

(Her)ken je student!

vier studenttypes en hoe ze bevlogen
en emotioneel opgeladen worden

Elisabeth Klinkenberg
Melissa Versteeg
Naomi Seldenthuis
Rutger Kappe



(Her)ken je student!

vier studenttypes en hoe
ze bevlogen en emotioneel
opgeladen worden

Elisabeth Klinkenberg
Melissa Versteeg
Naomi Seldenthuis
Rutger Kappe

Colofon

Met veel dank aan alle studenten en docenten die hebben meegewerkt aan dit onderzoek. Zonder jullie waardevolle input was dit boekje niet mogelijk!

Auteurs

Elisabeth Klinkenberg, onderzoeker
Studiesucces Hogeschool Inholland
Rutger Kappe, lector Studiesucces
Hogeschool Inholland
Melissa Versteeg, onderzoeksassistent
Studiesucces Hogeschool Inholland
Naomi Seldenthuis, student
Gezondheidswetenschappen
Erasmus Universiteit Rotterdam

Vormgeving

Carel Fransen

Productie

PeterPrint

Contact

Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland
Bijdorplan 15, 2015 CE Haarlem, N 0-19
Studiesucces@inholland.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Geen student is hetzelfde	7
Het verkennen van de vier studenttypes	9
Studenttypes op basis van bevoegenheid en emotionele uitputting	11
• onverschillig-opgeladen	13
• bevoegen-opgeladen	17
• bevoegen-uitgeput	21
• onverschillig-uitgeput	25
Transitie van onverschillig naar opgeladen	31
Transitie van uitgeput naar opgeladen	33
Oefening voor studenten: welk studenttype ben jij?	35
Oefening voor docenten: (her)ken je student!	39

Voorwoord

Persoonlijk en dichtbij, daar staan wij voor binnen Inholland. Als we hier echt elke dag naar handelen betekent dit dat docenten en studenten elkaar echt kennen, begrijpen en elkaars verschillen respecteren. Het is hierbij essentieel dat we goed naar elkaar luisteren en open vragen stellen. Niet elke student heeft dezelfde behoeftes en uit zich op dezelfde manier. Want behalve studiepunten halen, is studeren zoveel meer voor een student. Hoe blijf je gemotiveerd? En hoe ga je om met tegenslagen? De relatie met de docent is daar ontzettend belangrijk in. Zo strekt de docentrol ook veel verder dan enkel informatie overbrengen. Hoe kan je jouw student beter betrekken bij de les? En wat doe je als een student met een persoonlijk probleem bij je komt? Op deze vragen zijn geen eenduidige antwoorden te geven. Daarom is het zo belangrijk dat iedereen gezien en gehoord wordt in het onderwijs en de behoeftes herkend en erkend worden.

Voor dit boekje '(Her)ken je student!' hebben studenten en medewerkers hun verhaal verteld over vier verschillende studenttypes, ingedeeld op basis van bevlogenheid en emotionele uitputting. Deze vier types hebben hun eigen karaktereigenschappen en behoeftes. Natuurlijk is iedere student uniek en is geen student precies hetzelfde. Maar dat maakt het ook ongrijpbaar. Want hoe ga je dan om met alle verschillende behoeftes van de honderdduizenden studenten die alleen al in Nederland studeren? De vier herkenbare studenttypes in dit boekje geven richting en bewustwording voor zowel studenten als docenten. Daarnaast worden in dit boekje praktische handvatten aangeboden. Zo kan je als student zelf testen hoe het staat met je eigen bevlogenheid en uitputting. En docenten kunnen de gesprekstips gebruiken om te onderzoeken wat de behoeftes zijn van de student en wat nodig is om deze te kunnen vervullen.

Ik geloof dat als we allemaal iets beter luisteren en iets meer vragen stellen aan elkaar we van onze hogeschool een nog fijnere plek maken. De ervaringen en tips uit dit boekje kunnen ons hierbij helpen. Op deze manier kunnen we allemaal bijdragen aan bevlogen en opgeladen studenten en medewerkers.

Marije Deutekom

Lid College van Bestuur Hogeschool Inholland

Geen student is hetzelfde

Studiepunten halen, leren voor tentamens, aanwezig zijn tijdens de lessen, met studiegenoten en docenten omgaan, wel of niet op jezelf wonen, deelnemen aan extra-curriculaire activiteiten: er komt nogal wat af op een student in het hoger onderwijs. Daarnaast zijn er ook tal van externe factoren - zoals de coronapandemie en de veranderlijke arbeids- en woningmarkt - die van invloed zijn op de student. Maar studenten ervaren deze situaties verschillend en gaan op verschillende manieren ermee om. Hoe kunnen we ondanks deze stressoren en verschillen ervoor zorgen dat zoveel mogelijk studenten bevlogen en energiek worden en blijven?

Gelukkigere studenten zijn vaak meer betrokken en hebben over het algemeen betere studieresultaten.¹ Het welzijn van de student is daarom ook een veel onderzocht en belangrijk onderwerp. Er wordt gezocht naar maatregelen om het studentenwelzijn en studentsucces te bevorderen. Een startpunt is om goed zicht te hebben hoe het met de student gaat en wat hij of zij nodig heeft. Dit boekje helpt om studenttypes te herkennen en te begrijpen wat de benodigdheden zijn om het studentsucces te versterken. We zoomen daarbij in op twee belangrijke aspecten van het studentsucces: bevlogenheid en emotionele uitputting.

Sommige studenten lijden onder grote prestatiedruk, terwijl anderen zich juist zorgeloos door de studie lijken te slaan. Of de ene student is nauwelijks gemotiveerd, terwijl de andere student zich graag op allerlei verschillende manieren inzet voor de studie en zijn of haar medestudenten. En we kennen allemaal wel een student die zich verdiept in de stof en veel vragen stelt uit interesse, maar ook een student die alleen wil weten wat er op het tentamen komt en meer ook niet. De ene student is meer bevlogen, wat zich uit in bruisen van energie, enthousiasme en kunnen opgaan in de studie. De andere student is meer emotioneel uitgeput en voelt zich sneller leeg aan het einde van een studiedag, voelt dat studeren veel vergt en kan zich zelfs opgebrand voelen door de studie.

Bevlogen en toch uitgeput?

Lang werd door wetenschappers en de praktijk gedacht dat studenten bevlogen of uitgeput zijn met daartussen verschillende gradaties. Daarmee werden bevlogenheid en emotionele uitputting gezien als twee uitersten op een continuüm en leken ze dus tegenover elkaar te staan: respectievelijk een positieve staat versus een negatieve staat. Bevlogenheid en burn-out (waar emotionele uitputting een onderdeel van is) werden als twee tegenpolen beschouwd.² Een bevlogen student die enthousiast is en helemaal in de studie opgaat, is over het algemeen niet emotioneel uitgeput. En een uitgeputte student die veel

moeite ervaart om de studiedag door te komen is over het algemeen niet bevlogen. Maar er zijn recente aanwijzingen dat bevlogenheid en uitputting ook naast elkaar kunnen bestaan.³ Sindsdien worden bevlogenheid en emotionele uitputting vaker als twee onafhankelijke aspecten onderzocht. Op basis van beschikbare gegevens verzameld met de Studentenwelzijnsmonitor van Hogeschool Inholland hebben we de nieuwe onderzoeksrichting gevolgd. Uit de data bleek dat bevlogenheid en emotionele uitputting inderdaad geen tegenpolen zijn en er veel studenten zijn die zowel bevlogen als uitgeput zijn. Door middel van interviews met docenten en studenten zijn de vier studenttypes verder uitgediept. Deze indeling is tot stand gekomen middels vragenlijstgegevens en uitgediept met interviews. Hiermee zijn als het ware vier studenttypes ontwikkeld waarmee docenten kunnen signaleren hoe het met hun studenten gaat, zaken bespreekbaar kunnen maken en indien nodig kunnen helpen of doorverwijzen. Maar met deze studenttypes kunnen studenten zichzelf of hun medestudenten ook beter herkennen, behoeftes bespreekbaar maken en actie ondernemen. Vaak blijven studenten (en mensen in het algemeen) lang zitten met zaken die van negatieve invloed zijn op het emotioneel welzijn.⁴ De herkenning van de studenttypes draagt bij aan de bewustwording van het welzijn en onderling begrip.

Handvatten voor docenten en studenten

Verschillende medewerkers in het onderwijs, zoals docenten, studiebegeleiders en studentdecanen, kunnen aan de hand van dit boekje in de eigen praktijk gaan identificeren hoe het gaat met de student en wat de student nodig heeft, bijvoorbeeld om meer bevlogen te worden of minder emotionele uitputting te ervaren. De gevonden benodigdheden van studenten en de ervaringen van docenten die in dit boekje zijn omschreven, geven aanknopingspunten om bevlogen en energieke studenten te creëren. Studenten kunnen dit boekje gebruiken om bewuster te worden van het eigen welzijn en de karakteristieken die het studentsucces bevorderen of in de weg kunnen zitten. Hiermee kunnen stappen gezet worden om te werken aan de eigen bevlogenheid en om meer opgeladen te worden. De resultaten zijn ook bedoeld om te inspireren en met elkaar het gesprek aan te gaan over (studenten)welzijn.

1
Boulton, Chris A., et al. "Student engagement and wellbeing over time at a higher education institution." *Plos One* 14.11 (2019): e0225770.

2
Leiter, M. P., et al. "Research companion to organizational health psychology." *A mediation model of job burnout*. Cheltenham, UK: Edward Elgar (2005): 544-64.

3
Salmela-Aro, Katariina, and Sanna Read. "Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students." *Burnout research* 7 (2017): 21-28.

4
Dopmeijer, J. M., et al. "Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport I. Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs." (2021).

Het verkennen van de vier studenttypes

Kwantitatieve studie - Studentenwelzijnsmonitor

Voor het verkennen van studenttypes is de data van de Studentenwelzijnsmonitor (SWM) 2021 van Hogeschool Inholland gebruikt.⁵ Deze monitor is ontwikkeld en afgenomen door het lectoraat Studiesucces en is bedoeld om het welzijn van Inholland studenten te monitoren middels een breed scala aan welzijnsindicatoren (zoals depressieve symptomen, veerkracht en prestatiedruk). Daarin zijn ook bevlogenheid en emotionele uitputting meegenomen. Het cohort uit 2021 is de eerste meting van de monitor. Elk jaar volgt een nieuwe meting.

De SWM 2021 is afgenomen in mei, vrijwel aan het einde van het collegejaar waarbij de meeste tentamens al zijn geweest. Voor deze studie hebben we enkel voltijdstudenten meegenomen, omdat deeltijd- en duaal studenten over het algemeen in een dusdanige andere levensfase zitten en sommige opgehaalde gegevens (zoals woonsituatie en studievertraging) niet of lastig te interpreteren zijn voor deze groepen. De uiteindelijke studenttypes zijn gebaseerd op de resultaten van 1.460 voltijd studenten.

Emotionele uitputting is gemeten aan de hand van vijf stellingen met een antwoordschaal van 1 ('nooit') t/m 7 ('altijd').⁶ Voor de indeling van lage en hoge emotionele uitputting, hebben we de cutoff score van het CBS gehanteerd van 3,21.⁷ Bevlogenheid is gemeten aan de hand van drie stellingen met ook een antwoordschaal van 1 ('nooit') t/m 7 ('altijd').⁸ Voor bevlogenheid is er geen algemene cutoff score om een hoge en lage indeling te maken. We hebben een score van 4 of hoger gedefinieerd als hoge bevlogenheid. Dat betekent dat de student (gemiddeld) een paar keer per maand of vaker het gevoel van bevlogenheid ervaart.

Kwalitatieve studie - interviews

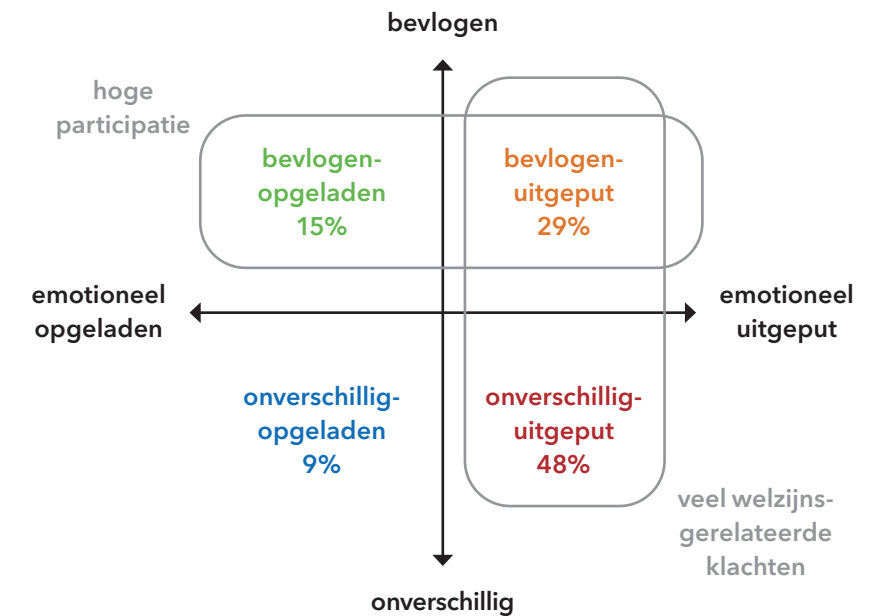
Op basis van de vier studenttypes die in de kwantitatieve studie zijn gevonden, zijn interviewvragen opgesteld voor studenten en onderwijsmedewerkers (hierna: docenten). Er zijn zowel studenten en docenten van Hogeschool Inholland als daarbuiten geïnterviewd. In de interviews hebben we studenten gevraagd om te vertellen hoe ze zijn als student en in hoeverre ze bevlogenheid en emotioneel uitputting ervaren. Vervolgens kregen de studenten de vier studenttypes te zien en werden ze gevraagd of ze deze types herkennen, welk type het beste bij hen past en of dit type constant is of juist veranderd is over de tijd. Vervolgens zijn de studenten gevraagd om over hun eigen studie-gerelateerde sterktes en valkuilen te vertellen en aan te geven hoe de transitie van lage naar hoge bevlogenheid en van hoge naar lage emotionele uitputting bewerkstelligd kan worden. Na het interview werd de studenten gevraagd om dezelfde vragen over bevlogenheid

en emotionele uitputting in de SWM 2021 te beantwoorden, om te testen of het kwadrant waarin ze zichzelf het meest vinden passen ook overeenkomt met de meetinstrumenten.

De docenten werd ook gevraagd of ze de vier studenttypes herkennen en wat de eigenschappen van de diverse types zijn. Daarnaast werd de docenten gevraagd of ze hun didactische aanpak aanpassen aan de studenttypes en wat ze kunnen doen om het studentsucces van de verschillende studenttypes te vergroten. In totaal zijn dertien studenten en tien docenten geïnterviewd (respectievelijk vier en drie buiten Hogeschool Inholland) in de periode maart t/m september 2022.

Studenttypes op basis van bevoegenheid en emotionele uitputting

Op basis van de eerdergenoemde cutoff scores, is een kwadrantenmodel gemaakt op basis van de 1.460 studenten die deel hebben genomen aan de SWM 2021. De verticale as geeft aan hoe bevoegen de student is over zijn of haar studie, dus of de student tijdens het studeren bruisst van de energie, enthousiast is over de studie en er helemaal in op kan gaan. De horizontale as geeft aan hoe emotioneel uitgeput de student is door zijn of haar studie, dus of de student zich leeg voelt na een studiedag en dat het veel van de student vraagt om te studeren. Hieruit komt de volgende verdeling in studenttypes naar voren:



Figuur 1: Kwadrantenmodel op basis van vragenlijstdata (= 1.460) met studenttypes op basis van bevoegenheid en emotionele uitputting]

De SWM 2021 is afgenomen in de coronaperiode. Er was toen nog deels sprake van online onderwijs en beperkingen op het gebied van evenementen en sociaal contact. In mei 2022 is er een tweede ronde van de SWM geweest. In de SWM 2022 is ervoor gekozen om andere meetinstrumenten in te zetten voor het meten van bevoegenheid en emotionele uitputting. Wanneer we deze instrumenten transformeren en dezelfde cutoff scores hanteren, zien we verschillen van maar 1 tot 6% ten opzichte van de SWM 2021. We kunnen ook nog steeds concluderen dat het aandeel onverschillig-uitgeput het grootst blijft, gevolgd door

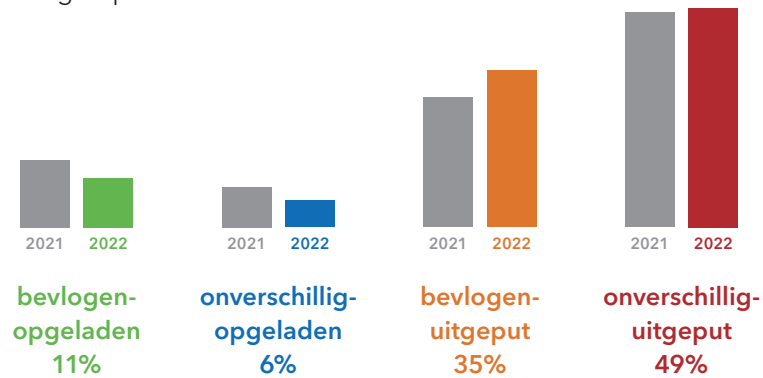
5 <https://www.inholland.nl/nieuws/studentenwelzijnsmonitor-resultaten-en-vooruitkijken/>

6 Schaufeli, Wilmar B., et al. "Burnout and engagement in university students: A cross-national study." *Journal of cross-cultural psychology* 33.5 (2002): 464-481.

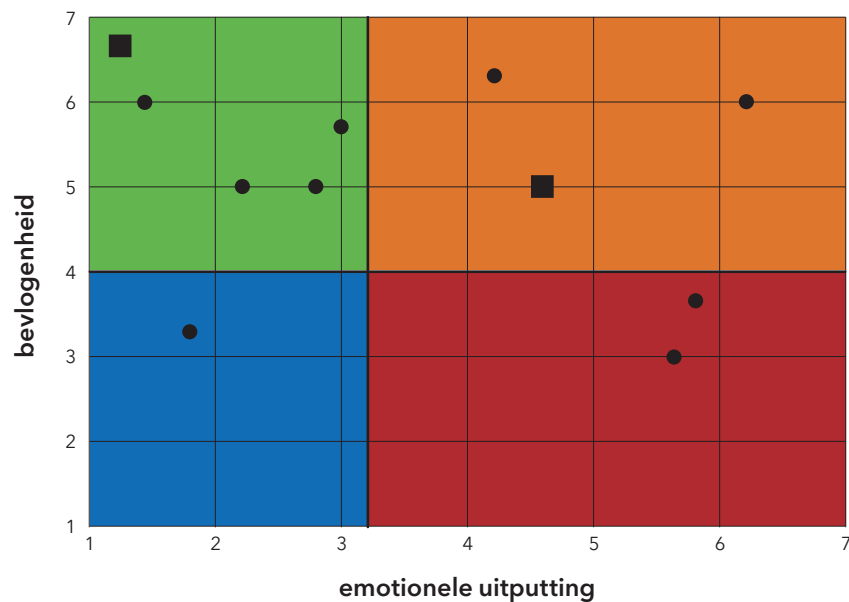
7 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2011/43/meer-werknemers-met-burn-outklachten/burn-outklachten>

8 Schaufeli, Wilmar B., et al. "An ultra-short measure for work engagement." *European Journal of Psychological Assessment* (2017).

bevlogen-uitgeput, bevlogen-opgeladen en onverschillig-opgeladen als kleinste groep:



Onder de 13 geïnterviewde studenten, zien we echter een heel andere verdeling. Daarin zijn de bevlogen-opgeladen studenten oververtegenwoordigd (46%, = 6) en de onverschillig-uitgeputte studenten ondervertegenwoordigd (15%, = 2). Dit komt waarschijnlijk door de gelegenheidsstreekproef en doordat met name bevlogen studenten eerder ingaan op een uitnodiging voor een interview.



Figuur 2: Kwadrantenmodel met scores van geïnterviewde studenten (= 13) op basis van bevlogenheid en emotionele uitputting (opmerking: de vierkanten representeren twee studenten met precies dezelfde scores)

Hierna worden de verschillende studenttypes één voor één uitgezet, met de bijbehorende karakteristieken en specifieke behoeften op basis van de SWM-data en de interviews met studenten en docenten.

onverschillig-opgeladen



Karakteristieken

De student die onverschillig en opgeladen is, typeert zich door een lage mate van bevlogenheid maar ook een lage mate van emotionele uitputting. Van alle vier studenttypes, is deze groep qua omvang het kleinst met zo'n 9%. Wel is een kleine piek te zien onder de derdejaars (veelal het stagejaar) en onder de langstudeerders. Dit studenttype participeert weinig binnen de onderwijsinstelling, de eigen opleiding of extra-curriculair. Daarnaast heeft de onverschillig-opgeladen student relatief weinig welzijnsklachten en een lage mate van stress. Zo ervaart deze student van alle vier de studenttypes de minste prestatiedruk.



Ik heb alles gehaald. Hier en daar is de opleiding wat te makkelijk. Ik zou absoluut meer kunnen doen. Maar als ik merk dat ik alles haal, dan is het prima. Ik voel de druk niet echt om tieners te halen.

– onverschillig-opgeladen student



Als je helemaal geen prestatiedruk voelt, dan word je lui.

– bevlogen-uitgeputte student

De onverschillig-opgeladen student is duidelijk te herkennen volgens de geïnterviewde studenten en docenten. Wat dit studenttype vooral karakteriseert is relatief weinig inzet tonen voor de studie en dat de studie geen hoge prioriteit lijkt te hebben, maar dat dit studenttype uiteindelijk wel de benodigde studiepunten haalt. Sommige studenten en docenten herkennen dit studenttype meer als iemand die solitair is terwijl anderen juist ervaren dat dit studenttype het sociale aspect belangrijker vindt dan de studie zelf. Positieve aspecten die zijn genoemd waren onder andere doelgericht zijn en zich niet uitputten om een net iets hoger cijfer te halen.



Mijn huisgenoot is echt precies dit profiel. Het boeit hem echt niet, hij zoekt geen connectie op met zijn medestudenten, maar hij haalt het wel.

– bevlogen-opgeladen student



Ze doen überhaupt minder mee, maar je herkent ze ook aan de manier van vragen stellen. Ze leren niet voor het leerproces, maar ze leren voor de resultaten. Het gaat dan om het einddoel.

– docent

Aan de andere kant gaven docenten ook aan dat de studenten naast het halen van hun diploma niet echt een doel voor ogen hebben met hun opleiding. Dit studenttype wil het bijvoorbeeld halen voor een baan, maar wordt niet gemotiveerd door de lesstof en onderwijsinstelling zelf.

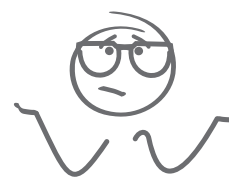


Als je met ze in gesprek gaat, dan merk je dat ze niet echt een 'purpose' hebben. Soms zit er niet voldoende uitdaging in.

– docent

Benodigheden

Omdat deze student niet bevlogen is, zou een voor de hand liggende oplossing het aantrekkelijker maken van de studie en lesactiviteiten kunnen zijn. Zo gaf een onverschillig-opgeladen student aan dat er winst te behalen is bij het sociale aspect van de studie, waarbij er ruimte wordt gemaakt voor (informele) interactie met medestudenten en gezellige activiteiten. Wel gaf een docent aan dat er beperkte mogelijkheden zijn om de studie op alle vlakken inhoudelijk aantrekkelijker te maken en dat er bij dit studenttype gekeken moet worden of hij of zij wel de juiste studie volgt. Maar binnen de kaders van de opleiding, zijn meerdere mogelijkheden om die bevlogenheid te verhogen.



We kunnen wel de stof die er is zo leuk mogelijk overbrengen, maar als een econoom mij gaat vertellen over rekenmodellen dan denk ik: 'ja, ik zie dat je enthousiast bent, maar hier gaat mijn hart niet sneller van kloppen.'

– docent



Bij onverschillig-opgeladen studenten moet je iets doen in het gebied wat ze leuk vinden. Bijvoorbeeld door de klas een onderwerp voor een project te laten kiezen. Ze hebben vast een onderwerp waar ze wel hyped van worden en als ze dat in de klas mogen gebruiken, worden ze wel enthousiast.

– bevlogen-uitgeputte student

Vanwege de lage mate van bevlogenheid en de mogelijke prioritering op andere vlakken (zoals werk of sociale activiteiten), is dit studenttype moeilijker aan te haken bij de lessen. Een docent gaf aan in te spelen op de momenten dat de studenten meer of juist minder geconcentreerd zijn om de drempel om naar de les te komen en actief deel te nemen te verlagen. Bijvoorbeeld door de moeilijkere of saaier onderwerpen niet na een lange lesdag nog te behandelen.



Soms gooi ik mijn lessen om. Dan heeft het helemaal geen zin om vrijdagmiddag om 15 uur die inhoudelijke les te geven. Ik doe het dan een andere dag.

– docent

Een andere docent gaf juist aan dat er soms onvoldoende uitdaging of aansluiting met de praktijk is en dat het bieden van meer uitdagingen en eigen inbreng de bevlogenheid kan activeren. Dat hangt samen met de lage mate van participatie en betrokkenheid, maar de toch relatief lage studievertraging en relatief weinig ervaren stress bij dit studenttype.



Vorig jaar begeleidde ik twee meiden en toen had ik het idee dat het gewoon veel te makkelijk is voor hen. Daardoor werden ze ook onverschillig.

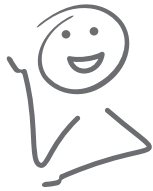
– docent



Geef de mensen die al in de praktijk staan de ruimte om in te brengen wat ze in de praktijk zien.

– bevlogen-opgeladen student

Bovendien zou de onverschillig-uitgeputte student ook een spiegel voorgehouden kunnen worden, hoewel deze confronterende methode juist ook voor weerzin kan zorgen bij de student. Het is daarin van belang dat dit op een respectvolle manier gedaan wordt. Een docent legde uit hoe hij probeert om de onverschillige student te activeren.



Als ik iets heb uitgelegd dan vraag ik: 'kan je dat in je eigen woorden uitleggen aan een medestudent?' Dan hoor je gauw genoeg dat ze hebben opgelet of niet. En als het niet zo is dan zeg ik: 'je hoeft niet aanwezig te zijn in mijn les. Je bent te gast en je bent van harte welkom, maar verspil je tijd hier niet.' En dat zijn ook wel interessante gesprekken en soms zie je ze daar wel op aanhaken.

– docent

Aan de andere kant kan het juist helpen om dit studenttype ruimte te geven om zelf de studie in te richten en niet te veel activiteiten te verplichten. Zo werd in de interviews meermaals aangegeven dat dit studenttype op andere vlakken, zoals werk of sport, wel actiever en meer bevlogen kan zijn. Zolang het welzijn goed is en dit studenttype de vakken haalt, zou de ruimte gefaciliteerd kunnen worden en hoeft het niet noodzakelijk te zijn om in te grijpen.



Mij maakt het niet uit of je met een kater in bed ligt of naar de tandarts moet. Je mag bijvoorbeeld drie werkgroepen missen. Maar neem dan wel de verantwoordelijkheid.

– docent



Als je niet ambitieus bent dan doe je gewoon je werk en ben je daar gelukkig in.

– docent

bevlogen-opgeladen



Karakteristieken

De bevlogen-opgeladen student typeert zich door een hoge mate van bevlogenheid en een lage mate van emotionele uitputting. Gezien deze typering lijkt dit het meest ideale studenttype te zijn. Het aandeel bevlogen-opgeladen studenten lijkt het hoogst te zijn in het eerste studiejaar en lijkt over de studiejaren heen af te nemen. Dit studenttype heeft van alle vier de types de minste welzijnsklachten en de minste studievertraging opgelopen. Van alle studenttypes participeert dit studenttype het meest, met name binnen de opleiding. Ook voelen ze zich zeer verbonden met de hoger-onderwijsinstelling en docenten:



Dat komt wel omdat ik de verbinding zocht. Als ik zou studeren zoals de meeste klasgenoten, dan zou ik me zeker niet verbonden voelen. Ze gaan na de les gelijk weg en ik blijf altijd nog even hangen.

– bevlogen-opgeladen student



Dit zijn de studenten die vaak voorop lopen. Ontzettend leergierig. Ze zitten echt op hun plek en twifelen daar niet over. Want twijfel zorgt ook voor uitputting.

– docent

Zowel docenten als studenten herkennen de bevlogen-opgeladen student. Er werd veel benoemd dat ze in een “flow” of “opwaartse spiraal” zitten, waarbij het goed afronden van vakken de bevlogenheid en energie weer verder voedt. In een interview werd ook benoemd dat dit studenttype vooral in de start van een opleiding zichtbaar is, omdat ze er dan zin in hebben en open staan voor alles. Als het een passende opleiding is en ze gezien worden door de onderwijsinstelling, blijven ze in die flow. Ze hebben een positieve instelling, vertrouwen op hun eigen kracht en nemen de studie serieus:



Sommige dagen zijn niet altijd leuk. Maar over het algemeen ga ik vol energie naar school. Dat komt wel door mijn persoonlijkheid. Dat ik denk: ‘we gaan er weer voor, dit wordt een leuke dag.’ Dat kan alleen door het zelf te doen. Ze gaan jouw dag niet maken, dat moet je zelf doen.

– bevlogen-opgeladen student



Ik denk dat ik iets meer doe dan de gemiddelde student. Maar als ik iets doe, doe ik het wel gelijk goed. Het heeft voor mij geen zin om een college half te volgen en half op mijn mobiel te gaan kijken.

– bevlogen-opgeladen student

De bevlogen-opgeladen studenten gaven aan dat ze zich ook op bepaalde momenten in het bevlogen-uitgeputte type herkennen, bijvoorbeeld tijdens een drukke tentamenweek. De druk om te presteren zorgt dan voor een zekere mate van uitputting. Opvallend is dat de bevlogen-opgeladen studenten een ontlading beschrijven en aangeven weer energiek een nieuwe periode in te gaan, terwijl de meer uitgeputte studenten aangeven nog te moeten bijkomen van de vorige periode en zich overrompeld voelen door de nieuwe periode.



Als je twee maanden lang gewerkt hebt aan een rapport en je levert het in, dan heb je wel een moment van: ‘pff, die is eruit’. Maar ik zet dan wel snel de knop weer om. Je hebt er zo lang naar toegewerkt en je motivatie wordt minder. Maar je hebt het dan wel gedaan en afgesloten.

– bevlogen-opgeladen student

Benodigdheden

Hoewel de bevlogen-opgeladen student een ideale student lijkt te zijn, herkennen zowel de studenten en docenten ook aandachtspunten. Zo kan dit studenttype zich gaan ergeren aan andere studenttypes, omdat ze de lat hoog leggen voor zichzelf, maar ook voor anderen. Dit kan vooral in groepswork tot uiting komen. Het is belangrijk om als docent alert te zijn op zogenaemde “free-riders” in een groepsproject, die leunen op het werk van de bevlogen-opgeladen student en zelf weinig doen. Anderzijds is het ook van belang om in de gaten te houden dat de bevlogen-opgeladen student zelf niet het hele project overneemt, bijvoorbeeld door zowel de individuele inzet als de groepsamenwerking te evalueren.



Ik kan wel goed samenwerken maar ik vind het ontzettend moeilijk om dingen uit handen te geven. Want als ik het zelf doe weet ik dat het goed komt. En dat resulteert er wel eens in dat als we een groepsproject hebben, dat ik 80% van het werk doe.

– bevlogen-opgeladen student



Soms is diegene te enthousiast en wil te veel doen, waardoor er minder ruimte ontstaat voor een ander om iets te gaan doen.

– bevlogen-opgeladen student

Zowel studenten als docenten gaven aan dat het belangrijk is om de bevlogen-opgeladen student voldoende aandacht te blijven geven, ook al lijkt het met dit studenttype goed te gaan. Zo werden er ervaringen omschreven waarin de voorheen bevlogen-opgeladen studenten toch kunnen doorschieten naar onverschillig-opgeladen of bevlogen-uitgeput. Om de bevlogenheid op peil te houden is voldoende uitdaging en blijven betrekken van belang:



Soms geef ik ze een wat prominentere rol om bijvoorbeeld de vragen die andere studenten stellen door hen te laten beantwoorden.

– docent

Wat betreft emotionele uitputting voorkomen, is het belangrijk dat de bevlogen-opgeladen student het gevoel behoudt dat de onderwijsinstelling er voor hem of haar is. De erkenning voor het goede werk van deze student is voor dit studenttype erg belangrijk. Studenten deelden tijdens de interviews ervaringen waarin ze het gevoel kregen onrechtvaardig behandeld te zijn, wat zoveel stress, frustratie en onzekerheid opleverde dat ze (tijdelijk) naar de uitgeputte kant verschoven.



In jaar 1 en 2 had ik helemaal geen mentale klachten. Maar in het derde jaar had ik wat problemen met de opleiding zelf. Er was iets fout gegaan met de communicatie over een deadline, waardoor we de groepsopdracht niet hadden ingeleverd. Toen heeft de supervisor het vak voor ons op stop gezet omdat we het niet serieus zouden nemen. Toen wilde ik nog mijn verhaal doen en dat ik erover wil praten als volwassenen, maar de supervisor wilde dat helemaal niet. En ook de hogeschool schaarde zich achter de supervisor. Toen had ik het gevoel dat de opleiding mij heeft laten vallen.

– bevlogen-uitgeputte student



Soms heb ik het gevoel dat er vanuit de studie niet mee wordt gewerkt om voor mij een bepaald resultaat te boeken en ik het beste kan ontplooiën. Ik ben één van de weinige studenten die de OER doorneemt over mijn rechten en plichten als student. Ik zie helaas dat het weinig wordt nageleefd.

– bevlogen-opgeladen student

bevlogen-uitgeput



Karakteristieken

De bevlogen-uitgeputte student typeert zich door een hoge mate van bevlogenheid, maar ook een hoge mate van emotionele uitputting. Op die twee aspecten is de bevlogen-uitgeputte student het tegenovergestelde type van de onverschillig-opgeladen student. Net als de bevlogen-opgeladen student is ook deze student meer vertegenwoordigd onder de eerstejaars en neemt het aandeel bevlogen-uitgeputte studenten af in de latere studie jaren. Net als de bevlogen-opgeladen student participeert de bevlogen-uitgeputte student veel binnen de hoger-onderwijsinstelling. Ze zetten zich van alle studenttypes het meeste in voor extra-curriculaire activiteiten en werken graag met medestudenten samen. Maar op het gebied van welzijn lijkt deze student het meest op de onverschillig-uitgeputte student en ervaart relatief veel depressieve klachten en stress. Deze studenttype ervaart de hoogste mate van prestatiedruk, met name vanuit zichzelf.



Ik ben een harde werker met genoeg doorzettingsvermogen. Ik ben ook sociaal, maar soms wat onzeker. Ik heb faalangst en ervaar soms veel prestatiedruk. Dan sla ik helemaal dicht. Soms heb ik last van uitstelgedrag en ik ben perfectionistisch.

– bevlogen-uitgeputte student



Ik heb redelijk veel familiedruk. Er zijn meerdere doctors in de familie. Dus dan wil je er in meegaan. En toen mijn ouders overwerkt waren moest ik maar met de tv aan mijn verhaal doen, maar als ik een hoog cijfer haalde ging de tv wel op stil. Ze ontkennen het zelf nog steeds een beetje. Maar het zit er bij mij nog steeds in dat als ik goed presteer op school ik aandacht krijg van mijn ouders.

– bevlogen-uitgeputte student

Met name het uitstelgedrag, perfectionisme en het streven naar waardering werden door veel andere studenten benoemd als karakteristieken van de bevlogen-uitgeputte student. Andere studenten gaven daarnaast ook aan dat ze heel graag willen, maar er meer moeite voor moeten doen dan bijvoorbeeld een bevlogen-opgeladen student. Daarnaast werd aangegeven dat ze op veel verschillende vlakken actief zijn en daardoor soms over hun grenzen heen gaan. Zo vertelde een bevlogen-opgeladen student dat hij vooral rond de tentamenperiodes bevlogen-uitgeput wordt omdat hij ook in drukke periodes veel wil blijven ondernemen en veel van zichzelf vraagt.



Ik wil het allemaal. Ik wil op vakantie kunnen gaan, sporten, geld verdienen, maar ook hoge cijfers halen. Ik moet mezelf nu onderscheiden, maar ik wil geen nerd zijn. Ik doe meer in mijn studie, maar ook meer buiten mijn studie dan andere studenten. Ik doe alles extra.

– bevlogen-opgeladen student

Net als de bevlogen-opgeladen student, heeft ook de bevlogen-uitgeputte student vaak een sterk verantwoordelijkheidsgevoel voor het werk dat wordt ingeleverd. Met name in combinatie met perfectionisme en al aanwezige stressklachten, kan dit in groepswork gaan botsen.



Een groepsgenoot heeft tot twee keer aan toe plagiaat gepleegd. Ik heb hem daarop gewezen. Ik heb ook mijn docent gemaild. Maar er is helemaal niks aan gedaan. Hij heeft wel een voldoende gekregen. Daar ben ik wel een beetje boos over.

– bevlogen-uitgeputte student

Benodigheden

De bevlogen-uitgeputte student heeft snel het gevoel te falen en wilt niemand teleurstellen, inclusief zichzelf. Zowel bevlogen-uitgeputte studenten als docenten herkenden dat dit studenttype een bepaalde status heeft verworven en daar stevig aan vast houdt, zoals nooit blijven zitten, nooit een herkansing te hoeven maken of altijd hoge cijfers halen. Dit versterkt ook gevoelens van schaamte en onzekerheid wanneer de status in gevaar komt of anderen hoge verwachtingen hebben die de student niet helemaal kan waarmaken. Omdat deze groep al een hoge prestatiedruk vanuit zichzelf voelt, kan dit studenttype erbij gebaat zijn als van buitenaf de druk niet verder opgevoerd wordt. Dit kan bijvoorbeeld door uit te drukken dat er ruimte is om fouten te maken en te leren. Er werd namelijk gedeeld dat de hoge verwachtingen van buitenaf de emotionele uitputting kan versterken.



Tijdens stages voelde ik vanuit de school, mijn stage en vanuit mijzelf veel prestatiedruk om een product te leveren, mij professioneel op te stellen, terwijl ik niet alle informatie had. Toen ik bij mijn stage kwam zeiden ze: 'je bent Hbo-student, je weet alles.' Maar dat is helemaal niet zo, dus had ik het gevoel dat ik mijn stageplek teleurstelde als ik dingen niet wist.

– bevlogen-uitgeputte student



Studenten gaan ook heel erg leunen op de bevlogen-uitgeputte student, van: 'natuurlijk heb jij een 9.' Als die persoon dan eens een 7,5 haalt gaat die zich bijna schamen.

– docent

Hoewel de bevlogen-uitgeputte student hele sterke eigenschappen heeft zoals de gedrevenheid en de betrokkenheid, is de grootste valkuil toch zichzelf en het eigen welbevinden niet op de eerste plaats zetten. Onderwijs en begeleiding gericht op het omgaan met stress, persoonsontwikkeling en planning werden genoemd om de transitie van emotionele uitputting naar emotioneel opgeladen te maken.



Bijvoorbeeld ondersteunen met keuzes en planningen maken. Ruimte creëren in mentor-groepen om goed te kijken naar de persoonlijke valkuilen en hoe je ermee kan omgaan.

– docent



Ik kende een jongen die heel erg veel moeite had met plannen en daardoor erg in de stress kwam, omdat hij alles op het laatste moment moest doen. Hij sliep slecht door het piekeren. [...] Heel veel zitten met hun handen in het haar. Ik denk dat het helpt om ze extra te begeleiden om alles een beetje beter op een rijtje te zetten.

– docent

Daarnaast is studiedruk onvermijdelijk; er wordt immers een bepaalde prestatie van studenten verwacht om uiteindelijk de studie met succes af te ronden. Maar sommige stressfactoren zijn wel te vermijden. Onduidelijke of onvolledige communicatie over opdrachten, roosterproblemen, grote verschillen in de mening en beoordeling van docenten en het enkel geven van negatieve feedback, werden genoemd als veelvoorkomende praktijken binnen het onderwijs die het welzijn en het leerproces van de student niet ten goede komen. Vooral voor de bevrogen-uitgeputte student kan dit de emmer doen overlopen.



We hebben de afgelopen tentamenweek heel veel tentamens bovenop elkaar gehad. Toen we dat aan de docenten lieten zien zeiden zelfs zij dat het te veel was. Uiteindelijk kwam het door de roostermaker, maar het heeft veel invloed op de studenten. En dat er veel duidelijkheid is over opdrachten en verslagen. Als je alles zelf uit moet gaan vogelen kost dat ook veel energie.

– bevrogen-uitgeputte student

Tot slot hoeft de emotionele uitputting bij de bevrogen-uitgeputte student niet alleen veroorzaakt te worden door te veel werk en uitdaging. Vermoeidheid kan ook optreden wanneer het werk eentonig is. Het studenttype blijft dan nog wel bevrogen door de interactie met de studenten en docenten en/of door buiten de vakken om actief te zijn binnen de hogeschool, maar de energie die de studie zelf oplevert kan dan gaan afzwakken.



Je maakt opdrachten en haalt er steeds minder voldoening uit. Het komt ook wel omdat opdrachten steeds meer in herhaling lijken te vallen. Op een gegeven moment was alles hetzelfde.

– bevrogen-uitgeputte student

onverschillig-uitgeput



Karakteristieken

De onverschillig-uitgeputte student typeert zich door een lage mate van bevrogenheid en een hoge mate van emotionele uitputting. Deze studenttype is daarmee het tegenovergestelde type van de bevrogen-opgeladen student en lijkt het minst ideale studenttype te zijn. Van alle vier de studenttypes, lijkt de groep onverschillig-uitgeputte studenten het grootst te zijn. Het aandeel onverschillig-uitgeputte studenten is met name onder de vierdejaars studenten en langstudeerders groot. Ook wonen deze studenttypes vaker op zichzelf vergeleken met de andere studenttypes. De onverschillig-uitgeputte student participeert het minst binnen de hoger-onderwijsinstelling en heeft de meeste welzijnsklachten. Ook heeft deze groep de meeste studievertraging ten opzichte van de andere studenttypes:



Dit jaar heb ik het compleet los gelaten. Ik loop nu bijvoorbeeld een week achter en lees niet meer de literatuur. Ik ben niet mijn interesse verloren in mijn studie, maar het lukt gewoon niet.

– onverschillig-uitgeputte student



Ik mag mijn toetsen niet meer overdoen omdat er een nieuw curriculum is. Dus moest ik terug naar het tweede jaar. Ik doe nu in de zomer mijn stage om maar niet nog verder achter te lopen. Maar er komt niks vanuit de school om mij te helpen.

– onverschillig-uitgeputte student

De meeste studenten en docenten vonden het lastiger om dit student-type goed te identificeren en schrokken van de hoeveelheid studenten die tot dit kwadrant behoren. Aan de ene kant zou dat kunnen komen omdat een student zichzelf niet snel en graag als onverschillig-uitgeput zou identificeren. Daarnaast gaven bijvoorbeeld docenten aan dat dit type mogelijk geen hulp vraagt en uit het zicht is verdwenen. Wel denken zowel de studenten als de docenten dat dit studenttype vaak niet bij de juiste opleiding zit en vroegtijdig de opleiding verlaten. Waarbij de bevlogen-opgeladen student een “opwaartse spiraal” lijkt te ervaren, wordt bij dit studenttype een “neerwaartse spiraal” herkend.



Dat is denk ik de student die niet helemaal op zijn plek zit of erover twijfelt. Ik denk ook als je er niet voor gaat, wordt het er ook niet beter op en kom je in een negatieve spiraal terecht. Ik vind het wel een erg hoog percentage. Voor mijn eigen opleiding herken ik het niet, maar als ik hogeschool breed kijk en van wat ik hoor dan heeft corona wel een harde klap gegeven.

– bevlogen-opgeladen student

Enkele geïnterviewden gaven aan om juist voorzichtig te zijn met de conclusie dat de studie niet goed past of dat de student het niet aan kan. Ze gaven aan dat er stressoren buiten de studie kunnen meespelen waardoor dit studenttype op een bepaald moment niet in de studie op kan gaan en emotioneel uitgeput is.



Er gebeurt heel veel met mensen. Ze zijn jong en gaan net studeren, ze krijgen kinderen of liggen in scheiding. Die stromen dan vervolgens uit en het is niet dat ze de opleiding niet aankunnen.

– bevlogen-opgeladen student



Of je onverschillig bent doordat de studie niet bij je past of onverschillig bent door corona, dat is iets heel anders.

– docent

Bovendien gaven studenten aan dat ze wel eens hebben ervaren dat ze zijn tegengewerkt door een docent, medestudenten, de opleiding of de onderwijsinstelling als geheel. Ze gaven aan dat dit er mede toe heeft geleid om in de onverschillig-uitgeputte kwadrant te komen.



Je probeert alles zoveel mogelijk op te lossen. Maar dan krijg je als oplossing een extra herkansing. Daar schiet ik helemaal niks mee op als dezelfde docent die mij altijd heeft tegengewerkt het weer gaat nakijken.

– onverschillig-uitgeputte student

Benodigheden

Hoewel maar twee van de geïnterviewde studenten getypeerd werden als onverschillig-uitgeput, waren er meerdere studenten die aangaven wel eens tot het kwadrant te behoren. De studenten die emotionele uitputting ervaren gaven dan aan dat ze niet de ruimte kregen om (meer) fouten te maken en hun situatie niet goed begrepen werd. Voor hen is acceptatie vanuit de hoger-onderwijsinstelling belangrijk, ook om de situatie zelf beter te kunnen accepteren.



Maak het normaler dat dingen af en toe niet soepel gaan. Er is altijd de eis dat je voorbereid bent en de literatuur leest. Maar uiteindelijk motiveer je daar mensen niet mee [...] Als er een bepaalde thuissituatie is die het moeilijk maakt om verplicht aanwezig te zijn, is het misschien nog frustrerender.

– onverschillig-uitgeputte student

Ook gaven docenten aan dat de hulpbronnen die nu worden aangeboden, niet goed aansluiten bij de onverschillig-uitgeputte studenttype. Hoewel er veel hulpbronnen zijn voor studenten binnen de hoger-onderwijsinstelling, maken relatief weinig studenten hier gebruik van. Uit eerdere studies is ook gevonden dat studenten met wie het slechter gaat, minder goed de hulpbronnen weten te vinden. Zowel docenten als studenten gaven aan dat er winst te behalen is door vanuit de instelling contact te zoeken met de student.



We hebben natuurlijk studentbuddy's, een pilot met een studentpsycholoog en studentdecanen. Maar dat zijn dingen waarbij je als student de eerste stap moet zetten. En dat is niet wat een onverschillig-uitgeputte student gaat doen. Ik denk dat we af moeten van het gebruikelijke aanbod van: 'neem contact op met iemand die je niet kent'.

– docent



Ik zie veel studenten die bijvoorbeeld maar 30 studiepunten hebben gehaald, maar toch door willen naar het volgende jaar. Dan plan ik een 1 op 1 gesprek met ze in met de vraag hoe ze dat gaan doen. En aan dat soort gesprekken heb ik wel veel gehad, want dan kom je erachter dat ze bijvoorbeeld privé problemen hebben gehad. Daar zou school misschien meer mee kunnen doen. Of docenten in samenwerking met het decanaat. Nu heb ik het uit mezelf gedaan omdat ik jaar-coördinator ben.

– docent



Er was een klasgenoot die tegen me zei dat het niet lekker ging en daardoor het project niet goed ging. Toen zei ik dat hij contact moest opnemen met een decaan. Want dan laat je toch zien dat je proactief bent. Maar later zei hij dat hij geen fysieke afspraak kon maken, alleen met Teams. Dat wilde hij niet.

– bevlogen-opgeladen student

Daarbij riepen de docenten op om niet te snel de student die niet actief participeert in de les of helemaal niet komt, te veroordelen. Docenten herkenden dit wel bij collega's en hadden de indruk dat studenten daardoor nog verder buiten de invloedssferen van de hoger-onderwijsinstelling verdwijnen. Daarbij gaven enkele studenten aan dat de relatie met de docent een grote impact kan maken op de student.



Ik betrapte me er zelf op, dat ik dacht: 'heb je hem weer. Hij is nooit in mijn lessen, wat denkt hij wel niet?' Dat is een verkeerde gedachte, want je weet de reden niet. Als ik de reden niet weet, dan neem ik contact met ze op.

– docent



Het allerbelangrijkste is de verbinding met de studenten. Natuurlijk moet je het allemaal wel zelf doen, maar de docent is een belangrijke schakel hierin.

– bevlogen-opgeladen student

Samenvatting studenttypes

Onverschillig-opgeladen

Kleinste groep van bijna 9%, maar wordt duidelijk herkend

Karakteristieken:

- Participeert weinig
- Weinig welzijnsklachten, met name lage prestatiedruk
- Laks, levert weinig inspanning, doet net genoeg, doelgericht, studie heeft weinig prioriteit maar mogelijk privé juist actief

Benodigheden:

- Studieactiviteiten aantrekkelijker maken met meer ruimte voor sociale interactie
- Rekening houden met spanningsboog / drempel om deel te nemen (bijvoorbeeld zo min mogelijk inhoudelijke lessen op maandagochtend of vrijdagmiddag)
- Meer uitdaging bieden
- Gesprek aan gaan over lage mate van participatie en ontdekken wat erachter zit
- Ruimte geven voor andere prioriteiten in het leven van de student

Bevlogen-opgeladen

Ongeveer 15% van de studenten, wordt duidelijk herkend

Karakteristieken:

- Hoge mate van academische participatie en binding
- Weinig welzijnsklachten en het meest gemotiveerd
- Zit in een flow, staat open voor feedback, aanpakker, halen zichtbaar plezier en energie uit de studie, groepswork kan irritatie opleveren

Benodigheden:

- Voorkomen dat ze groepsprojecten overnemen en/of de bevoegdheid afneemt door "free-riders"
- Prominente rol geven om bijvoorbeeld te laten helpen in de lessen
- Erkenning geven voor het werk en de inzet

Bevlogen-uitgeput

Bijna 30% van de studenten, wordt duidelijk herkend

Karakteristieken:

- Hoge mate van extra-curriculaire participatie en binding
- Veel welzijnsklachten, met name hoge prestatiedruk
- Stopt veel tijd in de studie, wil het goed doen, perfectionistisch, raken het overzicht kwijt, soms wat onzeker, doorzetter

Benodigheden:

- Oppassen met het opleggen van (te) hoge verwachtingen en begrip tonen als het een keer minder goed uitpakt
- Begeleiding bieden op persoonsontwikkeling
- Duidelijke communicatie en onnodige stress voorkomen (bijvoorbeeld roosterproblemen)
- Voldoende variatie en betekenis bieden in de studie(opdrachten)

Onverschillig-uitgeput

Grootste groep van ongeveer 48%, maar wordt niet duidelijk herkend omdat dit studenttype weinig aanwezig is of mogelijk de emotionele uitputting niet uitspreekt

Karakteristieken:

- Participeert weinig en heeft veel studievertraging
- Veel welzijnsklachten en het minst gemotiveerd
- Zit in een negatieve spiraal, privéproblemen, zit mogelijk niet bij de juiste opleiding, is stiller, neemt niet de eerste stap om problemen aan te geven

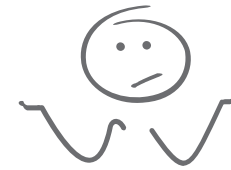
Benodigheden:

- Gesprek aan gaan of de student wel op de juiste plek zit of verkennen wat er nodig is om de studievoortgang te bevorderen
- Accepteren dat het minder goed gaat en de tijd en ruimte geven om te kunnen herstellen. Daarbij wel hulpbronnen aanbieden
- Actief signaleren en als docent/onderwijsinstelling de eerste stap zetten om contact te zoeken
- Oppassen met vooroordelen en als docent een positieve relatie opbouwen

Transitie van onverschillig naar opgeladen

Studenten en docenten deelden ook algemene ervaringen en aanbevelingen om de transitie te kunnen maken van een onverschillige naar opgeladen student, of om studenten juist opgeladen te houden:

1. **De relevantie van het lesmateriaal voor de beroepspraktijk is duidelijk en hangt samen met de rest van de opleiding.**



De integratie tussen vakken was heel erg zwak in het begin. Alle docenten deden hun eigen ding. Maar dat voelen studenten ook. Die vroegen: 'waarom moet ik dit leren?'

– docent



Het nut van het vak duidelijker maken. We zaten vaak maar met vier mensen tegelijk in de les, omdat de rest niet wist wat het nut was.

– bevlogen-uitgeputte student

2. **Er is ruimte in de klas om met elkaar een band op te bouwen. Zowel tussen de docent en student, als studenten onderling.**



Als studenten geen band met elkaar hebben, zijn ze soms genadeloos hard tegen elkaar in peer reviews. Weinig begrip voor elkaar kunnen opbrengen.

– docent



De lessen die ik geef zijn heel open, om het heel persoonlijk te maken. Ik heb gemerkt dat als ik mijn verhaal deel en dat van de anderen vraag, dan ontstaat er altijd een mooi gesprek.

– docent

3. Er zijn afwisselende activiteiten bekend bij de studenten en er is keuzevrijheid, zowel binnen als buiten het curriculum, waarmee de student zich kan ontwikkelen en kan doen wat bij hem of haar past.



Onderwijsinstellingen geven veel bronnen waar je jezelf verder mee kan ontwikkelen. De meeste mensen zien niet echt wat voor schatkist er voor hun ligt.

– bevlogen-opgeladen student



Ik zou het fijn vinden als onze eerste twee jaar de basis vormen van een Associate Degree. Ze hoeven niet allemaal de eindstreep te halen, zolang ze maar blij en gezond een vervolgstap in hun leven kunnen nemen.

– docent

Transitie van uitgeput naar opgeladen

Naast de algemene tips om studenten meer bevlogen te krijgen en te houden, deelden studenten en docenten ook algemene ervaringen en aanbevelingen om de transitie te kunnen maken van emotionele uitputting naar emotioneel opgeladen:

1. Er wordt gevraagd aan studenten hoe het met ze gaat en er wordt een persoonlijk gesprek aangegaan, ook als er geen directe aanleiding is.



Het is de toon die de muziek maakt. Als ik vraag: 'hoe is het met je?' Dan merk ik vaak wel dat studenten open zijn.

– docent



Het begint volgens mij bij goede gesprekken: 'hoe gaat het met je en waar loop je op vast?' Minder vraag gestuurde gesprekken, maar gewoon het gesprek aan gaan en dan kijken hoe en wat.

– bevlogen-opgeladen student

2. Er wordt vanuit de onderwijsinstelling ingezet op het fysiek welbevinden en basisbehoeften zoals voldoende bewegen, gezond eten en slaap.



Als je fysiek meer in orde bent, dan ben je ook meer in balans.

– docent



Wat ik mis is dat gezondheid een belangrijke rol speelt in het welzijn, zoals sport en slaap. Dat we daar in het onderwijs ook meer aandacht aan moeten besteden. Je hebt bepaalde zaken veel in de hand. Als je veel stress hebt maar je gaat veel bewegen, dan maken je hersenen een stofje aan die stress tegengaat.

– docent

3. De weg naar het hulpaanbod is duidelijk en laagdrempelig.



Ik vind dat we studentenvaardigheden meer een plek moeten geven. Een soort schoolhandleiding met: 'hoe ben ik een goede student en waar kan ik terecht als het niet goed gaat?' Als er problemen zijn, dan is het nog maar de vraag waar ze terecht moeten. Bij de supermarkt weet je dat, maar bij de onderwijsinstelling is het een kriebel om iets te vinden.

– docent



Ik heb op meerdere onderwijsinstellingen gezeten en ik vind dat het hier heel goed aangepakt wordt, in ieder geval met de toegankelijkheid. Misschien de decanen nog iets beter beschikbaar maken. Ze zijn wat verstopt. Maar toen ik er was ging het wel vrij vlot.

– bevlogen-uitgeputte student

Oefening voor studenten: welk studenttype ben jij?

Ben je benieuwd geworden hoe jij scoort op bevlogenheid en emotionele uitputting? Doe dan deze korte opdracht. Omcirkel voor elke stelling hieronder het cijfer dat het beste bij jou past. Door vervolgens de gemiddelde scores te berekenen kan je jezelf in het kwadrantenmodel plaatsen. Herken je jezelf in dit studenttype? En zouden de aanbevelingen die studenten en docenten in dit boekje geven ook passen bij jouw situatie? Je kan ook de veranderingen in jouw bevlogenheid en emotionele uitputting bijhouden door de vragen wekelijks of maandelijks te beantwoorden en jezelf in het kwadrantenmodel te plaatsen. Zo kan je de transities die je doormaakt goed bijhouden en reflecteren op wat jouw behoeftes en behoeftigheden zijn. Docenten kunnen onderstaande vragenlijst en kwadrantenmodel ook inzetten in de les of tijdens studievoortgangsgesprekken. Met deze tool kan het gesprek aangegaan worden en het welzijn van de studenten gemonitord worden.

Stap 1: beantwoord de stellingen en bereken je gemiddelde scores

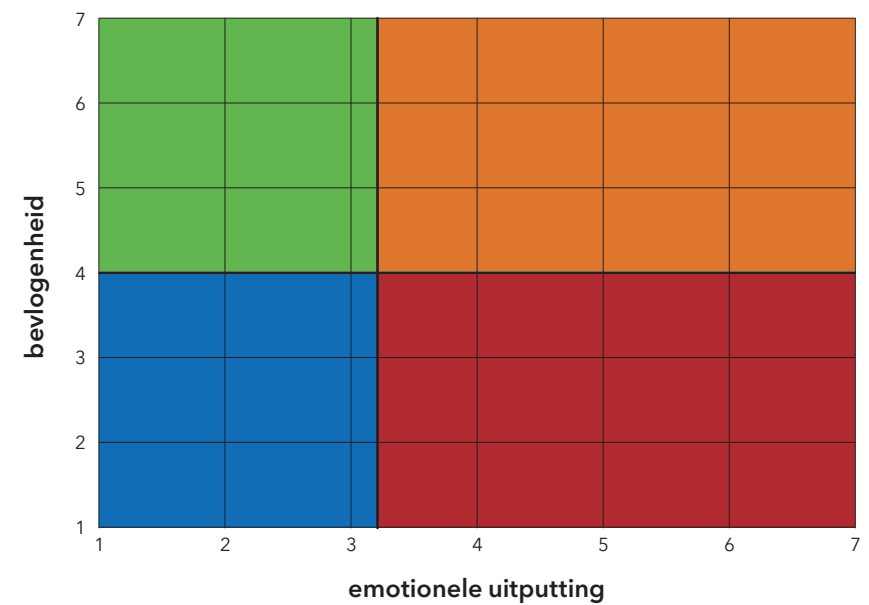
Bevlogenheid	Nooit	Sporadisch	Af en toe	Regelmatig	Dikwijls	Zeer dikwijls	Altijd
Als ik studeer bruis ik van de energie	1	2	3	4	5	6	7
Ik ben enthousiast over mijn studie	1	2	3	4	5	6	7
Ik ga helemaal op in mijn studie	1	2	3	4	5	6	7
Gemiddelde score bevlogenheid scores optellen en delen door 3:							

Emotionele uitputting	Nooit	Sporadisch	Af en toe	Regelmatig	Dikwijls	Zeer dikwijls	Altijd
Ik voel me mentaal uitgeput door mijn studie	1	2	3	4	5	6	7
Aan het einde van een studiedag voel ik me leeg	1	2	3	4	5	6	7
Ik voel me moe als ik s' ochtends opsta en geconfronteerd word met mijn studie	1	2	3	4	5	6	7
Het vergt heel veel van mij om de hele dag te studeren of onderwijs te volgen	1	2	3	4	5	6	7
Ik voel me 'opgebrand' door mijn studie	1	2	3	4	5	6	7
Gemiddelde score emotionele uitputting scores optellen en delen door 5:							

Stap 2: zet een stip waar jouw scores samenkomen

Wanneer je jouw gemiddelde scores hebt berekend voor bevlogenheid en emotionele uitputting, kan je deze scores in onderstaande grafiek zetten. Zet je score voor bevlogenheid en de verticale as en de score voor emotionele uitputting op de horizontale as. Kijk vervolgens waar die scores elkaar kruisen en zet daar een stip, kruis of eventueel een weeknummer als je jouw scores wekelijks of maandelijks wil monitoren. De dikke lijnen zijn de cutoff scores die de vier verschillende student-typen onderscheiden:

- **onverschillig-opgeladen**
bevlogenheid onder 4 en emotionele uitputting onder 3,21
- **bevlogen-opgeladen**
bevlogenheid boven 4 en emotionele uitputting onder 3,21
- **bevlogen-uitgeput**
bevlogenheid boven 4 en emotionele uitputting boven 3,21
- **onverschillig-uitgeput**
bevlogenheid onder 4 en emotionele uitputting boven 3,21



Stap 3: reflecteer, bespreek en neem eventueel actie

Nu je weet hoe je scoort op bevoegenheid en emotionele uitputting en weet welk studenttype/kwadrant daar het beste bij past, kan je jezelf de volgende vragen stellen:

- Herken ik mezelf in dit studenttype?
- Zit ik al een langere periode binnen dit kwadrant? Of is dit een ontwikkeling van de laatste tijd?
- Wat roept deze uitslag bij mij op? Was de uitslag naar verwachting of verbaasd het me? En ben ik blij/tevreden of maak ik me zorgen?
- Wil ik graag in dit kwadrant blijven of van studenttype veranderen?
- Wat heb ik nodig om binnen dit kwadrant te blijven (als je tevreden bent)? Of wat heb ik nodig om naar een ander kwadrant te schuiven (als ik graag van studenttype wil veranderen)?
- Wat kan ik zelf doen?
- Wat heb ik van anderen nodig?

Schrijf je antwoorden op. Bespreek ze vervolgens met een medestudent die dit ook heeft gedaan, of bespreek je antwoorden met je docent of studietoestel. Je kan deze oefening meerdere keren doen om veranderingen in jouw bevoegenheid en emotionele uitputting te monitoren. De benodigdheden die in dit boekje staan kunnen jou helpen om meer bevoegen en energiek te worden.

Oefening voor docenten: (her)ken je student!

Voor dit boekje hebben we vragenlijstdata geanalyseerd en meerdere studenten en docenten gesproken. Op basis van onderzoek zijn meerdere studenttypes onderscheiden met eigen karakteristieken en benodigdheden. Maar ongeacht het studenttype, geldt voor alle studenten: ga het gesprek aan en leer ze kennen! Enkel het gesprek aan gaan kan bijdragen aan een betere binding en een veiliger gevoel om de benodigdheden aan te geven. Door een student te leren kennen, kan je ze ook beter herkennen. Mocht de student het zelf moeilijk vinden om benodigdheden aan te duiden, kan het zinvol zijn om op basis van de herkende studenttype(s) in gesprek te gaan over specifieke benodigdheden. Zo kan er met een onverschillig-opgeladen student een gesprek gestart worden over mogelijke uitdaging en ruimte die hij of zij nodig heeft en kan er met een bevoegen-uitgeputte student gepraat worden over de prestatiedruk die hij of zij ervaart en hoe het verminderd kan worden. Het klinkt zo makkelijk, maar het gebeurt in de praktijk nog te weinig. Op de volgende pagina staan een aantal gesprekstips met voorbeeldzinnen die kunnen helpen om het gesprek aan te gaan.

	Onverschillig- opgeladen	Bevlogen- opgeladen	Bevlogen- uitgeput	Onverschillig- uitgeput
Algemene opening gesprek	Heb je na de les 5 minuten tijd? Zou ik je dan even kunnen/mogen spreken? Hoe gaat het nu met je studie? En hoe gaat het met jouzelf?			
Specifieke opening (indien studenttype al herkend)	Ik krijg de indruk dat je vaak afwezig bent of andere dingen aan het doen bent. Ervaar jij dat ook zo?	Ik heb het idee dat alles heel goed gaat. Ervaar jij dat ook zo?	Ik krijg de indruk dat je veel (studie)druk ervaart. Ervaar jij dat ook zo?	Ik heb het idee dat het niet zo goed met je gaat. Ervaar je dat ook zo?
Herkennen bevlogenheid	Vind je je studie leuk? Wordt je er enthousiast van? Krijg je er energie van? Vind je het nuttig/zinvol?			
Herkennen emotionele uitputting	Voel je je mentaal uitgeput door de studie? Vergt het veel van je om een hele dag te studeren? Voel je opgebrand door je studie?			
Bespreekbaar maken	Vind je de [les / studieactiviteit] niet interessant genoeg? Wat kan ik doen om ze interessanter te maken? Zou het voor jou helpen als de [les / studieactiviteit] naar een andere dag of tijd plaatsvinden? Vind je het niet uitdagend genoeg? Hoe kan ik je meer uitdaging bieden?	Hoe gaan jouw groepsprojecten? Doen jullie allemaal ongeveer evenveel? Zou je het leuk vinden om bij [les / studieactiviteit] te helpen of mee te denken?	Voel je een erge druk om te presteren vanuit jezelf of vanuit anderen? Merk je dat je perfectionistisch bent of faalangst hebt? Heb je daar begeleiding nodig? Zijn er zaken bij [les / studieactiviteit] onduidelijk? Wat kan ik hierin voor jou betekenen?	Zijn er grote problemen / stressoren waar je nu tegenaan loopt? Bij de studie of privé? Wil je daar meer over delen? Voel je je voldoende op je plek bij de studie / onderwijsinstelling? Wat heb je nodig om je meer op je plek te voelen? Of heb je nagedacht over iets wat beter bij je past? Kan je bij iemand terecht voor je probleem / stressor? Heb je al eerder met iemand hierover gepraat?
Doorverwijzen indien nodig	Heb je behoefte aan hulp of ondersteuning? Heb je gedacht aan [hulpbron]? [eventueel uitleg geven]			
Terugkoppeling	Heb je al een afspraak kunnen maken met [hulpbron] of ben je er al geweest? Heeft het je geholpen? Laat je het me weten hoe het gaat?			

Tabel 1: Gesprekstips met voorbeeldzinnen om studenttypes om studenten op weg te helpen

Studiepunten halen, leren voor tentamens, aanwezig zijn tijdens de lessen, met studiegenoten en docenten omgaan, wel of niet op jezelf wonen, deelnemen aan extra-curriculaire activiteiten: er komt nogal wat af op een student in het hoger onderwijs. Daarnaast zijn er ook tal van externe factoren - zoals de coronapandemie en de veranderlijke arbeids- en woningmarkt - die van invloed zijn op de student. Maar studenten ervaren deze situaties verschillend en gaan op verschillende manieren ermee om. Hoe kunnen we ondanks deze stressoren en verschillen ervoor zorgen dat zoveel mogelijk studenten bevoegen en energiek worden en blijven?

Studiepunten halen, leren voor tentamens, aanwezig zijn tijdens de lessen, met studiegenoten en docenten omgaan, wel of niet op jezelf wonen, deelnemen aan extra-curriculaire activiteiten: er komt nogal wat af op een student in het hoger onderwijs. Daarnaast zijn er ook tal van externe factoren - zoals de coronapandemie en de veranderlijke arbeids- en woningmarkt - die van invloed zijn op de student. Maar studenten ervaren deze situaties verschillend en gaan op verschillende manieren ermee om. Hoe kunnen we ondanks deze stressoren en verschillen ervoor zorgen dat zoveel mogelijk studenten bevrogen en energiek worden en blijven?

(Her)ken je student!

vier studenttypes en hoe ze bevrogen en emotioneel opgeladen worden

Elisabeth Klinkenberg
Melissa Versteeg
Naomi Seldenthuis
Rutger Kappe

