo'ers, hbo/wo'ers en werkenden in de mate waarin zij prestatiedruk ervaren vanuit de maatschappij.
- Twee rapporten noemden **gebrek aan waardering** voor mbo-opgeleiden als factor die bijdraagt aan stress en ervaren prestatiedruk.
- **Gezinshereniging** wordt door studenten met een migratieachtergrond genoemd als bron van stress (n=1).
- Tot slot kwam uit één rapport naar voren dat mbo-studenten met een migratieachtergrond stress en prestatiedruk kunnen ervaren door **culturele waarden**.

Onderwijsfactoren

Onderwijsfactoren werden het minst genoemd in de grijze literatuur als bron van stress en prestatiedruk.

- **Toetsweken en schoolwerk** (n=3) werden als factor genoemd die samenhangt met stress en ervaren druk. Eén onderzoek beschreef dat op het mbo wel een behoorlijk **lagere mate** van druk door schoolwerk werd ervaren in vergelijking met het voortgezet onderwijs en het hbo.

- In twee rapporten werd **school in het algemeen** als bron van stress en prestatiedruk genoemd. In deze rapporten werd ook een samenhang beschreven tussen ervaren stress en het **onderwijsniveau**. Het percentage studenten dat stress door school ervaart is groter op hogere onderwijsniveaus bleek uit deze onderzoeken.
- Uit één onderzoek kwam naar voren dat mbo-studenten ongeveer in **dezelfde mate prestatiedruk** ervaren als leerlingen in het voortgezet onderwijs, hbo/wo-studenten en werkenden.
- Tot slot werd **onduidelijkheid vanuit docenten** in één rapport genoemd als bron van stress bij mbo-studenten.

Handelingsperspectieven

In twee rapporten werden handelingsperspectieven beschreven die naar voren kwamen uit gesprekken met studenten en docenten van mbo-scholen.
Hieruit bleek dat ondersteuning vanuit school als belangrijk wordt ervaren door mbo-studenten. De mentor speelt hierbij een belangrijke rol. Ook het organiseren van lessen over welzijn en omgaan met stress werden genoemd en het aanpassen van taalgebruik van docenten. Steun van docenten geeft jongeren kracht. Het verminderen van toetsdruk werd als langetermijnoplossing genoemd.
Ook geven mbo-studenten aan de steun vanuit de sociale omgeving (familie en vrienden) als belangrijk te ervaren. Bijvoorbeeld in de vorm van financiële steun, afleiding of advies. Tot slot werd het creëren van rolmodellen die de hele maatschappij weerspiegelen genoemd als suggestie voor een langetermijnoplossing.
Er werden drie erkende interventies gevonden (Loket Gezond Leven) gericht op mentale gezondheid, specifiek voor mbo studenten: Happyles, MindYoung Academie en The lab of life.

Overige bevindingen

Er zijn veel basisvoorwaarden die op orde moeten zijn voordat er gewerkt kan worden aan de mentale gezondheid van mbo-studenten of voordat mbo-studenten in staat zijn tot studeren (Pharos en Trimbos-instituut, 2023). Deze voorwaarden liggen veelal buiten (de invloed van) het mbo, maar ze hebben wel zeker invloed op hoe studenten hun studie starten en kunnen afronden. Het gaat om zaken als: armoede, (stage)discriminatie, taalbarrière, werken om rond te komen, schulden, kinderen(opvang). Deze elementen zijn vaak praktisch en domein-overstijgend van aard.

Conclusie

Het doel van deze deskresearch was het inventariseren en analyseren van relevante publicaties en cijfers over prestatiedruk en stress bij mbo-studenten. Er werd geen peer-reviewed wetenschappelijke kennis (witte literatuur) gevonden over de oorzaken van prestatiedruk en stress specifiek voor de doelgroep mbo-studenten. Uit publiekelijke rapporten (grijze literatuur) werden verschillende factoren genoemd als samenhangend met prestatiedruk en stress bij mbo-studenten in Nederland. Naast persoonlijke factoren werden er veel factoren uit de (sociale) omgeving en de maatschappij beschreven. Ook kwamen enkele onderwijs gerelateerde factoren naar voren. De factoren die het meest werden genoemd in de bestudeerde rapporten waren: zelfopgelegde druk, geldzorgen, weinig vrije tijd, druk van ouders en toetsweken/schoolwerk.

Aandachtspunten

Deze deskresearch kent een aantal beperkingen. Zo kan de informatie uit de verschillende rapporten niet zomaar gegeneraliseerd worden, omdat ze bijvoorbeeld betrekking hebben op een specifieke doelgroep (zoals mbo studenten met een migratieachtergrond) of gebied in Nederland. Daarnaast is kent de populatie mbo-studenten een grote diversiteit in zowel leeftijd als achtergrondkenmerken (er zijn bijvoorbeeld 18-minners en 18-plussers, studerende ouders, statushouders). Er is nauwelijks onderzoek beschikbaar dat recht doet aan de hoge mate van diversiteit. Tot slot is het belangrijk om te benoemen dat uit de verschillende rapporten en publicaties een samenhang tussen verschillende factoren wordt beschreven, maar dat de oorzakelijkheid van deze factoren nog niet duidelijk is. Veel van de factoren kunnen zowel een oorzaak als een gevolg van prestatiedruk en stress zijn.

De opgedane kennis uit deze deskresearch biedt input om de doelgroep te benaderen en de kwalitatieve verdieping vorm te geven. Door gebruik te maken van bestaande kennis voorkomen we daarnaast onnodige of dubbele uitvragen onder studenten en andere stakeholders.

Referenties

Dopmeijer, J.M., Scheeren, L., van Baar, J. & Bremer, B. (2023). Harder Better Faster Stronger. Een onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress in het hbo en wo. Rapport, Trimbos-instituut, ECIO & RIVM.

Dibi, S., Asamoa, P., de Haan, A., van Loenen, T. (2022). Een verkenning Welbevinden in het mbo. Entree en niveau 2. Rapport, Pharos en Trimbos-instituut.

Overzicht rapporten grijze literatuur

Instituut	Jaartal	Titel	Link
NJI	2023	Mbo-student centraal. Samenwerken voor een succesvolle en kansrijke toekomst	https://www.nji.nl/publicaties/mbo-student-centraal
Erasmus Universiteit Rotterdam	2023	Jongerenperspectief op prestatiedruk	https://heyzine.com/flip-book/556970f23a.html
GGD IJsselland	2023	Stress bij mbo-studenten. Ervaringen van studenten en docenten	https://ijssellandscan.nl/rapporten/Verdiepende-onderzoeken
Trimbos-instituut, Stichting Alexander en Universiteit Utrecht	2020	Geluk onder druk. Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland	https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1785-geluk-onder-druk/
CBS	2021	Welzijn en stress bij jongeren in coronatijd	https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd
Trimbos-instituut, Pharos	2022	Verkenning welbevinden in het MBO. MBO Entree en niveau 2.	https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af2033-verkenning-welbevinden-in-het-mbo/
Pharos	2024	Stressoren bij mbo-studenten met een migratieachtergrond	https://www.pharos.nl/kennisbank/stressoren-bij-mbo-studenten-met-een-migratieachtergrond/
KBA Nijmegen	2020	Studeren met psychische problemen in het mbo	https://www.fnozorgvoorkansen.nl/wp-content/uploads/2020/06/Studeren-met-psychische-problemen-in-het-mbo.pdf
RIVM & Amsterdam UMC	2022	Ik ben maar een mbo'er. Het mentaal welbevinden van mbo-studenten tijdens de coronacrisis.	https://www.rivm.nl/documenten/ik-ben-maar-mboer-mentaal-welbevinden-van-mbo-studenten-tijdens-coronacrisis
Utrecht Universiteit	2022	De rol van geldzorgen in het leven van Utrechtse mbo-studenten	https://www.uu.nl/sites/default/files/Factsheet%20Geldzorgen%20.pdf
Verwey-Jonker Instituut	2024	Factsheet mentale gezondheid jongeren en studenten	https://www.verwey-jonker.nl/wp-content/uploads/2024/04/223460_Factsheet-mentale-gezondheid-jongeren-studenten.pdf

Bijlage C Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit expertmeetings

Auteurs:
L. Scheeren & B. Bremer

Inleiding

Dit is een bijlage van het onderzoek "Als je door de bomen het bos niet meer ziet. Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van mbo-studenten." De doelstelling van dit onderzoek is tweeledig:

- Inzicht geven in de risicofactoren voor prestatiedruk en stress van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs;
- Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor mbo-instellingen, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Tijdens fase 1 van dit onderzoek hebben we informatie opgehaald uit: de literatuur (bijlage B), groepsgesprekken met experts (bijlage C) en kwantitatieve analyses op bestaande data (bijlage D). Tijdens fase 2 van dit onderzoek hebben we de informatie die we hebben opgehaald gedurende fase 1 verdiept, met een focus op het studentperspectief. Deze fase bestond uit 2 onderdelen: focusgroepen en diepte-interviews met studenten (bijlage E). In fase 3 van dit onderzoek hebben we in co-creatie met mbo-studenten inzicht verkregen in handelingsperspectieven en concrete tips om ervaren stress en prestatiedruk onder mbo-studenten te verminderen (bijlage F).

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

Expertmeetings

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

Om meer inzicht te krijgen in stress en prestatiedruk onder studenten in het middelbaar beroepsonderwijs, voerden we in de eerste fase van het overkoepelende onderzoek verdiepende groepsgesprekken met relevante experts. Onder relevante experts verstonden we in dit onderzoek experts op het gebied van mentaal welzijn van studenten in het mbo, zoals studentbegeleiders, studentpsychologen, zorgcoördinatoren, studieloopbaanbegeleiders en beleidsadviseurs. Het begeleiden van studenten en hen leren omgaan met prestatiedruk en stress is onderdeel van hun dagelijkse bezigheden. Zij zijn daardoor in staat om een goed overzicht te geven van wat zij tegenkomen in de praktijk. De focus van de groepsgesprekken lag op hun kennis, ervaringen, visies en meningen over prestatiedruk en stress in het mbo. Daarnaast gingen we tijdens deze groepsgesprekken in op de ervaringen met en opvattingen over verschillende interventies om stress en prestatiedruk aan te pakken. De meerwaarde van de groepsgesprekken met experts lag in hun vermogen om meer gedetailleerde inzichten te verschaffen en verklaringen en betekenis te geven aan de risicofactoren voor en interventies rondom prestatiedruk en stress. Zo leerden we de mechanismen achter stress en prestatiedruk diepgaander te begrijpen en te duiden, evenals mogelijke handelingsperspectieven ter vermindering van prestatiedruk en stress.

Het doel van de expertmeetings was dus tweeledig:

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

Definitie prestatiedruk en stress

In een eerder onderzoek naar prestatiedruk en stress in het hbo en wo ("Harder, Better, Faster, Stronger: Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress in het hbo en wo") hebben we op basis van desk research heldere definities opgesteld van de concepten stress en prestatiedruk. In dit onderzoek hanteren we dezelfde definities (Dopmeijer et al., 2023):

> **Prestatiedruk: "***Een subjectieve ervaring bij studenten die zich kenmerkt door het gevoel te moeten voldoen aan bepaalde verwachtingen of standaarden, die betrekking kunnen hebben op meerdere facetten van het leven en afkomstig kunnen zijn uit het individu zelf, de sociale omgeving en/of de maatschappij."*

> **Stress: "***Stress is een staat van mentale spanning of zorgen die wordt veroorzaakt door een moeilijke situatie. Stress is een natuurlijke menselijke reactie die ons aanzet tot het aanpakken van uitdagingen en bedreigingen in ons leven. Iedereen ervaart een zekere mate van stress (WHO, 2023)."*

Methode

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

Opzet expertmeetings

Gespreksleidraad

Voorafgaand aan de expertmeetings werd een gespreksleidraad opgesteld. Deze leidraad zorgde voor structuur en houvast gedurende het groepsinterview en waarborgde de vergelijkbaarheid tussen de twee expertmeetings. Hierdoor konden de eindverslagen naast elkaar worden gelegd en geanalyseerd.

In de expertmeetings werden twee hoofdonderdelen besproken. Tijdens het eerste deel gingen we in op de vraag wat volgens de experts belangrijke risicofactoren zijn voor stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo. Hierbij maakten we onderscheid tussen (a) persoonlijke factoren, (b) onderwijsgerelateerde factoren en (c) maatschappelijke factoren.

Het tweede deel van de expertmeeting richtte zich op de vraag wat er volgens de experts nodig is om prestatiedruk en stress bij studenten in het mbo aan te pakken. We bespraken de ervaringen en visies van de experts op verschillende – bestaande en mogelijk nog niet bestaande – interventies en wat er nodig is om bepaalde interventies (beter) te laten slagen. Hierbij maakten we onderscheid tussen verschillende thema's/onderwerpen waarop de aanpak zich zou moeten richten en welke actoren (o.a. studenten zelf, onderwijsinstellingen, overheid) daarbij betrokken zijn en in welke rol.

De respondenten ontvingen voorafgaand aan de expertmeetings een verkorte versie van de gespreksleidraad, waarin de belangrijkste hoofdvragen waren beschreven. Hierdoor konden zij zich voorbereiden op de expertmeeting.

Opzet en uitvoering

We voerden twee expertmeetings uit. Voor beide expertmeetings werden ongeveer 10 experts uitgenodigd. Wetende dat er altijd enkele respondenten uitvallen, zouden beide expertmeetings bestaan uit ongeveer 6 tot 8 personen (exclusief onderzoekers). Met zes tot acht personen heeft iedereen voldoende ruimte om aan bod te komen tijdens het gesprek en is er ruimte om op elkaar te reageren. Bij grotere groepen wordt dit lastiger, wat ten koste gaat van de kwaliteit van de gesprekken.

De expertmeetings vonden online plaats en duurden ongeveer 90 minuten. We streefden hierbij naar een goede balans tussen het beperken van de bevragingslast van de experts en voldoende tijd om diepgang in het gesprek en de antwoorden te bereiken. Door de expertmeetings online te laten plaatsvinden, was de belasting voor de respondenten lager. Daarnaast is een online meeting vaak beter in te passen in de agenda van de respondenten. Verder vergrootten we de kans op een representatieve verdeling van experts, verspreid over het land, door de meetings online te houden.

Selectie en benadering respondenten

Tijdens de expertmeetings gingen we in gesprek met relevante experts op het gebied van mentaal welzijn van studenten in het mbo. Onder relevante experts verstonden wij onder andere docenten, studieloopbaanbegeleiders, mentoren, studentpsychologen en zorgcoördinatoren. Het begeleiden van studenten en hen leren omgaan met prestatiedruk en stress is onderdeel van hun dagelijkse werkzaamheden. Zij staan dicht bij de studenten om problemen te signaleren en zijn bij vragen of problemen het aanspreekpunt voor studenten. Hierdoor kunnen zij een goed overzicht geven van wat zij in de praktijk tegenkomen. Daarnaast beschouwden wij ook onderzoekers, die zich in hun onderzoek richten op onderwerpen als mentale gezondheid in het mbo, als experts.

Voor het werven van de experts maakten we gebruik van een bestaand landelijk netwerk en ons eigen netwerk. De oproep voor deelname aan de expertmeetings werd geplaatst in het Landelijk Netwerk Studentenwelzijn. Daarnaast werd de oproep geplaatst op de LinkedIn-pagina's van de aan dit onderzoek verbonden onderzoekers. We streefden naar een representatieve verdeling van experts uit mbo-instellingen, verspreid over het hele land.

Analyses

De expertmeetings vonden plaats aan de hand van dezelfde gespreksleidraad. Van beide meetings werd op basis van de opname een verslag gemaakt, in lijn met de gespreksleidraad, om de vergelijkbaarheid tussen de verschillende gesprekken zo groot mogelijk te maken. Vervolgens werden de verslagen naast elkaar gelegd. In de analyses onderzochten we onder andere welke thema's en risicofactoren voor stress en prestatiedruk vaker of juist minder vaak naar voren kwamen en een grotere of juist kleinere rol speelden. Daarnaast bekeken we welke interventies werden genoemd en welke rollen aan de verschillende relevante actoren werden toebedeeld.

Resultaten

Respondenten

In totaal gaven 19 experts zich op voor de expertmeetings. We hebben alle experts uitgenodigd. Uiteindelijk hebben we in de twee expertmeetings met 13 experts gesproken: één groepsinterview met 5 personen en één groepsinterview met 8 personen. Van deze experts werken er 10 bij een mbo-instelling en 3 in overige organisaties, zoals een kennisinstituut of brancheorganisatie.

Mogelijke risicofactoren voor stress en prestatiedruk

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

Onderwijsgerelateerde factoren

Draaglast

Volgens de experts is een belangrijke risicofactor voor studenten in het mbo de hoge draaglast die zij ervaren vanuit het onderwijs. Deze draaglast kan aanzienlijk bijdragen aan ervaren stress en prestatiedruk.

Veel opleidingen in het mbo worden opgebouwd aan de hand van een urennorm. Deze urennorm resulteert vaak in volle roosters, waarbij studenten te maken krijgen met een groot aantal verplichte vakken die ze moeten afronden. Bij sommige opleidingen kunnen studenten een studiebelasting ervaren van 38 tot 40 uur per week. Dit is vergelijkbaar met een voltijdse baan en kan erg intensief zijn voor jonge mensen die naast hun studie vaak ook andere verplichtingen hebben, zoals bijbanen of persoonlijke verantwoordelijkheden. Deze hoge studiebelasting zorgt ervoor dat studenten weinig tijd overhouden voor ontspanning en herstel, wat de kans op stress en uitputting vergroot.

Naast de fysieke lessen hebben studenten ook veel huiswerk en deadlines. De studielast is vrij fors en er wordt continu getoetst, met veel beoordelingsmomenten gedurende het schooljaar. Deze constante evaluatie kan voor studenten een bron van stress zijn, omdat zij voortdurend het gevoel hebben beoordeeld te worden. De combinatie van fysieke aanwezigheid tijdens de lessen, de hoeveelheid huiswerk en de frequente toetsen maakt dat studenten weinig ruimte hebben om tot rust te komen.

Door de volle roosters en de hoge studiebelasting is het risico om achter te raken groot. Wanneer studenten een les missen, bijvoorbeeld door ziekte of andere verplichtingen, is de kans groot dat zij moeite hebben om de gemiste stof in te halen. Dit kan leiden tot een sneeuwbaleffect waarbij studenten steeds verder achterop raken en de druk om bij te blijven nog groter wordt.

Stage

Experts geven aan dat het hele stageproces ook kan bijdragen aan ervaren prestatiedruk en stress. Mbo-studenten moeten vaak veel stage lopen. Het vinden van een stageplek kan al stressvol zijn, met de angst rondom het zoeken, bellen van bedrijven en het schrijven van sollicitatiebrieven. Ook het ervaren van stagediscriminatie tijdens het zoekproces, waarbij studenten ongelijk behandeld worden en minder snel een stageplek vinden op basis van bijvoorbeeld hun achtergrond, kan bijdragen aan ervaren stress en druk. Eenmaal op stage worden studenten geconfronteerd met hoge verwachtingen, maar vaak is er onvoldoende begeleiding en hulp beschikbaar door tijdgebrek. Het vaak ontbreken van een stagevergoeding versterkt de ervaren stress, omdat studenten zich ondergewaardeerd voelen en vaak genoodzaakt zijn naast hun stage te werken.

Onduidelijkheid en complexiteit

Complexiteit en onduidelijkheid in het onderwijs kan volgens experts ook bijdragen aan ervaren stress onder mbo-studenten. Door complexe onderwijssystemen, een hoge mate van onduidelijkheid (bijvoorbeeld rondom verwachtingen, leerdoelen of uitzonderingsmogelijkheden) en ad-hoc veranderingen kunnen studenten soms door de bomen het bos niet meer zien.

Veel studenten hebben moeite met de complexiteit van de manier waarop het onderwijs is vormgegeven. Het verliezen van overzicht in de vele regels, mogelijkheden en structuren leidt vaak tot stress. Verschillende docenten hanteren bijvoorbeeld verschillende regels, zoals omtrent de bindende studieadviezen (BSA), wat verwarring en ruis kan veroorzaken. De vele keuzemomenten en mogelijkheden kunnen overweldigend zijn, en de frequente roosterwijzigingen maken het lastig om studie, werk en privé te combineren. Ad-hoc en chaotische organisatie van het onderwijs draagt niet bij aan de benodigde structuur, en verschillende standaarden van docenten zorgen voor onduidelijkheden en inconsistente verwachtingen.

Oftewel, door de complexiteit en de vele veranderingen kunnen studenten het overzicht verliezen, wat resulteert in verhoogde stressniveaus. Het gevoel dat ze door de bomen het bos niet meer kunnen zien, maakt het moeilijk om gefocust en gemotiveerd te blijven.

Studievoortgang

De studievoortgang kan volgens experts ook bijdragen aan ervaren stress en druk. Veel studenten ervaren stress door de druk om hun studie binnen de gestelde termijn af te ronden. Selectiemomenten zoals een bindend studieadvies (BSA), en de focus op prestaties, waarbij het eindproduct vaak belangrijker is dan het leerproces, dragen bij aan deze druk. Daarnaast wordt er een hoge lat gelegd vanuit het onderwijs, met strenge eisen en intensieve toetsing. Daarbij zijn studenten vaak onzeker over wat precies van hen wordt verwacht, wat bijdraagt aan de ervaren stress en druk om te presteren. Deze factoren samen zorgen ervoor dat studenten zich continu onder druk gezet voelen om te presteren, wat hun stressniveau aanzienlijk kan verhogen.

Basisvaardigheden

Een andere risicofactor volgens experts is dat studenten soms relevante basisvaardigheden missen die nodig zijn om goed mee te komen in het mbo. Door taal- en rekenachterstanden lukt het hen soms niet om de opleiding bij te benen, wat resulteert in stress en druk om hun opleiding succesvol af te ronden. Zo hebben veel studenten moeite met begrijpend lezen, wat essentieel is om de lesstof te kunnen volgen en opdrachten goed te begrijpen. De druk om niet bij te kunnen houden wat er van hen verwacht wordt, draagt bij aan hun stressniveau. Als zij de lesstof niet goed kunnen begrijpen, raakt hun motivatie vaak verder onder druk en wordt het steeds moeilijker om aan de opleidingsvereisten te voldoen.

Een andere bron van stress is het rekenexamen. Veel mbo-studenten ervaren aanzienlijke druk en stress om dit examen met een voldoende af te moeten ronden. Door rekenachterstanden onder mbo-studenten is het voor sommigen moeilijk en stressvol om voor dit examen te slagen.

Persoonlijke factoren

Draaglast

Experts geven aan dat studenten vaak volle agenda's hebben. Hierboven zagen we al dat de draaglast vanuit het onderwijs hoog is, maar naast de studielast hebben ze ook nog een bijbaan, onderhouden ze hun sociale leven, dragen ze bij aan huishoudelijke taken en hebben ze (veel) reistijd om bijvoorbeeld bij school te komen. Het combineren van al deze taken levert, volgens de experts, voor studenten veel druk en stress op. Vaak is het niet haalbaar om alles te combineren, maar hebben studenten – voor hun gevoel – geen keus. Doordat ze bijvoorbeeld vaak geen of weinig stagevergoeding krijgen, moeten ze naast hun school en stage nog werken om financieel rond te kunnen komen. Inflatie, armoede in de thuissituatie en de hoge eisen die studenten aan hun eigen leven stellen, spelen hierbij een rol.

Persoonlijke omstandigheden

Persoonlijke omstandigheden worden door experts ook aangewezen als risicofactor. Veel studenten ervaren druk en stress door uiteenlopende persoonlijke situaties, wat hun vermogen om zich op school te concentreren vermindert en hun draaglast vergroot. Deze omstandigheden kunnen zeer divers zijn. Ingewikkelde gezinssituaties, zoals conflicten of instabiliteit thuis, kunnen een zware belasting vormen voor studenten. Deze omstandigheden vergen vaak veel emotionele energie, waardoor studenten minder energie overhouden voor hun studie. Financiële problemen en armoede zijn ook een grote bron van stress. Studenten die in armoede leven, hebben vaak te maken met extra verantwoordelijkheden en zorgen, zoals het bijdragen aan het gezinsinkomen of het managen van beperkte middelen. Ook persoonlijke omstandigheden zoals mantelzorgtaken, ouderschap, psychische problematiek of een functiebeperking kunnen ervoor zorgen dat studenten minder tijd en energie overhouden voor hun studie. Experts geven aan dat de groep studenten die met diverse persoonlijke omstandigheden te maken heeft, lijkt te groeien. Deze omstandigheden vergroten de draaglast van studenten aanzienlijk en verminderen hun draagkracht, wat leidt tot verhoogde stress en verminderde focus op hun studie.

Ontbreken van relevante vaardigheden

Daarnaast geven experts aan dat een gebrek aan relevante vaardigheden om mee te komen met de eisen van de studie en de samenleving een risicofactor is voor het ervaren van prestatiedruk en stress. Het gaat om een gebrek aan diverse vaardigheden, zoals studievaardigheden, mentale gezondheidsvaardigheden, digitale vaardigheden en basisvaardigheden.

Studievaardigheden, zoals samenwerken, presenteren, plannen en organiseren, zijn cruciaal. Ze helpen bijvoorbeeld om overzicht te houden, de volle agenda's te managen en effectief met tijd om te gaan. Mentale gezondheidsvaardigheden zijn essentieel om te kunnen omgaan met onzekerheid en tegenslag en te werken aan mentaal welzijn. Zoals hierboven al besproken, zijn basisvaardigheden zoals taal en rekenen van groot belang om mee te komen in het onderwijs en de maatschappij. Digitale vaardigheden zijn in de huidige digitale samenleving ook van groot belang. Dit omvat niet alleen het omgaan met sociale media en het onderscheiden van fictie en non-fictie online, maar ook het werken met de diverse platforms die in het onderwijs en door de overheid worden gebruikt.

Het gebrek aan deze vaardigheden maakt het voor studenten moeilijker om mee te komen in het onderwijs en de maatschappij, wat hun stressniveau verhoogt. Niet altijd krijgen studenten deze vaardigheden mee vanuit het thuisfront. Hierdoor wordt de druk op studenten om deze vaardigheden zelfstandig te ontwikkelen, groter.

Druk ouders

Een volgende risicofactor is de druk die mbo-studenten vanuit hun ouders ervaren. Omdat mbo-studenten vaak jong zijn en nog thuis wonen, voelen zij nog veel druk van hun ouders. Experts geven aan dat ouders druk leggen op hun kinderen om hun best te doen op school, goede cijfers te halen en hun huiswerk te maken. Daarnaast ervaren studenten vanuit hun ouders ook druk om verder te studeren naar een hoger niveau in het mbo of het hbo, wat wordt versterkt door de maatschappelijke onderwaardering van het mbo.

Aan de andere kant geven experts aan dat sommige studenten juist onder druk worden gezet om bij te dragen aan het huishouden. Dit kan betekenen dat ze gedeeltelijk verantwoordelijk zijn voor huishoudelijke taken, de zorg voor broertjes en zusjes en de financiën. Deze extra verantwoordelijkheden thuis zorgen ervoor dat studenten extra belast worden en minder draagkracht overhouden voor hun studie.

Keuzestress

Experts geven aan dat mbo-studenten ook keuzestress ervaren. Door een versplintering aan opleidingen, keuzevakken, trajecten en doorstroomopties, zijn er steeds vaker oneindig veel mogelijkheden waar studenten uit kunnen kiezen. Maar niet alleen binnen de studieloopbaan, ook in de rest van hun leven ervaren studenten een overschot aan keuzes en mogelijkheden. Deze vele mogelijkheden bieden studenten de kans op een (studie)loopbaan die past bij hun wensen en capaciteiten, maar zorgen ook voor veel onzekerheid en stress: wat is dan de juiste keuze voor nu en in de toekomst? Ze voelen de druk om de perfecte beslissing te nemen om studievertraging te vermijden en uiteindelijk hun droombaan te bereiken, maar weten vaak niet wat die perfecte keuze is. Dit legt veel druk op de momenten waarop belangrijke beslissingen genomen moeten worden.

Perfectionisme en niet mogen falen

Aansluitend op de paragraaf over keuzestress, bespreken we hier perfectionisme en de angst om te falen. Studenten hebben vaak hoge verwachtingen van zichzelf. Ze willen de perfecte keuzes maken, altijd goede cijfers halen, een goede stagiair en vriend zijn, enzovoort. Experts geven aan dat studenten perfectionistisch zijn en zichzelf geen fouten toestaan. Ze hebben moeite om kleine tegenslagen te relativeren en zien deze al snel als falen. Omdat studenten het gevoel hebben dat falen directe gevolgen heeft voor hun toekomst, zijn ze bang geworden om fouten te maken. Dit legt veel stress en druk op momenten waarop mogelijk gefaald kan worden, zoals tijdens selecties en toetsen. Deze stress en druk zorgt er soms ook voor dat studenten juist niks meer gaan doen op dit soort momenten (vermijden) om falen te voorkomen.

Maatschappelijke factoren

Prestatiegerichte maatschappij

We leven in een maatschappij die sterk gericht is op prestaties, waarbij succes centraal staat en gevierd wordt. Er heerst een overtuiging dat alles maakbaar is en bereikt kan worden en dat je eigen verantwoordelijkheid draagt voor je prestaties en levensgeluk. Dit legt veel eigenverantwoordelijkheid bij studenten voor hun studie- en levensloopbaan, waardoor zij het gevoel hebben dat ze zelf schuldig zijn als het minder goed gaat. Experts wijzen erop dat deze gedachtegang voor veel stress en druk zorgt bij studenten. De maakbaarheid van geluk, de veelheid aan keuzes, de hoge normen en verwachtingen, en de doorgeslagen individualisering dragen hieraan bij. Het idee dat alles mogelijk is als je maar hard genoeg werkt en de juiste keuzes maakt, versterkt deze druk nog verder.

De dure samenleving

De dure samenleving wordt ook aangewezen als maatschappelijke risicofactor. De kosten van het dagelijks leven stijgen voortdurend. Dit kan op verschillende manieren stress bij studenten veroorzaken. Ten eerste ervaren zij stress om momenteel rond te komen. Studenten moeten steeds vaker en meer werken bij een bijbaan om voldoende te verdienen om mee te komen in de maatschappij. Dit legt weer extra druk op hun draaglast, die – zoals al eerder aangegeven – al heel hoog is.

Ten tweede zorgt de stijgende kosten voor stress in gezinnen die moeite hebben om rond te komen en bijvoorbeeld benodigdheden voor school niet meer kunnen betalen. Experts geven aan dat studenten ook vaker financieel moeten bijdragen aan het huishoudgeld, wat hun draaglast verder vergroot.

Ten derde maken studenten zich zorgen over hun toekomst. Ze vragen zich af hoe ze later voldoende geld kunnen verdienen en of ze met een mbo-opleiding wel in staat zullen zijn om een huis te kopen en financieel stabiel te zijn. Deze onzekerheid over hun toekomstige financiële situatie draagt bij aan hun huidige stressniveau.

De combinatie van deze factoren – de noodzaak om meer te werken, de financiële druk op het gezin en de zorgen over de toekomst – zorgt ervoor dat studenten meer stress en druk ervaren.

Onderwaardering van het mbo

Volgens de experts hebben veel mbo-studenten last van de maatschappelijke onderwaardering van het mbo. Hoewel er vaak wordt geroepen dat we mbo'ers hard nodig hebben in de maatschappij, worden ze daar in de praktijk niet voldoende voor beloond. Dit zorgt ervoor dat mbo-studenten veel druk en stress ervaren om door te leren en door te stromen naar bijvoorbeeld het hbo, zelfs als dat niet bij hun talenten past. Experts geven aan dat studenten soms zelfs geen keus hebben, omdat ze met hun huidige opleiding geen baan kunnen vinden waarmee ze voldoende verdienen om rond te kunnen komen in de dure samenleving. Onvoldoende erkenning en onderwaardering kan leiden tot gevoelens van onzekerheid en een minderwaardigheidscomplex. Studenten kunnen het gevoel krijgen dat hun opleiding en vaardigheden minder waardevol zijn, wat hun zelfvertrouwen aantast.

Sociale media

Experts geven aan dat sociale media ook een belangrijke maatschappelijke risicofactor vormt voor mbo-studenten. Sociale media kost veel tijd, aandacht en energie. Studenten staan nooit meer uit. De constante blootstelling aan perfect gefilterde beelden en succesverhalen op platforms zoals Instagram en TikTok kan leiden tot verhoogde stress en onzekerheid. Studenten voelen de druk om te voldoen aan onrealistische verwachtingen en idealen, wat hun zelfbeeld en mentale gezondheid negatief beïnvloedt. Bovendien kan de tijd die besteed wordt aan sociale media ten koste gaan van studie- en rusttijd, wat bijdraagt aan een gevoel van overweldiging en verminderde prestaties op school.

Complexe samenleving

Verder wordt de complexe samenleving door experts aangewezen als mogelijke maatschappelijke risicofactor. De samenleving gaat snel en wordt steeds ingewikkelder. Snelle technologische ontwikkelingen, een enorme hoeveelheid aan keuzes en mogelijkheden, de snelheid waarmee informatie wordt verstrekt en weer veroudert, de ingewikkelde bureaucratie en (overheids)systemen waar mensen afhankelijk van zijn, en globalisering dragen allemaal bij aan de complexiteit van onze samenleving. Door deze complexiteit zien studenten soms door de bomen het bos niet meer, wat bijdraagt aan ervaren stress en het gevoel niet mee te kunnen komen in de samenleving.

Maatschappelijke onrust

Onrust in de wereld, zoals oorlogen, politieke instabiliteit, polarisering en klimaatverandering, kan volgens experts ook bijdragen aan de ervaren druk en stress onder mbo-studenten. Deze wereldwijde omstandigheden en de daarbij horende constante stroom van negatief nieuws via (sociale) media kunnen gevoelens van onzekerheid, angst en machteloosheid veroorzaken. Studenten kunnen stress en druk ervaren door de onzekerheid en angst over de toekomst en hun standpunten en verantwoordelijkheid binnen deze verschillende maatschappelijke onderwerpen.

Leeftijdsgrens

Vanaf dat je 18 bent, ben je voor de Nederlandse wet volwassen. Deze leeftijdsgrens brengt aanzienlijke veranderingen in rollen en verschuivingen in verantwoordelijkheden met zich mee. Studenten moeten zelf meer gaan regelen, zoals financiën, verzekeringen en andere administratieve zaken. Dit is ook het geval in het onderwijs, waar meer verantwoordelijkheid bij de student komt te liggen, bijvoorbeeld rondom ondersteuning en zorg. Deze nieuwe verantwoordelijkheden kunnen leiden tot een verhoogde druk en stress, aangezien ze nog niet gewend zijn aan deze taken en vaak nog volop bezig zijn met hun studie. De leeftijdsgrens voelt soms arbitrair, waarbij vaak midden in de mbo-opleiding de regels ineens veranderen voor studenten. Deze overgang kan verwarrend en moeilijk te navigeren zijn voor zowel studenten als hun ouders, en ook voor de scholen.

Druk op de GGZ

De druk op de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) kan volgens experts ook bijdragen aan de ervaren druk en stress onder mbo-studenten. Door lange wachtlijsten en beperkte beschikbaarheid van professionele hulp, kunnen studenten die kampen met mentale gezondheidsproblemen niet altijd de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben. Dit gebrek aan tijdige en adequate hulp kan hun stressniveau verhogen en hun vermogen om met school- en levensdruk om te gaan, verminderen. Bovendien kan het gevoel dat er geen hulp beschikbaar is, gevoelens van isolatie en hopeloosheid versterken, wat de mentale gezondheid van studenten nog verder onder druk zet.

Mogelijke beschermende factoren

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

Sociale steun en binding

De eerste beschermende factor die volgens experts prestatiedruk en stress bij studenten in het mbo kan verminderen, is sociale steun en binding. Sociale steun, zowel vanuit vrienden, de opleiding als de overheid, draagt bij aan een gevoel van verbinding. Het vermindert eenzaamheid en bevordert veerkracht en mentaal welzijn.

Binnen het onderwijs, benadrukken de experts het belang van luisteren naar studenten en ervoor zorgen dat zij zich gezien en gehoord voelen. Het kennen van je studenten en het opbouwen van een persoonlijke band is essentieel. Persoonlijk contact en een goede klassensfeer bevorderen een gevoel van binding en verbinding. De klas kan dienen als een hulpbron waar studenten elkaar ondersteunen. Een centrale plek op school waar studenten gewoon kunnen zijn, draagt ook bij aan een gevoel van verbondenheid en veiligheid. Door de omgeving persoonlijk en verbindend te maken, wordt een goede school- en klassensfeer gecreëerd waar studenten zich veilig en gesteund voelen. Deze factoren zorgen ervoor dat studenten beter kunnen omgaan met prestatiedruk en stress en het sneller aangeven wanneer dit niet zo is. Daarnaast draagt het bij aan hun algehele welzijn en succes in het mbo.

Duidelijkheid en structuur

Een tweede belangrijke factor is het bieden van structuur en duidelijkheid. Studenten hebben vaak moeite met het behouden van overzicht, zowel in hun drukke agenda's als in hun rechten, plichten en verantwoordelijkheden. Het werkt bevorderend als het onderwijs en de overheid mbo-studenten hierbij helpen door duidelijke kaders, structuren en verwachtingen neer te zetten en te communiceren. Dit vermindert onzekerheid en zorgt ervoor dat studenten beter in staat zijn het overzicht te behouden en minder snel door de bomen het bos niet meer zien. Structuur en duidelijkheid dragen bij aan een vermindering van onzekerheid en stress, waardoor studenten zich meer kunnen concentreren op hun studie en welzijn.

Begeleiding

Passend bij de vorige twee factoren - sociale steun en structuur en duidelijkheid – benoemen experts de beschermende factor begeleiding. Het bieden van begeleiding, bijvoorbeeld op het gebied van plannen, het opdelen van taken en het creëren van overzichten, maar ook op het gebied van mentale gezondheid en veerkracht, kan een

groot verschil maken. Soms hebben studenten alleen een klein zetje nodig om te starten met een taak. Er wordt vaak veel zelfregie van studenten verwacht in het onderwijs, en vaak hebben studenten hierin nog niet voldoende vaardigheden. Goede begeleiding en mentorschap kunnen voor studenten het verschil maken door hen te ondersteunen in het ontwikkelen van deze vaardigheden en hen te helpen bij het navigeren door hun studie en persoonlijke uitdagingen.

Brede samenwerkingen

Daarnaast geven experts het belang van goede brede samenwerkingen aan als beschermende factor. Om prestatiedruk en stress onder studenten in het mbo te verminderen, is het van belang dat er brede samenwerkingen worden opgezet. De verantwoordelijkheid kan niet bij één partij worden neergelegd; er moet integraal naar het onderwerp worden gekeken. Dit betekent een betere aansluiting tussen de verschillende onderwijssectoren, zoals tussen het vo en mbo, en een gezamenlijke aanpak binnen de onderwijssector mbo zelf. Daarnaast is een betere samenwerking met de arbeidsmarkt, overheidsinstanties en gemeenten cruciaal.

Experts benadrukken dat in het mbo veel vaardigheden en kennis aanwezig zijn, maar dat dit gezamenlijk moet worden aangepakt. Vaak wordt er gewerkt op manieren die niet altijd beter zijn voor de student. Door meer op elkaar aan te sluiten, zowel binnen de onderwijssector als met externe partijen, kan er effectiever worden gewerkt. Dit betekent ook dat er moet worden gekaderd: waarvoor is het mbo verantwoordelijk en waarvoor moeten andere partijen worden betrokken? Het is belangrijk om een duidelijk speelveld te definiëren, met duidelijke verantwoordelijkheden voor elke partij, en ervoor te zorgen dat iedereen optimaal binnen hun kaders functioneert.

Mentale gezondheidsvaardigheden

Mentale gezondheidsvaardigheden, zoals veerkracht en het herkennen van psychische problemen, komen ook naar voren als beschermende factoren. Deze vaardigheden zorgen ervoor dat studenten beter in staat zijn om om te gaan met tegenslag, stress en druk, en weten hoe ze moeten werken aan hun mentale gezondheid. Experts geven aan dat het belangrijk is om in te zetten op preventie: hoe ga je om met prestatiedruk en stress, hoe werk je aan je mentale gezondheid, en wanneer en hoe moet je om hulp vragen? Momenteel schieten studenten vaak nog tekort in deze vaardigheden.

Het onderwijs, zowel het po, vo als het mbo, heeft een belangrijke rol bij het aanleren en versterken van deze vaardigheden die studeren en de mentale gezondheid bevorderen. Het vroeg aanleren van mentale gezondheidsvaardigheden zorgt ervoor dat studenten beter voorbereid zijn op de uitdagingen die ze tegenkomen tijdens hun studie en later in het leven.

Rolmodellen

Het hebben van goede rolmodellen in de gehele maatschappij kan ook beschermend werken. Rolmodellen kunnen bijdragen aan het normaliseren van het ervaren van druk, stress en tegenslag, en fungeren als voorbeeld voor hoe om te gaan met deze uitdagingen. Door te laten zien dat het normaal is om met moeilijkheden te worstelen en door effectieve manieren te demonstreren om hiermee om te gaan, kunnen rolmodellen studenten helpen veerkrachtiger en zelfverzekerder te worden. Dit kan bijdragen aan een vermindering van ervaren prestatiedruk en stress, en studenten inspireren om beter om te gaan met onzekerheid en tegenslag.

Experts geven aan dat momenteel het mbo niet altijd in staat is om het goede voorbeeld te geven, doordat het ook niet altijd goed gaat met het docentenwelzijn. Door lerarentekorten, instabiele teams en hoge werkdruk in het mbo staat het welzijn van docenten onder druk. Dit heeft invloed op de studenten, die de stress en druk van hun docenten voelen. Het is daarom belangrijk om ook in te zetten op docentenwelzijn. Een gezond en stabiel docententeam is cruciaal voor het bevorderen van een positieve leeromgeving en voor het verminderen van prestatiedruk en stress bij studenten. Docentenwelzijn als rolmodel voor studentenwelzijn.

Focus op talenten en vaardigheden

Een volgende beschermende factor is de focus leggen op krachten en talenten. Experts geven aan dat er momenteel veel wordt gefocust op alles wat niet goed gaat, waardoor er veel druk komt te liggen op presteren. Ze benadrukken dat het beschermend kan werken om in het onderwijs meer aandacht te besteden aan de krachten en talenten van studenten.

Door een positieve benadering van onderwijs en te focussen op persoonlijke krachten en talenten, worden studenten gestimuleerd vanuit hun eigen kracht. Dit bevordert hun interne motivatie en zelfverzekerdheid. Het inzetten op erkenning en waardering, waarbij de nadruk ligt op wat studenten kunnen bijdragen aan de maatschappij in plaats van wat ze moeten kunnen om waardevol te zijn, zorgt voor een positieve leeromgeving. Deze benadering legt minder focus op presteren en meer op floreren.

Sociale veiligheid

Experts geven aan dat sociale veiligheid een belangrijke randvoorwaarde is voor het welzijn van studenten. Wanneer studenten zich niet sociaal veilig voelen op de onderwijsinstelling, bijvoorbeeld omdat ze bang zijn voor of te maken hebben met pesten, discriminatie of agressie, zullen zij niet snel om hulp vragen op het gebied van mentale gezondheid. Hierdoor zullen veel oplossingen en interventies om prestatiedruk en stress te verminderen en mentaal welzijn te bevorderen niet effectief zijn. Het is dus belangrijk om (eerst) te werken aan een sociaal veilige leeromgeving als randvoorwaarde voor een mentaal gezonde leeromgeving.

Betrekken van studenten

Als laatste geven experts aan dat het beschermend kan werken om mbo-studenten te betrekken bij het gesprek. Het is cruciaal om niet alleen over hen te praten, maar vooral mét hen. Wat willen zij? Hoe zien zij dit? Door studenten actief te betrekken en naar hun mening te vragen, voelen zij zich gezien en gehoord. Dit zorgt ervoor dat we met oplossingen komen waar zij zelf achterstaan, wat hun betrokkenheid en motivatie vergroot. Het betrekken van studenten draagt bij aan het creëren van een ondersteunende en effectieve leeromgeving, waarin hun behoeften en perspectieven centraal staan.

Conclusie

Tijdens de eerste fase van het onderzoek naar prestatiedruk en stress in het mbo hebben we expertmeetings uitgevoerd. Tijdens de expertmeetings zijn we in gesprek gegaan met relevante experts op het gebied van prestatiedruk en stress onder mbo-studenten, zoals studieloopbaanbegeleiders, mentoren, studentpsychologen en zorgcoördinatoren. Het doel van deze expertmeetings was meer inzicht krijgen in de mogelijke risico- en beschermende factoren die volgens de experts een belangrijke rol spelen bij ervaren prestatiedruk en stress onder mbo-studenten.

De experts hebben allerlei persoonlijke, onderwijsgerelateerde en maatschappelijke risicofactoren geïdentificeerd die stress en prestatiedruk kunnen veroorzaken bij studenten in het mbo. De hoge draaglast wordt aangewezen als een van de belangrijkste risicofactor. In het onderwijs ervaren studenten een hoge draaglast door volle roosters, veel stage-uren en een groot aantal deadlines en beoordelingsmomenten. Naast de hoge studielast hebben studenten ook te maken met o.a. bijbanen, een sociaal leven, huishoudelijke taken en sportactiviteiten. Van de hoge draaglast en de druk om alle activiteiten succesvol te combineren ervaren studenten veel prestatiedruk en stress. Daarbovenop hebben studenten, volgens de experts, te maken met uiteenlopende persoonlijke situaties die veel druk en stress kunnen veroorzaken. Diverse persoonlijke omstandigheden, zoals ingewikkelde gezinssituaties, financiële problemen, mantelzorgtaken, ouderschap, psychische problematiek of een functiebeperking, kunnen de draaglast van studenten aanzienlijk vergroten en hun draagkracht verkleinen.

De complexe prestatiegerichte maatschappij wordt door experts ook aangewezen als een risicofactor. Door een enorme hoeveelheid aan keuzemogelijkheden, hoge verwachtingen vanuit de maatschappij en vanuit onszelf, en de overtuiging van de maakbaarheid van geluk en succes, ervaren studenten veel druk en stress om de ‘juiste’ paden te volgen. Daarbij ervaren studenten veel angst om de ‘verkeerde’ keuze te maken. Door sociale media worden studenten continu geconfronteerd met (vaak) onrealistische levenspaden van andere mensen over de hele wereld, waardoor ze het gevoel krijgen dat ze hetzelfde moeten bereiken. Daarbovenop draagt de maatschappelijke onderwaardering van het mbo eraan bij dat studenten extra druk op zichzelf leggen om verder te leren, zelfs wanneer dit niet past bij hun persoonlijke wensen en capaciteiten.

Verder geven experts aan dat studenten niet altijd de vaardigheden bezitten om hun draaglast te managen en hun draagkracht te versterken. Het ontbreken van diverse vaardigheden, zoals non-cognitieve vaardigheden, mentale gezondheidsvaardigheden, digitale vaardigheden en basisvaardigheden, maakt het voor studenten moeilijker om het overzicht te behouden in hun drukke levens, om te gaan met onzekerheid en mee te komen met de veeleisendheid vanuit het onderwijs en de samenleving.

De experts hebben ook een aantal beschermende factoren benoemd die ervaren prestatiedruk en stress onder studenten kunnen verminderen of ervoor zorgen dat ze beter met stress en prestatiedruk kunnen omgaan. Ze geven aan dat het ontvangen van sociale steun vanuit de opleiding, familie en vrienden en het ervaren van verbondenheid belangrijke beschermende factoren zijn. Daarbij benadrukken experts dat persoonlijk contact, luisteren naar studenten en ervoor zorgen dat zij zich gezien en gehoord voelen cruciaal is. Het bieden van duidelijkheid en structuur en het begeleiden van studenten bij hun drukke en veeleisende levens zijn ook belangrijke beschermende factoren. Goede begeleiding en mentorschap kunnen voor studenten het verschil maken door hen te ondersteunen in het ontwikkelen van belangrijke vaardigheden en hen te helpen bij het navigeren door hun studie en persoonlijke uitdagingen. Verder wijzen experts op het belang van goede brede samenwerkingen, zowel binnen het onderwijs als met partijen zoals de arbeidsmarkt, overheidsinstanties en zorginstellingen. Er moet integraal naar het onderwerp worden gekeken, zodat de verantwoordelijkheid voor het vormen van een mentaal gezonde generatie breed gedragen wordt. Tot slot onderstrepen experts het belang van het betrekken van studenten zelf: laten we vooral mét mbo-studenten praten en niet alleen over hen.

Bijlage D1 Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit kwantitatieve analyses op de YoungXperts tool en Urban Rotterdam project

Auteurs:
S. Sweijen, L. te Brinke en E. Crone

Inleiding

Dit is een bijlage van het onderzoek "Als je door de bomen het bos niet meer ziet. Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van mbo-studenten." De doelstelling van dit onderzoek is tweeledig:

- Inzicht geven in de risicofactoren voor prestatiedruk en stress van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs;
- Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor mbo-instellingen, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Tijdens fase 1 van dit onderzoek hebben we informatie opgehaald uit: de literatuur (bijlage B), groepsgesprekken met experts (bijlage C) en kwantitatieve analyses op bestaande data (bijlage D). Tijdens fase 2 van dit onderzoek hebben we de informatie die we hebben opgehaald gedurende fase 1 verdiept, met een focus op het studentperspectief. Deze fase bestond uit 2 onderdelen: focusgroepen en diepte-interviews met studenten (bijlage E). In fase 3 van dit onderzoek hebben we in co-creatie met mbo-studenten inzicht verkregen in handelingsperspectieven en concrete tips om ervaren stress en prestatiedruk onder mbo-studenten te verminderen (bijlage F).

In de huidige bijlage voeren we op basis van bestaande data kwantitatieve analyses uit om inzichten te verkrijgen hoe mbo-studenten stress en prestatiedruk ervaren. Hierbij gaan we specifiek in op de volgende twee onderzoeksvragen: 1) hoe ervaren mbo-studenten stress en prestatiedruk; en 2) wat zijn de risico- en beschermende factoren voor het ervaren van stress en prestatiedruk onder mbo-studenten? De kwantitatieve data zijn geanalyseerd op twee tijdsmomenten: (A) prestatiedruk in voorjaar/zomer 2024 op basis van co-creatie met jongeren, en (B) stress gedurende de COVID-19 pandemie (december 2021) in een studie met eerdere achtergrondvariabelen. Voor elk tijdsmoment onderzoeken we eerst de verschillen in ervaren stress en prestatiedruk op basis van demografische gegevens. Vervolgens bekijken we de risico- en beschermende factoren op verschillende niveaus (bijvoorbeeld achtergrond, individueel en maatschappelijk).

A. YoungXperts (YX) tool - prestatiedruk

Steekproef

Om prestatiedruk te inventariseren hebben we een nieuwe participatietool ontwikkeld in co-creatie met jongeren en jongerenwerkers. Deze tool hebben we van 4 tot en met 24 juni 2024 uitgezet (zie voor meer informatie over de participatietool bijlage F). 540 mbo-studenten hebben de nieuwe tool ingevuld. Demografische gegevens staan in Tabel 4.

Concepten

Uitkomstmaten

- *Prestatiedruk* is gemeten met de vraag hoeveel prestatiedruk de respondenten ervaren op een schaal van 1 (geen prestatiedruk) tot 10 (heel veel prestatiedruk). Voor de analyses is er naast de continue variabele van prestatiedruk ook een dichotome variabele gemaakt, waarbij onderscheid is gemaakt tussen een lage tot gemiddelde prestatiedruk (scores 1-7) en een hoge prestatiedruk (scores 8-10).
- *Bronnen van prestatiedruk* zijn gemeten met de vraag hoeveel prestatiedruk de respondenten ervaren vanuit zes verschillende bronnen: henzelf, de maatschappij, docenten, ouder(s)/verzorger(s), sociale media, en vrienden. Hierbij is een schaal van 1 (geen prestatiedruk) tot 10 (heel veel prestatiedruk) gebruikt.

Demografische gegevens

- *Leeftijd* is gemeten door respondenten te vragen hoe oud ze zijn.
- *Gender* is gemeten door respondenten te vragen met welk gender ze zich identificeren. Antwoordopties waren 'jongen/man', 'meisje/vrouw', 'non-binair', 'ik identificeer mij als (open antwoord)', en 'geef ik liever geen antwoord op'.
- *Niveau* is gemeten door respondenten te vragen welk niveau ze doen. Antwoordopties waren 'mbo 1', 'mbo 2', 'mbo 3', 'mbo 4', 'mijn opleiding is (open antwoord)', en 'ik zit niet op het mbo'.
- De *baan* van de respondenten is gemeten met de vraag of ze op dat moment een (bij)baan hadden. Antwoordopties waren 'ja, ik werk fulltime', 'ja, ik werk parttime', en 'nee'.
- Voor de *woonsituatie* van respondenten is gebruik gemaakt van de volgende categorieën: 'ik woon samen met mijn ouders (en broers/zussen)', 'ik woon bij mijn alleenstaande ouder (en broers/zussen)', 'mijn ouders wonen niet samen, maar ik woon soms bij de een en soms bij de ander', 'ik woon samen met mijn partner', 'ik woon met huisgenoten', 'ik woon samen met mijn gezin (partner en kind(eren))', 'ik woon samen met mijn kind(eren)', 'ik woon alleen', en 'anders, namelijk (open antwoord)'. Om de steekproefgrootte per categorie te vergroten zijn voor de analyses de categorieën samengevoegd tot uiteindelijk vier categorieën: 'bij ouder(s) (en broer(s)/zus(sen))', 'met gezin (partner en/of kind(eren))', 'met huisgenoten', en 'alleen'.

Risico- en beschermende factoren

- *Verantwoordelijkheden* zijn bepaald aan de hand van de vraag of respondenten op een schaal van 1 (helemaal niet) tot 7 (helemaal wel) zich verantwoordelijk voelen op verschillende domeinen in hun dagelijks leven. Deze domeinen waren 'school/ opleiding/', 'werk' (als ze aangaven een (bij)baan te hebben), 'financiën', 'gezondheid', 'sociaal leven', en 'gezin'. Na elke vraag waar ze een score van 5 of hoger gaven volgde de vraag hoeveel stress ze daarbij ervaren, op basis van een schaal van 1 (helemaal niet) tot 7 (helemaal wel). Voor de analyses is ook een somscore berekend door de scores van de verantwoordelijkheden op de zeven domeinen bij elkaar op te tellen.
- *Sociale verbinding* is respondenten gevraagd hoe het best hun relatie met school/ opleiding, werk (als ze aangaven een (bij)baan te hebben), gezin, en vrienden beschreven kan worden. Hierbij konden ze kiezen uit zeven paren van cirkels die varieerden van cirkels die elkaar nauwelijks raakten tot cirkels die bijna volledig overlapten. Hierbij stond een van de cirkel steeds voor de respondent en de andere cirkel voor een van de vier anderen.
- *Maatschappelijke bijdragen* is het gemiddelde van vier vragen in hoeverre beschrijvingen rondom bijdragen aan de omgeving bij de respondenten pasten. Met een schaal lopend van 1 'helemaal niet' tot 7 'helemaal wel' gaven ze bijvoorbeeld aan of ze het belangrijk vinden om zich in te zetten voor de mensen om hen heen.

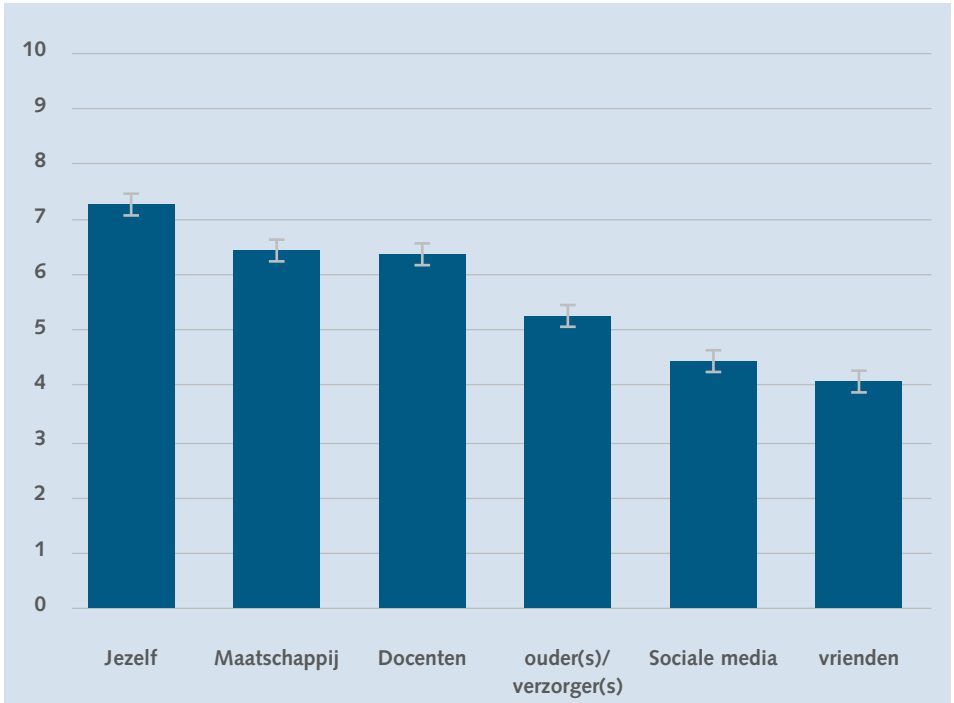
Beschrijvende statistieken

Tabel 4. Beschrijvende statistieken van de totale steekproef

Variabele	Range	N	M	SD	N (% of sample)
Prestatiedruk (continu)	1-10	520	6.97	1.92	
Prestatiedruk (dichotoom)		520			
Laag tot gemiddeld					288 (53.3%)
Hoog					232 (43%)
Bronnen van prestatiedruk					
Jezelf	1-10	519	7.25	2.23	
Maatschappij	1-10	517	6.53	2.78	
Docenten	1-10	518	6.47	2.29	
Ouder(s)/verzorger(s)	1-10	516	5.24	2.68	
Sociale media	1-10	517	4.37	2.81	
Vrienden	1-10	518	4.05	2.38	
Verantwoordelijkheden					
Opleiding	3-7	504	6.24	0.90	
Werk	1-7	365	6.04	1.10	
Gezondheid	2-7	493	6.02	1.14	
Financiën	1-7	498	5.84	1.52	
Sociaal leven	1-7	490	5.35	1.47	
Gezin	1-7	485	5.01	1.81	
Stress bij verantwoordelijkheden					
Opleiding	1-7	484	5.45	1.43	
Werk	1-7	331	4.71	1.53	
Gezondheid	1-7	443	4.55	1.82	
Financiën	1-7	400	5.27	1.72	
Sociaal leven	1-7	380	4.22	1.76	
Gezin	1-7	311	4.68	1.89	
Leeftijd	15-62	535	22.21	8.28	
Gender		534			
Jongen/man					82 (15.2%)
Meisje/vrouw					448 (83%)
Non-binair					4 (0.7%)
Niveau		540			
mbo 1					21 (3.9%)
mbo 2					37 (6.9%)
mbo 3					103 (19.1%)
mbo 4					379 (70.2%)
Baan		540			
Fulltime baan					32 (5.9%)
Parttime baan					362 (67.0%)
Geen baan					146 (27.0%)
Woonsituatie		539			
Bij ouder(s) (en broer(s)/zus(sen))					384 (71.1%)
Met gezin (partner en/of kind(eren))					100 (18.5%)
Met huisgenoten					10 (1.9%)
Alleen					27 (5.0%)
Anders					18 (3.3%)

Om de verschillen tussen bronnen van prestatiedruk verder in kaart te brengen, is er een repeated measures ANOVA uitgevoerd. Uit deze analyse bleek dat er significante verschillen zijn tussen de bronnen, $F(4.73, 2428.89) = 190.24$, $p < .001$, partial eta squared = .27, zoals is weergegeven in Figuur 1. Studenten ervaren de meeste prestatiedruk vanuit zichzelf en daarna vanuit de maatschappij en docenten. Minder prestatiedruk wordt ervaren vanuit ouders. De minste prestatiedruk wordt ervaren vanuit vrienden en sociale media. Alle bronnen verschillen significant van elkaar ($p < .001$), behalve vrienden van sociale media ($p = .112$) en docenten van maatschappij ($p = 1.000$).

Figuur 2. Bronnen en mate van ervaren prestatiedruk



Deel 1. Verschillen in ervaren prestatiedruk

Om de verschillen in ervaren prestatiedruk op basis van demografische gegevens in kaart te brengen zijn analyses uitgevoerd op de dichotome maat van prestatiedruk. Bij gender hebben we non-binaire studenten niet meegenomen in de analyses vanwege een te lage sample size ($n = 4$). Hierbij zijn kruistabel analyses met een Chi-kwadraat toets gebruikt (Tabel 5). Dikgedrukte voorspellers zijn significant.

Tabel 5. Percentages per groep en verschillen in ervaren prestatiedruk

	N	% laag	% hoog	X^2	OR	*p*
Leeftijd	515			51.676(41)	-	.123
Gender	511			0.942(1)	-	.332
Meisje/vrouw		54.9%	45.1%			
Jongen/man		60.8%	39.2%			
Niveau	**520**			**13.324(3)**		**.004**
mbo 1		90.0%	10.0%		0.121	
mbo 2		67.6%	32.4%		0.522	
mbo 3		56.1%	43.9%		0.853	
mbo 4 (ref)		52.2%	47.8%			
Baan	520			3.157(2)	-	.206
Fulltime baan		41.9%	58.1%			
Parttime baan		57.5%	42.5%			
Geen baan		53.2%	46.8%			
Woonsituatie				**13.630(3)**		**.003**
Bij ouder(s) (en broer(s)/ zus(sen))		60.5%	39.5%		0.652	
Met gezin (partner en/ of kind(eren))		42.3%	57.7%		1.366	
Met huisgenoten		30.0%	70.0%		2.333	
Alleen (ref)		50.0%	50.0%			

De analyses laten zien dat een aantal demografische gegevens verschillen in ervaren prestatiedruk verklaren:

- Er is een significante associatie tussen niveau en ervaren prestatiedruk ($\chi2(3) = 13.32$, $p = .004$). Gebaseerd op de odds ratio (OR) wordt de meeste prestatiedruk ervaren door mbo-niveau 4 studenten, daarna door studenten mbo-niveau 3 en 2, en het minst door entreestudenten.
- Er is een significante associatie tussen woonsituatie en ervaren prestatiedruk ($\chi2(3) = 13.63$, $p = .003$). Gebaseerd op de odds ratio (OR) is de kans dat studenten die bij hun ouder(s) wonen prestatiedruk ervaren .652 kleiner dan studenten die alleen wonen. Studenten die met hun gezin wonen ervaren prestatiedruk 1.366 hoger dan studenten die alleen wonen, en studenten die met huisgenoten wonen 2.333 hoger dan studenten die alleen wonen.
- Er zijn geen significante associaties gevonden tussen enerzijds leeftijd, gender, en het hebben van een (bij)baan, en anderzijds prestatiedruk.

Deel 2. Risico- en beschermende factoren

Om risico- en beschermende factoren op prestatiedruk in kaart te brengen zijn de analyses gerund op de dichotome maat van prestatiedruk. Hiervoor zijn logistische regressieanalyses (Tabel 6) uitgevoerd. Er zijn eerst bivariate analyses uitgevoerd binnen verschillende niveaus van factoren (niveaus: achtergrond, verantwoordelijkheden, stress bij verantwoordelijkheden, sociaal). Na deze regressieanalyse per factor zijn er multivariate analyses uitgevoerd, waarbij alle factoren per niveau samen zijn meegenomen. We hebben ook naar genderverschillen gekeken door interactietermen toe te voegen. Alleen wanneer er een significant effect was voor mannelijke en vrouwelijke studenten, zijn de significante interactietermen geïnterpreteerd. Bij gender hebben we non-binaire studenten niet meegenomen in de analyses vanwege een te lage sample size (*n* = 4).

Tabel 6. Risico- en beschermende factoren op de dichotome maat van ervaren prestatiedruk

	Bivariaat			Multivariaat		
	n	B	OR	n	B	OR
Model 1: achtergrond						
Niveau	520			-		-
mbo 1 (ref)						
mbo 2		1.460	4.304			
mbo 3		1.951*	7.036			
mbo 4		2.110**	8.250			
Interacties						
Gender x Niveau				511		
mbo (ref)						
mbo 2					n.s.	
mbo 3					n.s.	
mbo 4					n.s.	
Model 2: verantwoordelijkheden				355		
Verantwoordelijkheden som	504	0.038**	1.039		-	-
Verantwoordelijkheden op opleiding	504	0.583***	1.791		0.502**	1.653
Verantwoordelijkheden op werk	365	0.511***	1.666		0.372**	1.450
Verantwoordelijkheden op financieel	498	0.221***	1.248		0.089	1.093
Verantwoordelijkheden op gezondheid	493	0.101	1.106		-0.091	0.913
Verantwoordelijkheden op sociaal	490	0.151*	1.163		0.075	1.078
Verantwoordelijkheden op gezin	485	0.095	1.100		0.012	1.012
Interacties						
Gender x Verantwoordelijkheden som				349	-	
Gender x Verantwoordelijkheden opleiding				349	n.s.	
Gender x Verantwoordelijkheden werk				349	n.s.	
Gender x Verantwoordelijkheden financieel				349	n.s.	
Gender x Verantwoordelijkheden gezondheid				349	n.s.	
Gender x Verantwoordelijkheden sociaal				349	n.s.	
Gender x Verantwoordelijkheden gezin				349	n.s.	
Model 3: stress bij verantwoordelijkheden				160		
Stress opleiding	484	0.886***	2.426		0.807***	2.242
Stress werk	331	0.254***	1.289		0.124	1.133
Stress financieel	400	0.313***	1.367		-0.152	0.859
Stress gezondheid	443	0.248***	1.281		0.059	1.061
Stress sociaal	380	0.274***	1.315		0.030	1.031
Stress gezin	311	0.284***	1.329		0.122	1.130
Interacties						
Gender x Stress opleiding				158	-1.816*	0.163
Gender x Stress werk				158	n.s.	
Gender x Stress financieel				158	n.s.	
Gender x Stress gezondheid				158	n.s.	
Gender x Stress sociaal				158	n.s.	
Gender x Stress gezin				158	n.s.	
Model 4: Sociaal				318		
Verbinding op opleiding	473	0.123*	1.131		0.089	1.093
Verbinding op werk	345	0.113	1.119		0.064	1.066
Verbinding in gezin	473	-0.004	0.996		0.030	1.031
Verbinding bij vrienden	473	-0.043	0.958		-0.133*	0.876
Maatschappelijke bijdragen	439	0.269**	1.308		0.266*	1.304
Interacties						
Gender x Verbinding op opleiding				313	n.s.	
Gender x Verbinding op werk				313	n.s.	
Gender x Verbinding in gezin				313	n.s.	
Gender x Verbinding bij vrienden				313	n.s.	
Gender x Maatschappelijke bijdragen				313	n.s.	

** p < .05 ** p <.01 *** p <.001*

Noot. In multivariaat model 2 werd niet voldaan aan de statistische aanname van een logistische regressieanalyse (multicollineariteit) wanneer de som van verantwoordelijkheden werd meegenomen als voorspeller. Daarom is besloten deze voorspeller niet mee te nemen in multivariaat model 2.

Op meerdere niveaus zijn er significante risico- en beschermende factoren op prestatiedruk gevonden:

- Op achtergrondniveau blijkt dat studenten op mbo-niveau 3 en 4 meer prestatiedruk ervaren dan entreestudenten.
- Op het gebied van verantwoordelijkheden blijkt dat hoe meer verantwoordelijkheden mbo-studenten ervaren in hun dagelijks leven, hoe meer prestatiedruk ze ervaren. Naast dat de optelsom van verantwoordelijkheden een rol speelt, zijn ook verantwoordelijkheden binnen de opleiding, op werk, financiën en het sociale leven risicofactoren. Verantwoordelijkheden voor de gezondheid en binnen het gezin laten geen significante effecten zien.

- Wat betreft stress bij de verantwoordelijkheden komen de volgende risicofactoren naar voren: mbo-studenten ervaren meer prestatiedruk als ze meer stress hebben bij verantwoordelijkheden op alle domeinen (opleiding, werk, financieel, gezondheid, sociaal leven en gezin). Uit de significante interactie met gender blijkt dat alleen vrouwelijke studenten een hogere prestatiedruk ervaren als ze meer stress ervaren bij hun verantwoordelijkheden binnen de opleiding.
- Op sociaal niveau is sociale verbinding bij vrienden een beschermende factor voor prestatiedruk, mogelijk verklaard door sociale steun die studenten krijgen van vrienden. Een sterkere verbinding tot de opleiding blijkt juist een risicofactor te zijn. Mogelijk ervaren deze mbo-studenten vanwege de verbinding juist meer druk om goed te presteren.
- Op sociaal-maatschappelijk niveau is bijdragen aan de omgeving een risicofactor op prestatiedruk. Het zou kunnen dat studenten met een sterkere bereidheid om bij te dragen aan hun sociale omgeving ook meer druk ervaren om het goed te doen.

B. Urban Rotterdam (UR) project - stress

Steekproef

Het Urban Rotterdam (UR) project is een longitudinale studie waarin onderzocht wordt hoe Rotterdamse jongeren en jongvolwassenen optimaal kunnen opgroeien in een maatschappij die steeds complexer wordt. Jongeren tussen de 12 en 25 jaar in de regio Rotterdam van verschillende opleidingsniveaus vulden online vragenlijsten in op acht tijdspunten (T1-T8), met zes maanden tussen elk tijdspunt. Het eerste tijdspunt vond plaats in mei 2020, twee maanden na de start van de coronapandemie in Nederland, en het laatste tijdspunt in december 2023. Voor de sample van het huidige onderzoek zijn enkel mbo-studenten meegenomen. Voor een hogere power van de kwantitatieve analyses is ervoor gekozen om data van het vierde tijdspunt (december 2021) te gebruiken vanwege de deelname van het hoogste aantal mbo-studenten op dit tijdspunt. De steekproefgrootte van deze dataset omvat 592 mbo-studenten (demografische statistieken staan in Tabel 1).

Concepten

Uitkomstmaten

- *Stress* is gemeten met de vraag in hoeverre respondenten op dat moment spanning ervaren, met behulp van zes woorden. De zes woorden waren 'gespannen', 'zenuwachtig', 'paniekerig', 'rusteloos', 'angstig', en 'onzeker'. Antwoordopties liepen van 1 'absoluut niet', 2 'een beetje', 3 'middelmatig', 4 'goed', tot 5 'heel goed'. Voor de analyses is er naast de continue variabele van stress ook een dichotome variabele gemaakt, waarbij onderscheid is gemaakt tussen een lage tot gemiddelde stress (scores 1-2) en een hoge stress (scores 3-5).

Demografische gegevens

- *Leeftijd* is gemeten door respondenten te vragen naar hun geboortedag, -maand en -jaar.
- *Gender* is gemeten door respondenten te vragen met welk gender ze zich identificeren. Antwoordopties waren 'jongen/man', 'meisje/vrouw', 'non-binair', 'ik identificeer mij als (open antwoord)', en 'geef ik liever geen antwoord op'.
- *Niveau* is gemeten door respondenten te vragen welke opleiding ze volgden. Antwoordopties waren 'mbo 1', 'mbo 2', 'mbo 3', en 'mbo 4'.
- *Sociaaleconomische status (SES)* is gebaseerd op het hoogst afgeronde opleidingsniveau van de ouder(s). SES van de respondent was hierbij het gemiddelde van beide opleidingsniveaus. De hoogte van SES is gebaseerd op de volgende drie categorieën: laag (lagere school/basisonderwijs, mavo, lbo, lts, vso of vergelijkbaar), middel (havo, vwo, gymnasium, mbo, mts, meao of vergelijkbaar) en hoog (hbo, propedeuse of kandidaat universitair onderwijs, doctoraat of master universitair onderwijs, en post-hbo)

- *Diagnose* van de respondenten is bepaald met de vraag of ze op dat moment (een) neurologische en/of psychische aandoening(en) hadden. Antwoordopties waren 'ja', 'nee', 'weet ik niet', en 'geef ik liever geen antwoord op'.
- De *baan* van de respondenten is gemeten met de vraag of ze op dat moment een (bij)baan hadden. Antwoordopties waren 'ja, ik heb een bijbaan naast school/studie', 'ja, ik werk fulltime', 'ja, ik werk parttime', en 'nee'.
- *Scheiding van de ouders* is gemeten met de vraag of de ouders zijn gescheiden. Antwoordopties waren 'ja (gescheiden of uit elkaar)', 'nee', 'anders, namelijk (open antwoord)', en 'wil ik liever niet zeggen'.

Risico- en beschermende factoren

- *Gevoel van kracht* is gemeten met de vraag in hoeverre de betekenis van vijf woorden pasten bij hun gevoel op dat moment. De vijf woorden waren 'actief', 'helder', 'levendig', 'vol energie', en 'opgeruimd'. Antwoordopties liepen van 1 'absoluut niet', 2 'een beetje', 3 'middelmatig', 4 'goed', tot 5 'heel goed'.
- *Depressief gevoel* is met de vraag in hoeverre de betekenis van acht woorden pasten bij hun gevoel op dat moment. De zes woorden waren 'neerslachtig', 'hulpeloos', 'droevig', 'eenzaam', 'ongelukkig', 'onwaardig', 'somber', en 'wanhopig'. Antwoordopties liepen van 1 'absoluut niet', 2 'een beetje', 3 'middelmatig', 4 'goed', tot 5 'heel goed'.
- *Geldproblemen* zijn gemeten met de vraag of respondenten wel eens geldzorgen hebben. Antwoordopties liepen van 1 'heel vaak', 2 'redelijk vaak', 3 'soms', 4 'nauwelijks', tot 5 'nooit'). Hoe hoger de score, hoe minder geldproblemen er zijn.
- *Zorgen over de toekomst* is het gemiddelde van zes vragen naar de zorgen van respondenten over hun toekomst. Er werd bijvoorbeeld gevraagd in hoeverre een beschrijving als 'Mijn toekomst voelt onzeker aan' bij hen past, waarbij de schaal liep van 1 'klopt helemaal niet' tot 5 'klopt helemaal wel'.
- *Alcoholgebruik* is gemeten aan de hand van de vraag hoe vaak respondenten het afgelopen jaar een alcoholhoudende drank gebruikten. Antwoordopties waren 'nooit', 'maandelijks of minder', '2-4 maal per maand', '2-3 maal per week', en '4 of meer maal per week'.
- *Drugsgebruik* is gemeten aan de hand van de vraag hoe vaak respondenten cannabis gebruiken. Antwoordopties waren 'nooit', 'maandelijks of minder', '2-4 maal per maand', '2-3 maal per week', en '4 of meer maal per week'.
- *Executief functioneren (EF)* is het gemiddelde van vijf vragen in hoeverre respondenten problemen ervoeren op het gebied van EF. Er werd bijvoorbeeld gevraagd of respondenten het moeilijk vinden om de aandacht bij een bepaalde taak te houden, waarbij de antwoordopties liepen van 'geen problemen hiermee', 'een beetje problemen hiermee', 'meer dan een beetje problemen hiermee', en 'veel problemen hiermee'.
- *Sociale mediagebruik* is het gemiddelde van tien vragen over (excessief) gebruik van sociale media. Respondenten werd bijvoorbeeld gevraagd hoe vaak ze langer door gingen met (sociale) media terwijl ze eigenlijk wilden stoppen. Antwoordopties liepen van 'nooit', 'soms', 'vaak', tot 'altijd'.
- *Interpersoonlijk vertrouwen* is het gemiddelde van zeven vragen in hoeverre respondenten in het algemeen (groepen) mensen vertrouwen. De verschillende vragen richtten zich op de meeste mensen, mensen die je persoonlijk kent, mensen uit je buurt, je klasgenoten, je vrienden, je familie, en je docenten. Antwoordopties liepen van 0 'helemaal geen vertrouwen' tot 10 'volledig vertrouwen'.
- *Autonomie op school* is gemeten met de vraag in hoeverre respondenten op school hun eigen keuzes konden maken. Antwoordopties waren 'nooit', 'zelden', 'soms', 'vaak', en 'altijd'.
- *Onderwijsmateriaal thuis* is bepaald aan de hand van kansen om thuis met de benodigde middelen te kunnen studeren. Respondenten gaven bijvoorbeeld aan of ze de afgelopen maand een plek in huis hadden om huiswerk te kunnen maken, op een schaal van 1 'helemaal niet' tot 5 'helemaal wel'. Hierbij is het gemiddelde van vijf vragen genomen.
- *Maatschappelijke bijdragen* is het gemiddelde van tien vragen in hoeverre respondenten het gevoel hadden bij te dragen aan de maatschappij. Met een schaal lopend van 1 'helemaal niet' tot 10 'heel veel' gaven ze bijvoorbeeld aan of ze het belangrijk vinden om zich in te zetten voor de mensen om hen heen.
- *Vertrouwen in de overheid* is het gemiddelde van zes vragen, waarbij respondenten aangaven hoeveel vertrouwen ze hadden in het handelen van de overheid. Op een schaal van 1 'helemaal geen vertrouwen' tot 4 'heel veel vertrouwen' gaven ze bijvoorbeeld aan of de overheid de juiste dingen wil doen voor alle mensen in Nederland.

Beschrijvende statistieken

Tabel 7. Beschrijvende statistieken van de totale steekproef

Variabele		Range	N	M	SD	N (% of sample)
Stress (continu)		1-5	559	2.54	1.00	
Stress (dichotoom)			559			
	Laag tot gemiddeld					364 (61.5%)
	Hoog					195 (32.9%)
Leeftijd		12.24-27.89	512	18.75	0.08	
Gender			498			
	Jongen/man					220 (37.2%)
	Meisje/vrouw					264 (44.6%)
	Non-binair					14 (2.4%)
Niveau			592			
	mbo 1					19 (3.2%)
	mbo 2					53 (9.0%)
	mbo 3					25 (4.2%)
	mbo 4					495 (83.6%)
SES			420			
	Laag					77 (13.0%)
	Middel					196 (33.1%)
	Hoog					147 (24.8%)
Diagnose			483			
	Ja*					122 (20.6%)
	Nee					236 (39.9%)
	Weet ik niet					125 (21.1%)
Baan			510			
	Bijbaan					301 (50.8%)
	Fulltime baan					14 (2.4%)
	Parttime baan					35 (5.9%)
	Geen baan					160 (27.0%)
Scheiding ouders			472			
	Ja (gescheiden of uit elkaar)					185 (31.3%)
	Nee					287 (48.5%)

** De vaakst voorkomende diagnoses waren AD(H)D, stemmingsstoornissen en autismespectrumstoornissen.*

Deel 1. Verschillen in ervaren stress

Om de verschillen in ervaren stress op basis van demografische gegevens in kaart te brengen zijn analyses gerund op de dichotome maat van stress. Bij gender hebben we non-binaire studenten niet meegenomen in de analyses vanwege een te lage steekproefgrootte (n = 14). Hierbij zijn kruistabel analyses met een Chi-kwadraat toets gebruikt (Tabel 2). Dikgedrukte voorspellers zijn significant.

Tabel 8. Percentages per groep en verschillen in ervaren stress

	N	% laag	% hoog	X^2	OR	*p*
Leeftijd	509			441.027(439)	-	.464
Gender	**484**			**24.595(1)**		**< .001**
Jongen (ref)		78.2	21.8			
Meisje		56.8	43.2		2.723	
Niveau	559			6.425(3)	-	.093
mbo 1		82.4	17.6			
mbo 2		76.5	23.5			
mbo 3		56.0	44.0			
mbo 4		63.7	36.3			
SES	420			1.557	-	.459
Laag		59.7	40.3			
Middel		64.3	35.7			
Hoog		68.0	32.0			
Diagnose	**483**			**67.133(2)**		**< .001**
Ja		44.3	55.7		1.409	
Nee		83.5	16.5		0.221	
Weet ik niet (ref)		52.8	47.2			
Baan	510			3.601(3)	-	.308
Bijbaan		67.1	32.9			
Fulltime		50	50			
Parttime		71.4	28.6			
Nee		61.3	38.8			
Scheiding ouders	472			.089(1)	-	.765
Ja		64.9	35.1			
Nee		66.2	33.8			

De analyses laten zien dat een aantal demografische gegevens geassocieerd zijn met verschillen in ervaren stress:

- Er is een significante associatie tussen gender en ervaren stress ($\chi2(1) = 24.60$, $p < .001$). Gebaseerd op de odds ratio (OR) laten de resultaten zien dat de kans dat vrouwelijke studenten hoge stress ervaren 2.723 hoger is dan mannelijke studenten.
- Er is een significante associatie tussen diagnose en ervaren stress ($\chi2(2) = 67.13$, $p < .001$). Gebaseerd op de odds ratio (OR) is, vergeleken met studenten die niet weten of ze een diagnose hebben, de kans dat studenten met een diagnose hoge mate van

stress ervaren 1.409 hoger en dat studenten zonder diagnose hoge stress ervaren .221 lager. Studenten met een diagnose ervaren dus de meeste stress, studenten die niet weten of ze een diagnose hebben (maar mogelijk wel klachten hebben) ervaren minder stress, en studenten zonder diagnose de minste stress.

- Er zijn geen significante associaties gevonden tussen enerzijds leeftijd, opleidingsniveau, SES, het hebben van een (bij)baan en scheiding van de ouders, en anderzijds stress.

Deel 2. Risico- en beschermende factoren

Om risico- en beschermende factoren op ervaren stress in kaart te brengen zijn de analyses gerund op de dichotome maat van stress. Hiervoor zijn logistische regressieanalyses (Tabel 3) uitgevoerd. Er zijn eerst bivariate analyses uitgevoerd binnen verschillende niveaus van factoren (niveaus: achtergrond, individueel, sociaal netwerk, school, maatschappij). Na deze regressieanalyse per factor zijn er multivariate analyses uitgevoerd, waarbij alle factoren per niveau samen zijn meegenomen om bij de interpretatie van de effecten rekening te houden met de overige variabelen in het model. We hebben ook naar genderverschillen gekeken door interactietermen toe te voegen. Alleen wanneer er een significant effect was voor jongens en meisjes, zijn de significante interactietermen geïnterpreteerd. Bij gender hebben we non-binaire studenten niet meegenomen in de analyses vanwege een te lage sample size (*n* = 14).

Tabel 9. Risico- en beschermende factoren op de dichotome maat van ervaren stress

	Bivariaat			Multivariaat		
	N	B	OR	n	B	OR
Model 1: achtergrond						
Niveau	559				-	-
mbo 1 (ref)						
mbo 2		0.362	1.436			
mbo 3		1.299	3.667			
mbo 4		0.977	2.655			
Interacties						
Gender x Niveau				484		
mbo 1 (ref)						
mbo 2					1.627*	5.091
mbo 3					n.s.	
mbo 4					0.969***	2.635
Model 2: individueel				507		
Gevoel van kracht	559	-0.871***	0.419		-0.143	0.867
Depressief gevoel	559	2.193***	8.964		2.236***	9.353
Geldproblemen	518	-0.312***	0.732		0.054	1.055
Zorgen over de toekomst	515	0.829***	2.292		0.222	1.249
Alcoholgebruik	511					
Nooit (ref)						
Maandelijks of minder		0.086	1.090		-0.275	0.759
2-4 maal per maand		0.122	1.129		-0.420	0.657
2-3 maal per week		-0.120	0.887		-0.960	0.383
4 of meer maal per week		-0.546	0.579		-2.572*	0.076
Drugsgebruik	511					
Nooit (ref)						
Maandelijks of minder		0.444	1.558		.575	1.778
2-4 maal per maand		0.966**	2.628		.532	1.702
2-3 maal per week		0.050	1.051		-.398	0.671
4 of meer maal per week		0.670	1.954		-.062	0.940
EF	514	0.778***	2.176		0.031	1.032
Interacties						
Gender x Gevoel van kracht				480	n.s.	
Gender x Depressief gevoel				480	1.128*	3.091
Gender x Geldproblemen				480	n.s.	
Gender x Zorgen over de toekomst				480	n.s.	
Gender x Alcoholgebruik				480	n.s.	
Gender x Drugsgebruik				480	n.s.	
Gender x EF				480	n.s.	
Model 3: sociaal netwerk				511		
Sociale mediagebruik	511	0.839***	2.313		0.739***	2.095
Interpersoonlijk vertrouwen	526	-0.311***	0.733		-0.297***	0.743
Interacties						
Gender x Sociale mediagebruik				484	n.s.	
Gender x interpersoonlijk vertrouwen				484	n.s.	
Model 4: school						
Autonomie op school	506	-0.087	0.917		nvt	
Interacties						
Gender x Autonomie op school				478	0.273***	1.335
Model 5: maatschappij				518		
Onderwijsmateriaal thuis	518	-0.491***	0.612		-0.448***	0.639
Maatschappelijke bijdragen	533	-0.126	0.882		-0.114	0.893
Vertrouwen in overheid	522	-0.428**	0.652		-0.316	0.729
Interacties						
Gender x Onderwijsmateriaal thuis				483	n.s.	
Gender x Maatschappelijke bijdragen				483	n.s.	
Gender x Vertrouwen in overheid				483	n.s.	

** p < .05 ** p <.01 *** p <.001*

Op meerdere niveaus zijn er significante risico- en beschermende factoren op stress gevonden:

- Op individueel niveau zijn de volgende risicofactoren gevonden: depressieve gevoelens (waarbij dit effect sterker is voor vrouwelijke dan mannelijke studenten), zorgen over de toekomst, drugsgebruik van 2 tot 4 maal per maand (wat overigens ook kan betekenen dat drugsgebruik een vorm van coping is), geldproblemen, en executief functioneren.
- Op individueel niveau zijn gevoelens van kracht een beschermende factor. Ook komt uit de resultaten naar voren dat alcoholgebruik van vier keer of vaker per week een beschermende factor is. Het zou kunnen dat mbo-studenten die meerdere keren per week alcohol drinken minder stress ervaren vanwege de link met sociale binding.
- Op sociaal niveau blijkt (excessief) sociale mediagebruik een risicofactor en interpersoonlijk vertrouwen een beschermende factor te zijn.
- Op maatschappelijk niveau zijn er twee beschermende factoren naar voren gekomen: het hebben van voldoende onderwijsmaterialen om thuis te kunnen studeren en vertrouwen in de overheid.
- Er zijn geen significante factoren gevonden op achtergrondniveau (opleidingsniveau) en schoolniveau (ervaren autonomie op school).

Conclusie

In deze bijlage hebben we onderzocht welke mbo-studenten de meeste stress en prestatiedruk ervaren en welke risico- en beschermende factoren op verschillende niveaus hierbij een rol spelen. Het blijkt dat vrouwelijke studenten en studenten met een neurologische en/of psychische aandoening meer stress ervaren. De meeste prestatiedruk wordt ervaren door studenten op onderwijsniveau 3 en 4 en door studenten die wonen met huisgenoten en hun eigen gezin (partner en/of kind(eren)). Overigens blijkt dat studenten uit verschillende bronnen prestatiedruk ervaren, waarbij ze deze druk vooral vanuit zichzelf, de maatschappij en hun docenten ervaren. Verder kunnen we concluderen dat op bijna alle niveaus risico- en beschermende factoren zijn, waarbij we voor stress en prestatiedruk verschillende patronen naar voren zien komen. Depressieve gevoelens, zorgen over de toekomst, drugsgebruik, geldproblemen, executief functioneren, en (excessief) sociale mediagebruik zijn risicofactoren voor stress. Wat betreft prestatiedruk ervaren studenten juist meer druk naarmate ze meer verantwoordelijkheden in hun dagelijks leven hebben, waarbij vooral vrouwelijke studenten meer druk ervaren als ze ook meer stress hebben bij deze verantwoordelijkheden. Verder ervaren studenten die meer bijdragen aan hun omgeving ook meer prestatiedruk. Wat betreft beschermende factoren zien we dat gevoelens van kracht, alcoholgebruik, interpersoonlijk vertrouwen, vertrouwen in de overheid, en het hebben van voldoende onderwijsmaterialen voor zelfstudie beschermend zijn tegen stress. Sociale verbinding werkt juist als beschermende factor voor prestatiedruk, hoewel een sterkere verbinding met de opleiding juist een risicofactor is.

Bijlage D2 Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit kwantitatieve analyses op het YOUth Got Talent onderzoek

Auteurs:
L. Schenk, M. Peeters, en G. Stevens

Inleiding

Dit is een bijlage van het onderzoek "Als je door de bomen het bos niet meer ziet. Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van mbo-studenten." De doelstelling van dit onderzoek is tweeledig:

- Inzicht geven in de risicofactoren voor prestatiedruk en stress van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs;
- Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor mbo-instellingen, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Tijdens fase 1 van dit onderzoek hebben we informatie opgehaald uit: de literatuur (bijlage B), groepsgesprekken met experts (bijlage C) en kwantitatieve analyses op bestaande data (bijlage D). Tijdens fase 2 van dit onderzoek hebben we de informatie die we hebben opgehaald gedurende fase 1 verdiept, met een focus op het studentperspectief. Deze fase bestond uit 2 onderdelen: focusgroepen en diepte-interviews met studenten (bijlage E). In fase 3 van dit onderzoek hebben we in co-creatie met mbo-studenten inzicht verkregen in handelingsperspectieven en concrete tips om ervaren stress en prestatiedruk onder mbo-studenten te verminderen (bijlage F).

In de huidige bijlage rapporten we onderzoek op basis van bestaande kwantitatieve data van het YOUth Got Talent onderzoek, een samenwerking tussen Universiteit Utrecht en verschillende Utrechtse mbo-scholen. We geven in deze bijlage antwoord op de vraag welke studenten de meeste druk ervaren en welke risico- en beschermende factoren hiermee samenhangen. We hebben hiervoor twee vormen van druk onderzocht: druk door schoolwerk en algemene druk. Algemene druk kan school gerelateerde druk omvatten, maar kan ook voortkomen uit andere bronnen, zoals verplichtingen buiten school of maatschappelijke druk. Eerst onderzoeken we of er verschillen zijn in ervaren druk tussen studenten (bijvoorbeeld op basis van geslacht en onderwijsniveau). Vervolgens zullen we de invloed van demografische, individuele, sociale, maatschappelijke en schoolse factoren op druk beschrijven. We zullen zowel de individuele bijdrage van deze factoren aan druk als hun relatieve bijdrage analyseren, en bepalen welke factoren binnen elk niveau de sterkste voorspellers van druk zijn.

Onderzoeksgroep

YOUth Got Talent is een project over het welzijn van studenten op mbo-scholen (niveau 2, 3 en 4) in de regio Utrecht. Onderzoeksgegevens voor het huidige project zijn afkomstig uit 2019/2020 en 2021/2022. Tussen september 2019 en februari 2020 hebben 1233 studenten vragenlijsten ingevuld op drie Utrechtse MBO scholen; Grafisch Lyceum Utrecht, Nimeto en ROC Midden Nederland. Tussen oktober 2021 en maart 2022 is er bij een nieuwe school, MBO Utrecht, een dataverzameling gestart, waaraan 543 respondenten hebben meegewerkt. In totaal hebben 1776 studenten deelgenomen aan het onderzoek. De gemiddelde leeftijd van de deelnemende studenten was 17.47 jaar (*SD* = 1.82), waarvan ongeveer de helft (52.7%) meisje was. 33.4% van de respondenten had een migratieachtergrond. De gezinswelvaart van studenten varieerde tussen laag (12.8% van de studenten), gemiddeld (55.8%) en hoog (28.4%). Van de studenten woonden 64.5% bij beide ouders. De deelnemende studenten volgden onderwijs binnen drie verschillende onderwijsniveaus; 18.2% volgde niveau 2 onderwijs, 9.0% niveau 3, en 72.6% volgde niveau 4 onderwijs. Studenten volgden onderwijs in verschillende onderwijsdomeinen; 51.0% volgende een opleiding binnen het domein Media, vormgeving, ICT; 23.2% in het domein Zorg en welzijn; 13.7% in het domein Economie en Ondernemen; 5.5% in het domein Bouwen, Wonen en Interieur, en 5% volgden een opleiding in het domein Techniek. Van de studenten die aan het onderzoek hebben deelgenomen, geeft 19.5% aan druk door schoolwerk te ervaren en 21.1% van de studenten zegt algemene druk te ervaren.

Methoden

Kruistabelanalyses met een Chi-kwadraat toets zijn gebruikt om verschillen in groepen te bekijken in druk door schoolwerk en algemene druk. De uitkomsten van deze analyses staan gerapporteerd in Tabel 1.

Om risico- en beschermende factoren op verschillende niveaus te identificeren voor zowel druk door schoolwerk als algemene druk, zijn er logistische regressie analyses uitgevoerd. Eerst zijn er bivariate analyses uitgevoerd, waarin de samenhang tussen één factor en druk is geanalyseerd terwijl rekening is gehouden met de mogelijke invloed van het onderzoeksmoment. Vervolgens zijn per niveau (dat wil zeggen, op demografisch, individueel, sociaal, school en maatschappelijk niveau) alle factoren samen toegevoegd in een analyse, waardoor rekening gehouden kon worden met de mogelijke invloed van de andere factoren die zijn gemeten op dat niveau. De factoren die vervolgens significant samenhingen met druk zien we als de belangrijkste risico- en beschermende factoren voor prestatiedruk. Deze analyses zijn voor druk door schoolwerk (Tabel 2) en algemene druk (Tabel 3) afzonderlijk gedaan.

Omdat er uit de kruistabelanalyses bleek dat er significante verschillen tussen jongens en meisjes in ervaren druk zijn, is er in elk multivariaat model getoetst of deze verschillen ook voor de risico- en beschermende factoren golden. Hiervoor zijn per niveau interactietermen tussen gender en elke factor toegevoegd. Alleen in het model met individuele kenmerken en de relatie met druk door schoolwerk (Tabel 2) is een verschil tussen jongens en meisjes zichtbaar geworden. De overige uitkomsten van deze interactieanalyses zijn daarom niet gerapporteerd.

Resultaten

Om inzicht te krijgen in welke kenmerken van studenten samenhangen met ervaren druk, zijn er verschillende analyses uitgevoerd. Ten eerste is er gekeken naar wie de meeste druk ervaren (Tabel 1). Meisjes en studenten in niveau 3 en 4 ervaren de meeste druk door schoolwerk en algemene druk, vergeleken met jongens en studenten in niveau 2. Voor het ervaren van algemene druk is de leefsituatie ook van belang; studenten die niet bij hun beide ouders wonen ervaren meer druk dan studenten die wel bij hun beide ouders wonen. De kans dat studenten algemene druk ervaren is het hoogst in het onderwijsdomein Bouwen, Wonen en Interieur in vergelijking met de andere onderwijsdomeinen in dit onderzoek.

Vervolgens is er gekeken naar de risico- en beschermende factoren voor prestatiedruk, waarbij verschillende niveaus waarop deze factoren zich bevinden, zijn onderscheiden. Zie Tabel 2 en 3 voor de individuele en relatieve bijdragen van de verschillende factoren aan druk door schoolwerk (Tabel 2) en algemene druk (Tabel 3).

Als we kijken naar demografische kenmerken, ervaren studenten in niveau 3 en 4 meer druk door schoolwerk en algemene druk dan niveau 2 studenten, en meisjes meer dan jongens.

Als we alle factoren op het individuele niveau samen nemen, zien we dat emotionele problemen een risicofactor zijn, en een gevoel van controle een beschermende factor is voor algemene druk en druk door schoolwerk. Als we naar de afzonderlijke voorspellers op het individuele niveau kijken, dan zijn ook gedragsproblemen, problemen met leeftijdsgenoten, geldzorgen, hyperactiviteit en alcohol- en wietgebruik risicofactoren voor het ervaren van druk door schoolwerk en algemene druk. Beschermende factoren voor druk door schoolwerk en algemene druk zijn zelfvertrouwen en positieve emoties over de toekomst. Positieve emoties over de toekomst is de enige factor waar een verschil voor jongens en meisjes is gevonden. Hoewel het voor zowel jongens als meisjes een beschermende factor voor druk door schoolwerk is, is het hebben van positieve emoties over de toekomst van iets groter belang voor jongens dan voor meisjes.

Op sociaal niveau is interpersoonlijk vertrouwen een beschermende factor voor druk door school en algemene druk in het volledige model. Voor algemene druk is ook steun van familie een beschermende factor. Risicofactoren voor zowel druk door schoolwerk als algemene druk in het volledige model zijn steun van vrienden en eenzaamheid. Steun van vrienden is als individuele voorspeller juist een beschermende factor. Een mogelijk verklaring hiervoor is dat in relatie tot andere steunbronnen in het sociaal netwerk, steun van vrienden ook negatief ervaren kan worden. Studenten kunnen bijvoorbeeld door hun zorgen te uiten over hun eigen ervaren druk elkaar steunen, maar dit kan tegelijkertijd de druk bij andere studenten verhogen. Ook kan er sprake zijn van normgedrag rondom school en presteren welke de ervaren druk door school

kunnen verhogen. Mogelijk is de invloed van dit normgedrag groter in vriendengroepen waar men veel steun van elkaar ervaart. Deze cross-sectionele studie biedt helaas geen mogelijkheid om uitspraken over de richting van het effect te doen. Eenzaamheid is ook een individuele risicofactor voor beide soorten druk. Alleen voor algemene druk is ook de leefsituatie van belang; studenten die niet bij beide ouders wonen ervaren meer algemene druk.

Op schoolniveau is voor druk door schoolwerk en algemene druk, steun van docenten de belangrijkste beschermende factor. Steun van klasgenoten is ook een beschermende factor, maar alleen als individuele voorspeller.

Op maatschappelijk niveau is alleen vertrouwen in instituties een beschermende factor voor druk door schoolwerk in het volledige model. Voor algemene druk zijn naast vertrouwen in instituties als beschermende factor, ook het ervaren van discriminatie op basis van gender en opleiding, het verlenen van mantelzorg en het niet hebben van een bijbaan, risicofactoren in het volledige model. Studenten die mantelzorg verlenen en studenten die geen bijbaan hebben een grotere kans op het ervaren van druk. Overige individuele risicofactoren op maatschappelijk niveau voor het ervaren van druk door schoolwerk zijn het ervaren van discriminatie op basis van gender en afkomst. Voor algemene druk is het ervaren van discriminatie op basis van gender, sociaal economische status en opleiding een risicofactor.

Conclusie

In deze bijlage hebben we onderzocht welke studenten de meeste druk ervaren en welke risico- en beschermende factoren op verschillende niveaus spelen. We hebben geconcludeerd dat meisjes en studenten op onderwijsniveau 3 en 4 meer druk ervaren dan jongens en studenten op niveau 2. Vervolgens hebben we per niveau van invloed bekeken welke factoren bijdragen aan druk. Wat opvalt is dat er op alle niveaus factoren zijn die samenhangen met prestatiedruk, en deze factoren zijn nagenoeg altijd vergelijkbaar voor jongens en meisjes. De risico- en beschermende factoren zijn bovendien bijna altijd hetzelfde voor druk door schoolwerk en algemene druk. Behalve op het maatschappelijke niveau, daar zijn bijvoorbeeld het hebben van een bijbaan, het verlenen van mantelzorg en ervaren discriminatie relevant voor algemene druk, maar niet voor druk door schoolwerk. Naast het onderzoeken van de individuele bijdrage van elke factor hebben we de belangrijkste voorspellers per niveau vastgesteld. Over het algemeen zijn emotionele problemen en eenzaamheid risicofactoren gebleken voor het ervaren van druk. Daarentegen zijn een gevoel van controle, interpersoonlijk vertrouwen, steun van docenten en vertrouwen in instituties beschermende factoren tegen druk gebleken.

Tabellen

Tabel 10 Percentages per groep en verschillen in druk door schoolwerk en algemene druk

Variabelen (*n* = 1760)	*% druk door school*	χ^2 (df)	OR	*% druk algemeen*	χ^2 (df)	OR
Gender		28.511 (1)***			13.628 (1)***	
Meisje (ref.)	25.5%			26.5%		
Jongen	15.6%		0.530	18.7%		0.641
Migratieachtergrond		1.123 (1)	-		.453 (1)	-
Geen	20.3%			23.2%		
Wel	22.6%			21.7%		
SES		1.385	-		.199 (2)	-
Laag	23.6%			23.6%		
Gemiddeld	21.2%			22.9%		
Hoog	19.6%			22.2%		
Leefsituatie		2.389 (1)	-		11.142 (1)***	
Anders (ref.)	19.9%			20.3%		
Bij beide ouders	23.1%			27.6%		0.668
Onderwijsniveau		7.620 (2)**			8.363 (2)*	
Niveau 2 (ref.)	15.3%			16.2%		
Niveau 3	25.7%		1.911	25.4%		1.762
Niveau 4	21.8%		1.988	24.1%		1.642
Onderwijsdomein [a]		9.254 (4)	-		13.407 (4)**	
Media, Vormgeving, ICT (ref.)	20.9%			23.9%		
Bouwen, Wonen, Interieur	23.1%			31.9%		1.486
Zorg en Welzijn	23.7%			21.6%		0.873
Techniek	8.6%			11.2%		0.403
Economie en Ondernemen	20.1%			18.4%		0.717

Noot. OR = odds ratio; Ref. = referentiecategorie.

[a] *Rekening gehouden met het feit dat meisjes en jongens niet gelijk verdeeld zijn over de verschillende onderwijsdomeinen.*

****<.001, **<.01, *<.05*

Tabel 2 Risico- en beschermende factoren voor druk door schoolwerk

	Bivariaat		Multivariaat	
	B	OR	B	OR
Model 1: Demografisch				
			Model 1	
Onderwijsniveau				
Niveau 2 (ref.)				
Niveau 3	.637**	1.890	.652*	1.919
Niveau 4	.413*	1.511	.542**	1.719
Gender				
Meisje (ref.)				
Jongen	-.635***	.530	-.667***	.513
SES				
Laag (ref.)				
Gemiddeld	-.124	.883	-.103	.902
Hoog	-.205	.814	-.154	.857
Migratie				
Nee (ref.)				
Ja	.103	1.109	.164	1.179
Model 2: Individueel				
			Model 2	
Emotionele problemen	.285***	1.329	.221***	1.247
Gedragsproblemen	.168***	1.182	.039	1.039
Hyperactiviteit	.143***	1.154	.033	1.033
Zelfvertrouwen	-.321***	.725	.053	1.054
Gevoel van controle	-1.088***	.337	-.350*	.705
Geldzorgen	.456***	1.578	.040	1.041
Positieve emoties over de toekomst[a]	-.662***	.516	-.201	.818
Problemen met leeftijdsgenoten	.214***	1.239	.042	1.043

Wietgebruik laatste 4 weken				
Nee (ref.)				
1-5 dagen	.095	1.099	-.164	.849
> 5 dagen	.527*	1.693	.108	1.114
Alcohol in laatste 4 weken				
Nee (ref.)				
1-5 dagen	.310*	1.364	.183	1.201
> 5 dagen	-.408	.665	-.461	.630
Model 3: Sociaal				
			Model 3	
Steun van vrienden	-.135**	.873	.171*	1.186
Interpersoonlijk vertrouwen	-.247***	.781	-.149**	.862
Eenzaamheid	.653***	1.922	.633***	1.884
Woonsituatie				
Beide ouders (ref.)				
Anders	.201	1.223	.038	1.083
Model 4: School				
			Model 4	
Steun van docenten	-.476***	.621	-.464***	.629
Steun van klasgenoten	-.288**	.750	-.022	.795
Model 5: Maatschappij				
			Model 5	
Institutioneel vertrouwen	-.178***	.873	-.174***	.841
Bijbaan				
Nee (ref.)				
Ja	-.157	.855	.024	1.025
Mantelzorg				
Nee (ref.)				
Ja	.036	1.036	.310	1.366
Ervaren discriminatie				
Ses	.170	1.185	.000	1.000
Gender	.254**	1.290	.124	1.132
Afkomst	.224**	1.251	.084	1.088
Opleiding	.175	1.193	-.021	.980

Noot. Bivariaat = associatie rekening houdend met onderzoeksmoment; Multivariaat = associatie rekening houdend met onderzoeksmoment en overige factoren in model; OR = odds ratio; Ref. = referentiecategorie.

[a] Er is een significante interactie met gender. Aanvullende analyses laten zien dat positieve emoties over de toekomst voor zowel jongens als meisjes een beschermende factor zijn voor druk door schoolwerk, maar voor jongens is dit verband iets sterker dan voor meisjes.

****<.001, **<.01, *<.05*

Tabel 12 Risico- en beschermende factoren voor algemene druk

	Bivariaat		Multivariaat	
	B	OR	B	OR
Model 1: Demografisch				
			Model 1	
Onderwijsniveau				
Niveau 2 (ref.)				
Niveau 3	.573*	1.774	.567*	1.762
Niveau 4	.507**	1.661	.539**	1.714
Gender				
Meisje (ref.)				
Jongen	-.442***	.643	-.485***	.616
SES				
Laag (ref.)				
Gemiddeld	-.049	.952	-.078	.925
Hoog	-.101	.904	-.120	.887
Migratie				
Nee (ref.)				
Ja	-.067	.935	-.014	.987
Model 2: Individueel				
			Model 2	
Emotionele problemen	.393***	1.482	.305***	1.356
Gedragsproblemen	.192***	1.212	.010	1.010
Hyperactiviteit	.165***	1.179	.023	1.023
Zelfvertrouwen	-.377***	.686	.102	1.108
Gevoel van controle	-1.605***	.201	-.813***	.443
Geldzorgen	.731***	2.077	.242	1.274
Positieve emoties over de toekomst	-.710***	.491	-.026	.975
Problemen met leeftijdsgenoten	.286***	1.331	.075	1.076
Wietgebruik laatste 4 weken				
Nee (ref.)				
1-5 dagen	.551**	1.735	.357	1.429
> 5 dagen	.786***	2.194	.177	1.194
Model 3: Sociaal				
			Model 3	
Interpersoonlijk vertrouwen	-.220***	.781	-.022**	.978
Eenzaamheid	.983***	2.673	.998***	2.712
Woonsituatie				
Beide ouders (ref.)				
Anders	.401***	1.493	.162	1.176
Model 4: School				
			Model 4	
Steun van docenten	-.301***	.740	-.239**	.787
Steun van klasgenoten	-.276**	.759	-.140	.869
Model 5: Maatschappij				
			Model 5	
Institutioneel vertrouwen	-.126***	.881	-.110***	.896
Bijbaan				
Nee (ref.)				
Ja	.127*	1.136	-.279*	.756
Mantelzorg				
Nee (ref.)				
Ja	.224	1.251	.452*	1.571
Ervaren discriminatie				
Ses	.240**	1.272	-.107	.899
Gender	.413***	1.511	.411***	1.509
Afkomst	.113	1.119	-.225	.798
Opleiding	.395***	1.484	.279*	1.322

Noot. Bivariaat = associatie rekening houdend met onderzoeksmoment; Multivariaat = associatie rekening houdend met onderzoeksmoment en overige factoren in model; OR = odds ratio; Ref. = referentiecategorie.

****<.001, **<.01, *<.05*

Variabelen

Prestatiedruk

- *Prestatie druk* is gemeten met twee vragen. Druk door schoolwerk is gemeten aan de hand van de volgende vraag: Hoe erg voel je je onder druk staan door het schoolwerk dat je moet doen? De algemene druk is gemeten met de vraag: Hoe erg voel je je onder druk staan door alles wat je moet doen? Mogelijke antwoorden op beide vragen zijn: (1) '*helemaal niet*', '(2) *een beetje*', (3) '*nogal veel*' en (4) '*veel*'. Voor de analyses met beide vragen vergelijken we studenten die geen/een beetje druk ervaren met studenten die nogal veel of veel druk ervaren.

Demografische factoren

- *Leeftijd* is gemeten door studenten te vragen naar hun geboortejaar en maand.
- *Gender* is gemeten door te vragen of studenten een jongen of meisje waren. In de vragenlijsten voor het tweede onderzoeksmoment is de antwoordoptie 'anders' toegevoegd. Minder dan een half procent van de studenten geeft aan dat 'anders' van toepassing is. Vanwege de kleine omvang van deze groep, maken we in het onderzoek alleen een onderscheid tussen jongens en meisjes.
- *Migratieachtergrond* van studenten is vastgesteld op basis van de CBS definitie: iemand heeft een migratieachtergrond wanneer ten minste een van beide ouders niet in Nederland geboren is (ongeacht het eigen geboorteland). Er worden in het huidige onderzoek twee categorieën onderscheiden: wel en geen migratieachtergrond.
- *Sociaal economische status (SES)* van het gezin van de studenten is gemeten aan de hand van concrete bezittingen (zoals het aantal auto's, computers en een eigen slaapkamer), kenmerken van het huis (zoals het aantal badkamers en het bezit van een vaatwasser), en het aantal vakanties dat het gezin in het afgelopen jaar heeft gehad. Op basis van de totaalscore (0-13) van de verschillende vragen over gezinswelvaart zijn de studenten ingedeeld in drie categorieën: laag (0-6), gemiddeld (7-9) of hoog (10-13) welvaartsniveau van het gezin.
- *Leefsituatie* is bepaald door te vragen of de jongere al dan niet bij beide biologische ouders in één huis woont.
- *Onderwijsniveau*: het niveau opleiding dat studenten volgen (MBO niveau 2 tot en met 4).
- *Onderwijsdomein*: Er is een onderscheid gemaakt tussen vijf verschillende domeinen: Media, vormgeving, ICT; Bouwen, Wonen, Interieur; Zorg en Welzijn; Techniek; Economie en Ondernemen. Het Grafisch Lyceum Utrecht (GLU) biedt enkel het domein Media, Vormgeving en ICT, Nimeto enkel Media, Vormgeving en ICT en Bouwen, Wonen en Interieur. Binnen ROC Midden Nederland namen studenten uit de domeinen Bouwen, Wonen, en Interieur, Zorg en Welzijn en Techniek deel aan het onderzoek. Van MBO Utrecht namen studenten uit deze laatst genoemde drie domeinen deel, maar ook uit het domein Economie en Ondernemen.

Individuele factoren

- *Emotionele problemen, hyperactiviteit, gedragsproblemen en problemen met leeftijdsgenoten* zijn gemeten aan de hand van de bijbehorende subschalen van de Strengths and Difficulties Questionnaire (5 items per subschaal). Er werd aan studenten gevraagd in hoeverre zij het eens waren met bijvoorbeeld de uitspraak 'Ik pieker veel', 'Ik zit constant te wiebelen of te friemelen', 'Ik word erg boos en ben vaak driftig' of 'Ik heb minstens één goede vriend of vriendin'. Voor elke vraag konden studenten een keuze maken uit drie antwoorden: (0) '*niet waar*', (1) '*beetje waar*' of (2) '*zeker waar*'.
- *Zelfvertrouwen* is gemeten door de stelling 'Ik heb veel zelfvertrouwen', met de bijbehorende antwoordschaal (1) '*Klopt helemaal niet voor mij*' tot (7) '*Klopt helemaal voor mij*'.
- *Gevoel van controle* is gemeten aan de hand van 11 items. Een voorbeeld item is 'Ik heb weinig controle over wat me overkomt'. Scores konden variëren van (1) '*helemaal mee oneens*' tot (5) '*helemaal mee eens*'.
- *Geldzorgen* van studenten werden gemeten door 6 vragen, zoals 'Ik maak me vaak zorgen over geld'. Scores konden variëren van (1) '*helemaal mee oneens*' tot (5) '*helemaal mee eens*'.
- *Positieve emoties over de toekomst* is gemeten aan de hand van de vraag 'Als je aan de toekomst denkt, in hoeverre voel je dan de volgende dingen?'. Studenten gaven aan in hoeverre ze bijvoorbeeld vertrouwen en enthousiasme voelden op een schaal van (1) '*helemaal niet*', tot (5) '*heel erg*'.
- *Wietgebruik* is gevraagd met de vraag 'Op hoeveel dagen heb je wiet (marihuana) of hasj gebruikt in de laatste vier weken', waarbij een onderscheid is gemaakt tussen studenten die (0) geen wiet hebben gebruikt, (1) op 1-5 dagen, en (2) meer dan 5 dagen in de afgelopen vier weken.
- *Alcoholgebruik* is gevraagd met de vraag 'Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken in de laatste vier weken' waarbij een onderscheid is gemaakt tussen studenten die (0) geen alcohol hebben gebruikt, (1) op 1-5 dagen, en (2) meer dan 5 dagen in de afgelopen vier weken.

Sociale factoren

- *Steun van familieleden* is gemeten door aan de studenten te vragen of zij makkelijk steun vinden in hun gezin. Een van de vier stellingen is bijvoorbeeld 'Ik kan thuis over mijn problemen praten'. Scores konden variëren van (1) '*helemaal mee oneens*' tot (5) '*helemaal mee eens*'.
- *Steun van vrienden* is gemeten door aan de studenten te vragen of zij makkelijk steun vinden bij hun vrienden of vriendinnen. Een van de vier stellingen is bijvoorbeeld 'Mijn vrienden proberen mij echt te helpen'. Scores konden variëren van (1) '*helemaal mee oneens*' tot (5) '*helemaal mee eens*'.
- *Interpersoonlijk vertrouwen* is gemeten aan de hand van 5 vragen over vertrouwen in personen die zij kennen. Studenten rapporteerden in hoeverre ze de volgende mensen vertrouwen op een schaal van (0) '*helemaal niet*' tot (10) '*volledig*': de

meeste mensen, mensen die ik persoonlijk ken, mensen die in mijn buurt wonen, mijn klasgenoten, mijn docenten.

- *Eenzaamheid* is gemeten aan de hand van 10 items over verschillende positieve ('er zijn mensen met wie ik kan praten') en negatieve ervaringen ('ik voel me alleen'). Antwoordmogelijkheden varieerden van (1) '*helemaal mee oneens'* tot (5) '*helemaal mee eens'*.

Schoolfactoren

- Steun van klasgenoten is gemeten door middel van drie stellingen, zoals: 'de meeste klasgenoten zijn vriendelijk en hulpvaardig'. Scores konden variëren van (1) '*helemaal mee oneens*' tot (5) '*helemaal mee eens'*.
- De ervaren steun van de leraren is eveneens gemeten aan de hand van drie stellingen, waaronder: 'ik heb het gevoel dat mijn leraren mij accepteren zoals ik ben'. Scores konden variëren van (1) '*helemaal mee oneens*' tot (5) '*helemaal mee eens'*.

Maatschappelijke factoren

- *Institutioneel vertrouwen* is gemeten aan de hand van 5 vragen over vertrouwen in bepaalde instanties. Studenten gaven aan in hoeverre ze de (medewerkers van) instanties (o.a. politici, ambtenaren, het nieuws, hulpverleners) vertrouwen op een schaal van (0) '*helemaal niet*' tot (10) '*volledig*'.
- *Bijbaan.* Of studenten een bijbaan hadden is gemeten aan de hand van de vraag 'Heb je een bijbaan'. Antwoordopties waren 'ja, ik heb een bijbaan' en 'nee, ik heb geen bijbaan'.
- *Mantelzorg.* Of studenten mantelzorger waren is gemeten met de vraag 'Zorg je intensief voor een familielid of goede bekende? Dit wordt ook wel mantelzorg genoemd.' Antwoordopties waren 'ja' en 'nee'.
- *Ervaren discriminatie* is gemeten met de vraag 'Hoe vaak behandelen de volgende mensen jou oneerlijk of slecht op basis van….. '. Voor elke basis van ervaren discriminatie (SES, land van herkomst, gender, opleiding) vulden studenten in of ze dit ervaarden door leerkrachten op school, andere volwassenen buiten school, jongeren op school, jongeren buiten school. Scores konden variëren van (1) '*nooit*' tot (5) '*heel vaak'*.

Bijlage E Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit de kwalitatieve verdieping bij studenten

Auteurs:
B. Bremer, T. Kraemer, L. Murugesu, A. de Haan & L. Scheeren

Inleiding

Dit is een bijlage van het onderzoek "Als je door de bomen het bos niet meer ziet. Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van mbo-studenten." De doelstelling van dit onderzoek is tweeledig:

- Inzicht geven in de risicofactoren voor prestatiedruk en stress van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs;
- Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor mbo-instellingen, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Tijdens fase 1 van dit onderzoek hebben we informatie opgehaald uit: de literatuur (bijlage B), groepsgesprekken met experts (bijlage C) en kwantitatieve analyses op bestaande data (bijlage D). Tijdens fase 2 van dit onderzoek hebben we de informatie die we hebben opgehaald gedurende fase 1 verdiept, met een focus op het studentperspectief. Deze fase bestond uit 2 onderdelen: focusgroepen en diepte-interviews met studenten (bijlage E). In fase 3 van dit onderzoek hebben we in co-creatie met mbo-studenten inzicht verkregen in handelingsperspectieven en concrete tips om ervaren stress en prestatiedruk onder mbo-studenten te verminderen (bijlage F).

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

Kwalitatieve verdieping

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

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

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

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

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

Methode

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

Opzet kwalitatieve verdieping

Gespreksleidraad

Voorafgaand aan de diepte-interviews en focusgroepen werd een – voor beide activiteiten vergelijkbare – gespreksleidraad opgesteld. De leidraad zorgde voor structuur en houvast gedurende het interview en zorgde ervoor dat de vergelijkbaarheid tussen de verschillende interviews zo groot mogelijk was. Hierdoor konden de eindverslagen naast elkaar worden gelegd en geanalyseerd.

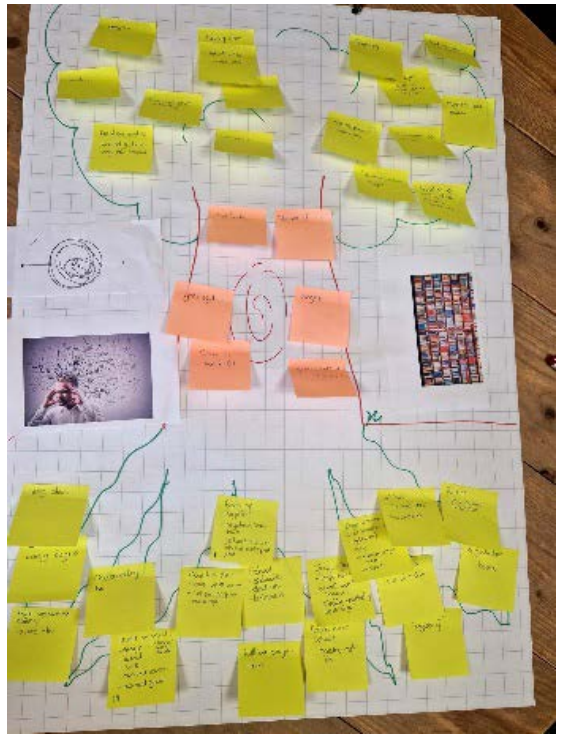
Diepte-interviews

Na het voorstellen gingen we tijdens de diepte-interviews in op drie hoofdonderdelen. In het eerste deel bespraken we de definitie van prestatiedruk en stress. Hoe kijken de studenten hier tegenaan? Wat voelen zij als zij prestatiedruk en/of stress ervaren en wanneer ervaren ze de stress en druk als iets negatiefs? Hiermee kregen we inzicht in de verschillen die studenten ervaren tussen prestatiedruk en stress, de wijzen waarop prestatiedruk en stress tot uiting komen bij de studenten en mogelijke verschillen tussen positieve en negatieve stress en druk. Vervolgens gingen we in op de risicofactoren voor stress en prestatiedruk. We achterhaalden met de studenten de mogelijke oorzaken van de stress en druk die ze voelen. Hierbij maakten we onderscheid tussen a) persoonlijke, b) onderwijsgerelateerde en c) maatschappelijke factoren. Hierna richtten we ons op beschermende factoren; hoe zorgen studenten ervoor dat ze minder stress en druk ervaren, of de stress en druk als minder problematisch ervaren? Het laatste deel van het interview stond in het teken van handelingsperspectieven en oplossingen; wat is er volgens de studenten nodig om stress en prestatiedruk in het middelbaar beroepsonderwijs aan te pakken?

Focusgroepen

Tijdens de focusgroepen volgden we dezelfde structuur, maar deden we dit aan de hand van verschillende opdrachten. Allereerst toonden we de studenten een selectie aan afbeeldingen. De studenten kozen vervolgens allemaal de afbeelding die voor hen het beste uitbeeldde hoe stress voelt, en lichtten toe waarom zij deze afbeelding hadden gekozen. Vervolgens deden ze hetzelfde voor prestatiedruk. Daarna maakten de studenten gezamenlijk een boom. In deze boom vormden de wortels de risicofactoren voor prestatiedruk en stress, stond de stam voor de ervaring van prestatiedruk en stress, en stond het bladerdek voor de gevolgen van stress en druk die de studenten ervoeren. Een voorbeeld hiervan tonen we hiernaast.

Figuur 1. Voorbeeld van de 'boom' tijdens de focusgroepen



Opzet en uitvoering interviews

We hielden 20-25 diepte-interviews met studenten. In combinatie met de drie focusgroepen haalden we daarmee de belangrijkste percepties, ideeën en ervaringen boven tafel. De diepte-interviews duurden ongeveer 60 minuten en vonden, afhankelijk van de voorkeur van de student, fysiek – op de onderwijsinstelling – of online/telefonisch plaats. Het gesprek werd – met toestemming van de deelnemer – opgenomen; de gemaakte opnamen gebruikten we enkel voor het maken van een verslag, alvorens deze te verwijderen.

Opzet en uitvoering focusgroepen

We voerden 3 focusgroepen uit met studenten. Uit de literatuur komt naar voren dat gemiddeld 3 tot 5 focusgroepen voldoende zijn om verzadiging van informatie te bereiken (Coenen et al., 2012; Guest et al., 2017). Met 3 focusgroepen – in combinatie met 20-25 diepte-interviews – halen we de belangrijkste percepties, ideeën en ervaringen boven tafel. Eén focusgroep hielden we met entreestudenten en studenten mbo-niveau 2, en twee focusgroepen met studenten van mbo-niveau 3 en 4. Gemiddeld spraken we met 2-5 studenten per focusgroep. Met maximaal 5 deelnemers zorgden we ervoor dat elke deelnemer voldoende ruimte kreeg om aan bod te komen tijdens het gesprek, en was er tevens voldoende ruimte om op elkaar te reageren en elkaar aan te vullen. De

focusgroepen duurden maximaal 90 minuten en vonden fysiek – op de onderwijsinstelling – plaats. Het gesprek werd – met toestemming van de deelnemers – opgenomen; de gemaakte opnamen gebruikten we enkel voor het maken van een verslag, alvorens deze te verwijderen.

Selectie en benadering respondenten

Om mbo-studenten te werven voor de diepte-interviews en focusgroepen maakten we gebruik van het netwerk van mbo-professionals dat de verschillende organisaties over de afgelopen jaren hebben opgebouwd. Dit netwerk bestaat uit verschillende mbo-professionals (practoren, docenten, en professionals uit zorg- en ondersteuningsteams) werkzaam in verschillende provincies.

Voor de diepte-interviews zetten de verschillende mbo-professionals een – door ons opgestelde – wervingstekst onder studenten uit, met daarin de vraag om zich op te geven middels een aanmeldformulier. In dit formulier gaven studenten onder andere hun leeftijd aan, welke opleiding ze volgden en of dit een BOL- of BBL-opleiding was. Hierdoor hielden we zicht op een representatieve verdeling van de deelnemende studenten op verschillende vlakken. Uit de groep studenten die zich opgaven om deel te nemen aan een interview maakten we een selectie, rekening houdend met de genoemde kenmerken. Deze studenten stuurden we een mail om een datum af te stemmen waarop het interview kon plaatsvinden. Hiervoor konden zij terugmailen of ons benaderen via WhatsApp. Tevens bevatte deze mail een informatie- en toestemmingsbrief; deze konden de studenten alvast doornemen, alvorens deze voorafgaand aan het interview te ondertekenen.

Voor het organiseren van de focusgroepen vroegen we een aantal mbo-professionals uit ons netwerk om zelf actief studenten te benaderen en een datum af te stemmen waarop de focusgroep plaats kon vinden. Iedere focusgroep vond hierdoor plaats met studenten afkomstig van dezelfde onderwijsinstelling. Ook deze studenten stuurden we een informatie- en toestemmingsbrief, om alvast door te nemen, alvorens deze voorafgaand aan het interview te ondertekenen.

Analyses

Alle diepte-interviews en focusgroepen vonden plaats aan de hand van een vergelijkbare gespreksleidraad. Van elk interview werd aan de hand van de opname een verslag gemaakt in Excel, in lijn met de gespreksleidraad, om de vergelijkbaarheid tussen de verschillende gesprekken zo groot mogelijk te maken. Vervolgens werden alle verslagen naast elkaar gelegd. In de analyses gingen we onder andere na welke thema's rondom en risicofactoren voor stress en prestatiedruk vaker of juist minder vaak naar voren kwamen en een grotere of juist kleinere rol speelden. Daarnaast bekeken we welke interventies naar voren kwamen en welke rollen aan de verschillende relevante actoren werden toebedeeld.

Resultaten

Respondenten

Interviews

De uitvraag van mbo-professionals aan studenten om deel te nemen aan een interview leidde tot een groter aantal aanmeldingen dan noodzakelijk: in totaal meldden 34 studenten zich aan voor een interview. Uit deze groep studenten hebben we een selectie gemaakt om te benaderen voor de interviews. Hierbij hebben we zoveel mogelijk rekening gehouden met een goede verdeling over niveau, BOL en BBL en geslacht. Helaas bleek slechts een klein deel van de aangemelde studenten een entreeopleiding of mbo-niveau 2 opleiding te doen en deed ook slechts een enkele student een BBL-opleiding. Hiervoor hebben we extra geworven. Het extra werven leidde tot aanmeldingen van een grote groep studenten van mbo-niveau 1 en mbo-niveau 2, maar het bereiken van voldoende studenten van een BBL-opleiding is helaas niet gelukt. Hierdoor is deze groep ondervertegenwoordigd in de groep geïnterviewde studenten.

Uiteindelijk hebben we interviews gevoerd met 22 mbo-studenten: 9 entreestudenten, 6 studenten niveau 2, 3 studenten niveau 3 en 4 studenten niveau 4 (waaronder 1 BBL-student).

Focusgroepen

In totaal hebben we drie focusgroepen georganiseerd. Deze focusgroepen zijn gepland door mbo-professionals, op hun eigen onderwijsinstelling. Er zijn twee focusgroepen gehouden met in totaal vijf studenten niveau 3 of 4 (1 student niveau 3 en 4 studenten niveau 4) en één focusgroep met vier entreestudenten of studenten niveau 2 (1 entreestudent en 3 studenten niveau 2).

Stress en prestatiedruk: definitie, gevolgen en ermee omgaan

Stress en prestatiedruk: definitie en gevolgen

Tijdens de interviews zijn we met de studenten in gesprek gegaan over hun beschrijving van prestatiedruk en stress en waaruit dit voortkomt. De studenten beschrijven stress als een gebrek aan overzicht, chaos en een constant gevoel van tijdsnood, als gevolg van een opstapeling van allerlei taken, verwachtingen en behoeftes. Dit uit zich op drie vlakken: fysiek, mentaal en in gedrag. *Fysiek* uit de stress zich in ziekte, bijvoorbeeld in de vorm van buikpijn en migraine, druk op het middenrif en ademhalingsproblemen. *Mentale* gevolgen van stress zijn voornamelijk paniek, angst, spanning en een beklemmend gevoel, evenals slecht slapen en piekeren of het liefst de hele dag in bed blijven liggen. *Gedragsmatig* leidt stress voornamelijk tot irritatie, frustratie en slechte eetgewoontes.

"Stress is vooral alle ballen in de lucht houden. Alles in de beperkte tijd proppen, iedere week opnieuw. Wanneer ga ik werken, wanneer ga ik naar school, wanneer moet ik stage lopen? Wanneer ga ik naar mijn vriendinnen toe? Ik moet heel veel plannen in een week en maar heel weinig tijd. Heel veel vrije tijd heb je eigenlijk ook niet, dus dat is echt wel een hele grote stressfactor."

Studenten beschreven prestatiedruk als de druk om gestelde doelen – meestal door henzelf, soms door hun omgeving – te behalen. Het is het gevoel iets te moeten doen en de bewijsdrang om te laten zien dat je iets kan. Het is echter ook het gevoel dat het nooit genoeg is en nooit klaar te zijn en de druk die het vergelijken met anderen met zich meebrengt. Prestatiedruk uit zich vooral mentaal, in het gevoel *uit te staan* – dichtslaan, niet verder komen – en een verdrietig of gehaast gevoel.

Prestatiedruk hangt vooral samen met de opleiding en alles wat daarbij komt kijken, zoals huiswerk en deadlines, terwijl stress een gevolg is van alle druk die de studenten ervaren, waaronder maar niet uitsluitend de prestatiedruk op school. Stress werd veelal omschreven als een gevolg van prestatiedruk. Prestatiedruk is de druk om de doelen te behalen; de negatieve uitingen als gevolg daarvan vormen de stress. Prestatiedruk kan ook positief zijn – het zet aan tot actie; stress is altijd negatief.

Vanuit wie ontstaan stress en prestatiedruk?

De druk en stress die studenten ervaren komen voornamelijk uit henzelf. Studenten verwachten vaak veel van zichzelf en leggen de lat hoog en zijn naar eigen zeggen vaak perfectionistisch van aard. Ze willen goede cijfers halen, sociaal actief zijn en genoeg tijd overhouden voor hobby's en sport. De combinatie hiervan ervaren ze als zwaar, met vaak stressgevoelens als gevolg. Toch geeft een deel van de studenten ook aan dat ze druk vanuit de omgeving ervaren. Zo zorgen ongemotiveerde medestudenten soms voor druk – bijvoorbeeld in groepsopdrachten of door een vervelende sfeer in de klas – en valt de vergelijking met medestudenten soms ook zwaar. Ook docenten kunnen voor druk zorgen, bijvoorbeeld door onduidelijke verwachtingen te scheppen. Een wat kleiner deel van de studenten ervaart daarnaast druk vanuit ouders, zowel direct – ouders die uitspreken hoge verwachtingen te hebben – als indirect – studenten die graag willen presteren voor hun ouders.

"Op school voel ik druk rondom klasgenoten, om te laten zien dat ik het wel kan. Het lukt hen in één keer en mij in drie keer, en dan wil ik dat het mij ook in één keer lukt. Dat lukt dan niet en dat vind ik lastig. Ik zit als enige niveau 3 student in een niveau 4 klas. Dat is soms lastig"

Omgaan met stress en prestatiedruk

De studenten hebben veel verschillende manieren om met stress en druk om te gaan. Ze benutten verschillende mogelijkheden om de stress te verlagen en de druk even te ontvluchten. Een deel hiervan is positief, maar vanzelfsprekend verliezen studenten zichzelf ook zo nu en dan in minder gewenst gedrag. Hieronder bespreken we aantal manieren waarop studenten omgaan met prestatiedruk en stress.

Sociale steun: het bespreken van stress en druk

Studenten geven aan dat ze in tijden van prestatiedruk en stress vaak op zoek gaan naar sociale steun en manieren om over hun stress- en drukervaring te praten. Veel studenten bespreken de stress en druk die ze ervaren, en zij zien dit vaak als een prettige manier om met de stress om te gaan. Het lucht vaak op, voelt als erkenning van hun gevoelens en laat hen inzien dat ze hierin niet alleen zijn. Een deel van de studenten heeft begeleiders op de onderwijsinstelling met wie ze kunnen praten, of zij bespreken hun gevoelens met hun mentor. Ze vinden het fijn om hun onderwijsinstelling hierbij te betrekken en ervaren de hulp van mentoren en begeleiders als positief. Ook de persoonlijke omgeving van studenten wordt vaak benut. Zo bespreken veel studenten hun stress en prestatiedruk met hun vriend of vriendin, vrienden en klasgenoten, die vaak hetzelfde doormaken. Daarnaast bespreekt een deel van de studenten hun stress en druk met hun ouders. Bij hen kunnen ze vaak hun hart luchten en ervaren ze erkenning van hun gevoelens. Een aantal studenten geeft echter specifiek aan hun gevoelens *niet* met hun ouders te bespreken. Ouders staan te dichtbij; dit voelt ongemakkelijk of onzeker en de studenten willen niet dat hun ouders zich zorgen maken, of ze zijn bang dat hun ouders gaan *zeuren*.

"Ik praat hier niet zo vaak met mijn vader over. Hij staat te dichtbij waardoor ik me daar onzekerder over voel. Tegen buitenstaanders, zoals begeleiders, of jou als interviewer, is het makkelijker"

Regie en controle

In tijden van prestatiedruk en stress zoeken studenten ook vaak naar een vorm van controle over de situatie. Dit doen zij bijvoorbeeld door structuur aan te brengen in hun taken en te ordenen en prioriteren. Zoals benoemd voelt stress vaak als een gebrek aan overzicht en tijdsnood; door structuur en ordening proberen studenten dit te doorbreken. Andere vormen van controle zijn het opschrijven van gedachten en het proberen te volgen van een routine. Eén van de studenten geeft aan altijd bevestiging van gemaakte afspraken met docenten te vragen, zodat deze duidelijk zijn en zwart-op-wit staan.

Ontspanning en afleiding

Een derde manier van omgaan met de stress is het zoeken naar ontspanning en afleiding. Tijd besteden aan hobby's en sport zorgt ervoor dat studenten hun gedachten kunnen verzetten en zich voor een bepaalde periode volledig kunnen focussen op iets anders dan de stress en druk. Hierdoor ervaren ze minder druk en stress en komen ze de stressvolle periodes beter door. Dit geldt ook voor buiten zijn en goed slapen; studenten geven aan dat de druk hierdoor wordt verlicht en de negatieve gevolgen van stress minder aanwezig zijn. Studenten geven aan dat het helpt om even naar buiten te gaan en ontspanning te zoeken, om vervolgens te bepalen hoe dingen aan te pakken.

"Muziek luisteren werkt goed. Ik luister dan graag naar verschillende genres. Wat hieraan fijn is, is dat ik mijn haar muziek dan hard draai, zodat ik me kan afsluiten van alles om me heen"

Studenten zoeken daarnaast ook afleiding in gedrag dat hun stress op korte termijn verlicht, maar op lange termijn wellicht minder gewenst is. Zo gaat een groot deel van de studenten te laat naar bed als gevolg van deadlines en huiswerk, worden taken vluchtig gedaan en afgeraffeld en leidt de stress tot slechte gedragsgewoonten als roken en slecht eetgedrag. Studenten realiseren zich heel goed dat dit niet de juiste manier is om met stress om te gaan, maar soms toch nodig om op korte termijn de stress even te ontvluchten.

Mogelijke risicofactoren van stress en prestatiedruk

In dit hoofdstuk bespreken we de mogelijke risicofactoren die samenhangen met stress en/of prestatiedruk bij mbo-studenten, zoals die uit de interviews en focusgroepen met studenten naar voren zijn gekomen.

Ondanks dat studenten aangeven dat stress en prestatiedruk van elkaar verschillen en anders tot uiting komen, vinden ze het moeilijk om aan te geven welke risicofactoren specifiek tot stress en welke tot prestatiedruk kunnen leiden. Hierbij geven ze ook aan dat het vaak een beetje van beide is. Daarom bespreken we hieronder mogelijke risicofactoren die tot prestatiedruk dan wel stress kunnen leiden.

Persoonlijke factoren

Combineren van verschillende activiteiten

Uit de interviews bleek dat het combineren van verschillende activiteiten een belangrijke factor voor stress vormt. Studenten combineren bijvoorbeeld het volgen van onderwijs met een bijbaan, sport, huishoudelijke verantwoordelijkheden en het onderhouden van sociale relaties. Veel studenten benoemden dat het beheren van een complex schema zorgvuldig tijdsbeheer vereist en dat ze moeite hebben om activiteiten in balans te houden. Dit levert hen stress op en zorgt ervoor dat de studenten niet altijd kunnen voldoen aan de verschillende verplichtingen.

Verwachtingen van studenten zelf en anderen

De meeste studenten ervaren dat de verwachtingen van hun omgeving, samen met de verwachtingen van henzelf stress en druk verhogen. Ze gaven aan met name druk te ervaren van familieleden en ouders. Een aantal studenten vertelden bijvoorbeeld dat hun ouders vaak actief betrokken zijn bij hun studievoortgang en dat zij specifieke verwachtingen hebben over hun tempo en prestaties. De betrokkenheid van ouders komt volgens deze studenten voort uit goede intenties. De constante herinnering aan verantwoordelijkheden en de nadruk op voortgang zou echter stress veroorzaken. Ook gaven studenten met gescheiden ouders aan dat hun ouders verschillende verwachtingen hebben ten aanzien van hun studievoortgang of studiekeuze. De uiteenlopende

verwachtingen van ouders zorgen volgens de studenten voor spanning, waarbij studenten proberen beide ouders tevreden te stellen. Deze ervaren druk en het streven naar goedkeuring van beide ouders droegen volgens hen bij aan een verhoogd stressniveau.

Naast de druk van familieleden en ouders benoemden de meeste studenten ook hoge verwachtingen van zichzelf. Dit uit zich bij een aantal van hen in het willen vergelijken met leeftijdsgenoten, zowel binnen als buiten hun directe omgeving. Deze vergelijking wordt volgens de studenten versterkt door sociale media, waar vaak een ideaalbeeld van succes en perfectie wordt gepresenteerd.

Sommige studenten ervaren dat de baten op korte termijn, zoals een bijbaan die weinig oplevert in vergelijking met de inspanning, niet opwegen tegen de lange termijn voordelen van hun studie. Studenten gaven aan dat deze discrepantie het vermoeilijkt om gemotiveerd te blijven om hun studie af te ronden, zoals geïllustreerd in dit citaat:

"Ik heb heel veel vrienden die gaan niet naar school. Die doen andere dingen en die verdienen gewoon heel veel geld. Op internet zie je ook altijd 'zo en zo kun je geld verdienen, matrix, waarom ga je naar school?"

Keuzestress in het onderwijs

Studenten zijn zich ervan bewust dat het maken van studiekeuzes, zoals de opleidingsrichting of het wel of niet doorstuderen, van grote invloed kan zijn op hun toekomst. Ze gaven aan het lastig te vinden om deze keuzes te maken door verschillende factoren, zoals een instabiele thuissituatie en het gebrek aan vertrouwen in hun eigen vermogen om keuzes te maken. Daarnaast speelt de invloed van de omgeving, zoals ouders en familieleden, een belangrijke rol in de keuzes die studenten maken. Deze invloeden zouden de wensen en voorkeuren van studenten overschaduwen, waardoor ze moeite hebben om onafhankelijk beslissingen te nemen.

Financiële moeilijkheden

De mate van een stabiele thuissituatie heeft volgens studenten veel invloed op hun prestaties op school. Meerdere studenten, bijvoorbeeld een slachtoffer van de toeslagenaffaire, benoemden het ervaren van financiële moeilijkheden in het huishouden als een oorzaak van stress. Studenten zien onderwijs als een manier om hun ouders en familie trots te maken en zo bij te dragen aan een betere toekomst van henzelf en het gezin. Een stabiele inkomstenbron in het gezin verlicht te druk voor studenten, omdat zij financieel terug kunnen vallen op hun ouders wanneer zij minder willen gaan werken.

"Mijn moeder heeft ook een uitkering nu. Dat is wel fijn om het steady te hebben voor mij om mij ook wat te kunnen geven als ik zelf wat minder moet werken."

Studenten met een eerste generatie migratieachtergrond

Enkele studenten met een eerste generatie migratieachtergrond geven aan dat het verlaten van hun geboorteland invloed heeft op de mate waarin zij stress en druk ervaren in Nederland. Een student benoemde dat hij zich vaak eenzaam voelt in Nederland, omdat hij in Nederland geen familieleden heeft. Door het verdriet is hij soms voor een langere periode afwezig op school en zorgt voor verdere sociale isolatie. Een andere student ervaart een sterke verbondenheid met zijn geboorteland en de wens om hiernaar terug te keren als hij voor zichzelf een betere financiële situatie heeft gecreëerd. Dit zorgt voor nog meer druk om de opleiding positief af te ronden. Zo verklaart hij:

> *"Ik wil wel terug in mijn geboorteland gaan wonen, maar ik wil daar eerst een huis kopen. Gewoon goed en geld hebben en dan gaan.. Want in mijn geboorteland is het niet goed om te leven als ik eerlijk moet zijn. Het geeft mij motivatie om mijn best te doen hier."*

Mentaal welbevinden en emoties reguleren

Meerdere studenten hebben in hun jeugd negatieve en soms traumatische ervaringen meegemaakt, zoals gepest of gestalkt zijn of kampen zelfs met zelfmoordgedachten. Het blijvend effect van deze ervaringen in het algemeen uit zich bijvoorbeeld in nachtmerries en belastende gedachten. In de schoolsetting werken deze ervaringen ook door. Zo geven een aantal studenten aan een verminderd vertrouwen in zowel docenten als medestudenten te ervaren als gevolg van de jeugdtrauma's. Daarnaast ervaren sommige studenten ook moeite om hun emoties te reguleren en te reageren op stressvolle situaties. Ze vertelden bijvoorbeeld gefrustreerd te raken over gemiste kansen of onenigheid in de klas en dat dit zich bijvoorbeeld uit in boosheid.

> *"Ik krijg stress van mijn jeugdtrauma's en vooral de dingen die met mijn ouders zijn gebeurd. Vroeger werd ik hierdoor heel agressief en kon ik niet goed meedoen op school. Nu gaat het beter, maar het blijft moeilijk om om te gaan met de boosheid."*

Gebrek aan ervaren steun

Een aantal studenten ervaren een tekort aan steun vanuit hun persoonlijke kring en van docenten in hun opleidingstraject. Ze gaven aan dat ouders en onderwijsprofessionals weinig kennis hebben over de ondersteuningsbehoeften van studenten en dat studenten zelf weinig kennis hebben over de beschikbare ondersteuning in het onderwijs. Ook vertelden de studenten dat het veel tijd en energie kost om zelf uit te zoeken welke hulp er beschikbaar is en hoe zij deze ondersteuning kunnen aanvragen. Daarnaast voelden veel studenten een tekort aan steun van hun ouders. Hoewel ouders vaak goede bedoelingen hebben, merken studenten dat hun ouders niet altijd de juiste ondersteuning kunnen bieden, vooral als het gaat om de emotionele en mentale uitdagingen.

Volgens een aantal studenten ontbraken docenten de nodige empathie en kennis over mentale gezondheid. Studenten ervaren bijvoorbeeld dat docenten die niet altijd in staat zijn om adequate steun te bieden bij mentale zorgen. Eén van de redenen die studenten gaven was de generatiekloof tussen hen en docenten, waardoor docenten mogelijk meer moeite hebben om zich te verplaatsen in de studenten. Mentale lasten zoals een depressie of burn-out klachten worden volgens studenten steeds meer bespreekbaar gemaakt, maar voor de oudere generatie blijft dat lastig. Ook merkten studenten op dat het opgroeien in het 'internettijdperk' voor hele andere problemen zorgt dan de generatie voor hen. Zo vertelt een student:

> *"Deze generatie heeft veel meer te maken met het internet. De vorige generatie heeft dat niet gehad, waardoor zij de problemen van de huidige generatie niet kennen."*

Onderwijsgerelateerde factoren

Studievoortgang

Studenten ervaren de meeste stress en druk wanneer zij *deadlines en/of tentamens* moeten halen. Ook studenten die in het algemeen op school weinig stress en druk ervaren, vinden de tentamenperiodes het meest spannend. Mbo 3 en 4 studenten vertelden dat het tempo hoog ligt doordat toetsen en opdrachten vaak snel achter elkaar of tegelijkertijd worden ingepland. Hierdoor zeiden studenten dat zij moeite hadden om de studiestof goed op te kunnen nemen, met name wanneer zij thuis afgeleid zijn of studenten zelf afleidingen opzoeken. Daarnaast voelden studenten zich niet altijd goed voorbereid door te weinig voorbereidingstijd. Eén student deelde het volgende:

> *"Ik moest gisteren presenteren, dat ik had één keer voorbereid. Dat doe ik niet vaak. Dan voel ik stress. Als ik een vraag moet beantwoorden, dan ben ik bang dat ik het verkeerde antwoord geef."*

Ook bleek het voldoen aan de *aanwezigheidsplicht* stressvol te zijn om verschillende redenen. Ten eerste gaven sommige studenten aan dat ze door een lange reistijd niet op tijd aanwezig kunnen zijn tijdens vroege lessen. Tevens is het niet altijd mogelijk om dichtbij de onderwijsinstelling te gaan wonen, mede door het woningtekort. Studenten van mbo-3 en 4 vinden het aantal onderwijsdagen (5 dagen per week) ook te veel, waarbij ze in het weekend weinig tijd hebben om op te laden. Ten tweede heeft een instabiele thuissituatie – denk aan het verzorgen van zieke familieleden of een gebrek aan een vaste slaapplek – invloed op de aanwezigheid van studenten. Studenten geven in dat geval de prioriteit aan de thuissituatie boven school. Ten derde gaven, met name de entree en mbo-2 studenten, aan dat het lesaanbod niet uitdagend genoeg is of niet past bij wat zij belangrijk vinden om te leren, zoals de competenties die nodig zijn voor hun gewenste beroep. Enkele studenten gaven verder aan dat er weinig variatie is in de opleidingsrichtingen op entreeniveau en mbo-niveau 2, waardoor zij voor een opleiding hebben gekozen die niet volledig bij hun interesses past. Dit zorgt voor minder motivatie en verhoogde druk om door te gaan naar een mbo-niveau 3 of 4 opleiding van hun keuze. Een student vertelt hierover het volgende:

"Er zijn meerdere leerlingen in mijn klas die zeggen van.. ik ben hier alleen gekomen zodat ik dit en dit kan gaan doen. Maar het is eigenlijk helemaal niet leuk waardoor ik bijna niet slaag, omdat ik het gewoon niet leuk vind."

Sommige entreestudenten en studenten niveau 2 ervaren daarnaast ook te weinig uitdaging, omdat zij door uitval op de middelbare school op dit niveau zijn gestart. Volgens deze studenten zouden zij op niveau 3 of 4 zijn gestart als ze wel de middelbare school hadden afgerond. Deze studenten gaven ook aan dat zij verwachten vaker op school te zijn wanneer zij doorstromen naar niveau 3 of 4, omdat het lesmateriaal beter zou aansluiten bij hun interesses.

Eisen voor een stageplek

De meeste studenten vinden het uitdagend om een *stageplek* te vinden en de benodigde uren te halen. Ze gaven aan dat ze vaak veel moeite doen om de benodigde uren te halen, zoals het maken van lange werkdagen. Volgens studenten leggen docenten veel nadruk op het behalen van de benodigde stage-uren, waardoor studenten stress ervaren gezien het aantal vereiste uren al hoog ligt en het vinden van een stageplek lastig is:

"Ze zeggen dan van, je gaat het niet halen. Dat is echt niet leuk. Dan zit je daar van... Ik zit hier super hard mijn best te doen op stage."

Voor entreestudenten, zoals ICT-studenten, is het vinden van een stageplek stressvol, omdat het aanbod aan stageplekken beperkt is en zij weinig ondersteuning ervaren bij het zoeken naar een stageplek. Bovendien ervaren vrouwelijke studenten soms discriminatie bij het vinden van een stageplek, bijvoorbeeld vanwege vooroordelen over hun capaciteiten. Studenten mbo-niveau 3 en 4 vertelden dat zij weinig ondersteuning ervaren op de stageplaats om schooltaken te combineren met hun stage en om hun examens voor te bereiden. Ook ervaren ze weinig ruimte om stage-ervaringen te delen met medestudenten of docenten. Het ontbreken van een stagevergoeding, ondanks de vele gewerkte uren, droeg verder bij aan de onvrede onder studenten.

Studenten die *een versnelde opleiding* volgen, vooral entreestudenten en studenten niveau 2, ervaren extra druk door de verhoogde eisen. Zo moeten ze bijvoorbeeld vaker stage lopen dan gebruikelijk is. Dit kwam voor velen onverwachts en zorgde voor verhoogde stress. Daarnaast vertelden studenten dat zij soms pas op het laatste moment te horen krijgen dat ze kunnen versnellen wat extra opdrachten en stage-uren met zich meebrengt. Ook worden studenten in versnelde programma's vaak op dezelfde manier behandeld als de andere studenten, ondanks de extra werkdruk:

"De docenten zien mij ook als normale student terwijl ik dit allemaal sneller moet doen, terwijl ik het ook moeilijk heb thuis om dingen af te maken. Ook stage moest ik ineens snel doen, net als extra dingen zoals een sollicitatiebrief en cv maken."

Docentenvaardigheden en welzijn

De didactische vaardigheden van docenten variëren, wat invloed heeft op het leerproces van studenten. Een student merkte bijvoorbeeld op dat niet elke docent de stof op een duidelijke manier kan uitleggen. Hierdoor aarzelen sommige studenten om vragen te stellen, waardoor ze mogelijk belangrijke informatie missen. Een aanvullende risicofactor voor stress is de beoordeling door zij-instromers. Deze docenten hebben weliswaar veel vakkennis, maar missen volgens de studenten soms de pedagogische vaardigheden die nodig zijn voor goede begeleiding van studenten. Enkele studenten voelen zich onvoldoende begrepen door zij-instromers, wat kan leiden tot gevoelens van onzekerheid.

Naast de docenten vervullen de mentoren een belangrijke rol in het bevorderen van de prestaties en het welzijn van de studenten. Sommige studenten ervaren echter onvoldoende steun van hun mentor. Een student gaf bijvoorbeeld aan dat hij probeert positief te blijven om gesprekken met de mentor te vermijden. Dit resulteert in het uitblijven van persoonlijke gesprekken die volgens de studenten juist van belang kunnen zijn voor de mentale ondersteuning van studenten.

Prestatieonzekerheid

Studenten gaven aan dat ze zich onzeker voelen over hun kennisniveau wanneer zij zichzelf vergelijken met klasgenoten die bijvoorbeeld sneller werken en dat zij geen vragen durven te stellen aan docenten. Volgens de studenten kan dit leiden tot een vicieuze cirkel waarbij de student belangrijke informatie mist en daardoor nog onzekerder wordt over zijn of haar prestaties.

"Als ik een vraag heb en die aan de docent stel, kom ik dom over. Dat voelt als een vernedering voor mezelf. Klasgenoten snappen het in één keer, dus ik wacht meestal tot iedereen is geweest en neem dan even de docent apart voor mijn vraag".

Onduidelijkheden

Onduidelijke deadlines, communicatie en verwachtingen leiden tot stress, een gebrek aan controle en verhoogde prestatiedruk. Een veelvoorkomend probleem dat studenten aandroegen is de onduidelijke vereisten van opdrachten. Studenten in versnelde opleidingen, veelal entreestudenten en studenten niveau 2, gaven aan dat het vaak onduidelijk is wanneer opdrachten precies ingeleverd moeten worden, waardoor ze soms deadlines missen. Voor hen is het daarnaast vaak onduidelijk hoeveel stage-uren ze moeten maken en welke verplichtingen gelden.

Ondersteuning

Volgens studenten is goede ondersteuning essentieel voor hun studievoortgang en welzijn, maar ze ervaren vaak tekortkomingen in de ondersteuning die zij ontvangen. Dit draagt bij aan een gevoel van stress. Door de veronderstelling dat ze zelfstandig moeten kunnen functioneren vonden studenten het wederom lastig om hulp te vragen.

Een gebrek aan proactieve hulpverlening zou de studenten ontmoedigen en hun stressniveau verhogen. Daarnaast ervaren studenten dat ze vaak opnieuw moeten uitleggen wat er thuis speelt en dat ze niet adequaat worden geholpen met hun problemen.

Wanneer studenten wel hun zorgen delen of actief om hulp vragen, ervaren zij dat ze niet altijd serieus worden genomen door docenten. Bovendien ervaren de studenten dat er vaak weinig ruimte is voor maatwerk en persoonlijke aandacht wat het vertrouwen en de communicatie tussen studenten en docenten zou verslechteren. Een tekort aan docenten is mogelijk een reden voor onvoldoende maatwerk in de ondersteuning:

> *"De docenten hier doen echt heel erg hun best, maar zij lopen zelf ook over omdat er gewoon te weinig docenten zijn. En dan is er vaak weinig ruimte voor extra ondersteuning, begeleiding of hulp en worden vragen gewoon niet opgepakt en opgelost."*

Studenten hebben vaak behoefte aan gesprekken en ondersteuning over hoe ze hun onderwijs-gerelateerde en persoonlijke verantwoordelijkheden kunnen combineren. Ze vinden hier echter vaak onvoldoende gelegenheid voor wat een gevoel van overbelasting en isolatie veroorzaakt. Sommige studenten vertelden dat er ook geen ruimte is om stage-ervaringen te delen of om persoonlijke gevoelens en stress te bespreken met docenten, met als gevolg dat het mentale welzijn van studenten verder onder druk komt te staan.

Schoolvoorzieningen

Uit de interviews bleek dat studenten verschillende problemen ervaren met betrekking tot de voorzieningen op school die bijdragen aan ervaren prestatiedruk en stress. Zo meldden studenten dat studieruimtes vaak vol zijn, er niet altijd stilteruimtes aanwezig zijn of beiden zich aan de andere kant van de onderwijsinstelling bevinden. Voor studenten die thuis geen geschikte of rustige plek hebben om te studeren, vormt dit een probleem. Ook geven sommige studenten aan het eten en drinken in de kantine vaak te duur is en niet altijd even gezond. Dit zorgt ervoor dat de school niet als een aangename plek wordt gezien om te verblijven tussen de lessen door. Een ander punt van zorg van studenten is dat zij kosten maken voor materialen die verplicht worden gesteld, maar die in de praktijk niet altijd nodig blijken te zijn. Dit leidt volgens de studenten tot onnodige uitgaven en kan financiële druk veroorzaken.

Maatschappelijke factoren

Toekomstperspectief

Uit de gesprekken met de studenten bleek dat onzekerheid over hun toekomstig leven en loopbaan een mogelijke oorzaak is van stress. Veel studenten ervaren stress door mogelijke baanonzekerheid en voelen extra druk om hun opleiding af te ronden. Het vinden van een passende baan is volgens studenten van groot belang om bijvoorbeeld een huis te kopen of een gezin te vormen. Daarnaast worden financiële lasten volgens studenten in de toekomst alsmaar groter, waardoor zij het nog belangrijker vinden om een baan te vinden waarmee zij deze lasten kunnen dragen. Gepaard met deze druk ervaren veel studenten tijdsdruk met betrekking tot hun toekomstige carrière. Een student beschreef dat gevoel als volgt:

> *"Ik krijg druk bij de gedachte 'wat voor werk wil ik doen?'. Alsof ik bang ben voor tijd. Soms weet ik niet wat ik moet doen. Ik ben net 17 geworden en ik denk gewoon van, wat ga ik doen als ik 20 ben of 18. Want ik weet eigenlijk niet wat ik wil doen. Wat als het niet lukt? Dan weet ik niet wat er met mij gaat gebeuren. Daar denk ik altijd aan."*

Ten slotte versterkt bij sommige studenten de toekomstige gevolgen van klimaatverandering, zoals het ontbreken van schoon drinkwater, het onzekere gevoel over hun toekomstbeeld.

Maatschappelijke verwachtingen van volwassen worden

Ook maatschappelijke verwachtingen rondom het volwassen worden vormen voor mbo-studenten een bron van stress en druk. Studenten gaven aan dat de overgang van 17 naar 18 jaar een reeks aan nieuwe verantwoordelijkheden met zich meebrengt. Er is een duidelijke kloof tussen de verwachtingen van de samenleving en studenten. Dit citaat benadrukt dat studenten, wiens mentale en emotionele gesteldheid nog in ontwikkeling is, zich overweldigd voelen door de verwachtingen en daadwerkelijke veranderingen op school en breder in de samenleving:

> *''Het is raar want als je 17 bent, kan je wel lakser zijn natuurlijk. Maar als je 18 bent niet meer. Alsof je brein omslaat, maar ik ben nog steeds puber. Ik ga niet anders denken, maar er wordt meer van je verwacht."*

Leenstelsel

De onzekerheid en financiële druk die het leenstelsel met zich meebrengt vormen een factor voor stress onder studenten. Ze gaven aan angstig te zijn voor de gevolgen wanneer zij hun studie niet afronden. Dit scenario zou volgens hen betekenen dat zij met een aanzienlijke studieschuld blijven zitten zonder de kwalificaties om een goedbetaalde baan te krijgen die nodig is om deze schuld af te lossen. Naast de angst voor een niet-afgeronde studie, maken studenten zich ook zorgen over de langstudeerboete. Deze boete, die wordt opgelegd als studenten langer over hun studie doen dan gepland, vormt voor studenten een aanvullende financiële uitdaging. Studenten gaven aan dat de angst voor deze boete hen aanzet om sneller hun studie af te ronden, wat leidt tot overbelasting en uitputting. Daarnaast gaven studenten aan geen goed beeld hebben bij de regels van het leenstelsel, wanneer hiernaar gevraagd werd gedurende het interview.

Sociale media en nieuws

Het gebruik van sociale media en het volgen van het nieuws werd door studenten benoemd als risicofactoren voor prestatiedruk en stress. Studenten vertelden dat de kwaliteit van persoonlijke interacties vermindert door veelvuldig gebruik van sociale media en smartphones in het algemeen. Daarnaast gaven sommige studenten aan dat het constant vergelijken met anderen en de wens om "een perfect leven" te presenteren op sociale media leidt tot druk en een laag zelfbeeld. Daarbij vertelden de studenten dat de verspreiding van nepnieuws en moeite om de betrouwbaarheid van nieuwsberichten te beoordelen tot misverstanden en stress leiden. Desondanks geven de geïnterviewde studenten aan hun eigen gebruik van sociale media goed te kunnen doseren, zich bewust te zijn van de negatieve gevolgen ervan en zich in staat voelen om zichzelf hiertegen te beschermen.

Maatschappelijke onrust

Uit de gesprekken met studenten blijkt dat maatschappelijke onrust en het politiek klimaat, zowel in binnen- als buitenland, een grote invloed hebben op hun prestatiedruk en stress. De zorgen die zij uitten variëren van internationale conflicten tot discriminatie. De studenten uitten ook verschillende zorgen die volgens hen bijdragen aan hun algemene gevoel van onveiligheid en onzekerheid.

In Nederland voelden studenten zich geraakt door de maatschappelijke politieke spanningen. Een belangrijke zorg is discriminatie, zoals moslimdiscriminatie, die zowel in het dagelijks leven als in bredere maatschappelijke contexten voorkomt. Studenten ervaren ook toenemende polarisatie en verdeeldheid in hun directe omgeving. Daarbij hebben internationale gebeurtenissen, zoals gewelddadige conflicten en oorlogen, eveneens een impact op het vertrouwen in de Nederlandse overheid. Een aantal studenten gaven aan dat de houding van de Nederlandse overheid in relatie tot internationale conflicten zorgt voor wantrouwen en onrust bij hen. Ook maken de studenten zich zorgen over de mogelijke invloed hiervan op Nederland, zoals de economische en politieke gevolgen. Vooral studenten die in Nederland terecht zijn gekomen als vluchteling ervaren het zien van oorlogssituaties in het nieuws als een trigger voor stress en angst.

Ten slotte stonden enkele studenten stil bij de nasleep van de coronamaatregelen, zoals de lockdowns. Studenten vertelden dat de afwezigheid van directe interactie met docenten en medestudenten het leren uitdagender maakte en dat zij minder gemotiveerd waren. Ook was het voor veel studenten moeilijk om een veilige en effectieve leeromgeving thuis te creëren, wat heeft geleid tot studievertraging en leerachterstanden. Hierdoor konden sommige studenten niet hun gewenste opleiding volgen of hebben studenten nu een langere weg te gaan om hun gewenste studiekeuze te bereiken.

Hoewel de pandemie voor sommige studenten een moeilijke tijd was, melden sommigen nu geen last meer te hebben van de directe gevolgen. Tijdens de pandemie zochten sommigen echter toevlucht in middelengebruik, zoals blowen, als een manier om met de stress en isolatie om te gaan. Nu de pandemie is afgenomen, hebben deze studenten minder last van deze gewoonten, maar ervaren de studenten dat deze periode wel een blijvende indruk op hen heeft gemaakt.

Handelingsperspectieven

We zijn ook met de studenten in gesprek gegaan over wat er nodig is om de bestaande stress- en prestatiedrukervaring van studenten in het mbo te verminderen. Momenteel benutten de studenten verschillende mogelijkheden om de stresservaring te verlichten en er zo goed mogelijk mee om te gaan – zie 3.2.2. –, maar uit de gesprekken kwamen ook verschillende handelingsperspectieven naar voren om (te veel) stress verder te verlichten of te voorkomen.

Gevoel van steun normaliseren

Een belangrijke beschermende factor bij studenten om met stress en prestatiedruk om te kunnen gaan is het gevoel gesteund te worden en over hun ervaringen te kunnen praten. Studenten geven aan dat het zou helpen als docenten, mentoren en slb-ers actiever laten merken dat studenten bij hen terecht kunnen. Studenten hebben namelijk niet altijd het gevoel dat docenten ervoor openstaan om hierover met hen te praten. Ook ervaren studenten onvoldoende mogelijkheden om binnen de onderwijsinstelling terecht te kunnen om hierover te praten; er zijn vaak te weinig vertrouwenspersonen, met te weinig tijd en ook het aantal mentoruren dat hiervoor bedoeld is, is niet altijd voldoende.

> *"Meer docenten zouden moeten laten merken dat de problemen van studenten hen ook daadwerkelijk boeien. Ze zouden meer moeten zeggen 'het is oké hoe jij je voelt'. Vaak voelt het alsof het hen juist niet zoveel boeit"*

Een onderdeel van het gesteund voelen is ook het normaliseren van de ervaring van stress en druk; het gevoel dat het oké is om niet oké te zijn. Het zou studenten helpen als hier op school meer aandacht aan besteed zou worden. Zo zien zij mogelijkheden om lessen te besteden aan het gezamenlijk praten over stress, druk en de toekomst, maar ook om bijvoorbeeld stage-ervaringen met elkaar te delen. Studenten vinden het fijn om hun ervaringen te delen en van anderen welke ervaringen zij hebben. Ook mogelijkheden tot coaching op school zou voor een aantal studenten een gewenste oplossing zijn.

> *"Het zou heel fijn zijn als er meer ruimte zou zijn om dit soort dingen bespreekbaar te maken. Dus in plaats van altijd die focus op de lesinhoud, opdrachten en toetsen ook tijd inruimen voor het delen van stage-ervaringen, het bespreken van stress en druk en het delen van ervaringen hiermee. En ook ruimte om hier zo nu en dan met docenten over te praten. Ook zou het fijn zijn als docenten wat vaker vragen hoe het gaat en wat meer open zouden staan om even aan te kloppen om over dingen te praten"*

Zelfregie en controle

Zoals bij 3.2.2 besproken, zoeken studenten vaak naar manieren om controle te krijgen over de situatie en orde te scheppen in de chaos die stress kan veroorzaken. Hoewel veel studenten aangeven hier hulp bij te krijgen van begeleiders op school, is een deel van de studenten toch van mening dat ze meer hulp bij studievaardigheden zouden moeten krijgen op school. Hierbij noemen ze hulp bij structureren en prioriteren, maar bijvoorbeeld ook het leren hoe je grote opdrachten opdeelt in kleinere taken, hoe je plant gedurende een lesperiode en het 'leren leren'. Studenten geven aan dat wanneer ze over betere studievaardigheden beschikken, ze beter in staat zullen zijn in drukke periodes ervaringen van stress te verminderen.

In het kader van controle en regie zien studenten ook mogelijkheden in de structuur van het onderwijs, bijvoorbeeld in de vorm van flexibeler onderwijs en meer maatwerk. Hierbij denken de studenten aan meer mogelijkheden om het aantal uren stage en opleiding in een week flexibel in te richten en meer toetsmomenten waar studenten uit kunnen kiezen. Hierdoor krijgen studenten meer regie over hun eigen onderwijspad en meer controle over hun ervaringen van stress, zo is hun verwachting.

Ten slotte zagen we bij de risicofactoren voor stress en prestatiedruk dat studenten vaak onduidelijkheid ervaren, op verschillende gebieden: onduidelijkheid over deadlines en verwachtingen, over aanwezige ondersteuningsmogelijkheden en ook onduidelijkheid over hoe het mbo-onderwijs überhaupt werkt. Daarom is het belangrijk dat onderwijsinstellingen investeren in het bieden van meer duidelijkheid, door duidelijker te zijn over wat er van studenten verwacht wordt, waar opdrachten aan moeten voldoen en wanneer deadlines zijn. Daarnaast zou er meer informatie over ondersteuningsmogelijkheden gegeven moeten worden, tijdens open dagen en intakegesprekken, maar ook gedurende het jaar of tijdens mentorgesprekken bijvoorbeeld. Op die manier wordt de stap voor studenten om hulp en ondersteuning te vragen verkleind en wordt het voor hen gemakkelijker om ook bij de juiste ondersteuning terecht te komen.

Financiële situatie

Veel van de tot nu genoemde handelingsperspectieven zijn gericht op manieren om met stress om te kunnen gaan, zelf of met hulp van anderen. Een deel van de stress van studenten is echter ook van financiële aard, zoals benoemd bij 3.3.1 financiële moeilijkheden. Hierdoor zien zij een aantal oplossingsrichtingen. Studenten zouden allereerst graag meer financiële ondersteuning vanuit de overheid willen om hun opleiding en studentenleven te kunnen financieren. Specifiek voor mbo-studenten komt hierbij dat zij vaak volledige weken aan opleiding en stage besteden, waardoor werken naast de studie soms niet mogelijk is. Extra ondersteuning vanuit de overheid kan hen helpen om financieel rond te komen. In lijn hiermee zouden studenten ook graag een (hogere) stagevergoeding ontvangen. Nog te vaak is het zo dat studenten meerdere dagen stagelopen binnen een organisatie en hier slechts een kleine of zelfs helemaal geen vergoeding voor ontvangen. Het verhogen van deze vergoeding zou de druk op studenten kunnen verlagen. Ten slotte is studiemateriaal voor sommige studenten een hoge kostenpost; zij moeten deze immers zelf aanschaffen. Om studenten hierbij te helpen zouden onderwijsinstellingen bijvoorbeeld subsidie moeten krijgen van de overheid om lesmateriaal gratis aan studenten aan te kunnen bieden, zo geeft aan aantal studenten aan. Het wegvallen van (een deel van) deze hoge kostenpost zou de ervaring van stress al kunnen verminderen.

Voorzieningen op de onderwijsinstelling

Ook zien de studenten mogelijkheden om de voorzieningen op en rond onderwijsinstellingen te verbeteren. Uit de gesprekken komt naar voren dat studenten graag zouden zien dat hun mbo-instelling meer als een campus ingericht zou worden. Allereerst zouden ze graag zien dat de onderwijsinstellingen meer studie- en stilteruimtes faciliteren. De studenten maken hun schoolwerk – huiswerk, groepsopdrachten – graag na de les of tijdens tussenuren op school, maar hebben hier niet altijd de mogelijkheid toe. Het zou de studenten helpen als de onderwijsinstellingen investeren in het realiseren van meer studie- en stilteruimtes.

Zoals benoemd zijn meerdere studenten niet onder de indruk van het aanbod in de kantines op de onderwijsinstellingen. Betaalbare en gezonde voeding in de kantines zorgt ervoor dat het voor studenten gemakkelijker is om tijd door te brengen op school en na de lesuren hier aan schoolopdrachten te werken, en helpt studenten om gezond te eten. De studenten beseffen dat gezond eten belangrijk is, ook in het verlagen van stresservaringen, en zouden het waarderen als het aanbod in de kantines hen hierin zou helpen.

Ten slotte beschreven we de reistijd naar onderwijsinstellingen als een mogelijke risicofactor voor stress. Studenten zouden daarom – ook als onderdeel van de campuservaring – graag zien dat er meer geïnvesteerd wordt in betaalbare studentenwoningen op de campus of in de nabijheid van de onderwijsinstelling.

Wie hebben een rol?

Hierboven schetsen we een beeld van de oplossingsrichtingen en handelingsperspectieven. Hierbij spelen verschillende actoren een rol, zo zien ook de studenten. Voor de *onderwijsinstelling* zien zij vooral een rol in het bieden van meer ondersteuning en mogelijkheden om te praten en onderwijsinhoudelijk meer mogelijkheden tot maatwerk. Daarnaast zien ze voor onderwijsinstellingen mogelijkheden om de faciliteiten te verbeteren. *Docenten* zouden meer open kunnen staan voor de problemen van studenten en hier actief en met oprechte interesse naar kunnen vragen bij studenten. *Medestudenten* spelen een rol in het normaliseren van het bespreken van mentaal welzijn, door naar elkaar te luisteren en steun te geven aan medestudenten. Ditzelfde geldt voor *ouders*; hun belangrijkste rol is vooral het bieden van een luisterend oor en meedenken over mogelijke manier om met stress en druk om te gaan. De *studenten zelf* zouden in de toekomst eerder aan de bel moeten trekken. Ze kunnen sneller om hulp vragen als ze ergens problemen mee ervaren en op tijd op hun onderwijsinstellingen melden als de stress en druk hen te veel wordt, zodat er tijdig naar een oplossing gezocht kan worden.

Conclusie

Fase 2 stond in het teken van de kwalitatieve verdieping met studenten. Hiervoor hebben we diepte-interviews en focusgroepen gehouden, waarin we ingingen op het perspectief op en de ervaringen van studenten met stress en prestatiedruk. Het doel van deze verdieping was om meer inzicht te krijgen in het studentperspectief op de definitie van prestatiedruk en stress en de risicofactoren voor prestatiedruk en stress te identificeren, evenals handelingsperspectieven voor het verminderen van stress.

Studenten beschrijven stress als een gebrek aan overzicht, een gevoel van chaos en een constant gevoel van tijdsnood, als gevolg van een opstapeling van allerlei taken, verwachtingen en behoeftes. Prestatiedruk is de druk om gestelde doelen – meestal door henzelf, soms door hun omgeving – te behalen. Het is het gevoel iets te moeten doen en de bewijsdrang om te laten zien dat je iets kan. Het is echter ook het gevoel dat het nooit genoeg is, dat je nooit klaar bent, en de druk die het vergelijken met anderen met zich meebrengt. Prestatiedruk kan ook positief zijn – het zet studenten aan om aan het werk te gaan; stress is volgens de studenten altijd negatief. Studenten geven aan zowel negatieve mentale gevolgen (bijv. angst en paniek), fysieke gevolgen (bijv. hoofdpijn, druk op het middenrif) als gevolgen in het gedrag (bijv. irritatie en frustratie, slecht eetgedrag) te ervaren.

Studenten hebben verschillende manieren om met stress en druk om te gaan. De belangrijkste manier is het bespreken van hun gevoelens met ouders, vrienden, klasgenoten of op school. Het bespreken voelt vaak als een opluchting en geeft hen de erkenning dat ze zich zo mogen voelen. Ook regie en controle helpt studenten om met de stress om te gaan. Deze controle nemen zij door taken te ordenen en prioriteren en structuur aan te brengen in het studeren. Tot slot zoeken de studenten naar ontspanning en afleiding. Enerzijds met sport, muziek en naar buiten toe gaan, anderzijds door te roken, slecht te eten en laat naar bed te gaan.

Studenten hebben ook risicofactoren voor het ervaren van prestatiedruk en stress benoemd. Het gaat hierbij om *persoonlijke* factoren als het combineren van alle verplichtingen en behoeften – zoals school, werk, vrienden –, en de hoge verwachtingen van anderen en zichzelf. Studenten benoemen tevens dat een instabiele thuissituatie en negatieve ervaringen in de jeugd kunnen leiden tot stress. Belangrijk hierbij is een gebrek aan ervaren steun van de eigen omgeving, zoals ouders en vrienden, wat vaak leidt tot een hogere mate van ervaren stress en te weinig begeleiding bij het omgaan met mentale zorgen.

Ook benoemen studenten *onderwijsgerelateerde* risicofactoren voor stress en prestatiedruk. Zo ervaren zij stress door deadlines, tentamens en een ongelukkige planning van beiden, en door het combineren van stage en schoolopdrachten. Dat studenten hun eigen prestaties vaak vergelijken met medestudenten, leidt tot onzekerheid en draagt bij aan een gevoel van stress en druk. Ook ervaren studenten een gebrek aan steun door docenten. Ze voelen niet altijd de ruimte om over hun problemen uit te weiden, en ervaren geen proactieve houding bij docenten om hierover in gesprek te gaan. Dat docenten volgens studenten niet altijd over voldoende pedagogische vaardigheden beschikken draagt hieraan bij. Ook het zoeken van een geschikte stage en het maken van voldoende stage-uren kunnen bijdragen aan ervaren stress en prestatiedruk voor studenten. Dat hierover vaak onduidelijk bestaat, net als over deadlines en vereisten aan opdrachten, versterkt dit gevoel.

Verder benoemen studenten *maatschappelijke* risicofactoren die kunnen bijdragen aan ervaren stress en druk. Hierbij gaat het om zorgen om hun toekomstperspectief; baanonzekerheid, onzekerheid op de woningmarkt en klimaatverandering spelen hier een grote rol in, evenals financiële onzekerheid, bijvoorbeeld als gevolg van het leenstelsel en de langstudeerboete. Ook de verwachtingen die het volwassen worden met zich meebrengt vinden sommige studenten lastig. Veel studenten worden 18 jaar oud tijdens hun mbo-opleiding, wat gevolgen heeft voor verantwoordelijkheden en verplichtingen. Niet alle studenten hebben het gevoel daar klaar voor te zijn, wat leidt tot stress en onzekerheid. Vaak benoemde risicofactoren voor stress zijn daarnaast sociale media en het nieuws; veel studenten merken dat sociale media en smartphonegebruik van invloed zijn op hun sociale leven en hun zelfbeeld. Nepnieuws en verdrietig nieuws als gevolg van alle maatschappelijke onrust vergroot daarnaast het gevoel van onzekerheid en stress. Moslimdiscriminatie, gewelddadige conflicten en oorlogen zijn hierbij vaak benoemd.

Tot slot hebben studenten handelingsperspectieven en oplossingsrichtingen benoemd. Belangrijk vinden zij dat er op onderwijsinstellingen meer aandacht voor mentaal welzijn komt en dat de mogelijkheden om hier steun te krijgen worden vergroot. Docenten moeten proactiever zijn in het benaderen van studenten hierover en tijdens lessen kan aandacht worden besteed aan onzekerheid, stress, druk en ervaringen die studenten hiermee hebben. Daarnaast zouden studenten graag meer begeleiding van school ervaren bij studievaardigheden als plannen, prioriteren en structureren en meer duidelijkheid willen over verwachtingen en verplichtingen, bijvoorbeeld rondom deadlines en stages, en over ondersteuningsmogelijkheden op de onderwijsinstelling. Meer maatwerk en flexibel onderwijs kunnen hier een positieve rol in spelen volgens de studenten. Ook benoemden studenten oplossingen voor hun financiële zorgen. Zo zouden zij graag een hogere studiebeurs ontvangen en een hogere stagevergoeding willen krijgen. Te vaak is de stagevergoeding erg laag of zelfs afwezig. Tot slot zien ze mogelijkheden voor onderwijsinstellingen om de voorzieningen op school te verbeteren. Zo kan het inrichten van meer studie- en stilteruimtes en het aanbieden van een gezond en betaalbaar aanbod in de kantine het gemakkelijker maken voor studenten om op de onderwijsinstelling te blijven na lesuren.

Referenties

Coenen, M., Stamm, T.A., Stucki, G., & Cieza, A. (2012). Individual interviews and focus groups in patients with rheumatoid arthritis: a comparison of two qualitative methods. *Quality of Life Research, 21*(2), 359-370

Guest, G., Namey, E., & McKenna, K. (2017). How many focus groups are enough? Building an evidence base for nonprobability sample sizes. *Field Methods, 29*(1), 3-22

Bijlage F Stress en prestatiedruk bij studenten in het mbo: bevindingen uit participatief onderzoek met studenten

Auteurs:
S. Sweijen, L. te Brinke en E. Crone

Inleiding

Dit is een bijlage van het onderzoek "Als je door de bomen het bos niet meer ziet. Verdiepend onderzoek naar de risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van mbo-studenten." De doelstelling van dit onderzoek is tweeledig:

- Inzicht geven in de risicofactoren voor prestatiedruk en stress van studenten in het middelbaar beroepsonderwijs;
- Het bieden van aanknopingspunten voor handelingsperspectieven voor mbo-instellingen, studenten en overheid (en eventueel andere belangrijke actoren) om overmatige stress en prestatiedruk te voorkomen dan wel te verminderen.

Tijdens fase 1 van dit onderzoek hebben we informatie opgehaald uit: de literatuur (bijlage B), groepsgesprekken met experts (bijlage C) en kwantitatieve analyses op bestaande data (bijlage D). Tijdens fase 2 van dit onderzoek hebben we de informatie die we hebben opgehaald gedurende fase 1 verdiept, met een focus op het studentperspectief. Deze fase bestond uit 2 onderdelen: focusgroepen en diepte-interviews met studenten (bijlage E). In fase 3 van dit onderzoek hebben we in co-creatie met mbo-studenten inzicht verkregen in handelingsperspectieven en concrete tips om ervaren stress en prestatiedruk onder mbo-studenten te verminderen (bijlage F).

In de huidige bijlage beschrijven we nieuwe handelingsperspectieven en concrete tips van studenten om ervaren stress en prestatiedruk onder mbo-studenten te verminderen. Gebruikmakend van het YoungXperts jongerenparticipatieplatform, waarin wetenschappelijke kennis wordt geïntegreerd en gecombineerd met participatory action research, ontwikkelen we samen met jongeren een nieuwe participatietool. Vanwege de strategische samenwerking tussen YoungXperts en Albeda zetten we deze nieuwe tool in korte tijd onder een grote groep mbo-studenten uit om oplossingen (take actions) op te halen die aansluiten bij de doelgroep. Als verdieping op de take actions houden we ook een brainstormsessie met studenten om met concrete aanknopingspunten voor beleid te komen.

A. YoungXperts (YX) participatietool

Methode

YoungXperts platform

Voor fase 3 hebben we gebruik gemaakt van het YoungXperts platform voor jongerenparticipatie. Dit platform is in 2020 opgericht door wetenschappers van het Erasmus SYNC Lab met als doel om wetenschappelijke kennis en de creatieve ideeën van jongeren met elkaar te verbinden. Jongeren ervaren in hun dagelijks leven namelijk niet alleen de gevolgen van maatschappelijke uitdagingen, zoals een toename in prestatiedruk, maar zij zien ook vaak de oplossingen (zij zijn dus de Xperts).

Participatietool

Ontwikkeling

Om prestatiedruk te inventariseren en creatieve oplossingen (take actions) op te halen hebben we een nieuwe participatietool ontwikkeld in co-creatie met jongeren en jongerenwerkers. Het doel hiervan was om gegevens op te halen bij mbo-studenten op een manier die zo goed mogelijk aansluit bij hun belevingswereld. De ontwikkeling van de tool verliep via een iteratief proces volgens de volgende vier stappen:

1. Kaders en verwachtingen van onderzoekers als problem owners in kaart brengen
   - Co-creatie sessie met het onderzoeksteam om *needs to have* (bijv. AVG proof en juiste informatievoorzieningen) en *nices to have* (bijv. mooie vormgeving)
2. Programma van eisen/wensen vanuit jongeren(werkers) als stakeholders ophalen
   - Co-creatie sessie met 5 jongeren van Netwerk Nieuw Rotterdam
   - Co-creatie sessie met 11 jongerenwerkers van Netwerk Nieuw Rotterdam
   - Co-creatie sessie met 13 mbo-studenten van Grafisch Lyceum Rotterdam
3. Prototypes van tool door ontwerper laten ontwikkelen en deze voorleggen aan jongeren
   - Input ophalen bij ~25 mbo-studenten op Albeda
4. Implementatie van prototype met ontwerper en onderzoekers

Meer informatie over de ontwikkeling van de participatietool is te vinden op de Young-Xperts website.

Steekproef

De tool is verspreid via de sociale mediakanalen van Albeda en YoungXperts binnen de periode van 4 juni tot en met 24 juni 2024. In totaal hebben 540 mbo-studenten input gegeven via de tool ingevuld. Zie bijlage D1 voor de beschrijvende statistieken over de sample.

Concepten

- *Prestatiedruk* is gemeten met de vraag hoeveel prestatiedruk de respondenten ervaren op een schaal van 1 (geen prestatiedruk) tot 10 (heel veel prestatiedruk). Voor de analyses is er naast de continue variabele van prestatiedruk ook een dichotome variabele gemaakt, waarbij onderscheid is gemaakt tussen een lage tot gemiddelde prestatiedruk (scores 1-7) en een hoge prestatiedruk (scores 8-10).
- *Verantwoordelijkheden* zijn bepaald aan de hand van de vraag of respondenten op een schaal van 1 (helemaal niet) tot 7 (helemaal wel) zich verantwoordelijk voelen op verschillende domeinen in hun dagelijks leven. Deze domeinen waren 'school/opleiding/', 'werk' (als ze aangaven een (bij)baan te hebben), 'financiën', 'gezondheid', 'sociaal leven', en 'gezin'. Voor de analyses is een somscore berekend door de scores van de verantwoordelijkheden op de zeven domeinen bij elkaar op te tellen.
- *Sociale verbinding* is respondenten gevraagd hoe het best hun relatie met school/opleiding, werk (als ze aangaven een (bij)baan te hebben), gezin, en vrienden beschreven kan worden. Hierbij konden ze kiezen uit zeven paren van cirkels die varieerden van cirkels die elkaar nauwelijks raakten tot cirkels die bijna volledig overlapten. Hierbij stond een van de cirkel steeds voor de respondent en de andere cirkel voor een van de vier anderen.
- *Maatschappelijke bijdrage* is het gemiddelde van vier vragen in hoeverre respondenten het eens waren met uitspraken over bijdragen aan de maatschappij. Met een schaal lopend van 1 'helemaal niet' tot 7 'helemaal wel' gaven ze bijvoorbeeld aan of ze het belangrijk vinden om zich in te zetten voor de mensen om hen heen.
- *Leeftijd* is gemeten door respondenten te vragen hoe oud ze zijn.
- *Gender* is gemeten door respondenten te vragen met welk gender ze zich identificeren. Antwoordopties waren 'jongen/man', 'meisje/vrouw', 'non-binair', 'ik identificeer mij als (open antwoord)', en 'geef ik liever geen antwoord op'.
- *Niveau* is gemeten door respondenten te vragen welk niveau ze doen. Antwoordopties waren 'mbo 1', 'mbo 2', 'mbo 3', 'mbo 4', 'mijn opleiding is (open antwoord)', en 'ik zit niet op het mbo'.
- De *baan* van de respondenten is gemeten met de vraag of ze op dat moment een (bij)baan hadden. Antwoordopties waren 'ja, ik werk fulltime', 'ja, ik werk parttime', en 'nee'.
- Voor de *woonsituatie* van respondenten is gebruik gemaakt van de volgende categorieën: 'ik woon samen met mijn ouders (en broers/zussen)', 'ik woon bij mijn alleenstaande ouder (en broers/zussen)', 'mijn ouders wonen niet samen, maar ik woon soms bij de een en soms bij de ander', 'ik woon samen met mijn partner', 'ik woon met huisgenoten', 'ik woon samen met mijn gezin (partner en kind(eren))', 'ik woon samen met mijn kind(eren)', 'ik woon alleen', en 'anders, namelijk (open antwoord)'. Om de sample size per categorie te vergroten zijn voor de analyses de categorieën samengevoegd tot uiteindelijk vier categorieën: 'bij ouder(s) (en broer(s)/zus(sen))', 'met gezin (partner en/of kind(eren))', 'met huisgenoten', en 'alleen'.

Resultaten

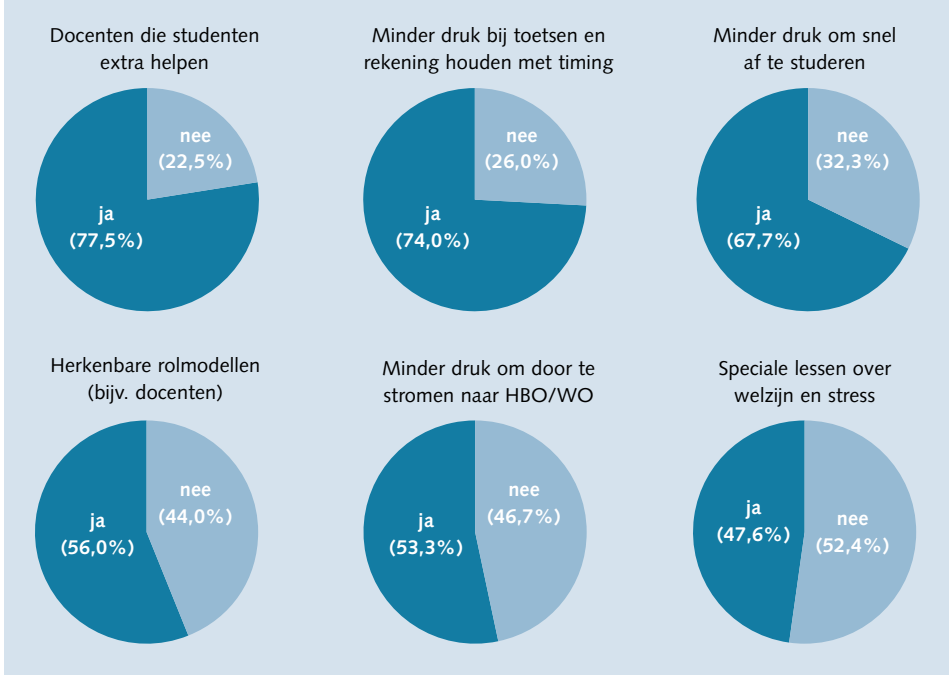
Aan welke oplossingen voor prestatiedruk hebben studenten behoefte?

Via de participatietool hebben we een lijst met take actions voorgelegd. De lijst is gebaseerd op inzichten van fase 1 en eerder participatief onderzoek van YoungXperts. Respondenten beoordeelden op een schaal van 1 (helemaal niet) tot 7 (helemaal wel) in hoeverre de verschillende mogelijke oplossingen prestatiedruk zouden kunnen verminderen (zie Tabel 1).

Tabel 1. Beschrijvende statistieken

	N	Min	Max	M	SD
Speciale lessen over welzijn en stress	460	1	7	4.15	1.87
Minder druk om snel af te studeren	458	1	7	5.04	1.76
Minder druk om door te stromen naar het HBO/WO	458	1	7	4.55	1.84
Minder druk bij toetsen en meer rekening houden met timing van toetsen	458	1	7	5.40	1.68
Herkenbare rolmodellen (bijv. docenten)	459	1	7	4.69	1.76
Docenten die studenten extra helpen	458	1	7	5.47	1.55

Figuur 1. Take actions tegen stress en prestatiedruk waar studenten behoefte aan hebben. Voor visualisatie van de take actions is er een dichotome variabele gemaakt, waarbij onderscheid is gemaakt tussen een behoefte aan de take action (scores 5-7) en geen tot mindere behoefte aan de take action (scores 1-4).



Uit deze analyse komt naar voren dat mbo-studenten de meeste behoefte hebben aan een ondersteunende rol van docenten. Verder geven ze aan behoefte te hebben aan meer flexibiliteit rondom toetsing, waarbij er meer rekening gehouden kan worden met de persoonlijke situatie van studenten. Ongeveer de helft van de studenten geeft aan juist geen behoefte te hebben aan speciale lessen over welzijn en stress. Deze resultaten suggereren dat studenten vooral een voorkeur hebben voor een directe aanpak van het verminderen van prestatiedruk, in plaats van (indirecte) oplossingen waarbij ze leren beter om te gaan met prestatiedruk. Om verder in kaart te brengen wie de meeste behoefte heeft aan deze oplossingen, hebben we lineaire regressieanalyses uitgevoerd op de take actions. Hierbij hebben we gekeken naar de volgende voorspellers: leeftijd, gender (mannelijke en vrouwelijke studenten), opleidingsniveau, (bij)baan en woonsituatie. Bij gender hebben we non-binaire studenten niet meegenomen in de analyses vanwege een te lage sample size (n = 4). We hebben eerst gekeken naar verschillen in de behoefte aan oplossingen op basis van demografische gegevens (Tabel 2) en daarna naar persoonlijke, sociale en maatschappelijke voorspellers (Tabel 3). Dikgedrukte effecten zijn significant.

Tabel 2. Verschillen in de behoefte aan oplossingen op basis van demografische gegevens

	N	b	SE	p
Speciale lessen over welzijn en stress	439			
Leeftijd		.009	.012	.464
Gender		-.127	.244	.605
Niveau		-.187	.115	.106
Baan		.266	.167	.113
Woonsituatie		**.310**	**.128**	**.016**
Minder druk om snel af te studeren	437			
Leeftijd		.003	.011	.791
Gender		-.034	.234	.886
Niveau		-.121	.110	.271
Baan		**.411**	**.160**	**.010**
Woonsituatie		.047	.122	.702
Minder druk om door te stromen naar het HBO/WO	437			
Leeftijd		-.008	.012	.484
Gender		-.337	.243	.166
Niveau		**-.329**	**.115**	**.005**
Baan		.298	.165	.072
Woonsituatie		-.034	.127	.786
Minder druk bij toetsen en meer rekening houden met de timing	437			
Leeftijd		.010	.011	.349
Gender		.148	.222	.506
Niveau		.180	.106	.089
Baan		**.308**	**.152**	**.043**
Woonsituatie		.084	.116	.470
Herkenbare rolmodellen (bijv. docenten)	438			
Leeftijd		.019	.011	.092
Gender		-.070	.231	.761
Niveau		-.123	.110	.268
Baan		.028	.158	.860
Woonsituatie		.229	.121	.060
Docenten die studenten extra helpen	437			
Leeftijd		.015	.010	.129
Gender		.089	.207	.666
Niveau		-.072	.098	.463
Baan		-.138	.141	.329
Woonsituatie		.174	.108	.107

Tabel 3. Verschillen in de behoefte aan oplossingen op basis van persoonlijke, sociale en maatschappelijke voorspellers

	N	b	SE	p
Speciale lessen over welzijn en stress	317			
Prestatiedruk		**.198**	**.057**	**< .001**
Verantwoordelijkheden		.003	.026	.909
Verbinding op opleiding		.027	.058	.647
Verbinding op werk		.058	.058	.318
Verbinding in gezin		.007	.060	.911
Verbinding bij vrienden		.021	.060	.732
Maatschappelijke bijdragen		**.282**	**.108**	**.009**
Minder druk om snel af te studeren	315			
Prestatiedruk		**.303**	**.055**	**< .001**
Verantwoordelijkheden		-.012	.025	.632
Verbinding op opleiding		.004	.056	.944
Verbinding op werk		.065	.056	.240
Verbinding in gezin		.030	.058	.603
Verbinding bij vrienden		.008	.057	.889
Maatschappelijke bijdragen		-.033	.104	.748
Minder druk om door te stromen naar het HBO/WO	316			
Prestatiedruk		**.163**	**.058**	**.005**
Verantwoordelijkheden		-.003	.026	.916
Verbinding op opleiding		.022	.059	.707
Verbinding op werk		.038	.058	.516
Verbinding in gezin		.008	.061	.900
Verbinding bij vrienden		.040	.061	.506
Maatschappelijke bijdragen		.108	.109	.323
Minder druk bij toetsen en meer rekening houden met de timing	316			
Prestatiedruk		**.199**	**.053**	**< .001**
Verantwoordelijkheden		.036	.024	.133
Verbinding op opleiding		.040	.054	.459
Verbinding op werk		-.020	.054	.712
Verbinding in gezin		-.024	.056	.670
Verbinding bij vrienden		.027	.056	.623
Maatschappelijke bijdragen		.061	.100	.542

Herkenbare rolmodellen (bijv. docenten)	317			
Prestatiedruk		**.248**	**.054**	**< .001**
Verantwoordelijkheden		-.007	.024	.787
Verbinding op opleiding		.102	.055	.065
Verbinding op werk		-.037	.055	.497
Verbinding in gezin		.068	.057	.230
Verbinding bij vrienden		-.046	.057	.419
Maatschappelijke bijdragen		**.221**	**.102**	**.032**
Docenten die extra helpen	316			
Prestatiedruk		**.210**	**.048**	**< .001**
Verantwoordelijkheden		.028	.021	.186
Verbinding op opleiding		**.099**	**.049**	**.044**
Verbinding op werk		.007	.048	.877
Verbinding in gezin		-.009	.050	.862
Verbinding bij vrienden		-.022	.050	.663
Maatschappelijke bijdragen		.165	.090	.067

Uit deze analyses kunnen de volgende conclusies getrokken worden:

- Mbo-studenten die meer prestatiedruk ervaren, hebben meer behoefte aan alle take actions, vooral aan minder druk om snel af te studeren en aan extra steun vanuit docenten.
- Mbo-studenten die meer bijdragen aan hun omgeving, hebben meer behoefte aan speciale lessen over welzijn en stress, en aan herkenbare rolmodellen.
- Er is een significant verband tussen opleidingsniveau en behoefte aan minder druk om door te stromen naar hbo/wo. Mbo-niveau 3 en 4 studenten hebben minder behoefte aan deze oplossing dan mbo-niveau 2 studenten.
- Mbo-studenten die de meeste sociale verbinding met hun opleiding ervaren, hebben meer behoefte aan docenten die extra kunnen helpen.

Met welke oplossingen voor prestatiedruk komen studenten zelf?

Verder hebben we uitgevraagd welk advies studenten zouden geven aan hun beste vriend(in) wanneer hun vriend(in) last heeft van veel stress. Als aanvulling op de vorige take actions die meer gericht zijn op langetermijneffecten, waarbij er veranderingen zouden moeten plaatsvinden op bijvoorbeeld het niveau van school en de maatschappij, kunnen er met deze vraag take actions opgehaald worden die ook op korte termijn effect kunnen hebben.

Tabel 4. Kortetermijnoplossingen voor stress en prestatiedruk

Categorie		N
Voor rust zorgen		**270**
	Plannen en prioriteiten stellen (tijdsmanagement)	87
	Tijd voor ontspanning, pauze en/of afleiding	82
	De tijd nemen, rustiger aan doen, eigen tempo aanhouden	52
	Rustig blijven op het moment zelf	31
	Vrij/vakantie nemen	16
	Slapen	2
Hulp		**189**
	Erover praten/luisteren	93
	Hulp vragen/bieden	83
	Samen werken/studeren	13
Mindset		**122**
	Positief blijven	35
	Relativeren	39
	Voor jezelf zorgen	22
	Ruimte voor fouten	9
	Loslaten waar je geen controle over hebt	8
	Betere voorbereiding	5
	Niets aan te doen	4
Religie		**4**
Maatschappij		**6**
Oorzaak achterhalen		**16**
Overig		**25**
Geen advies		**13**

Zoals te zien is in Tabel 4, komen studenten met veel verschillende adviezen om met stress om te gaan. Het meest voorkomende advies is om voor rust te zorgen, wat zich op meerdere manieren kan uiten (bijvoorbeeld tijdsmanagement en een eigen tempo aanhouden). Studenten geven vooral aan dat erover praten met bijvoorbeeld vrienden, familie en professionals op school, ook zou helpen. Wat tot slot opvallend is, is dat de meeste oplossingen op het niveau van het individu zijn, waarbij deze oplossingen sterk gericht zijn op het nu en niet op de lange termijn. Hoewel dit verklaard zou kunnen worden door de vraagstelling (het helpen van een vriend(in) die momenteel stress ervaart), zou het ook te maken kunnen hebben met een laag niveau van vertrouwen onder studenten dat er op het niveau van school en de maatschappij op korte termijn aan de take actions gewerkt kan worden.

B. YoungXperts (YX) brainstormsessie

Methode

Als verdieping op de take actions vanuit de participatietool stond op 4 juni YoungXperts op het Albeda in Rotterdam. Als onderdeel van de Mind US tour zijn we in gesprek gegaan met 10 studenten over prestatiedruk om concrete oplossingen te bedenken tegen prestatiedruk. Deze brainstormsessie stond los van de co-creatie sessies rondom de ontwikkeling van de tool.

Resultaten

Uit de brainstormsessie kwamen meerdere take actions naar voren op meerdere niveaus van de maatschappij. Studenten geven aan vooral oplossingen te willen op het gebied van toetsing en financiën:

- Studenten geven aan een andere manier van toetsing als oplossing te zien tegen prestatiedruk. Hierbij gaat het vooral om meer flexibiliteit in de (deadlines van) toetsing. Zeker aan het einde van het schooljaar ervaren studenten de meeste druk vanwege de toetsen, dus soepelere deadlines zouden hierbij helpen. Op deze manier kan er ook meer rekening gehouden worden met de persoonlijke situatie van de student (bijv. andere verplichtingen zoals stage en werk). Verder kwamen studenten met het idee dat bij de eindbeoordeling meer de ontwikkeling meegenomen kan worden die studenten tijdens het schooljaar hebben laten zien. Hierdoor zullen de studieprestaties minder gebaseerd zijn op een eindtoets als momentopname, wat voor veel studenten voor minder stress zou zorgen. Tegelijkertijd geven studenten aan dat deze oplossingen wel meer vragen van docenten, die ook met een hoge (werk)druk te maken hebben.
- Ook roepen studenten op om onderwijsmateriaal, zoals boeken en uniformen, gratis en/of betaalbaar te houden. De druk die studenten ervaren wordt namelijk ook bepaald door financiële zorgen die ervoor zorgen dat studenten ook vaak een (bij) baan nodig hebben, bovenop de studie- en stageverplichtingen. Het zou hierbij ook helpen als stagevergoedingen gelijk(er) en eerlijk(er) geregeld worden. Studenten riepen ook expliciet op tot geen langstudeerboete en stelden juist compensatie voor waarbij (een deel van het) lesgeld teruggegeven wordt bij het behalen van een diploma.

Er werden ook andere oplossingen genoemd:

- Studenten zouden gebaat zijn bij meer begeleiding op school, waarbij er een individueel plan van aanpak gemaakt kan worden.
- Een betere balans tussen school en vrije tijd zou ook helpen. Door bijvoorbeeld meer rust te creëren in de opleiding wordt er ook meer aandacht besteed aan hun welzijn.
- Studenten geven ook aan dat belangrijke informatie en deadlines pas laat bekend worden gemaakt of laat nog aangepast worden. Het zou ze helpen om langer van tevoren deze informatie te krijgen (zonder dat deze op het laatste moment gewijzigd wordt), zodat ze een goede planning kunnen maken.

Conclusie

In deze bijlage hebben we aan de hand van een nieuwe participatietool en een brainstormsessie met studenten take actions opgehaald om ervaren stress en prestatiedruk onder mbo-studenten te verminderen. Uit deze take actions komt de sleutelrol van docenten sterk naar voren. Studenten geven namelijk aan behoefte te hebben aan extra begeleiding van docenten. Verder zouden studenten baat hebben bij een persoonlijkere aanpak van toetsing waarbij er meer gekeken wordt naar het individuele leertraject. Tot slot roepen studenten op om de studie betaalbaar te maken, duidelijke regels te stellen voor stagevergoedingen en juist niet zwaardere maatregelen in te stellen die als extra last op de schouders van studenten komt te liggen. Prestatiedruk wordt namelijk ook sterk bepaald door de opeenstapeling van (financiële) zorgen van studenten die vaak naast de studie en/of stage ook een (bij)baan hebben om rond te komen.

Trimbos instituut

