

DE GROTE STUDIEDRUKENQUÊTE

'Ik voel me niet uitgedaagd'



CHARA BANSRAJ

22, eerstejaars notarieel recht

"Ja, en of ik last heb van studiestress. Ik heb namelijk niet veel te doen. Het niveau is ontzettend laag, ik voel me niet uitgedaagd. Ik verveel me dood en dat is fnuikend voor mijn motivatie.

Graag wil ik mijn studie versnellen, drie bachelorjaren in twee jaar doen, maar dat mag niet. Ik moet namelijk eerst 42 studiepunten halen voordat ik tweedejaarsvakken mag doen. Die 42 punten heb ik als ik nog twee vakken haal, maar dan mag ik nog niet alle tweedejaarsvakken doen. Want om sommige vakken te volgen, moet je eerst andere vakken hebben gedaan. Maar die zijn dan al geweest. Ik kan voor die vakken alleen de hertentamens doen als ik éerst de tentamens heb gedaan voor de vakken die ik wel mag volgen. Dat betekent dat ik op een gegeven moment wel héél erg veel tegelijk moet doen. Als ik mijn studie wil versnellen, levert dat straks dus weer stress op.

Makkelijker zou het zijn als ik nu al de helft van de tweedejaarsvakken zou mogen doen, maar de studieadviseur zegt dat dit niet kan. Ik heb al mijn tentamens gehaald, met gemiddeld een 8,4. Ik ben nog bezig daar een 8,5 van te maken omdat ik het niet eens ben met het cijfer voor mijn laatste tentamen. Ik heb een baby maar die is zo rustig, daar heb ik niet veel werk aan. De voorbereidingen voor mijn collegies en tentamens doe ik in de trein van mijn woonplaats Enschede naar Amsterdam. De studieadviseur heeft me aangeraden een brief naar de studiecommissie te schrijven, maar er wel meteen bij gezegd dat hij nog niet had meegemaakt dat een student op deze manier de studie mag versnellen." (PB)

Veertig procent van de studenten zegt soms forse studiestress te ervaren. Vrouwen meer dan mannen. Dat blijkt uit een landelijke enquête, afgenomen door de Hogeronderwijsbladen.

DIRK DE HOOG, MARIEKE SCHILP
FOTO'S: STUDIOVU/YVONNE COMPIER

Bindend studieadvies, nominaal studeren, langstudeerboete, afschaffen masterbeurs. Wie het onderwijsnieuws volgt, zou zich kunnen voorstellen dat de student van nu onder grote druk staat. Wij wilden weten of dat ook echt zo is. Dertien universiteits- en hogeschoolmedia, waaronder Ad Valvas, hielden daarom in februari een enquête onder ruim vijfduizend studenten. Ook vijfhonderd VU studenten vulden de vragenlijst in.

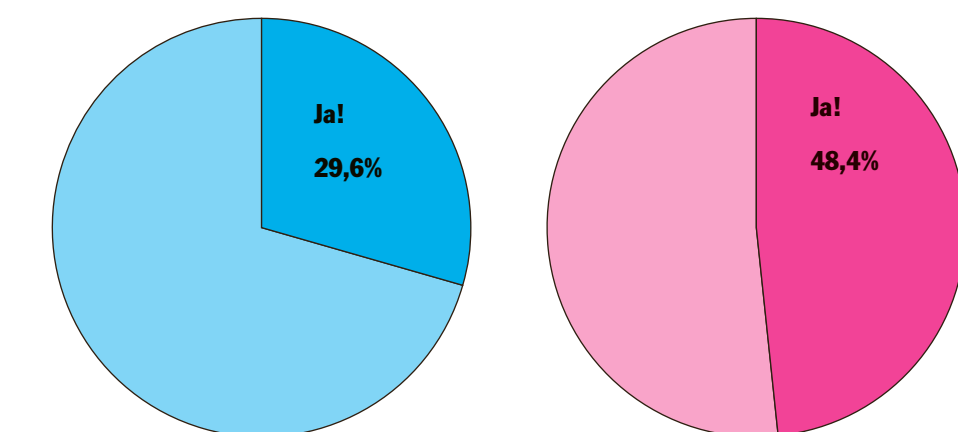
En wat blijkt? De studiedruk is zo groot dat het privéleven er weleens door in het gedrang komt, zegt 40 procent van de studenten op universiteiten en hogescholen. De verdere cijfers in dit artikel betreffen specifiek de VU-studenten: zij wijken niet of nauwelijks af van het landelijke beeld.

Vrouwen ervaren meer stress dan mannen. Bijna de helft (48,4 procent) van de studentes zegt weleens zeer grote stress vanwege de studie te hebben. Die stress is voor bijna een kwart van de studenten reden hulp te zoeken bij een hulpverlener zoals een studieadviseur of -psycholoog. Piekeren, slecht slapen en faalangst zijn veel voorkomende klachten.

Bijna de helft van de vrouwen en veertig procent van de mannen denkt 'af en toe' tot en met 'heel vaak' de studie niet aan te kunnen. Die twijfel neemt zelfs toe in de masterfase. Daar klagen iets meer studenten (m/v) over grote stress dan tijdens de bacheloropleiding (43 versus 39 procent).

STUDEREN IS STRESSEN

Heb je weleens last van zeer grote stress over je studie, zodanig dat het belemmerend is voor je privéleven?



• Van alle studenten zegt 39,9 % wel eens zeer grote stress te ervaren.

Opmerkelijk is dat zowel studenten die hun studie 'zeer makkelijk' als 'zeer moeilijk' vinden het meest over stress klagen. Maar zowel de onder- als overbelasten vormen een klein deel van de studenten. Tweederde vindt de moeilijkheidsgraad 'precies goed'.

Wie meer dan dertig uur per week aan de studie besteedt, klaagt ook meer over stress. Maar slechts twintig procent van de studenten stopt zoveel tijd in de studie. Misschien doen ze daar verstandig aan: dingen buiten de studie doen, lijkt ontspannend te werken. Van degenen die helemaal niet sporten, heeft bijna de helft stressklachten, terwijl dat bij meer dan drie uur sport per week maar een op de drie is. Overigens valt daar niet zomaar een verband te leggen. Misschien zijn de 'sporters' sowieso minder gestreste types...

Een bijbaantje is in elk geval geen oorzaak van grotere studiestress. Wie meer dan twintig uur per week werkt, heeft net zo veel stress als degene die helemaal niet bijverdient. Eenzelfde verband laat uitgaan zien. Degenen die bijna nooit uitgaan, hebben zelfs meer stress dan de feestvierders die minstens twintig uur per week stappen.

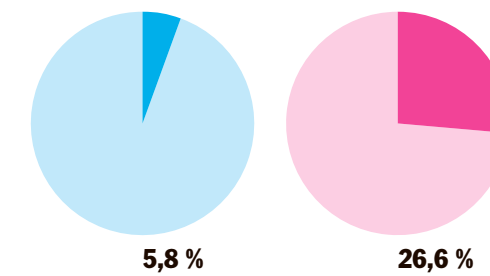
Maar dat kan de feestvierders later natuurlijk wel opbreken. Want hoe meer studieoverdraging, hoe meer stress. Vooral degenen die meer dan een jaar vertraging hebben, zitten nogal eens te piekeren over hun studie. En de langstudeerboete? Vijftien procent van de studenten geeft aan door de aangekondigde bezuinigingen nog eens goed na te willen denken over het wel of niet beginnen aan een masteropleiding. Nu ja, hoe zwaar hebben studenten het nu werkelijk? Een echte graadmeter lijkt het plezier in de studie te zijn. Tweederde heeft veel plezier in de studie. Van hen klaagt maar een derde over stress. Gelukkig vindt maar vijf procent de studie echt-niet-leuk.

Met dank aan **Rob Ramaker** (redacteur van het Wageningse universiteitsblad *Resource*) en **Veronique Aicha Achoui** (student-reporter *Ad Valvas*) voor hun hulp bij het verwerken van de cijfers.

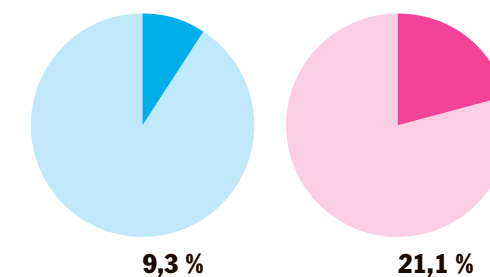
ER WORDT VEEL GEPIEKERD

Hoe uit deze stress zich?

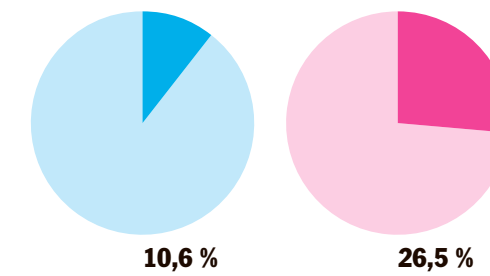
Faalangst



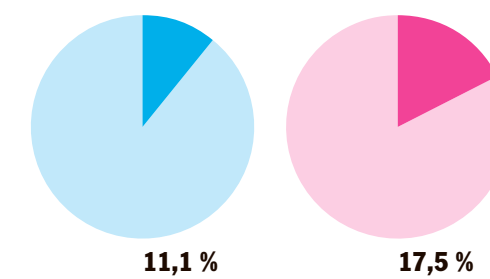
Extreme frustratie



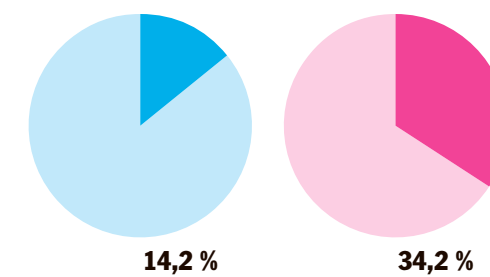
Slecht slapen



Extrem uitstelgedrag



Piekeren



• Deze vraag werd alleen beantwoord door studenten die al hadden aangegeven flinke stress te ervaren. Zij konden hier meer antwoorden tegelijk geven. Geheel volgens de verwachting piekeren vrouwen meer dan mannen. En mannen geven dan wel aan dat ze stress hebben, maar ze lijken er minder last van te hebben. Wel valt op dat ze meer drinken en blowen dan vrouwen: resp. 4 tegen 1,8% en 5,3 tegen 0,7%. Overigens was 'veel snoepen/eten' helaas geen antwoordmogelijkheid.

'De stress werkt verlamvend'



FLEUR DE WIT

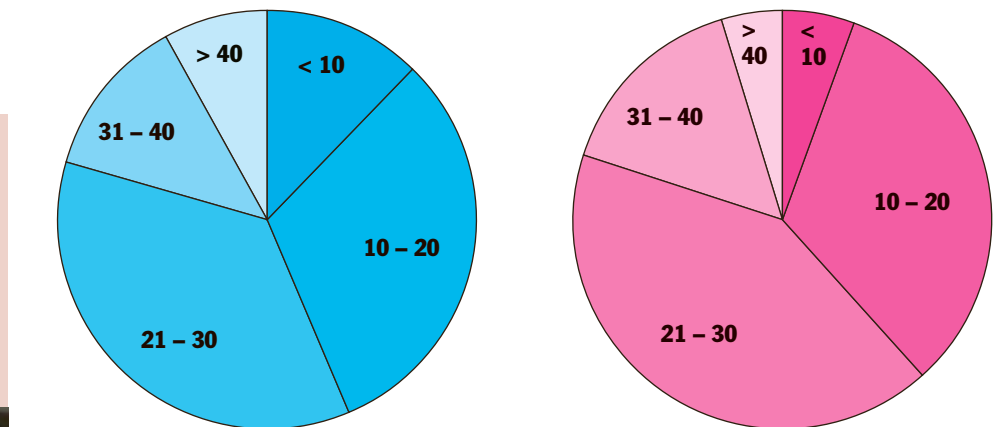
20, eerstejaars geneeskunde

"De studie is niet zo moeilijk, het is de hoeveelheid die me opbreekt. Als je alles goed bijhoudt, is het allemaal wel te doen, maar dat bijhouden is juist het probleem. Ik heb een druk leven, want ik heb een baan naast mijn studie als verzorger in een woongroep voor lichamelijk gehandicapten, een huishouden – ik woon samen met mijn vriend. Verder doe ik aan salsadansen, ik zit in het VUsap, het studentenanatomieproject, en ik zou ook graag mijn vrienden en familie af en toe zien. Maar het is te veel allemaal. Als ik al de tijd neem om me even te ontspannen, zit ik op de bank te malen omdat er zo ontzettend veel dingen zijn die ik zou moeten doen.

Ik praat er wel over met mijn moeder, maar mijn ouders hebben zelf niet gestudeerd. Dus ze kunnen me op veel gebieden gewoon niet adviseren. Ik heb wel met mijn moeder afgesproken dat ik contact opneem met een studentenpsycholoog. Ik zou beter moeten plannen. Ik plan ook wel, maar daar houd ik me dan weer niet aan. De stress werkt ook verlamvend. Ik doe dan dingen niet, stel ze uit en daardoor krijg ik het alleen maar drukker. Een aantal tentamens heb ik gehaald, en een aantal niet. Ik denk dat ik dit jaar wel ga halen. Het is gewoon wennen. Vorig jaar heb ik een paar maanden biomedische wetenschappen gestudeerd, en toen kreeg ik om de twee maanden tentamens. Bij geneeskunde krijg je ze elke drie, vier weken. Je kunt het dus nooit even rustig aan doen." (PB)

STUDEREN GEBEURT IN DEELTIJD

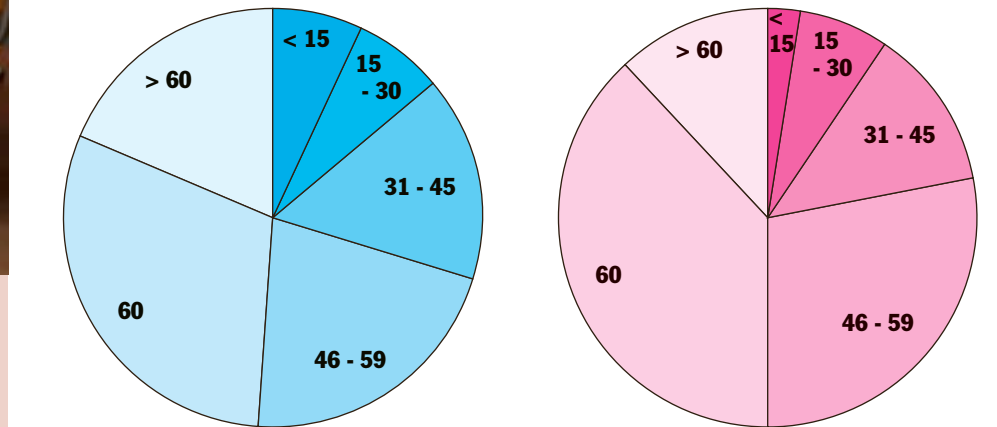
Hoeveel uur per week besteed je gemiddeld aan je studie (contacturen én zelfstudie)?



• Studenten besteden gemiddeld zo'n 26 uur per week aan hun studie. Mannen een uurtje minder, vrouwen een uurje meer. Een op de vijf studeert meer dan 30 uur. Bij mannen zijn de extremen groter. Ruim 12 procent van de mannen studeert minder dan 10 uur en 8 procent meer dan 40 uur.

EEN DERDE STUDEERT NOMINAAL

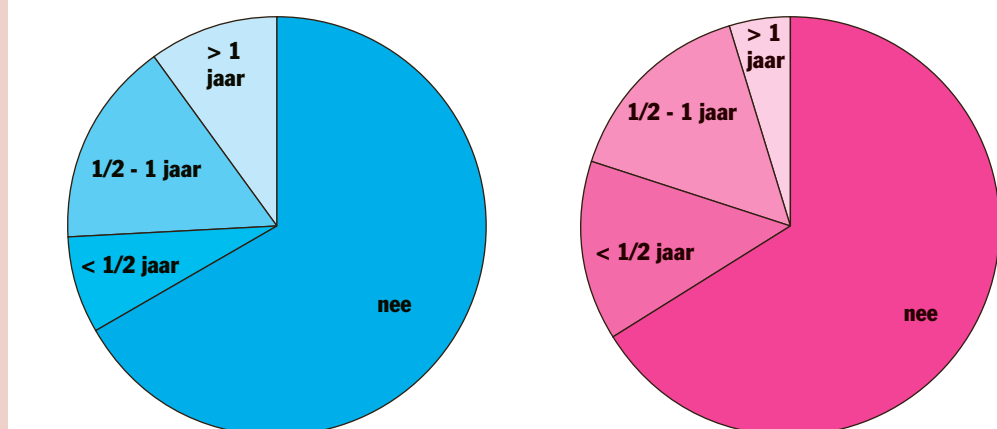
Hoeveel ECTS/studiepunten heb jij het vorige studiejaar gehaald?



• Ongeveer een op de drie studenten studeert nominaal, zoals dat tegenwoordig zo mooi heet: ze halen alle zestig studiepunten van het betreffende jaar. Vrouwen doen het gemiddeld iets beter: 22 procent haalde vorig studiejaar minder dan 46 studiepunten, bij de mannen is dat 30 procent. Maar er zijn meer mannen die echt pieken: bijna 20 procent haalde meer dan 60 studiepunten. [Eerstejaars zijn bij deze vraag niet meegenomen.]

EEN OP DE TIEN MANNEN RISKEERT EEN LANGSTUDEERBOETE

Heb je studieoverdraging?



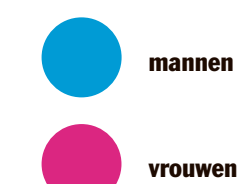
• Wellicht het meest opmerkelijke resultaat is dat tweederde van de studenten geen studieoverdraging zegt te hebben. Vrouwen en mannen verschillen weinig, alleen zullen meer mannen de langstudeerboete moeten betalen. Van hen ligt 9,7 procent meer dan een jaar achter. Bij de vrouwen is dat maar 4,7 procent.

Wie zijn deze studenten?

- > De gegevens in de grafieken op deze pagina's betreffen VU-studenten. Van deze VU-studenten doet een kwart een master, de anderen zijn met hun bachelor bezig.
- > De cijfers hieronder betreffen alle respondenten op de landelijke enquête
- > Van de ruim 5.000 respondenten volgt tweederde universitair onderwijs (de rest doet dus hbo)
- > De gemiddelde leeftijd is 21,5 jaar
- > De overgrote meerderheid heeft de Nederlandse nationaliteit (86%), 8,7% heeft een andere EU-nationaliteit en 5% komt van buiten de EU
- > De respondenten zijn verdeeld over alle studierichtingen, zij het dat de economische en managementstudies, sociale studies en natuur & techniek beter zijn vertegenwoordigd dan bijvoorbeeld rechten
- > Van de universitaire studenten woont 27,5% nog bij zijn ouders.

De enquête is afgenomen door de redacties van de bladen/sites van tien universiteiten en vijf hogescholen: Ad Valvas (Vrije Universiteit), Cursor (TU Eindhoven), Delta (TU Delft), DUB (Universiteit Utrecht), Erasmus Magazine (Erasmus Universiteit Rotterdam), H/Link (Haagse Hogeschool), Observant (Universiteit Maastricht), Profielen (Hogeschool Rotterdam), Resource (Wageningen University en hogeschool Van Hall Larenstein), Sax (Saxion Hogeschool), Trajectum (Hogeschool Utrecht), UK (Rijksuniversiteit Groningen) en UT Nieuws (Universiteit Twente).

5497 Studenten hebben de vragenlijst ingevuld. Uit de analyse blijkt dat de steekproef overeenkomt met de gehele populatie, getet op het aandeel mannen-vrouwen (45%, 55%) en eerstejaars-ouderejaars.



> **4 op de 10 studenten hebben zware studiestress**

> **3 op de 10 haalt alle 60 studiepunten in één jaar!**

> **1 op de 10 mannen riskeert langstudeerboete**

‘Ik heb niet eens tijd om aan mezelf te denken’

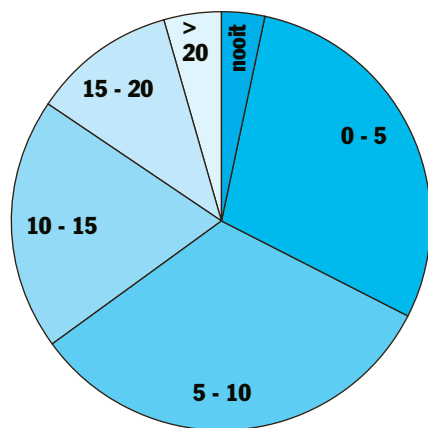


STELIOS PAPADIMITRIOU
29, eerstejaars bioinformatics

“Mijn probleem is dat ik veertig uur per week moet werken om mijn studie te kunnen betalen. Ik krijg wel studiefinanciering, maar dat is maar 200 euro per maand, daar kan ik mijn kosten niet van betalen. Ik werk in een coffeeshop, de enige plek waar het geen probleem is dat ik geen Nederlands spreek. Deeltijdwerk hebben ze niet voor me. Daarom studeer ik de hele dag, daarna werken, studeren tot diep in de nacht, een paar uur slapen en weer naar college. Ik heb niet eens tijd om aan mezelf te denken. Maar goed, ik klaag niet. Ik zou wel geholpen zijn met een beurs die mijn kosten dekt. Dan zouden mijn geldproblemen zijn opgelost en zou ik me helemaal op mijn studie kunnen richten. Die studie is zwaar, maar te doen. De docenten zijn erg goed. Totaal anders dan in Griekenland, waar ik vandaan kom. Je stuurt een mail en je krijgt meteen antwoord. Ze werken hier superefficiënt en zijn erg behulpzaam. Alleen de manier van leven in Nederland bevalt me minder. Ik heb ook nog een vriendin, die zie ik af en toe. Kost ook weer tijd, ja. Maar ze helpt me wel even tot mezelf te komen, dat is ook belangrijk. Ik verlicht de last door bepaalde vakken niet te volgen. Die vakken volg ik dan wel in de volgende periode. Het betekent dat ik langer zal doen over mijn studie, maar daar is weinig aan te doen. Ik moet ook slapen.” (PB)

8 UUR PER WEEK STAPPEN

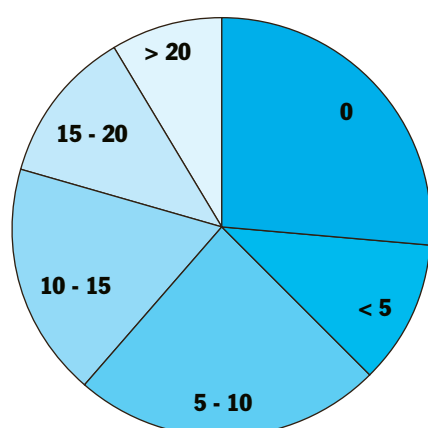
Hoeveel uur per week besteed je tijdens je studiejaar gemiddeld aan uitgaan?



• Van de mannen gaan de meesten dus 5 - 10 uur per week uit en gemiddeld rond de 8 uur. Van de vrouwen gaan de meesten 0 - 5 uur uit en gemiddeld ook rond de 8 uur.

VROUWEN WERKEN MEER

Hoeveel uur per week besteed je gemiddeld aan een bijbaan tijdens je studiejaar?



• Ruim een kwart van de mannen werkt helemaal niet naast zijn studie (tegenover 17,8 procent van de vrouwen). Vrouwen werken sowieso meer uren: de meesten (28,7%) werken 10 tot 15 uur per week. De piek voor de mannen (23,9%) ligt bij 5 tot 10 uur per week. Uit de andere antwoorden valt overigens op te maken dat meer werken niet per se tot meer studiestress leidt.

Weg met stress

Tips van studentenpsycholoog Hermanja Hage-Kok

> Plan je tijd goed in

“Als je van jezelf weet dat je een stresskip bent, kun je veel paniek voorkomen door alles op tijd te doen.” Omdat veel studenten daar moeite mee hebben, geeft het Centrum voor Studie en Loopbaan (CSL) de cursussen Studieverstoring en Aan de slag met uitstelgedrag.

> Ga aan de slag

Toch een acute stressaanval? Onderzoek dan of je gedachten logisch zijn. Komt de spanning doordat je nog maar twee dagen hebt om een handboek van 500 pagina's door te worstelen? Dan is het reële stress. Stop met piekeren en begin met leren.

> Maak het probleem niet te groot

“Het helpt om te beseffen dat één onvoldoende er niet voor zorgt dat je je studie niet haalt, niet de baan krijgt die je wilt en in de goot belandt. Als je ermee ophoudt om van één gebeurtenis een doodsvoornis te maken, scheelt dat een hele boel.”

> Ontspan

Zoek voor geschikte ontspanningsoefeningen op YouTube op 'mindfulness' of download een audiobestand op de site van MBCT trainingen (mbcttrainingen.nl) of doe de CSL-cursus Mindfulness.

> Overwin je faalangst

Sommige mensen met studiestress hebben ook last van faalangst. Doe dan de cursus 'Faalangst en studiestress' van het CSL, die je leert omgaan met irrationele angsten.

> Voorkom burn-out

Voor de studenten die door paniek en faalangst helemaal vastlopen, is er ook de cursus 'Stress? Voorkom burn-out'. “Dit zijn vaak perfectionisten die heel veel voor anderen willen doen en echt over hun grenzen heen gaan. Ze hebben een hoog verantwoordelijkheidsgevoel waardoor ze het moeilijk vinden om op tijd te stoppen. Deze studenten willen vaak alles tegelijk doen. Je ziet mensen worstelen om alle ballen hoog te houden.”

> Aanmelden voor cursussen kan via de Studentenbalie in het hoofdgebouw. Meer informatie via vu.nl > Studenten > Cursussen en workshops > Cursussen CSL. (FB)

Reageren? Mail naar redactie@advalvas.vu.nl.