

# Invloed van ouders op het ervaren van studiestress



**David Duijts (524862)**

<sup>1e</sup> Beoordelaar: Marie-Louise Verhees

<sup>2e</sup> Beoordelaar: Fleur de Kleijn

Datum: 17-01-2020

Academie Sport en Bewegen, HAN, Nijmegen, Nederland

Klas: VH01B HPP

Studiejaar: 2019-2020

Studiefase: Hoofd fase 3

**“Omslagfoto: (Wendyonline, 2018)”**

## Samenvatting

**Achtergrond:** Huidige onderzoeken constateren dat jongeren een toenemende mentale druk ervaren. Langdurig aanhouden van mentale druk kan leiden tot psychische klachten zoals stress, vermoeidheid, depressie en/of zelfs een burn-out. Echter zijn specifieke cijfers over de oorzaak van het probleem niet beschikbaar. De doelstelling van dit onderzoek inzicht te krijgen in hoeverre ouders invloed hebben op de ervaren studiestress van ALO en Sportkunde studenten aan de HAN. Dit onderzoek is een vervolg op het onderzoek van Hofman & Ruhl (2019).

**Methode:** Om de onderzoeksvraag te beantwoorden zijn enquêtes onder 347 studenten afgenomen. Deze enquêtes bestonden uit twee delen, namelijk: “de VSOG” en de Formal academic stress inventory. De constructen die hierbij zijn gemeten zijn: Ouderlijke Betrokkenheid (‘Proactieve communicatie tussen ouder en kind’ en ‘Ouderlijke verwachtingen’) en Ervaren Studiestress (‘zeven academische stressoren’). Om te kunnen bepalen of ouderlijke betrokkenheid de ervaren studiestress beïnvloedt is aansluitend een Spearman’s rangcorrelatie uitgevoerd. Daarnaast is met behulp van een independent samples T Test gekeken of er een significant verschil is tussen ALO en Sportkunde studenten op de mate van ervaren ouderlijke betrokkenheid en de mate van ervaren studiestress.

**Resultaten:** De resultaten in dit onderzoek tonen aan dat het verschil in gemiddelde scores voor de mate van ouderlijke betrokkenheid hoger ligt bij ALO ( $M = 30,64$ ;  $SD = 5,97$ ) dan bij Sportkunde ( $M = 30,45$ ;  $SD = 6,06$ ). Echter is dit verschil niet significant ( $t(345) = ,416$ ;  $p < ,678$ ). Daarnaast toont dit onderzoek eveneens een verschil in de gemiddelde score op de ervaren studiestress. Dit verschil is wel significant ( $t(345) = 2,364$ ;  $p < ,019$ ) en ligt hoger bij ALO ( $M = 83,11$ ;  $SD = 19,57$ ) dan bij Sportkunde ( $M = 78,28$ ;  $SD = 17,89$ ). Tot slot geeft dit onderzoek een negatieve samenhang tussen de ouderlijke betrokkenheid die respondenten ervaren en de studiestress die zij ervaren ( $r_s = -,173$ ;  $p < 0,001$ , tweezijdig).

**Conclusie:** Geconcludeerd kan worden dat er een zeer zwak negatief significant verband is tussen de onafhankelijke variabele ‘ouderlijke betrokkenheid’ en de afhankelijke variabele ‘ervaren studiestress’. Verder onderzoek zal moeten bijdragen aan het ontwikkelen van een interventie, om de mate van ervaren studiestress tegen te gaan.

**Kernwoorden:** Ouderlijke Betrokkenheid, Ervaren Studiestress, Studentenwelzijn

---

## 1. Inleiding

Recente onderzoeken tonen het probleem “psychische klachten” onder studenten aan, maar geven geen specifieke cijfers over de oorzaak van het probleem weer. Om meer (preventieve) aandacht te hebben voor studentenwelzijn is Diane Kamphuis in 2018 het Coachbureau gestart. Het Coachbureau geeft hulp bij alledaagse problematiek onder studenten met als doel het welzijn van de student te bevorderen. Hierbij kan gedacht worden aan thema’s rondom eenzaamheid, privésituaties, plannen, leren en overige problematische situaties waar studenten mee kampen.

### Aanleiding

De cijfers liegen er niet om. Uit onderzoek van de Landelijke Studenten Vakbond (LSVB) blijkt dat 49% van de studenten kampen met psychische klachten of aangeven hier last van te hebben gehad (LSVB, 2017). Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) toont aan dat het percentage van burn-out

klachten in 2019 met maar liefst 3,5% gestegen is ten opzichte 2018 (CBS, 2019). Het Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) constateert dat jongeren een toenemende mentale druk ervaren (RIVM, 2018). Wanneer deze mentale druk langdurig aanhoudt kan dat leiden tot psychische klachten zoals stress, vermoeidheid, depressie en/of zelfs een burn-out (Dopmeijer, 2017).

De overheid geeft de laatste jaren structureel duizenden euro’s uit om de gezondheid en een gezonde leefstijl van studenten te bevorderen (Gezonde school, 2019). Ondanks dat er steeds meer aandacht wordt geschonken aan het studentenwelzijn en er meer bekend wordt over de beïnvloedende factoren op psychische klachten, is er momenteel weinig data beschikbaar over het ontstaan van deze psychische klachten onder studenten (Dopmeijer, 2017). Zo blijkt uit verschillende peilingen dat een deel van de jongeren stress ervaart door de verwachtingen van de ouders, zowel bij het maken van de studiekeuze als tijdens de studie (Miltenburg, 2018; Noordgraaf-Eelens, 2018). In 2019 is binnen de Academie

Sport en Bewegen door Hofman en Ruhl (2019) onderzoek gedaan naar het mentale welzijn van voltijdstudenten, die de opleiding ALO, Sportkunde (coach) Sportkunde (management), Sport- en Bewegingseducatie en/of Sport Gezondheidsmanagement volgen. Uit dit onderzoek is gebleken dat het percentage studenten met een verhoogde kans op een burn-out lager ligt dan het landelijk gemiddelde (Hofman & Ruhl, 2019). Ondanks dat het percentage lager ligt dan het landelijk gemiddelde, signaleerden Hofman en Ruhl (2019) een toename van het aantal studenten met stress en burn-out klachten. In dit onderzoek is er gekeken naar de hierboven geformuleerde thematiek, met behulp van zeven (academische) stressoren: (1) stress door docenten, (2) stress door schoolresultaten, (3) stress door toetsen, (4) stress door groepswork, (5) stress door medestudenten, (6) stress door tijdsplanning en (7) zelf toegebrachte stress. Er zijn echter meerdere stressoren die in dit onderzoek niet zijn meegenomen, zoals financiële stress of de rol van ouders. Hofman & Ruhl (2019) suggereerden een vervolgonderzoek naar de invloed van andere stressoren. Het Coachbureau vermoedt dat de rol van ouders binnen de Academie Sport en Bewegen eveneens als stressor fungeert en daarmee zorgt voor een verhoogd risico op ervaren studiestress. Dit vermoeden wordt eveneens opgemerkt volgens Edwin van Gastel (teamleider Sportkunde) en Diane Kamphuis (docent Sportkunde) in de begeleiding van studenten (persoonlijke communicatie, 22 oktober 2019).

De studententijd is een tijd waarin jongeren voorbereid worden op hun volwassen rol in de maatschappij. Het is een tijd waarin jongeren autonomie ontwikkelen en beslissingen nemen die belangrijk zijn voor hun toekomst (Cook, Buehler, & Henson, 2009). Wolff (2013) concludeert in zijn onderzoek: “Presteren op vreemde bodem” dat studenten een grote druk door ouders ervaren om te presteren en dat het hebben van een ondersteunend sociaal netwerk, van groot belang is om uitval te voorkomen en studiesucces te bevorderen.

### **Probleemstelling**

Studenten waarbij het sociale netwerk niet ondersteunend of stimulerend is, lopen dus een groter risico op uitval of verminderd studiesucces te behalen. De rol van ouders kan dus beschouwd worden als beïnvloedende factor op het behalen van studiesucces of juist het ervaren van studiestress (Hofman & Ruhl, 2019). Het ervaren van studiestress kan ervoor zorgen dat de student zich minder goed ontwikkelt en heeft in het ergste geval zelfs uitval van studie als gevolg. Om dit te minimaliseren en het welzijn van de studenten tijdens de studie te bevorderen, waardoor het risico op ervaren studiestress verminderd is het van belang duidelijkheid te hebben over welke rol ouders kunnen spelen (Verouden, Vonk & Meijman, 2010). Echter heeft het Coachbureau geen data ter beschikking in hoeverre de rol van ouders invloed heeft op ervaren studiestress onder eerste, tweede, derde en vierdejaars ALO en Sportkunde studenten.

### **Doelstelling**

Het doel van het onderzoek is aanbevelingen doen aan het Coachbureau. De inzichten die verkregen worden dienen bij te dragen aan de ontwikkeling van een interventie om de mate van studiestress tegen te gaan. Deze bijdrage wordt geleverd door, in een kwantitatief onderzoek, een analyse te maken in hoeverre ouderlijke betrokkenheid van invloed is op de ervaren studiestress onder eerste, tweede, derde en vierdejaars ALO en Sportkunde voltijdstudenten.

### **Hoofdvraag**

In hoeverre speelt de ouderlijke betrokkenheid een rol bij de ervaren studiestress van eerste, tweede, derde en vierdejaars ALO en Sportkunde studenten van HAN Sport en Bewegen?

### **Deelvragen**

- In hoeverre ervaren eerste, tweede, derde en vierdejaars ALO & Sportkunde studenten ouderlijke betrokkenheid?
- In hoeverre ervaren eerste, tweede, derde en vierdejaars ALO & Sportkunde studenten studiestress?
- Is er een verschil tussen eerste, tweede, derde en vierdejaars ALO & Sportkunde studenten op ouderlijke betrokkenheid?
- Is er een verschil tussen eerste, tweede, derde en vierdejaars ALO & Sportkunde studenten op ervaren studiestress?

### **Relevantie**

Dit onderzoek biedt nieuwe inzichten die bij kunnen dragen aan het verbeteren van het studentenwelzijn. Door inzichtelijk te krijgen in hoeverre ouders een rol spelen op ervaren studiestress, kunnen er gerichtere interventies ontwikkeld worden door het Coachbureau om hierop in te spelen. De resultaten moeten een belangrijke bijdrage leveren aan het verbeteren van het studentenwelzijn. Het verbeteren van het studentenwelzijn levert tevens een reducering van financiële kosten op, voor zowel studenten als de faculteiten (persoonlijke communicatie, 22 oktober 2019). Daarnaast kunnen de resultaten uit dit onderzoek relevant zijn voor andere hogescholen in Nederland.

## 2. Theoretisch Kader

### Ouderlijke betrokkenheid

Het identificeren van de betrokkenheid van ouders op het mentale welzijn van studenten is complexer dan gedacht. Dit heeft onder andere te maken met het feit dat onderzoekers verschillende definities gebruiken voor ouderlijke betrokkenheid (Shute, et al., 2011). Tot op de dag van vandaag is er nog geen éénduidige definitie en meting voor de onafhankelijke variabele 'ouderlijke betrokkenheid' (Fan & Williams, 2009).

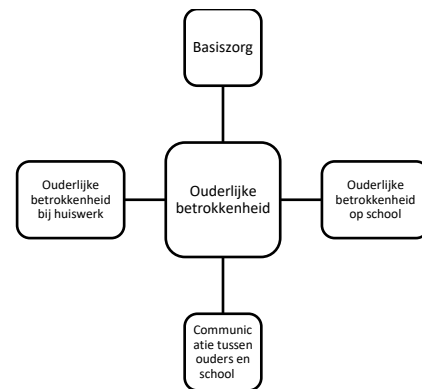
In het algemeen verlangen ouders het beste voor hun kind. Dit verschilt natuurlijk per ouder. Dit verlangen wordt ook wel geassocieerd met een hogere betrokkenheid, steun en/of invloed tijdens school of studie, wat uiteindelijk zou moeten bijdragen aan betere resultaten (Eccles & Wigfield, 2002; Sommerfield, 2016). In de literatuur wordt de term Parental Involvement (PI) ofwel ouderlijke betrokkenheid veelal gebruikt. Ouderlijke betrokkenheid impliceert elke vorm van ouderlijke deelname aan of toewijzing van middelen aan kinderen, bedoeld om de educatieve vooruitgang te ondersteunen (Fan X., 2001).

Schute et al. (2001), Fan (2001) en Li et al. (2019) concluderen dat ouderlijke betrokkenheid kan worden gesplitst in twee domeinen: "Home-Based" en "School-Based". In het eerste domein wordt de ouderlijke betrokkenheid vanuit huis (Home-Based) bekeken. Hierin wordt onderscheidt gemaakt in: 'hulp bij het maken van huiswerk, de communicatie tussen ouder en student, opvoedingsstijl, huisregels en toezicht, het bespreken van schoolactiviteiten, ambities en verwachtingen'. Het tweede domein gaat over ouderlijke betrokkenheid op school (School-Based), waarbij onderscheidt gemaakt wordt naar: 'de communicatie van ouders met docenten en de ouderlijke betrokkenheid bij schoolactiviteiten (zoals schoolreizen, klassenfeesten of andere school-gerelateerde activiteiten).

Wanneer men gaat studeren, zal de desbetreffende student (ongeacht de leeftijd), door de universiteit of hogeschool als volwassene worden gezien. De onderwijsinstelling zal vanaf dit moment dan ook alleen met de student communiceren, waarbij er geen direct contact met ouders is. Dit is bij de wet geregeld (Miltenburg, 2016). Gezien deze wet zal in dit onderzoek alleen het domein: "Home-based" oftewel ouderlijke betrokkenheid vanuit huis onderzocht worden. De definitie Home-Based zal aan de hand van het onderzoek van Li, et al. (2019) en het onderzoek van Fan (2001) worden geoperationaliseerd.

Li, et al. (2019) maakten onderscheid tussen ouderlijke betrokkenheid vanuit huis (Home-Based PI) en ouderlijke betrokkenheid op school (School-Based PI). Daarbij wordt ouderlijke betrokkenheid vanuit huis toegelicht aan de hand van zeven indicatoren te weten (1) huiswerkbegeleiding, (2) proactieve communicatie tussen ouder en kind, (3) doorgebrachte tijd tussen ouder en kind, (4) financiële investeringen, (5) ouderlijke begeleiding, (6) strikte discipline en (7) ouderlijke verwachtingen. De inhoud van deze indicatoren is terug te vinden in bijlage 1.

De gecompliceerdheid van de definitie ouderlijke betrokkenheid wordt mede bevestigd door onderzoeker Fan (2001), welke in het onderzoek "Parental Involvement and Students' Academic Achievement: A Growth Modeling Analysis" refereert aan de onderzoeker Epstein (1987, 1992, 1994). Epstein formuleerde aan de hand van een theoretisch kader vier domeinen om het begrip ouderlijke betrokkenheid te definiëren. De vier domeinen van Epstein beschrijven de wijze waarop ouders betrokken zijn bij de ontwikkeling van het kind. De vier domeinen zijn weergegeven in figuur 2.1 en worden concreet geformuleerd in bijlage 2.



Figuur 2.1: De vier domeinen van Epstein

Zoals aangegeven wordt in dit onderzoek de ouderlijke betrokkenheid vanuit huis onderzocht. Hierbij wordt de definitie van Epstein (1987) en van Li, et al. (2019) gehanteerd, waar het domein: 'ouderlijke betrokkenheid vanuit huis' (Home-Based involvement strategies) centraal staat. Aan deze keuze staan drie motieven ten grondslag. (1) Het theoretisch kader van Epstein bekijkt 'ouderlijke betrokkenheid' vanuit het perspectief van de school. (2) Het richt zich op wat scholen kunnen doen om ouderlijke betrokkenheid actief te stimuleren (Fan, 2001). (3) Daarnaast wordt de benadering van ouderlijke betrokkenheid middels het theoretisch kader van Epstein in meerdere empirische onderzoeken gebruikt (Domina, 2005; Fan, 2001).

### *Ervaren Studiestress*

Onderzoek toont aan dat scholen een van de hoofdoorzaken zijn voor stress bij jongeren. Deze stress wordt gezien als voorbode van een depressie (Basch & Kersch, 2013). Veel studenten in het hoger onderwijs ervaren de studententijd als stressvol en veeleisend (Wan, 1992; Hammer, Grigsby, & Woods, 1998). Uit een landelijke enquête over studiedruk, afgenomen op tien universiteiten en vijf hogescholen, bleek 40% van de respondenten dermate studiestress te ervaren dat hun privéleven eronder lijdt (Rademaker, Nat & Meerstadt, 2012). Schuler (z.d.) beschouwt stress als het ontwikkelen van een inwendige onzekerheid, welke tot uiting komt op het moment dat een student geacht wordt belangrijke keuzen, beperkingen en behoeften te moeten maken in bepaalde situaties. Lazarus, R. S. (1990) definieert het ervaren van stress als een aandoening, welke subjectief wordt ervaren door een individu dat een disbalans waarneemt tussen de gestelde eisen aan hem/haar en de beschikbare middelen om aan deze eisen te voldoen. Carveth, Geese & Moss (1996) stellen vast dat academische stressoren de perceptie van de student op de vereiste basiskennis en de hoeveelheid tijd om deze kennis te ontwikkelen omvatten. Beiter et al. (2014) toont aan dat academische druk zoals het voldoen aan cijfernormering, examens, de hoeveelheid theorie en tijdmanagement beschouwd wordt als een belangrijke bron voor studiestress. Cheng, Leong, & Geist (1993) concluderen dat studenten stress ervaren door: druk vanuit familie, universiteitseisen, financiële lasten, onderlinge concurrentie en vakinhoudelijke stress.

Onderzoekers Lin & Chen (2009) stellen dat het ervaren van studiestress niet persé negatief hoeft te zijn. Dit onderzoek onderscheidt studiestress in vier domeinen: (1) over stress (overbelasting), (2) under-stress (onder belasting), (3) good stress (correcte belasting) en (4) distress (angst) (Lin & Chen, 2009). De vier domeinen worden in bijlage 3 concreet toegelicht.

Lin & Chen (2009) definieert studiestress aan de hand van zeven academische stressoren, namelijk: (1) stress door docenten, (2) stress door resultaten, (3) stress door tentamens, (4) stress door groepswerk, (5) stress door medestudenten, (6) stress door tijdsplanning en (7) zelf toegebrachte stress. De stressoren worden tevens in bijlage 4 toegelicht.

Naarmate de ernst van stressoren zich ophoopt, kan het vermogen om hier mee om te gaan, van een individu

worden overbelast of zelfs uitputting tot gevolg hebben. Hierdoor ontstaat een grotere kans op fysieke en psychische klachten (Lazarus & Folkman, 1994; Pearlin, 1999).

### *Relatie tussen Ouderlijke Betrokkenheid en Ervaren Studiestress*

In het onderzoek van Gubbels & Kappe (2017) formuleerden studenten verschillende oorzakelijke factoren voor stress waaronder: prestatiedruk, studiedruk, financiële druk, hoge verwachtingen van zichzelf, familieomstandigheden en de combinatie van studie, werk, cv-building en een sociaal leven.

Tot slot concludeerde het onderzoek van Murayama, K. et al. (2016) dat een te hoge mate van ouderlijke ambities/verwachtingen of onrealistische ambities kunnen leiden tot overmatige druk om te presteren, wat een negatief effect heeft op de resultaten van kinderen en invloed heeft op het ervaren van studiestress.

De hierboven genoemde onderzoeken tonen aan dat ouderlijke betrokkenheid van invloed kan zijn op verschillende academische stressoren, die zijn beschreven in het gedeelte “ervaren studiestress”. De beschikbare wetenschappelijke literatuur over de mate waarin ouderlijke betrokkenheid leidt tot ervaren van studiestress is echter schaars.

### *Conceptueel Model*

Dat ouderlijke betrokkenheid invloed heeft op academische stressoren is een feit. Echter is onbekend in hoeverre de ouderlijke betrokkenheid daadwerkelijk ook echt zorgt voor het ervaren van studiestress onder studenten. Bijlage 5 laat zien hoe de variabelen in dit onderzoek zijn geoperationaliseerd.

Tijds technisch is het niet mogelijk alle aspecten omtrent ouderlijke betrokkenheid mee te nemen in dit onderzoek. In overleg met de opdrachtgever is daarom gekozen om in dit onderzoek twee pijlers van de dimensie: “Home-Based” te onderzoeken. Deze zijn in het operationaliseringsschema dikgedrukt. Het betreft de pijlers: “Proactieve communicatie tussen ouder en kind” en “Ouderlijke verwachtingen”. De opdrachtgever merkt dat deze twee pijlers onder andere terug komen bij het begeleiden van de studenten. Daarnaast merkt men dat ze een rol spelen bij studiesucces en studiestress (persoonlijke communicatie, 26 november 2019).

### 3. Methode

Om de vraag: ‘In hoeverre speelt ouderlijke betrokkenheid een rol op de ervaren studiestress onder ALO en Sportkunde studenten van HAN Sport en Bewegen’ te beantwoorden is een cross-sectioneel onderzoek uitgevoerd. Dit onderzoek is kwantitatief van aard, waarbij een enquête is afgenomen onder eerste, tweede, derde en vierdejaars ALO & Sportkunde studenten van HAN Sport en Bewegen.

#### Onderzoekspopulatie

Voor de selectie van de gewenste onderzoeksgroep is een steekproef calculator gebruikt. De totale onderzoekspopulatie binnen de Academie HAN Sport en Bewegen bestaat uit 1775 voltijdstudenten. Om een betrouwbaarheidspercentage van 95% te bereiken is een onderzoeksgroep van  $n = 320$  vereist. Zie onderstaande tabel 3.1 waarin de gewenste onderzoeksgroep schematisch is weergegeven.

Tabel 3.1 Gewenste onderzoeksgroep

| <b>Gewenste onderzoeksgroep (N=320)</b> |                    |                           |
|-----------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| <b>Leerjaar</b>                         | <b>Voltijd ALO</b> | <b>Voltijd Sportkunde</b> |
| <b>Leerjaar 1</b>                       | N= 31 (30,08)      | N= 62 (61,59)             |
| <b>Leerjaar 2</b>                       | N= 19 (18,69)      | N= 40 (39,87)             |
| <b>Leerjaar 3</b>                       | N= 27 (26,88)      | N= 44 (43,43)             |
| <b>Leerjaar 4</b>                       | N= 26 (25,10)      | N= 71 (70,32)             |
|                                         |                    | N= 40 (39,71) SBE         |
|                                         |                    | N= 31 (30,62) SGM         |
| <b>Totaal</b>                           | <b>N=103</b>       | <b>N=217</b>              |

Exclusie-criteria voor dit onderzoek zijn deeltijdstudenten binnen het Sport & Beweeg instituut van de opleidingen PABO/ALO, ALO en Sportkunde.

#### Meetinstrumenten

##### Ouderlijke Betrokkenheid

In overleg met de opdrachtgever is in dit onderzoek de ouderlijke betrokkenheid vanuit huis onderzocht. Binnen dit domein is gekeken naar de twee pijlers: “Proactieve communicatie tussen ouder en kind” en “Ouderlijke verwachtingen”, welke regelmatig terugkomen in de begeleiding van studenten en een rol spelen bij studiesucces en studiestress.

Voor dit onderzoek is een herformulering van de Verkorte Schaal voor Ouderlijk Gedrag (VSOG) vragenlijst gemaakt, waardoor de gepercipieerde ouderlijke betrokkenheid gemeten kan worden. De oorspronkelijke en geherformuleerde VSOG vragenlijsten zijn terug te vinden in (bijlage 6 en 7). De VSOG bestaat uit 25 meerkeuzevragen waarbij men antwoord geeft op een 5-punts likerschaal met 1 (bijna) nooit tot 5 (bijna) altijd.

##### Ervaren Studiestress

Hofman & Ruhl (2019) maakten net als in dit onderzoek gebruik van de ‘Formal academic stress inventory’ van Lin & Chen (2009). De Formal academic stress inventory is een vragenlijst, welke academische stress meet aan de hand van 34 vragen. De Formal academic stress inventory gaat in op zeven thema’s van ervaren stress. Stress door: (1) docenten, (2) resultaten, (3) toetsen, (4) groepswork, (5) studiegenoten, (6) tijdsplanning en (7) zelf toegebrachte stress. De Formal Academic stress inventory wordt eveneens met een 5-punts likerschaal gebruikt, waarbij 1 staat voor (helemaal) mee oneens en 5 (helemaal) mee eens. De Formal academic stress inventory is terug te vinden in bijlage 8. Bij beide variabelen geldt hoe hoger de score hoe hoger de mate van ouderlijke betrokkenheid of ervaren studiestress. De definitief afgenomen vragenlijst is terug te vinden in bijlage 9.

#### Procedure

De vragenlijst is in kalender week 49 en 50 online afgenomen. Voor dit onderzoek is permissie gevraagd aan de docenten van de geselecteerde klassen. Voorafgaand aan het onderzoek zijn studenten inhoudelijk geïnformeerd, waarbij deelname geheel facultatief was en anonimiteit gewaarborgd. De vragenlijsten zijn digitaal en individueel ingevuld, om zo beïnvloeding door medestudenten te voorkomen.

#### Data-Analyse

Om de verkregen data van de enquête te kunnen analyseren is er gebruik gemaakt van een kwantitatieve data-analyse. Alvorens er een statistische analyse uitgevoerd kon worden is de verkregen data vanuit Excel geëxporteerd naar het statistische programma SPSS-versie 24. In dit onderzoek is allereerst gekeken naar het verschil in scores van ALO en Sportkundestudenten op beide variabelen. Hierbij is de Independent Samples T Test uitgevoerd. Ten tweede is er gekeken of er een samenhang is tussen de twee variabelen: “Ouderlijke betrokkenheid” en “Ervaren studiestress”, middels een Spearman’s rangcorrelatie toets. (Zie hoofdstuk 4). Bij beide toetsen is een significantieniveau van 0,05 gehanteerd. Tabel 3.2 interpreteert de kracht tussen de verbanden (Baarda, Dijkum & Goede, 2014).

Tabel 3.2 Interpretatie kracht van verbanden

| <b>CorrelatieCoëfficiënt</b> | <b>Kracht Verband</b> |
|------------------------------|-----------------------|
| .70 - 1.00                   | Sterk                 |
| .30 - .69                    | Matig                 |
| .001 - .29                   | Zwak                  |
| .00-                         | Geen                  |

#### 4. Resultaten

In dit hoofdstuk wordt de wijze waarop het onderzoek is uitgevoerd beschreven. Daarnaast worden de demografische gegevens van de respondenten geanalyseerd en de correlatie tussen de constructen geformuleerd.

##### Demografische gegevens onderzoek

Voor dit onderzoek is steekproefsgewijs een totaal van 320 respondenten gewenst ( $N = 320$ ). Aan dit onderzoek hebben in zijn totaliteit 386 respondenten deelgenomen ( $N=386$ ) waarvan 347 respondenten ( $N=347$ ) de enquête volledig hebben ingevuld. Dit betekent dat het betrouwbaarheidspercentage hoger is dan van 95%. De Demografische gegevens zijn terug te vinden in tabel 4.1.

Tabel 4.1 Demografische gegevens

|            | M   | V   | A | Totaal | Leeftijd |
|------------|-----|-----|---|--------|----------|
| <b>ALO</b> |     |     |   |        |          |
| P          | 51  | 17  | 0 | 68     | 19,37    |
| H1         | 11  | 8   | 0 | 19     | 20,53    |
| H2         | 14  | 12  | 1 | 26     | 21,26    |
| H3         | 15  | 7   | 0 | 22     | 22,50    |
| Totaal     | 91  | 44  | 1 | 136    | 20,92    |
| <b>SKN</b> |     |     |   |        |          |
| P          | 35  | 22  | 0 | 57     | 18,93    |
| H1         | 30  | 21  | 0 | 51     | 19,78    |
| H2         | 21  | 19  | 0 | 40     | 20,90    |
| H3         | 24  | 39  | 0 | 63     | 21,78    |
| Totaal     | 110 | 101 | 0 | 211    | 20,35    |

*P= Propedeusefase, H1 = Hoofdfase 1, H2 = Hoofdfase 2, H3 = Hoofdfase 3*  
*M= Man, V = Vrouw, A = Anders, Totaal = aantal respondenten*

##### Score Ervaren ouderlijke betrokkenheid

Met behulp van beschrijvende statistiek is geanalyseerd in hoeverre er een verschil is in ervaren ouderlijke betrokkenheid onder de respondenten. De scores zijn weergegeven in Tabel 4.2, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen ALO en Sportkunde studenten. In Tabel 4.2 worden slechts de belangrijkste resultaten geformuleerd. Voor volledige resultaten zie bijlage 12.

Tabel 4.2 Ervaren Ouderlijke Betrokkenheid

|            | M     | N   | SD   |
|------------|-------|-----|------|
| <b>ALO</b> |       |     |      |
| P          | 31,12 | 68  | 5,23 |
| H1         | 29,37 | 19  | 6,55 |
| H2         | 31,63 | 27  | 6,90 |
| H3         | 30,45 | 22  | 5,70 |
| Totaal     | 30,64 | 136 | 5,97 |
| <b>SKN</b> |       |     |      |
| P          | 31,14 | 57  | 5,04 |

|        |       |     |      |
|--------|-------|-----|------|
| H1     | 31,06 | 51  | 5,28 |
| H2     | 30,28 | 40  | 6,43 |
| H3     | 29,92 | 63  | 7,21 |
| Totaal | 30,45 | 211 | 6,06 |

*P= Propedeusefase, H1 = Hoofdfase 1, H2 = Hoofdfase 2, H3 = Hoofdfase 3*  
*M= Mean (gemiddelde), N = (aantal respondenten) SD = Standaard-deviatie*

De resultaten in Tabel 4.2 tonen aan dat het verschil in gemiddelde scores voor mate van ouderlijke betrokkenheid bij ALO ( $M = 30,64$ ;  $SD = 5,97$ ) hoger ligt dan bij Sportkunde ( $M = 30,45$ ;  $SD = 6,06$ ). Bijlage 12.6 toont aan dat het verschil niet significant is ( $t(345) = ,416$ ;  $p < ,678$ ).

##### Ervaren Studiestress

Met behulp van beschrijvende statistiek is geanalyseerd in hoeverre er een verschil is in ervaren studiestress onder de respondenten. De scores zijn weergegeven in Tabel 4.3, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen ALO en Sportkunde.

Tabel 4.3 Ervaren Studiestress

|            | M     | N   | SD    |
|------------|-------|-----|-------|
| <b>ALO</b> |       |     |       |
| P          | 83,59 | 68  | 19,26 |
| H1         | 85,47 | 19  | 15,80 |
| H2         | 83,04 | 27  | 22,25 |
| H3         | 79,68 | 22  | 20,79 |
| Totaal     | 83,11 | 136 | 19,57 |
| <b>SKN</b> |       |     |       |
| P          | 81,35 | 57  | 18,44 |
| H1         | 82,04 | 51  | 16,31 |
| H2         | 73,65 | 40  | 17,77 |
| H3         | 75,41 | 63  | 17,92 |
| Totaal     | 78,28 | 211 | 17,89 |

*P= Propedeusefase, H1 = Hoofdfase 1, H2 = Hoofdfase 2, H3 = Hoofdfase 3*  
*M= Mean (gemiddelde), N = (aantal respondenten) SD = Standaard-deviatie*

De gegevens in Tabel 4.3 tonen aan dat de ervaren studiestress bij zowel ALO als Sportkunde tijdens Hoofdfase 1 het hoogst is. De ervaren studiestress bij ALO is het laagst tijdens Hoofdfase 3, bij Sportkunde geldt dit tijdens Hoofdfase 2. Daarnaast toont tabel 4.3 aan dat de gemiddelde score op ervaren studiestress eveneens hoger ligt bij de ALO ( $M = 83,11$ ;  $SD = 19,57$ ) dan bij Sportkunde ( $M = 78,28$ ;  $SD = 17,89$ ). Bijlage 12.6 toont aan dat dit verschil significant is ( $t(345) = 2,364$ ;  $p < ,019$ ).

### Correlatie tussen Ouderlijke Betrokkenheid & Ervaren Studiessstress

Uit de histogrammen is vast te stellen dat de gegevens uit het onderzoek normaal verdeeld zijn (Zie bijlage 10.5 Histogrammen). Aangezien het in dit onderzoek gaat om twee ordinale variabelen zal gebruik worden gemaakt van de Spearman's rangcorrelatie test om de correlaties in kaart te brengen (Baarda, Dijkum & Goede, 2014). Met de correlatietest worden de sterkte en de richting van het verband tussen de twee variabelen (Ouderlijke betrokkenheid (OB) en ervaren studiessstress (ES)) weergegeven. In tabel 4.4 zijn de correlaties geformuleerd.

Tabel 4.4: Spearman's Rangcorrelatie Correlaties

|    |                         | OB      | ES      |
|----|-------------------------|---------|---------|
| OB | Correlation Coefficient | 1,000   | -,172** |
|    | Sig. (2-tailed)         |         | ,001    |
|    | N                       | 347     | 347     |
| ES | Correlation Coefficient | -,172** | 1,000   |
|    | Sig. (2-tailed)         | ,001    |         |
|    | N                       | 347     | 347     |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

In tabel 4.4 is de correlatie te zien die de sterkte en richting weergeeft tussen de afhankelijke variabele "ervaren studiessstress" en de onafhankelijke variabele "ouderlijke betrokkenheid". Tabel 4.4 geeft een negatieve samenhang tussen de ouderlijke betrokkenheid die respondenten ervaren en de studiessstress die zij ervaren weer ( $r_s = -,173$ ;  $p < 0,001$ , tweezijdig).

### 5. Conclusie

In dit gedeelte wordt zowel de conclusie op de analytische deelvragen als de conclusie op de hoofdvraag behandeld.

#### Conclusie analytische deelvragen

Uit de resultaten is gebleken dat ALO studenten met betrekking tot de scores op zowel: 'ervaren ouderlijke betrokkenheid' als 'ervaren studiessstress' hoger scoren dan Sportkunde studenten. Echter is dit verschil bij de variabele ouderlijke betrokkenheid niet significant is ( $t(345) = ,416$ ;  $p < ,678$ ). Bij de variabele ervaren studiessstress is er wel een significant verschil aangetoond ( $t(345) = 2,364$ ;  $p < ,019$ ). Er kan dus geconcludeerd worden dat er een verschil is in de mate van ervaren ouderlijke betrokkenheid tussen ALO en Sportkunde studenten. Daarnaast kan eveneens worden geconcludeerd dat er een verschil is in de mate van ervaren studiessstress tussen ALO en Sportkunde studenten.

### Conclusie Hoofdvraag

Uit de resultaten is gebleken dat er een negatieve samenhang is tussen ouderlijke betrokkenheid en ervaren studiessstress, waarbij  $r = -,173$ ;  $p < 0,001$ . Volgens de richtlijnen van Baarda, Dijkum & Goede. (2014) is er sprake van een zwakke correlatie wanneer  $0,01 < r < -0,30$ . Geconcludeerd kan worden dat er een zeer zwak negatief significant verband is tussen de onafhankelijke variabele 'ouderlijke betrokkenheid' en de afhankelijke variabele 'ervaren studiessstress'.

### 6. Discussie

Dit onderzoek is een aanvulling op de bestaande literatuur over ervaren studiessstress onder studenten van de HAN Academie Sport & Bewegen (Hofman & Ruhl, 2019). Tevens zijn er in de bestaande literatuur genoeg studies gedaan naar de invloed van ouders op academische resultaten. Echter is de beschikbare literatuur over invloed van ouders op academische stress schaars (Gubbels & Kappe, 2017; Murayama et al., 2016).

Voor dit onderzoek zijn twee verschillende vragenlijsten gebruikt, met als doel te achterhalen in hoeverre ouders een rol spelen in de mate van ervaren studiessstress onder ALO en Sportkunde studenten van de HAN. Uit de antwoorden bleek er een zeer zwak negatief significant verband te zijn tussen de ouderlijke betrokkenheid en ervaren studiessstress  $r = -,173$ ;  $p < 0,001$ .

Een mogelijke verklaring voor dit resultaat is de complexiteit van de onafhankelijke variabele "ouderlijke betrokkenheid", waar tot op de dag van vandaag nog geen eenduidige definitie en meting van bestaat (Shut, et al., 2011; Fan & Williams, 2009; Fan X., 2001). De complexiteit van het begrip ouderlijke betrokkenheid heeft invloed gehad op het correct afbakenen van het onderzoek.

Tevens moet rekening gehouden worden dat dit onderzoek zich uitsluitend heeft gefocust op slechts twee aspecten van ouderlijke betrokkenheid namelijk: 'proactieve communicatie tussen ouder en kind' en 'ouderlijke verwachtingen' (Epstein, 1987; Li et al., 2019).

Aan het resultaat ligt mogelijk ook ten grondslag dat de vragenlijst, gebruikt voor het meten van de ouderlijke betrokkenheid, gebaseerd is op de Verkorte Schaal voor Ouderlijk Gedrag (VSOG) vragenlijst. De VSOG vragenlijst is oorspronkelijk bedoeld om de ouderlijke betrokkenheid te meten vanuit het ouderlijk perspectief, waarbij gekeken wordt naar gedrag van ouders in de opvoeding van hun zoon of dochter (leeftijd van 0 t/m 18 jaar) (Nederlands Jeugdinstituut, 2019). Echter ging dit onderzoek in op de ouderlijke betrokkenheid, gemeten vanuit studenten perspectief en ligt de gemiddelde leeftijd

van de onderzoekspopulatie hoger dan 18 jaar. Het aanpassen van de vragenlijst heeft de betrouwbaarheid van het onderzoek mogelijk niet bevorderd.

De gepercipieerde vragenlijst voor ouderlijke betrokkenheid kan wel als valide worden beschouwd. De oorspronkelijke vragenlijst bestaat uit 25 vragen. In dit onderzoek zijn uitsluitend de 8 vragen meegenomen, welke de 'proactieve communicatie tussen ouder en kind' en de 'ouderlijke verwachtingen' meten.

Om een volledig beeld te krijgen of ouderlijke betrokkenheid een rol speelt op de ervaren studiestress zullen de niet behandelde aspecten van ouderlijke betrokkenheid (zie bijlage 5) in verder onderzoek moeten worden meegenomen. Ook zal er gekeken kunnen worden naar een VSOG vragenlijst, waarbij de vragen vanuit studenten perspectief zijn geformuleerd.

De 347 deelnemers voor het onderzoek zijn steekproefsgewijs gekozen. Het aantal participanten is meer dan de gewenste onderzoeksgroep  $n = 320$ , dat ervoor zorgt dat de resultaten van dit onderzoek te generaliseren zijn voor de gehele Academie HAN Sport & Bewegen. Het kan mogelijk zijn dat de week, de dag en het tijdstip van afnemen de resultaten beïnvloed heeft. Zo werd de vragenlijst bij de ene klas op het einde van de dag afgenomen, daar waar de andere klas hem in de ochtend heeft ingevuld. Het is wetenschappelijk bekend dat de concentratie/focus in de ochtend hoger ligt dan in de middag. Ook werd de vragenlijst afgenomen in kalender week 49 en week 50. De weken richting de kerstvakantie, waardoor studenten wellicht meer bezig waren met de mentale voorbereiding op de feestdagen dan met de schoolactiviteiten.

De procedure voor het afnemen van de enquête zou mogelijk invloed gehad kunnen hebben op de resultaten. Hier zouden drie oorzaken aan ten grondslag kunnen liggen. (1) Zo kon de onderzoeker niet bij alle afnames aanwezig zijn, aangezien derde en vierdejaars ALO en Sportkunde studenten lastig bereikbaar waren, wegens minor en/of afstudeerstage. Een deel van deze studenten is telefonisch (via WhatsApp) benaderd. Het kan zijn dat deze deelnemers de onderzoeksprocedure niet volledig hebben gevolgd, wat de betrouwbaarheid van de resultaten mogelijk niet heeft bevorderd. (2) Voorafgaand zijn docenten binnen de Academie HAN Sport en Bewegen geïnformeerd (via E-mail) over het onderzoek. Enkele docenten hebben de enquête doorgemaild naar de studenten, met het verzoek deze in te vullen. Eveneens kan bij deze oorzaak de onderzoeksprocedure niet volledig zijn gevolgd (3) Daarnaast is uit tactisch oogpunt gekozen de

enquête samen te voegen met twee andere onderzoeksenquêtes. Op deze manier zijn de studenten één keer belast (15-20 minuten) in plaats van drie keer (5-10 minuten). Aangezien dit onderzoek als tweede werd afgenomen kan mogelijk de concentratie van de student verminderd zijn, waardoor deze wellicht minder lang heeft stilgestaan bij de vragen.

Kijkend naar de onderzoekspopulatie, betreft het eerste, tweede, derde en vierde jaars ALO en Sportkunde studenten van HAN Sport en Bewegen. Onder deze doelgroep vallen ook studenten, welke uitwonend zijn en hierdoor nauwelijks tot geen contact hebben met hun ouders in vergelijking met thuiswonende studenten. Hier is tijdens de formulering van de vragenlijst geen rekening meeghouden. Daarnaast zijn er onder deze doelgroep, wellicht ook studenten waarvan de ouders overleden zijn of pleegkinderen die hun pleegouders niet zien als ouders. Dit kan een mogelijke invloed hebben gehad op de resultaten.

De vragenlijsten zijn geproduceerd met het online programma Thesis Tools Pro. Echter kon men bij het maken van de online-enquête slechts de uiterste waarden opgeven. Zo kreeg de participant slechts de uiterste waarden 1 (bijna) nooit, 5 (bijna) altijd, 1 (helemaal) mee oneens of 5 (helemaal) mee eens te zien. Deze wijze van weergave kan mede de antwoordkeuze van de studenten hebben beïnvloedt. Dit heeft de onderzoeker proberen te verhelpen door een formulier met de overige weergave hard-copy aan de participanten mee te geven (Zie bijlage 10).

Verder is uit de analytische deelvraag eveneens als in het onderzoek van Hofman & Ruhl (2019) naar boven gekomen dat ALO studenten een hogere mate van studiestress ervaren dan Sportkunde. Aangezien hier nog geen verklaring voor is zou er in de toekomst een eventueel vervolgonderzoek gedaan kunnen worden naar de oorzaak van dit resultaat.

Dit onderzoek toont zijn meerwaarde door het feit, dat er een significant verband is vastgesteld tussen de betrokkenheid van ouders en de mate van ervaren studiestress. Daar waar de literatuur duidelijk aangeeft dat ouders invloed kunnen hebben op de academische prestaties van studenten, geeft dit onderzoek feitelijk weer dat ouders eveneens invloed kunnen hebben op het ervaren van studiestress en daarmee indirect het welzijn van de studenten kunnen beïnvloeden.

## 7. Aanbevelingen

De verkregen inzichten uit dit onderzoek dienden bij te dragen aan de ontwikkeling van een interventie, om de mate van ervaren studiestress tegen te gaan. Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat ouderlijke betrokkenheid invloed kan hebben op het ervaren van studiestress. Echter is er meer informatie nodig voor de ontwikkeling van een eigen interventie door het Coachbureau.

Geadviseerd kan worden een vervolg onderzoek te doen waarin de niet-behandelde aspecten van ouderlijke betrokkenheid worden meegenomen. Dit om nog beter inzichtelijk te krijgen hoe ouderlijke betrokkenheid als beïnvloedende factor fungeert op ervaren studiestress en er wellicht een sterker negatief verband tussen de twee variabelen gevonden kan worden.

Aangezien het Coachbureau zich bezighoudt met (preventieve) zorg en aandacht voor het studentenwelzijn, wordt aanbevolen meer specifieke aandacht te besteden aan de ALO studenten van het HAN Sport & Beweeg Instituut. Zowel als in het onderzoek van Hofman & Ruhl (2019) als in dit onderzoek wordt geconstateerd dat ALO studenten een hogere mate van ervaren studiestress hebben dan Sportkunde. Echter is er nog geen duidelijke oorzaak van dit feit beschikbaar. Wanneer er een vervolg onderzoek op deze thematiek gedaan zou worden kan wellicht een duidelijke oorzaak gevonden worden.

Het vervolgonderzoek naar de oorzaak van hogere mate ervaren studiestress onder ALO studenten, kan een belangrijke bijdrage leveren aan gerichtere (preventieve) zorg aan ALO studenten. Zo kan het Coachbureau, gerichtere één op één begeleiding bieden aan studenten van de opleiding ALO. Hierbij zouden ALO studenten wellicht een actievere rol kunnen innemen binnen het Coachbureau. Het bestaat op dit moment uit tien coaches, waarvan slecht één coach (10%) ALO student is en de overige negen coaches (90%) Sportkunde student. ALO studenten zouden gericht andere ALO studenten kunnen begeleiden tijdens hun studie, doordat zij inhoudelijk meer weten over de opleiding ALO. Wanneer de verhouding zich uit tot 50% ALO studenten en 50% Sportkunde studenten zou dit wellicht de ervaren studiestress kunnen verminderen doordat zij gericht begeleidt worden.

Tot slot wordt er binnen de opleiding Sportkunde in het A-semester een ouder avond georganiseerd. Op deze avond worden ouders van eerstejaars Sportkundestudenten geïnformeerd over de propedeusefase waarin hun zoon en/of dochter zich bevindt. Daarnaast krijgen de ouders de gelegenheid vragen te stellen over de opleiding,

begeleiding en kunnen zij na afloop het gesprek aan gaan met de docenten. In 2019 presenteerde het Coachbureau tijdens deze avond haar visie en missie kort en bondig aan de ouders. Door deze avond zouden de ouders van Sportkunde studenten een hogere mate van ouderlijke betrokkenheid kunnen hebben tijdens de studie van hun zoon/dochter. Dit is echter nog niet onderzocht. Binnen de ALO wordt tot op heden geen ouderavond georganiseerd. Het Coachbureau zou onderzoek kunnen doen naar het effect van de ouderavond. Wanneer blijkt dat dit mede invloed heeft op het studentenwelzijn, kan een ouderavond voor ouders van eerstejaars ALO studenten in overweging worden genomen. Daarnaast zouden de gevonden resultaten van dit onderzoek door het Coachbureau aan de ouders van de studenten binnen de Academie Sport & Bewegen kunnen worden gepresenteerd.

## References

- Baarda, B., Dijkum, C., & Goede, M. (2014). Basisboek Statistiek met SPSS (5e druk). Noordhoff Uitgevers bv Groningen/Houten.
- Basch, C. E., & Kersch, T. B. (1986). *Adolescent Perceptions of Stressful Life Events*. *Health Education*, 17(3), 4–7. doi:10.1080/00970050.1986.10615923 (Geraadpleegd op 13-11-2019)
- Centraal bureau voor statistieken. (2019). *Onderwijsinstellingen; grootte, soort, levensbeschouwelijke grondslag*. Geraadpleegd op 18 september 2019 van, <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/03753/table?dl=257C9>
- Centraal bureau voor statistieken. (2019). *Psychosociale arbeidsbelasting (PSA) werknemers; geslacht en leeftijd*. Geraadpleegd op 6 september 2019 van, <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83049NED/table?ts=1567605986199>
- Cook, E.C., Buehler, C., & Henson, R. (2009). *Parents and peers as social influences to deter antisocial behaviour*. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1240-1252. doi:10.1007/s10964-008-9348-x
- Dopmeijer, J. (2017). *Factsheet Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiestress 2017*. Zwolle: Hogeschool Windesheim. Geraadpleegd op 7 september 2019 van, [http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Factsheet\\_Onderzoek\\_Studieklimaat\\_april2018.pdf](http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Factsheet_Onderzoek_Studieklimaat_april2018.pdf)
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). *Motivational beliefs, values, and goals*. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109–132.

- Eenvandaag. (2018). *Millennials*. Geraadpleegd op 14 oktober 2019 van, [https://eenvandaag.avrotros.nl/fileadmin/user\\_upload/PDF/Rapportage\\_Millennials.pdf](https://eenvandaag.avrotros.nl/fileadmin/user_upload/PDF/Rapportage_Millennials.pdf)
- Englund, M. M., Luckner, A. E., Whaley, G. J., et al. (2004). *Children's achievement in early elementary school: Longitudinal effects of parental involvement, expectations, and quality of assistance*. *Journal of Educational Psychology*, 96(4), 723–730
- Epstein, J. L. (1994, October-November). *Perspectives and previews on research and policy for school, family, and community partnerships. Paper presented at the national symposium, Family-School Links: How Do They Affect Educational Outcomes?* Pennsylvania State University, State College.
- Epstein, J. L. (1987). *Parent Involvement. Education and Urban Society*. 19(2), 119–136. doi:10.1177/0013124587019002002
- Fan, W., & Williams, C. M. (2009). *The effects of parental involvement on students' academic self-efficacy, engagement and intrinsic motivation*. *Educational Psychology*. 30(1), 53–74. doi:10.1080/01443410903353302
- Fan, X., & Chen, M. (in press). *The relationship of parental involvement and students' academic achievement: A meta-analysis*. *Educational Psychology Review*.
- Gubbels, N. & Kappe, R. (2017) *Stress en Bevlogenheid bij Studenten: Explorerend onderzoek naar de ervaring van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland*. Geraadpleegd op 14 oktober 2019 van, <https://www.inholland.nl/media/17314/stress-en-bevlogenheid-onder-studenten-van-inholland-10.pdf>
- Hammer, L. B., Grigsby, T. D., & Woods, S. (1998). *The Conflicting Demands of Work, Family, and School Among Students at an Urban University*. *The Journal of Psychology*, 132(2), 220–226.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). *Student burnout as a function of personality, social support, and workload*. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. doi:10.1353/csd.2003.0028
- Landelijke studentenvakbond. (2016). *Mentale gezondheid van studenten*. Geraadpleegd op 7 september 2019, van <https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2017/10/LSVB-2016-Onderzoeksrapport-mentale-gezondheid-van-studenten.pdf>
- Lazarus, R. S. (1990). *Theory-Based Stress Measurement*. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3–13.
- Mare. (2016). *Leukste tijd van je leven? Het depressie-ta-boe onder studenten*. Geraadpleegd op 10 oktober 2019 van, <http://archieff.mareonline.nl/images/pdf/mare-20-39.pdf>
- Miltenburg, H. (2018). *Ouderbetrokkenheid en hbo of universiteit*. Geraadpleegd op 19 september van, <https://weblog.wur.nl/studiekeuzekind/ouderbetrokkenheid-en-hbo-of-universiteit/>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). *Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students*. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. doi:10.1037/1072-5245.11.2.132
- Murayama, K., Pekrun, R., Suzuki, M., Marsh, H. W., & Lichtenfeld, S. (2016). *Don't aim too high for your kids: Parental overaspiration undermines students' learning in mathematics*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(5), 766–779. doi:10.1037/pspp0000079
- Praktikon. (z.d.). *Verkorte Schaal voor Ouderlijk Gedrag (VSOG)*. Geraadpleegd op 29 november 2019 van, <https://www.praktikon.nl/wat-we-doen/vragenlijsten/vsog>
- Rademaker, R., Van der Nat, L., & Meerstadt, N. (2012). *Studiessess: de nieuwe norm*. Geraadpleegd op 11 november 2019 van, [file:///C:/Users/Gebruiker/Desktop/literatuurbronnen/Literatuurbronnen%20Ervaren%20studiestress/STUDIESTRESS\\_%20de%20nieuwe%20norm.pdf](file:///C:/Users/Gebruiker/Desktop/literatuurbronnen/Literatuurbronnen%20Ervaren%20studiestress/STUDIESTRESS_%20de%20nieuwe%20norm.pdf)
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2018). *Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018: Een gezond vooruitzicht. Synthese*. Geraadpleegd op 8 september 2019, van <https://www.rivm.nl/publicaties/volksgezondheid-toekomst-verkenning-2018-gezond-vooruitzicht-synthese>
- Shaikh, B. T., Kahloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., Khan, N. A. & Kahn, S. K. (2004). *Students, Stress and Coping Strategies: A Case of Pakistani Medical School*. *Education for Health*, 17(3), 346–353. DOI: 10.1080/13576280400002585
- Sommerfeld, A. K. (2016). *Education as a collective accomplishment: How personal, peer, and parent expectations interact to promote degree attainment*. *Social Psychology of Education*, 19(2), 345–365. <https://doi.org/10.1007/s11218-015-9325-7>.
- Verouden, N.W., Vonk, P., & Meijman, F.J. (2010). *Studenten en stille pijn*. Elsevier Gezondheidszorg, geraadpleegd van, [digibron.nl/search/detail/b27da66dd2d3f3864762f0ab8ac126c1/studenten-en-stille-pijn](http://digibron.nl/search/detail/b27da66dd2d3f3864762f0ab8ac126c1/studenten-en-stille-pijn)
- Wendyonline. (2018). *Steeds meer stress onder jongeren: Prestatiedruk?*. Geraadpleegd op 07-01-2020 van,

<https://www.wendyonline.nl/steeds-meer-stress-bij-jongeren-prestatiedruk/>

Wolff, R. P. (2013). Presteren op vreemde bodem: Een onderzoek naar sociale hulpbronnen en de leeromgeving als studiesuccesfactoren voor niet-westerse allochtone studenten in het Nederlandse hoger onderwijs (1997-2010).

# Bijlagen

**Bijlage 1 De zeven indicatoren van Li et al. (2019)**

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Bekijkt of ouders in het desbetreffende semester toezicht hebben gehouden op het huiswerk van hun kinderen.                                                                                                                                                    |
| 2 | Beoordeeld of ouders proactief met kinderen praten over gebeurtenissen op school zoals de relatie van kinderen met vrienden en leraren, de stemming, zorgen of problemen van kinderen etc..                                                                    |
| 3 | De tijd die in het afgelopen jaar samen is doorgebracht. Hieronder worden activiteiten als: samen eten, samen lezen met kinderen, tv kijken met kinderen, sporten met kinderen, bezoek aan musea, dierentuinen, shows, sportevenementen, films, etc. verstaan. |
| 4 | Financiële kosten omtrent bijlessen, cursussen en workshops bedoeld die de ontwikkeling van het kind bevorderen.                                                                                                                                               |
| 5 | De actieve betrokkenheid van ouders bij de academische prestaties. Door fouten in huiswerk te controleren en waar nodig zelf bijles te geven aan hun kinderen.                                                                                                 |
| 6 | De zesde indicator kijkt naar de discipline die ouders hun kinderen bijbrengen. Hierbij kan men denken aan bedtijden, tv-tijden, sociale interacties kortom: de regels en omgangsnormen binnen en buiten het gezin, die ouders opstellen.                      |
| 7 | In hoeverre ouders hoge verwachtingen van hun kinderen hebben om te studeren. Hiermee wordt de waarde die ouders zelf hechten aan het onderwijs van hun kind bedoeld.                                                                                          |

**Bijlage 2 De vier Domeinen van Epstein (1987)**

|                                                         |                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Domein 1 (Basiszorg)</b>                             | Hierin wordt gekeken naar de primaire studiebehoeften die ouders hun zoon of dochter bieden.                                         |
| <b>Domein 2 (Ouderlijke betrokkenheid op school)</b>    | Waarbij gekeken wordt naar de betrokkenheid van ouders bij schoolactiviteiten zoals: klassenfeesten, schoolreizen, sportdagen etc..  |
| <b>Domein 3 (Communicatie tussen ouders en school)</b>  | Heeft betrekking tot de betrokkenheid van ouders over actuele zaken rondom school zoals: roosters, schoolbeleid, cijferlijsten etc.. |
| <b>Domein 4 (Ouderlijke betrokkenheid bij huiswerk)</b> | gaat in op de bijdrage die ouders leveren om hun zoon of dochter vaardigheden aan te brengen.                                        |

**Behandelde domeinen van Epstein**

| <b>Domein 1: Basiszorg (obligaties/verplichtingen)</b>                                                                          | <b>Domein 4: Ouderlijke betrokkenheid bij huiswerk</b>                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Het voorzien van voedsel, kleding en onderdak                                                                                   | Ontwikkelen van sociale en persoonlijke vaardigheden van zoon of dochter.                       |
| Het verzekeren van de gezondheid en veiligheid                                                                                  | Door een bijdrage te leveren bij de basisvaardigheden van het onderwijs                         |
| Het opvoeden van de kinderen middels het bijbrengen van normen en waarden, gedragingen, en ontwikkelen van verantwoordelijkheid | Door een bijdrage te leveren bij geavanceerde vaardigheden en een verrijking van het onderwijs. |
| Het leveren van schoolbenodigdheden, zoals een werkplek voor school.                                                            |                                                                                                 |
| Het bevorderen van positieve leeromstandigheden in huis.                                                                        |                                                                                                 |

**Bijlage 3 De vier domeinen van Lin & Chen (2009)**

|                      |                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Over stress:</b>  | wanneer het vermogen van het individu wordt overtroffen.                                                                                      |
| <b>Under-stress:</b> | ongewenste behoeften door onder belasting resulteren in een gebrek aan motivatie.                                                             |
| <b>Good stress:</b>  | wanneer er een balans is tussen druk en capaciteiten van het individu ontstaat er Good stress. (sommige individuen presteren hier goed onder) |
| <b>Distress:</b>     | dit gebeurt regelmatig en gemakkelijk wat fysieke en psychische problemen veroorzaakt. Individueel ontwikkelen ongelukkige gevoelens.         |

**Bijlage 4 De Zeven Academische stressoren van Lin & Chen (2009)**

|                                  |                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stress door docenten</b>      | Studenten kunnen stress ervaren door docenten. Hiermee wordt bedoeld het lesstof die docenten studenten aanbieden, oefeningen die docenten uitvoeren en de manier van lesgeven. |
| <b>Stress door resultaten</b>    | In hun onderzoek werd geconcludeerd dat stress door resultaten te maken kan hebben met: meningen en verwachtingen van ouders en een vermindering van resultaten.                |
| <b>Stress door tentamens</b>     | Een student kan stress ervaren over de voorbereidingen van een tentamen of herkansingen.                                                                                        |
| <b>Stress door groepswerk</b>    | Stress door groepswerken wordt mee bedoeld, het ervaren van stress door samenwerkingsopdrachten en groepsindeling.                                                              |
| <b>Stress door medestudenten</b> | Stress door medestudenten kan ontstaan door onderlinge concurrentie tussen studenten.                                                                                           |
| <b>Stress door tijdsplanning</b> | Stress door tijdsplanning hangt samen met prioriteiten te stellen, het kunnen maken van keuzes op het gebied van sociale activiteiten, studentenvereniging, school opdrachten.  |
| <b>Zelf-toegebrachte stress</b>  | Zelf-toegebrachte stress houdt in of dat de student te hoge verwachtingen aan zichzelf stelt.                                                                                   |

**Bijlage 5 Operationaliseringsschema Theoretisch Kader**

| Begrip                          | Bepalende dimensies       | Domeinen                                    | Geoperationaliseerd door                                                                                                |                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ouderlijke betrokkenheid</b> | Home-Based                | Basis zorg (Verplichtingen & Verwachtingen) | A: Financiële investeringen<br>B: Ouderlijke verwachtingen<br>C: Strikte discipline<br>D: Ouderlijke begeleiding        | B: Ouderlijke Verwachtingen<br>1 Toegekende waarde aan cijfers<br>2 Toegekende waarde aan studie                                                   |
|                                 |                           | Ouderlijke betrokkenheid bij huiswerk       | E: Huiswerkbegeleiding<br>F: Doorgebrachte tijd tussen ouder en kind<br>G: Proactieve communicatie tussen ouder en kind | G: Proactieve communicatie tussen ouder en kind<br>1 Delen van gebeurtenissen op school.<br>2 Delen van ervaren problemen<br>3 Delen van gevoelens |
|                                 | School-Based              | N.V.T.                                      | N.V.T.                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
|                                 | Stress door docenten      |                                             |                                                                                                                         | A: Lesstof<br>B: Oefeningen tijdens de les<br>C: Manier van lesgeven                                                                               |
| <b>Ervaren studiestress</b>     | Stress door resultaten    |                                             |                                                                                                                         | A: Verwachtingen van ouders<br>B: Gestelde eisen vanuit school                                                                                     |
|                                 | Stress door tentamens     |                                             |                                                                                                                         | A: Voorbereiding op tentamens<br>B: Angst voor eventuele herkansingen                                                                              |
|                                 | Stress door groepswork    |                                             |                                                                                                                         | A: Samenwerkingsopdrachten<br>B: Groepsindelingen                                                                                                  |
|                                 | Stress door medestudenten |                                             |                                                                                                                         | A: Concurrentiestrijd onder studenten.                                                                                                             |
|                                 | Stress door tijdsplanning |                                             |                                                                                                                         | A: Prioriteiten stellen<br>B: Maken van keuzes                                                                                                     |
|                                 | Zelf toegebrachte stress  |                                             |                                                                                                                         | A: Eigen verwachtingen<br>B: Verwachtingen van anderen                                                                                             |

**Bijlage 6 Ouderlijke betrokkenheid Nederlands Jeugdinstituut (z.d.) VSOG**

|                                                                                                                                                                               | (Bijna)<br>nooit | Weinig | Soms | Vaak | (Bijna)<br>altijd |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|------|------|-------------------|
| 1. Als mijn kind mij iets wil vertellen, maak ik tijd om er naar te luisteren.                                                                                                | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 2. Ik leer mijn kind om beleefd te zijn op school.                                                                                                                            | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 3. Als mijn kind zich niet aan een afspraak gehouden heeft (bijvoorbeeld: te laat thuis komen zonder geldige reden, een taak niet uitvoeren), dan geef ik hem/haar een straf. | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 4. Ik geef mijn kind geld of een cadeautje als hij / zij iets gedaan heeft waarover ik tevreden ben.                                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 5. Als mijn kind een probleem lijkt te hebben, bespreek ik samen met hem/haar wat er aan de hand is.                                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 6. Als mijn kind een probleem lijkt te hebben, bespreek ik samen met hem/haar wat er aan de hand is.                                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 7. Ik geef mijn kind een pak rammel als hij/zij ongehoorzaam is.                                                                                                              | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 8. Ik leer mijn kind om zich aan afspraken te houden.                                                                                                                         | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 9. Als mijn kind goed zijn/haar best gedaan heeft, laat ik iets extra toe.                                                                                                    | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 10. Als mijn kind een probleem heeft, bekijk ik samen met hem/haar welke verschillende oplossingen er zijn.                                                                   | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 11. Ik geef mijn kind een klap als hij/zij iets gedaan heeft dat niet mag.                                                                                                    | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 12. Als mijn kind iets gedaan heeft wat niet mag, straf ik hem/haar door hem/haar iets leuks te ontnemen (bijvoorbeeld: geen TV kijken, huisarrest).                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 13. Ik vraag naar de hobby's en interesses van mijn kind.                                                                                                                     | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |

|                                                                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 14. Ik schud mijn kind eens goed door elkaar als we een ruzie hebben.                                                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Ik laat mijn kind iets kopen als hij/zij iets goed gedaan heeft                                                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Als ik mijn kind terugzie na zijn/haar schooldag maak ik tijd om even met hem/haar bezig te zijn.                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Ik geef mijn kind voor goed gedrag als beloning een compliment, een knuffel of een schouderklopje.                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Ik geef mijn kind een klap in het gezicht als hij/zij zich misdraagt.                                                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Ik leer mijn kind om zich aan te passen aan de regels op school.                                                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Als mijn kind en ik een meningsverschil hebben, praat ik dat uit en zoek ik een oplossing, samen met mijn kind.                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Als mijn kind iets doet dat niet mag, geef ik hem/haar straf.                                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Ik doe activiteiten samen met mijn kind, omdat ik weet dat mijn kind die activiteit graag samen met mij doet (bijvoorbeeld: een gezelschapsspel spelen, samen winkelen,...). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Ik geef mijn kind een pak slaag als hij/zij zich niet aan een afspraak heeft gehouden.                                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Ik spreek met mijn kind af fatsoenlijk om te gaan met zijn/haar spullen.                                                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Ik maak met mijn kind afspraken over hoe hij/zij zich moet gedragen.                                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(Praktikon, z.d.)

**Bijlage 7 Herformulering VSOG Vragenlijst gepercipieerde ouderlijke betrokkenheid.**

|                                                                                                     | (Bijna)<br>nooit | Weinig | Soms | Vaak | (Bijna)<br>altijd |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|------|------|-------------------|
| 1. Als ik iets wil vertellen maken mijn ouders tijd voor mij vrij om te luisteren.                  | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>2. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>3. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>4. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 5. Als ik een probleem lijk te hebben bespreek ik samen met mijn ouders wat er aan de hand is.      | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>6. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>7. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>8. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>9. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                          | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 10. Als ik een probleem heb bekijk ik samen met mijn ouders welke verschillende oplossingen er zijn | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>11. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                         | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>12. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                         | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 13. mijn ouders tonen belangstelling in mijn hobby's en interesses.                                 | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>14. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                         | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>15. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                         | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 16. Als ik terug kom na een schooldag maken mijn ouders even tijd voor mij vrij.                    | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 17. Ik krijg een compliment, knuffel, schouderklopje of kus van mijn ouders.                        | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>18. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                         | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| <b>19. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                         | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |

|                                                                                                                                                            |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 20. Als ik een meningsverschil heb met mijn ouders dan praat ik dat uit en zoeken we samen naar een oplossing.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>21. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Ik doe activiteiten met mijn ouders, omdat ik weet dat zij die activiteit graag samen met mij doen (bijvoorbeeld: een gezelschapsspel, winkelen,.....) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>23. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>24. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>25. Wordt buiten beschouwing gelaten</b>                                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Bijlage 8 Formal Academic Stress Inventory van Lin & Chen (2009)**

| Table 1: Item contents of the formal academic stress inventory. Item | Item contents                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Factor 1: Teachers' stress</i>                                    |                                                                                                                                 |
| 1                                                                    | I feel that the forms and content of exercises and reports of some teachers are too strict.                                     |
| 2                                                                    | I feel that the exercises and reports of some teachers are too difficult.                                                       |
| 3                                                                    | I feel that the exercises and reports of some teachers are excessive.                                                           |
| 4                                                                    | I feel that I do not understand a lot about some teachers' teaching content.                                                    |
| 5                                                                    | Some teachers provide too much data; this causes me to be unable to finish studying and to assimilate the knowledge.            |
| 6                                                                    | I feel a lot of pressure because some subjects use foreign language books.                                                      |
| 7                                                                    | I feel that I am not able to adapt to some teachers' teaching methods.                                                          |
| 8                                                                    | I feel that once I got into university, I could not keep up with the speed of the teachers' instruction.                        |
| 9                                                                    | In some courses, I have to spend a lot of time looking for data and information.                                                |
| <i>Factor 2: Results stress</i>                                      |                                                                                                                                 |
| 10                                                                   | I feel that my parents think that I am not serious with my studies.                                                             |
| 11                                                                   | I have conflicts with my parents due to my academic results.                                                                    |
| 12                                                                   | I feel that there is vast difference between my current results and high school results.                                        |
| 13                                                                   | I worry that my academic results will not meet my parents' expectations.                                                        |
| 14                                                                   | I feel that the results of my recent tests are imperfect and have regressed.                                                    |
| <i>Factor 3: Tests stress</i>                                        |                                                                                                                                 |
| 15                                                                   | I do not get good enough sleep at night because I worry about school tests.                                                     |
| 16                                                                   | I stay up late before all the big and small school tests.                                                                       |
| 17                                                                   | I worry that I have to redo the compulsory courses in which I fail.                                                             |
| 18                                                                   | I feel that the tests and class content of some subjects are variable, which causes me to be unable to prepare adequately.      |
| <i>Factor 4: Studying in groups stress</i>                           |                                                                                                                                 |
| 19                                                                   | I often face problems as to how to share work with my classmates when some exercises or reports require group work.             |
| 20                                                                   | When group work is required to complete an exercise or report, I worry that I will not be able to find a suitable group member. |
| 21                                                                   | When I give a speech or presentation, I worry that my classmates will laugh at my inability to perform well.                    |
| 22                                                                   | Sometimes, the words used by my classmates easily hurt my self-esteem or cause harm.                                            |

|                                         |                                                                                                               |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23                                      | I feel nervous when I need to make a speech or give a presentation.                                           |
| <i>Factor 5: Peer stress</i>            |                                                                                                               |
| 24                                      | When I want to study on my own, I am often affected by my classmates' chatting.                               |
| 25                                      | I feel that my classmates are very noisy during class and this influences my class situations.                |
| 26                                      | I feel that there is open strife and veiled struggles among classmates due to academic performance.           |
| 27                                      | I am very worried that my academic results are not as good as those of my classmates are.                     |
| <i>Factor 6: Time management stress</i> |                                                                                                               |
| 28                                      | I feel that I am not able to adjust and schedule the time between academic and social activities effectively. |
| 29                                      | I feel that it is very difficult for me to find a balance between my academic and social activities.          |
| 30                                      | I feel that the social activities and student association affect my academic work.                            |
| <i>Factor 7: Self-inflicted stress</i>  |                                                                                                               |
| 31                                      | I feel that my learning level is not as good as that of my classmates.                                        |
| 32                                      | I feel that I have so many courses that I am out of breath.                                                   |
| 33                                      | I feel that I have no interest in some subjects or academics.                                                 |
| 34                                      | I feel that after I entered university, my performance was not as good as I had expected.                     |

**Bijlage 9.1 Uitwerking welke vraag meet wat?**

| Variabelen                      | Dimensie                                     | Enquêtevraag                    | Inhoud vraag                                                                                                                                                |
|---------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ouderlijke betrokkenheid</b> | Proactieve communicatie tussen ouder en kind | 6,7,11 en 12                    | 6. Als ik een probleem lijkt te hebben bespreek ik samen met mijn ouders wat er aan de hand is.                                                             |
|                                 |                                              |                                 | 7. Als ik een probleem heb bekijk ik samen met mijn ouders welke verschillende oplossingen er zijn                                                          |
|                                 |                                              |                                 | 11. Als ik een meningsverschil heb met mijn ouders dan praat ik dat uit en zoeken we samen naar een oplossing.                                              |
|                                 |                                              |                                 | 12. Ik doe activiteiten met mijn ouders, omdat ik weet dat zij die activiteit graag samen met mij doen (bijvoorbeeld: een gezelschapsspel, winkelen,.....)  |
|                                 | Ouderlijke Verwachtingen                     | 5,8,9 en 10                     | 5. Als ik iets wil vertellen maken mijn ouders tijd voor mij vrij om te luisteren.                                                                          |
|                                 |                                              |                                 | 8. mijn ouders tonen belangstelling in mijn hobby's en interesses.                                                                                          |
|                                 |                                              |                                 | 9. Als ik terug kom na een schooldag maken mijn ouders even tijd voor mij vrij.                                                                             |
|                                 |                                              |                                 | 10. Ik krijg een compliment, knuffel, schouderklopje of kus van mijn ouders wanneer ik goede resultaten heb behaald.                                        |
| <b>Ervaren studiestress</b>     | Stress door docenten                         | 13,14,15, 16,17,18, 19,20 en 21 | 13. Ik vind dat de vorm en inhoud van verslagen en opdrachten bij sommige docenten te streng zijn.                                                          |
|                                 |                                              |                                 | 14. Ik vind dat de opdrachten en verslagen bij sommige docenten te moeilijk zijn.                                                                           |
|                                 |                                              |                                 | 15. Ik vind dat opdrachten en verslagen bij sommige docenten overdreven zijn.                                                                               |
|                                 |                                              |                                 | 16. Ik heb het gevoel dat ik niet veel begrijp van de lesinhoud van sommige docenten                                                                        |
|                                 |                                              |                                 | 17. Sommige docenten geven te veel informatie; dit zorgt ervoor dat ik niet in staat ben deze informatie te verwerken en te gebruiken tijdens het studeren. |
|                                 |                                              |                                 | 18. Ik voel veel druk omdat sommige vakken boeken gebruiken in andere talen.                                                                                |
|                                 |                                              |                                 | 19. Ik heb het gevoel dat ik mij niet kan aanpassen aan de lesmethode van sommige docenten.                                                                 |
|                                 |                                              |                                 | 20. Ik heb het gevoel dat sinds ik studeer, ik de snelheid van het onderwijs niet meer bij kan houden.                                                      |
|                                 |                                              |                                 | 21. Voor sommige vakken ben ik veel tijd kwijt om informatie te zoeken.                                                                                     |
|                                 | Stress door resultaten                       | 22,23,24, 25 en 26              | 22. Ik heb het gevoel dat mijn ouders denken dat ik niet serieus bezig ben voor mijn studie.                                                                |
|                                 |                                              |                                 | 23. Ik heb conflicten met mijn ouders door mijn studieresultaten.                                                                                           |

|                           |                |                                                                                                                                                       |
|---------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                | 24.Ik heb het idee dat er een enorm verschil is tussen mijn huidige resultaten en de resultaten van mijn middelbare school/vooropleiding.             |
|                           |                | 25.Ik ben bang dat mijn studieresultaten niet voldoen aan de verwachtingen van mijn ouders.                                                           |
|                           |                | 26.Ik heb het gevoel dat de resultaten van mijn laatste tentamens niet goed zijn en achteruit zijn gegaan.                                            |
| Stress door tentamens     | 27,28,29 en 30 | 27.Ik krijg 's nachts niet genoeg slaap omdat ik mij druk maak over tentamens.                                                                        |
|                           |                | 28.Ik blijf tot laat wakker voor alle tentamens die ik heb.                                                                                           |
|                           |                | 29.Ik ben bang te moeten herkansen omdat ik vakken niet haal.                                                                                         |
|                           |                | 30.Ik heb het gevoel dat de tentamens en lesinhoud van sommige vakken wisselend zijn waardoor het mij niet lukt op de juiste manier voor te bereiden. |
| Stress door groepswerk    | 31,32,33 en 34 | 31.Ik heb vaak problemen over het eerlijk verdelen van taken tijdens verslagen of toetsen waarbij samengewerkt moet worden.                           |
|                           |                | 32.Wanneer er een groepsopdracht is maak ik mij zorgen dat ik geen geschikte partner kan vinden.                                                      |
|                           |                | 33.Soms kunnen opmerkingen van klasgenoten pijn doen en schade ze mijn zelfvertrouwen.                                                                |
|                           |                | 34.Ik voel mij nerveus als ik een toespraak of presentatie moet houden.                                                                               |
| Stress door medestudenten | 35,36,37 en 38 | 35.Als ik wil studeren word ik vaak gestoord doordat mijn studiegenoten aan het kletsen zijn.                                                         |
|                           |                | 36.Ik heb het gevoel dat mijn studiegenoten tijdens de les erg gehorig zijn en dit heeft invloed op mijn situatie tijdens de les.                     |
|                           |                | 37.Ik heb het gevoel dat er een onderlinge strijd is tussen studiegenoten door studieprestaties.                                                      |
|                           |                | 38.Ik maak mij druk over het feit dat mijn studieresultaten lager zijn dan die van mijn studiegenoten.                                                |
| Stress door tijdsplanning | 39,40 en 41    | 39.Ik vind dat ik de tijd tussen mijn studie en sociale contacten niet goed kan plannen.                                                              |
|                           |                | 40.Ik vind dat het moeilijk is om een balans te vinden tussen mijn studie en mijn sociale activiteiten.                                               |
|                           |                | 41.Ik vind dat sociale activiteiten en studie/ studentenvereniging negatief van invloed zijn op mijn studie.                                          |
| Zelf toegebrachte stress  | 42,43,44 en 45 | 42.Ik vind dat mijn studieniveau lager is dan dat van mijn studiegenoten.                                                                             |
|                           |                | 43.Ik vind dat ik zoveel vakken moet volgen dat het teveel is voor mij.                                                                               |
|                           |                | 44.Ik vind dat sommige vakken niet interessant zijn.                                                                                                  |

---

45.Ik vind dat sinds ik studeer, mijn prestaties minder goed zijn dan ik had verwacht.

---

**Bijlage 9.2 Definitieve Enquête Onderzoek****1. Welke studie doe je?**

- ☐ ALO
- ☐ Sportkunde coach/ SBE
- ☐ Sportkunde management/ SGM

**2. In welk studiejaar zit je?**

- ☐ Propedeuse (leerjaar 1)
- ☐ Hoofdfase 1 (leerjaar 2)
- ☐ Hoofdfase 2 (leerjaar 3)
- ☐ Hoofdfase 3 (leerjaar 4)

**3. Wat is je geslacht?**

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ Anders

**4. Wat is je leeftijd? (uitgedrukt in jaren)**

| <b>De volgende vragen hebben betrekking op<br/>ouderlijke betrokkenheid:</b>                       | (Bijna)<br>nooit | Weinig | Soms | Vaak | (Bijna)<br>altijd |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|------|------|-------------------|
| 5. Als ik iets wil vertellen maken mijn ouders tijd voor mij vrij om te luisteren.                 | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 6. Als ik een probleem lijk te hebben bespreek ik samen met mijn ouders wat er aan de hand is.     | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 7. Als ik een probleem heb bekijk ik samen met mijn ouders welke verschillende oplossingen er zijn | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |
| 8. mijn ouders tonen belangstelling in mijn hobby's en interesses.                                 | 1                | 2      | 3    | 4    | 5                 |

|                                                                                                                                                            |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 9. Als ik terug kom na een schooldag maken mijn ouders even tijd voor mij vrij.                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ik krijg een compliment, knuffel, schouderklopje of kus van mijn ouders, wanneer ik goede resultaten heb behaald.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Als ik een meningsverschil heb met mijn ouders dan praat ik dat uit en zoeken we samen naar een oplossing.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Ik doe activiteiten met mijn ouders, omdat ik weet dat zij die activiteit graag samen met mij doen (bijvoorbeeld: een gezelschapsspel, winkelen,.....) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| <b>De volgende vragen hebben betrekking tot de ervaren studiestress</b>                                                                                     | Helemaal mee oneens | Oneens | Neutraal | Eens | Helemaal mee eens |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|----------|------|-------------------|
| <b>Ervaren stress door docenten (1)</b>                                                                                                                     |                     |        |          |      |                   |
| 13. Ik vind dat de vorm en inhoud van verslagen en opdrachten bij sommige docenten te streng zijn.                                                          | 1                   | 2      | 3        | 4    | 5                 |
| 14. Ik vind dat de opdrachten en verslagen bij sommige docenten te moeilijk zijn.                                                                           | 1                   | 2      | 3        | 4    | 5                 |
| 15. Ik vind dat opdrachten en verslagen bij sommige docenten overdreven zijn.                                                                               | 1                   | 2      | 3        | 4    | 5                 |
| 16. Ik heb het gevoel dat ik niet veel begrijp van de lesinhoud van sommige docenten                                                                        | 1                   | 2      | 3        | 4    | 5                 |
| 17. Sommige docenten geven te veel informatie; dit zorgt ervoor dat ik niet in staat ben deze informatie te verwerken en te gebruiken tijdens het studeren. | 1                   | 2      | 3        | 4    | 5                 |
| 18. Ik voel veel druk omdat sommige vakken boeken gebruiken in andere talen.                                                                                | 1                   | 2      | 3        | 4    | 5                 |
| 19. Ik heb het gevoel dat ik mij niet kan aanpassen aan de lesmethode van sommige docenten.                                                                 | 1                   | 2      | 3        | 4    | 5                 |

|                                                                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 20. Ik heb het gevoel dat sinds ik studeer, ik de snelheid van het onderwijs niet meer bij kan houden.                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Voor sommige vakken ben ik veel tijd kwijt om informatie te zoeken.                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Ervaren stress door resultaten (2)</b>                                                                                                              |   |   |   |   |   |
| 22. Ik heb het gevoel dat mijn ouders denken dat ik niet serieus bezig ben voor mijn studie.                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Ik heb conflicten met mijn ouders door mijn studieresultaten.                                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Ik heb het idee dat er een enorm verschil is tussen mijn huidige resultaten en de resultaten van mijn middelbare school/ vooropleiding.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Ik ben bang dat mijn studieresultaten niet voldoen aan de verwachtingen van mijn ouders.                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Ik heb het gevoel dat de resultaten van mijn laatste tentamens niet goed zijn en achteruit zijn gegaan.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Ervaren stress door toetsen (3)</b>                                                                                                                 |   |   |   |   |   |
| 27. Ik krijg 's nachts niet genoeg slaap omdat ik mij druk maak over tentamens.                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Ik blijf tot laat wakker voor alle tentamens die ik heb.                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Ik ben bang te moeten herkansen omdat ik vakken niet haal.                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Ik heb het gevoel dat de tentamens en lesinhoud van sommige vakken wisselend zijn waardoor het mij niet lukt op de juiste manier voor te bereiden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Stress door groepswerk (4)</b>                                                                                                                      |   |   |   |   |   |
| 31. Ik heb vaak problemen over het eerlijk verdelen van taken tijdens verslagen of toetsen waarbij samengewerkt moet worden.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Wanneer er een groepsopdracht is maak ik mij zorgen dat ik geen geschikte partner kan vinden.                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Soms kunnen opmerkingen van klasgenoten pijn doen en schade ze mijn zelfvertrouwen.                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|                                                                                                                                    |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 34. Ik voel mij nerveus als ik een toespraak of presentatie moet houden.                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Ervaren stress door studiegenoten (5)</b>                                                                                       |   |   |   |   |   |
| 35. Als ik wil studeren word ik vaak gestoord doordat mijn studiegenoten aan het kletsen zijn.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Ik heb het gevoel dat mijn studiegenoten tijdens de les erg gehorig zijn en dit heeft invloed op mijn situatie tijdens de les. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Ik heb het gevoel dat er een onderlinge strijd is tussen studiegenoten door studieprestaties.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Ik maak mij druk over het feit dat mijn studieresultaten lager zijn dan die van mijn studiegenoten.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Ervaren stress door tijdsplanning (6)</b>                                                                                       |   |   |   |   |   |
| 39. Ik vind dat ik de tijd tussen mijn studie en sociale contacten niet goed kan plannen.                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Ik vind dat het moeilijk is om een balans te vinden tussen mijn studie en mijn sociale activiteiten.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Ik vind dat sociale activiteiten en studie/ studentenvereniging negatief van invloed zijn op mijn studie.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Zelf toegebrachte stress (7)</b>                                                                                                |   |   |   |   |   |
| 42. Ik vind dat mijn studieniveau lager is dan dat van mijn studiegenoten.                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Ik vind dat ik zoveel vakken moet volgen dat het teveel is voor mij.                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Ik vind dat sommige vakken niet interessant zijn.                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Ik vind dat sinds ik studeer, mijn prestaties minder goed zijn dan ik had verwacht.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Bijlage 10 Toelichtingsformulier voor participanten**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |                 |                   |               |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------|---------------|----------------------------|
| <b>Vragen over ouderlijke betrokkenheid.</b><br><i>Vanaf vraag 14: "De volgende vragen hebben betrekking op de mate van ouderlijke betrokkenheid"</i>                                                                                                                                                                                                                                              | (Bijna) nooit<br>1           | Weinig<br>2     | Soms<br>3         | Vaak<br>4     | (Bijna) altijd<br>5        |
| <b>Vragen over:</b><br>Vanaf vraag 15: "De volgende vragen hebben betrekking tot de ervaren studiestress"<br>Mate ervaren studiestress:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Stress door docenten</li> <li>- Stress door toetsen</li> <li>- Stress door groepswerk</li> <li>- Stress door studiegenoten</li> <li>- Stress door tijdsplanning</li> <li>- Zelf toegebrachte stress</li> </ul> | Helemaal mee oneens<br><br>1 | Oneens<br><br>2 | Neutraal<br><br>3 | Eens<br><br>4 | Helemaal mee eens<br><br>5 |

**Bijlage 11 Codeboek SPSS**

| <b>Vraag-<br/>label</b> | <b>Vraag</b>                                                                                                            | <b>Type</b> | <b>Meet-<br/>niveau</b> | <b>Antwoordopties</b>                                                                                                  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VR01</b>             | Welke studie doe je?                                                                                                    | Numeriek    | Nomi-<br>naal           | ALO<br>Sportkunde (SBE<br>+ SGM)                                                                                       |
| <b>VR02</b>             | In welk studiejaar zit je?                                                                                              | Numeriek    | Ordi-<br>naal           | Propedeuse<br>(Leerjaar 1)<br>Hoofdfase1<br>(Leerjaar 2)<br>Hoofdfase 2<br>(Leerjaar 3)<br>Hoofdfase 3<br>(Leerjaar 4) |
| <b>VR03</b>             | Wat is je geslacht?                                                                                                     | Numeriek    | Nomi-<br>naal           | Man<br>Vrouw<br>Anders                                                                                                 |
| <b>VR04</b>             | Wat is je leeftijd                                                                                                      | Numeriek    | Scale                   | Open                                                                                                                   |
| <b>VR05</b>             | Als ik iets wil vertellen maken mijn ouders tijd voor mij vrij om te luisteren.                                         | Numeriek    | Ordi-<br>naal           | 1 = (Bijna) nooit<br>2 = Weinig<br>3 = Soms<br>4 = Vaak<br>5 = (Bijna) altijd                                          |
| <b>VR06</b>             | Als ik een probleem lijk te hebben bespreek ik samen met mijn ouders wat er aan de hand is.                             | Numeriek    | Ordi-<br>naal           | 1 = (Bijna) nooit<br>2 = Weinig<br>3 = Soms<br>4 = Vaak<br>5 = (Bijna) altijd                                          |
| <b>VR07</b>             | Als ik een probleem heb bekijk ik samen met mijn ouders welke verschillende oplossingen er zijn                         | Numeriek    | Ordi-<br>naal           | 1 = (Bijna) nooit<br>2 = Weinig<br>3 = Soms<br>4 = Vaak<br>5 = (Bijna) altijd                                          |
| <b>VR08</b>             | mijn ouders tonen belangstelling in mijn hobby's en inter-<br>esses.                                                    | Numeriek    | Ordi-<br>naal           | 1 = (Bijna) nooit<br>2 = Weinig<br>3 = Soms<br>4 = Vaak<br>5 = (Bijna) altijd                                          |
| <b>VR09</b>             | Als ik terug kom na een schooldag maken mijn ouders<br>even tijd voor mij vrij.                                         | Numeriek    | Ordi-<br>naal           | 1 = (Bijna) nooit<br>2 = Weinig<br>3 = Soms<br>4 = Vaak<br>5 = (Bijna) altijd                                          |
| <b>VR10</b>             | Ik krijg een compliment, knuffel, schouderklopje of kus<br>van mijn ouders, wanneer ik goede resultaten heb<br>behaald. | Numeriek    | Ordi-<br>naal           | 1 = (Bijna) nooit<br>2 = Weinig<br>3 = Soms                                                                            |

|             |                                                                                                                                                         |          |          |                                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                         |          |          | 4 = Vaak<br>5 = (Bijna) altijd                                                            |
| <b>VR11</b> | Als ik een meningsverschil heb met mijn ouders dan praat ik dat uit en zoeken we samen naar een oplossing.                                              | Numeriek | Ordinaal | 1 = (Bijna) nooit<br>2 = Weinig<br>3 = Soms<br>4 = Vaak<br>5 = (Bijna) altijd             |
| <b>VR12</b> | Ik doe activiteiten met mijn ouders, omdat ik weet dat zij die activiteit graag samen met mij doen (bijvoorbeeld: een gezelschapsspel, winkelen,.....)  | Numeriek | Ordinaal | 1 = (Bijna) nooit<br>2 = Weinig<br>3 = Soms<br>4 = Vaak<br>5 = (Bijna) altijd             |
| <b>VR13</b> | Ik vind dat de vorm en inhoud van verslagen en opdrachten bij sommige docenten te streng zijn.                                                          | Numeriek |          | 1= Helemaal mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal mee eens |
| <b>VR14</b> | Ik vind dat de opdrachten en verslagen bij sommige docenten te moeilijk zijn.                                                                           | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal mee eens |
| <b>VR15</b> | Ik vind dat opdrachten en verslagen bij sommige docenten overdreven zijn.                                                                               | Numeriek | Ordinaal | 1 = (Bijna) nooit<br>2 = Weinig<br>3 = Soms<br>4 = Vaak<br>5 = (Bijna) altijd             |
| <b>VR16</b> | Ik heb het gevoel dat ik niet veel begrijp van de lesinhoud van sommige docenten                                                                        | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal mee eens |
| <b>VR17</b> | Sommige docenten geven te veel informatie; dit zorgt ervoor dat ik niet in staat ben deze informatie te verwerken en te gebruiken tijdens het studeren. | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal mee eens |
| <b>VR18</b> | Ik voel veel druk omdat sommige vakken boeken gebruiken in andere talen.                                                                                | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal                                      |

|             |                                                                                                                                         |          |          |                                                                                                              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                         |          |          | 4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens                                                                         |
| <b>VR19</b> | Ik heb het gevoel dat ik mij niet kan aanpassen aan de lesmethode van sommige docenten.                                                 | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens              |
| <b>VR20</b> | Ik heb het gevoel dat sinds ik studeer, ik de snelheid van het onderwijs niet meer bij kan houden.                                      | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens              |
| <b>VR21</b> | Voor sommige vakken ben ik veel tijd kwijt om informatie te zoeken.                                                                     | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens              |
| <b>VR22</b> | Ik heb het gevoel dat mijn ouders denken dat ik niet serieus bezig ben voor mijn studie.                                                | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens              |
| <b>VR23</b> | Ik heb conflicten met mijn ouders door mijn studieresultaten.                                                                           | Numeriek | Ordinaal | 1= Zelden<br>1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR24</b> | Ik heb het idee dat er een enorm verschil is tussen mijn huidige resultaten en de resultaten van mijn middelbare school/ vooropleiding. | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens              |
| <b>VR25</b> | Ik ben bang dat mijn studieresultaten niet voldoen aan de verwachtingen van mijn ouders.                                                | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens                                                                      |

|             |                                                                                                                                                    |          |          |                                                                                                 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                    |          |          | 3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens                                            |
| <b>VR26</b> | Ik heb het gevoel dat de resultaten van mijn laatste tentamens niet goed zijn en achteruit zijn gegaan.                                            | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR27</b> | Ik krijg 's nachts niet genoeg slaap omdat ik mij druk maak over tentamens.                                                                        | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR28</b> | Ik blijf tot laat wakker voor alle tentamens die ik heb.                                                                                           | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR29</b> | Ik ben bang te moeten herkansen omdat ik vakken niet haal.                                                                                         | Numeriek | Ordinaal | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR30</b> | Ik heb het gevoel dat de tentamens en lesinhoud van sommige vakken wisselend zijn waardoor het mij niet lukt op de juiste manier voor te bereiden. |          |          | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR31</b> | Ik heb vaak problemen over het eerlijk verdelen van taken tijdens verslagen of toetsen waarbij samengewerkt moet worden.                           |          |          | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR32</b> | Wanneer er een groepsopdracht is maak ik mij zorgen dat ik geen geschikte partner kan vinden.                                                      |          |          | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens                                                         |

|             |                                                                                                                                |                                                                                                 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                | 3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens                                            |
| <b>VR33</b> | Soms kunnen opmerkingen van klasgenoten pijn doen en schade ze mijn zelfvertrouwen.                                            | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR34</b> | Ik voel mij nerveus als ik een toespraak of presentatie moet houden.                                                           | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR35</b> | Als ik wil studeren word ik vaak gestoord doordat mijn studiegenoten aan het kletsen zijn.                                     | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR36</b> | Ik heb het gevoel dat mijn studiegenoten tijdens de les erg gehorig zijn en dit heeft invloed op mijn situatie tijdens de les. | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR37</b> | Ik heb het gevoel dat er een onderlinge strijd is tussen studiegenoten door studieprestaties.                                  | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR38</b> | Ik maak mij druk over het feit dat mijn studieresultaten lager zijn dan die van mijn studiegenoten.                            | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR39</b> | Ik vind dat ik de tijd tussen mijn studie en sociale contacten niet goed kan plannen.                                          | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens                                                         |

|             |                                                                                                           |                                                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                           | 3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens                                            |
| <b>VR40</b> | Ik vind dat het moeilijk is om een balans te vinden tussen mijn studie en mijn sociale activiteiten.      | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR41</b> | Ik vind dat sociale activiteiten en studie/ studentenvereniging negatief van invloed zijn op mijn studie. | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR42</b> | Ik vind dat mijn studieniveau lager is dan dat van mijn studiegenoten.                                    | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR43</b> | Ik vind dat ik zoveel vakken moet volgen dat het teveel is voor mij.                                      | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR44</b> | Ik vind dat sommige vakken niet interessant zijn.                                                         | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |
| <b>VR45</b> | Ik vind dat sinds ik studeer, mijn prestaties minder goed zijn dan ik had verwacht.                       | 1= Helemaal<br>mee oneens<br>2 = Oneens<br>3 = Neutraal<br>4 = Eens<br>5 = Helemaal<br>mee eens |

**Bijlage 12 Resultaten onderzoek.****12.1 Volledige Scores ALO studenten.**

In de onderstaande tabel staan de gemiddelde scores van de ALO weergegeven.

| Studie      | Studiefase     | Geslacht |   | OB    | ES    |
|-------------|----------------|----------|---|-------|-------|
| ALO         | Propedeusefase | Man      | M | 31,63 | 84,76 |
|             |                |          | N | 51    | 51    |
|             |                | Vrouw    | M | 29,59 | 80,06 |
|             |                |          | N | 17    | 17    |
|             |                | Totaal   | M | 31,12 | 83,59 |
|             |                |          | N | 68    | 68    |
|             | Hoofdfase 1    | Man      | M | 28,00 | 82,45 |
|             |                |          | N | 11    | 11    |
|             |                | Vrouw    | M | 31,25 | 89,62 |
|             |                |          | N | 8     | 8     |
|             |                | Totaal   | M | 29,37 | 85,47 |
|             |                |          | N | 19    | 19    |
| Hoofdfase 2 | Man            |          | M | 31,64 | 86,93 |
|             |                |          | N | 14    | 14    |
|             | Vrouw          |          | M | 32,67 | 78,10 |
|             |                |          | N | 12    | 12    |
|             | Anders         |          | M | 19,00 | 88,00 |
|             |                |          | N | 1     | 1     |

|             |        |            |        |       |       |       |
|-------------|--------|------------|--------|-------|-------|-------|
|             |        |            | Totaal | M     | 31,63 | 83,04 |
|             |        |            |        | N     | 27    | 27    |
| Hoofdfase 3 | Man    | M          | 29,20  | 82,00 |       |       |
|             |        | N          | 15     | 15    |       |       |
|             |        | Vrouw      | M      | 33,14 | 74,71 |       |
|             |        |            | N      | 7     | 7     |       |
|             | Totaal | M          | 30,45  | 79,68 |       |       |
|             |        | N          | 22     | 22    |       |       |
|             | ALO    | P+H1+H2+H3 | Man    | M     | 30,79 | 84,36 |
|             |        |            |        | N     | 91    | 91    |
|             |        | Vrouw      | M      | 31,30 | 80,41 |       |
|             |        |            | N      | 44    | 44    |       |
|             |        | Anders     | M      | 19,00 | 88,00 |       |
|             |        |            | N      | 1     | 1     |       |
|             |        | Totaal     | M      | 30,87 | 83,11 |       |
|             |        |            | N      | 136   | 136   |       |

P= Propedeusefase, H1 = Hoofdfase 1, H2 = Hoofdfase 2, H3 = Hoofdfase 3

M= Mean (gemiddelde), N = (aantal respondenten)

**Bijlage 12.2 Volledige Scores Sportkunde studenten**

In de onderstaande tabel staan de gemiddelde scores van Sportkunde weergegeven.

| Studie     | Studiefase     | Geslacht |      | OB    | ES    |
|------------|----------------|----------|------|-------|-------|
| Sportkunde | Propedeusefase | Man      | Mean | 29,94 | 82,60 |
|            |                |          | N    | 35    | 35    |
|            |                | Vrouw    | Mean | 33,10 | 79,36 |
|            |                |          | N    | 22    | 22    |
|            |                | Totaal   | Mean | 31,14 | 81,35 |
|            |                |          | N    | 57    | 57    |
|            | Hoofdfase 1    | Man      | Mean | 30,20 | 79,23 |
|            |                |          | N    | 30    | 30    |
|            |                | Vrouw    | Mean | 32,29 | 86,10 |
|            |                |          | N    | 21    | 21    |
|            |                | Totaal   | Mean | 31,06 | 82,04 |
|            |                |          | N    | 51    | 51    |
|            | Hoofdfase 2    | Man      | Mean | 29,86 | 75,91 |
|            |                |          | N    | 21    | 21    |
|            |                | Vrouw    | Mean | 30,74 | 71,16 |
|            |                |          | N    | 19    | 19    |
|            |                | Totaal   | Mean | 30,28 | 73,65 |
|            |                |          | N    | 40    | 40    |
|            | Hoofdfase 3    | Man      | Mean | 30,08 | 78,29 |

|                   |                   |               |               |              |              |
|-------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                   |                   |               | <b>N</b>      | <b>24</b>    | <b>24</b>    |
|                   |                   |               | <b>Vrouw</b>  | <b>Mean</b>  | <b>29,82</b> |
|                   |                   |               |               |              | <b>73,64</b> |
|                   |                   |               | <b>N</b>      | <b>39</b>    | <b>39</b>    |
|                   |                   |               | <b>Totaal</b> | <b>Mean</b>  | <b>29,92</b> |
|                   |                   |               |               |              | <b>75,41</b> |
|                   |                   |               | <b>N</b>      | <b>63</b>    | <b>63</b>    |
| <b>Sportkunde</b> | <b>P+H1+H2+H3</b> | <b>Man</b>    | <b>Mean</b>   | <b>30,03</b> | <b>79,46</b> |
|                   |                   |               | <b>N</b>      | <b>110</b>   | <b>110</b>   |
|                   |                   | <b>Vrouw</b>  | <b>Mean</b>   | <b>31,21</b> | <b>77,00</b> |
|                   |                   |               | <b>N</b>      | <b>101</b>   | <b>101</b>   |
|                   |                   | <b>Totaal</b> | <b>Mean</b>   | <b>30,59</b> | <b>78,28</b> |
|                   |                   |               | <b>N</b>      | <b>211</b>   | <b>211</b>   |

**Bijlage 12.3 Volledige Scores Instituut Sport & Bewegen**

In de onderstaande tabel staan de gemiddelde scores HAN Sport & Bewegen weergegeven.

| Instituut HAN Sport & Bewegen | Studiefase     | Geslacht |      | OB    | ES    |
|-------------------------------|----------------|----------|------|-------|-------|
|                               | Propedeusefase | man      | Mean | 30,94 | 83,88 |
|                               |                |          | N    | 86    | 86    |
|                               |                | Vrouw    | Mean | 31,54 | 79,67 |
|                               |                |          | N    | 39    | 39    |
|                               |                | Totaal   | Mean | 31,13 | 82,57 |
|                               |                |          | n    | 125   | 125   |
|                               | Hoofdfase 1    | Man      | Mean | 29,60 | 80,10 |
|                               |                |          | N    | 41    | 41    |
|                               |                | Vrouw    | Mean | 32,00 | 87,03 |
|                               |                |          | N    | 29    | 29    |
|                               |                | Totaal   | Mean | 30,60 | 82,97 |
|                               |                |          | N    | 70    | 70    |
|                               | Hoofdfase 2    | Man      | Mean | 30,57 | 80,31 |
|                               |                |          | N    | 35    | 35    |
|                               |                | Vrouw    | Mean | 31,48 | 73,84 |
|                               |                |          | N    | 31    | 31    |
|                               |                | Anders   | Mean | 19,00 | 88,00 |
|                               |                |          | N    | 1     | 1     |
|                               |                | Totaal   | Mean | 30,82 | 77,43 |

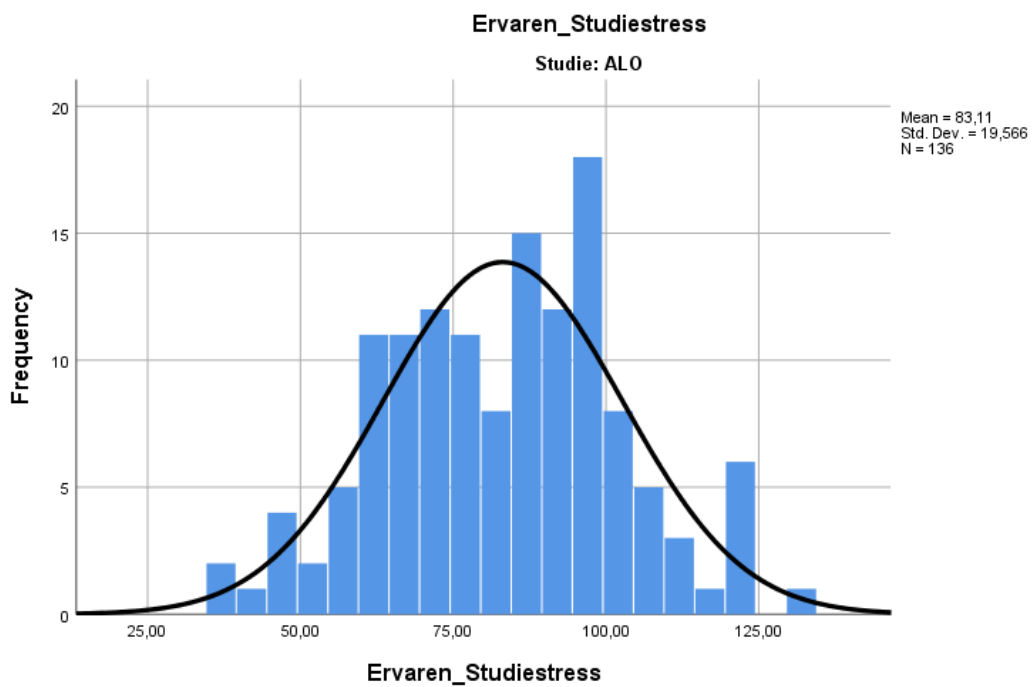
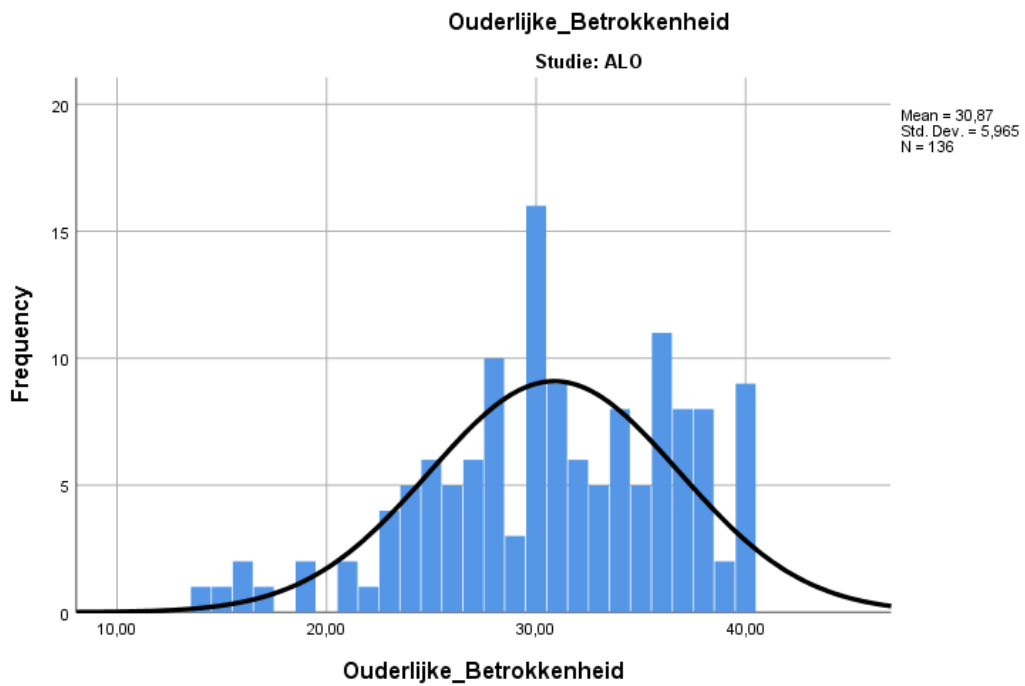
|             |        | N    | 67    | 67    |
|-------------|--------|------|-------|-------|
| Hoofdfase 3 | Man    | Mean | 29,74 | 79,72 |
|             |        | N    | 39    | 39    |
|             | Vrouw  | Mean | 30,33 | 73,80 |
|             |        | N    | 46    | 46    |
|             | Totaal | Mean | 30,10 | 76,52 |
|             |        | N    | 85    | 85    |

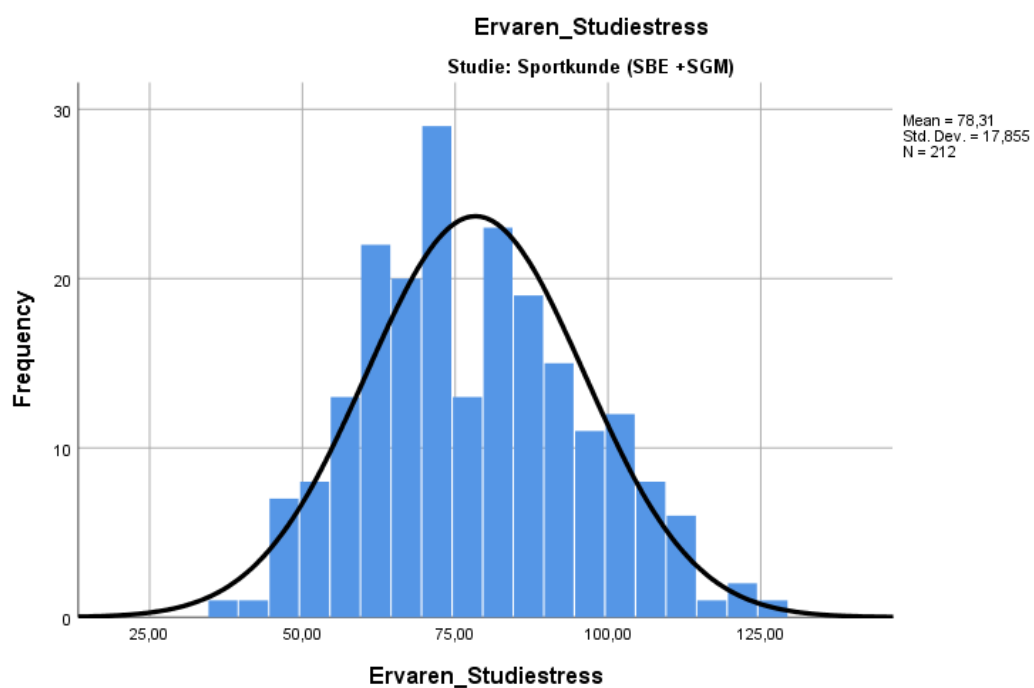
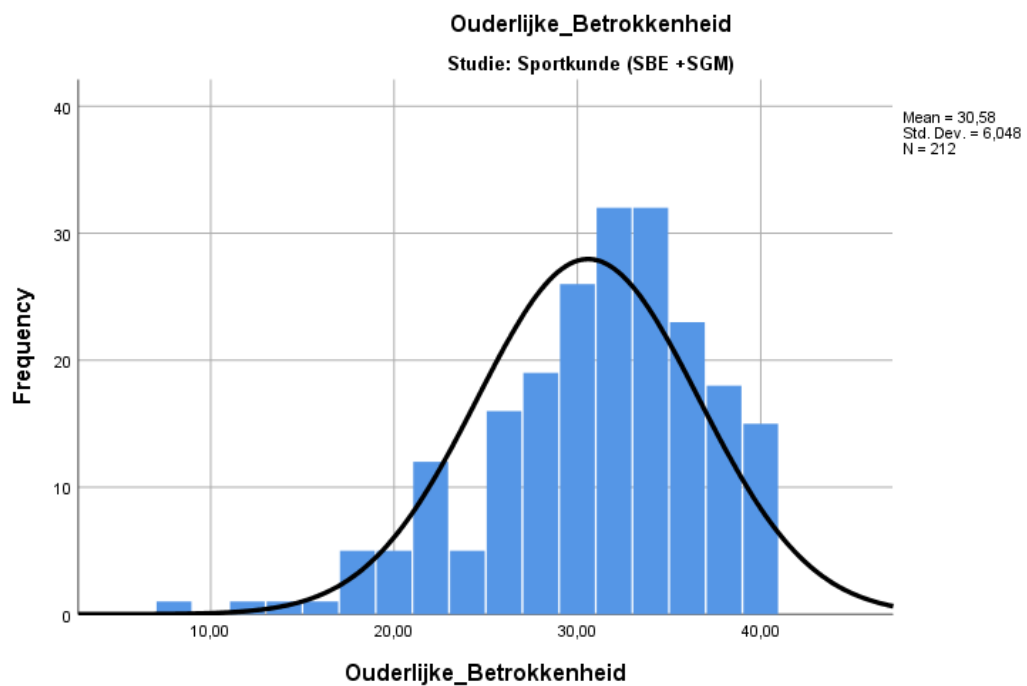
## Bijlage 12.4 Volledige Scores Man, Vrouw en of Anders.

|                               |                | Geslacht | Ouderlijke Betrokkenheid |       | Ervaren StudieStress |
|-------------------------------|----------------|----------|--------------------------|-------|----------------------|
| Instituut HAN Sport & Bewegen | P, H1, H 2, H3 | Man      | M                        | 30,37 | 81,68                |
|                               |                |          | N                        | 201   | 201                  |
|                               |                | Vrouw    | M                        | 31,23 | 78,03                |
|                               |                |          | N                        | 145   | 145                  |
|                               |                | Anders   | M                        | 19,00 | 88,00                |
|                               |                |          | N                        | 1     | 1                    |
|                               |                | Totaal   | M                        | 30,70 | 80,18                |
|                               |                |          | N                        | 347   | 347                  |

P= Propedeusefase, H1 = Hoofdfase 1, H2 = Hoofdfase 2, H3 = Hoofdfase 3

M= Mean (gemiddelde), N = (aantal respondenten)

**Bijlage 12.5 Histogrammen**



**Bijlage 12.6 Independent Sample T Test**

| Independent Samples Test |                             |                                         |      |                              |         |                 |                 |                       |                                           |         |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|---------|
|                          |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |                                           |         |
|                          |                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |         |
|                          |                             |                                         |      |                              |         |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper   |
| Ouderlijke Betrokkenheid | Equal variances assumed     | ,013                                    | ,908 | ,416                         | 345     | ,678            | ,27523          | ,66230                | -1,02742                                  | 1,57788 |
|                          | Equal variances not assumed |                                         |      | ,417                         | 291,428 | ,677            | ,27523          | ,66004                | -1,02383                                  | 1,57429 |
| Ervaren Studiessstress   | Equal variances assumed     | 1,050                                   | ,306 | 2,364                        | 345     | ,019            | 4,82593         | 2,04154               | ,81050                                    | 8,84137 |
|                          | Equal variances not assumed |                                         |      | 2,319                        | 269,442 | ,021            | 4,82593         | 2,08137               | ,72811                                    | 8,92375 |