

# Stress en bevrogenheid bij hbo-studenten

## Aanleiding

Recente studies wijzen uit dat studenten steeds vaker last hebben van psychische klachten, waaronder een hoge mate van (studie)stress. Wanneer stress langdurig aanhoudt kan dit nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid en kan dit bijvoorbeeld leiden tot een burnout. Een mogelijke buffer tegen stress en een positieve tegenhanger van burnout is bevrogenheid. In deze infographic staan de belangrijkste resultaten van een onderzoek naar stress onder studenten<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Gubbels, N. & Kappe, F.R. (2017). Stress en bevrogenheid. Explorand onderzoek naar de mate van stress en bevrogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland

## Welke stressklachten ervaren studenten?



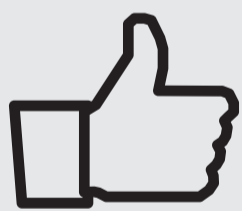
## Wat zijn de grootste stressoren voor studenten tijdens de studententijd?

Stressoren binnen studie	Stressoren buiten studie
Onduidelijkheid	Combineren van studie, werk en sociaal leven
Omgang en communicatie met docenten	Druk/verwachtingen van anderen en zichzelf
Uitdagingen in samenwerkingsverbanden	Relatie met ouders, vrienden, partner
Tentamens en deadlines	Persoonlijke omstandigheden zoals zorgtaken, ziekte, overlijden

## Wat helpt om met stress tijdens de studententijd om te gaan?

Persoonlijke hulpbronnen	Studie hulpbronnen
Afleiding zoeken: hobby's, zoals sporten, muziek maken, iets creatiefs doen.	Steun van medestudenten/vrienden
Sociale steun familie/vrienden	Tijdig rust nemen
Persoonlijke omgang met stress: optimisme, relativieren, stress accepteren, hulp vragen	Gedisciplineerd zijn / Goed kunnen plannen
Bevrogenheid door hobby's	Bevrogenheid door studie

## Wat kan je doen om (studie)stress tegen te gaan? Tips van studenten:



### BLIJF POSITIEF

Als je van tevoren al denkt dat je iets niet kan, dan ga je je best niet meer doen en is de kans groter dat iets je niet lukt.



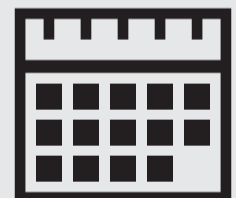
### BEGIN OP TIJD

Doe niet alles last minute. Bereid je goed voor, begin op tijd met studeren en het maken van opdrachten. Zo vermijd je herkansingen.



### VRAAG OM HULP

Trek op tijd aan de bel als je hulp nodig hebt. Het kan helpen om te praten met medestudenten, een slb-er, een decaan of een studentenpsycholoog.



### MAAK EEN PLANNING

Een planning maken is belangrijk. Het overzicht van een planning geeft rust. Je hoeft je er niet stipt aan te houden; je kan hem gaandeweg aanpassen.



### BELOON JEZELF

Beloon jezelf na hard werken.



### STEL VRAGEN

Wees niet bang om vragen te stellen.



### WERK DOELGERICHT

Houdt het einddoel waarvoor je studeert voor ogen.



### HEB EEN UITLAATKLEP

Zoek een uitlaatklep voor jezelf.