

Undergraduate students with mental health problems: myth or reality?

A qualitative research on how demands and resources, that have a demonstrated effect on mental health, are perceived by undergraduate students at the Radboud University.

Date: 17-06-2019

Name: Jamie Lee Visser

Student number: s4837843

Supervisor: Dr. A. De Beuckelaer

Second examiner: Dr. Y.G.T. van Rossenberg



Abstract

Undergraduate students reporting mental health problems is becoming a growing concern for universities, including the Radboud University in Nijmegen. The present study generated knowledge that contributes to the literature on how demands and resources, that have a demonstrated effect on mental health, are perceived by undergraduate students. The results of the present study can help in collecting answers about the mental health of undergraduate students from the Radboud University. To gain results, twelve undergraduate students of the faculty Nijmegen School of Management were interviewed. Analyzing the collected data from the present study led to new insights and knowledge about the mental health of undergraduate students. The findings showed that the exam weeks and having multiple deadlines close together are experienced by undergraduate students as most stressful. However, none of the undergraduate students experienced severe health consequences making them unable to perform at university. The comparison between male and female undergraduate students has shown that pressure to perform is strikingly more common among female undergraduate students. In addition, female undergraduate students have also indicated that they experience more negative and physical consequences of stress. The present study therefore not only contributes to the literature about demands and resources that have a demonstrated effect on mental health, but also provided relevant insights for the literature on mental health differences in gender.

Key words: Mental health, Demands, Resources, Undergraduate students

Table of Contents

1. Introduction	1
2. Theoretical background	7
2.1 Job Demands-Resources model	7
2.2 Demands	8
2.2.1 Financial difficulties	8
2.2.2 Time pressure	9
2.2.3 Student-life balance conflict	9
2.2.4 Exam pressure	10
2.2.5 Performance pressure	10
2.3 Resources	10
2.3.1 Social support	11
2.3.2 Self-control	11
2.4 Compensatory effects	11
3. Methodology	13
3.1 Research strategy	13
3.2 Operationalization	14
3.3 Methods for data collection	15
3.4 Methods for data analysis	16
3.5 Research ethics	16
4. Results	18
4.1 Demands	18
4.1.1 Financial difficulties	18
4.1.2 Time pressure	19
4.1.3 Student-life balance conflict	20
4.1.4 Exam pressure	20
4.1.5 Performance pressure	21
4.2 Resources	22
4.2.1 Social support	22
4.2.2 Self-control	22
4.2.3 Time for relaxation	23
4.3 Mental health	23
4.3.1 Compensatory effects	24
4.3.2 Stress	24
4.4 Gender comparison	25

5. Discussion	27
5.1 Conclusion and implications	27
5.2 Limitations.....	31
5.3 Future research	32
References	33
Appendix A – Interview guide	40
Appendix B – Code book	48
Demands.....	48
Resources	54
Mental health.....	57
Appendix C – Gender comparison	60
Appendix D – Transcriptions	63
Transcript interview 1	63
Transcript interview 2	75
Transcript interview 3	86
Transcript interview 4	100
Transcript interview 5	122
Transcript interview 6	139
Transcript interview 7	150
Transcript interview 8	163
Transcript interview 9	175
Transcript interview 10	190
Transcript interview 11	204
Transcript interview 12	216

1. Introduction

Undergraduate students reporting mental health problems is becoming a growing concern for universities (Hunt & Eisenberg, 2010). The World Health Organization (WHO) (2004) defines mental health as “a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community” (p. 10). The number of mental health problems reported by undergraduate students is increasing (Kitzrow, 2003). One out of three Dutch undergraduate students has mental health problems (GGZnieuws, 2018). These mental health problems can have a negative impact on the way those students function (Tosevski, Milovancevic, & Gajic, 2010). A survey among 197 undergraduate students of different Dutch universities reported that 44% of the students have or have had problems with their mental health (Schmidt & Simons, 2013). The most frequently mentioned, were issues such as depression (34%), stress (21%), and fatigue (17%). Depression is frequently mentioned because in the research of Schmidt and Simons (2013) depression included both clinical and non-clinical symptoms. Schmidt and Simons (2013) conclude that “mental health problems among undergraduate students cannot be underestimated” (p. 34).

Problems with undergraduate students' mental health are due to changes in the university system (Humphrey & McCarthy, 1998). The total number of undergraduate students increased, the financing system has changed and the increasingly competitive job market adds pressure on the undergraduate student to achieve high grades (Andrews & Wilding, 2004; Hirsch & Ellis, 1996; Robotham, 2008). These financial and academic pressures are identified as sources of stress (Andrews & Wilding, 2004). Cox (1978) defines stress as a “perceptual phenomenon arising from a comparison between the demand on the person and his ability to cope” (p. 25). Demands are mainly seen as aspects of work that cost energy, such as, work pressure, role ambiguity, and task complexity (Bakker, 2015). According to Lazarus and Folkman (1984) is stress the result of absent resources that are needed to cope with a perceived situation. Resources could help students to deal with demands (Bakker, 2015). Subsequently, an imbalance between demands and resources results in stress (Lazarus & Folkman, 1984). Stress can be examined by the meaning undergraduate students give to stressful experiences. Experiences are considered stressful according to Aherne (2001) “when they involve threats to self-adequacy, where self-adequacy is understood as a basic human need” (p. 176).

There is a considerable difference in experienced stress by undergraduate students according to the year of study (Cooke, Barkham, Audin, Bradley, & Davy, 2004). For first-year

students is the transition from high school to university stressful, due to new environments and social contacts (Fisher, 1994). These undergraduate students are more likely to experience behavioral changes (e.g. smoking, crying, abuse of self or others) that can have negative health consequences (Robotham, 2008). However, multiple studies suggest that mental health of undergraduate students may worsen after their first year of studying at university (Andrews & Wilding, 2004; Cooke et al., 2004; Denovan & Macaskill, 2017; Schmidt & Simons, 2013; Stallman, 2010). Results from Andrews and Wilding (2004) showed that 9% of the undergraduate students without any mental health problems at the start of university became depressed (i.e., clinical depression) and 20% became anxious. After the first year, undergraduate students also became more concerned with finances (Cooke et al., 2004). Financial stress predicted poorer mental health and higher depression and anxiety of undergraduate students (Andrews & Wilding, 2004; Richardson, Elliott, Roberts, & Jansen, 2017). Subsequently, a decrease in exam performance is predicted after the first year of studying at university, through the occurrence of aspects such as depression, financial difficulties (Andrews & Wilding, 2004), and because undergraduate students are performing less well across the year (Denovan & Macaskill, 2017). If aspects such as depression, financial difficulties, and pressure to perform cost undergraduate students a lot of energy, aspects are called demands (Bakker, 2015). Resources are important to counterbalance demands (Bakker & Demerouti, 2014). When the demands of undergraduate students increase, these can become stressors (Schaufeli & Taris, 2013). The term stressor is only applied when an external factor has a negative influence on most students in most situations. Stress is the outcome when the external factor distorts the balance of an undergraduate student's demands and resources (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001). Demands and resources have a unique impact on undergraduate students health and well-being (Bakker, 2015) because both focus on negative and positive aspects (Bakker & Demerouti, 2007). The balance between demands and resources determine mental health of undergraduate students (Schaufeli & Taris, 2013).

Based on multiple quantitative studies that researched which demands affect the mental health of undergraduate students negatively, the most common named are: financial difficulties, time pressure, student-life balance conflict, exam pressure, and performance pressure (Abouserie, 1994; Andrews & Wilding, 2004; Doble & Supriya, 2011; Hirsch & Ellis, 1996; Hurst, Baranik, & Daniel, 2012; Robotham, 2008; Ross, Neibling, & Heckert, 1999). Financial difficulties are seen as a stressor to undergraduate students, because of the changes to the financial system which means that the basic funding is replaced by a loan (Andrews & Wilding, 2004). The changes in students' funding have resulted in the significant stressor of living with

limited financial resources (Robotham, 2008). High time pressure is also an important source of undergraduate student stress (Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990; Robotham, 2008). Time pressure is not caused by management of time itself, but it is the student's perception of control over time that is the source of student stress (Nonis, Hudson, Logan, & Ford, 1998). Another source of stress is to keep a healthy balance in the lives of undergraduate students. Student-life balance conflict is derived from the question of how undergraduate students could achieve a balance between managing their studies, family, and private life (Doble & Supriya, 2011). Many students experience exam pressure, for example examination and examination results, as the most significant source of stress (Abouserie, 1994). Especially the time-constrained nature of the exams is experienced by undergraduate students as a source of stress (Hurst et al., 2012). Fear of failure during exams has a negative effect on the performance of undergraduate students (Hembree, 1988). Performance pressure is high when undergraduate students obtain low grades (Bennett, 2003). When an undergraduate student cannot improve his or her future performance, this student will likely experience stress (Struthers, Perry, & Menec, 2000).

In the present study, the aspects that can influence the mental health of undergraduate students positively are also studied. The most common aspects that positively affect undergraduate students' mental health are social support and self-control (Denovan & Macaskill, 2017; Hurst et al., 2012; Robotham, 2008; Welle & Graf, 2011). Social support is defined by Leavy (1983) as "the availability of helping relationships and the quality of those relationships" (p. 5). When undergraduate students perceive support, perceived support can have a direct effect on their mental health (Bovier, Chamot, & Perneger, 2004). Self-control is defined by Denovan and Macaskill (2017) as "the ability to exercise restraint over behavior to meet long-term interests" (p. 509). Undergraduate students fail at self-control when demands are higher than resources (Oaten & Cheng, 2005). Social support and self-control can be seen as two of the undergraduate students' resources because both aspects could help students deal with demands (Bakker, 2015).

Universities have the unique opportunity to address stress as one of the most significant health problems among undergraduate students (Hunt & Eisenberg, 2010). Stress among undergraduate students can influence university withdrawal rates (Bennett, 2003). Early identification of problems among undergraduate students can prevent high withdrawal rates of universities (NU, 2018). The Radboud University in Nijmegen is one of the 13 universities in the Netherlands. In October 2018, 22.142 students studied at the Radboud University of which 14.201 students were undergraduate students (Radboud Universiteit, n.d.). The Radboud

University is aware of the negative consequences that stress in undergraduate students entails. Subsequently, the Radboud University is trying to find out to what extent students experience stress. Results from a survey about well-being among over 4.000 students of the Radboud University showed that more than half of those students have indicated that they experienced stress (Wigboldus, De Koning, & Van Krieken, 2018). Overall, more female students (61%) than male students (39%) experienced stress (Zuidweg, 2017). The survey did not provide insights into the reasons as to why these students felt stressed (Haverkamp, 2017). The Radboud University is concerned about the outcomes of the survey and focuses on activities that could tackle stress. In 2018 organized the Radboud University the 'Well-Being Week', which showed that mental health is an important topic for the university. During the Well-Being Week, more than 40 activities were organized to pay attention to the five elements of well-being (i.e., body, mind, spirit, people, and place). However, the university did not focus on demands that actually cause stress in undergraduate students or explored resources that could help to reduce stress. The results of the present study can help in collecting answers about the mental health of undergraduate students from the Radboud University that could not be answered through the survey. To compare the results only undergraduate students from the faculty Nijmegen School of Management (NSM) are interviewed. The faculty feels, according to their strategic plan, responsible for the well-being of students during their studies (Faculteit der Managementwetenschappen, n.d.).

The present study provides more insight into undergraduate students' mental health by conducting an in-depth study at the Radboud University. At first, in previous literature is argued that for a more complete picture of undergraduate students' stressors a qualitative study is needed (Andrews & Wilding, 2004; Hurst et al., 2012; Robotham, 2008; Welle & Graf, 2011). A qualitative study can capture the perceptions and experiences of undergraduate students. Perceptions are interpretations and interpretations can become the truth for undergraduate students (Given, 2008). The perception of every undergraduate student is unique, because everybody perceives the world differently (Elnaga, 2012). Quantitative research is not able to express interpretations, experiences, and meanings of undergraduate students. Subsequently, the perceptions of undergraduate students about possible stressors are unknown and the severity of these stressors may increase in time as the university environment changes (Hurst et al. 2012; Ross et al., 1999). By conducting semi-structured interviews with undergraduate students that are in their second or third year (i.e., excluding first-year undergraduate students), the present research studies how possible stressors that could affect the mental health of undergraduate students are perceived. First-year undergraduate students are not included, because multiple

research suggests that mental health of undergraduate students may worsen after the first year of studying (Andrews & Wilding, 2004; Cooke et al., 2004; Denovan & Macaskill, 2017; Schmidt & Simons, 2013; Stallman, 2010). Second, in qualitative research is the evidence around why the effects of stressors are more severe for female students than for male students rather absence (Day & Livingstone, 2003; Hirsch & Ellis, 1996; Richardson et al., 2017; Welle & Graf, 2011; Wyatt & Oswalt, 2013). Abouserie (1994) state that further research should identify the precise reasons why female students are less resistant to stress than male students.

The results of the present study can help in gaining a better understanding of how demands and resources, that have a demonstrated effect on mental health, are perceived by undergraduate students at the Radboud University. The Radboud University can use the results to improve undergraduate students' mental health which can have a positive effect on the university withdrawal rates (Bennett, 2003). Improving undergraduate students' mental health at the Radboud University can be done by addressing demands and providing resources. The survey about well-being from the Radboud University showed that many undergraduate students experience stress, which can negatively influence their mental health. A difference in gender was also observed. More female students (61%) than male students (39%) experienced stress. However, based on the survey cannot be concluded why many undergraduate students feel stressed, how undergraduate students deal with stress, or why female students experience more stress than male students. To provide answers in the present study, demands and resources that are most crucial to the mental health of undergraduate students need to be examined. The aim of the present study is to explore how demands and resources are perceived by undergraduate students from the Radboud University. The research question that is in line with the aim of the present study is: "Are the effects of distinctive¹ demands and resources on students' mental health perceived as being applicable to undergraduate students at the Radboud University."

An inductive research approach is chosen to answer the research question. The research is structured as follows. The second chapter gives further details about demands and resources, which are most crucial to undergraduate students' mental health, including propositions. In the third chapter, the proposed methodology is described. The methodology chapter discusses the tools that are used to answer the research question and explains the methodological choices

¹ Documented in literature on demands, (i.e. Abouserie, 1994; Andrews & Wilding, 2004; Doble & Supriya, 2011; Hirsch & Ellis, 1996; Hurst et al., 2012; Robotham, 2008; Ross et al., 1999) resources, (i.e. Denovan & Macaskill, 2017; Hurst et al., 2012; Robotham, 2008; Welle & Graf, 2011) and also further in this report (i.e. Chapter 2, theoretical background).

regarding trustworthiness to distinguish quality in the present study. The fourth chapter analyses the results, by comparing the literature to the outcomes of the semi-structured interviews. Finally, the fifth chapter is the discussion and conclusions where the findings are presented with possible limitations.

2. Theoretical background

The goal of the present study is aimed at exploring how demands and resources that affect mental health are perceived by undergraduate students from the Radboud University. In the second chapter, the theoretical background on demands and resources is provided, which result in the formulation of research propositions.

2.1 Job Demands-Resources model

The Job Demands-Control model is the first model that researched the relationship between work and health (Van der Doef & Maes, 1999). The Job Demands-Control model identifies two important aspects of the work situation: job demands and job control (Karasek, 1979). The model designed by Karasek (1979) suggests that the combination of high job demands and low job control is an important predictor of stress (Bakker & Demerouti, 2007). Work-related stress is a response when the presented work demands are not aligned with the amount of control and perceived support (WHO, n.d.). However, the Job Demands-Control model is not used in the present study because the scope of the model is not flexible and widely applicable, due to the fact that job control is only partly able to buffer the impact of job demands on well-being (Bakker & Demerouti, 2007). Subsequently, researchers introduced the Job Demands-Resources model as an improved model (Demerouti et al., 2001). The scope of the Job Demands-Resources model is much broader because the scope includes all job demands and all job resources (Schaufeli & Taris, 2013). The Job Demands-Resources model state that not only specific positive and negative work characteristics can determine work-related stress outcomes in individuals (e.g. perceived health or depression), but instead see every work characteristics as a potential source (Schaufeli & Taris, 2013). According to the Job Demands-Resources model can work characteristics be classified as job demands or job resources or both (Bakker & Demerouti, 2014). It does not matter that every organization is unique because all work environments can be characterized in terms of demands and resources (Bakker, 2015). The work environment of universities can also be characterized by demands and resources. Salmela-Aro and Upadaya (2014) and Barr, Sessa, Sumner, and Bragger (2015) used the Job Demands-Resources model in their quantitative research to measure stress and well-being in the academic context.

According to the Job Demands-Resources model when demands increase, the demands can become stressors. If high demands lead to stressors, the stressors can have a negative effect on mental health (Schaufeli & Taris, 2013). Llorens, Bakker, Schaufeli, and Salanova (2006)

conclude in their quantitative research that they observed a direct effect of high demands on stress. The Job Demands-Resources model predicts that resources can reduce and thus partly compensate for the negative effects of demands. Resources are important in their own right and necessary to counterbalance demands (Bakker & Demerouti, 2014). The compensatory effect between demands and resources implies that the direction of demands depends on the presence of resources and the same applies for the direction of resources which depends on the presence of demands, however not between all demands and all resources exist similar compensatory effects (Schaufeli & Taris, 2013),

The way demands and resources are perceived by undergraduate students, defines undergraduate students' mental health. Demands and resources are built out of several aspects, which are named in the introduction. Each aspect is followed by one proposition. In total, there are eight propositions which entail expected research outcomes.

2.2 Demands

Undergraduate students' demands consist of five aspects, also distinguishable as stressors (i.e., financial difficulties, time pressure, student-life balance conflict, exam pressure, and performance pressure). Each of the five aspects is followed by one proposition (i.e., expected research outcomes).

2.2.1 Financial difficulties

Changes to undergraduate student funding have been conceived as underlying causes of the increasing levels of student distress (Andrews & Wilding, 2004). In September 2015 decided the Dutch government to stop all the fundings for undergraduate students. Nowadays, when undergraduate students decide to obtain a loan, the loan will directly negatively influence their future financial situation (Van der Werf, Schonewille, & Stoof, 2017). Andrews and Wilding (2004) conclude in their quantitative research that financial difficulties while studying at university, negatively affect the undergraduate students' levels of depression and anxiety. More and more undergraduate students are taking part-time paid employment during their studies to balance their lack of financial resources (Robotham, 2008). According to a review by Robotham (2008) of previous quantitative research into students stress, is undergraduate students' stress the result of balancing the lack of financial resources. In terms of a qualitative inquiry, the association between financial difficulty and stress is captured by the following proposition (Proposition 1a).

Proposition 1a: Perceived financial difficulty is perceived to be related to undergraduate students' stress.

2.2.2 Time pressure

The undergraduate student's perceived lack of control over time is seen as an important source of student stress (Macan et al., 1990; Robotham, 2008). The undergraduate student's perceived control over time can be achieved with the help of academic staff through a complete time schedule, major assignments divided into smaller parts with separate deadlines and sufficient time to study for an exam (Nonis et al., 1998). According to quantitative research by Nonis et al. (1998) undergraduate students' feeling of perceived control over time can positively influence students overall well-being and reduce student stress. When undergraduate students have the feeling of being in control of their time, the experienced amount of stress decreases (Macan et al., 1990). In terms of a qualitative inquiry, the association between time pressure and stress is captured by the following proposition (Proposition 1b).

Proposition 1b: Perceived time pressure is perceived to be related to undergraduate students' stress.

2.2.3 Student-life balance conflict

Undergraduate students struggle to maintain a good balance between their study and private life (Doble & Supriya, 2011). A student-life balance can be achieved by healthy eating, time management, being active, and setting goals and priorities. It is important that the goals set by the undergraduate student are realistic and achievable (Doble & Supriya, 2011). However, sometimes undergraduate students feel imbalanced because coping with everyday life can be difficult, which can lead to a student-life balance conflict (Koshkin, Katusheva, & Yablochkine, 2014). According to quantitative research by Doble and Supriya (2011) is stress the result from an imbalance between undergraduate students' academic performance and personal life. In terms of a qualitative inquiry, the association between student-life balance conflict and stress is captured by the following proposition (Proposition 1c).

Proposition 1c: Perceived student-life balance conflict is perceived to be related to undergraduate students' stress.

2.2.4 Exam pressure

The university system is based on success or failure, with the assumed ‘goals’ of a student receiving good grades and eventually a degree (Hirsch & Ellis, 1996). Fear of failure or receiving low grades are stressors that can contribute to the stress experienced by undergraduate students (Schafer, 1996). One out of three undergraduate students show signs of stress during exams (Robotham & Julian, 2006). However, Robotham and Julian (2006) state in their critical review of previous quantitative research into student stress, that undergraduate students experience more stress before the exam than during the actual exam. Undergraduate students experiencing more stress before the exam is due to the anxiety that is associated with exams, rather than the exam itself, which creates reactions to stress. In terms of a qualitative inquiry, the association between exam pressure and stress is captured by the following proposition (Proposition 1d).

Proposition 1d: Perceived exam pressure is perceived to be related to undergraduate students’ stress.

2.2.5 Performance pressure

A reduction in academic performance is for undergraduate students response to stress (Robotham & Julian, 2006). When an undergraduate student cannot improve his or her future performance, this student will likely experience stress (Struthers et al., 2000). The performance pressure is according to undergraduate students to some extent created by their parents and the environment and to some extent due to their own behavior (1V Jongerenpanel, 2014). The quantitative research of Bennett (2003) shows that stress is heavily associated with poor academic performance. In terms of a qualitative inquiry, the association between performance pressure and stress is captured by the following proposition (Proposition 1e).

Proposition 1e: Perceived performance pressure is perceived to be related to undergraduate students’ stress.

2.3 Resources

Undergraduate students’ resources consist of two distinct aspects (i.e., social support and self-control). Each aspect is followed by one proposition (i.e., expected research outcomes).

2.3.1 Social support

Social support can have a direct effect on undergraduate students' mental health (Bovier et al., 2004). The support framework of an undergraduate student could exist out of friends, family, and academic staff. When a support framework is absent, the level of stress of an undergraduate student could increase (Robotham, 2008). According to quantitative research by Jacobs and Dodd (2003), all three forms of support (friends, family, and academic staff) are related to a lower level of burnout. Especially, when undergraduate students perceive social support from friends, the perceived social support is closely related to lower levels of burnout. Higher social support also contributes to undergraduate students being less lonely (Berry, 1993). In terms of a qualitative inquiry, the association between social support and well-being is captured by the following proposition (Proposition 2a).

Proposition 2a: Perceived social support is perceived to be related to undergraduate students' well-being.

2.3.2 Self-control

The quantitative research of Abouserie (1994) shows a positive correlation between locus of control and academic stress, which suggests that undergraduate students with an internal locus of control are less stressed than undergraduate students with an external locus of control. Subsequently, undergraduate students who believe to be in control over their situations (i.e., internal locus of control) are less stressed than undergraduate students who believe that things only happen by luck (i.e., external locus of control). Students with higher self-control reported better grades, higher self-esteem, and healthy relationships (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Quantitative research of Tangney et al. (2004) concluded that students with higher self-control had better academic performance and showed better psychological adjustment. In terms of a qualitative inquiry, the association between self-control and well-being is captured by the following proposition (Proposition 2b).

Proposition 2b: Perceived self-control is perceived to be related to undergraduate students' well-being.

2.4 Compensatory effects

According to Bakker and Demerouti (2017), undergraduate students who have many resources available can better cope with demands. When enough resources are available, the resources

counterbalance the negative effects of demands (Bakker, Demerouti, Taris, Schaufeli, & Schreurs, 2003; Bakker, Hakanen, Demerouti, & Xanthopoulou, 2007). Schaufeli and Taris (2013) state that not between all demands and all resources exist similar compensatory effects. Additional research is needed to argue why particular demands compensate for particular resources. In terms of a qualitative inquiry, the compensatory effects between demands and resources are captured by the following proposition (Proposition 3).

Proposition 3: Undergraduate students' demands are perceived to be compensating with undergraduate students' resources.

3. Methodology

In the third chapter, the methods used in qualitative research are explained. The semi-structured interviews with undergraduate students (i.e., participants) form an important part of the study to gain results about their perception of mental health. Therefore is explained who participates, what way the participants are approached and how obtained data is analyzed.

3.1 Research strategy

Results in the present study are gained by using the method ethnography, which is carried out from within a constructivist paradigm. A constructivist paradigm stresses the importance of individual perceptions in social processes and aims to understand a phenomenon from the perspective of those experiencing it (Given, 2008). Constructivists use a different way to distinguish quality in qualitative research. Trustworthiness rather than reliability and validity is conceptualized to distinguish quality in qualitative research (Golafshani, 2003). Trustworthiness is about establishing credibility, transferability, dependability, and confirmability (Given, 2008; Shenton, 2004). Credibility is ensuring that the study measures what is actually intended. Transferability reflects the need to describe the scope of the qualitative study to be applicable to different contexts than where the study took place. Dependability means that others can attempt to collect data in similar conditions because the procedure and research instruments are discussed in detail. Confirmability is an accurate means to verify two goals of qualitative research: first to understand a phenomenon from the perspective of the participants and second to understand the meanings participants give to their experiences.

Constructivists favor ethnography because ethnography allows presenting the multiple realities shared by the participants (Given, 2008). Several techniques can be used in gathering data about the participants, such as interviewing, observation, and document analysis (Given, 2008). In the present study, semi-structured interviews with undergraduate students are used as a technique to collect data. The interviews with the undergraduate students have taken place at the Radboud University the first weeks of June 2019 (see table 1 for information about the participants). The interviews were conducted by the author of the present study, Jamie Lee Visser. Not all undergraduate students from different faculties can participate. Only undergraduate students from the faculty NSM are participating because the same practices and policies apply to students within the faculty. These fixed practices and policies could have an impact on undergraduate students' mental health (Hunt & Eisenberg, 2010). The credibility of

the study is high because the research is limited to one faculty. However, transferability of the results is not possible because the faculty and its scope are so specific that the research cannot be simulated to other situations. The scope in the present study consists of all second and third year undergraduate students from the faculty NSM of the Radboud University.

Participant	Transcript	Gender	Year of study
Undergraduate student 1	Transcript 1	Women	Third year bachelor
Undergraduate student 2	Transcript 2	Women	Third year bachelor
Undergraduate student 3	Transcript 3	Women	Third year bachelor
Undergraduate student 4	Transcript 4	Men	Third year bachelor
Undergraduate student 5	Transcript 5	Men	Second year bachelor
Undergraduate student 6	Transcript 6	Men	Third year bachelor
Undergraduate student 7	Transcript 7	Men	Third year bachelor
Undergraduate student 8	Transcript 8	Men	Third year bachelor
Undergraduate student 9	Transcript 9	Men	Third year bachelor
Undergraduate student 10	Transcript 10	Women	Third year bachelor
Undergraduate student 11	Transcript 11	Women	Third year bachelor
Undergraduate student 12	Transcript 12	Women	Third year bachelor

Table 1: Information about participants

3.2 Operationalization

Interviews with undergraduate students are conducted based on the interview guide (see appendix A for the interview guide). The interview guide that is used during each interview is tested on accuracy before the interview guide was used in the actual research. Based on the test is established if all the questions would be clear and received correctly by the participants. When it appears that some questions are unclear, the questions are adjusted or removed from the interview guide to stay accurate. First, the test showed that the definitions of ‘stress’ and ‘social support’ were unclear, therefore the translated Dutch definitions for both were provided during the interview. Second, question 28 was deleted after the test because the question was too similar to question 34. Third, the interview guide missed a closing of the interview where the participant is asked if he or she wants to add something and is thanked for his or her participation. Testing the interview guide enhances the dependability of the research. By indicating how the researcher came to the final interview guide, the research can be imitated.

Each interview with an undergraduate student is transcribed (see appendix D for the transcripts). An inductive research approach is used to analyze the transcripts. The inductive approach is a systematic procedure for analyzing qualitative data (Thomas, 2006). The qualitative data is analyzed by the author of the present study, Jamie Lee Visser. With an inductive analysis, categories emerge from the data through constant comparison by coding the

raw data and careful examination based on interpretation by the researcher (Thomas, 2006; Zhang & Wildemuth, 2009). Most inductive studies have reported between three and eight main categories (Thomas, 2003). The present study is expected to have at least eight categories because the aspects from the theoretical background form a guideline during the interviews. The eight categories are financial difficulties, time pressure, student-life balance conflict, exam pressure, performance pressure, social support, self-control, and compensatory effect.

3.3 Methods for data collection

In order to carry out the study properly, it is necessary that insight is gained into how demands and resources, that have a demonstrated effect on mental health, are perceived by undergraduate students. That way the actual interpretations, experiences, and meanings about perceived demands and resources of the undergraduate students' mental health are analyzed and processed in the fourth chapter, the results. In order to select the right participants for the research, a requirement is that the participants are in the second or third year of their studies. The requirement is necessary because according to the theory, second and third year undergraduate students experience more stress than first-year students and therefore their mental health is expected to be worse (Andrews & Wilding, 2004; Cooke et al., 2004; Denovan & Macaskill, 2017; Schmidt & Simons, 2013; Stallman, 2010).

Data is collected through semi-structured interviews with twelve undergraduate students of the faculty NSM. Semi-structured interviews allow some degree of predetermined order and content, but still provides enough flexibility to address issues that are important to the participants (Longhurst, 2003). Conducting twelve interviews with undergraduate students should provide enough information to give a conclusion. Marshall, Cardon, Poddar, and Fontenot (2013) concludes that after conducting twelve interviews, data saturation is likely to occur. To ensure that information is not lost when conducting the interview, each interview is recorded. After recording the interview a transcript is made, which is then used for analyzation.

To give a conclusion about the fact that female undergraduate students experience more stress than male undergraduate students, both sexes are compared with each other. Of the twelve participants, six male students and six female students are interviewed. The aspects from the theoretical background form a guideline during the interviews. Subsequently, each aspect is discussed during the interview, but there is still space for the participant to address other issues that they find important. The interviews are held in Dutch, which means that demands and resources are translated.

3.4 Methods for data analysis

Inductive coding is used to code the collected data. By coding the collected data, messages are searched that are consistent with, confirm, or expand current knowledge about mental health, which is called confirmability (Given, 2008). Inductive coding first is mainly descriptive, which means that open codes are attached to certain quotes from the transcript. For each open code that has been found in the transcript, a category is assigned. These categories exist out of the combined open codes that represent the same concept, which is called axial coding (Corbin & Strauss, 2014). After axial coding follows selective coding. Through selective coding, obtained categories are compared, and similarities between the categories can be found (Corbin & Strauss, 2014). When much similarities are found between two categories, one category is removed and merged with a similar category. After selective coding, no similarities between the categories were found and categories were not removed. Selective coding has led to ten categories (i.e., financial difficulty, time pressure, student-life balance conflict, exam pressure, performance pressure, social support, self-control, time for relaxation, compensatory effects, and stress). The relevancy and transparency of the coding process increase the dependability of the study.

The coding process has led to a comparison of the interviews held with the participants (see appendix B for the code book). Not only participants are compared, but also the difference in mental health between male and female students is compared (see appendix C for the gender comparison). With the comparison of participants and their gender, patterns are found that can form the basis of existing knowledge or the start of new theory (Bleijenbergh, 2015). Such a way, various important outcomes concerning the mental health of undergraduate students emerge and these are discussed in the fourth chapter, the results.

3.5 Research ethics

In the present study, ethical considerations have been taken into account. First, the undergraduate students are asked whether they agree to be interviewed. Each participant is informed about the aim of the research, what type of questions they could expect and that the actual interview would take about 35 minutes. Second, during the interview, permission is asked to record the interviews. Based on the recording is each interview transcribed. Third, the transcripts of the interviews are sent to each participant so that possible adjustments can be made/feedback can be given. In accordance with the researcher, the transcript is modified by excluding what might be sensitive information to the participant. The credibility of the research enhances when participants have the possibility to verify the transcript because that way the

participants can consider if their words match what they actually intended. Fourth, the participants are informed that they will remain anonymous and have the right to withdraw from the interview at any point. The credibility of the present study improves because these tactics help to ensure that the participants are more likely to answer questions truthfully (Given, 2008).

4. Results

After the inductive data analysis of the twelve interview transcripts, eight categories have arisen (i.e., financial difficulty, time pressure, student-life balance conflict, exam pressure, performance pressure, social support, self-control, and time for relaxation) that influence the way demands and resources are perceived by undergraduate students. Besides the eight categories, another two categories could be distinguished (i.e., compensatory effects and stress), which both define mental health of undergraduate students. All ten categories are explained and reflected upon. To clarify the results derived from each category, translated quotes from the transcripts are displayed. The original Dutch quotes can be found in appendix B, code book. In the fourth chapter, the results of the comparison between male and female undergraduate students and how they experience stress are also discussed. The comparison between both sexes can be found in appendix C, gender comparison.

4.1 Demands

In the semi-structured interviews, the undergraduate students were asked questions about if they perceived different demands as stressful (Table B1, Appendix B). Besides the five demands that were derived from the theoretical background, some undergraduate students did name 'home situation' as aspect that could be stressful. However, no undergraduate student had such a stressful home situation that was seriously affecting their studies, so therefore the home situation was not included as a category.

4.1.1 Financial difficulties

All undergraduate students have multiple ways of how they make sure that they have enough financial resources to get through the month. Of the twelve undergraduate students, ten undergraduate students have a part-time job, eight undergraduate students have a student loan, and five undergraduate students receive money from their parents. One undergraduate student mentioned that she perceives her financial situation as stressful and indicated that she thought it had to do with available financial resources, as illustrated in the following quote: "Yes, you just want to be able to have enough money for this month, but you wonder if you have enough financial resources. Then, it will cause stress because you think it is no longer possible with the financial resources you have available" (participant 2, p. 77). Most undergraduate students mentioned that they became more aware of their financial situation, but the financial situation itself is not stressful. One undergraduate student imposes certain financial targets on himself,

to create awareness. The undergraduate student mentioned about financial targets: “It is more that I have certain targets and margins within I want to stay and it is difficult if I want to do something, but it may not fit within those targets and margins” (participant 5, p. 126).

Having a part-time job produces less stress for undergraduate students than receiving a student loan. One undergraduate student indicated that he found his part-time job relaxing, as the following quote illustrates: “I do not find it stressful, because I find work in itself often a relaxation” (participant 5, p. 125). Having a student loan is considered by some undergraduate students as stressful, but it is also seen as a motivator as one undergraduate student illustrated: “Except that I occasionally look at the debt and remind myself that it is a lot, it is also a trigger for me to not wanting to continue studying for too long” (participant 3, p. 89).

4.1.2 Time pressure

Every undergraduate student experiences some amount of time pressure during their studies. Most undergraduate students use a schedule to deal with experienced time pressure. One undergraduate student indicated that she makes schedules, but could never keep them as illustrated in the following quote: “Sometimes I make schedules, but I can never stick to them because I always estimate too much that I can do in one day and that often never works” (participant 2, p. 78). Other undergraduate students indicated that making use of a schedule is difficult because “projects are difficult to plan” (participant 4, p. 102) and “the information needed is always late therefore you cannot prepare yourself” (participant 12, p. 218).

Some undergraduate students have indicated that they perceive time pressure as stressful. Especially having multiple deadlines in a short period causes stress within undergraduate students, as the following quotes illustrate: “If I have a lot of things to do, such as work and other activities and I have to combine that with deadlines, then I get a lot of stress” (participant 2, p. 76) and “Deadlines of all kinds of projects that are running at the same time, which was the case mainly last year, I think influences my stressful situations” (participant 10, p. 191). Another common thing that undergraduate students mentioned during the interviews are the deadline of the thesis that is coming soon, which causes stress within undergraduate students. The following quotes are related to thesis stress: “I now notice with my thesis that it is difficult to get everything done in time” (participant 4, p. 100), “Just like now with your thesis, the deadline is nearly there and you wonder how you can manage it on time” (participant 7, p. 158), “Now a little of time pressure but that is mainly because my thesis deadline is so close and I still have a lot to do” (participant 9, p. 179), and “When I look back at the past two, three years, now I experience the most time pressure with my thesis” (participant 10, p. 194).

The interviews also revealed that the stress perceived through time pressure experienced some undergraduate students as something positive, as the following quotes illustrate: “But as I said before, that also often means that I creatively handle my time, more efficient and productive” (participant 5, p. 126) and “Yes I always work well under time pressure. I like it because it serves as a threat, and that actually works well” (participant 6, p. 142).

4.1.3 Student-life balance conflict

Most undergraduate students experience the balance between their study and their private life not as conflicting. Undergraduate students experience the balance more as a matter of “just keep the separation within your head” (participant 9, p. 180) and “sometimes you have to make the choice of should I do this, yes or no” (participant 12, p. 221). The undergraduate students have also set very clear boundaries when it comes to when to study or not. Most undergraduate students indicate that they “study between ten and five” (participant 1, p. 67) and “having a private life in the evening or during the weekend” (participant 2, p. 79). One undergraduate student describes her division of study as: “So it is actually doing almost nothing for five weeks and then studying hard for my exams” (participant 10, p. 195).

Some undergraduate students have indicated that they perceive maintaining a balance between study and private life as stressful. One undergraduate student explains that making decisions is causing stress, as the following quote illustrates: “Of course I want to complete my study, but I also want to do fun things next to it and I want to develop myself in other areas. It causes stress to the extent that you start thinking maybe I should do a little less fun things and a little more for my study” (participant 4, p. 106).

Maintaining a balance between study and private life is most difficult for undergraduate students in times of exams. One undergraduate student described his balance as: “You do prepare yourself in advance that the exam weeks will put extra pressure and extra stress on you, and that your private life is slightly less than normal” (participant 6, p. 143). Maintaining the balance in times of exams could also have consequences for the mental state of undergraduate students, as the following quote illustrates: “I notice that at the beginning of a period I often feel better, healthier, and happier than the last two weeks of a period. Then I often feel less well” (participant 5, p. 123).

4.1.4 Exam pressure

The undergraduate students responded very different to questions about exam pressure. Some undergraduate students always experience pressure before an exam because “a slight fear of

failure is also part of that” (participant 5, p. 128) and “you never know if you have done enough for an exam, which causes constant pressure” (participant 6, p. 144). Every undergraduate student handles the exam pressure in a different way, some describe it as “extremely less social activities and extremely more relaxation and food” (participant 1, p. 68), others handle it by “trying to have as little distraction as possible” (participant 2, p. 80). However, some undergraduate students also indicate that after their first year they better learned how to manage pressure during exam weeks, as the following quote illustrates: “After the first year I indeed learned to deal much better with how I had to deal with the exams” (participant 3, p. 89).

Some undergraduate students have indicated that they perceive exam pressure as stressful and experience some serious physical consequences of dealing with exam pressure. Most undergraduate students mentioned tiredness due to lack of sleep, as the following quotes illustrate: “I think I sleep a bit worse during exam weeks” (participant 5, p. 129) and “Physically I was completely broken because I had no sleep” (participant 9, p. 181). Other undergraduate students experience different physical consequences like “mental breakdowns” (participant 2, p. 81) or “migraine” (participant 4, p. 111).

4.1.5 Performance pressure

Undergraduate students encounter a certain degree of performance pressure both from themselves and from others. One undergraduate student experience performance pressure “sometimes when I think that a six is not enough” (participant 2, p. 81). However, another undergraduate student “has to put a certain pressure on herself to perform” (participant 3, p. 95). Undergraduate students also experience pressure to perform from others like their parents “especially from my father, when I come home with an eight, a nine would have been better” (participant 4, p. 112) or other students “I experience the most stress especially during group assignments” (participant 5, p. 124).

Most undergraduate students have indicated that they do not perceive performance pressure as stressful. The performance pressure that most undergraduate students experienced had the same cause of finishing their bachelor. The majority of the undergraduate students are currently in their final year of their bachelor and indicated that certain performance pressure is derived from the desire to get a bachelor diploma. The undergraduate students that are in their final year quoted the following: “Simply because I do not want to spend much longer on my studies anymore” (participant 3, p. 95), “I would like to get a diploma” (participant 7, p. 157), and “I just want to finish my studies” (participant 11, p. 210).

4.2 Resources

In the semi-structured interviews, the undergraduate students were asked questions about if they perceived different resources to be helpful against stress (Table B2, Appendix B). Besides the two resources that were derived from the theoretical background, the undergraduate students did name many activities that help them to relax and reduce stress. Therefore the third resource that is discussed is ‘time for relaxation’.

4.2.1 Social support

All undergraduate students have multiple forms of social support available to them. Especially family, friends, and fellow students are often mentioned by undergraduate students as a support system. Support from family is mainly seen as mental support “my father will give me another pep talk for me to keep trying” (participant 2, p. 81). However, family support is less seen as something that can reduce stress “my parents did not attend university, so in many things we cannot match our experiences” (participant 4, p. 133). Support from fellow students is mostly mentioned by undergraduate students as support that can reduce stress because fellow students experience the same things. Undergraduate students answered the question about which support helps best in reducing stress with the following: “I think in particular fellow students who simply understand you better than your parents” (participant 1, p. 71) and “Yes direct groups of friend who have also exams and are actually in the same boat” (participant 6, p. 146).

The interviews have shown that social support can also have a downside. One undergraduate student mentioned: “Having friends also works I think, however as long as it does not become an excuse for the things you have to do because then I think stress only builds up” (participant 1, p. 73). Another undergraduate student described the downside of social support as: “Perhaps friends are more a distraction than support” (participant 10, p. 200).

4.2.2 Self-control

The interviews have shown that most undergraduate students believe that they are in control over their own life, as the following quote illustrates: “I personally enjoy being able to organize my own time” (participant 4, p. 118). The answers to the question if undergraduate students thought to be in control of their study differed. Some undergraduate students believed to be in control of their study, as illustrated by the following quotes: “I have had the feeling that I have control over the study. I have indeed achieved a few insufficient grades that I know of myself that I have simply not done enough about it” (participant 4, p. 117) and “When I choose for myself to read through the summary again, I do really have the feeling that I can get my points

up” (participant 5, p. 135). Other undergraduate students do believe that they are not entirely in control of their study. Undergraduate students mentioned several causes, such as group projects “but you are also dependent on group members” (participant 1, p. 73), study facilities “the study facilities are quite full, so if you want to work productive and efficient you have to arrive at nine o’clock” (participant 10, p. 190), and unclear requirements “especially if it is not entirely clear from the university what to do” (participant 12, p. 217).

Most undergraduate students have indicated that they thought perceived self-control contributes to better well-being and a reduction of stress. One undergraduate student answered the question of how self-control can influence her stress level with: “Yes sometimes when I have too much stress than I just know that I have to work even harder and things can still work out for me” (participant 2, p. 84).

4.2.3 Time for relaxation

When the undergraduate students were asked if they could name other things, besides social support and self-control, that could reduce their stress level and contribute to their well-being, almost all undergraduate students mentioned things that helps them to relax. For most undergraduate students is sports a way to relax, as illustrated in the following quotes: “I do exercise two or three times a week and I notice that it helps a lot against the stress as distraction” (participant 5, p. 136) and “I also try to exercise a little more to empty my head” (participant 9, p. 182). However, making time for sports in a stressful period (e.g., exam week) is still hard for some undergraduate students. One undergraduate student mentioned: “Sometimes I sport, but often not because then I think yes I know that exercise helps to reduce stress, but then I am still too stressed in terms of time and I decide not to sport” (participant 2, p. 85). Besides sports other activities are mentioned by undergraduate students that helps them to relax during a stressful period, such as music “in my case that is music” (participant 1, p. 73), watching series “when I come home in the evening, then I watch Netflix for an hour” (participant 10, p. 196), and smoking “what I always find very nice during exams is just being outside for five minutes and smoke a cigarette” (participant 8, p. 174).

4.3 Mental health

The last two categories (i.e., compensatory effects and stress) are covered by mental health (Table B3, Appendix B). Compensatory effects are about the balance between demands and resources, which determine mental health of undergraduate students (Schaufeli & Taris, 2013).

Stress is the outcome when an external factor distorts the balance of an undergraduate student's demands and resources (Demerouti et al., 2001).

4.3.1 Compensatory effects

Most undergraduate students agree that a compensatory effect takes place between demands and resources. Undergraduate students mentioned the following: "The stress level is indicated by the balance, more demands or more resources" (participant 1, p. 74) and "Yes, at least the consequences because your stress level varies, however it is what you put on the contrary whether you notice that yes or no and to what extent" (participant 3, p. 99). Most undergraduate students agree on the compensatory effects but disagree on the fact that the perceived compensatory effects can completely eliminate stress, as illustrated by the following quotes: "You cannot take it away, but you can reduce it a bit" (participant 6, p. 148), "Yes I think a tool will ensure that you know how to deal with stress, but I do not know if you can reduce it" (participant 8, p. 174), and "I think it will reduce, but it can never be completely removed" (participant 12, p. 227).

A few undergraduate students mentioned how particular resources could help them deal with demands. Having social support available helps many undergraduate students in reducing pressure and experienced stress. One undergraduate student explains that social support helps her to reduce stress: "When I am stressed and I talk to friends or family, that always causes that I experience less stress" (participant 2, p. 83). Another undergraduate student explains that performance pressure is reduced by talking to others: "When I experience performance pressure, it always helps me a lot to talk to others" (participant 5, p. 137). Social support is also mentioned by one undergraduate student to support with finances, as the following quote illustrates: "The example with the financial situation, if that does not go well it can help if you have social support from your parents which can help you financially" (participant 10, p. 203). Besides having social support, self-control is also mentioned as illustrated by the following quote: "Factors that cause stress for me are mainly that you have no control over the situation and no overview in mind. Both are best prevented by making a schedule for yourself and by having self-control" (participant 9, p. 188).

4.3.2 Stress

On the question, if undergraduate students sometimes experience stressful situations at university, everybody answered with yes. However, the consequences of experienced stress were very different for undergraduate students. Some students experience negative

consequences of the perceived amount of stress, such as inefficient work “in stressful situations I find it difficult to be productive and efficient” (participant 2, p. 75), fear of failure “a certain slight fear of failure gives me more negative stress” (participant 5, p. 130), and time pressure “I experience negative stress when we have to learn too much in a short period of time” (participant 12, p. 222).

Four undergraduate students have indicated that they have experienced physical consequences because of the stress they experienced at university. Three of the undergraduate students experience headache complaints, as the following quotes illustrate: “It depends on how much I am stressing about an exam what triggers the headache and possible health complaints” (participant 3, p. 87), “When it becomes too much I get migraine” (participant 4, p. 111), and “After a stressful period I suffer from a kind of tick in my head” (participant 1, p. 67). The other undergraduate student sometimes has a stomach ache, as illustrated by the following quote: “I think a lot about how I can combine it all and sometimes I experience a bit of a stomach ache” (participant 2, p. 76).

Most undergraduate students experience positive consequences of the perceived amount of stress and do not experience severe health consequences of studying at university. Some exemplary quotes by undergraduate students as response to the perceived amount of stress are: “I work most efficiently when I feel a little stress” (participant 5, p. 123), “I am good at dealing with stressful situations and can actually work harder” (participant 7, p. 150), “I think everyone experience somewhat healthy stress and nothing is wrong with that” (participant 10, p. 203), and “I have to feel a bit of pressure and stress before I start studying at all” (participant 11, p. 209).

4.4 Gender comparison

To say something about the fact that female undergraduate students experience more stress than male undergraduate students, both sexes are compared with each other (see appendix C for gender comparison). For each demand (i.e., financial difficulty, time pressure, student-life balance conflict, exam pressure, and performance pressure) the undergraduate student was asked during the interview if he or she experiences those demands as stressful (Table C1, Appendix C). Female undergraduate students answered that question more often with yes than male undergraduate students. First, none of the male undergraduate students experience their financial situation as stressful, however one female undergraduate student did. Second, both male and female undergraduate students experience time pressure as stressful, but the question was more often confirmed by female undergraduate students. Third, an equal number of male

and female undergraduate students has indicated that maintaining a balance between their study and their private life is experienced as stressful. Fourth, slightly more female than male undergraduate students has indicated to experience exam pressure as stressful. Fifth, only one male undergraduate student has indicated to find performance pressure stressful compared with four female undergraduate students. Male undergraduate students generally do not experience performance pressure as stressful.

Male and female undergraduate students were also directly asked if they sometimes experience stressful situations at the Radboud University. The responses of the undergraduate students were divided to compare both sexes (Table C2, Appendix C). First, female undergraduate students experience more negative consequences of stress than male undergraduate students. Examples that female undergraduate students mentioned were: mental breakdowns, not knowing where to start, and having too little time. One male undergraduate student mentioned that fear of failure gives him negative stress. Second, female undergraduate students experience more physical consequences of stress than male undergraduate students. Examples that female undergraduate students mentioned were: a kind of tick in the head, a bit of a stomach ache, and headache. Male undergraduate students named migraine and fatigue as physical consequences of stress. Third, male undergraduate students experience more positive consequences of stress than female undergraduate students. Examples that male undergraduate students mentioned were: working more efficiently, working harder, and healthy tension. One female undergraduate student mentioned that she needed stress to do anything at all.

5. Discussion

In the fifth chapter, the discussion and conclusion of the present study are discussed. Furthermore, the limitations of the present study are discussed and possibilities for future research are presented.

5.1 Conclusion and implications

The research question of the present study is: “Are the effects of distinctive demands and resources on students’ mental health perceived as being applicable to undergraduate students at the Radboud University.” Based on the literature about demands and resources that could influence the mental health of undergraduate students, eight propositions have been formulated that describe the expected research outcomes. Qualitative research resulted in ten categories that together explain how undergraduate students perceive their mental health. The eight predetermined propositions are now evaluated and connections are made to the ten categories that resulted from the inductive data analysis of the transcripts. A proposition is supported when more than half of the twelve undergraduate students confirmed the proposition. A proposition is partially supported when less than half of the undergraduate students confirmed the proposition. A proposition is not supported when only one undergraduate student or none confirmed the proposition.

Proposition 1a: Perceived financial difficulty is perceived to be related to undergraduate students’ stress.

Proposition 1a is not supported by the results. Of the twelve undergraduate students that were interviewed, only one undergraduate student mentioned that she sometimes perceives her financial situation as stressful, because of a lack of financial resources. However, the stress that the undergraduate student felt did not express itself in a certain way and no serious consequences were attached to the stress she felt. The result does not match with research outcomes by Cook et al. (2004) which stated that undergraduate students became more concerned with their finances after the first year. Instead, it appears that undergraduate students handle their finances more consciously and more often consider whether something is worth their money.

Proposition 1b: Perceived time pressure is perceived to be related to undergraduate students' stress.

Proposition 1b is supported by the results. Of the twelve undergraduate students that were interviewed, eight undergraduate students mentioned that they perceive time pressure as stressful. The interviews showed that the thesis deadline and having multiple deadlines close together are the two main causes of perceiving time pressure as stressful. Although time pressure is perceived by most undergraduate students as stressful, some undergraduate students perceive time pressure as something positive. These undergraduate students have indicated that experiencing time pressure helps them to work more efficient and productive.

Proposition 1c: Perceived student-life balance conflict is perceived to be related to undergraduate students' stress.

Proposition 1c is partially supported by the results. Of the twelve undergraduate students that were interviewed, six undergraduate students mentioned that they perceive student-life balance conflict as stressful. Maintaining the balance between study and private life can be conflicting to undergraduate students because most have indicated that their balance is generally very skewed. During the first few weeks of a semester, undergraduate students are more focused on their private life and during the last two weeks before the exams, the focus is mostly on their study life. The conflict between study and private life is also confirmed in the research of Doble and Supriya (2011) who states stress is the result of an imbalance between undergraduate students' academic performance and personal life. When maintaining a balance is stressful, the stress is also expressed by the way undergraduate students feel. At the beginning of the semester, undergraduate students are healthier and happier compared to the last two weeks of a semester.

Proposition 1d: Perceived exam pressure is perceived to be related to undergraduate students' stress.

Proposition 1d is supported by the results. Of the twelve undergraduate students that were interviewed, seven undergraduate students mentioned that they perceive exam pressure as stressful. Especially the period before an exam is perceived as stressful compared to experiences during exams, which mainly has to do with fear of failure and the constant pressure of not knowing if you have done enough. Undergraduate students experiencing more stress before the exam than during the actual exam is also confirmed by the research of Robotham and Julian (2006). However, undergraduate students did mention that they experienced more stress as a

result of exams within the first year of their study compared to the second or third year, which is not in line with results from the research of Andrews and Wilding (2004). According to Andrew and Wilding (2004) is the mental health of undergraduate students getting worse after the first year. In the present study, undergraduate students indicated that after their first year, the undergraduate students improved their way of studying and how they should deal with stressful situations during exams.

Proposition 1e: Perceived performance pressure is perceived to be related to undergraduate students' stress.

Proposition 1e is partially supported by the results. Of the twelve undergraduate students that were interviewed, five undergraduate students mentioned that they perceived performance pressure as stressful. The most experienced stress that undergraduate students felt was due to their own. All undergraduate students, except for one, are finishing their final bachelor year and therefore experience pressure to receive their diploma's. Besides finishing the bachelor, undergraduate students also experience stressful situations when working in group projects because they feel the pressure to perform.

Proposition 2a: Perceived social support is perceived to be related to undergraduate students' well-being.

Proposition 2a is partially supported by the results. All undergraduate students have multiple forms of social support (i.e., family, friends, and fellow students) available to them. The interviews have shown that social support has two sides. On the one hand, is receiving support from fellow students seen by undergraduate students as support that best helps in reducing stress and contributes to better well-being. Undergraduate students agreed that perceiving social support cannot completely relieve experienced stress, but social support can reduce stress a lot. On the other hand, can social support also be a distraction for undergraduate students, which increases stress and does not contribute to better well-being. Therefore is proposition 2a only partially supported.

Proposition 2b: Perceived self-control is perceived to be related to undergraduate students' well-being.

Proposition 2b is supported by the results. All undergraduate students have indicated that perceived self-control helps in reducing stress and contributes to better well-being. Undergraduate students belief as long as they are in control over situations, they can also

influence the outcomes themselves. Although when the situation involves the study, undergraduate students do not believe always having full control. Things like group projects, study facilities, and unclear requirements influence the outcome.

Proposition 3: Undergraduate students' demands are perceived to be compensating with undergraduate students' resources.

Proposition 3 is partially supported by the results. Most undergraduate students believe that their demands can be compensated with their resources, however resources can never completely take away demands. Social support is mostly named by undergraduate students as a resource to compensate for demands like performance pressure and exam pressure. Self-control is also mentioned by undergraduate students as a resource to compensate for time pressure. Being disciplined and having a schedule helps when undergraduate students experience stress through time pressure.

The present study has shown that demands and resources exist that influence the degree of stress and well-being of undergraduate students, however some demands and resources more than others. The presence of time pressure and exam pressure, and how both are perceived by undergraduate students, most often are the causes of stress. Time pressure and exam pressure are often experienced as stressful by undergraduate students because every deadline of exams and reports from the faculty NSM fall within the last two weeks of a semester, which are the exam weeks. Because all deadlines fall within those last two weeks of a semester, half of the interviewed undergraduate students indicated that maintaining the balance between their study and private life is conflicting. At the beginning of each semester, undergraduate students spend more time on their private lives and at the end of each semester, they are only focused on studying. Subsequently, the balance of undergraduate students between their study and private life is always skewed. Yet the stress experienced by undergraduate students is not experienced as something that has major consequences for their studies or health. All undergraduate students have social support, self-control, and time for relaxation available to them, which ensures that many undergraduate students can put the experienced stress, mostly through time pressure, exam pressure, and student-life balance conflict into perspective. Most undergraduate students believe that having resources available ensures that the experienced stress is reduced and therefore compensates with demands. However, according to undergraduate students, resources will never completely eliminate experienced stress. In addition, stress is by most undergraduate students experienced as something positive rather than something negative, because the

undergraduate students do not experience severe consequences of stress. The experienced positive stress even ensures that undergraduate students work harder and more efficiently.

The comparison between male and female undergraduate students and how they experience stress has indeed shown that female students experience more stress. Quantitative research of Abouserie (1994) had already proved that but did not provide precise reasons why female undergraduate students are less resistant to stress than male undergraduate students. The interviews showed that the biggest difference lies in how performance pressure is perceived. The pressure to perform is strikingly more common among female undergraduate students than male undergraduate students. Female undergraduate students more often feel that they should have performed better, and male undergraduate students are more quickly satisfied with their own performance. In addition, female undergraduate students have also indicated that they experience more negative and physical consequences of stress, such as mental breakdowns and headaches. Male undergraduate students more often experience positive consequences of stress, such as working harder and more efficiently.

The conclusions in the present study show insights into the mental health of undergraduate students from the faculty NSM of the Radboud University. Having exam weeks and multiple deadlines close together are experienced by undergraduate students as most stressful. Both also directly affect the student-life balance of undergraduate students. The financial situation is not experienced by undergraduate students as stressful. None of the undergraduate students experienced severe health consequences making them unable to perform at university. Furthermore, the findings from the present study are useful for the faculty NSM because now is known what undergraduate students experience as most stressful. Measures that the faculty can take against high time pressure and a conflicting balance are completing time schedules, divide major assignments into smaller parts with separate deadlines and provide sufficient time to study for an exam (Nonis et al., 1998).

5.2 Limitations

The present study has several limitations. First, the present study has not been completely inductive. The theoretical background was guided by several researchers that previously studied which demands and resources have an effect on the mental health of undergraduate students. The interview guide and analyzation of the data were guided by the previously studied demands and resources. Subsequently, it might be possible that interesting information is overlooked, however a number of measures have been taken into account to prevent that from happening. During the interviews, the undergraduate students were asked whether they could come up with

other demands and resources themselves. Furthermore, during the data analysis, a certain distance of the theoretical background was taken to let general categories emerge from the data. Both measures helped to gather additional information other than just the information from the theoretical background to ensure the inductive character of the present study. Second, almost all undergraduate students at the time of the interview were busy writing their thesis. Writing a thesis did cause undergraduate students to experience extra stress. Therefore, the time the present study was conducted did affect the outcomes. When the present study was conducted with the same undergraduate students as participants at the beginning of this study year, the outcomes of the present study would have been different. Future research is recommended in order to compare the outcomes of undergraduate students' mental health of two different points in time. Third, in the present study second and third year undergraduate students from the faculty NSM of the Radboud University were interviewed. Subsequently, the present study does not cover the whole population of undergraduate students of the Radboud University. Undergraduate students from other faculties can experience more stress compared to the undergraduate students from the present study, which questions the strength of results about undergraduate students' mental health. In order to assess the strength of results, future research is recommended.

5.3 Future research

The present study did foster some important future research suggestions. First, it is recommended to carry out the present study at two different points in time. The present study has shown that undergraduate students experienced extra stress through the thesis. New knowledge is required about to what extent undergraduate students experience stress at the beginning of the study year without having to write a thesis. Second, to provide conclusions about the mental health of undergraduate students studying at the Radboud University, more research is needed within different faculties of the university.

References

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology, 14*(3), 323-330. doi: 10.1080/0144341940140306
- Aherne, D. (2001). Understanding student stress: A qualitative approach. *The Irish Journal of Psychology, 22*(3), 176-187. doi: 10.1080/03033910.2001.10558278
- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology, 95*(4), 509-521. doi: 10.1348/0007126042369802
- Bakker, A. B. (2015). A job demands-resources approach to public service motivation. *Public Administration Review, 75*(5), 723-732. doi: 10.1111/puar.12388
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2014). Job demands-resources theory. In Cooper, C., & Chen, P. (Eds.), *Wellbeing: A complete reference guide* (pp. 37-64). Chichester, UK: Wiley-Blackwell. Retrieved from https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_344.pdf
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273-285. doi: 10.1037/ocp0000056
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*(3), 309-328. doi: 10.1108/02683940710733115
- Bakker, A. B., Demerouti, E., Taris, T., Schaufeli, W. B., & Schreurs, P. (2003). A multi-group analysis of the job demands-resources model in four home care organizations. *International Journal of Stress Management, 10*(1), 16-38. doi: 10.1037/1072-5245.10.1.16
- Bakker, A. B., Hakanen, J. J., Demerouti, E., & Xanthopoulou, D. (2007). Job resources boost work engagement particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology, 99*(2), 274-284. doi: 10.1037/0022-0663.99.2.274
- Barr, T., Sessa, V., Sumner, K. E., & Bragger, J. (2015). Applying the job demands-resources model towards understanding student stress. *University of Connecticut, United States*. doi: 10.13140/RG.2.1.4981.4885
- Bennett, R. (2003). Determinants of undergraduate student drop out rates in a university business studies department. *Journal of Further and Higher Education, 27*(2), 123-141. doi: 10.1080/030987703200065154

- Berry, M. E. (1993, April 21). Loneliness and social support: The effects of roommates on the social network. *University of Tennessee, United States*. Retrieved from https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1013&context=utk_chanhonoproj
- Bleijenbergh, I. (2015). *Kwalitatief onderzoek in organisaties*. Amsterdam, NL: Boom Lemma Uitgevers.
- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13(1), 161-170. doi: 10.1023/B:QURE.0000015288.43768.e4
- Cooke, R., Barkham, M., Audin, K., Bradley, M., & Davy, J. (2004). Student debt and its relation to student mental health. *Journal of Further and Higher Education*, 28(1), 53-66. doi: 10.1080/0309877032000161814
- Corbin, J., & Strauss, A. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. London, UK: SAGE Publications Inc.
- Cox, T. (1978). *Stress*. London, UK: Macmillan Publishers.
- Day, A. L., & Livingstone, H. A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Journal of Behavioural Science*, 35(2), 73-83. doi: 10.1037/h0087190
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. doi: 10.1037/0021-9010.86.3.499
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505-525. doi: 10.1007/s10902-016-9736-y
- Doble, N., & Supriya, M. V. (2011). Student life balance: Myth or reality? *International Journal of Educational Management*, 25(3), 237-251. doi: 10.1108/09513541111120088
- 1V Jongerenpanel. (2014, June 5). Onderzoek 'stress'. *EenVandaag*. Retrieved from <https://eenvandaag.avrotros.nl/fileadmin/editorial/docs/rapportageonderzoekstress.pdf>
- Elnaga, A. A. (2012). The Impact of perception on work behavior. *Arabian Journal of Business and Management Review*, 2(2), 56-71. Perceived from http://arabianjbmr.com/pdfs/KD_VOL_2_2/6.pdf
- Faculteit der Managementwetenschappen. (n.d.). Strategisch plan 2018-2021. *Radboud University, The Netherlands*. Retrieved from https://www.ru.nl/publish/pages/919035/strategisch_plan_2018-2021.pdf

- Fisher, S. (1994). *Stress in academic life: The mental assembly line*. Buckingham, UK: Open University Press.
- GGZnieuws. (2018, April 10). Ruim 1 op de drie studenten kampt met psychische klachten. *Inholland, The Netherlands*. Retrieved from <https://www.ggznieuws.nl/home/ruim-1-op-de-drie-studenten-kampt-met-psychische-klachten/>
- Given, L. M. (2008). *The SAGE encyclopedia of qualitative research methods*. Thousand Oaks, US: SAGE Publications Inc.
- Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The Qualitative Report*, 8(4), 597-606. Retrieved from <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR8-4/golafshani.pdf>
- Haverkamp, A. (2017, July 3). Zorgen om eenzaamheid onder studenten. *VOX*. Retrieved from <https://www.voxweb.nl/nieuws/zorgen-om-eenzaamheid-onder-studenten>
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77. doi: 10.2307/1170348
- Hirsch, J. K., & Ellis, J. B. (1996). Differences in life stress and reasons for living among college suicide ideators and non-Ideators. *College Student Journal*, 30(3), 377-384. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Jameson_Hirsch/publication/232551506_Differences_in_life_stress_and_reasons_for_living_among_college_suicide_ideators_and_non-ideators/links/0fcfd5096b172c9194000000/Differences-in-life-stress-and-reasons-for-living-among-college-suicide-ideators-and-non-ideators.pdf?origin=publication_detail
- Humphrey, R., & McCarthy, P. (1998). Stress and the contemporary student. *Higher Education Quarterly*, 52(2), 221-242. doi: 10.1111/1468-2273.00093
- Hunt, J., & Eisenberg, D., (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of adolescent health*, 46(1), 3-10. doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2012). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29(4), 275-285. doi: 10.1002/smi.2465
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (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
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. doi: 10.2307/2392498
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and

- recommendations. *NASPA Journal*, 41(1), 167-181. doi: 10.2202/1949-6605.5037
- Koshkin, A., Katusheva, K., & Yablochkine, I. (2014). Life balance of Russian students (by the example of students of the finance department of Plekhanov Russian University of Economics). *Review of European Studies*, 6(4), 182-200. doi: 10.5539/res.v6n4p182
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, US: Springer. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/ubnru-ebooks/detail.action?docID=423337>
- Leavy, R. L. (1983). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of Community Psychology*, 11(1), 3-21. doi: 10.1002/1520-6629(198301)11:13.0.CO;2-E
- Llorens, S., Bakker, A. B., Schaufeli, W., & Salanova, M. (2006). Testing the robustness of the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 13(3), 378-391. doi: 10.1037/1072-5245.13.3.378
- Longhurst, R. (2003). Semi-structured interviews and focus groups. In Clifford, N., Cope, N., Gillespie, T., & French, S. (eds.), *Key methods in Geography* (pp. 143-156). London, UK: SAGE Publications Inc. Retrieved from <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=7hcFDAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA143&dq=Semi-structured+interviews+and+focus+groups&ots=TCPMyp0Ufu&sig=B5ZYgF0GXwq4OPUnhqKuyfgKZxk#v=onepage&q=Semi-structured%20interviews%20and%20focus%20groups&f=false>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. doi: 10.1037//0022-0663.82.4.760
- Mark, G., & Smith, A. P. (2018). A qualitative study of stress in university staff. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(2), 238-247. doi: 10.14738/assrj.52.4195
- Marshall, B., Cardon, P., Poddar, A., & Fontenot, R. (2013). Does sample size matter in qualitative research?: A review of qualitative interviews in IS research. *Journal of Computer Information Systems*, 54(1), 11-22. doi: 10.1080/08874417.2013.11645667
- Nonis, S. A., Hudson, G. I., Logan, L. B., & Ford, C. W. (1998). Influence of perceived control over time on college students' stress and stress-related outcomes. *Research in Higher Education*, 39(5), 587-605. doi: 10.1023/A:1018753706925
- NU. (2018, September 3). Onderwijsminister wil lagere eis studieadvies om stress studenten te verminderen. *Algemeen Nederlands Persbureau*. Retrieved from https://www.nu.nl/politiek/5444162/onderwijsminister-wil-lagere-eis-studieadvies-stress-studenten-verminderen.html#coral_talk_wrapper

- Oaten, M., & Cheng, K. (2005). Academic examination stress impairs self-control. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 254-279. doi: 10.1521/jscp.24.2.254.62276
- Radboud Universiteit. (n.d.). Feiten & Cijfers. *Radboud Universiteit*. Retrieved from <https://www.ru.nl/over-ons/overradboud/feiten-cijfers/>
- Richardson, T., Elliott, P., Roberts, R., & Jansen, M. (2017). A longitudinal study of financial difficulties and mental health in a national sample of British undergraduate students. *Community Mental Health Journal*, 53(3), 344-352. doi: 10.1007/s10597-016-0052-0
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Toward a research agenda. *Higher Education*, 56(7), 35-46. doi: 10.1007/s10734-008-9137-1
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107-117. doi: 10.1080/03098770600617513
- Ross, S. E., Neibling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-317. Retrieved from https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35782650/Sources_of_Stress_Among_College_Students.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1553510233&Signature=ito4cFnEqETGJVvXXZXJxvo4DnY%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSources_of_Stress_Among_College_Students.pdf
- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137-151. doi: 10.1111/bjep.12018
- Schafer, W. (1996). *Stress management for wellness*. Orlando, US: Harcourt Brace College Publishers.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. (2013). Het Job Demands-Resources model: Overzicht en kritische beschouwing. *Gedrag & Organisatie*, 26(2), 182-204. Retrieved from <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/401.pdf>
- Schmidt, E., & Simons, M. (2013). Psychische klachten onder studenten. *Landelijke Studenten Vakbond*. Retrieved from https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2016/10/Onderzoeksrapport_Psychische_klachten.pdf
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63-75. doi: 10.3233/EFI-2004-22201
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with

- general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. doi: 10.1080/00050067.2010.482109
- Struthers, C.W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592. doi: 10.1023/A:1007094931292
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Thomas, D. R. (2003). A general inductive approach for qualitative data analysis. *University of Auckland, New Zealand*. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/700b/1636a266dc781409bcf21fedd57850dd3b81.pdf>
- Thomas, D. R. (2006). A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data. *American Journal of Evaluation*, 27(2), 237-246. doi: 10.1177/1098214005283748
- Tosevski, D. L., Milovancevic, M. P., & Gajic, S. D. (2010). Personality and psychopathology of university students. *Current Opinion in Psychiatry*, 23(1), 48-52. doi: 10.1097/YCO.0b013e328333d625
- Van der Doef, M., & Maes, S. (1999). The job demand-control (-support) model and psychological well-being: A review of 20 years of empirical research. *Work & Stress*, 13(2), 87-114. doi: 10.1080/026783799296084
- Van der Werf, M., Schonewille, G., & Stoof, R. (2017). Studentenonderzoek. *Nibud*. Retrieved from <https://www.nibud.nl/wp-content/uploads/Nibud-Studentenonderzoek-2017.pdf>
- Welle, P D., & Graf, H. M. (2011). Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American Journal of Health Education*, 42(2), 96-105. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ918451.pdf>
- Wigboldus, D., De Koning, W., & Van Krieken, H. (2018). Jaarverslag 2017. *Radboud University, The Netherlands*. Retrieved from https://www.ru.nl/publish/pages/736207/ru_jaarverslag_2017.pdf
- Williams, G., Thomas, K., & Smith, P. S. (2017). Stress and well-being of university staff: An investigation using the demands-resources-individual effects (DRIVE) model and well-being process questionnaire (WPQ). *Psychology*, 8(12), 1919-1940. doi: 10.4236/psych.2017.812124
- World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence,

- practice. *University of Melbourne, Australia*. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf
- World Health Organization. (n.d.). Stress at the workplace. *World Health Organization*. Retrieved from http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/
- Wyatt, T, & Oswald, S. B. (2013). Comparing mental health issues among undergraduate and graduate students. *American Journal of Health Education*, 44(2), 96-107. doi: 10.1080/19325037.2013.764248
- Zhang, Y., & Wildemuth, B. M. (2009). Qualitative analysis of content. *University of Texas, United States*. Retrieved from https://www.ischool.utexas.edu/~yanz/Content_analysis.pdf
- Zuidweg, M. (2017, July 4). Waarom studenten zoveel stress ervaren. *VOX*. Retrieved from <https://www.voxweb.nl/nieuws/waarom-studenten-zoveel-stress-ervaren>

Appendix A – Interview guide

The semi-structured interviews were all held in Dutch. The interview guide that was used during the semi-structured interviews is also in Dutch and can be seen below.

Inleiding

Bedankt voor je deelname aan dit semigestructureerde interview. Mijn naam is Jamie Lee Visser en voor mijn masterscriptie doe ik onderzoek naar de mentale gezondheid van bachelor studenten van de Radboud Universiteit in Nijmegen. Ik zal daarom een aantal vragen stellen over jouw eigen ervaringen tijdens de studie. Dit interview zal naar verwachting rond de 35 minuten duren. In dit onderzoek blijf je anoniem en worden jouw antwoorden enkel gebruikt voor onderzoeksdoeleinden. Je hebt het recht om op elk moment te stoppen met het interview. Dit interview zal ik na afloop transcriberen, waarna ik de uitwerking van dit interview met jou zal delen zodat jij in de gelegenheid bent om jouw antwoorden waar gewenst aan te passen. Ga je ermee akkoord dat ik het interview opneem?

Lijst met onderwerpen

Tijdens het interview zullen de volgende onderwerpen aan bod komen:

- Eisen (demands) van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van de bachelor student.
- Middelen (resources) van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van de bachelor student.

De bovenstaande tekst wordt voorafgaand aan het interview met de bachelor student verstrekt. De interviewvragenlijst krijgt de bachelor student van te voren niet in te zien. De onderstaande vragen vormen samen de interview guide. Bij de onderstaande vragen zal worden doorgevraagd indien dit nodig is. Het doel van de interviewvragen is om de geformuleerde proposities uit de scriptie te toetsen. De proposities uit de scriptie worden niet met de bachelor student gedeeld.

Kruis aan wat toepasselijk is: ☐ man of ☐ vrouw

Voordat het interview start, kruist de interviewer aan of de bachelor student een man of een vrouw is. Deze informatie is nodig om de resultaten van mannelijke en vrouwelijke bachelor studenten van elkaar te kunnen onderscheiden.

Algemene vragen:

Vraag 1: In welk jaar van jouw opleiding zit je momenteel?

Dit is een inleidende vraag die dient te achterhalen in welk studiejaar de bachelor student zich bevindt.

Onder mentale gezondheid wordt in dit onderzoek verstaan: “een staat van welzijn waarin **het individu** zijn of haar **eigen capaciteiten realiseert**, kan omgaan met **stressvolle situaties**, **productief** en **efficiënt kan werken** en in staat is een **bijdrage te leveren aan** zijn of haar **gemeenschap**”. De definitie van mentale gezondheid inclusief de belangrijkste woorden dikgedrukt, krijgt de bachelor student op papier overhandigd. Op deze manier kan de bachelor student de definitie van mentale gezondheid rustig in zich opnemen.

Vraag 2: Zou je aan de hand van deze definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven?

Vraag 3: Welke studie gerelateerde en niet studie gerelateerde aspecten zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Vraag 2 en 3 zijn beide inleidende vragen. Vraag 2 dient ertoe inzicht te krijgen in hoe de bachelor student tegen zijn of haar eigen mentale gezondheid aankijkt. Vraag 3 dient ertoe inzicht te krijgen in wat de bachelor student ziet als de belangrijkste aspecten (studie en niet studie gerelateerd) die van invloed zijn op de mentale gezondheid zonder verdere voorbeelden te hebben verstrekt.

Vragen over eisen (demands):

De mentale gezondheid van een bachelor student is afhankelijk van de studie gerelateerde eisen (demands) die aan de student worden gesteld. Verwacht wordt dat eisen bij de student leiden tot stress. Onder stress wordt in dit onderzoek verstaan “een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken van enerzijds de eisen die aan de persoon gesteld worden en anderzijds zijn vermogen om hiermee om te gaan”. Na het testen van het interview is besloten om ook de definitie van stress te verstrekken aan de bachelor student. Op deze manier kan de bachelor

student de definitie van stress rustig in zich opnemen, voordat hij of zij de volgende vraag beantwoord.

Vraag 4: Wat is jouw definitie van stress?

Vraag 5: Maak je wel eens stressvolle situaties mee op de universiteit? Zo ja, waar denk jij dat het aan lag dat jij je in die situatie gestrest voelde?

Vraag 4 en 5 zijn inleidende vragen voor de vragen die betrekking hebben op de proposities over eisen (demands).

Vragen met betrekking tot propositie 1a: *“Perceived financial difficulty is perceived to be related to undergraduate students’ stress.”*

Vraag 6: Hoe tracht je ervoor te zorgen dat je voldoende financiële middelen tot je beschikking hebt om rond te komen tijdens jouw studie? Waarom heb je specifiek gekozen voor het inzetten van juist die financiële middelen?

Vraag 7: Beschik je eventueel nog over alternatieve financiële middelen? Zo ja, waarom kies je ervoor om die alternatieve financiële middelen niet in te zetten?

Vraag 8: Levert jouw financiële situatie jou wel eens stress op? Zo ja, waarom denk je dat de financiële situatie en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Vraag 9: Kan je een voorbeeld noemen waarin stress ten gevolge van jouw financiële situatie zich heeft geuit?

Vraag 6 t/m 9 hebben betrekking op de financiële situatie van de bachelor student. Vraag 6 t/m 9 dienen ertoe inzicht te krijgen in hoe de financiële situatie van de bachelor student eruit ziet en of de financiële situatie mogelijk stress oplevert.

Vragen met betrekking tot propositie 1b: *“Perceived time pressure is perceived to be related to undergraduate students’ stress.”*

Vraag 10: Ervaar je tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk? Zo ja, wanneer tijdens jouw studie ervaar je de meeste tijdsdruk?

Vraag 11: Kun je een aantal manieren noemen hoe jij beter met tijdsdruk kan omgaan?

Vraag 12: Wat zijn volgens jou de gevolgen van het ervaren van een hoge tijdsdruk tijdens jouw studie?

Vraag 13: Levert de aanwezigheid van tijdsdruk jou wel eens stress op? Zo ja, waarom denk je dat tijdsdruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Vraag 14: Kan je een voorbeeld noemen waarin stress ten gevolge van tijdsdruk zich heeft geuit?

Vraag 10 t/m 14 hebben betrekking op tijdsdruk. Deze vragen dienen ertoe inzicht te krijgen in hoe de bachelor student tijdsdruk ervaart, of het ervaren van tijdsdruk mogelijk stress oplevert en hoe stress ten gevolge van tijdsdruk zich uit.

Vragen met betrekking tot propositie 1c: “Perceived student-life balance conflict is perceived to be related to undergraduate students’ stress.”

Vraag 15: Wat versta jij onder een balans tussen studie en privéleven?

Vraag 16: Hoe zorg jij ervoor dat je de balans tussen jouw studieleven en privéleven bewaart?

Vraag 17: Levert het bewaren van de balans tussen jouw studieleven en privéleven jou wel eens stress op? Zo ja, waarom denk je dat het bewaren van de balans en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Vraag 18: Kan je een voorbeeld noemen waarin stress ten gevolge van het bewaren van de balans zich heeft geuit?

Vraag 15 t/m 18 hebben betrekking op ‘student-life balance conflict’. Deze vragen dienen ertoe inzicht te krijgen in hoe de balans tussen studieleven en privéleven van de bachelor student is en of het bewaren van deze balans mogelijk stress oplevert.

Vragen met betrekking tot propositie 1d: *“Perceived exam pressure is perceived to be related to undergraduate students’ stress.”*

Exam pressure is vertaald naar druk tijdens tentamenweken. Met tentamenweken worden de laatste weken uit het blok bedoeld waarin tentamens, verslagen en overige opdrachten gemaakt en afgerond dienen te worden om alle studiepunten van de vakken uit het blok te verkrijgen.

Vraag 19: Ervaar je tijdens jouw studie wel eens druk tijdens tentamenweken? Zo ja, hoe ga je dan om met de ervaren druk tijdens tentamenweken?

Vraag 20: Wat voor verschil merk je in jouw dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek vergeleken met andere ‘normale’ weken van een studiejaar?

Vraag 21: Levert druk tijdens tentamenweken jou wel eens stress op? Zo ja, waarom denk je dat druk tijdens tentamenweken en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Vraag 22: Kan je een voorbeeld noemen waarin stress ten gevolge van druk tijdens tentamenweken zich heeft geuit?

Vraag 19 t/m 22 hebben betrekking op druk tijdens tentamenweken. Deze vragen dienen ertoe inzicht te krijgen in wat voor invloed druk tijdens een tentamenweek heeft op het leven van een bachelor student, hoe er wordt omgegaan met de ervaren druk en of druk tijdens een tentamenweek mogelijk stress oplevert.

Vragen met betrekking tot propositie 1e: *“Perceived performance pressure is perceived to be related to undergraduate students’ stress.”*

Vraag 23: Ervaar je tijdens jouw studie wel eens prestatiedruk? Zo ja, hoe ga je dan om met de ervaren prestatiedruk tijdens jouw studie?

Vraag 24: Ervaar je ook wel eens druk om te presteren voor anderen? Zo ja, van welke anderen ervaar je druk om te presteren en op welke manier ervaar je druk om te presteren voor anderen?

Vraag 25: Levert de wil om goed te presteren jou wel eens stress op? Zo ja, waarom denk je dat prestatiedruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Vraag 26: Kan je een voorbeeld noemen waarin stress ten gevolge van prestatiedruk zich heeft geuit?

Vraag 23 t/m 26 hebben betrekking op prestatiedruk. Deze vragen dienen ertoe inzicht hoe de bachelor student omgaat met de ervaren druk, of er ook prestatiedruk van anderen wordt ervaren en of de wil om goed te presteren mogelijk stress oplevert.

Vraag 27: Kan jij nog andere aspecten (dan financiële situatie, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk) bedenken die bij jou leiden tot stress en nog niet zijn besproken tijdens dit interview? Deze kunnen zowel studie als niet studie gerelateerd zijn.

Vraag 27 probeert te achterhalen of er nog andere eisen van toepassing zijn op de bachelor student die leiden tot stress.

Vragen over middelen (resources):

Hierboven zijn voorbeelden genoemd van aspecten die kunnen leiden tot stress bij bachelor studenten. Er bestaan echter ook studie gerelateerde middelen, die de eisen die worden gesteld aan de bachelor student helpen te verminderen en bijdragen aan een beter welzijn. De volgende vragen hebben betrekking op middelen.

~~**Vraag 28:** Wat voor studie gerelateerde en niet studie gerelateerde middelen zouden jou ondersteunen wanneer je veel stress ervaart tijdens jouw studie?~~

Vraag 28 is verwijderd uit de interviewvragenlijst nadat deze is getest op een bachelor student, omdat deze vraag te overeenkomsten had met vraag 34.

Vragen met betrekking tot propositie 2a: “Perceived social support is perceived to be related to undergraduate students’ well-being.”

Verwacht wordt dat sociale steun bij de bachelor student leidt tot een vermindering van stress. Onder sociale steun wordt in dit onderzoek verstaan: “De beschikbaarheid van helpende relaties en de kwaliteit van die relaties”. Na het testen van het interview is besloten om ook de definitie van sociale steun te verstrekken aan de bachelor student. Op deze manier kan de bachelor student de definitie van sociale steun rustig in zich opnemen, voordat hij of zij de volgende vraag beantwoordt.

Vraag 28: Wat voor sociale steun heb je tot jouw beschikking?

Vraag 29: Wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om jouw studie succesvol af te ronden?

Vraag 30: Zorgt de beschikking hebben over sociale steun bij jou tot een vermindering van stress? Zo ja, waarom denk je dat sociale steun en stress vermindering aan elkaar gekoppeld zijn?

Vraag 28 t/m 30 hebben betrekking op sociale steun. Deze vragen dienen ertoe inzicht te krijgen in welk soort sociale steun een bachelor student kan rekenen bij het voltooien van zijn of haar studie en of sociale steun mogelijk leidt tot een vermindering van stress.

Vragen met betrekking tot propositie 2b: “Perceived self-control is perceived to be related to undergraduate students’ well-being.”

Vraag 31: Wat versta jij onder zelfbeheersing?

Vraag 32: Heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel dat je controle hebt over jouw eigen prestaties? Zo ja, kan je het gevoel van controle over jouw eigen prestaties toelichten?

Vraag 33: Zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou tot een vermindering van stress? Zo ja, waarom denk je dat zelfbeheersing en stress vermindering aan elkaar gekoppeld zijn?

Vraag 31 t/m 33 hebben betrekking op zelfbeheersing. Deze vragen dienen ertoe inzicht te krijgen of de bachelor student beschikt over een bepaalde mate van zelfbeheersing en of het beschikken over zelfbeheersing mogelijk leidt tot een vermindering van stress.

Vraag 34: Kan jij nog andere aspecten (dan sociale steun en zelfbeheersing) bedenken die bij jou leiden tot een vermindering van stress en nog niet zijn besproken tijdens dit interview? Deze kunnen zowel studie als niet studie gerelateerd zijn.

Vraag 34 probeert te achterhalen of er nog andere middelen van toepassing zijn op de bachelor student die leiden tot een vermindering van stress.

Overige vraag:

Hierboven zijn een aantal voorbeelden genoemd van eisen (demands) die mogelijk leiden tot een verhoogde kans op stress en middelen (resources) die mogelijk leiden tot een vermindering van stress en een beter welzijn. De volgende vraag gaat over de compenserende effecten tussen eisen en middelen.

Vragen met betrekking tot propositie 3: *Undergraduate students' demands are perceived to be compensating with undergraduate students' resources.*

Vraag 35: Ben jij van mening dat er compenserende effecten plaatsvinden tussen eisen (demands) en middelen (resources)? Zo ja, hoe denk je dat de compenserende effecten tussen eisen en middelen eruit ziet?

Vraag 35 heeft betrekking op de compenserende effecten tussen eisen en middelen. Deze vraag dient ertoe inzicht te krijgen of de bachelor student van mening is of het beschikken over middelen daadwerkelijk bijdraagt aan een vermindering van stress en/of het ontbreken van middelen bijdraagt aan een verhoging van stress.

Afsluiting

Dit waren al mijn vragen. Heb jij nog vragen of opmerkingen of zou je nog iets willen toevoegen aan dit interview? Zo ja, aanhoren wat de bachelor student te vertellen heeft. Zo nee, dan wordt de bachelor student bedankt voor zijn of haar deelname aan het onderzoek.

Appendix B – Code book

Demands

Quotes of participants	Open codes	Axial codes	Selective codes
Behalve dat ik heel af en toe wel eens naar de schuld kijk en denk oef dat is heel veel. Maar dat is alleen maar een trigger om zeg maar niet te lang door te willen gaan met de studeren (participant 3, p. 89).	Debt	Student loan	<i>Financial difficulties</i>
Ik moet wel lenen dat geeft mij enigszins wel ergens stress, omdat ik bang ben dat er ooit wel een keer rente komt. Maar het is niet dat ik er dagelijks mee bezig ben (participant 12, p. 219).	Interest		
Ja, je wilt gewoon goed kunnen rondkomen en als je denk van oeh gaat het nog lukken deze maand met de middelen die ik heb. Dan, ja dan zorgt dat voor stress omdat je denkt het lukt niet meer met de middelen die ik heb (participant 2, p. 77)	Available resources	Lack of money	
Het is meer dat ik voor mijzelf een bepaalde targets en marges heb waarbinnen ik wil blijven en dan is het wel moeilijk als ik wel iets wil doen, maar het past er misschien net niet in (participant 5, p. 126).	Targets		
Maar ik heb wel eens gehad dat ik dacht van oke, ik heb nu nog anderhalve week, ik heb niet heel veel meer erop staan en ik wil ook graag op een reis. Dus dan, toen had ik wel eens wat stressvolle momenten (participant 10, p. 193).	Extra scholar activities		
Ja, en als het niet lukt dan geef ik het aan dat ik minder wil werken en dan wordt daar wel rekening mee gehouden (participant 1, p. 65).	Flexible	Part-time job	
Dus met lening, ik wil niet alles lenen. Dus daarom werk ik daarnaast nog wat zodat ik, ja voldoende financiële middelen heb (participant 2, p. 77).	Enough money		
Ik vind het zelf niet perse stress opleveren, omdat ik, ik vind werk op zich vaak ook wel een ontspanning (participant 5, p. 125).	Relaxation		

Dus het is ook, soms is het ook bij projecten heel lastig om te plannen (participant 4, p. 102).	Difficult to plan	Control over time	Time pressure
Maar zoals ik al eerder zei dat zorgt er bij mij vaak ook wel voor dat ik creatief met mijn tijd omga. Efficiënter en productiever (participant 5, p. 126).	Efficient use of time		
Ja, ik werk eigenlijk altijd wel goed onder tijdsdruk. Vind ik fijn eigenlijk, omdat het een beetje een stok achter de deur zit. En, ja dat werkt eigenlijk wel prettig (participant 6, p. 142).	Pleasant pressure		
Dus daarin probeer ik ook altijd gewoon rustig te kijken van oke wat heeft de hoogste prioriteit. Dan wel een planning maken en dan ja aan de slag (participant 8, p. 166).	Priorities straight		
Als ik heel veel dingen te doen heb zoals werken en andere activiteiten en dan dat combineren moet met deadlines, dan krijg ik wel heel veel stress (participant 2, p. 76).	Combining things in life	Deadlines	
En dat tijdsdruk op een gegeven moment teveel wordt, als de druk te groot is, ook te veel projecten, dat dat stress oplevert (participant 6, p. 142).	High pressure		
Deadlines van allerlei projecten die tegelijk lopen, wat vorig jaar voornamelijk heel erg was. Heeft denk ik invloed op mijn stressvolle situaties. Dus vorig jaar had ik wel meer stress dan dit jaar (participant 10, p. 191).	Everything at once		
En ja als je dan ook nog eens die deadlines vlak bij elkaar heb zitten dat je gewoon een beetje de weg kwijt raakt (participant 10, p. 192).	Get lost		
Ik merk bijvoorbeeld wel dat zo rond de tentamenperiodes drukker ben, ik merk dat nu heel erg met mijn thesis, dat dat het wel lastig is om alles binnen de tijd voor elkaar te krijgen. (participant 4, p. 100)	Finish on time	Thesis stress	
Dat je denkt ja, net zoals dan nu met je scriptie, de tijd is bijna en en dan vraag je je af hoe je het allemaal moet doen. (participant 7, p. 158)	Time is up		
Nu wel een klein beetje tijdsdruk maar dat is met name omdat mijn scriptie zo dusdanig	Thesis deadline		

bij de deadline zit dat ik nu veel moet doen. (participant 9, p. 179)			
Ja, als ik terug kijk naar de afgelopen twee, drie jaar dan is dat echt nu wel met mijn thesis. Zeker nu met het einde. (participant 10, p. 194)	The end		
Want ik maak wel eens planningen alleen daar kan ik mij nooit aan houden. Want dan schat ik teveel in dat ik teveel kan doen op een dag en dat lukt vaak nooit, vaak niet (participant 2, p. 78).	Schedules	Sufficient time to study	
Ja, deels ook wel omdat je soms wel te laat begint voor jezelf. En dan heb, is het een tijddruk omdat ik gewoon uitgesteld heb. Niet omdat ik in de periode niet voldoende tijd had (participant 5, p. 126).	Procrastination		
De laatste paar weken krijg je in een keer deadlines met opdrachten, maar je kan er niet eerder aan beginnen. Dus vooral dat jij de informatie te laat krijgt, waardoor je je ook niet kan voorbereiden (participant 12, p. 218).	Delay of information	Course schedule	
Ik ervaar eigenlijk tijdsdruk op het eind van een ieder blok wel (participant 12, p. 219).	Recurring pressure		
Maar ik ga geen 60 uur per week studeren om het maar te kunnen halen, want dat vind ik echt belachelijk, want dan heb je gewoon geen privé, gewoon geen leven meer (participant 1, p. 66).	Set limits	Managing academics	Student-life balance conflict
Ik probeer overdag te studeren, dus zeg maar tussen 10 en 5 en daarna doe ik eigenlijk nooit meer iets s'avonds tenzij het echt nodig is (participant 1, p. 67).	Daytime study		
En ik wil natuurlijk vol mijn studie halen, maar ja ik wil er ook nog leuke dingen naast doen. Ik wil mij nog op andere gebieden ontwikkelen en dan is het, het levert mij dan, het levert in zoverre stress op dat je wel na gaat denken van ja, moet ik misschien iets minder er naast doen en iets meer aan mijn studie (participant 4, p. 106).	Decisions		
Ik merk dat zelf bijvoorbeeld aan het begin van een periode voel ik mij vaak beter, gezonder, gewoon wat frisser,	Mental state		

gelukkiger dan de laatste twee weken van een periode, de laatste drie weken. Dan voel ik mij vaak wat minder lekker (participant 5, p. 123).			
Ja, je stelt je er van te voren wel op in dat tentamenweken gewoon extra druk en extra veel stress op gaan leveren. En dat je privéleven even wat minder is dan je studieleven (participant 6, p. 143).	Foresight		
Dus eigenlijk is het voor mij vijf weken lang gezellig en een keer een opdracht tussendoor inleveren en dan is het blokken voor mijn tentamens (participant 10, p. 195).	Division of study		
Soms denk ik, wil ik gewoon dingen uit mijn privéleven overdag doen en dan denk ik kut waar moet ik nou mijn schoolwerk laten (participant 1, p. 67).	Prioritize private life	Managing private life	
En dan doe ik savonds of in het weekend vaak dingen in mijn privéleven (participant 2, p. 79).	Division of private life		
Het is belangrijk dat je op een gegeven moment, naast dat je savonds op een bepaalde tijd stopt met studeren, dat ook, ja de knop ook echt omgaat en dat je ook echt tijd heb voor andere dingen en niet meer aan je studie denkt (participant 6, p. 143).	Mindset		
Soms ja, soms heb je even wat minder tijd voor je privéleven. Nou ja dan schuif je dat even op een lager pitje (participant 8, p. 168).	Less attention		
Het is belangrijk om die balans te bewaren, zodat je ook beter kunt relativeren, denk ik over hetgeen wat je zou moeten doen. En daardoor dus niet te verwachting bij jezelf te hoog legt (participant 7, p. 155).	Expectations	Managing balance	
Dus gewoon de scheiding in je hoofd heel erg houden (participant 9, p. 180).	Separation of both		
Dus dan heb je wel dat je soms de keuze moet maken van moet ik dit wel doen ja of nee (participant 12, p. 221).	Make choices		
Ik heb wel dat ik snachts af en toe denk, ik moet dat nog leren, of weet je wel. Dus dan merk je wel dat je er mee bezig bent (participant 1, p. 69).	Thinking unconsciously	Experiences before exams	Exam pressure

Dan denk ik dus de stof die ik nog moet leren is te veel voor de tijd die ik nog heb dus dan ben ik bang dat ik het tentamen niet ga halen (participant 2, p. 81).	Too little time		
Tegenwoordig weet ik als ik op tijd begin dat het eigenlijk allemaal wel goed komt (participant 3, p. 93).	Start on time		
Maar dat is ook wel omdat ik redelijk perfectionistisch ben denk ik. Heb ik altijd wel de druk voor een tentamen. Een bepaalde lichte faalangst hoort daar op zich ook wel bij (participant 5, p. 128).	Fear of failure		
Hoe dichterbij je op een gegeven moment op de deadline komt, en je weet nooit of je genoeg gedaan hebt voor een tentamen. Zorgt ervoor dat je daar een constante druk aan ervaart (participant 6, p. 144).	Doubt		
Extreem minder sociale dingen, extreem meer ontspanning en eten (participant 1, p. 68).	All in extreme	Handling exam pressure	
Proberen zo weinig mogelijk afleiding te hebben (participant 2, p. 80).	No distraction		
Is in het eerste jaar ook wel het geval geweest en daarna heb ik inderdaad veel beter leren omgaan met hoe ik zeg maar tegen toetsen en tentamens en zo moest aankijken (participant 3, p. 89).	Past experiences		
Dus voor mij zit er wel een bepaalde druk achter om toch eindelijk wel een keertje klaar te zijn (participant 3, p. 94).	Finishing		
Ja, natuurlijk heb je een keer een drukke week, of wat dan ook tentamenweken, zeker. Maar ja als je dan even een weekje knalt vind ik hem altijd wel goed te doen (participant 8, p. 164).	Hard work		
Dat je wel gewoon iets bewuster inderdaad probeert te leven, iets stabiel, iets gezonder. Dat je gewoon meer gefocust bent om te studeren (participant 9, p. 182).	More stable		
Je bent toch ook heel veel bezig en heel veel aan het concentreren, maar ik denk toch dat ik vooral moe wordt ervan (participant 1, p. 69).	Continuous focus	Physical consequences	

Ja, hoe zeg je dat mentale breakdowns (participant 2, p. 81).	Mental breakdowns		
Het komt soms voor tijdens de tentamenweek dat ik migraine krijg (participant 4, p. 111).	Migraine		
Ik slaap denk ik wel iets slechter dan. Aan de andere kant ben ik dan ook wel heel bewust van dat ik goed moet slapen (participant 5, p. 129).	Sleeping problems		
En fysiek uitte zich dat dan dat ik gewoon die dag erop echt helemaal kapot was, omdat ik niet geslapen had (participant 9, p. 181).	Exhausted		
Ja soms denk ik wel van een zes is niet genoeg ik moet nog wat leren (participant 2, p. 81).	Unsatisfied	Own expectations	Performance pressure
Omdat zeg maar voor mij om te presteren moet ik een bepaalde druk op mijzelf leggen (participant 3, p. 95).	No achievement without pressure		
En nu heb ik wel iets minder de stress om perse hoog te willen presteren (participant 5, p. 130).	Less pressure		
maar ik heb die eis ook niet aan mijzelf dat ik vind dat ik bijvoorbeeld een acht moet halen (participant 10, p. 195).	No limits		
Omdat je omdat ik dan bang ben dat die verwachtingen niet echt kan waarmaken die ik mijzelf of anderen mij opleggen (participant 2, p. 82).	Not living up to expectations	Other expectations	
Vooraf vanuit mijn vader. Die heeft dat heel erg, dat als ik bij wijzen van spreken nu met een acht thuiskom, dan heeft die nog zoiets van nou dat had eindelijk ook best wel een negen kunnen zijn (participant 4, p. 112).	Pressure from home		
Voor mij persoonlijk de meeste stress ervaar ik vooral bijvoorbeeld in groepsopdrachten. En dan is het enerzijds de verwachting die je voor andere moet maken, dat geeft al een beetje stress (participant 5, p. 124).	Group assignments		
Ja, je ouders die kijken toch wel op een gegeven moment mee met hoe ver je bent met je voortgang en je studie (participant 6, p. 145).	Study progress		
Want ik vind dat wij tegenwoordig heel erg de druk krijgen van, breid je cv uit en zo. En dat geeft wel extra druk, stress en ook tijd die je daaraan	Development process		

moet besteden die je niet altijd hebt (participant 12, p. 224).			
Ja. Gewoon omdat ik dus ook niet heel veel langer meer over mijn studeren wil doen eigenlijk (participant 3, p. 95).	Completing	Rounding up	
Ja, op dit moment omdat ik wel graag een diploma wil halen (participant 7, p. 157).	Receive a diploma		
Maar meer als in ik wil gewoon mijn studie afronden en dan, dan wil ik ook gewoon voor mijzelf dat klaar hebben (participant 11, p. 210).	Wrap up		

Table B1: Code book - demands

Resources

Quotes of participants	Open codes	Axial codes	Selective codes
Ik denk ook vooral wel medestudenten die gewoon jou iets beter begrijpen dan jou ouders (participant 1, p. 71).	Deeper connection	Support from fiends	Social support
Ja directe vriendengroepen die ook in de tentamens zitten. Ja, eigenlijk hetzelfde schuitje zitten (participant 6, p. 146).	Similar experiences		
Want dan weet ik het allemaal niet meer en dan bel ik vaak mijn vader en die geeft mij dan weer een peptalk van kom of je moet het gewoon proberen (participant 2, p. 81).	Mental support	Support from family	
Mijn ouders hebben ook vroeger, ja een soortgelijke mbo gedaan. Dus in heel veel dingen kun je ook niet matchen met wat jij meemaakt, zij meemaken (participant 4, p. 133).	No match		
Ik denk mijn broer en mijn zus zijn voor mij wel heel belangrijk, omdat die zelf ook gestudeerd hebben (participant 5, p. 133).	Equal education		
Bijvoorbeeld externe trainingen van allerlei organisaties die of wel tentamenhulp trainingen aanbieden, maar ook wel trainingen van hoe optimaal te studeren of optimaal prioriteiten te stellen in je opdrachten (participant 6, p. 148).	Trainings	Support from others	
Vrienden dat werkt ook wel denk ik. Zolang het geen uitvlucht wordt op de dingen die je moet doen. Want dan bouwt stress alleen maar op denk ik (participant 1, p. 73).	Avoidance behavior	Downside of support	

Misschien dat juist vrienden meer afleiding zijn dan steun (participant 10, p. 200).	Distraction		
Dus tuurlijk zelfbeheersing ook in de zin van niet te lang doorgaan dat je denkt van oke nou is het klaar, ga een keer slapen of ga wat anders doen (participant 3, p. 97).	Decisions	Control of life	Self-control
Ja, absoluut. Ik vind het zelf heel fijn om mijn eigen tijd in te kunnen delen (participant 4, p. 118).	Control of schedule		
Maar als je het hebt over bijvoorbeeld of ik controle heb over de verleidingen om mij heen. Dan denk ik zelf dat ik daar nog veel in kan leren (participant 5, p. 136).	Temptations		
ja soms als ik dan teveel stress heb dan weet ik gewoon ik moet nog harder werken dan kan het nog lukken (participant 2, p. 84).	Achieving goals	Control of study	
Ik heb wel in zoverre het gevoel gehad dat ik controle erover gehad, ik heb echt wel een paar onvoldoendes gehaald waarvan ik van mijzelf weet dat ik daar gewoon te weinig aan gedaan heb (participant 4, p. 117).	Skills		
Natuurlijk ik, op een moment dat ik voor mijzelf kies om nog een keer die samenvatting door te lezen of extra in dat te gaan duiken omdat het net niet duidelijk is. Heb ik echt wel het gevoel dat ik daarmee mijn punten omhoog kan krijgen (participant 5, p. 135).	Own choices		
Dus in mijn studie alles waar ik zelf gewoon invloed op had of voor mijzelf kon doen, wist in gewoon dat dat wel goed zou komen en daar had ik gewoon controle over (participant 9, p. 186).	Influence outcomes		
Dus ja aan de ene kant wel, maar je bent ook afhankelijk van andere of van groepsgenoten (participant 1, p. 73).	Dependent		
En dan is zeg maar het resultaat van die groepsprojecten is in zekere mate ook je eigen prestatie en daar heb je dan minder controle over (participant 9, p. 186).	Group projects		
Ondanks dat af en toe de ruimtes hier flink vol zitten, dus	Study facilities		

je om negen uur hier moet zijn. Dat is misschien wel iets waardoor het wat minder productief en efficiënt kan (participant 10, p. 190).			
Helemaal als het vanaf de uni niet helemaal duidelijk is wat je moet doen (participant 12, p. 217).	Unclear requirements		
alleen ja soms doe ik dat wel maar vaak ook weer niet omdat ik dan denk ja ik weet dat sporten helpt tot een vermindering van stress maar dan ben ik toch te gestrest qua tijd en dan denk ik ja toch maar even niet (participant 2, p. 85).	Conflict	Sports	<i>Time for relaxation</i>
ik sport vier keer in de week en dat laat ik niet meer ondersneeuwen door schoolwerk zeg maar (participant 3, p. 93).	Set priorities		
Maar ik heb dit jaar wel dat ik twee of drie keer per week sport. En ik merk wel dat dat heel erg tegen de stress helpt. Gewoon even de afleiding (participant 5, p. 136).	Dealing with stress		
Ik probeer dan ook wel ietsje meer te sporten. Ook inderdaad om hoofd weer af en toe leeg te maken (participant 9, p. 182).	Clear your mind		
Ja, ik denk ook ontspanning. Wel. Hoe je dat ook voor jezelf ziet. Bij de ene is dat sport in mijn geval is dat muziek (participant 1, p. 73).	Music	Leisure activities	
En het doen van zeg maar leuke dingen, of dat nou een avondje netflixen is of dat ik een eind ga wandelen met mijn hond, het hoeft niet altijd perse met andere mensen te zijn, maar vind ik vaak wel leuk (participant 3, p. 98).	Fun activities		
Ja, wat ik tijdens tentamens altijd heel chill vind is gewoon even vijf minuten naar buiten, even een sigaretje. Even frisse lucht, even naar buiten, even een andere omgeving, even hoofd leeg en dan kan je daarna weer lekker door (participant 8, p. 174).	Smoking		
Het is echt als ik savonds dan terug kom, dan is het wel echt nog een uurtje netflixen (participant 10, p. 196).	Binge watching		

Table B2: Code book - resources

Mental health

Quotes of participants	Open codes	Axial codes	Selective codes
Maar ik denk dat hoe de balans is, meer eisen of meer middelen dat dat het stresslevel aangeeft (participant 1, p. 74).	Stress level	Balancing effect	Compensatory effects
Ja, in ieder geval de gevolgen ervan, want tuurlijk op den duur, je stress level verschilt. Maar dan is het inderdaad wat je er tegenoverzet de vraag of je dat merkt de ja of de nee. En in welke mate je dat merkt (participant 3, p. 99).	Opposite sides		
Dat juist de middelen die je hebt, door die optimaal te gebruiken kun je eigenlijk de stress verminderen. Je kan het niet wegnemen maar wel een stuk verminderen wel ja (participant 6, p. 148).	Use of resources	Reducing stress	
Ja, ik denk dat een hulpmiddel er wel voor zorgt dat je weet dat je met die stress kan dealen. Of het perse echt verminderd weet ik niet. Maar ik denk wel dat je er dan een stuk beter mee kan omgaan (participant 8, p. 174).	Tools		
Ik denk wel verminderen, maar wegnemen zal het nooit. Omdat je altijd wel gewoon, of tenminste ik heb zelf dat ik wel prestatiedruk heb, dus wel dat mensen je soms terugtrekken en even relativeren van wereld gaat er niet aan als je het niet haalt ofzo. Maar je blijft wel die prestatiedruk ervaren, dus mijn stress al nooit echt weggaan (participant 12, p. 227).	Put in into perspective		
Als ik in ieder geval stress heb en dan praat ik met iemand waar ik mijn vriendenkring of familie bijvoorbeeld en dan dat zorgt er altijd voor minder stress eigenlijk (participant 2, p. 83).	Social support	Ways to balance	
Maar kijk die stress ervaar ik niet direct als negatief. Prestatiestress ofzo dan helpt het bij mij heel erg om te praten, bijvoorbeeld dat is bij mij gewoon voornamelijk wat daar tegen helpt. En nou als ik het sociale stress mag noemen, of als je even niet lekker in je vel zit, of gewoon even teveel aan je hoofd hebt. Dan vind ik bijvoorbeeld sporten gewoon	Ways to cope		

heel lekker (participant 5, p. 137).			
dat zeg maar de factoren die bij mij stress opleveren zijn voornamelijk gewoon dat je zelf geen controle hebt over de situatie en dat je geen overzicht in je hoofd hebt. Ik denk dat dat de twee voornaamste bronnen van stress zijn. En dat die best worden tegengegaan, door dat je zeg maar voor jezelf gewoon een planning kan maken, door dat je je zelfbeheersing hebt. En door het goede sociale contact (participant 9, p. 188).	Create an overview		
Ja ik denk het wel want als je aan de ene kant inderdaad, bijvoorbeeld dat voorbeeld met financiële situatie, als dat gewoon niet lekker loopt en dan heb je wel sociale steun, zoals je ouders die je daarin helpen (participant 10, p. 203).	Financial support		
Soms heb ik wel stressvolle situaties en dan vind ik het ook wel moeilijk om productief en efficiënt te zijn (participant 2, p. 75).	Inefficient	Negative consequences of stress	Stress
Ja, vooral stress in mijn hoofd. Dat ik dan onzeker wordt en dan soms wel eens ook van die mentale breakdowns en dat ik het dan allemaal niet meer weet (participant 2, p. 82).	Mental breakdowns		
Als ik het idee heb dat ik niet weet waar ik aan moet beginnen, of hoe ik moet beginnen dan is dat voor mij in eerste instantie vaak al een trigger waarvan ik zeg maar stress krijg (participant 3, p. 87).	How to start		
Maar ook de stress om anderen, als iemand anders zijn taak niet uitvoert. Van ja wat ga ik doen, ga ik iemand daar op aanspreken. Dat vind ik ook al, dat geeft mij bijvoorbeeld heel veel stress (participant 5, p. 124).	Address others		
Nu klinkt het heel heftig maar een bepaalde lichte faalangst die geeft wel wat negatievere stress (participant 5, p. 130).	Mild anxiety		
Toch wel negatieve stress. Want het is gewoon te veel soms dat wij moeten leren in een korte tijd (participant 12, p. 222).	Too much		
Ik heb dat mag je best weten na heel veel stressvolle situaties	Provoking		

meestal een maand daarna ongeveer last van een soort van tik in mijn hoofd die dan eruit komt (participant 1, p. 67).		Physical consequences of stress	
Dat is heel veel erover nadenken ben, en dat ik denk dat ik het niet ga halen of het gaat mis. En hoe kan ik het allemaal combineren, vooral heel veel nadenken en ja soms krijg ik een beetje buikpijn ervan (participant 2, p. 76).	Stomach ache		
dat ligt allemaal aan hoe erg ik mij aan het stressen ben over een tentamen of iets wat ik moet doen, of hoeveel ik op mijn nek heb gehaald en zeg maar daardoor trigger ik hoofdpijn en zeg maar krijg ik echt gezondheidsklachten (participant 3, p. 87).	Health complaints		
Het komt soms voor tijdens de tentamenweek dat ik migraine krijg. Het gebeurt vaker dat het achteraf is, ook ook wel eens tijdens dat het zeg maar, ja dat het teveel wordt. Dat ik er koppijn van krijg (participant 4, p. 111).	Headache		
Ik zou kunnen zeggen dat ik mij dan iets moeier voel in tijden dat ik echt een beetje stress heb (participant 5, p. 128).	Fatigue		
Ik werk het meeste efficiënt juist als ik een beetje stress voel (participant 5, p. 123).	Work efficiently	Positive consequences of stress	
Ik kan op zich gewoon goed omgaan met stressvolle situaties en juist eigenlijk dan in stressvolle situaties een beetje doorwerken (participant 7, p. 150).	Work harder		
Iets van stress zit er momenteel wel in, maar dat is met name omdat de thesis deadline over anderhalve week is en dan is het gezonde spanning (participant 9, p. 175).	Healthy tension		
Want ik denk dat iedereen nog wel een enigszins gezonde stress ervaart en dat dat ook helemaal niet verkeerd is (participant 10, p. 203).	Healthy stress		
Want ik moet ook een beetje druk, tijdsdruk en stress voelen voordat ik überhaupt ga studeren anders dan begin ik er gewoon niet aan (participant 11, p. 209).	Stress as a requirement		

Table B3: Code book – mental health

Appendix C – Gender comparison

In the table below is an overview of the total number (i.e., #) of male and female undergraduate students that indicated certain demands as stressful during the interviews. Of each demand one quote is chosen to indicate what the undergraduate students experience, other quotes can be found in appendix D.

Demands	# of male stress	Quotes of male students	# of female stress	Quotes of female students
<i>Finanical difficulty</i>	#0		#1	Ja, je wilt gewoon goed kunnen rondkomen en als je denk van oeh gaat het nog lukken deze maand met de middelen die ik heb. Dan, ja dan zorgt dat voor stress omdat je denkt het lukt niet meer met de middelen die ik heb (participant 2, p. 77).
<i>Time pressure</i>	#3	En dat tijdsdruk op een gegeven moment teveel wordt, als de druk te groot is, ook te veel projecten, dat dat stress oplevert (participant 6, p. 142).	#5	Als ik heel veel dingen te doen heb zoals werken en andere activiteiten en dan dat combineren moet met deadlines, dan krijg ik wel heel veel stress (participant 2, p. 76).
<i>Student-life balance conflict</i>	#3	En ik wil natuurlijk vol mijn studie halen, maar ja ik wil er ook nog leuke dingen naast doen. Ik wil mij nog op andere gebieden ontwikkelen en dan is het, het levert mij dan, het levert in zoverre stress op dat je wel na gaat denken van ja, moet ik misschien iets minder er naast doen en iets meer aan mijn studie (participant 4, p. 106).	#3	Soms denk ik, wil ik gewoon dingen uit mijn privéleven overdag doen en dan denk ik kut waar moet ik nou mijn schoolwerk laten (participant 1, p. 67).
<i>Exam pressure</i>	#3	Maar dat is ook wel omdat ik redelijk perfectionistisch ben denk ik. Heb ik altijd wel de druk voor een tentamen. Een bepaalde lichte faalangst hoort daar op zich ook wel bij (participant 5, p. 128).	#4	Dan denk ik dus de stof die ik nog moet leren is te veel voor de tijd die ik nog heb dus dan ben ik bang dat ik het tentamen niet ga halen (participant 2, p. 81).
<i>Performance pressure</i>	#1	Voor mij persoonlijk de meeste stress ervaar ik vooral bijvoorbeeld in groepsopdrachten. En dan is het enerzijds de verwachting die je voor andere moet maken, dat geeft al een beetje stress (participant 5, p. 124).	#4	Want ik vind dat wij tegenwoordig heel erg de druk krijgen van, breid je cv uit en zo. En dat geeft wel extra druk, stress en ook tijd die je daaraan moet besteden die je niet altijd hebt (participant 12, p. 224).

Table C1: Gender comparison - demands

In the table below is an overview of how male and female undergraduate students responded to the question if they sometimes experience stressful situations at the Radboud University. By dividing the quotes of male and female undergraduate students, the differences in experienced stress can be compared.

Stress	Quotes of male students	Quotes of female students
Negative consequences of stress	Maar ook de stress om anderen, als iemand anders zijn taak niet uitvoert. Van ja wat ga ik doen, ga ik iemand daar op aanspreken. Dat vind ik ook al, dat geeft mij bijvoorbeeld heel veel stress (participant 5, p. 124).	Soms heb ik wel stressvolle situaties en dan vind ik het ook wel moeilijk om productief en efficiënt te zijn (participant 2, p. 75).
	Nu klinkt het heel heftig maar een bepaalde lichte faalangst die geeft wel wat negatievere stress (participant 5, p. 130).	Ja, vooral stress in mijn hoofd. Dat ik dan onzeker wordt en dan soms wel eens ook van die mentale breakdowns en dat ik het dan allemaal niet meer weet (participant 2, p. 82).
		Als ik het idee heb dat ik niet weet waar ik aan moet beginnen, of hoe ik moet beginnen dan is dat voor mij in eerste instantie vaak al een trigger waarvan ik zeg maar stress krijg (participant 3, p. 87).
		Toch wel negatieve stress. Want het is gewoon te veel soms dat wij moeten leren in een korte tijd (participant 12, p. 222).
Physical consequences of stress	Het komt soms voor tijdens de tentamenweek dat ik migraine krijg. Het gebeurt vaker dat het achteraf is, ook ook wel eens tijdens dat het zeg maar, ja dat het teveel wordt. Dat ik er koppijn van krijg (participant 4, p. 111).	Ik heb dat mag je best weten na heel veel stressvolle situaties meestal een maand daarna ongeveer last van een soort van tik in mijn hoofd die dan eruit komt (participant 1, p. 67).
	Ik zou kunnen zeggen dat ik mij dan iets moeier voel in tijden dat ik echt een beetje stress heb (participant 5, p. 128).	Dat is heel veel erover nadenken ben, en dat ik denk dat ik het niet ga halen of het gaat mis. En hoe kan ik het allemaal combineren, vooral heel veel nadenken en ja soms krijg ik een beetje buikpijn ervan (participant 2, p. 76).
		dat ligt allemaal aan hoe erg ik mij aan het stressen ben over een tentamen of iets wat ik moet doen, of hoeveel ik op mijn nek heb gehaald en zeg maar daardoor trigger ik hoofdpijn en zeg maar krijg ik echt gezondheidsklachten (participant 3, p. 87).
Positive consequences of stress	Ik werk het meeste efficiënt juist als ik een beetje stress voel (participant 5, p. 123).	Want ik denk dat iedereen nog wel een enigszins gezonde stress ervaart en dat dat ook helemaal niet verkeerd is (participant 10, p. 203).
	Ik kan op zich gewoon goed omgaan met stressvolle situaties	Want ik moet ook een beetje druk, tijdsdruk en stress voelen voordat

	en juist eigenlijk dan in stressvolle situaties een beetje doorwerken (participant 7, p. 150).	ik überhaupt ga studeren anders dan begin ik er gewoon niet aan (participant 11, p. 209).
	Iets van stress zit er momenteel wel in, maar dat is met name omdat de thesis deadline over anderhalve week is en dan is het gezonde spanning (participant 9, p. 175).	

Table C2: Gender comparison - stress

Appendix D – Transcriptions

Transcript interview 1

Maandag 3 juni 2019 – 10.00 uur

Interviewer: Tijdens dit interview zullen de volgende twee onderwerpen aanbod komen. Eisen, demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En middelen, resources van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: Derde jaar bachelor.

Interviewer: Oke. Nu heb ik voor jou een definitie van mentale gezondheid. Als je die voor mij even zou willen lezen, gewoon voor jezelf, want dan kan ik daarna er één vraag over stellen.

Respondent: Alleen de eerste?

Interviewer: Ja.

Respondent: Zo dat is een volle mond. Ja.

Interviewer: Oke, zou je aan de hand van deze definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven? Probeer vooral te focussen op de dikgedrukte woorden.

Respondent: Eigen capaciteiten realiseren, nou dat lukt best goed denk ik. Ik denk dat ik aan de hand mijn studie het beste eruit kan halen wat ik kan op dit moment. En vooral ook door alle dingen die ik hierom heen kan doen. Alleen de studie zelf zou voor mij niet genoeg zijn. Omgaan met stressvolle situaties, ja dat lukt wel. Het niet zo dat ik denk aah, veel stress. Efficiënt werken, ja dat ligt gewoon aan mijzelf denk ik, dat ligt niet aan de studie. Dat moet je zelf doen of niet. En een bijdrage

leveren aan de gemeenschap, nog niet, misschien later als we aan het werk zijn maar niet terwijl ik nog student ben.

Interviewer: En efficiënt werken dat lukt je ook?

Respondent: Ja, dat is gewoon omdat ik veel plan en mij ook aan die planning hou. En ik denk dat het zeker kan in deze studie, maar het is niet dat ik daardoor wordt ondersteund ofzo.

Interviewer: Oke. Welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Heel veel. Thuisituaties, sociale omgang met mensen, maar ook of je het niveau aankan van de opleiding, of je het bij hebt gehouden of niet tijdens het blok. Ik denk dat als je anders op het eind wel behoorlijk gestrest bent. Zoiets.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van de studie gerelateerde eisen, dat zijn dan weer de demands, die aan de student gesteld worden. En verwacht wordt dat die eisen kunnen leiden tot stress. En onder stress wordt in dit onderzoek verstaan: een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. Je hebt hem ook een keertje op je blaadje staan.

Respondent: Ja.

Interviewer: En de volgende vragen hebben betrekking op eisen. En dan om te beginnen, wat zou jou definitie zijn van stress?

Respondent: Dat je het allemaal niet meer kan handelen eigenlijk. Dat je veel meer moet dan je eigenlijk kunt, en dat dat knel zit ergens ofzo. Dat je daar onrustig van wordt.

Interviewer: Oke. Maak je wel eens stressvolle situaties mee op de universiteit?

Respondent: Nee. Ja als ik een tentamen zit te maken, of als ik denk dat ik hem niet gehaald heb ofzo. Of oja nu wel want ik ga bijna over mijn maximum woorden van mijn thesis heen. Dat is niet leuk.

Interviewer: Oke.

Respondent: Maar voor de rest nee, nee eigenlijk.

Interviewer: Oke, nou er zijn een aantal aspecten die bewezen hebben geleden tot stress. En die ga ik nu zeg maar over elk van die aspecten ga ik nu een aantal vragen stellen. Ten eerste de financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Ik werk heel veel. En daarnaast doe ik lenen en daarnaast heb ik het geluk dat ik ook nog ouders heb die wat bij kunnen dragen.

Interviewer: Oke.

Respondent: Ja, maar ik werk ook vooral heel veel in het weekend.

Interviewer: En dat is dus goed te combineren je werk met de studie?

Respondent: Ja, en als het niet lukt dan geef ik het aan dat ik minder wil werken en dan wordt daar wel rekening mee gehouden.

Interviewer: Oke. Levert jouw financiële situatie jou wel eens stress op?

Respondent: Nee, nee omdat ik weet dat ik het goed geregeld heb nu.

Interviewer: Oke, dus in het verleden is, heeft het wel eens stress opgeleverd?

Respondent: Het heeft wel eens stress opgeleverd, maar dat was meer vanwege de thuissituatie.

Interviewer: Oke. En kan je een voorbeeld noemen hoe dan die stress ten gevolge van jou financiële situatie zich fysiek heeft geuit?

Respondent: Ja, ik werd daar moe van. Ik zat gewoon minder lekker in mijn vel daardoor, zeker. Hoofdpijn, moe ja.

Interviewer: Oke. De volgende is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Nee, als je gewoon een beetje plant dan kom je er wel. In je bachelor in ieder geval.

Interviewer: Oke. Wat denk je dat de gevolgen zijn en mogelijk zouden kunnen zijn van hoge tijdsdruk voor je studie?

Respondent: Ja, dat gaat niet goed. Dan ga je dingen afraffelen. Dan ga je onvoldoendes halen. Dan ga je ook echt gestrestst zijn. Dan heb je geen leuk leven meer denk ik.

Interviewer: Nee, maar jij heb helemaal geen last van tijdsdruk?

Respondent: Nee, ja ik plan gewoon goed denk ik ofzo.

Interviewer: Oke goed om te weten.

Respondent: Nee, ik denk het niet eigenlijk.

Interviewer: De volgende is balans tussen je studieleven en je privéleven. Wat is volgens jou een balans hebben tussen je studie en je privéleven?

Respondent: Dat er voor beide tijd genoeg is. Ik vind het belangrijk om studie te halen, daarom ben ik ook gewoon daar wel actief mee bezig. Maar ik ga geen 60 uur per week studeren om het maar te kunnen halen, want dat vind ik echt belachelijk, want dan heb je gewoon geen privé, gewoon geen leven meer.

Interviewer: En hoe zorg je er dan voor dat je de balans tussen je studieleven en je privéleven bewaart?

Respondent: Ik probeer overdag te studeren, dus zeg maar tussen 10 en 5 en daarna doe ik eigenlijk nooit meer iets s'avonds tenzij het echt nodig is. Dus dan heb ik s'avonds tijd voor een privéleven en in het weekend.

Interviewer: Oke. Levert af en toe het bewaren van de balans tussen je studieleven en je privéleven je wel stress op?

Respondent: Ja, soms wel. Soms denk ik, wil ik gewoon dingen uit mijn privéleven overdag doen en dan denk ik kut waar moet ik nou mijn schoolwerk laten. Maar op zich is dat wel te handelen denk ik. Als je echt probeert.

Interviewer: Oke, waarom denk je dan dat juist het bewaren van de balans en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat je zelf, oke dit is lastig. Omdat je wil dat het een goede balans is want je wil, tenminste in mijn geval ik zou niemand teleur willen stellen. Zowel mijzelf als mijn familie met mijn schoolresultaten, als mijn vrienden en familie in mijn privéleven en het is heel lastig om die weegschaal in evenwicht te houden zeg maar. Dat dat is bij iedereen denk ik. En als dat niet lukt dan heb je aan een kant dat je mensen teleurstelt en ik vind dat heel erg.

Interviewer: Ja. En kan je dan een voorbeeld noemen hoe stress zich ten gevolge van het bewaren van de balans zich fysiek heeft geuit of zou kunnen uiten?

Respondent: Ja, ook weer heel moe worden. Ik heb dat mag je best weten na heel veel stressvolle situaties meestal een maand daarna ongeveer last van een soort van tik in mijn hoofd die dan eruit komt. En dat is niet altijd maar dat kan in zo'n situatie een gevolg zijn.

Interviewer: Oke. En hoe ga je daar dan mee om als je, moet je dan veel slapen of rust pakken?

Respondent: Nee, dat gaat vanzelf over. Ik moet vooral inderdaad mij niet proberen te irriteren, maar dat is lastig. Nee, ik kan gewoon alles doen verder wat ik normaal doe.

Interviewer: Oke, het volgende onderwerp is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens je tentamenweken?

Respondent: Tuurlijk.

Interviewer: En zo ja hoe ga je dan om met die ervaren druk?

Respondent: Heel goed plannen. Ik weet het dat als ik een planning maak en ik hou hem aan. Tot nu toe is het gewoon gelukt daardoor. Maar ik heb zeker ook wel eens dat ik denk ik ken het nog niet goed genoeg of ik zit in een tentamen en denk ik heb dit geleerd maar ik weet echt niet meer. En tuurlijk ik ervaar ook druk, maar ik denk dat je met een planning een hoop kan oplossen.

Interviewer: Oke. En wat voor verschil met je dan in je dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met dan een normale week tijdens je studiejaar?

Respondent: Ik ga minder sociale dingen doen. Ik sluit mijzelf wel even op zeg maar. Maar wel alleen overdag. Ik probeer echt na het eten niks te doen.

Interviewer: Oke.

Respondent: Tenzij het echt heel hard nodig is. En ik eet gezonder, ik neem de hele dag worteltjes mee en komkommers. Allemaal eten om mij heen om te stimuleren.

Interviewer: Andere dingen nog?

Respondent: Ja wat ik wel doe, ik probeer wel de ontspanning op te zoeken. Door vaker op mijn instrument te spelen savonds om dan weer even, of meer te sporten of eigenlijk alles net iets extremer ofzo. Extreem minder sociale dingen, extreem meer ontspanning en eten.

Interviewer: Gezond eten?

Respondent: Ja, gezond eten wel.

Interviewer: Levert de druk tijdens tentamenweken jou wel eens stress op?

Respondent: Ik denk onbewust. Het is niet dat ik denk, ik kan het allemaal niet meer aan. Maar onbewust ben ik er wel mee bezig. Ik heb wel dat ik snachts af en toe denk, ik moet dat nog leren, of weet je wel. Dus dan merk je wel dat je er mee bezig bent.

Interviewer: Ja, ja. En waarom denk je dan dat druk tijdens tentamenweken en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat, je een bepaald doel moet halen, die voldoende. En ik denk dat dat één je weet niet wanneer dat doel bereikt is. Hoeveel je moet leren daarvoor. En twee je weet niet of dat doel die jij zeg maar om even terug te komen op de definitie, binnen jou vermogen ligt. En dat moet je, je moet jou vermogen gaan opbouwen, maar of dat lukt tot de eis die je krijgt, dat is de vraag. Dat weet je pas als je je cijfer terug hebt.

Interviewer: Ja.

Respondent: Ik denk vooral die onzekerheid bij mij in ieder geval.

Interviewer: Oke. En zou je dan een voorbeeld kunnen noemen hoe stress zich ten gevolge van druk tijdens tentamenweken zich fysiek heeft geuit?

Respondent: Ja moe. Je bent toch ook heel veel bezig en heel veel aan het concentreren, maar ik denk toch dat ik vooral moe wordt ervan. Ja, ik moet altijd het weekend na een tentamenweek even..

Interviewer: Even niks.

Respondent: Helemaal niks. Alleen savonds leuke dingen.

Interviewer: Volgende is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Ja, ik ben gewoon super perfectionistisch.

Interviewer: En hoe ga je dan om met die ervaren prestatiedruk?

Respondent: Wel zorgen dat ik goeie cijfers blijf halen en alles blijf halen en doen zoals ik wil. Maar echt gewoon proberen zoals ik straks al zei na het eten gewoon niks meer doen, omdat ik weet dat ik anders gewoon veel te ver ga.

Interviewer: Oke. En ervaring je ook wel eens druk om te presteren van anderen?

Respondent: Weet ik eigenlijk niet. Omdat ik vooral zelf heel perfectionistisch ben. Ik heb wel dat mijn ouders altijd vragen, maar dat is gewoon puur uit interesse van hé heb je dat cijfer al terug of hoe is het gegaan? Ik weet ook niet of dat onbewust, misschien dat dat onbewust meetelt. Ik weet het niet. Maar ik denk vooral ook wel uit mijzelf. En ik denk nu ook wel omdat nu gewoon wel echt goed bezig ben de afgelopen paar jaar in dingen halen zeg maar. Dat onbewust mijn familie het ook wel verwacht. Als ik zeg dat dat het tentamen klote is gegaan, dan zeggen ze ja maar je haalt toch wel een voldoende.

Interviewer: Oke, dus..

Respondent: Dan ja onbewust telt dat misschien ook wel mee.

Interviewer: Oke, en levert de wil om goed te presteren je wel eens stress op?

Respondent: Ja, ik denk het wel. Ik denk dat ik door het plannen een heel eind weg kan halen. Maar ik leg mijzelf gewoon die druk wel op. Ja ik weet het niet of dat stress oplevert. Goeie vraag. Ik denk het onbewust vooral.

Interviewer: Oke. Kan je nog andere factoren, we hebben dan nu de financiële situatie gehad, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk, en zou jij

nog andere factoren kunnen bedenken die bij jou leiden tot stress en nog niet zijn besproken tijdens dit interview? En deze kunnen dan zowel studie als niet studie gerelateerd zijn.

Respondent: Ja, ik denk een privé situatie thuis die niet lekker loopt. Dat zou bij mij wel stress opleveren.

Interviewer: Oke.

Respondent: Dat heeft ook zeker wel invloed gehad op mijn studie zeg maar de afgelopen jaren.

Interviewer: Oke. Dan hebben we nu zojuist een aantal voorbeelden genoemd van factoren die kunnen leiden tot stress bij studenten. Maar er bestaan echter ook studie gerelateerde middelen die de eisen die worden gesteld aan de student helpen te verminderen en helpen bij te dragen aan een beter welzijn. En de volgende vragen hebben dan betrekking op middelen. De eerste is sociale steun. Ik heb hier ook een definitie, die ik heb gebruik in mijn thesis, opgeschreven. Wat voor sociale steun heb jij tot je beschikking?

Respondent: Heel veel wel. Van mijn ouders, met name van mijn vader, die daar heb ik gewoon een super goede relatie mee en die zal mij altijd helpen die zal mij altijd ja als het nodig is sparringpartner zijn zeg maar. Vrienden natuurlijk die dezelfde studie doen, die een beetje in hetzelfde schuitje zitten zo. Dat vooral ja vrienden en familie met name.

Interviewer: En wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?

Respondent: Ja, eigenlijk wat ik nou wel krijg op zich. Ik denk ook vooral wel medestudenten die gewoon jou iets beter begrijpen dan jou ouders. Je kunt het wel uitleggen maar he. En ik denk ook al die onderzoeken die wij moeten doen waar wij zelf bedrijven voor moeten zoeken, de meeste bedrijven in de groepjes komen van mij af. En dat is niet erg, het is handig. Maar er zijn dus heel veel mensen die mij

met mijn opleiding wel helpen door een plek te bieden om te komen interviewen. Dat zijn allemaal connecties van mij, familieleden. Ook wel bekende en kennissen en die willen allemaal daaraan meewerken om mij door het studeren heen te loodsen. Ik denk dat dat ook wel meewerkt.

Interviewer: Ja. En zorgt beschikking voor het hebben over sociale steun bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ik weet niet of dat invloed heeft. Jawel het heeft natuurlijk invloed. Het helpt je sowieso. Maar bijvoorbeeld mijn ouders die kunnen heel veel steun geven, maar die hebben geen idee waar het over gaat. Die weten wel waar mijn studie over gaat maar niet tot in detail. En vrienden van de studie, jawel ik denk dat het wel af en toe oplucht om eventjes een beetje je ontevredenheid uit te laten. Zij snappen wel waar je het overhebt, om even gewoon een keer even alles eruit te laten zo.

Interviewer: Oke. En waarom denk je juist dat sociale steun en een vermindering van stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat ik denk dat je je beter voelt met meer sociale steun. En dat dat invloed, ja hoe zeg ik dat, zonder jou woorden te herhalen.

Interviewer: Betrekking heeft.

Respondent: Ja, ik denk dat stress wel verminderd met meer sociale steun.

Interviewer: Oke, de volgende is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing?

Respondent: Dat je jezelf in de hand kan houden.

Interviewer: Oke, en heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel gehad dat je controle had over jouw eigen prestaties?

Respondent: ja, tot op zekere hoogte. Ik denk dat je dat zeker hebt door je eigen inzet en discipline en alles wat daarbij hoort. Maar ik denk ook dat jij je eigen prestatie, ik bedoel het hangt er wel vanaf hoe moeilijk dat tentamen is. Of hoe die docent jou verslag beoordeeld. Nou ja zoiets. Dus ja aan de ene kant wel, maar je bent ook afhankelijk van andere of van groepsgenoten. Of in die zin niet.

Interviewer: Oke, en zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, ja als ik alles onder controle heb, dan is het helemaal prima.

Interviewer: Kan jij nog andere factoren dan, we hebben dan nu sociale steun en zelfbeheersing genoemd als factoren die leiden tot een vermindering van stress. Zou jij nog andere factoren kunnen benoemen? En dat mogen zowel studie gerelateerde als niet studie gerelateerde zijn.

Respondent: Ja, ik denk ook ontspanning. Wel. Hoe je dat ook voor jezelf ziet. Bij de ene is dat sport in mijn geval is dat muziek. Vrienden dat werkt ook wel denk ik. Zolang het geen uitvlucht wordt op de dingen die je moet doen. Want dan bouwt stress alleen maar op denk ik.

Interviewer: Oke, nou zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd van eisen die leiden tot stress en middelen die mogelijk leiden tot juist een vermindering van stress. En de volgende vraag gaat over het compenseerde effect tussen eisen en middelen. Ben jij van mening dat er een compenserend effect plaats vindt tussen eisen die leiden tot stress aan de ene kant, en middelen die leiden juist tot een vermindering van stress?

Respondent: Nog een keer.

Interviewer: Oke, dus we hebben net een aantal factoren genoemd die mogelijk leiden tot stress, bij jou leiden ze niet allemaal tot stress maar een aantal wel. Maar we hebben ook het gehad over factoren die juist leiden tot een vermindering van stress. En denk je als je beide hebt dat daar mogelijk een compenserend effect in

te vinden is. Dus dat juist bijvoorbeeld het hebben van veel eisen zorgt voor meer stress, Maar als je ook veel middelen hebt is het zeg maar compenseert het dan met elkaar.

Respondent: Ik denk dat als je veel eisen en weinig middelen dat het heel veel stress oplevert. Ik denk dat je heel veel middelen en weinig eisen dat is helemaal geen stress. Maar ik denk dat het zeker elkaar compenseert. Maar ik denk dat hoe de balans is, meer eisen of meer middelen dat dat het stresslevel aangeeft.

Interviewer: Oke. Nou bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek, dit waren de vragen. heb jij verder nog een vraag of iets dat je wilt bespreken omdat het nog niet is genoemd en denk dat het wel van toepassing kan zijn?

Respondent: Nee.

Transcript interview 2

Maandag 3 juni 2019 – 11:30 uur

Interviewer: Tijdens dit interview komen de volgende twee onderwerpen aanbod. Eerste eisen, en die stamt af van demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En middelen, die dan afstammen van de resources van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. Eerste vraag, in welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: Het derde jaar van mijn bachelor.

Interviewer: Oke, dan heb ik, even kijken, hier een definitie van hoe ik in mijn onderzoek mentale gezondheid heb gedefinieerd. Mijn vraag aan jou of je die even kan lezen, dan kan ik die gebruiken voor de volgende vraag. En dat is dan de bovenste.

Respondent: Oke.

Interviewer: Zou je aan de hand van deze definitie jou mentale gezondheid kunnen omschrijven? En dan is het makkelijker om te focussen op de dikgedrukte aspecten.

Respondent: Mijn mentale gezondheid is denk ik wel, ja dat verschilt per periodes. Soms heb ik wel stressvolle situaties en dan vind ik het ook wel moeilijk om productief en efficiënt te zijn. En, ja, hoe kan ik dat uitleggen. ja..

Interviewer: Maar je zou zeggen over het algemeen is je mentale gezondheid prima.

Respondent: Ja, dat wel. Het is prima ja, ja.

Interviewer: Welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Ik denk wel een combinatie met dingen die ik buiten studie doe en studie zelf. Als ik heel veel dingen te doen heb zoals werken en andere activiteiten en dan dat combineren moet met deadlines, dan krijg ik wel heel veel stress. Ja, dat vooral.

Interviewer: En hoe merk je dan hoe uit die stress zich dan?

Respondent: Dat is heel veel erover nadenken ben, en dat ik denk dat ik het niet ga halen of het gaat mis. En hoe kan ik het allemaal combineren, vooral heel veel nadenken en ja soms krijg ik een beetje buikpijn ervan, maar het valt eigenlijk wel. Fysiek niet echt heel veel uitingen nee.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van studie gerelateerde eisen die aan de student worden gesteld en verwacht wordt dat die eisen bij een student mogelijk leidt tot stress. Onder stress wordt in dit onderzoek verstaan, ik heb hem ook daar voor jou erop gezet zodat je hem nog even kan nalezen. Een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. En de volgende komende vragen hebben betrekking op die eisen. Wat is jou definitie van stress?

Respondent: Dat je het idee hebt dat dat je dingen niet meer kunt doen zoals je die wilt doen. Dat het niet echt leuk om de dingen die je wilt of moet doen te volbrengen, denk ik.

Interviewer: Oke. Maak je op de universiteit wel eens stressvolle situaties mee?

Respondent: Ja, best wel vaak.

Interviewer: En waar denk je dat het aan lag dat je in die situatie gestrest voelde?

Respondent: Ja, inderdaad als ik dan teveel dingen ernaast heb, naast mij studie en dat moet combineren. En vaak ook wel, dat is misschien wel het meeste voor deadlines of

tentamens, dat ik dan denk ik ken het nog niet goed genoeg, of ik had eerder moeten beginnen.

Interviewer: Oke, nou er zijn een aantal aspecten die in kwantitatief onderzoek bewezen zijn effect hebben op stress van een student. Dus nu ga ik een paar van die aspecten bespreken. De eerste is de financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Een gedeelte leen ik. En daarnaast werk ik.

Interviewer: Oke.

Respondent: Dus, ja.

Interviewer: En waarom heb je specifiek gekozen voor het inzetten van juist die financiële middelen?

Respondent: Dat zijn eigenlijk de enige inkomstenbronnen, ja sommige krijgen wel eens geld van hun ouders, maar dat heb ik niet meer. Dus met lening, ik wil niet alles lenen. Dus daarom werk ik daarnaast nog wat zodat ik, ja voldoende financiële middelen heb.

Interviewer: Oke. Levert jou financiële situatie jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, soms wel ja.

Interviewer: Oke en waarom denk je dat de financiële situatie en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Ja, je wilt gewoon goed kunnen rondkomen en als je denk van oeh gaat het nog lukken deze maand met de middelen die ik heb. Dan, ja dan zorgt dat voor stress omdat je denkt het lukt niet meer met de middelen die ik heb, dus wat moet ik nou doen.

Interviewer: Oke. En kan je een voorbeeld noemen hoe stress ten gevolge van jou financiële situatie zich fysiek heeft geuit? Heb je daar een voorbeeld van of..?

Respondent: Fysiek denk ik eigenlijk niet echt nee.

Interviewer: Oke. De volgende is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jou studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Ja.

Interviewer: En zo ja, wanneer tijdens jou studie ervaar je de meeste tijdsdruk?

Respondent: Ja, vlak voor deadlines.

Interviewer: Oke. Zou je een aantal manieren kunnen noemen hoe jij beter met tijdsdruk zou kunnen omgaan?

Respondent: Beter inplannen. Beter planningen kunnen maken. Want ik maak wel eens planningen alleen daar kan ik mij nooit aan houden. Want dan schat ik teveel in dat ik teveel kan doen op een dag en dat lukt vaak nooit, vaak niet. Dus vooral plannen.

Interviewer: Oke. En wat zijn volgens jou de gevolgen van het ervaren van een hoge tijdsdruk tijdens je studie?

Respondent: Stress eigenlijk. Ja.

Interviewer: En waarom denk je dat tijdsdruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Bij tijdsdruk dan heb je het gevoel dat, dat je binnen de tijd die je nog hebt bijvoorbeeld voor een deadline. Dan denk je dat het niet meer allemaal gaat lukken voor wat je allemaal moet doen en voor de tijd die je dus hebt. Dus binnen die tijd denk je van het gaat allemaal niet lukken en dan ervaar je stress omdat je denkt dat het niet meer gaat lukken.

Interviewer: Oke. En zou je een voorbeeld kunnen noemen hoe stress zich ten gevolge van tijdsdruk heeft geuit?

Respondent: Ja een enkele keer dan, ja het verschilt per keer. Soms dan kan ik door die tijdsdruk wel eens beter presteren, dan ben ik juist meer gefocust omdat ik die stress voel. En een andere keer dan dan ja als het teveel is dan ja dan wordt die stress teveel en dan kan ik juist niet meer effectief werken.

Interviewer: De volgende is balans tussen studie en je privé leven. Wat is volgens jou een balans tussen je studie en privé leven?

Respondent: Goede balans is dat je vaak staat heeft studie wel een hoge prioriteit, dus wel die dingen voor studie kunnen doen die nodig zijn en niet teveel tijdsdruk. En daarnaast nog ruimte over hebben om dingen te doen die je in je privéleven wilt doen eigenlijk?

Interviewer: En hoe zorg jij je een goede balans hebt tussen je studie en privéleven bewaart.

Respondent: Ik probeer ook graag, bijvoorbeeld nu met scriptie dan plan ik gewoon vaak door de weeks dagen in op de uni. En dan doe ik savonds of in het weekend vaak dingen in mijn privéleven. Dus dat is wel een prima balans denk ik.

Interviewer: Oke, je hebt geen last dat, je merkt dat je moeite hebt om die balans te houden?

Respondent: Nee, op dit moment denk ik niet.

Interviewer: Oke. levert het bewaren van de balans tussen je studieleven en je privéleven je wel eens stress op?

Respondent: Op dit moment niet heel veel, maar voorheen wel vaker ja. Dat ik dan dacht dan plande ik eigenlijk mijn privéleven iets te vol zodat ik in tijdsdruk kwam met mijn studie.

Interviewer: Ja, dus daar heb je van geleerd, nu..

Respondent: Ja, nu gaat het wel beter.

Interviewer: Oke, de volgende is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens de tentamenweken?

Respondent: Ja.

Interviewer: En hoe ga je om met de ervaren druk tijdens de tentamenweken?

Respondent: Proberen ja toch planningen te maken zodat ik weet wat ik nog allemaal moet doen. En vooral de belangrijkste punten eruit te halen. Dat ik denk van oke dit is nog echt belangrijk voor het tentamen. En, ja vooral heel veel eraan zitten eigenlijk.

Interviewer: Oke.

Respondent: Proberen zo weinig mogelijk afleiding te hebben. Ja.

Interviewer: Oke. Wat voor verschil met je in jouw dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met een andere normale week tijdens je studiejaar?

Respondent: Routines zei je toch?

Interviewer: Ja, routines en je gewoon je dagelijks leven. Merk je daar een verschil tussen?

Respondent: Ja, ja een week van te voren dan is eigenlijk alleen die tentamens belangrijk en verder verder eigenlijk niks. Ik probeer zo weinig mogelijk op mijn telefoon te zitten of ja zoveel mogelijk in de bieb. En in het normale leven dan is dat iets gebalanceerder allemaal.

Interviewer: Levert druk tijdens tentamenweken jou wel eens stress op?

Respondent: Ja.

Interviewer: En hoe denk je dat dan stress en druk tijdens tentamenweken aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Dan denk ik dus de stof die ik nog moet leren is te veel voor de tijd die ik nog heb dus dan ben ik bang dat ik het tentamen niet ga halen. Dus dan krijg ik stress.

Interviewer: En hoe zit dat dan?

Respondent: Ja, hoe zeg je dat mentale breakdowns. Want dan weet ik het allemaal niet meer en dan bel ik vaak mijn vader en die geeft mij dan weer een peptalk van kom of je moet het gewoon proberen.

Interviewer: En dan dan kan je er wel weer voor gaan?

Respondent: Ja, ja vaak wel ja.

Interviewer: De volgende is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Ja, soms wel ja. Ja soms denk ik wel van een zes is niet genoeg ik moet nog wat leren. En ja dan leg ik de druk op mijzelf dus.

Interviewer: Oke. En ervaar je ook wel eens druk om te presteren van anderen?

Respondent: Ja, ja soms wel een beetje van mijn vader. En soms inderdaad van leraren misschien ook wel of studiegenoten. Ja, misschien ook wel van studiegenoten die dan ook zeggen van ja ik wil een super hoog cijfer halen. En bijvoorbeeld bij een scriptie ook wel van de begeleider.

Interviewer: Ja, oke. Levert de wil om goed te presteren jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, ja.

Interviewer: En waarom denk je dat prestatiedruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat je omdat ik dan bang ben dat die verwachtingen niet echt kan waarmaken die ik mijzelf of anderen mij opleggen. Dan denk ik, vooral denk ik bij anderen. Als anderen mij die druk opleggen dan denk ik al helemaal van ik wil het dan die verwachting waarmaken, maar dan lukt het niet en dan raak ik gestrestst.

Interviewer: En waar uit zich dat dan in?

Respondent: Ja, vooral stress in mijn hoofd. Dat ik dan onzeker wordt en dan soms wel eens ook van die mentale breakdowns en dat ik het dan allemaal niet meer weet.

Interviewer: Ja, soms ook dat je niet meer kan focussen op wat je wil doen.

Respondent: Ja.

Interviewer: Oke. Nou een aantal factoren hebben we besproken dus financiële situatie gehad, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk die leiden tot stress. Kan jij nog andere factoren bedenken die nog niet zijn genoemd maar die voor jou wel tot stress leiden? En die kunnen dan studie als niet studie gerelateerd zijn.

Respondent: Nee, ik denk dat dat de factoren die benoemd zijn dat dat wel echt de ja eigenlijk de enige wel zijn die tot stress leiden.

Interviewer: Oke. Zojuid een aantal factoren benoemd die kunnen leiden tot stress. Er zijn echter ook een aantal studie gerelateerde middelen die juist die eisen die aan de student gesteld worden helpen te verminderen en bijdragen aan een beter welzijn. En de volgende vragen hebben dan betrekking op die middelen. Eerst sociale steun. Ik heb hier de definitie opgeschreven voor de zekerheid. Wat voor sociale steun heb jij tot jouw beschikking?

Respondent: Ja, vrienden en familie eigenlijk. Je bedoelt toch als je stress hebt bijvoorbeeld of gewoon in het algemeen?

Interviewer: Ja, gewoon in het algemeen.

Respondent: Ja, vrienden en familie. Die vooral eigenlijk ja. En studiegenoten ook?

Interviewer: En wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?

Respondent: Ja. Ik denk eigenlijk dat ik al genoeg sociale steun heb dus.

Interviewer: Ja.

Respondent: Ik denk niet dat ik nog extra sociale steun nodig heb.

Interviewer: Zorgt de beschikking over sociale steun bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, zeker ja.

Interviewer: En waarom denk je dat sociale steun en stress vermindering aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Als ik in ieder geval stress heb en dan praat ik met iemand waar ik mijn vriendenkring of familie bijvoorbeeld en dan dat zorgt er altijd voor minder stress eigenlijk. Op het moment dat ik het allemaal niet meer weet of te gestrest ben dan ja zeggen zij eigenlijk altijd wel goede dingen waardoor de stress bijvoorbeeld verminderd eigenlijk.

Interviewer: Oke, de volgende is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing?

Respondent: Dat je, goed controle hebt over jezelf eigenlijk, over ja van alles eigenlijk emoties of je handelingen ofzo. Ja heel breed. Controle hebben over jezelf.

Interviewer: Oke, heb je tijdens jou studie vaak het gevoel dat je controle hebt over jou eigen prestaties?

Respondent: Ja, toch wel ja.

Interviewer: En kan je het gevoel van die controle over je eigen prestaties toelichten?

Respondent: Ja vaak, als ik, ja soms als ik dan teveel stress heb dan weet ik gewoon ik moet nog harder werken dan kan het nog lukken. En al helemaal als ik daarna het toch heb gehaald dan weet ik gewoon van oke, ja moeilijk om uit te leggen. ja ik heb niet heel vaak het gevoel dat ik de controle verlies over dingen. Ik heb dan wel stress, maar uiteindelijk weet ik dan toch wel de controle erover te..

Interviewer: Je hebt het zelf in de hand.

Respondent: Ja, ja.

Interviewer: Oke, zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, ja ik denk het wel. Ik denk, ja..

Interviewer: Bijvoorbeeld tijdens tentamenweken vertelde je net dat je dan je sociale leven op een lager pitje zet, maar vind je het dan ook moeilijk om, bijvoorbeeld er is een super leuk feestje nee te zeggen?

Respondent: Ja, dat vind ik wel moeilijk. Maar ik weet wel dat dan je tentamens belangrijker zijn dan dat feestje.

Interviewer: Oke, nou zojuist hebben we twee factoren besproken die leiden tot een vermindering van stress dus sociale steun en zelfbeheersing. Kan jij nog andere factoren bedenken die nog niet zijn besproken tijdens dit interview die kunnen leiden tot een vermindering van stress? En deze kunnen zowel studie gerelateerde als niet studie gerelateerde zijn.

Respondent: Uhm.

Interviewer: Wat doe jij bijvoorbeeld om je beter te voelen of om je te ontspannen?

Respondent: Nou ik weet dat sporten kan verminderen tot stress, alleen ja soms doe ik dat wel

maar vaak ook weer niet omdat ik dan denk ja ik weet dat sporten helpt tot een vermindering van stress maar dan ben ik toch te gestrest qua tijd en dan denk ik ja toch maar even niet. En verder, nee volgens mij niet echt, vind ik niet nee.

Interviewer: Oke, nou zojuist een aantal voorbeelden genoemd van eisen die leiden tot een verhoging van stress en middelen die leiden tot juist een verlaging van stress. De volgende vraag gaat over het gecompenseerde effect tussen juist die eisen en middelen. Ben jij van mening dat er compenserende effecten plaatsvinden tussen eisen die dan leiden tot stress, en middelen die leiden tot een vermindering van stress? Dus om het voor je te zien als je dus veel middelen tot je beschikking hebt, denk je dan dat die stress verminderen. Of juist als je veel eisen tot je of veel eisen hebt en weinig middelen denk je dan dat je dan juist meer stress hebt. Denk je dat daar een compenserend effect tussen te vinden is?

Respondent: Ja, dat weet ik bijna wel zeker ja. Dat er een compenserend effect is ja.

Interviewer: Dat merk je dan zelf ook, dat je op sommige momenten veel financiële druk, examendruk, tijdsdruk allemaal tegelijk hebt.

Respondent: Hoe meer factoren er zijn hoe meer stress ik ervaar ja.

Interviewer: Ja, en hoe meer je dus ook, op dat moment dan, ga je dan juist echt opzoek naar de middelen ervoor om de stress te verlagen?

Respondent: Ja, dat ook ja en anders ook ga ik ook opzoek naar sociale steun of dan ja.

Interviewer: Oke, dit waren de vragen die ik had, heb je verder nog vragen die misschien dingen die nog niet zijn besproken. Dat je denkt dat nog van toepassing is?

Respondent: Nee.

Interviewer: Oke. Nou heel bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 3

Maandag 3 juni 2019 – 14:00 uur

Interviewer: Tijdens dit interview zullen de volgende twee onderwerpen aanbod komen. Eisen, ook wel demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En dan middelen, resources die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: In mijn derde jaar.

Interviewer: Oke. Ik heb hier een definitie van mentale gezondheid hoe ik het in mijn onderzoek zie. Mijn vraag aan jou of je die even wil lezen, dan kan ik daarna er één vraag over stellen.

Respondent: Is goed. Ja.

Interviewer: Zou je aan de hand van deze definitie jou mentale gezondheid kunnen omschrijven.

Respondent: Niet altijd even optimaal. Dat heeft ermee te maken dat ik al, nu moet ik het goed zeggen, ik denk een jaar of 8 a 9 spierspannings hoofdpijn heb. En dat is het gevolg van stress, waardoor spieren in mijn nek en in mijn bovenrug eigenlijk gaan verkrampen. En dat zorgt voor constante, je kent die zeetbandjes voor op je hoofd zeg maar.

Interviewer: Ja.

Respondent: Zo'n soort van klemmend gevoel geven om mijn hoofd. Wat maakt dat ik het ene jaar kan ik er beter mee omgaan dan het andere jaar. Soms echt momenten heb gehad waarop ik gewoon moest gaan liggen of naar mijn beeldscherm aan het staren was en dacht doe maar even niet. Het gaat niet zo, want je krijgt echt niks voor elkaar op die manier. En dat dat is eigenlijk de afgelopen, sowieso de bovenbouw vwo en universiteit, wel een flinke trigger geweest voor mij zeg

maar. Dat ik daarmee om moest gaan. Er is ook eigenlijk vrij weinig wat helpt behalve af en toe een keer fysio en losmaken en voor de rest moet je het zelf doen. Het is ook een probleem wat je eigenlijk op eigen houtje moet oplossen. Dus of ik zeg maar nou altijd heel productief kan werken en efficiënt kan werken, nee dat denk ik niet altijd. Al ben ik niet iemand die dan bij de pakken neer gaat zitten, stopt, dan ga ik even slapen dan ga ik even wat anders doen. En probeer ik het met een paar uur gewoon weer. En ik ben dus al ook niet altijd de meest goede persoon voor stressvolle situaties.

Interviewer: Ja, want dat heeft echt, is de oorzaak van, of het gevolg van stress?

Respondent: Ja, ik ben zeg maar op mijn buik en zeg maar die spieren in mijn nek, het eerst gevoelig voor stress. En bij mij is dat dus in eerste instantie op mijn nek geslagen. En hoe zeg je dat, het is eigenlijk gewoon opstaan met hoofdpijn en ermee naar bed gaan. En soms is dat echt felle felle hoofdpijn en soms is het een zeur gevoel. En dat is allemaal, dat ligt allemaal aan hoe erg ik mij aan het stressen ben over een tentamen of iets wat ik moet doen, of hoeveel ik op mijn nek heb gehaald en zeg maar daardoor trigger ik hoofdpijn en zeg maar krijg ik echt gezondheidsklachten.

Interviewer: Oke. Welke factoren zijn volgens jou dan het meest van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Ja, stress. Echt stress ja.

Interviewer: Oke, en die stress dat ligt dan weer aan..

Respondent: Vaak hoeveel ik te doen heb, wat ik moet doen, hoe erg ik dat zie zitten. Als ik het idee heb dat ik niet weet waar ik aan moet beginnen, of hoe ik moet beginnen dan is dat voor mij in eerste instantie vaak al een trigger waarvan ik zeg maar stress krijg. Als ik eenmaal bezig ben en ik vind het onderwerp leuk of de opdracht leuk of wat ik aan het doen ben interesseert mij dan ebt dat eigenlijk ook heel gauw weg. Want dan raak ik gemotiveerd van dat vind ik leuk. En dan wordt het meer een soort van energiebron dan dat het energie vreet om maar zo

te zeggen. Ja, dus ik denk vooral inderdaad, zou je de vraag een keer nog willen doen?

Interviewer: Welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Dus dan ja, dan inderdaad zeg maar de stress en hoe leuk ik dan dingen vind of dat zeg maar aanhoud of niet. En niet weten waar ik moet beginnen. Hoeveel ik mij op de nek heb gehaald. Ik ben nogal een rupsje nooit genoeg, zegt mama altijd. En dus ik vind het ook heel leuk om heel veel verschillende dingen te doen. En vaak ook veel. En ik wil altijd alles wel aan meehelpen of doen of weet ik veel wat. En dat dat nekt mij ook heel vaak eigenlijk wel. Als ik dat niet meer kan bolwerken.

Interviewer: Ja. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van studie gerelateerde eisen ook wel demands, die aan de student gesteld worden. En verwacht wordt dat deze eisen bij de student mogelijk leiden tot stress. Onder stress wordt in dit onderzoek verstaan, ik heb de definitie ook hierzo zodat je hem nog even kan lezen, een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. En de volgende vragen hebben betrekking op eisen. Wat is jou definitie van stress?

Respondent: En situatie waarin je eigenlijk niet echt meer controle hebt over wat je zou moeten doen, of zeg maar die controle die grip niet kan krijgen. En daardoor ontstaat dan een soort van stressreactie. Als je het gene wat je triggert kunt verhelpen dan is de stress, om het maar zo te zeggen, zo weg. Dus een stress die echt aanhoud is dan echt het gevolg van iets waar je dan niet inderdaad wat mee kunt. Of wat aan kunt doen.

Interviewer: Oke. Maak op de universiteit wel eens stressvolle situaties mee?

Respondent: Ja.

Interviewer: En waar denk je dat het aan lag dat je in die situatie gestrest voelde?

Respondent: Ja, in eerste instantie zeg maar vanuit mijn vwo heb ik altijd best wel op mijn tenen voor moeten lopen, best wel veel voor moeten doen. Dus ik verwachtte eigenlijk dat zich op de universiteit wel door ging zetten. Is in het eerste jaar ook wel het geval geweest en daarna heb ik inderdaad veel beter leren omgaan met hoe ik zeg maar tegen toetsen en tentamens en zo moest aankijken. Dus dan zeg maar dat werd wel minder.

Interviewer: Oke, nou er zijn een aantal aspecten die van invloed zijn op de mentale gezondheid van de student en die mogelijk stress triggeren. Nou ik een aantal van die aspecten zeg maar wat dieper bespreken. Bij de eerste is de financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Ik werk gewoon nog ernaast. Niet altijd even regelmatig geweest maar het ligt echt aan wat voor bijbaantje ik heb gehad. Ik leen bij de DUO en mijn ouders springen waar nodig ook gewoon bij.

Interviewer: Oke. Levert jou financiële situatie jou wel eens stress op?

Respondent: Nee. Dat heeft het nog nooit gedaan. Behalve dat ik heel af en toe wel eens naar de schuld kijk en denk oef dat is heel veel. Maar dat is alleen maar een trigger om zeg maar niet te lang door te willen gaan met de studeren. Dus wel ook het allemaal willen halen, maar ik weet dat als ik dat niet doe dat het ook niet de grootste ramp is.

Interviewer: Oke duidelijk. De volgende is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Ja, zeker wel.

Interviewer: Wanneer ervaar je de meeste tijdsdruk?

Respondent: Richting tentamenweken of deadlines.

Interviewer: Kun je een aantal manieren noemen hoe jij beter met tijdsdruk zou kunnen omgaan?

Respondent: Ik plan heel veel. Als ik geen lijstje heb dan kan ik het allemaal zeg maar niet uit mijn hoofd krijgen dus zeg maar op papier zetten dat helpt heel erg. Mijn omgeving ervan op de hoogte brengen dat ik in zulke situaties of momentjes zit dat ik weet dat het mij soms triggert op een manier waardoor ik niet heel leuk ben. Zeg maar ik vertel het altijd wel van jongens ik heb stress want ik heb die deadline, die deadline en die deadline. En dan houd mijn omgeving daar negen van de tien keer ook rekening mee met mij. Dus dan gaan ze niet van alles van mij vragen of aan mij vragen of juist zorgen dat ze mij even weet je wel eruit trekken. Van ga even meelopen met de hond. Kom we gaan even gauw een ijsje halen. Mijn omgeving is best wel nu en vroeger ook een hele grote steun factor geweest zeg maar ook in het voorkomen van die hoofdpijn die daarbij hoorde bij mij. Dus dat is denk ik wel de manier waarop ik daar het best mee, zelf rust proberen te krijgen in mijn hoofd en ook inderdaad doorgaan. En mijn omgeving erin betrekken die mij dan helpt zeg maar.

Interviewer: Oke. Wat zijn de gevolgen van het ervaren van hoge tijdsdruk voor jou studie?

Respondent: Nouja dat uit zich dus soms in stress en dan die hoofdpijn die erbij hoort. Maar die tijdsdruk is niet alleen perse negatief, want op het moment dat je dan zeg maar de tijdsdruk eraf is zeg maar klaar bent dan geeft dat ook een heel fijn gevoel. Dat je denk ik ben er toch wel weer doorheen. En dan kan ik dat de volgende keer ook wel weer aan.

Interviewer: Oke. Waarom denk je dat, je zei net al dat tijdsdruk jou wel stress oplevert, waarom denk je dat tijdsdruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat er wat van je wordt verwacht. En als mensen wat van je verwachten dan kan dat stress opleveren en die tijdsdruk maakt dus zeg maar de verwachting. Ik denk dat dat de link is die daartussen zit.

Interviewer: Oke, zou je een voorbeeld kunnen noemen hoe stress zich ten gevolge van tijdsdruk fysiek heeft geuit?

Respondent: Hoofdpijn.

Interviewer: Ja.

Respondent: Ja, vooral hoofdpijn, soms ook buikpijn inderdaad. Dat je zeg maar als ik het even niet meer weet waar ik het moet zoeken en ik ben mijzelf echt aan het opfokken dan zit de hoofdpijn er dus al dan krijg ik ook last van mijn buik. Ja, voor de rest fysiek niet echt.

Interviewer: Oke volgende aspect is balans tussen studie en je privéleven. Wat is volgens jou een balans tussen je studie en je privéleven?

Respondent: Dat je zoveel zeg maar leuke dingen kunt doen, ontspannende dingen. Dat wat je als negatief hebt ervaren uit de studie, uitgelevelt wordt zeg maar. Dat dat er niet meer zit. Dus dat je genoeg kunt doen om je gewoon weer lekker in je vel kunt voelen naast dat je bijvoorbeeld stel je hebt stress van een tentamenweek ofzo dat je even wat gaat doen. Dat dat het negatieve overstijgt. Of in ieder geval evenaart.

Interviewer: Oke. En hoe zorg je jij dat je de balans tussen je studie en privéleven bewaart?

Respondent: Ik probeer mijn avonden vrij te houden. Nou merk ik ook aan mijzelf dat als ik niet zoveel overdag voor elkaar krijg dat ik savonds gewoon nog even door ga. Maar vaak probeer ik wel savonds wat anders te doen. Dan merk ik ook de laatste tijd aan mijzelf dat ik niet echt de concentratie meer heb om savonds door te gaan als ik een hele dag heb gehad. Maar het is misschien ook wel goed om dat gewoon te voorkomen. In de weekeinde ben ik vaak nog wel veel bezig voor school. Al probeer ik dat dus ook steeds meer er iets uit te gooien om gewoon rust momentjes te creëren zeg maar.

Interviewer: Oke. Levert het bewaren van de balans tussen jouw studieleven en je privéleven je wel stress op?

Respondent: Ja.

Interviewer: Oke, hoe denk je dat het bewaren van de balans en stress aan elkaar gekoppeld zijn? Of waarom denk je dat die aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Wacht mag die nog een keertje?

Interviewer: Waarom denk je dat het bewaren van de balans en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat het, zeg maar een balans is altijd iets wat je bij elkaar moet gooien van links en rechts. En als het ene niet wil lukken dan levert dat je dus stress op. Waardoor bijvoorbeeld of het leuke de overhand kan nemen wat heel slecht kan uitpakken voor je school bijvoorbeeld. Of andersom. Dat je echt teveel daarmee bezig bent en geen leuke dingen aan het doen bent. Dus als je de balans niet kunt bewaren kan dat stress opleveren.

Interviewer: Ja. Kun je een voorbeeld noemen hoe stress ten gevolge van bewaren van de balans zich fysiek heeft geuit? Is dat echt alleen hoofdpijn en buikpijn? Of heb je soms ook andere klachten?

Respondent: Nee eigenlijk vooral die twee.

Interviewer: Examendruk is de volgende. Ervaar je tijdens jou studie wel eens druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Ja.

Interviewer: En hoe ga je om met die ervaren druk tijdens tentamenweken?

Respondent: In het begin was het gewoon doodzenuwachtig zijn en als ik een, in mijn eerste jaar een tentamen had dan kon je er donder op zeggen dat ik mijn moeder elke dag aan de telefoon had. Dan probeerde ik daar gewoon heel erg de rust in te zoeken, en dan was mijn moeder van ga even dit, ga even dat, ga even zus, ga even zo. En dan had ik zeg maar even een zetje in de goede richting nodig. Tegenwoordig weet ik als ik op tijd begin dat het eigenlijk allemaal wel goed komt. Als ik voor mijzelf een planning maak, op tijd beginnen en dan dan heb ik, als ik mij er in ieder geval enigszins aan hou dan heb ik ook gewoon niet meer kunnen doen en dan is het ook goed. En als het niet is dan is het niet. En dan zie ik dat in de herkansing wel weer.

Interviewer: Oke, maar je heb nog steeds steun aan je moeder ook tijdens de tentamenweken?

Respondent: Ja. Ja. Of mijn vriend dan op dit moment. Dat is zeg maar mijn huisgenootje is een van mijn beste vriendinnen al voor meer dan 10 jaar. Dus zeg maar die ziet het gewoon aan mij als ik stress heb of niet lekker in mij vel zit. Dus vooral mijn omgeving probeert mij daar ook wat meer uit te halen. Of soms of in ieder geval steun te bieden als het gevoel dat dat nodig is.

Interviewer: Oke. Wat voorverschil met je dan in je dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met dan een normale week?

Respondent: De laatste tijd moet ik heel eerlijk zeggen dat eigenlijk wel mee valt omdat ik ga eigenlijk altijd wel op tijd mijn bed uit, ik sport vier keer in de week en dat laat ik niet meer ondersneeuwen door schoolwerk zeg maar. Dat deed ik voorheen wel. Sporten is voor mij gewoon een grote uitlaatklep. Maar ja op eerdere momenten zou dat betekenen dat ik eigenlijk niks anders doe dan school. Dan daar mee bezig zijn zeg maar. Terwijl ik nu dus wel ook in tentamenweken, een betere balans heb tussen ontspannen en bezig zijn.

Interviewer: Oke, dus naar mate je, ervaren heb je gekeken of gezien hoe je alles beter kon inplannen en hoe je alles beter kon combineren?

Respondent: Ja, dus als ik zeg maar een uurtje eerder ga slapen, want ik was ook nog al geneigd om heel laat savonds door te gaan, omdat ik dacht dat dat hielp. Op een gegeven moment ben je zo moe dat je toch niks op neemt. Maar, naar mate ik dus inderdaad verder kwam met de tentamens en zag dat als ik net wat minder deed. Dat ik ook nog steeds die zes, die zeven of die acht haalde. Dat ik daar meer rust kreeg, meer rust in kreeg voor mijzelf. Misschien had het ook te maken met twijfelen aan eigen kunnen, omdat ik dus altijd best wel veel moeite heb moeten doen om mijn vakken en dingen te halen en ook van het vwo al. Dus toen ik steeds meer vertrouwen kreeg in mijn eigen kunnen. Dus dat ook wat makkelijk los kon laten zeg maar. Niet 24/7 bezig zijn voor een tentamen.

Interviewer: Levert de druk tijdens tentamenweken jou wel eens stress op?

Respondent: Ja.

Interviewer: En waarom denk je dat druk tijdens tentamenweken en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat, omdat er ja een soort van beoordeling momentje aan komt. En het is niet dat je er op afgerekend wordt als je nou een zes of een acht hebt, maar het verschil tussen een vijf en een zes is wel of je je studiepunten heb de ja of de nee. En ik roep eigenlijk al sinds mijn eerste jaar dat ik niet meer door wil studeren maar graag wil werken. Dus voor mij zit er wel een bepaalde druk achter om toch eindelijk wel een keertje klaar te zijn. Of met mijn neus, in ieder geval met mijn neus uit de boeken te kunnen. Dus ik denk dat dat voor mij ook altijd, een inlevermoment op zich is niet zo erg, maar op het moment dat er studiepunten aan vast hangen, dan krijg ik daar wel dan net iets meer stress van.

Interviewer: Oke. En hoe uit de stress zich ten gevolge van druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Zelfde manier nog steeds. Buikpijn en hoofdpijn. Vooral de hoofdpijn. De buikpijn is vaak wat uitzonderlijker.

Interviewer: Volgende aspect is prestatiedruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Ja. Gewoon omdat ik dus ook niet heel veel langer meer over mijn studeren wil doen eigenlijk. En het is niet, ja, vanuit mijzelf wel inderdaad. Ja.

Interviewer: Oke. En ervaar je ook wel eens druk om te presteren voor anderen?

Respondent: Ja, ik heb nooit te horen gekregen dat ik iets zou moeten ofzo. Maar ik weet dat mijn opa en oma apentrots zijn op hun eerste kleinkind wat dan toch wel naar de universiteit ging, dus dat is altijd wel een beetje een, laat mijn opa en oma maar mooi trots kunnen wezen. Ik wil dat dat daarvoor goed gaat. En voor mijn ouders ofzo alleen heb ik nog nooit druk gehad. Die hebben ook op momenten dat ik op mijn tenen aan het lopen was, je mag ook een stapje terug doen en ook wel twee stapjes terug doen als je dat wil. Je moet niks. Je moet doen waar je gelukkig van wordt. Maar die wisten natuurlijk ook van de hoofdpijn en alles wat daarbij kwam kijken. Dus die hebben mij nooit gepust om meer te doen dan mijn eigen kunnen ofzo.

Interviewer: Oke, en levert de wil om goed te presteren jouw wel eens stress op?

Respondent: Ja.

Interviewer: En waarom denk je dat prestatiedruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat zeg maar voor mij om te presteren moet ik een bepaalde druk op mijzelf leggen. Ik moet er heel diep over nadenken.

Interviewer: Oke waarom denk je dat prestatiedruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat zeg maar het leveren van een prestatie dat is een bepaalde druk en als ik mijzelf druk opleg dan ga je dus ook moeite en je best doen om dat te halen. En als dat niet wil of moeilijk gaat of je weet niet hoe dan komt daar stress bij kijken. Ik denk dat dat de link is.

- Interviewer: Nou hebben we een aantal factoren besproken die kunnen leiden tot stress zoals de financiële situatie, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk, en zou jij nog andere factoren kunnen bedenken die tijdens dit interview nog niet zijn besproken en deze kunnen zowel studie als niet studie gerelateerd zijn?
- Respondent: Nee, ik denk dat je eigenlijk de belangrijkste pijlers zeg maar daarvoor wel heb gepakt ja.
- Interviewer: Oke. Zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd van factoren die kunnen leiden tot stress. Er bestaan echter ook studie gerelateerde middelen die de eisen die worden gesteld aan de student helpen te verminderen en bijdragen aan een beter welzijn. En de volgende vragen hebben dan betrekking op middelen. De eerste is sociale steun. Ik heb de definitie hier bij gezet zoals ik hem definieer in mijn onderzoek. Wat voor sociale steun heb jij tot jouw beschikking?
- Respondent: Ja, zoals ik al zei vooral familie. En mensen die dichtbij mij staan in de zin, mijn huisgenootje, mijn vriend, paar mensen op de uni waarvan ik zeg maar weet dat ik daarop aankan als ik hun nodig heb. Ja, ik denk dat dat wel de belangrijkste dingen zijn.
- Interviewer: En wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?
- Respondent: Nou ja ik weet dus van mijzelf dat ik op een bepaalde manier op stress kan reageren. Ik kom ook wel eens heel bot of heel cru uit de hoek als ik zeg maar gestrest ben en mensen vragen in eens dingen aan mij waar ik mijn hoofd helemaal niet naar heb staan. Dat, als ik ze een keer wat naar het hoofd gooi dat ze weten dat is de stress, het is oke. Wel zeggen hoe dit is niet helemaal, dat je denkt shit weet je wel ik heb die manier. Dat ik dat heel fijn vind dat mensen dat van mij weten en daar een beetje op in kunnen spelen bij mij.
- Interviewer: Ja. Zorgt beschikking voor het hebben over sociale steun bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, absoluut wel.

Interviewer: Oke. En waarom denk je dat sociale steun en een vermindering van stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Ik denk dat het een stukje begrip en zeg maar steun voor mij zorgt voor een het oke vinden van, oke ik heb het en hoe sneller ik ermee op kan springen, hoe minder vervelend het ook is voor mijn omgeving als ik stress heb. Dus dat dat zeg maar, dat je daarom. Hoe zeg ik dat nou..

Interviewer: Kan compenseren?

Respondent: Ja, zeg maar dat je dat op die manier inderdaad ook je stress gaat verminderen, omdat je wil dat je daar niet zoveel last van hebt en je omgeving dat ook zeg maar. Ze zien het wel ze vinden het niet erg maar voor hen wil je ook dat dat minder is.

Interviewer: Oke, de volgende is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing?

Respondent: Ja, als ik zeg jezelf in de hand houden ben je nog heel vaag aan het definiëren eigenlijk he. Ja, zelfbeheersing op welk vlak zeg maar?

Interviewer: Zelfbeheersing en dan als middel om je studie te behalen.

Respondent: Ik denk dan dat dat een stukje discipline is. Dus niet elke avond in de kroeg staan, niet drie uur lang bij je studievereniging blijven zitten omdat het even gezellig is, maar wel na een uurtje zeggen oke nou is het mooi geweest ik ga. Dus natuurlijk zelfbeheersing ook in de zin van niet te lang doorgaan dat je denkt van oke nou is het klaar, ga een keer slapen of ga wat anders doen. Maar dat je weet wanneer je stop moet zeggen of juist door moet gaan. Dat je daar een balans in vind.

Interviewer: Oke, en heb je tijdens jou studie vaak het gevoel gehad dat je controle had over jou eigen prestaties?

Respondent: Nee, niet altijd.

Interviewer: En waarom niet?

Respondent: Er is een vak geweest waar ik heel gefrustreerd over was. Omdat de vraagstelling en de manier waarop de docent de antwoorden zag, voor mij gevoel niet overeen kwamen. Dus niet wist hoe ik daarvoor moest leren. Maar dat is natuurlijk een dingetje, maar voor de rest heb ik wel altijd het idee gehad, oke, want de meeste docenten geven wel hoe ze ongeveer vragen, dan weet ik ook wat ik moet leren. Wat ik links moet laten liggen. En op welke manier ik daarop moet inspringen. Zeg maar nee niet altijd, maar vaak wel.

Interviewer: Oke, zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, ik denk als ik niet zoveel discipline had gehad als dat ik heb, je mij echt had kunnen oprapen wat betreft hoofdpijn en dat soort dingen enzo.

Interviewer: Oke nou hebben we het gehad over sociale steun en zelfbeheersing als factoren die kunnen leiden tot een vermindering van stress. Zou jij nog andere factoren kunnen bedenken die nog niet zijn besproken tijdens dit interview? En deze kunnen zowel studie gerelateerde als niet studie gerelateerde zijn.

Respondent: Ik haal heel veel energie uit mijn sport. Ik heb heel lang gevolleybald, dat doe ik helaas niet meer. Maar dat was altijd mijn grootste uitlaatklep. En nu dan sportschool zeg maar ook wel. En het doen van zeg maar leuke dingen, of dat nou een avondje netflixen is of dat ik een eind ga wandelen met mijn hond, het hoeft niet altijd perse met andere mensen te zijn, maar vind ik vaak wel leuk. Ik ben wel een gezelligheidsdier. Ik denk dat dat wel dingen zijn die die ook even een stukje ontspanning maakt.

Interviewer: Oke, nou zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd van eisen die leiden tot stress en middelen die mogelijk leiden tot juist weer een vermindering van stress. De volgende vraag gaat over het gecompenseerde effect tussen eisen en middelen. Ben jij van mening dat er een compenserend effect is tussen eisen die

leiden tot stress, en middelen die leiden juist tot een vermindering van stress?
Dus hoe meer van het ene hoe minder van het ander en of dat elkaar een beetje kan compenseren zeg maar.

Respondent: Ja, absoluut. Ik denk dat als jij zeg maar bij wijzen van vijf stress heb maar je gaat er met acht middelen om te compenseren overheen. Het level is wel hetzelfde alleen je zult voor jezelf veel minder van die gevolgen ondervinden. Denk ik, ik denk dat dat het een beetje is. Dus het level is er wel en hoe hoog dat ook is, zolang je er met genoeg middelen overheen gaat zul jij zelf de negatieve gevolgen zo ervaren.

Interviewer: Je zou ten alle tijden je stress level kunnen beïnvloeden?

Respondent: Ja, in ieder geval de gevolgen ervan, want natuurlijk op den duur, je stress level verschilt. Maar dan is het inderdaad wat je er tegenoverzet de vraag of je dat merkt de ja of de nee. En in welke mate je dat merkt.

Interviewer: Oke. Heb je verder nog vragen of dingen die waarvan je denkt dit is nog niet besproken dus dit wil ik graag nog benoemen?

Respondent: Nee eigenlijk niet, nee ik denk het niet.

Interviewer: Oke. Nou heel erg bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 4

Dinsdag 4 juni 2019 – 11:00 uur

Interviewer: Tijdens dit interview zullen de volgende twee onderwerpen aanbod komen. Eisen, demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En middelen, resources van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: Laatste jaar bachelor.

Interviewer: Oke. Ik heb hier een definitie, de bovenste, van mentale gezondheid. En dan is mijn vraag aan jou of je die even kan doorlezen, dan kan ik daarna er een vraag daarover stellen.

Respondent: Hmm

Interviewer: Oke, zou je aan de hand van deze definitie je mentale gezondheid kunnen omschrijven?

Respondent: De meeste gevallen red in mij redelijk om met mijn eigen capaciteiten, zeg maar, mijn werkdoelen te doen. Ik merk bijvoorbeeld wel dat zo rond de tentamenperiodes drukker ben, ik merk dat nu heel erg met mijn thesis, dat dat het wel lastig is om alles binnen de tijd voor elkaar te krijgen. Ik wil ook heel graag heel veel ernaast doen. En dan kom je met planningen en dan is het soms wel eens lastig om, zoals bijvoorbeeld met de thesis iets zwaars, om mij daar echt vol op te gaan richten. Dus, ja het is, ik weet niet of het helemaal perse mentale gezondheid is, maar dat heeft wel invloed op hoe effectief ik kan werken.

Interviewer: Ja, oke. Welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Ik denk dat dat een stukje werkdruk is. Van hoeveel heb je te doen, hoeveel tijd heb je ervoor. Maar ook, hoe heet dat, eigen regelvermogen. Dus hoever, hoeveel kun je zelf op eraan sleutelen. Ik weet bijvoorbeeld als ik iets van van een nevenactiviteit heb en ik ben ook met iets anders drukker, dat ik makkelijker zeg van nou doe ik dat een week later. Of ik vraag of iemand anders daar mee kan helpen. Natuurlijk bijvoorbeeld met een tentamen of een thesis is dat natuurlijk lastiger, want dan zit je gewoon aan je deadlines. Dus ik denk dat het wel, het is natuurlijk je werkdruk en een stukje regelvermogen.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van studie gerelateerde eisen, ook wel demands zoals die net zijn benoemd, die aan de student worden gesteld. En verwacht wordt dat deze eisen mogelijk leiden tot stress. En onder stress wordt in dit onderzoek verstaan, en ik heb de definitie ook daarbij gezet zodat je hem ook nog even kan lezen: een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. De volgende vragen zullen betrekking hebben op eisen. Zou je eerst jou definitie van stress kunnen geven?

Respondent: Voor mij is stress een moment waarop eigenlijk mijn, waarop ik niet meer genoeg kan gaan regelen om mijn spullen in bepaalde tijd klaar te krijgen. Dus op moment dat ik heel veel moet doen en er zijn geen dingen die waar ik, die ik aan iemand anders kan vragen, van zou je dat willen doen. Of die ik vooruit kan schuiven. Het moet echt gebeuren, maar ik heb er te weinig tijd voor, dan ervaar ik stress. Dus dat is voor mij echt de definitie.

Interviewer: Oke, nee dat is duidelijk. Maak je wel eens een stressvolle situatie mee op de universiteit?

Respondent: Ja, komt wel voor.

Interviewer: Zo ja, waaraan lag het denk jij dat je je gestrest voelde in die situatie?

Respondent: Ik denk dat dat het voornamelijk ermee te maken heeft dat ik wel bijvoorbeeld iets van een project of een opdracht moest doen, dat ik niet helemaal goed wist

hoe ik het aan moest pakken en dan ga je het voor je uitschuiven en dan op een gegeven moment heb je te weinig tijd om alles af te krijgen. Dus het heeft wel een stukje te maken met, zeg maar bijvoorbeeld met eigen gedrag en uitstel gedrag, maar ook wel met weinig handvatten. Dus dat ik niet helemaal weet hoe en wanneer ik iets op moet pakken. Dat ik niet echt een duidelijk beeld heb van oke ik moet volgende week dit af hebben, zodat ik het over drie weken in kan leveren.

Interviewer: Maak je wel eens gebruik van een planning?

Respondent: Ik probeer meestal wel te plannen. Maar soms, sommige dingen kun je heel makkelijk plannen omdat je het al tig keer gedaan hebt. Maar bij andere projecten weet je bij wijzen van spreken, als je zes hoofdstukken hebt, eerste vier ga je in no time doorheen, maar de vierde daar ben je langer mee bezig dan de eerste vier bij elkaar bij wijzen van spreken.

Interviewer: Ja.

Respondent: Dus het is ook, soms is het ook bij projecten heel lastig om te plannen.

Interviewer: Oke, nou er zijn een aantal aspecten die bewezen invloed hebben op stress, die mogelijk kunnen leiden tot stress. En die, daarvan ga ik er nu een aantal met jou bespreken. De eerste is financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende financiële middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Ik heb het eerste jaar van mijn opleiding, het eerste anderhalf jaar heb ik nog thuis bij mijn ouders gewoond. En die periode heb ik ook heel veel gewerkt. Dus ik heb heel lang heb ik nog, eigenlijk heb ik op die manier spaargeld, zeg maar gewoon kunnen leven. Ik krijg ook wel een goede handdruk van mijn ouders, dus die zorgen ook wel dat ik de maand door kan komen. Maar ik merk wel dat mijn spaargeld langzaamaan steeds minder wordt. En dat ik binnenkort ook wel aan het lenen moet gaan. En op zich het lenen zelf levert nog niet zoveel stress op, en het is niet dat ik bang ben dat ik het later niet meer terug kan betalen ofzo. Maar waar ik wel heel erg mee zit is dat, wat mij wel echt stress oplevert is dat

ik denk van ja als ik dan dadelijk over twee jaar klaar ben wil ik weer terug gaan naar de achterhoek. Er zijn heel weinig huurhuizen, dus dan zit je eigenlijk heel snel al aan kopen. En een hypotheek kan dan wel eens pittig worden.

Interviewer: Ja, en dat is het geen mogelijkheid meer om nog even thuis te wonen eerst?

Respondent: Ja, het is, ik vind mijn ouders hartstikke lief mensen.

Interviewer: De vraag is of je het wilt?

Respondent: Ja, ik kan het, ik denk niet dat ik het, ik denk dat dat misschien mentaal ook nog wel stress op kan leveren, als ik weer fulltime bij mijn ouders moet gaan wonen. Ik merk ook wel dat sommige dingen gewoon heel erg botsten. Weet je ik heb natuurlijk heel erg mijn eigen leven en mijn moeder die wil eigenlijk het liefste van nu al weten of ik over twee weken vrijdag savonds thuis eet. Ja, dat is soms weet ik dat zelf nog niet eens.

Interviewer: Nee, precies.

Respondent: Dus, dan dan merk je dat dat wel gaat schuren. Dus ik eigenlijk heel graag zoiets dat na de opleiding wel zo snel mogelijk ook wel weer op eigen, op mijn eigen houtje wil kunnen wonen. Maar dat dat is nog wel lastig. En dat is wel iets, nou het is niet dat ik ervan wakker lig, maar het is soms wel..

Interviewer: Je ben je er bewust van?

Respondent: Ja, soms is het wel iets wat in mijn achterhoofd mee zoemt. Dat is denk van hmm, nu gaat het financieel nog prima, maar wil ik dadelijk gaan lenen dat dat wel eens problemen op kan gaan leveren.

Interviewer: Ja, oke. Hoe, je zei net al dat je financiële situatie in de nabije toekomst je misschien wel stress kan opleveren. Waarom denk je dat de financiële situatie en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Nou ik wil natuurlijk toch rond kunnen komen. En ik ben net, je vroeg straks van ben je een planner, en ik heb niet echt een tijdspad van ik wil op mijn vijfentwintigste een huis hebben en ik wil op mijn achtentwintigste getrouwd zijn en op mijn dertigste mijn eerste kind of iets dergelijks. Maar ik heb wel zoiets van nou oke weetje, ik plan wel zover vooruit dat ik na mijn opleiding wil ik weer ergens in die regio, in de regio achterhoek wil ik wel graag op mijzelf wonen. En ik ben er wel mee bezig van hoe ga ik dat voor elkaar krijgen en wat kan ik daar nu al voor doen en wat kan ik dan daar vooral nu nog niet aan doen. En dan is dat wel, wel iets wat in mijn hoofd meespeelt. Dat ik denk van ja hmm, eigenlijk het liefst zou ik natuurlijk niet willen lenen, omdat probleem later niet te hebben. Dan denk ik van ja moet ik dan nu zuiniger gaan leven, maar ja het is ook niet dat ik zo'n big spender ben. Dus dan ga je heel erg, ga je heel erg nadenken over elke euro die je uitgeeft. Ik heb bijvoorbeeld dat ik nog regelmatig doordeweeks terug naar de achterhoek voor mijn werk. En dan kan ik met de trein gaan maar dan ben ik vaak lang onderweg en ik moet savonds nog terugreizen en dan wil ik op een gegeven moment naar bed en dan ga ik veel liever met de auto op en neer, want dat gaat letterlijk twee keer zo snel. Maar ja een retourtje kost mij wel weer vijftien euro, en als je dat één keer per week doet, dat gaat. Maar twee keer per week wordt natuurlijk ook wel duur. Dus dat zijn wel dingen dat je denkt van ja, kan ik nou de auto pakken of niet. Op dat moment dan ga je daar wel heel de tijd..

Interviewer: Je bent er wel heel bewust van van wat je doet steeds.

Respondent: Heel bewust mee bezig van ja moet ik dat nou wel of niet doen en dat, ja dat vraagt natuurlijk wel een stukje capaciteit van je. En die capaciteit dat ik na ga denken over mijn financiële situatie dan kan ik mij niet storten op bijvoorbeeld mijn thesis.

Interviewer: Nee. Uit dat je, dat je nou je bewust ben dat je, bewust met geld omgaat omdat het misschien mogelijk stress kan opleveren, uit dat zich ook wel eens fysiek?

Respondent: Nou ik heb, ik heb last van migraine. Ik heb het niet zo heel vaak. Maar ik merk wel dat vaak als ik het heb is het wel, is het niet tijdens een stressvolle periode

maar vlak daarna. Dus op het moment dat ik heel lang gestrest ben geweest en op een gegeven moment dan dan is het voorbij. Dan is, het is niet dat dat het altijd gebeurt. Maar vaak als ik migraine krijg is het vaak net na zo'n periode. Dat ik opeens alles weer kan laten gaan en dat ik dan gigantische koppijn krijg omdat ik dan over mijn max gewerkt heb.

Interviewer: Oke. Het volgende aspect is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Ja, vaak wel met met projecten. Soms ook met tentamens dat je, ik heb daar nu niet zo heel veel last meer van, de afgelopen twee jaar, eigenlijk mijn laatste jaar bachelor heb ik over twee jaar uitgespreid, dus ik heb nu wel relatief veel tijd. Maar zeker ook het eerste en het tweede jaar, ja als je dan in een week drie of vier tentamens hebt en misschien ook nog wel een herkansing één of twee in de week ervoor, dan is dat in die tijd wel even zweten van ja hoe ga ik mijn uren zo efficiënt mogelijk indelen.

Interviewer: Ja. Kun je een aantal manieren noemen hoe je beter met tijdsdruk zou kunnen omgaan?

Respondent: Nou er zit een stukje beter plannen in. Dus dat is dan van mijn eigen kant. Met meer dingen op tijd beginnen, maar het heeft ook wel, dat is niet iets waar ik zelf heel veel invloed op heb, maar het zou bijvoorbeeld vanuit de uni ook wel fijn zijn dat dat je niet dan is drie tentamens en twee herkansingen in twee weken tijd hebt. Dan kun je wel alsnog vier weken, een maand van te voren beginnen, maar in die twee weken moet je eigenlijk alles paraat hebben en dan heb je die dagen van te voren dat je zoveel dingen nog op moet halen van hoe zat dat oke weer. Dat je het niet door elkaar het met dat van het andere vak. Dus, dat is wel iets waarvan ik denk van, dat is niet iets wat ik zelf kan regelen maar dat zou wel, daar zit nog wel marge in denk ik.

Interviewer: Oke. Wat zijn volgens jou de gevolgen van het ervaren van een hoge tijdsdruk?

Respondent: Voor mijzelf is dat dat ik mijn werk ga afraffelen. Dus dat ik eigenlijk mij er niet meer vol op kan storten, mij niet meer vol ik kan lezen in een, voor het tentamen. Dat is gewoon puur keihard moet werken om te zorgen dat ik maar een zesje haal zodat ik ervan af ben. Dus ik kan mijn, ja voor mij is wel dat ik mij er minder op kan storten zeg maar.

Interviewer: Oke, en levert de aanwezigheid van tijdsdruk jou wel eens stress op?

Respondent: Ja.

Interviewer: En hoe, waarom denk je dat stress en tijdsdruk aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Nou ja, het heeft natuurlijk een stukje te maken met, eigenlijk tijd is natuurlijk ook een resource en dat is ook een beperkt ding. Je hebt ongeveer één derde daarvan nodig om te slapen, en dan nog één zesde voor eten en douche dat soort dingen. Nou ja de rest daar moet je het mee doen. En ik wil natuurlijk vol mijn studie halen, maar ja ik wil er ook nog leuke dingen naast doen. Ik wil mij nog op andere gebieden ontwikkelen en dan is het, het levert mij dan, het levert in zoverre stress op dat je wel na gaat denken van ja, moet ik misschien iets minder er naast doen en iets meer aan mijn studie. Of moet ik juist zeggen van weet je ik schuif nog wat verder naar voren en ik ga er wat langer over doen. Dus dat zijn wel, dat zijn keuzes die vaak grote gevolgen hebben. Als je een jaar langer doorstudeert dan betekent dat je één jaar minder werkt en je moet nog één jaar college geld betalen en de huur van de kamer die je, die loopt natuurlijk in die tijd ook door. Dus dat zijn wel dingen die grote gevolgen hebben en dan ga je wel nadenken van ja, dat houdt mij dan wel bezig. Hoe maak ik daar de verstandigste keuze in.

Interviewer: Ja. En ook, kan ik ervan uitgaan dat dan tijdsdruk ook weer achteraf na zo'n drukke periode als een tentamenperiode, dat kan zich dan weer fysiek uiten in migraine?

Respondent: Ja.

Interviewer: Oke.

Respondent: En wat ik ook wel heb gehad en ik denk dat dat ook wel een teken van stress kan zijn, is ik heb ook wel eens dat ik na een hele drukke periode, dat is vaak de kerstvakantie dan bijvoorbeeld niet, want dan heb je net tentamens gehad of iets dergelijks. En dan in die weken dan kun je altijd nog wel even iets aan uni doen, en daarna ga je weer volle bak door. En ik heb vaak, als de laatste tentamens geweest zijn zeg maar van het college jaar, dan heb je eigenlijk helemaal niks meer. Dan heb ik denk nog wel één week of een halve week zo'n gevoel van kut ik moet iets gaan doen. Dan voel je een beetje, als je in bed ligt te netflixen, dan voel je je gewoon schuldig, van ik zou eigenlijk iets moeten doen, maar dat slaat dan helemaal nergens op want je bent gewoon klaar. Maar dan voel je nog wel eigenlijk nog steeds..

Interviewer: Die druk van..

Respondent: Het lichaam staat nog steeds van doorwerken, doorwerken, doorwerken. Dus dat is ook wel, dat is ook wel iets dat ik. Ik heb wel het idee dat het onderhand minder wordt, maar dat is misschien ook omdat ik nu, zoals ik al zei de afgelopen twee jaar de druk zelf wat omlaag heb gezet. Zeker ook de periode ervoor, ook wel op de middelbare school. Merkte ik wel heel erg dat dat, op het moment dat ik het dus rustig kreeg dat ik aan mijn lichaam voelde dat mijn lichaam nog echt in de ren stand stond.

Interviewer: Het volgende aspect is balans tussen studieleven en privéleven. Wat is volgens jou een balans tussen studieleven en privéleven?

Respondent: Voor mij is dat, dat je je vakken wel naar behoren haalt. Dus weetje ik ben, ik haal vaak zesjes maar dat is bij mij altijd wel zo geweest. En als ik mij, ik weet als ik mij ergens vol op stort op een gegeven moment dan snap ik het en dan haal ik vaak een zes, maar om van die zes naar die acht te gaan, het is niet als ik zeg van die had je met een dagje meer gehaald. Dus voor mij is het op het moment dat je je vakken wel haalt, maar voor de rest ook leuke dingen naast kunt doen. En ook met, op andere manieren met ontwikkeling bezig kunt zijn. Dus voor mij

is dat eigenlijk, ja, gewoon bezig kunnen zijn maar wel je vakken halen. Dus zolang je je vakken haal en wat je er ook naast doet..

Interviewer: En inderdaad nog wel leuke dingen kunnen doen.

Respondent: Precies en dan niet het gevoel hebt dat je alleen maar met school bezig bent. Dus ook de ontspanning tussendoor te krijgen, want wat mij betreft een goed, een goede balans.

Interviewer: Ja. Levert het bewaren van de balans tussen je studieleven en je privéleven wel eens stress op?

Respondent: Ja. Ik merk dat bijvoorbeeld nu heel erg. Ik loop wat achter met mijn thesis en ik moet eigenlijk de komende twee weken nog heel erg veel gaan doen. Maar ja het wordt aankomende week ook mooi weer en ik heb er helemaal geen zin in. En dan, weet je op het moment dat ik dan, bijvoorbeeld zaterdag wil ik met vrienden wat gaan doen. Ik weet als ik wel mee ga ga ik mij de hele dag schuldig voelen dat ik niet aan mijn thesis aan het werken ben, als ik niet mee ga zit ik de hele dag aan mijn thesis en baal ik zo gigantisch hard. Dat ik niet met mijn vrienden mee ben gegaan. En dat is wel bij mij het moment dat ik denk van ja daar levert het wel schuring op. Maar dat is zeg maar, in de pieken merk ik dat, maar in de dalen dan valt het wel mee. Zeg maar de eerste zes weken na een tentamenweek dan heb ik er niet heel veel last van.

Interviewer: Oke, waarom denk je dan dat het zorgen van het bewaren van die balans en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Nou ja, ik denk dat je, als je hard en veel werkt dan heb je tussendoor ook ontspanning nodig. En als je die, als dat uit balans raakt en je werkt te veel dan kun je eigenlijk niet meer even rustig ontspannen en dan ben je contant zo aan het draaien dat je, ja dat je het even niet meer kunt verwerken en dat levert dan stress op.

Interviewer: Oke, het volgende aspect is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Ja.

Interviewer: En hoe ga je dan om met die ervaren druk?

Respondent: Meestal slikken en doorweken. Ik probeer in de tentamenweken, probeer in ieder geval te zorgen dat ik voldoende slaap krijg. Dus meestal, ik ben wat dat betreft wel een avondmens, dus meestal werk ik door tot een uur of twaalf. En dan ga ik daarna een uurtje ontspannen, ga ik één uur naar bed en sta ik sochtends negen á tien uur op en dan ga ik weer aan het werk.

Interviewer: Maar wat doe je dan om nog een uurtje te ontspannen?

Respondent: Meestal ga ik gewoon even op de bank zitten en telefoon erbij of iets dergelijks.

Interviewer: Ja. Niet gelijk slapen in ieder geval?

Respondent: Nee, ik weet ook als ik gelijk naar bed ga om te liggen, dan ben ik, dan zijn mijn hersenen nog zo actief dan kan ik ook niet slapen. Ik probeer dan ook soms wel even om mijn telefoon weg te leggen en bij wijzen van spreken in tentamenperiodes leer ik vaak graag thuis. Omdat ik dan ook gewoon bij mijn ouders thuis. Dan weet ik dat het eten iedere dag klaar staat, dat ik daar geen rekening mee hoeft te houden. En ik hoef niks schoon te maken. Ik kan mij dan echt alleen op mijn tentamens focussen. Dat is ook wel nodig want ik raak wat dat betreft heel snel afgeleid. En ik vind het dan ook wel, ik probeer dan savonds ook wel mijn telefoon weg te leggen, want als je gaat Facebooken en Instagrammen dan ben je eigenlijk nog actief bezig. Dus ik probeer om dat ding weg te flikkeren en dan ga ik mijn kat aaien of iets dergelijks. Gewoon even lekker, lekker ontspannen.

Interviewer: Ja, oke. Wat voor verschil met je dan in jouw dagelijks leven/routines één week voor een tentamenweek, vergeleken met een normale week in een jaar?

Respondent: De week voor het tentamen dan ben ik vaak wel, dan zet ik sochtends vaak mijn wekker en als, voor college doe ik dat ook wel, maar wat dat betreft. Ik denk dat ik normaal gesproken zet ik twee á drie keer per week een wekker. En voor de rest, weetje ik ga savonds naar bed en ik slaap sochtends uit. En het hoeft helemaal niet perse dat ik pas twee uur uit bed kom, maar ik wordt gewoon vanzelf sochtends een keer, meestal rond een uurtje of negen á tien wakker en dan ga ik daarna dingen doen. En in een tentamenweek ben ik er wel bewuster van oke ik moet niet te lang in bed blijven liggen, want daar wordt je weer helemaal loom van. Dus probeer dan wel, ik ben in de periode voor de tentamen wat bewuster bezig met mijn dagindeling, van oke ik moet wel mijn tijd nu efficiënt gaan benutten want de tentamens komen er weer aan. En ik heb in een normale week wel zoiets van nou het komt van de week wel een keer. En dan wat, dan schuif ik het wat sneller weg.

Interviewer: Ja, en merk je ook nog een ander patroon in misschien je voeding of ga je juist andere dingen doen om te ontspannen dan dat je normaal doet of meer van..?

Respondent: Ik heb niet echt dat ik hele andere dingen doe om te ontspannen. En qua voeding merk ik wel dat als ik bijvoorbeeld gewoon de hele dag op de uni loop of iets dergelijks, dan, weetje ik ontbijt een keer en ik lunch een keer en dan ga ik savonds weer avond eten. En ik merk als ik de hele dag achter mijn bureau zit dat ik tussendoor ook vaker sneller honger krijg. Ik probeer dan niet teveel gaan snoepen ofzo, want het buikje wordt ook steeds groter. Maar ik merk wel dat ik zeg maar meer behoefte heb om te gewoon iets te snacken of iets dergelijks. En ik ben er toevallig de vorige tentamenweek achter gekomen dat als ik smiddags even een keer een bak soep zet, dat is op zich, daar zitten niet zo heel veel calorieën in gewoon zo'n bak cup-a-soup. Dat het ook wel scheelt. Daar zit veel zout in. En dat, ik ben niet perse een zoetekauw, ik ben juist heel erg van het zout, van de chips en de nootjes en.. Ik merk wel als ik een bak soep eet dat het wel een beetje de honger dempt. Anders merk ik dat ik heel erg de neiging heb om te gaan snaaien.

Interviewer: Uit zich stress tijdens een tentamenweek, ook wel eens fysiek, echt zeg maar tijdens de tentamenweek?

Respondent: Het komt soms voor tijdens de tentamenweek dat ik migraine krijg. Het gebeurt vaker dat het achteraf is, ook ook wel eens tijdens dat het zeg maar, ja dat het teveel wordt. Dat ik er koppijn van krijg. Ik heb ook wel als ik, ik probeer dan in mijn tentamenweek echt te zorgen dat ik genoeg slaap krijg. Dus niet te laat naar bed en ook niet te vroeg opstaan. En ik merk wel dat ik soms iets heb van eigenlijk moet ik morgen wel echt op tijd beginnen. Ik zet bijvoorbeeld een keertje de wekker een uurtje eerder. Dat ik dan die klap keihard terug krijg. Want dan doe ik die eerste twee uur toch niets. Dan probeer ik aan het werk te gaan, maar dan ben ik moe. En als ik dan eenmaal moe ben dan gaat dat ook niet meer weg zeg maar. Dus ik merk wel dat ik dan sneller vermoeid ben.

Interviewer: Ja, oke. De volgende is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel een prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Nee, vanuit mijzelf valt het wel mee. Ik heb, zeg maar probeer altijd wel gewoon voor de maximale acht te gaan, of voor die tien bij wijzen. Maar ik heb, weetje voor mij is ook wel gehaald is gehaald. Dus ik, ja het is niet dat als ik, als ik bijvoorbeeld een zes krijg dat ik zoiets heb van aah shit ik had eigenlijk wel hoger gewild of verwacht ofzo. Verder, het enige, het is niet echt druk maar ik merk wel dat, ik heb nu een jaar langer over mijn bachelor gedaan. En ik had nu wel, ik moest nog een keer een vak herkansen en die had in in eerste instantie niet gehaald en toen toch weer wel. Het was een beetje vaag. En toen ben ik een ander keuze vak ernaast gaan doen. Gewoon puur voor, voor de laatste keuze ruimte. Maar toen bleek toch dat ik mijn eerste vak gehaald had dus eigenlijk hoefde ik dat vak niet meer te halen. Maar ik had toen wel zoiets van ik ben eraan begonnen en dan wil ik hem eigenlijk gewoon proberen te halen. Het was maar vier punten, maar ja dat is toch weer mooi extra curriculaire voor op je diploma. Dus op die manier probeer ik mijzelf wel meer achter mijn broek aan te zitten, maar het is niet dat ik echt te hard ben voor mijzelf. Want ik heb toen dat tentamen, wat ik toen extra curriculaire wilde halen, heb ik toen in de, ik heb het tentamen uiteindelijk niet gehaald. Maar dat is dan ook, ik zag dat cijfer, vijf, nou jammer. Het is niet dat ik mij dan daar echt over opvreet ofzo.

Interviewer: Oke. Ervaar je wel eens druk om te presteren vanuit anderen?

Respondent: Ja, ik merk dat wel. Vooral vanuit mijn vader. Die heeft dat heel erg, dat als ik bij wijzen van spreken nu met een acht thuiskom, dan heeft die nog zoiets van nou dat had eindelijk ook best wel een negen kunnen zijn. Dus ik merk wel dat die daar heel erg opzit. En die is ook bijvoorbeeld helemaal niet blij dat ik een jaar langer over mijn bachelor doe. Helemaal niet dat ik er nog een bestuursjaar achteraan wil gaan doen. Dus dat, ja vanuit, van mijn vader merk ik dat wel. Mijn moeder heeft zoiets van nou ja ik weet dat jij je best doet dus ik geloof er helemaal in. Ja, verder, verder niet echt. Het is echt puur mij pa die dan zit te zaniken van schiet is een keer op. Dat helpt ook niet mee, want mijn ouders betalen mijn college geld. En ze betalen nog een stukje leefgeld.

Interviewer: Ja, je voelt toch een soort van druk?

Respondent: Ja, weetje als die er verder niks aan meebetaalde, had ik ook zoiets van gast dikke vinger. Heb je niks mee te maken. Maar ja hij betaald nu wel voor mij heel veel dingen in de tussentijd zeg maar. Ik snap ook wel dat die graag wil dat ik sneller klaar ben en dat ik het maximale eruit haal. Dus dan voel je ook weer, dan heb je ook wel weer dat je je snel een beetje schuldig voelt als het dan, als het dan niet allemaal zo snel gaat als je zou willen.

Interviewer: Nee, precies.

Respondent: Dat geeft dan wel weer druk.

Interviewer: Ja. En levert de wil om goed te presteren je wel eens stress op?

Respondent: Ja, soms wel een beetje maar niet, niet heel erg ofzo. Zoals ik al zei het is niet dat ik mijzelf echt probeer te dwingen tot het maximale, maar ik heb soms wel dat ik.. Weetje ik heb wel last van dat ik soms graag teveel wil. En je kunt niet alles tegelijkertijd. En dat is dan niet perse heel erg, hoe heet dat, richting opleiding. Maar meer bijvoorbeeld nevenactiviteiten. Dat, ik heb, ik ga dus aankomende jaar een bestuursjaar doen. En dat betekend dat ik mijn, ik ben ook nog politiek actief, bij een politieke partij in de regio waar ik vandaan kom. En dat betekend dat ik die een jaar moet pauzeren en daar heb ik niet zo heel veel

moeite mee, want ik weet ook dat ik dat een jaar later op kan pakken. Maar ik zit ook nog in de belangenvereniging en dat is sowieso, dat eigenlijk, waar ik merk dat ik mij niet meer volledig in kan storten gewoon omdat ik te weinig tijd heb. En ik weet ook al wel langer dat het veel beter is om te stoppen, en dat ga ik nu ook doen vanwege mijn bestuursjaar. Maar ik heb eigenlijk, ik vind het dan toch wel lastig. Ook omdat mensen bepaalde verwachtingen daar hebben. Ik ben het jongste bestuurslid. Ze zijn heel blij met mij hoe dat, de meeste mensen dan zijn over de vijftig, dus het is juist fijn dat er een jong iemand bijzit. En dan kun je wel van ja hoi ik ga ervan door. En ze zeggen het niet zo expliciet, maar je kunt wel merken dat ze dat echt jammer vinden. En dan ja dan is het wel lastig om te zeggen van ja ik ga er toch mee kappen. Dus op die manier ervaar ik daar wel een beetje druk uit.

Interviewer: Ervaar je dan ook druk om zoveel dingen naast je studie nog te doen?

Respondent: Ja, niet echt. Het is niet, ik heb al heel veel dingen naast mijn studie gedaan dus het is niet van ooh dat moet er ook nog een stage bij hebben en ik moet nog een dit erbij of een dat erbij. Maar mijn probleem is gewoon dat ik veel dingen te leuk vind om niet op te pakken.

Interviewer: Oke. Nou nu hebben we een aantal factoren benoemd zoals: tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk, en zou jij nog andere factoren kunnen bedenken die bij jou leiden tot stress maar nog niet zijn genoemd in dit interview? En deze kunnen zowel studie als niet studie gerelateerd zijn.

Respondent: Oeh dat is een hele goede. Nee bij mij is denk ik, voor mij is het echt, de grootste stressor bij mij is altijd wel echt de tentamens. Want dat is ook, ik ben wat dat betreft wel echt een werkpaard. Ik vind het leuk om dingen te doen en met dingen bezig te zijn. En dan is het soms even die knop omzetten om te zeggen van oke. Nou moet ik weer eventjes stoppen met rennen en gaan zitten en even rustig een boek openslaan. Dat, daar ben ik niet zo heel best in. Dus dat is ook juist omdat dat eigenlijk, niet is, iets is waar ik heel veel energie uit kan halen. Het is soms

heel lastig om er heel veel energie in te stoppen. En dat is voor mij wel het voornaamste wat mij stress geeft. En verder niet echt buiten de financieel en..

Interviewer: Wat als is genoemd.

Respondent: Ja, precies.

Interviewer: Oke. Zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd van factoren die kunnen leiden tot stress bij studenten. En er zijn echter ook studie gerelateerde middelen die juist die eisen die aan de student worden gesteld helpen te verminderen en zorgen voor een beter welzijn. En de volgende vragen hebben betrekking op die middelen. De eerste is sociale steun. Daarvoor heb ik nog een definitie daar onderaan staan. Die definitie gebruik in in mijn, in mijn onderzoek. Dus misschien kan het je helpen om de volgende vraag te beantwoorden. Wat voor sociale steun heb jij tot je beschikking?

Respondent: Voor mij is dat wel heel erg dat ik op mijn vrienden kan bouwen. Dus er zijn ook wel periodes geweest, ook wel meer richting het begin van mijn opleiding dat ik eigenlijk, ik had wel heel veel vrienden maar niemand waarmee ik echt.. Weetje als er wat was dan weet je dat je bij mensen terecht kon maar je voelt je toch wat bezwaart. En ik heb nu wel een aantal hele hechte vriendschappen waarvan ik weet als ik morgen me een keer kut voel of ik baal ergens gigantisch van, dat ik ook wel bij die mensen terecht kan. Dus dat is, ja studie gerelateerd is dat niet zo heel snel, maar wel als er iets persoonlijks is of als het je dwars zit, want dat kan natuurlijk ook nog wel invloed hebben op je prestaties en op je welzijn. En dan is dat dan wel fijn. Vaak als je ergens mee zit en je gaat daar met iemand een uurtje over praten dan lucht dan toch heel erg op. Dan voel je je toch wel weer beter. Ben je ook je ei kwijt. Soms kan iemand je ook, ja als je een gedachte heb die gaat helemaal in je hoofd rondtollen, soms als je hem uitspreek dan denk je ooh hij slaat helemaal nergens op. Dus voor mij is wel een paar hele goede vriendschappen die..

Interviewer: Die jou gewoon sociale steun bieden die jij nodig hebt?

Respondent: Exact.

Interviewer: Wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?

Respondent: Nou ik denk, wat ik net genoemd heb, dat dat een hele belangrijke is. Het is ook fijn dat ik, ik heb bijvoorbeeld bij mijn politieke partij heb ik een paar mensen zitten, soort van mentoren. En die helpen mij met alles wat politiek is, maar ook alles erbuiten. En het is ook wel heel fijn dat als ik, bijvoorbeeld zat ik te overwegen om een bestuursjaar te gaan doen. Als ik dat mensen van de opleiding vraag zeggen ze natuurlijk allemaal, fantastisch doen. Dan probeer je, dan wil je eigenlijk van iemand buiten de, de opleiding en de universiteit ernaar vragen. Nou ja als ik dan naar mijn ouders ga, mijn moeder zegt dan ik snap er helemaal niks van en mijn vader zegt nee dat kost alleen maar geld. En dan is het heel fijn als ik die mentoren heb, want dat zijn ook gewoon mensen die in ieder geval al een paar jaar in het bedrijfsleven zitten. En dat je gewoon met, ook met mensen die, zeg maar wij zijn natuurlijk zelf ook al volwassen, maar mensen die al wat ouder zijn zeg maar, richting de vijftig. Die al wat meer van het leven gezien hebben. Om daar even mee te sparren van ja moet ik dat nou doen of niet. En het is heel fijn als je daar van dat soort mensen, gelijk krijg van joh doe niet zo achterlijk meteen voor gaan. Het is heel fijn dat je, ook zeg maar de support heb, dat als je iets leuk wil, dat je.. Eén dat je überhaupt ondersteunt wordt dat ze zeggen van nou als je dat wil doen moet je er gewoon voor gaan. Maar ook dat je mensen heb om mee te sparren, van is dat nou verstandig en moet ik dat nou wel doen. Ja, dus dat je daar ook wel een beetje advies vandaan kunt halen.

Interviewer: Ja, oke. En heb je niet het gevoel om, of nooit de behoefte gehad om juist hier iemand op de uni, om dat advies te kunnen vragen. Bijvoorbeeld docenten of een vertrouwenspersoon?

Respondent: Ja, ik heb die behoefte wat dat betreft wel eens gehad. En ik weet ook nog dat ik vorig jaar, twee jaar terug, toen zat ik ook een beetje, volgens mij was dat aan het begin van mijn derde jaar, toen zat ik ook nog een beetje zat te strijden van ja hoe ga ik mijn derde jaar indelen ook met keuze vakken en zo. Ik wilde toen

mijzelf verkiesbaar stellen voor de gemeenteraadsverkiezingen. Nou dat heeft natuurlijk ook heel erg veel invloed op hoeveel tijd je nog in de week overhoud. En toen ben ik een keer met de studieadviseur gaan praten en maar daar kwam niet echt een samenhangend advies uit. Ik had toen ook wel het idee, ik weet van mijzelf dat ik toen een aantal vragen had opgesteld die ik aan hem wilde vragen. Die had ik gewoon in de notities van mijn telefoon gedaan. Ik had toen een twintig minuten gesprekje. En ik weet dat ik na twintig minuten nog bij vraag één. En ik had zeg maar mijn vraag gesteld. Ik had ongeveer binnen de eerste twee zinnen die hij uitsprak mijn antwoord. Daarna heeft hij er een heel verhaal achteraan omheen verteld, waarvan die drie keer weer hetzelfde vertelde. En een paar keer probeerde ik in te breken, en hij ging weer door. En dan zei ik weer één woordje richting de tweede vraag en dan ging het weer de andere kant op. Dus ik denk wat nu, als je kijkt naar de studieadviseurs, dan is het gewoon van oke, die persoon is voor bedrijfskunde, die persoon is voor de pre-master, die persoon is voor business administration. En het zou fijn zijn als je, als dat bijvoorbeeld wat meer, dat je gewoon drie personen voor de hele opleiding hebt. Dat als iemand je ligt dat je daar ook makkelijk mee kan, kan praten. Want nu ben je altijd aangewezen op één persoon. En als die persoon je niet ligt dan heb je in principe pech gehad. Dus het is altijd wel fijn, in ieder geval minstens twee mogelijke aanspreekpunten hebt. Dat als je bij de ene even net je ei niet kwijt kunt, dat je dan naar de ander kunt gaan. Of dat je eerst naar de een gaat en die, daarvan, daar kom je niet voldaan vandaag, dat je dan naar de ander gaat en als die dan hetzelfde zegt dan denk je van oke het zal wel aan mij liggen. En als die iets anders zegt dan denk je ja het lag misschien toch niet aan mij. Dus dat je wat meer ruggenspraak hebt zeg maar.

Interviewer: Oke. Zorgt beschikking hebben over sociale steun bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, absoluut.

Interviewer: Oke.

Respondent: Voor mij is dat wel, zoals ik al zei ik heb dat in het begin, heb ik dat niet gehad. En ik had toen, ja dat is een aantal jaar terug. Toen ging het, toen zat ik niet lekker in mijn vel, want toen had ik nog een overlijdens geval in de familie en dan komt even alles rauw op je dak. En dat is ook wel heel fijn om iemand te hebben waar je gewoon mee kunt praten als je je kut voelt. En dat heeft mij, zeg maar, toen der tijd heeft mij dat er echt bovenop gebracht. Dus dat is wel iets wat voor mij echt stress verminderd.

Interviewer: Oke, het volgende aspect is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing?

Respondent: Alles behalve ik. Nee zelfbeheersing is als je bijvoorbeeld een planning maakt dat je je ook daadwerkelijk daaraan houdt. Dus dat je, dat je niet te snel afgeleid raakt. Dat als je iets wil gaan doen het ook doet. Niet eromheen draaien, niet uitstelt. Dus zeg maar ook daadwerkelijk doen wat je van te voren heb bedacht wat je wilde doen.

Interviewer: Oke, en heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel gehad dat je controle had over je eigen prestaties?

Respondent: Deels. Ik heb wel in zoverre het gevoel gehad dat ik controle erover gehad, ik heb echt wel een paar onvoldoendes gehaald waarvan ik van mijzelf weet dat ik daar gewoon te weinig aan gedaan heb. Dus dan heb ik daar zelf de controle laten liggen. Er zijn ook wel tentamens geweest waarvan ik, waar ik mij echt vol voor ingezet heb. En ik weet nog van één vak heel specifiek, maar ik had toen een tentamen van dat vak en ik had toen best wel goed geleerd, goed voorbereid. En toen had ik hem uiteindelijk niet gehaald. En toen ben ik naar de inzage gegaan en toen kon ik er niet helemaal uithalen waarom ik hem niet had gehaald. Ik vond de vraagstelling een beetje vreemd. Toen ben ik naar de docent gegaan van ja ik heb eigenlijk best wel goed geleerd en ik zou eigenlijk niet weten hoe ik nou anders zou moeten leren voor de herkansing om hem dan wel te halen. Nou zegt die docent wat je kunt doen is dat je de samenvattingen nog even doorleest, het boek nog even doorleest en de collegeslides nog eens goed bekijkt. Dan denk ik ja, dat is precies alle stof die we moeten leren. Dan denk ik van dan mis ik daar ook nog een beetje handvatten. En sommige vakken die zijn wel redelijk recht

toe recht aan. Want je hebt altijd een paar theoretische kennisvragen, een paar toepassingsvragen en een paar inzicht vragen. Maar soms dan krijg je ook tentamens die zijn eigenlijk, dat merk je dat in de colleges en in de boeken zich echt heel erg op inzicht en toepassingen en zo. En dan krijg je een tentamen voor je neus. Welke auteur heeft in 1984 gezegd dat, dat de koeien niet aan bomen groeien. Dan denk ik ja, zo leer ik mijn tentamens niet. En dan heb ik wel het idee van ja, dan heb ik niet het gevoel dat ik daar echt regelvermogen in heb gehad. Want ik weet dat als ik, ik doe deze opleiding omdat ik wat wil leren van marketing, van strategie van HRM en niet omdat ik wil weten wat iemand van koeien in bomen vond. Dus dan, daar heb ik dan wel het gevoel dat ik.. Bijvoorbeeld als ik een vak niet haal en ik weet dat het mijn eigen schuld is omdat ik te weinig gedaan heb, dan denk ik sukkel, maar in de herkansing dan haal ik hem wel. Maar als, zeker als ik dan dat soort vragen krijg dan merk ik dat dat buiten mijn eigen regelvermogen ligt. En dan denk ik ja, moet ik nou echt die namen gaan leren, dan heb ik het gevoel dat het een beetje willekeur is. Dat docenten gewoon willen weten van heb jij het boek gelezen in plaats van snap jij iets van het vak. Dan heb ik wel het gevoel dat het regelvermogen..

Interviewer: Niet bij jou ligt.

Respondent: Nee, precies

Interviewer: Oke. Zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou, in een bepaalde mate dan, tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, absoluut. Ik vind het zelf heel fijn om mijn eigen tijd in te kunnen delen. Ik heb dat dit jaar ook heel erg gemerkt. Ik heb weinig tot geen, ik heb weinig echt colleges gehad, als in hoorcolleges. Begin van het jaar nog een paar werkgroepen, maar ook niet heel veel. En dan kun je gewoon heel erg je eigen tijd indelen en ik vind dat gewoon heel prettig, want er zijn vaak activiteiten van de studieverenigingen een dagdeel waar ik graag heen wil. Ik heb ook met mijn politiek regelmatig overdag een congres of s'avonds een keer een vergadering. En dan is het heel chill dat je het gewoon zelf kunt indelen van nou dinsdagmiddag moet ik richting de achterhoek voor die vergadering, dan ga ik

dit, dinsdagmiddag heb ik bijvoorbeeld wel een college maar die wordt dan opgenomen, en weet ik dat ik hem woensdag terug kan kijken. En dat, dat geeft mij wel een stukje rust in de zin van kut ik moet nog naar dat college, ik moet nog in de spits naar huis. Het is dan altijd druk of er staan files of er is een ongeluk gebeurd. En dan, dan gaat het wel meespelen. Dat je sochtends denkt van ja kut sta ik er vanavond weer. Dus dat is wel, dat geeft toch wel een stukje rust als ik zelf gewoon mijn tijd in kan delen.

Interviewer: Oke, en waarom denk je dan juist dat zelfbeheersing en stress, een vermindering van stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Nou, ik heb altijd een beetje het gevoel dat zeg maar. Je hebt een bepaalde capaciteit waar je je druk om kunt maken in je hoofd, waar je tegelijkertijd mee bezig kunt zijn. En dat je smiddags nog naar huis moet, dat je savonds nog een vergadering hebt omdat je dit nog moet doen en dat je zorgt dat je hier nog aan denkt of dat je dat niet vergeet. In principe vreet dat gewoon allemaal, voor mijn gevoel capaciteit. Dus op het moment dat ik er de helft van de dag mee bezig ben om dat te onthouden dan kan ik eigenlijk op halve kracht echt met mijn ding waar ik op dat moment mee bezig ben, bijvoorbeeld mij college of mijn opdracht, kan ik voor mijn gevoel op halve kracht, capaciteit mee bezig zijn. En op het moment dat ik gewoon weet van nou ik kom vanzelf wel weer een keer richting huis, omdat, ik zie wel hoe ik het doe. Omdat ik het toch allemaal zelf kan regelen. Dan heb ik dat, dan speelt dat niet meer in mijn hoofd.

Interviewer: Dan krijg je daar rust in.

Respondent: Precies, dan krijg ik daar rust in. En dan kan ik met volle capaciteit daarmee aan de gang.

Interviewer: Nou zijn er twee factoren genoemd zowel sociale steun als zelfbeheersing. Zou jij nog andere factoren kunnen bedenken die bij jou leiden tot een vermindering van stress en die nog niet zijn genomen? En dat mogen zowel studie gerelateerde als niet studie gerelateerde zijn.

Respondent: Even denken. Ja, ik weet niet of dat helemaal onder zelfbeheersing, ja dat valt ook wel onder zelfbeheersing. Daar straks zei je dat, dat je soms een stuk gevoel hebt, bijvoorbeeld wat ik zei als ik voor een tentamen aan het leren ben en dat je dan eigenlijk de willekeur van een docent bepaald hoe het tentamen er uiteindelijk uit komt te zien. Dat is ook iets, dat is niet helemaal eigen regelvermogen. Maar eigenlijk dat, ja hoe zou je dat omschrijven..

Interviewer: Ja, misschien dat als er duidelijke eisen worden gesteld aan hoe je uiteindelijk tot je studiepunten kan komen dat dat een vermindering geeft van stress.

Respondent: Precies, en dat je duidelijkere kaders heb dat je ook zeg maar weet waar je in aan het werken bent. Ik heb dat nu bijvoorbeeld heel erg gemerkt met mijn thesis. Dat soms is het fijn om helemaal vrij gelaten te worden. En dat is gewoon van nou weetje maak maar een onderzoek en als je nog vragen hebt dan kom maar hier. Soms heb je echt dat je heel erg specifiek heb van dit en dit moet ik gaan onderzoeken. Dus het is wel inderdaad een stukje kaders en eens stukje informatie. Dat heeft voor mij ook wel, iets wat stress op kan leveren. Dan denk ik van ja maar, dan ben je tien kantjes aan het typen, maar dan heb je eigenlijk geen idee of je op de goede weg zit. Dus een stukje transparantie en duidelijkheid daarin ook.

Interviewer: Oke, nou zojuist is een aantal voorbeelden genoemd van eisen die leiden tot stress en juist van middelen die mogelijk leiden tot een vermindering van stress. De volgende vraag gaat over het gecompenseerde effect tussen juist eisen en middelen. Ben jij van mening er compenserende effecten plaatsvinden tussen enerzijds eisen die leiden tot stress, en anderzijds middelen die leiden tot een vermindering van stress? Dus als je veel eisen hebt, denk je dat een bepaald aantal middelen tot je beschikking hebben dat dat misschien juist weer leid tot een vermindering van die eisen?

Respondent: Heb je daar iets van een concreet voorbeeld van?

Interviewer: Dus als je bijvoorbeeld aan de ene kant, de tentamens komen er bijna aan dus examen druk is hoog en daardoor ervaar je veel stress. Maar als je dus kan praten

met je mentoren of even je ei kwijt kan bij vrienden hier op de uni. Denk je dan dat dat die stress een bepaalde mate verminderd kan worden?

Respondent: Dat denk ik wel ja. Ik denk niet, het zal de stress natuurlijk nooit helemaal wegnemen, maar het is wel.. Op een gegeven moment gaan ook dingen in je hoofd spoken van ooh hoe ga ik dit godsnaam allemaal regelen de komende weken. En dan kan dat wel een stukje rust geven. Zeker ook bijvoorbeeld met de studiebegeleider die zegt van nou weetje het komt allemaal wel goed zorg nou eerst dat je dat oppakt. Laat dat nog even liggen. Ik heb ook mijzelf ook aangeleerd dat als ik heel veel dingen moet onthouden, dan schrijf ik het op. Want anders blijft het in mijn hoofd spoken en als ik het opschrijf, weet dat ik het niet meer kan vergeten. Maar dat is wel, dat geeft wel een stukje rust.

Interviewer: Ja, dus om jou hoofd leeg te maken schrijf je gewoon, probeer je een beetje van je af te schrijven?

Respondent: Ja, ik heb ook heel vaak dat ik tijdens tentamenweken een notitie in mijn telefoon heb staan van dingen die ik moet regelen na mijn tentamens. Zoals mijn kamer opruimen of de auto wassen.

Interviewer: Oke, nou dit waren alle vragen. Heel erg bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 5

Dinsdag 4 juni 2019 – 12:00 uur

Interviewer: De volgende twee onderwerpen zullen tijdens dit interview aanbod komen. De eerste is eisen, ook wel demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En ook middelen, ook wel resources van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: Ik zit in mijn tweede jaar van mijn bachelor.

Interviewer: Oke. Dan heb ik hier een definitie van mentale gezondheid hoe ik het definieer in mijn onderzoek. Mijn vraag is of je die even zou willen lezen, want dan kan ik daarna één vraag over stellen.

Respondent: Oke, ja oke.

Interviewer: Oke, zou je aan de hand van deze definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven?

Respondent: Phoe mijn mentale gezondheid..

Interviewer: Het is makkelijker om misschien te focussen op de dikgedrukte woorden.

Respondent: Ja, dat is wel handig. Oke. Mijn mentale gezondheid, oke. Het individu is in staat zijn of haar eigen capaciteiten te realiseren. Oke, ik denk persoonlijk wel dat ik redelijk goed een beeld heb, waar ik zeg maar goed in ben, waar ik niet goed in ben, wat ik kan en hoever ik kan gaan. Deels ook wel door dat ik hier gestudeerd heb, en dat ik op bepaalde momenten kan zeggen oke dit wordt te veel of dit wordt niet te veel. Dat je daar wel redelijk inzicht in krijgt, van ja, hoever je kunt gaan. Kan omgaan met stressvolle situaties.. Ja, kan denk ik beter bij mijzelf, maar ik denk dat over het algemeen ik het wel kan, maar ik zou voor mijzelf liever eerder kunnen beginnen. Ik heb vaak stress juist nodig om heel productief

te zijn. En ik zou het liever hebben dat het ook zonder de stress zou kunnen zijn. Het zelfde geldt eigenlijk voor efficiënt werken. Ik werk het meeste efficiënt juist als ik een beetje stress voel. En even kijken, en een status een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap. Oke, ja dat beoordeel ik mijzelf gewoon goed in. Dat ik een bijdrage kan leveren aan de gemeenschap.

Interviewer: Oke. Welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: En dan binnen de definitie of daarbuiten?

Interviewer: Nee, daarbuiten. Gewoon wat denk je dat allemaal van invloed is op je mentale gezondheid?

Respondent: Slaap, dat sowieso. Voeding merk ik ook wel heel erg dat het invloed kan helpen. Als je een paar dagen gezond heb gegeten voel je je vaak beter dan ongezond. Ja, sociale verhoudingen merk ik wel heel erg dat invloed hebben. Als je even leuke momentjes heb gehad en je heb het gevoel dat je goed binnen groepen ligt, dan voel je je beter dan op het moment dat je je minder lekker voelt doordat je niet welkom voelt, of je voelt je niet lekker in een groep. Dan denk ik dat dat wel echt een hele grote is. Stress, als we het er toch over hebben heeft ook echt wel invloed. Ik merk dat zelf bijvoorbeeld aan het begin van een periode voel ik mij vaak beter, gezonder, gewoon wat frisser, gelukkiger dan de laatste twee weken van een periode, de laatste drie weken. Dan voel ik mij vaak wat minder lekker. Ja, ik denk dat dat wel het merendeel is.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van eisen die aan een student worden gesteld. En verwacht wordt dat juist die eisen leiden tot stress. Onder stress wordt in dit onderzoek verstaan, ik heb de definitie ook daar zodat je hem kan meelesen: een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. De volgende vragen hebben betrekking op eisen. Zou je een definitie kunnen geven over wat jij verstaat onder stress?

Respondent: Of onder stress, oeh. Ik denk een bepaalde verwachting van mijzelf of van andere, die ik zo erg op waarde schat dat ik hem wil waarmaken. Ja, ik denk dat dat hem eigenlijk al gewoon is. En dan maakt het voor mij denk ik niet eens perse uit of ik het gevoel heb dat ik hem wel of niet kan halen. Als ik hem niet kan halen is het denk ik wel, geeft het meer stress, maar ik denk ook al kan ik het halen geeft het ook wel een bepaalde stress op.

Interviewer: Oke, we hebben net al een beetje besproken dat je wel stressvolle situaties ervaart op de universiteit. En waaraan denk je dat het lag dat je je in die situaties gestrest voelde?

Respondent: In enkele gevallen denk ik tijdsdruk. Dat, ja, dat is wel een, iets wat ik dan wel een beetje een vorm van normalere stress vind. Dat hoort er ook wel een beetje bij, dat ja richting dat een tentamen nadert dan voel ik wel een beetje stress.

Interviewer: Ja, en je zei net ook al dat dat juist weer een positief effect kan hebben?

Respondent: Ja, dat werkt vaak productief bij mij tenminste. En ik merk bij medestudenten vaak ook wel dat dat een bepaalde motivatie ook wel kan zijn. Voor mij persoonlijk de meeste stress ervaar ik vooral bijvoorbeeld in groepsopdrachten. En dan is het enerzijds de verwachting die je voor andere moet maken, dat geeft al een beetje stress. Zeker omdat dan niet alleen meer om punten gaat maar ook een bepaalde sociale druk, dat je het voor elkaar goed wilt doen. Je wil niet voor een groep, een groepsproject verpesten. Maar ook de stress om anderen, als iemand anders zijn taak niet uitvoert. Van ja wat ga ik doen, ga ik iemand daar op aanspreken. Dat vind ik ook al, dat geeft mij bijvoorbeeld heel veel stress.

Interviewer: Ja. Nou er zijn een aantal aspecten die bewezen een effect hebben op stress in een student, die tot stress kunnen leiden. Die ga ik nu een aantal van bespreken. De eerste is de financiële situatie. Hoe zorg jij dat jij voldoende financiële middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Ik ben zelf een groot voorstander van gewoon voldoende werken. Dus ik werk bijvoorbeeld elke zaterdag en doordeweeks doe ik nog wel eens wat werk.

Interviewer: Levert dat geen stress op? Dat je de druk voelt om te moeten werken?

Respondent: Ik vind het zelf niet perse stress opleveren, omdat ik, ik vind werk op zich vaak ook wel een ontspanning. Zeker als je leuke collega's hebt en je kunt er heel even tussenuit. En vaak wat ik merk bij studentenbaantjes, of bijbaantjes, dat het vaak toch wel wat simpeler werk is, iets wat je wat makkelijker kunt doen. En dat het heel even een afleiding is van juist heel theoretisch bezig zijn, en heel veel informatie moeten verwerken. Dat je gewoon is een keer wat simpels kunt doen. Een beetje praten. En het voelt voor mij altijd ook wel fijn als ik dan mijn loon zie, dat geeft gewoon ook een leuk gevoel weer. En in dat opzicht denk ik voor mij persoonlijk dat het niet perse heel veel stress opwerkt, dat ik moet werken erlangs. Het is ook wel iets waar ik juist heel veel in kwijt kan.

Interviewer: Je kan het ook goed combineren?

Respondent: Ja. Dat scheelt bij mij ook wel. Ik heb de tijd ervoor.

Interviewer: En beschik je eventueel ook nog over andere alternatieve financiële middelen?

Respondent: Nee. Nee ik ben, ja lening maar die gebruik ik niet. Dus het is voornamelijk gewoon echt werken.

Interviewer: Ja, en zou ik mogen vragen waarom je geen gebruikt maakt van een lening?

Respondent: Omdat ik op dit moment het niet nodig vind om te lenen. Ik kan rondkomen. Dus zo ver wil ik niet mijn lening gebruiken. Ik heb bijvoorbeeld wel nu dat ik naar het buitenland ga, heb ik wel duidelijk met mij afgesproken oke nu ga ik mijn lening gebruiken. Omdat het anders vrij lastig wordt om het te bekostigen. En ik wil mijzelf die rust geven dat ik denk van nou dat mag ook wel. Maar daar heb ik dan wel weer voor mijzelf een bepaalde kader aan gesteld van hoeveel wil ik daarvan lenen.

Interviewer: Oke. Levert jouw financiële situatie wel eens stress op?

Respondent: Over het algemeen denk ik niet direct, omdat ik vrij goed verdien voor een student denk ik wel. Dus ik kan makkelijk rondkomen en ik geef niet heel veel uit. Ik heb geen huur, geen boodschappen die ik hoeft te betalen. Maar er zijn wel situaties waarin het soms stressvol kan zijn en dat is vind ik voornamelijk als ik eigenlijk wel iets wil gaan doen, maar ik denk nou dat gaat wel heel veel kosten en dan kom ik deze maand misschien, geef ik meer uit dan ik wil.

Interviewer: Ja, je bent er bewust van.

Respondent: Het is meer dat ik voor mijzelf een bepaalde targets en marges heb waarbinnen ik wil blijven en dan is het wel moeilijk als ik wel iets wil doen, maar het past er misschien net niet in.

Interviewer: Oke. De volgende is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Ja. Ja, deels ook wel omdat je soms wel te laat begint voor jezelf. En dan heb, is het een tijddruk omdat ik gewoon uitgesteld heb. Niet omdat ik in de periode niet voldoende tijd had. Maar er zijn wel weken dat ik nog zoveel moet doen dat ik wel wat tijdsdruk ervaar. Maar zoals ik al eerder zei dat zorgt er bij mij vaak ook wel voor dat ik creatief met mijn tijd omga. Efficiënter en productiever.

Interviewer: Oke. Wat zijn volgens jou de gevolgen van het ervaren van een hoge tijdsdruk?

Respondent: Ik denk dat het heel erg per persoon verschilt. Als ik naar mijzelf kijk, zorgt het er juist voor dat ik nou ja, productief en efficiënter. Maar ook gewoon creatieve manieren zien om iets te doen, omdat ik gewoon soms niet de tijd heb om een heel lang iets te doen. Dan ga ik kijken van oke wat is echt nodig. Wat is, wat voor informatie wil ik echt opzoeken. En ja daardoor vind ik ook wel dat soms verassend goede resultaten uitkomen. Maar als ik om mij heen kijk zie ik ook mensen die juist heel slordig worden van tijdsdruk. Het niet meer kunnen en juist helemaal een soort black out krijgen. En ja.

Interviewer: Daar heb jij geen last van?

Respondent: Nee, daar heb ik tot op heden niet last van gehad. Ik heb één keer een periode gehad waarin het wel de stress wel veel werd, maar dat was niet perse tijdsdruk. Dat kwam meer om andere redenen. Dat ik niet meer zoveel zin had om alles te doen.

Interviewer: Levert de aanwezigheid van tijdsdruk jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, ja het is wel een bepaalde stress. Maar die tijddruk vind ik niet perse negatief.

Interviewer: Geen negatieve stress?

Respondent: Nee.

Interviewer: Oke. De volgende is balans tussen je studieleven en je privéleven. Wat is volgens jou een balans tussen je studie en je privéleven?

Respondent: Ik denk dat ik, nou in dat opzicht een klein beetje niet meer in balans ben. Ik denk dat ik te veel tijd niet perse alleen met mijn studie, maar ook gewoon met werk en dingen die ik ernaast doe, ook nog naast mij studie. Wat je op zich ook wel onder studie zou kunnen laten vallen. Omdat het wel uni gerelateerd is, of iets is waarvan ik voor mijzelf vind dat ik er iets van leer. Dat heb ik ook afgelopen jaar wel ervaren, soms denk ik van oeh ik moet eigenlijk iets meer tijd voor mijzelf nemen. Of met vrienden wat doen. Omdat ik dat, ja je wil die plezier ook in je leven hebben. Dus in dat opzicht denk ik dat ik daar wel iets, niet helemaal in balans zit. Maar ik heb niet het gevoel dat het echt helemaal scheef staat dat ik denk van ooh ik moet echt veel meer. Maar het is wel dat ik af en toe mijn focus misschien daar iets meer op mag leggen.

Interviewer: Oke. Levert het bewaren van de balans tussen je studieleven en je privéleven je wel stress op?

Respondent: Ja. Ja, maar dan is het vaak een enkele avond dat ik eigenlijk gepland had om iets te gaan doen en ik wil iets anders doen, en dan is het een bepaalde keuze stress denk ik ook wel. En een stress dat ik af en toe wel eens iets sneller af wil hebben.

Dus dan heb je het wel over een bepaalde tijdsstress, omdat ik tijd, omdat ik denk wel tijd voor andere dingen wil vrijmaken.

Interviewer: Als je dan een beetje zo die tijdsstress ervaart, uit zich dat dan ook nog fysiek?

Respondent: Niet perse denk ik. Ik zou kunnen zeggen dat ik mij dan iets moeier voel in tijden dat ik echt een beetje stress heb. Maar ik denk dat dat deels ook wel verband houdt, omdat als je dan zo'n tijdsdruk hebt, tijdsstress weet ik veel hoe je het wil noemen, dat je dan ook vaak meer doet op een dag. Als je die stress niet hebt, dan ben ik, dan neem ik meer rustmomentjes op een dag. En op het moment dat je die stress wel hebt, werk je door en dan ben je op het eind van de dag ook wel een stukje moeier.

Interviewer: Oke, de volgende is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Ja, eigenlijk altijd wel. Maar dat is ook wel omdat ik redelijk perfectionistisch ben denk ik. Heb ik altijd wel de druk voor een tentamen. Een bepaalde lichte faalangst hoort daar op zich ook wel bij. Maar ik weet voor mijzelf vaak dan wel dat het daaraan ligt. En dat mijn stress ook wel een beetje overdreven is dan.

Interviewer: En hoe ga je dan om met die ervaren druk? Heb je dan nog speciale middelen om daarmee om te gaan?

Respondent: Nou meestal gewoon met goede vrienden praten die mij ook gewoon kennen. Die weten ook wel dat ik mij er weer te veel druk maak dan over een tentamen. En dan zeggen ze maak je niet druk je haalt het toch wel, je kent het ook best wel goed. Waar maak je je nou druk om. Op die manier eigenlijk gewoon. Vooral met andere mensen praten, zodat die je weer terug kunnen brengen, van het komt echt wel goed.

Interviewer: Oke. Wat voor verschil met je in jouw dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met dan een normale week in een jaar?

Respondent: En dan vanuit mijzelf?

Interviewer: Ja, echt vanuit jezelf.

Respondent: Oke, wat ik zelf merk, ja ik denk een bepaalde irritatie die sneller opkomt. Toch wel dat je iets minder tijd hebt voor andere dingen ook wel. En dat je denkt als iemand weer om iets vraagt dat diegene niet kan zien dat ik druk bezig ben.

Interviewer: Je bent wat meer geprikkeld tijdens die weken?

Respondent: Ja, precies een bepaalde prikkel, prikkeling dat je net iets sneller negatief op iets reageert. Ook denk wel een beetje verband te houden met dat stress. Vaak ben je wat moeier zoals ik net uitlegde. Ja, dan heb je al heel snel dat je toch een bepaalde chagrijnigheid bij jezelf ziet overkomen. Wat was de vraag precies oke weer?

Interviewer: Wat voor verschil met je in jouw dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met een normale week van een studiejaar? Dus veranderd bijvoorbeeld ook je eetpatroon, of ga je meer dingen doen om juist te ontspannen?

Respondent: Nee, ik denk wel eetpatroon is denk wel een puntje. Maar het is niet dat mijn eetpatroon heel heftig veranderd. Maar ik eet wel sneller vaker een snack ofzo. Is deels ook wel, ik leer heel veel thuis en op een moment dat ik net voor een tentamenweek zit heb ik die stress dan maar ik zit ook heel veel thuis. Dus dan is het heel verleidelijk om sneller iets uit de kast te pakken en dat even op te eten. Vaak iets van chocola ofzo voor mij dan. Maar en ik dat opzicht denk ik wel dat mijn eetpatroon veranderd. Ik heb niet het gevoel dat voor de rest heel veel, eetpatroon veranderd, slaap misschien. Ik slaap denk ik wel iets slechter dan. Aan de andere kant ben ik dan ook wel heel bewust van dat ik goed moet slapen. Dan heb ik ook wel eerder dat ik mijn mobiel weg leg. Of dat ik niet ga netflixen savonds, en op die manier probeer te compenseren.

Interviewer: Levert druk tijdens tentamenweken bij jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, ja. Qua tijdsdruk is het heel positief, maar qua dat de faalangst zeg maar. Nu klinkt het heel heftig maar een bepaalde lichte faalangst die geeft wel wat negatievere stress.

Interviewer: Uit zich dat dan ook nog op een bepaalde manier fysiek?

Respondent: Niet direct fysiek. Ik denk wel dat het mentaal veel meer invloed heeft. Dat een bepaalde onzekerheid met zich mee brengt. En heel erg gewoon de druk en die kan je wel moeier maken als je het over fysiek hebt denk ik.

Interviewer: Even kijken hoor. De volgende is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Ja. Ja dat heb ik ook wel heel heftig ervaren. Ik moet wel zeggen in mijn eerste jaar denk ik meer dan in mijn tweede jaar. Eerste jaar, nou het ging ook gewoon vanaf het begin heel goed. Ik begon eigenlijk van oke ik ga even kijken, maar toen haalde ik hoge punten. En toen kwam wel de druk van oke ik hou het vast, ik wil uiteindelijk ook wel gewoon nu goed doen. En het tweede jaar heb ik één vak gehad waar ik zeg maar onder een zeven stond en dan kon je geen cum laude meer halen. Toen heb ik er bewust voor gekozen om hem niet te herkansen. En nu heb ik wel iets minder de stress om perse hoog te willen presteren.

Interviewer: Oke. En ervaar je ook wel eens druk om te presteren vanuit anderen?

Respondent: Nee, niet perse. Nee, ik denk het niet. Ik heb niet iets dat ik tegenover vrienden of familie heb dat zij perse willen dat ik presteer. Het is meer een persoonlijke drang om goed te presteren.

Interviewer: Oke, en levert die wil om goed te presteren wel eens stress op?

Respondent: Ja.

Interviewer: En waarom denk je dat prestatiedruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Nou, als je het hierover stress hebt, ik denk, en je noemt eisen dan denk ik een bepaalde prestatiedruk, en zeker als het vanuit jezelf komt. Jezelf kun je de grootste eisen opleggen, aan jezelf. En ik denk, het merendeel van de prestatiedruk ben je jezelf constant aan het uitdagen om boven je eigen vermogen te scoren. Zeker als je daar een beetje perfectionistisch bent, en daardoor vaak faalangst hebt. Dan zul je altijd tegen jezelf zeggen als jij een acht staat, had eigenlijk beter gekund. Dus je zal nooit zeggen dat je precies op je eigen vermogenslevel zit. Het is altijd, je zult altijd zeggen dat je erboven kunt zitten.

Interviewer: Ja, oke. Kan je een voorbeeld noemen van hoe stress ten gevolge van prestatiedruk zich heeft geuit?

Respondent: Groepsprojecten heel vaak. Dat ik meer, beter wil presteren dan mijn groepsgenoten en dat ik daar heel gestrest over werd. En als je het puur individueel bekijkt, heb ik eigenlijk maar één geval en dat is nog op de middelbare school geweest. Dat ik een kleine black out heb gehad daardoor. Maar voor de rest heb ik nooit heel erg dat ik echt expliciet een voorbeeld kan noemen dat het invloed heeft gehad. Meer echt een groepsproject. Maar dan is het ook echt van, dat ik denk van jongens ik wil dit wel goed doen. En om je heen merk je dat er andere instellingen zijn en die voelen het niet op dezelfde manier als jij.

Interviewer: Nee, en dan gaat het botsen.

Respondent: Precies.

Interviewer: Oke. Nou zijn er zojuist een aantal factoren genoemd, zoals financiële situatie gehad, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk, zijn er volgens jou nog factoren die je kan bedenken die nog niet zijn genoemd tijdens dit interview? En deze kunnen dan zowel studie gerelateerde als niet studie gerelateerde factoren zijn die bij jou leiden tot stress.

Respondent: Naast al slaap, voeding, sociale verhoudingen die ik in het begin al heb benoemd. Ouders kunnen wel een heel groot invloed hebben. Daar heb ik zelf persoonlijk

niet direct last van. Maar ik kan mij heel erg voorstellen als je thuis geen veilige omgeving hebt, dat het heel lastig is. Omdat dat wel voor mij echt een plek is om gewoon tot rust te komen, lekker mijn eigen ding te doen. Ik denk zelf dat het heel veel stress geeft, nou het is meer iets dat heel veel stress kan voorkomen, dat je één iemand of twee mensen waar je gewoon echt heel veel mee kan delen. Eigenlijk de hele dag door alles waar je tegenaan loopt, waar je gewoon heel even eruit kan gooien. En wat mij echt stress ook geeft, ja nee ik zou alleen maar in de sociale hoek kunnen kijken. Dat je je vriendengroep, dat dat kan gewoon heel veel stress geven.

Interviewer: Juist die balans proberen te vinden tussen..

Respondent: Ja, en ook gewoon als het net niet lekker gaat, of je hebt ruzie met iemand. Dat geeft mij persoonlijk gewoon heel veel stress. Als het niet lekker loopt met andere mensen. Ja, en naar het buitenland gaan dat merk ik nu heel erg dat wel. Dat daar stress zit. Dat is deels studie gerelateerd, natuurlijk. Maar dat geeft mij wel heel veel stress.

Interviewer: En wat is dan precies wat jou stress geeft? Is het dan alles moeten regelen? Of echt gewoon niet weten waar je dan aan toe bent op dat moment?

Respondent: Ja, ik denk het regelen op zich. Het zijn natuurlijk wel weer extra werkzaamheden die je moet doen als je het over tijdsdruk hebt die meespelen. Maar het is voornamelijk gewoon je weet niet hoe zo'n half jaar gaat zijn, je weet niet wat er gaat gebeuren thuis, dat half jaar hier thuis. En je weet gewoon niet hoe het daar gaat zijn. Meer de angst voor het onbekende zeg maar.

Interviewer: En misschien ook de spanning?

Respondent: Ja, ja.

Interviewer: Oke. Zojuist zijn een aantal factoren genoemd die kunnen leiden tot stress. Er bestaan echter ook middelen die juist kunnen leiden tot een vermindering van stress. We hebben, er zijn er net al een aantal genoemd. De volgende vragen

hebben betrekking op middelen. De eerste is sociale steun. Onderaan staat ook de definitie die ik daarvoor gebruik in mijn onderzoek.

Respondent: Ja, oke.

Interviewer: Wat voor sociale steun heb jij tot je beschikking?

Respondent: En dan heb je het echt over stress?

Interviewer: Nee, of gewoon alle mensen die om je heen staan waar je bij terecht kan.

Respondent: Ik denk mijn broer en mijn zus zijn voor mij wel heel belangrijk, omdat die zelf ook gestudeerd hebben. Zeker als je het over studie hebt. Maar ook bepaalde stukken van mijn leven passen heel erg bij of mijn broer of mijn zus. Dus daar kun je wel heel veel bij kwijt en die begrijpen het heel veel. En ja die vertrouw ik ook gewoon heel erg. En dat zijn wel twee mensen waar ik heel veel aan heb. Ik heb één hele goede vriendin waar ik echt heel veel bij kwijt kan. Die spreek ik ook gewoon dagelijks via WhatsApp. Nu vooral omdat ze ergens anders studeert. Maar daar kan ik wel gewoon elk klein puntje wat mij even tegenzit heen smijten. Nou dat doen wij beide kanten op. Dus dat zijn soms lekker zeik gesprekken. Maar dat levert wel een uitlaatklep op. Even kijken wat heb je nog meer..

Interviewer: Je ouders?

Respondent: Mijn ouders in dat opzicht niet perse denk ik. Ik heb het niet heel veel over studeren met mijn ouders. Mijn ouders hebben ook vroeger, ja een soortgelijke mbo gedaan. Dus in heel veel dingen kun je ook niet matchen met wat jij meemaakt, zij meemaken.

Interviewer: Maar kunnen zij ook geen steun bieden van succes met je tentamen?

Respondent: Ja, tuurlijk. In die opzichten wel. Maar bijvoorbeeld een heel simpel berichtje als succes met je tentamen, geeft wel even een lekker gevoel, maar het is voor

mij niet dat al mijn stress eruit kan. Dan is het wel fijn om iemand te hebben die zeg maar ook weet waar je het over hebt. En natuurlijk kun je heel veel vertellen over hoe iets is. Maar iemand die het zelf ook ervaart kan daar wel beter mee matchen. En ja studiegenoten vind ik ook wel heel fijn om gewoon, ja dagelijks gewoon even contact mee te hebben. Even gewoon zeggen waar je mee zit. Hoeft ook niet heel uitgebreid, maar gewoon heel even dat je het eruit kan laten weer.

Interviewer: En heb je ook wel eens, bijvoorbeeld een gesprek gehad over je studie of over hoe je de rest van je studie gaat indelen met de studiebegeleider. Is die ooit een steun geweest?

Respondent: Ik heb één keer contact gehad met de studiebegeleider. Voornamelijk omdat ik toen pfeiffer had. Daar heb ik wel gekeken van nou hoe wil je het gaan aanpakken. Dan moet ik wel zeggen, bij mij is het vrij snel over gegaan dus in dat opzicht kon ik snel genoeg weer gewoon mijn eigen tempo oppakken. Maar dat was toen wel even de hulp meer dat die de zekerheid kon bieden dat als je dat niet red dan kunnen we dit nog doen of dat nog doen. En ja ik wil binnenkort een gesprek ga plannen over hoe ik de rest van mijn studie wil gaan inplannen, maar dat heb ik nog niet gedaan. Dus daar kan ik nog niks over zeggen hoe dat gaat helpen.

Interviewer: Oke, waarom denk je juist dat sociale steun is gekoppeld aan een vermindering van stress?

Respondent: Omdat ik denk dat stress een spanning op een bepaalde gebrek aan structuur in je hoofd is. Als ik naar mijzelf kijk en ik heb een goed gesprek met iemand, dan merk ik gewoon dat ik heel veel dingen heel even kan ordenen. Zeker als iemand anders de kwaliteit heeft om ook gewoon te vragen van wat moet je dan nog doen. Oke, en hoeveel tijd heb je nog. Dat je heel even ook gewoon met iemand kunt sparren van oke hoe kun je het aan gaan pakken. En als je dat allemaal op een rijtje hebt en je hebt een bepaald inzicht over hoe het kan en wat je nou nog precies moet doen, en welke stappen je daarin moet zetten. Merk ik wel dat daar een, het stressniveau heel erg verminderd. Ik heb de meeste spanning ook als er echt tien dingen tegelijk door mijn hoofd spoken die nog moeten gebeuren. En

op het moment dat je dat, nou ja heel veel mensen vinden opschrijven heel fijn, maar dat heb ik zelf niet direct. Vind ik niet direct heel fijn omdat het er voor mij dan nog heel warrig uitziet. Maar als ik het met een persoon het heel even heb kunnen doorspreken merk ik vaak wel dat het helpt.

Interviewer: Oke, de volgende is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing?

Respondent: Oke, zelfbeheersing. Die kun je op heel veel manieren opvatten vind ik zelf.

Interviewer: Ja, en dan zelfbeheersing studie gerelateerd.

Respondent: Oke, studie gerelateerd. Dan slaat dat van mij vooral eigenlijk op hoe goed je verleidingen tot andere dingen kun weerstaan. Als je het hebt over iemand die vraagt ga je even mee uit of ga je vanmiddag terrassen of je mobiel. Dat is ook wel iets waar je jezelf voor moet beheersen. Ja, voor mij slaat dat daar meer op van hoe erg je de verleidingen van andere dingen die op de korte termijn leuker lijken, om dat te gaan doen.

Interviewer: Oke, en heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel gehad dat je controle had over jouw eigen prestaties?

Respondent: In het opzicht dat ik zeg maar inzicht heb op mijn prestaties?

Interviewer: Ja.

Respondent: Bedoel je het zo?

Interviewer: Ja.

Respondent: Dan wel. Natuurlijk ik, op een moment dat ik voor mijzelf kies om nog een keer die samenvatting door te lezen of extra in dat te gaan duiken omdat het net niet duidelijk is. Heb ik echt wel het gevoel dat ik daarmee mijn punten omhoog kan krijgen. Of mijn project beter kan maken. Maar als je het hebt over bijvoorbeeld

of ik controle heb over de verleidingen om mij heen. Dan denk ik zelf dat ik daar nog veel in kan leren.

Interviewer: Oke, kan je daarvoor een voorbeeld noemen?

Respondent: Nou, ik denk mijn mobiel is wel een van de grootste dingen. Ik ben heel snel geneigd om toch heel even dit te gaan doen, of heel even snel een spelletje te doen. Dan merk je dan is er al gauw weer een kwartier weg. Maar ook een babbeltje maken met iemand. Ik sta eigenlijk altijd open om met iemand in gesprek te gaan. Maar het kost je wel gewoon enorm veel tijd en ik zou mij daar wel zelf meer in willen beheersen dat ik ook echt zeg maar een paar uur echt intensief aan mijn studie makkelijker kan gaan zitten.

Interviewer: Maar zo eventjes tien minuutjes op je telefoon kijken, kan dat ook niet zorgen denk je voor juist een vermindering van de stress die je op dat moment voelt?

Respondent: Jawel, maar ik denk wel dat het dan op een bepaalde beheerde manier moet gebeuren. Als jij bewust kiest van ik ga vijftig minuten studeren en dan mag ik tien minuten heel even iets anders gaan doen, dan denk ik dat het heel erg tegen de stress kan helpen. Maar als jij random op verschillende momenten gewoon heel even op dat berichtje reageert, heel even dit gaat doen dan denk ik dat het op een bepaalde manier wel juist minder structuur brengt, meer stress in dat opzicht.

Interviewer: Nou nu zijn er twee aspecten genoemd: sociale steun en zelfbeheersing. Zou jij nog andere factoren kunnen bedenken die bij jou leiden tot een vermindering van stress en die nog niet zijn benoemd? En die kunnen dan..

Respondent: Sport. Dat is wel iets, ik heb het zelf wel gemerkt. Ik heb heel lang niet gesport, het eerste jaar van mijn studie ook niet. Of ja heel even af en toe fitness. Maar dat kun je bijna wegschrijven. Maar ik heb dit jaar wel dat ik twee of drie keer per week sport. En ik merk wel dat dat heel erg tegen de stress helpt. Gewoon even de afleiding, werken zei ik ook al. Vooral die momenten dat je gewoon echt wel even op iets anders moet focussen, maar het liefst even gewoon niet studie

gerelateerd. Dat je ook even iets makkelijkers hebt waar je niet de hele tijd heel intensief moet nadenken. En gewoon ook eens met mensen ergens anders over kunnen hebben.

Interviewer: En ook voor juist die dingen maak je ook tijd juist die laatste weken van een blok?

Respondent: Ja, kijk werk verminder ik dan liever juist wel omdat ik ook wel heel veel tijd voor mijn studie, maar ik ben wel heel bewust dat ik wel wil gaan sporten. Ik zou niet mijn training gaan afzeggen heel snel omdat ik wil leren. Omdat ik ook wel het gevoel heb van oke ik ga anderhalf uur trainen en dan vind ik het ook wel, dan ben ik daarna ook gewoon meer gefocust. Kan ik mij beter concentreren. Dus in dat opzicht, ja voor sommige dingen maak ik wel extra veel tijd en ja voor andere dingen ga ik wel minder doen. Maar ik ga bijvoorbeeld dan wel bijvoorbeeld misschien vier of vijf uur werken op zaterdag in plaats van negen. Om toch wel even op mijn werk te zijn, even eruit weer.

Interviewer: Toch wel om te ontspannen?

Respondent: Ja.

Interviewer: Oke, nou zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd van eisen die leiden tot stress en middelen die mogelijk leiden tot juist een vermindering van stress en een beter welzijn. En de volgende vraag gaat over het gecompenseerde effect tussen eisen en middelen. Ben jij van mening dat er mogelijk een compenserend effect is tussen eisen die leiden tot stress, en middelen die leiden tot een vermindering van stress? En daarmee bedoel ik, stel je zit midden in een tentamenweek dat leid bij jou tot een verhoogde stress, zorgt het er dan voor dat als jij kan sporten of juist eventjes kan praten met die ene vriendin. Denk je dan dat dat compenseert met elkaar?

Respondent: Oke, ja zeg maar. Zoals ik al zei er zijn heel veel redenen waarom je stress kan hebben. En als je bijvoorbeeld hebt over pure tijdsdruk dan denk ik ja niet direct dat ik daar een middel voor heb. Maar kijk die stress ervaar ik niet direct als

negatief. Prestatiestress ofzo dan helpt het bij mij heel erg om te praten, bijvoorbeeld dat is bij mij gewoon voornamelijk wat daar tegen helpt. En nou als ik het sociale stress mag noemen, of als je even niet lekker in je vel zit, of gewoon even teveel aan je hoofd hebt. Dan vind ik bijvoorbeeld sporten gewoon heel lekker.

Interviewer: Ja, dus dan denk je dat het wel met elkaar compenseert?

Respondent: Ja, eigenlijk wel een bepaalde soort vorm van stress. En ja vaak heb je dan ook andere redenen waar een bepaald iets tegen helpt.

Interviewer: Oke, dit waren eigenlijk al mijn vragen. Heb jij nu nog zoiets van dit is nog niet besproken of dit zou ik nog graag willen toevoegen?

Respondent: Nee, niet direct.

Interviewer: Oke, heel erg bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 6

Dinsdag 4 juni 2019 – 13:30 uur

Interviewer: Tijdens dit interview komen de volgende onderwerpen aanbod. Eisen ook wel demands, en middelen ook wel resources, en beide van de studie die dan mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: Mijn laatste bachelor jaar.

Interviewer: Oke. Ik heb hier een definitie van de mentale gezondheid hoe ik hem zie en gebruik in mijn onderzoek. Mijn vraag aan jou is om die even door te lezen, want dan kan ik daarna er één vraag over stellen. De bovenste. Zou je aan de hand van deze definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven?

Respondent: Ja, mentale gezondheid is eigenlijk wat daar staat. Nee, ja iemand die weet hoe die moet om kan gaan met zijn eigen capaciteiten, die weet wat zijn eigen capaciteiten zijn, en hoe die die kan gebruiken om stressvolle situaties te gebruiken. En hoe die efficiënt kan blijven werken daarin.

Interviewer: En kan je je daarin vinden?

Respondent: Ja.

Interviewer: Oke. Welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Werklast en ook de stress die daarbij komt kijken. Ja, je eigen capaciteiten hoe je met dingen om kan gaan zelf met stress. En ja druk van je omgeving buitenaf.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van de studie gerelateerde eisen, die aan de student gesteld worden. En verwacht wordt dat juist die eisen kunnen leiden tot stress. Ik heb ook een definitie van stress, die staat ook op het blaadje. Onder stress wordt in dit onderzoek verstaan: een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon

worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. En de volgende vragen hebben betrekking op die eisen. Wat is jou definitie van stress?

Respondent: Mijn definitie van stress is hoe een persoon met heel veel verschillende dingen tegelijk eigenlijk om kan gaan. Ja, eigenlijk stress is wanneer die persoon te veel dingen tegelijk moet doen. Dat dan stress ontstaat.

Interviewer: Oke. Maak jij zelf wel eens stressvolle situaties mee op de universiteit?

Respondent: Ja, genoeg.

Interviewer: En waar denk je dat het aan lag dat je in die situatie gestrest voelde?

Respondent: Ik denk omdat het teveel dingen zijn op één moment tegelijk. Die bij elkaar komen dus meerderde projecten, meerdere onderzoeken, meerdere opdrachten.

Interviewer: Oke, Er zijn een aantal aspecten die van invloed zijn, of ja die leiden tot stress. Dat is onderzocht in kwantitatief onderzoek en ik ga een aantal van die aspecten wat dieper erop in. De eerste is financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende financiële middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Ja, lenen bij DUO.

Interviewer: En waarom heb jij specifiek gekozen voor het inzetten voor die als financiële middel?

Respondent: Juist omdat ik daarvan van financieel niet teveel afhankelijk wil zijn. Omdat dat mij keuze is om wat meer af te gaan lossen aan het begin van mijn carrière.

Interviewer: En beschik je eventueel ook nog over andere alternatieve financiële middelen?

Respondent: Nee, praktisch niet.

Interviewer: Heb je tijdens je studie wel eens gewerkt?

Respondent: Ja, bijbaantjes gehad vroeger maar dit jaar niet meer.

Interviewer: Oke. En nu leen je dus bij DUO. Levert jouw financiële situatie jou nu wel eens stress op?

Respondent: Nee, eigenlijk nooit.

Interviewer: Oke. Het volgende aspect is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Regelmatig. Elke opdracht zit in principe een deadline aan vast.

Interviewer: En wanneer ervaar je dan de meeste tijdsdruk?

Respondent: Vlak voor de deadline. De dag ervoor.

Interviewer: Kun je een aantal manieren noemen hoe jij beter met die tijdsdruk zou kunnen omgaan?

Respondent: Beter plannen vooruit. Zorgen dat je eerst een project afrond en dan pas aan de ander begint. Dus niet teveel dingen tegelijk oppakken.

Interviewer: En maak je wel eens gebruik van een planning?

Respondent: Ja. Ik schrijf voor mijzelf eerst alles uit en daarna ga ik ermee aan de slag één voor één.

Interviewer: Oke, en het is dus, het hebben van een planning zorgt wel voor dat je mogelijke druk, tijdsdruk verlaagd?

Respondent: Ja, dat ik er beter mee om kan gaan in ieder geval.

Interviewer: Oke. Wat zijn volgens jou de precieze gevolgen van het ervaren van tijdsdruk tijdens je studie?

Respondent: Ja, ik werk eigenlijk altijd wel goed onder tijdsdruk. Vind ik fijn eigenlijk, omdat het een beetje een stok achter de deur zit. En, ja dat werkt eigenlijk wel prettig. Zolang het te doen is zeg maar.

Interviewer: Ja. En levert dan het hebben van tijdsdruk, je zegt aan de ene kant is het een stok achter de deur, maar levert het ook wel eens stress op?

Respondent: Ja, als het dan op een gegeven moment te ver door gaat, als de druk te groot wordt, dan levert het stress op ja.

Interviewer: En waarom denk je dan dat stress en tijdsdruk aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Ja, ik denk zeker dat ze aan elkaar gekoppeld zijn. En dat tijdsdruk op een gegeven moment teveel wordt, als de druk te groot is, ook te veel projecten, dat dat stress oplevert.

Interviewer: Oke. Is er dan ook een moment geweest dat stress ten gevolge van tijdsdruk zich fysiek heeft geuit?

Respondent: Nee, ik kan het mij zo snel niet voor mij halen.

Interviewer: En mentaal?

Respondent: Ja, mentaal je slaapt soms misschien wat slechter.

Interviewer: En daar heb je dan soms ook last van? Zeg maar tijdens die drukke periode?

Respondent: Ja.

Interviewer: Oke. De volgende is balans tussen je studieleven en je privéleven. Wat is volgens jou een balans hebben tussen je studieleven en je privéleven?

Respondent: Het is belangrijk dat je op een gegeven moment, naast dat je savonds op een bepaalde tijd stopt met studeren, dat ook, ja de knop ook echt omgaat en dat je ook echt tijd heb voor andere dingen en niet meer aan je studie denkt. En helemaal niet als je in bed ligt, niet dat je dan constant nog met studie in gedachte zit. Van ooh ik moet dit nog doen, ik moet dat nog doen.

Interviewer: En wat doe je dan juist om te ontspannen?

Respondent: Ja sporten.

Interviewer: Oke. Hoe zorg je, ja dus de balans bewaar je tussen je studieleven en je privéleven door juist te ontspannen even rust te nemen tijdens je studie en even sporten?

Respondent: Ja, ja.

Interviewer: Oke. En levert het bewaren van de balans tussen je studieleven en je privéleven je wel stress op?

Respondent: Nee, eigenlijk niet.

Interviewer: Oke, de volgende is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Ja.

Interviewer: En hoe ga je om met die ervaren druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Ja, je stelt je er van te voren wel op in dat tentamenweken gewoon extra druk en extra veel stress op gaan leveren. En dat je privéleven even wat minder is dan je studieleven. En dat scheelt al heel veel. Maar daarnaast is het gewoon twee, drie weken gewoon keihard werken. En je weet waar je naartoe werkt op een gegeven moment.

Interviewer: En zorg je dan wel nog ervoor dat je, bijvoorbeeld je zegt ontspannen doe je door te sporten, zorg je dan wel dat je nog sport tijdens zo'n week, of leg je dat ook aan de kant?

Respondent: Meestal leg ik het aan de kant.

Interviewer: Oke. Wat voor verschil met je dan in je dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met de normale weken van een studiejaar?

Respondent: Allereerst sporten gebeurt gewoon minder. Daarnaast andere aspecten, ja, meer op de uni eten. Dus gewoon echt meer fysiek op de universiteit aanwezig zijn tijdens tentamenweken. Minder slapen over het algemeen. Minder sporten.

Interviewer: Oke en levert druk tijdens tentamenweken je wel eens stress op?

Respondent: Ja, vaak zat.

Interviewer: En hoe denk je dan dat, waarom denk je dat stress en druk tijdens tentamenweken aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat, ja het is eigenlijk hetzelfde als met tijdsdruk. Hoe dichterbij je op een gegeven moment op de deadline komt, en je weet nooit of je genoeg gedaan hebt voor een tentamen. Zorgt ervoor dat je daar een constante druk aan ervaart. Dat eigenlijk het project niet afgelopen is tot het tentamen zelf echt.

Interviewer: Oke, en kan je een voorbeeld noemen van hoe stress ten gevolge van druk tijdens tentamenweken zich heeft geuit?

Respondent: Ja, ik denk minder slapen uiteindelijk. Je gaat toch nog een uurtje langer doorstuderen.

Interviewer: Oke de volgende is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Relatief weinig.

Interviewer: En ervaar je wel eens presterendruk vanuit anderen?

Respondent: Ja. Kan uit familie, vrienden, je omgeving.

Interviewer: Oke, en kan je daar een voorbeeld van noemen?

Respondent: Ja, je ouders die kijken toch wel op een gegeven moment mee met hoe ver je bent met je voortgang en je studie. En daarnaast kijk je, ja ook als je omgeving tentamens wel haalt en jij haalt dat niet, ja dan merk je dat toch.

Interviewer: Oke, en levert dat dan wel eens stress op?

Respondent: Nee.

Interviewer: Oke. Nou zijn er een aantal, hebben we een aantal factoren besproken die mogelijk kunnen leiden tot stress, zoals financiële situatie, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk. Kan je dan nog andere factoren bedenken die voor jou mogelijk leiden tot stress, maar nog zijn besproken tijdens dit interview? En dat kunnen dan zowel studie als niet studie gerelateerd aspecten zijn.

Respondent: Ja, tijdsdruk kan wel gezien worden als, ja op één tentamen of één opdracht bijvoorbeeld. Maar ik denk bij mij is het vooral ook wel veel dingen tegelijk zeg maar pakken. En dan hoeft het nog niet eens allemaal die dag erna al klaar te zijn. Maar gewoon je bent met zes, zeven, acht projecten gelijk bezig.

Interviewer: Oke, en dat levert bij jou echt het meeste stress op?

Respondent: Nou dat kan daarnaast stress opleveren.

Interviewer: Oke. Zojuist hebben we een aantal voorbeelden genoemd van factoren die mogelijk kunnen leiden tot stress bij studenten. En er bestaan echter ook studie

gerelateerde middelen die juist de eisen die worden gesteld aan de student doen verminderen en bijdragen aan een beter welzijn. En de volgende vragen hebben dan betrekking op middelen. De eerste is sociale steun. Ik heb ook een definitie daarvan gegeven op het blad van hoe ik in mijn onderzoek sociale steun zie. Mijn vraag is wat voor sociale steun heb jij tot jouw beschikking?

Respondent: Ja directe vriendengroepen die ook in de tentamens zitten. Ja, eigenlijk hetzelfde schuitje zitten. En daarnaast directe familieleden.

Interviewer: Oke, en wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?

Respondent: Ja, ik denk dat je bepaalde, ja steun, dat je weet dat je de goeie, dat je weet dat je op de goeie weg bent. Dat je die steun wel heel erg fijn is om te hebben.

Interviewer: Heb je ook wel eens steun gezocht binnen de universiteit, als in een vertrouwenspersoon of een..

Respondent: Nee, studieadviseur ook niet perse.

Interviewer: Oke. Zorgt het hebben van een sociale steun, je zegt vrienden en familieleden, bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Niet heel direct denk ik, nee.

Interviewer: Het is meer dat je gewoon op elkaar..

Respondent: Het is fijn, ja.

Interviewer: De volgende is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing als dat studie gerelateerd is?

Respondent: Om toch bepaalde routines, bepaalde disciplines, niet op te geven. Tentamenweken bijvoorbeeld, als de druk hoog is. Dat je toch op je eigen manier blijf handelen, hoe jij het best kan handelen en optimaal blijven presteren.

Interviewer: Oke, en zou je dan ook zien, stel je zou beter plannen, dat je dan ook meer tijd heb om te sporten? Valt dat er dan ook onder? Of laat je dat echt bewust vallen?

Respondent: Nou, ik denk als dat, eigenlijk zou, ik weet van mijzelf dat ik eigenlijk zou moeten sporten op dat moment ja.

Interviewer: Oke, en heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel gehad dat je controle had over jouw eigen prestaties?

Respondent: Ja.

Interviewer: En kan je het gevoel van die controle over je eigen prestaties nader toelichten?

Respondent: Ja, ik heb altijd wel het idee dat je, dat ik, op het moment dat ik serieus tijd ergens in steek dat ik het ook wel red. Dus dat, dan weet ik van mijzelf ook al vaak als ik iets niet gehaald heb, dan weet ik dat ik er te weinig tijd in heb gestoken. Dus dat betekent dat ik de volgende keer meer tijd erin steek en dan vertrouw ik in mijzelf dat ik het haal.

Interviewer: Oke, en zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja.

Interviewer: En waarom denk je dan dat zelfbeheersing en een vermindering van stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Ja, door juist je vaste routines te hebben en dus je leven niet om te gooien in stressvolle situaties, maar juist optimaal blijven presteren zal de stress verminderen.

Interviewer: Oke nou hebben wij als factoren genoemd: sociale steun en zelfbeheersing, die leiden tot een vermindering van stress. Zou jij nog andere factoren kunnen bedenken die juist bij jou leiden tot een vermindering van stress? En dan is, sporten heb je al genoemd. Dat helpt jou om stress te verminderen. Heb je daarnaast nog andere voorbeelden die denk je, die juist bij jou kunnen leiden tot stress maar nog niet zijn besproken?

Respondent: Tot vermindering van stress bedoel je dan?

Interviewer: Ja, tot een vermindering van stress.

Respondent: Ik denk..

Interviewer: En een beter welzijn.

Respondent: Bijvoorbeeld externe trainingen van allerlei organisaties die of wel tentamenhulp trainingen aanbieden, maar ook wel trainingen van hoe optimaal te studeren of optimaal prioriteiten te stellen in je opdrachten. Ja, zulke trainingen bijvoorbeeld.

Interviewer: Oke, nou zojuist hebben we een aantal voorbeelden genoemd van aan de ene kant eisen die juist leiden tot een verhoging van stress en aan de andere kant middelen die juist leiden tot een verlaging van stress en een beter welzijn. En de volgende vraag gaat over het compenseerde effect tussen deze twee. Ben jij van mening dat er een compenserend effect is tussen eisen die leiden tot stress aan de ene kant, en middelen die leiden tot een vermindering van stress aan de andere kant? En dan als voorbeeld bijvoorbeeld tijdens tentamenweken ervaar je toch een bepaalde mate van stress en zorgt dan het hebben van juist sociale steun, denk je, tot een vermindering van stress of denk je niet dat die twee elkaar kunnen compenseren?

Respondent: Ik denk zeer zeker wel dat ze elkaar kunnen compenseren. Dat juist de middelen die je hebt, door die optimaal te gebruiken kun je eigenlijk de stress verminderen. Je kan het niet wegnemen maar wel een stuk verminderen wel ja.

Interviewer: Oke. Nou dit waren al mijn vragen. Heb jij verder nog iets dat je denkt dit wil in nog vertellen, dit is nog niet besproken of dit wil ik nog toevoegen?

Respondent: Nee.

Interviewer: Nou dan heel erg bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 7

Dinsdag 4 juni 2019 – 15:00 uur

Interviewer: Tijdens dit interview komen de volgende twee onderwerpen aanbod. Eisen, ook wel demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En middelen, ook wel resources van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: Laatste bachelor jaar.

Interviewer: Ik heb hier een definitie van mentale gezondheid hoe ik hem interpreteer in mijn onderzoek. Zou je die even willen lezen, want dan kan ik daarna er één vraag over stellen. De bovenste.

Respondent: Ja, oke.

Interviewer: Zou je aan de hand van die definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven? Probeer je te focussen op de dikgedrukte woorden.

Respondent: Dus, dat ik weet of ik mijn eigen capaciteit of ik die ken?

Interviewer: En of je daar gebruik van kan maken.

Respondent: Ja, naar mijn idee wel. Ik kan op zich gewoon goed omgaan met stressvolle situaties en juist eigenlijk dan in stressvolle situaties een beetje doorwerken.

Interviewer: Dus je zegt stress hoeft voor jou niet perse iets negatiefs te zijn?

Respondent: Nee.

Interviewer: Je kan het ook juist gebruiken als stok achter de deur?

Respondent: Ja. Ik werk dan zelf wel een stuk fijner.

Interviewer: Maar werk je dan ook nog efficiënt?

Respondent: Ja, juist efficiënter. Ik werk juist niet efficiënt als ik juist de tijd heb en dan allemaal dingen eromheen kan doen.

Interviewer: Oke, wil je er nog iets aan toevoegen?

Respondent: Ja, ik weet niet, een bijdrage aan zijn gemeenschap, ik weet niet wat je wilt horen daarover?

Interviewer: Ja, heb je daarnaast, naast je gewone, heb je daar tijd voor?

Respondent: Bedoel je of ik tijd heb om dingen te doen naast mijn studie?

Interviewer: Ja.

Respondent: Ja, ook.

Interviewer: Oke. Welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid? Wat denk je dat jou mentale gezondheid beïnvloed?

Respondent: Ik denk wel omgang met anderen. Als je gewoon chill, als je het leuk heb met andere en zo dat je daardoor ook zelf positiever ben. Dus ik denk dat dat wel een aspect is. En bij mij dan, bijvoorbeeld met mijn vriendin, dat als je daar gewoon, als dat gewoon allemaal chill loopt is dat, heeft dat ook een positief, dan ben je daar ook niet mee bezig omdat dat gewoon chill is. Ik denk dat juist inderdaad contact met anderen wel het meeste van invloed is op hoe ik mij dan voel.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van studie gerelateerde eisen, die aan de student gesteld worden. En die eisen zijn juist hetgeen wat kan leiden tot stress. Onder stress, de definitie hiervan staat op je blaadje, en onder stress wordt in dit onderzoek verstaan: een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden

gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. En de volgende vragen hebben betrekking op eisen.

Respondent: Oke.

Interviewer: Wat is jou definitie van stress?

Respondent: Ik denk, tenminste ik vind stress gewoon als het vrij druk is. Maar ik denk dat stress, op zich is vrij druk niet perse problematisch, maar dat stress heeft meer het problematischer. En dat heb je als je dus teveel moet doen zeg maar, maar het naar jou idee niet kan doen.

Interviewer: Oke. Maak je wel eens stressvolle situaties mee op de universiteit?

Respondent: Nee, ja wel. Dat je af en toe gewoon veel moet doen. Maar, en dat je wel denkt van hoe moet ik dit nou doen. Maar als je eenmaal mee aan de slag gaat, vind ik het vaak eigenlijk ook wel mee vallen. Het is meer dat je soms een te onrealistisch beeld heb van wat er eigenlijk moet gebeuren en als je daarmee aan de slag gaat dat je denkt van ooh het valt wel mee. Maar ik ben daar zelf ook wel redelijk makkelijk in.

Interviewer: Oke, dus het beeld dat je misschien heb over wat je moet doen dat kan een bepaalde mate van stress opleveren, maar zodra je ermee aan de slag gaat dan valt het allemaal wel mee?

Respondent: Ja.

Interviewer: Oke. Er zijn een aantal aspecten die hebben bewezen van invloed zijn op stress. En die zou ik nu met je bespreken. De eerste is financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende financiële middelen tot beschikking heb?

Respondent: Nou door te werken en gewoon door op te letten waar je het aan uit geeft.

Interviewer: Oke, en dat is voldoende?

Respondent: Ja. Gewoon werk en je leent natuurlijk wat. Maar dat is het.

Interviewer: Beschik je over eventueel nog alternatieve financiële middelen?

Respondent: Als in?

Interviewer: Kan je nog bij iemand anders terecht?

Respondent: Ja, ik denk als er echt iets zou zijn vast wel iets aan mijn ouders zou kunnen vragen. Maar in principe doe ik dat gewoon liever zelf niet.

Interviewer: Oke. En levert jouw financiële situatie jou wel eens stress op?

Respondent: Nee.

Interviewer: Oke. Het volgende aspect is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Wel eens gehad. Maar dat komt meer omdat, door groepsprojecten waarin je dan met heel veel verschillende mensen, met verschillende vakken, met verschillende mensen uit andere groepen dan weer moet samenwerken. Dat je denkt van ja, hoe moet ik dit ooit inplannen. En wanneer moet het af zijn.

Interviewer: Kan je een aantal manieren noemen hoe je dan in zo'n situatie beter met die tijdsdruk zou kunnen omgaan?

Respondent: Nou ja het voordeel zou zijn als je iedereen met dezelfde, als je zeg maar gewoon, als je het aantal mensen met wie je rekening zou moeten houden zou kunnen verkleinen. Dat zou wel heel erg veel schelen. Want dan kun je makkelijker met elkaar dingen plannen en zo. En ook dingen over vakken verdelen.

Interviewer: Oke. Wat zijn volgens jou de volgende als je een hele hoge tijdsdruk hebt of ervaart?

Respondent: Ja, dat je dan nog soms denkt van ja hoe moet ik dit in godsnaam doen. Of hoe moet ik het in godsnaam doen. En dat maakt het wel lastig.

Interviewer: En levert dan het ervaren van die tijdsdruk jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, soms dan denk je, ja soms wel.

Interviewer: Waarom denk je dan dat juist het ervaren van tijdsdruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat de tijdsdruk, hoe heet het, je verwachting wat je kunt doen kleiner maakt ten opzichte van wat je denk dat je allemaal moet doen.

Interviewer: Oke, en kan je misschien een voorbeeld noemen van hoe stress zich ten gevolge van tijdsdruk bij jou heeft geuit? En dat kan bijvoorbeeld fysiek zijn of mentaal.

Respondent: Ik denk eerder vermoeidheid, omdat je dan langer doorwerkt.

Interviewer: Je hebt voor de rest geen andere klachten?

Respondent: Bij mijn weten niet.

Interviewer: Het volgende aspect is balans tussen je studieleven en privéleven. Wat is volgens jou een balans tussen je studieleven en je privéleven?

Respondent: Dat je gewoon chill dingen kunt doen naast je studie. Dus dat je niet alleen maar fulltime aan het studeren bent, maar dat je ook gewoon leuke dingen kan doen. Of jezelf ontwikkelen.

Interviewer: Oke, en hoe zorg je ervoor dat jij de balans bewaart tussen je studieleven en je privéleven?

Respondent: Nou door soms, tenminste voor je gevoel onverstandige keuzes te maken om toch dingen te doen terwijl je eigenlijk beter aan je studie kan gaan. Met dat soort van gewetensgevoel in je achterhoofd.

Interviewer: En hoe zorg je dan dat je die balans bewaart?

Respondent: Nou ja, ja ik weet niet echt, voor je gevoel bewaar je niet echt een balans. Maar het is meer dus dat je denkt van ja eigenlijk vind ik het gewoon wel even fijn om dit te kunnen doen, maar eigenlijk zou ik moeten studeren, maar dan ga ik toch nog even dat doen.

Interviewer: Oke. Levert dat je wel stress op?

Respondent: Ja, achteraf denk je dan wel eens weer van ja had ik dit nou maar niet gedaan. En dan krijg je dat tijdsdruk gevoel.

Interviewer: Oke, en waarom denk je dat het bewaren van die balans en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat het belangrijk is dat je een goede balans houdt om te voorkomen dat je meer stress krijgt. Ja? Kan je hem misschien nog een keer herhalen?

Interviewer: Waarom denk je dat het bewaren van de balans aan de ene kant en juist dat het stress oplevert als je de balans niet bewaard?

Respondent: Het is belangrijk om die balans te bewaren, zodat je ook beter kunt relativiseren, denk ik over hetgeen wat je zou moeten doen. En daardoor dus niet te verwachting bij jezelf te hoog legt. En daardoor dan dus de hoeveelheid stress verminderd.

Interviewer: Ja, en dus als je, aan de andere kant verminder je dus ook stress door juist leuke dingen te doen in je privéleven?

Respondent: Ja, precies. Dus zeg maar je ontspant. En omdat je ontspant kun je denk beter relativeren over hetgeen wat je nog zou moeten doen. En daardoor zou het zo kunnen zijn dat je daardoor dus minder stress hebt, omdat je beter weet wat je moet doen. En weet dat je nog tijd hebt om die dingen te doen.

Interviewer: En als je die balans dan te, zeg maar, te schreef is, dan..

Respondent: Dan krijg je meer stress.

Interviewer: Ja, oke. De volgende is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens je tentamenweken?

Respondent: Nee.

Interviewer: Merk je een verschil in jouw dagelijkse routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met dan een normale week tijdens een studiejaar?

Respondent: Ja, ik vind het echt heerlijk. Want dan ga je gewoon alleen studeren en dan heb je gewoon eigenlijk de hele dag niks te doen en dan hoeft je alleen tentamens te maken. Ik vind tentamens echt, dat meen ik echt, het prachtigste van je studententijd.

Interviewer: Dus je vindt het fijn dat je een week dus eigenlijk geen colleges hebt, geen groepsprojecten meer?

Respondent: Ja, dat je gewoon lekker je eigen ding kunt doen en studeren, heerlijk.

Interviewer: Oke, dus druk tijdens tentamenweken levert jou geen stress op?

Respondent: Nee, ik voel die druk niet.

Interviewer: Oke, waar denk je dat dat aan ligt?

Respondent: Gewoon omdat ik weet dat ik wel redelijk goed ben in tentamens maken en ja. Weetje je heb drie uur voor zo'n tentamen en vaak duren ze geen drie uur dus, ja dat.

Interviewer: En je zegt ik voel die druk niet, maar denk je niet dat daar ook een gevaar inzit? Of dat je af en toe dat je juist wel iets meer druk zou willen voelen om..

Respondent: Nee, niet echt. Ja, dat komt gewoon al vanuit mijn middelbare school eigenlijk. Toen vond ik tentamens ook al niet vervelend en ook gewoon wel echt hele fijne weken waarin het dan, ja gewoon rustig was. En je gewoon lekker kon studeren en tentamens maken. En ja ik heb daar echt totaal geen moeite mee.

Interviewer: Oke, duidelijk. De volgende is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Ja, op dit moment omdat ik wel graag een diploma wil halen. Maar verder niet echt. Ja tenminste daarvoor had ik het niet echt, maar nu heb ik zoiets van ik wil nu gewoon mijn diploma halen.

Interviewer: Het einde is in zicht..

Respondent: Ja, dus dan wil je in ieder geval je wel diploma halen.

Interviewer: En ervaar je wel eens prestatiedruk vanuit anderen?

Respondent: Dat andere vinden dat ik goed moet presteren?

Interviewer: Ja. Of dat je aan bepaalde verwachtingen moet voldoen.

Respondent: Nee, niet perse denk ik.

Interviewer: Ook niet bijvoorbeeld in groepsprojecten?

Respondent: Nee. Ja, nee. De mensen, ja, iedereen wil projecten in principe wel halen. Het zou alleen soms fijn zijn als iedereen ook wel hetzelfde ervoor zou willen doen, maar dat is iets anders. Maar ik zit vaak aan de kant wel waar ik gewoon meer wil doen dan andere dus dan..

Interviewer: Geen druk van anderen?

Respondent: Nee.

Interviewer: Oke, en levert de wil om goed te presteren je wel eens stress op?

Respondent: Ja, af en toe. Dat je denkt ja, net zoals dan nu met je scriptie, de tijd is bijna en en dan vraag je je af hoe je het allemaal moet doen.

Interviewer: Ja, en hoe ga je dan daarmee om?

Respondent: Ja, op dit moment wel prima, omdat het gewoon voor de rest wel chill is. En nu heb ik allemaal plannen hoe ik het wil gaan doen.

Interviewer: Je maakt een planning?

Respondent: Eigenlijk nooit maak ik een planning, maar ik heb nu gewoon voor mij dat ik nog weet wat ik moet doen die laatste dagen en ook wel weet dat het kan en dan heb ik er geen stress van.

Interviewer: Oke, meer in je hoofd heb je een planning gemaakt en je weet ongeveer hoe je dagen eruit zien.

Respondent: Ja, je weet ongeveer wat je moet doen, je weet hoeveel dagen je nog hebt, en je weet wat er moet gebeuren en dat dat allemaal overzichtelijk is. Dat levert dan nu niet perse stress op. Terwijl als ik nu zou denken oeh ik moet dit dat en zus nog doen dan zou het stress zijn. Maar dat heb ik niet.

Interviewer: Oke. Nou hebben we een aantal factoren benoemd die mogelijk leiden tot stress en dat zijn de financiële situatie, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk. Zijn er nu voor jou gevoel factoren nog niet benoemd tijdens dit interview, die bij jou mogelijk wel tot stress leiden?

Respondent: Nee, zo één, twee, drie denk ik niet.

Interviewer: Oke. Zojuist hebben we een aantal voorbeelden genoemd van factoren die kunnen leiden tot stress. Er bestaan echter ook studie gerelateerde middelen die juist die stress die een student ervaart doen verminderen bijdragen aan een beter welzijn. En de volgende vragen hebben gaan over die middelen. De eerste is sociale steun. Ik heb de definitie daarvan ook op het blad gezet, zoals ik die definieer in mijn onderzoek. Wat voor sociale steun heb jij tot jouw beschikking?

Respondent: Ik denk, als in mensen die je echt helpen met hetgeen wat je aan het doen bent, of meer gewoon mensen die zeggen van je bent wel goed bezig en het komt allemaal wel goed.

Interviewer: Beide. Mensen waar jij steun bij vind om het tentamen te halen en het hoeft niet perse dat ze je overhoren, maar het kan ook gewoon support zijn of een smsje of..

Respondent: Gewoon mijn ouders dan en mijn vriendin en soms gewoon andere mensen dat je mee in een groepsapp zit waarvan je weet dat je of hetzelfde tentamen hebt, of weet dat iemand anders een tentamen heeft die je succes kunt wensen. Ja, dat.

Interviewer: Oke, en wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?

Respondent: Gewoon mensen die er vertrouwen in hebben dat alles wel goed komt.

Interviewer: Oke en denk jij dat het beschikken over sociale steun leid tot een vermindering van stress?

Respondent: Nou niet perse. Ja, het enige wat kan helpen is als iemand anders relateert op hetgeen waar je tegenaan loopt. Maar ik ben wel iemand die zegt ja succes ermee ofzo, maar dat helpt niet perse je eigen gedachtegang op orde te krijgen. Dus zeg maar als iemand met jou relateert over hetgeen wat je moet doen en daardoor beter iets in perspectief kan plaatsen, dat wel. Maar niet dat iemand zegt ja succes. Ja, fijn maar daar heb je niks aan bij wijzen van spreken.

Interviewer: Oke, het volgende aspect is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing, studie gerelateerd?

Respondent: Dat je jezelf aan het studeren kan zetten ofzo?

Interviewer: Ja, bijvoorbeeld dat je controle hebt over wat je aan het doen bent, controle hebt over dat je tijdens de weken dat je vrij bent wel gaat studeren.

Respondent: Ja, zoiets. Dus dat je doet wat je moet doen.

Interviewer: Ja. En heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel gehad dat je controle had over jouw eigen prestaties?

Respondent: Ja, altijd.

Interviewer: Ook bijvoorbeeld toen in groepsprojecten?

Respondent: Ja. Op zich wel. Maar dat kwam omdat ik eigenlijk altijd wel groepsprojecten deed met mensen met wie het ook altijd wel goed ging. Ik had nooit hele grote drama's.

Interviewer: Oke, en denk je dat het hebben van zelfbeheersing mogelijk leidt tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja. Ja dat denk ik wel. Als je er zelf er iets aan kunt doen. Als jij, maar ik denk wel als een persoon een slecht zelfbeeld over zichzelf zou hebben of denkt dat die het niet goed kan, dat die daardoor wel meer stress zou ervaren, omdat dat

naar elkaar leid. Maar ik weet dat dat bij mij wel goed zit, dus ik heb er niet zo heel veel moeite mee.

Interviewer: Oke. Nou hebben we het gehad over sociale steun en zelfbeheersing die als aspecten leiden tot een vermindering van stress. Denk jij dat je nog andere factoren kan benoemen die bij jou leiden tot een vermindering van stress?

Respondent: Nee, ik denk inderdaad dat af en toe wel eens mensen, dat als je af en toe met mensen praat, dat dat wel je zelfbeheersing kan verbeteren. En ik denk dat zelfbeheersing ook eigenlijk wel het meest belangrijkste is.

Interviewer: En doe je bijvoorbeeld nog iets om te ontspannen of je hoofd leeg te maken?

Respondent: Nee, geen bijzondere iets waarvan ik denk ooh die doe ik altijd want dat helpt.

Interviewer: Oke, ook niet in tentamenweken dat je een week van te voren, je ervaart natuurlijk niet echt druk..

Respondent: Nee, ja ik ervaar met tentamens geen druk. Echt niet. Dat vind ik altijd heel chill. Dan heb je zoveel vrije tijd, dan kun je gewoon je ding doen, en even een tentamen maken. En een tentamen maken vind ik ook echt niet erg, dat ik denk oeh een tentamen maken.

Interviewer: Geen faalangst tijdens tentamens of..?

Respondent: Nee, zeker niet. Dat vind ik dan zelf wel weer een voordeel ofzo, dat ik daar geen last van heb.

Interviewer: Oke, zojuist zijn er een aantal voorbeelden genoemd van eisen die leiden tot stress en middelen die juist leiden tot juist een vermindering van stress en een verbetering van het welzijn. En de volgende vraag gaat over het compenserende effect tussen eisen en middelen. Ben jij van mening dat er compenserende effecten plaatsvinden tussen eisen die leiden tot stress, en middelen die leiden tot een vermindering van stress? En een voorbeeld zou dan kunnen zijn dat,

tijdens, dat je af en toe wel eens tijdsdruk ervaart dat dat dan wel leid tot stress, maar denk je dan dat bijvoorbeeld het hebben van sociale steun of het hebben van iemand waar je even bij terecht kan, mogelijk leiden tot een vermindering van stress die je ervaart door tijdsdruk.

Respondent: Ja, dat is in principe wat ik dus al zei. Want als je tijdsdruk ervaart kan dat komen om dat je denkt dat je veel meer moet doen dan je eigenlijk zou moeten doen of het niet kan halen in de tijd die je ervoor beschikbaar hebt. En als je dan dus met iemand anders daarover kunt relativeren, of in ieder geval erover kan praten dan kan het wel..

Interviewer: Ja, dus dat je even vanaf een andere kant gaat kijken.

Respondent: Ja, zelf kijkt iemand altijd vanaf een bepaalde beredenering en als je dan iemand anders hebt van ja kijk je kunt ook zo ernaar kijken.

Interviewer: Ja, oke. Dit waren al mijn vragen. Ik weet niet of jij nog een vraag heb of een opmerking?

Respondent: Nee.

Interviewer: Dan bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 8

Dinsdag 4 juni 2019 – 16:00 uur

Interviewer: Tijdens dit interview komen de volgende twee onderwerpen aanbod. De eerste is eisen, ook wel demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En de andere is middelen, ook wel resources van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: In mijn laatste bachelor jaar.

Interviewer: Oke. Ik heb hier een definitie van mentale gezondheid hoe ik hem heb gedefinieerd in mijn onderzoek. Mijn vraag aan jou is om die even door te lezen, want dan kan ik daarna er één vraag over stellen. De bovenste.

Respondent: Oke.

Interviewer: Zou je aan de hand van deze definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven? Het is makkelijker als je je focust op de dikgedrukte woorden.

Respondent: Ik zou zeggen vrij goed. Ik heb het, ja ik sta niet heel snel onder stress. Meestal werk ik wel efficiënt, volgens mij. Afhankelijk van de avond daarvoor, of ik een goede nachtrust heb gehad. Maar over het algemeen zou ik zeggen goed.

Interviewer: Oke, en hoe ga je om met stressvolle situaties?

Respondent: Rustig blijven. Gewoon kalm. Gewoon even kijken van wat moet ik doen. Ik raak daarin niet perse heel erg gestrest, want daar heb je vaak toch niet zo heel veel aan. Dus gewoon rustig kijken van he wat moet ik doen, wat moet er gebeuren en hoe ga je dat aanpakken?

Interviewer: Oke. En welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Denk dat je juiste hoeveelheid werkdruk moet hebben, niet te veel, niet te weinig. Te weinig ga je je vervelen en dan weet je ook niet meer wat je moet doen, maar als je te veel hebt, als je het niet meer overziet, zou dat ook wel negatief kunnen zijn. Ja verder, lekker in je vel zitten. Goede nachtrust denk ik dat heel veel meespeelt. Ja, dat vooral.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van de studie gerelateerde eisen, die aan de student gesteld worden. En verwacht wordt dat die eisen kunnen leiden tot stress. En onder stress wordt in dit onderzoek verstaan, die staat daar ook: een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. En de komende vragen hebben betrekking op die eisen. Wat is jou definitie van stress?

Respondent: Ja, ik ben het wel redelijk met deze definitie eens denk ik inderdaad. Het is afhankelijk per persoon, maar je zal pas echt heel erg stress ervaren als je niet om kan gaan met wat je moet doen. Of wel te veel, of wel te moeilijk, of wat dan ook. Dat je de dingen niet voor elkaar krijgt. Ja, grofweg deze definitie.

Interviewer: Oke. En maak je wel eens stressvolle situaties mee op de universiteit?

Respondent: Valt op zich mee. Ik vind het goed te doen. Ja, natuurlijk heb je een keer een drukke week, of wat dan ook tentamenweken, zeker. Maar ja als je dan even een weekje knalt vind ik hem altijd wel goed te doen.

Interviewer: Oke, je ziet het dan niet echt als een negatief iets, die wat drukkere periodes?

Respondent: Nee, als het echt periodes zijn dan vind ik het prima, dan sla je je er ook wel doorheen. En weet je ook van oke het is nu even druk, maar over twee weken dan kan ik weer even rustig avondje bankhangen of wat dan ook.

Interviewer: Oke. Er zijn een aantal aspecten die bewezen zijn leiden tot stress. En ik ga nu met jou een aantal van die aspecten bespreken. De eerste is de financiële situatie.

Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende financiële middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Voordat ik ben gaan studeren ben ik, heb ik best wel heel veel gewerkt. Dus ik heb ook wel wat spaargeld opgebouwd. En ook relatief laat op kamer gegaan dus dat scheelt ook heel erg. Dus de eerste anderhalf jaar ben ik, heb ik gereisd. Nou ja dat kost je ook verder niet zoveel dan. Ja, en verder eventueel een keertje DUO lenen. Dat verschilt ook wel per, per maand eigenlijk.

Interviewer: Je leent niet een standaard vast bedrag?

Respondent: Nee.

Interviewer: Beschik je eventueel nog over alternatieven financiële middelen?

Respondent: Nou ja ik heb wel spaargeld en verder weet ik ook wel dat als er echt iets zou zijn, ik kan altijd terugvallen op mijn ouders. Die vinden dat echt geen probleem om een keer bij te springen of wat dan ook.

Interviewer: Ja, oke. En levert jouw financiële situatie jou wel eens stress op?

Respondent: Nee. Op zich niet.

Interviewer: Oke. De volgende is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Soms. Verschilt een beetje, soms heb je echt van die periodes van vijf deadlines in één week. Ja dan zeker. En dan heb je gewoon een week heel druk. En verder valt het op zich mee. Maar je ziet dat heel veel deadlines wel op een hoop worden gegoooid. Wat ook logisch is rondom tentamenweken dat je opdrachten moet inleveren. Maar dan zeker.

Interviewer: En kun je een aantal manieren noemen hoe jij beter zou kunnen omgaan met die tijdsdruk?

Respondent: Plannen en eerder beginnen.

Interviewer: Oke, en doe je dat dan ook?

Respondent: Ja, redelijk. Maar ik weet wel dat ik de meeste tentamenweken toch weer denk ooh waarom ben ik niet even een weekje eerder nog begonnen.

Interviewer: Oke. Wat zijn volgens jou de gevolgen van het ervaren van hoge tijdsdruk tijdens je studie?

Respondent: Ik denk dat het heel erg verschilt ook in hoe je dat ervaart. Als je dat echt continue ervaart, denk ik niet dat het heel goed is voor je mentale gezondheid en voor hoe je in je vel zit. En ja als het periodes zijn van rond de tentamenweken, of wat dan ook deadlines. Dan vind ik, heb ik er zelf niet echt negatief last van. Dan slaap je misschien een weekje wat minder en dan werk je een keer tot twee uur snachts door. Ja, dat moet ook op zich wel kunnen.

Interviewer: Oke, en levert de aanwezigheid van tijdsdruk jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, als je veel tegelijk moet doen, dan zeker ja.

Interviewer: En waarom denk je dan dat stress en tijdsdruk aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Nou ja als je heel veel tijdsdruk hebt en je komt gewoon tijd te kort dan is het makkelijk natuurlijk om daarvan in de stress te schieten, stress te ervaren. Van hoe ga je het aanpakken. Dus daarin probeer ik ook altijd gewoon rustig te kijken van oke wat heeft de hoogste prioriteit. Dan wel een planning maken en dan ja aan de slag.

Interviewer: Oke, en heb je ook wel eens gemerkt dat stress ten gevolge van tijdsdruk zich op een bepaalde manier heeft geuit? Zowel fysiek als mentaal?

- Respondent: Ja, laatste tijd niet perse. Ik weet op de middelbare nog wel eens dat als ik zoveel tegelijk te doen had. Echt een paar hele drukke weken. En dat ik daarin gewoon echt nachten te lang heb doorgewerkt. Dus dat ik echt gigantische slaaptekort had. Ja, dat merk je dan wel. Dan zit je minder goed in je vel. Dan ben je eigenlijk vooral met slaap bezig. Dan denk je niet meer lekker na. Dus in dat geval wel.
- Interviewer: Maar op dat moment heb je ervan geleerd en nu tijdens je studie probeer je op die mate wel te plannen zodat je niet meer tot midden in de nacht door moet?
- Respondent: Ja, precies. En ook wel die prioriteiten stellen. Van soms moet je gewoon even slapen. Dan kan je beter gewoon morgenvroeg lekker beginnen. En nu gewoon gaan slapen dan doorgaan. Dan komt er uiteindelijk niks meer productiefs uit. Ja, dan kan je gewoon beter gaan slapen. Dus je prioriteiten ook wel anders leggen.
- Interviewer: De volgende is balans tussen je studieleven en je privéleven. Wat is volgens jou een balans tussen studie en privéleven?
- Respondent: Een balans. Ja ik denk dat je dus je studie gewoon goed kan doen, zodat je genoeg tijd over hebt om te sporten of een keer met vrienden wat te doen, familie bezoeken dat soort dingen.
- Interviewer: En ervaar je dat nu ook zelf zo? Dat je tijdens je studie voldoende tijd over hebt voor leuke dingen, voor werken, voor vrienden?
- Respondent: Ja, ik zou zeggen van wel. Ja, je moet gewoon een beetje efficiënt met je tijd omgaan heb ik het idee en dan gewoon bewust zijn van ook wel hoeveel tijd je op je mobiel, een keer op Facebook zit. Als je je daar bewust van bent volgens mij scheelt dat je echt wel een uur per dag. En dan inderdaad de tijd die je aan het werk bent ook gewoon effectief werken en dan niet nog even een keer YouTube filmpjes tussendoor kijken of een rondje gaan lopen, dat soort dingen, koffie pauze. Want dan ben je aan het werk voor je idee maar uiteindelijk doe je dus eigenlijk niks. Ik denk als je gewoon efficiënt en effectief met je tijd omgaat en goed in de gaten houdt wat je doet, dat dat prima te combineren is.

Interviewer: Oke. En levert het bewaren van de balans tussen je studieleven en je privéleven jou wel stress op?

Respondent: Nee niet echt. Soms ja, soms heb je even wat minder tijd voor je privéleven. Nou ja dan schuif je dat even op een lager pitje. Dan ga je een keer, pak je een terrasje minder in de week, of dan sla je een keer sporten over of wat dan ook. Dat, ja ik ben daar vrij flexibel in en dat moet dan wel kunnen.

Interviewer: Oke, de volgende is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Ja. Dat is denk ik ook dat ik te laat begin maar dan wil ik het uiteindelijk toch kennen. Dus dan zit ik gerust van tien uur sochtends tot twaalf uur savonds in de UB.

Interviewer: Enervaar je die druk die je ervaart dan als negatief?

Respondent: Niet..

Interviewer: Kan je je daardoor niet meer concentreren of focussen op wat je echt moet gaan doen?

Respondent: Ja, je merkt dan wel dat echt te lange dagen dat het eigenlijk ook niet meer werkt. Je kan je, dan schiet het eigenlijk ook niet meer op. Maar ja soms moet je toch even nog dingen doornemen ofzo.

Interviewer: Dus het is ook wel, die druk die je voelt, is ook wel aan de ene kant misschien juist een motivator om juist de dingen te moeten doen..?

Respondent: Ja, precies. Maar dan weet je ook gewoon van ik wordt wakker, ik ga even boodschappen halen en dan de UB in. En dan blijf je daar zitten tot dat je denkt van ik heb genoeg gedaan vandaag. En dan, ja als je weet wat je moet doen dan motiveert dat ook wel om het te moeten doen.

Interviewer: Oke. Wat voor verschil met je dan in jouw dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met een normale week in een studiejaar?

Respondent: Ja, toch een stuk meer UB, een stuk meer studeren, andere dingen even niet doen. Dan eet je een keer niet samen met huisgenoten om daarna nog twee uur met hun te zitten praten. Dan eet je gewoon even snel wat in de refter en dan ga je weer studeren. Ja, dat vooral. De focus ligt dan gewoon iets meer op studeren dan het leven daaromheen.

Interviewer: Levert de druk die je voelt tijdens tentamenweken jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, als je soms dan toch iets niet begrijpt en je tentamen is over een week. Dan kan dat natuurlijk wel stress opleveren. Van ja hoe ga je dat aanpakken, hoe ga je ervoor zorgen dat je het wel kent op het tentamen.

Interviewer: Maar over het algemeen zou je zeggen dat je een hoge stress voelt door die druk tijdens tentamenweken of valt het wel mee?

Respondent: Nee, dat valt wel mee.

Interviewer: Oke. De volgende is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Ik wil wel graag mijn tentamens halen dat zeker. Maar echt, ik heb niet zoiets van ik moet minstens een acht halen of dat soort dingen.

Interviewer: Enervaar je dan wel eens druk om te presteren vanuit anderen?

Respondent: Nee, ook niet echt. Mijn ouders vinden het al top dat ik uni doe en dat ik het naar mij zin heb. Die zitten niet zo van ooh ik verwacht echt dat je hele hoge cijfers haalt. En in mijn eerste jaar had ik ook wel eens dat ik tentamens bij de eerste kans niet had en dat was ook zeker geen probleem. Het was echt niet of, ja alsof zij daar een probleem van maakte. Dan was het meer van heb je het door van hoe

je het nu wel moet doen of wil je samen gaan kijken of je ergens bijles moet gaan regelen of wat dan ook. Maar zeker niet prestatiedruk.

Interviewer: Oke, en ook niet vanuit bijvoorbeeld groepsprojecten?

Respondent: Nee. Ja groepsprojecten is altijd wel goed te doen. Je heb eenmaal, het eerste jaar is dat lastiger, maar daarna heb je wel je vaste groep mensen met wie je eigenlijk de meeste opdrachten doet. Behalve als je willekeurige groepjes krijgt, dat is altijd jammer. Maar dan weet je ook wel van daar kan je op zich vanaf en dan bespreek je gewoon jij doet dat stuk, jij doet dat stuk. Dan moet het af zijn. Dus, nee niet echt groepsdruk. Want ik weet ook wat ik van hun kan verwachten.

Interviewer: Oke. Levert de wil om toch je tentamens te halen je wel eens stress op?

Respondent: Ja, als je dan denkt dat je het niet genoeg kent ofzo dan kan het zeker een stress momentje zijn. Ja dat is dan ook een beetje motivatie om door te gaan. Om toch nog even een half uurtje langer te studeren of wat dan ook.

Interviewer: Oke. Nou hebben we een aantal factoren besproken die mogelijk leiden tot stress, dat waren: financiële situatie, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk. Heb jij nu nog voor jezelf van oke voor mij zijn er nog andere factoren die leiden tot stress, maar die hebben we nog niet besproken tijdens dit interview? En dan kunnen deze zowel studie als niet studie gerelateerd zijn.

Respondent: Nee, niet echt denk ik wat ik zo kan benoemen.

Interviewer: Oke. Nou zojuist hebben we een aantal voorbeelden gehoord die kunnen leiden tot stress bij bachelor studenten. Er bestaan echter ook studie gerelateerde middelen die juist de eisen die worden gesteld aan de student helpen te verminderen en zorgen voor een beter welzijn. En de volgende vragen hebben betrekking op middelen. De eerste is sociale steun. Ik heb ook een definitie daarop gezet, van hoe ik sociale steun definieer in mijn onderzoek. En wat voor sociale steun heb jij tot je beschikking?

- Respondent: Ja dat zullen vooral vrienden zijn, want door de weeks ben ik natuurlijk altijd in Nijmegen. Dat zijn op die manier vooral vrienden. En ja verder ik heb een goede band met mijn zus en met mijn ouders, maar daar heb ik doordeweeks wat minder contact mee. Die zie ik vooral in het weekend.
- Interviewer: Oke, en die bel je dus bijvoorbeeld niet op tijdens tentamenweken, dan heb je niet nog extra support van hun nodig?
- Respondent: Nee, zeker niet. Ik zou ze op zich altijd prima kunnen bellen of wat dan ook maar daar heb ik niet echt behoefte aan.
- Interviewer: Oke, en wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?
- Respondent: Ik denk dat het vooral handig is om een beetje een studiegroepje te hebben. Zodat je samen naar de UB gaat, dat je afsprekt van oke we gaan morgen om half tien de UB in. Of wat dan ook. Want anders is het toch wel makkelijker om je sochtends toch nog een keer om te draaien.
- Interviewer: Ja, een beetje dat je elkaar motiveert?
- Respondent: Ja, precies. En dat je tussendoor een keer samen een koffiepauze pakt of wat dan ook.
- Interviewer: Ja, oke. En denk je dat de beschikking hebben over sociale steun mogelijk bij jou leid tot een vermindering van stress?
- Respondent: Ja, dat lijkt mij wel. Het is gewoon fijn om met mensen het over dingen te kunnen hebben. En ook eventueel zoals bij studeren als je dan dus met mensen aan het studeren bent, als je dan ergens tegenaan loopt dan kan je het er ook met mensen over hebben. In die zin dus als je dan inderdaad stress ervaart doordat je dingen niet snapt, dan zal dat zeker daarbij helpen gok ik.

Interviewer: Oke, de volgende is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing, studie gerelateerd?

Respondent: Ja dat je denk ik vooral gewoon discipline hebt en je houdt je aan afspraken die je met jezelf stelt. Dus als je zegt van ooh vandaag ga ik dit stuk van de opdracht afmaken, dat je dat ook doet. En dat je dan niet toch even een biertje gaat doen met een huisgenoot of wat dan ook.

Interviewer: Oke, en heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel gehad dat je controle had over jouw eigen prestaties?

Respondent: Ja, op zich wel.

Interviewer: En zou je het gevoel misschien van die controle over jouw prestaties kunnen toelichten?

Respondent: Ja, het wisselt natuurlijk wel. Maar ik heb in principe het idee dat tijdens tentamenweken en zo dan ben ik wel echt daarmee bezig. En dan zul je mij niet zo maar in de stad zien. Dan is mijn hoofd ook wel echt tentamens.

Interviewer: Ja, dan ben je echt bezig met het presteren tijdens die tentamenweken? En dan kan je dan op dat moment andere dingen links laten liggen?

Respondent: Ja.

Interviewer: En doe je dan ook nog iets om te ontspannen tijdens zo'n week? Of gaat dan alles echt even links laten liggen en echt gewoon alleen maar focussen op tentamens?

Respondent: Het verschilt ook wel heel erg per tentamenweek hoe lastig vakken zijn. Ik probeer wel om savonds rond negen uur echt wel thuis te zijn en dan gewoon nog even tv kijken of dat soort dingen.

Interviewer: Oke. Zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, lijkt mij wel. Als je dan toch elke keer weer met andere dingen bezig bent waardoor je je deadlines niet haalt, waardoor je dan ineens toch die dag van te voren zit van aah shit ik moet morgenochtend om tien uur wat inleveren, maar ik ben nog niet begonnen. Omdat je elke keer weer andere dingen ben gaan doen dan aan je eigen opdracht werken. Ja, dan lijkt het mij wel dat je daardoor juist stress krijgt. En als je dus gewoon goed van te voren plant en een beetje zelfbeheersing dan lijkt mij dat wel een vermindering van stress.

Interviewer: Oke, wij hebben het dan nu gehad over sociale steun en zelfbeheersing als middel ter vermindering van stress. Zou jij nog andere factoren kunnen benoemen die bij jou mogelijk leiden tot een vermindering van stress, die nog niet zijn besproken tijdens dit interview? En dat kunnen zowel studie gerelateerde als niet studie gerelateerde zijn.

Respondent: Ik denk dat het ook wel meespeelt, dat als je dan een opdracht terug krijgt of een tentamen, dat waarvan je denk ooh het ging echt goed. Dan zorgt het ook al gauw voor minder stress voor je tentamen en dat je dan de dag erna hebt van nou dat ging wel lekker. En dat de volgende tentamens dan ook wel goedkomen. Als je dan al echt met een slecht gevoel een tentamen zou uitlopen, ja dan lijkt het mij wel dat je net iets wat meer stress zou krijgen van ooh heb ik die wel gehaald. Maar ook ben ik dan wel genoeg voorbereidt voor die van morgen als deze ook niet goed ging.

Interviewer: Oke, en nou weet ik toevallig dat jij rookt.

Respondent: Ja.

Interviewer: En merk je dan dat je meer gaat roken tijdens tentamenweken of tijdens die momenten dat je meer druk ervaart?

Respondent: Ja, dat zeker wel.

Interviewer: En werkt het dan ontspannend?

Respondent: Ja, wat ik tijdens tentamens altijd heel chill vind is gewoon even vijf minuten naar buiten, even een sigaretje. Even frisse lucht, even naar buiten, even een andere omgeving, even hoofd leeg en dan kan je daarna weer lekker door.

Interviewer: Ja, dus dat zou jij ook kunnen zien als een factor die bij jou zorgt voor een vermindering van stress?

Respondent: Ja. Hoewel wel echt tijdelijk dan. Maar op zich wel.

Interviewer: Oke, zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd van eisen die mogelijk leiden tot stress en middelen die mogelijk leiden tot juist een vermindering van stress. De volgende vraag gaat over het compenseerde effect tussen deze eisen en middelen. Ben jij van mening dat er compenserende effecten plaatsvinden tussen aan de ene kant eisen die leiden tot stress, en aan de andere kant middelen die leiden tot een vermindering van stress? Dus dan om een voorbeeld te noemen, tijdens een tentamenweek ervaar je net wat meer druk wat mogelijk leidt tot stress. Als je op dat moment de beschikking hebt over bepaalde sociale steun, denk je dan dat het aan de andere kant de stress verminderd wordt? Of denk je niet dat die beide, dus aan de ene kant beschikken over een hulpmiddel en aan de andere kant juist die druk voelen, denk je niet dat die beide met elkaar kunnen compenseren?

Respondent: Ja, ik denk dat een hulpmiddel er wel voor zorgt dat je weet dat je met die stress kan dealen. Of het perse echt verminderd weet ik niet. Maar ik denk wel dat je er dan een stuk beter mee kan omgaan.

Interviewer: Oke. Dit waren mijn vragen. Heb jij nu nog vragen of wil je nog iets toevoegen?

Respondent: Nee. Ik ben benieuwd naar je thesis.

Interviewer: Oke, nou bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 9

Woensdag 5 juni 2019 – 14:00 uur

Interviewer: Tijdens dit interview komen de volgende twee onderwerpen aanbod. De eerste is eisen, ook wel demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En het volgende onderwerp is middelen, ook wel resources van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: Laatste jaar van mijn bachelor.

Interviewer: Oke. Nu heb ik hier de definitie van mentale gezondheid, hoe ik hem gebruik in mijn onderzoek. Dus mijn vraag aan jou of je die even kan lezen, want dan kan ik daarna er één vraag over stellen. En dan de bovenste.

Respondent: Oke.

Interviewer: Zou je aan de hand van deze definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven?

Respondent: In principe stabiel, want ik kan goed omgaan met stressvolle situaties. En ik kan gewoon zoals het er staat een bijdrage leveren aan de gemeenschap, efficiënt werken. Iets van stress zit er momenteel wel in, maar dat is met name omdat de thesis deadline over anderhalve week is en dan is het gezonde spanning. Maar verder stabiele gezonde situatie.

Interviewer: Oke, dus de stress die je op dit moment ervaart doordat de thesis deadline dichtbij komt uit zich niet negatief?

Respondent: Nee. Ik merk wel inderdaad gewoon een druk om zeg maar nu even te functioneren en heel veel te gaan doen. Maar niet dat ik er klachten aan over vind. Of echt gewoon te gestrest ben.

Interviewer: Oke, het is echt vooral dat het jou juist meer motiveert?

Respondent: Beetje gezonde spanning.

Interviewer: Oke. En welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Ik denk dat het best veel uitmaakt of je zeg maar een beetje overzicht in je hoofd hebt. Dat is mij heel vaak, dat merk ik ook zeg maar, ik werk ook op de universiteit erbij, een baantje. En ik merk bijvoorbeeld daarvan als er heel veel dingen tegelijk komen dat je even in je hoofd geen overzicht plaatje hebt van wat wanneer moet gebeuren en hoe je het allemaal af gaat krijgen. Dan dan gaat het achteruit en raak je snel gestrest. En denk ook vaak bijvoorbeeld in de eerste week bij een nieuw vak, of bij een nieuw blok dan heb je meerdere vakken tegelijk en ik krijg in een keer te horen van dan zijn deadlines, dan voor dat, en hier moet je opdracht voor maken zus en zo. En dan merk je wel dat je het overzicht even kwijt bent, en dan is er even iets van stress. En als je dan rustig weer op een rijtje heb gezet, en kijkt van wat nou echt wanneer moet gebeuren, dan is het weer goed.

Interviewer: Ja, dus als jij op momenten van echt drukte ervaart dan ga je voor jezelf eventjes, dan doe je een stapje terug. Kijk je rustig, oke wat moet er precies gebeuren, en dan kan je er beter mee omgaan?

Respondent: Ja, want ik weet in principe van mijzelf, ik kan het allemaal hebben, van wat er moet gebeuren. Ik weet gewoon de studie is niet heel uitdagend, mijn werk ook niet. En qua tijd red je het gewoon allemaal makkelijk. Alleen het is gewoon meer inderdaad dat je even een stapje terug moet doen om het gewoon even op een rijtje te zetten. Prioriteiten te ordenen. En dan gaat het goed, wat je zegt inderdaad.

Interviewer: Maak je dan wel eens gebruik van een planning of is het meer in je hoofd dat je het op een rijtje zet?

Respondent: Nou ik zet het soms ook wel op papier inderdaad. Dan doe ik gewoon echt, vooral met mijn werk doe ik dat vaak. Dat ik echt gewoon kijk van dit moet vandaag, dit moet morgen, dit moet overmorgen. En dat je je daar dan gewoon aan houdt.

En voor langere projecten is het meer in je hoofd inderdaad. Dat je kijkt van wat moet er nou echt gebeuren.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van studie gerelateerde eisen, die aan de student worden gesteld. Er wordt verwacht dat juist dat die eisen leiden tot stress. En onder stress wordt verstaan, en die definitie heb ik ook op het papier gezet zodat je kan meelezen, een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. En de volgende vragen hebben betrekking op eisen. Wat is jou definitie van stress?

Respondent: Ik ben het eigenlijk best wel eens met die definitie die hier staat. Die ik ook in mijn eigen onderzoek vaak tegenkom inderdaad. Ik denk met name stress is als je dingen moet doen, die je niet kunt doen. Dat je zeg maar, als je gewoon een oplossing hebt en als je gewoon de tijd en de ruimte hebt om zeg maar om te gaan met de dingen die moet doen, dan is er niks aan de hand. Alleen als je bijvoorbeeld in tijdsnood of als je bijvoorbeeld op andere mensen iets moet hebben. Bijvoorbeeld met mijn scriptie, met mijn interviews had ik het. Ik had best veel stress omdat ik geen interviews kon afnemen bij mensen. En dat lag niet perse bij mijzelf, maar meer dat zij niet reageren. Maar ik had er stress van. Dus het is inderdaad als je zeg maar geen invloed hebt op een situatie waar je wel invloed op moet kunnen uitoefenen dan heb je stress. Dus eens met de definitie.

Interviewer: Oke. Maak je wel eens stressvolle situaties mee op de universiteit?

Respondent: Nee, ja, voor mijn studie niet maar voor mijn baantje wel af en toe. Maar ook daar merk ik, heel vaak zijn het van die dingen die ik net ook vertelde inderdaad dat er iets moet gebeuren of dat er iets snel, ja ik snel iets moet regelen maar dan ben ik afhankelijk van andere partijen. En die doen dan hun dingen niet, waardoor ik mijn werk niet kan uitvoeren, waardoor ik wordt aangekeken dat ik mijn werk niet doe. Terwijl ik daar niet, geen invloed op heb. En dat is dan soms een beetje gestrest, maar soms laat ik het ook los en dan denk ik ja ik kan er ook niks aan doen.

Interviewer: Oke, qua studie gerelateerd heb je, ervaar je weinig stress?

Respondent: Ja. Ja ik denk ook dat de afgelopen jaren toen ging het relatief soepel. Het enige moment van stress was ook af en toe als je bijvoorbeeld een groepsproject had waarbij je dan allemaal afspreken van we zorgen dat we dan en dan de deadlines af hebben, en dat je dan groepsleden hebt die het niet doen. Waarbij je weer de rol, is niet jouw schuld, maar wel jouw verantwoordelijkheid en dan heb je iets van stress.

Interviewer: En hoe ga je daar dan mee om?

Respondent: Ja, gewoon die groepsleden eindeloos blijven stalken tot dat ze iets regelen. Dus je hebt wel iets van controle over wat dat betreft. In echt noodgeval moet je het allemaal zelf gaan oplossen. Maar meestal merkte ik wel, als je gewoon even goed met die mensen praat en even streng tegen ze bent, dan komt het wel goed. Dus op de uni heb ik nooit echt stress gehad.

Interviewer: Oke, nou er zijn een aantal aspecten die hebben bewezen hebben leiden tot stress bij een student. En daarover wil ik een paar vragen stellen. De eerste is de financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Voor mij zelf is dat heel simpel, ik ben heel erg tegen lenen bij DUO dus ik wil gewoon zelf zorgen dat ik altijd voldoende inkomen heb om dat te doen. Ik wil ook niks van mijn ouders hebben, ik wil gewoon financieel onafhankelijk zijn. Dus gewoon zorgen dat ik altijd werk heb waar ik voldoende mee verdien in een maand om rond te komen. En dan had ik dus als backup, mocht dat niet lukken dan kon ik altijd nog gaan lenen. Dat heb ik in mijn bestuursjaar een half jaartje gedaan. Maar daarom op die manier wist ik altijd van mocht werk niet lukken dan heb ik nog iets achter de hand. Dus ik kom nooit echt in problemen.

Interviewer: En, zorgt dat wel eens voor stress dat je juist financieel onafhankelijk wil zijn?

Respondent: Ja, ik merkte in mijn bestuursjaar ben ik een half jaar gaan lenen omdat ik gewoon echt te moe was om te werken vorig jaar. En daarmee, terwijl ik ben daar echt heel fel op tegen dat is meer een principe dingetje, en ik merkte dat ik het niet heel chill vond. Het was niet perse stress, maar gewoon ik wil het gewoon zelf kunnen en dat was toen niet en dat vond ik vervelend. Maar ja toen ben ik daarna gewoon even wat meer gaan werken, heb ik mijn studieschuld weer afgelost en nu vind ik het gewoon weer prima. Dus dat is wel goed.

Interviewer: Oke. De volgende is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Nee, ik denk onze studie qua de hoeveelheid tijd die je erin moet besteden heel erg mee valt. Je moet voor de tentamens even studeren, maar dat is goed te overzien. Ik heb geen probleem om soms hele dagen van sochtends vroeg tot savonds laat op de uni te zitten. Nu wel een klein beetje tijdsdruk maar dat is met name omdat mijn scriptie zo dusdanig bij de deadline zit dat ik nu veel moet doen. Maar ook nu geldt van, ik heb in principe in mijn hoofd van wanneer ik wat af moet hebben om het af te krijgen. En ik weet dat dat op zich wel kan lukken. Dus echt tijddruk is het niet.

Interviewer: Oke. Wat denk je dat de gevolgen zijn van het ervaren van een hoge tijdsdruk?

Respondent: Ik kan mij voorstellen bij hoge tijdsdruk dat je vooral het overzicht een beetje kwijt bent. Dat je gewoon een soort stress in je hoofd krijgt, van ooh shit het moet allemaal nu af, het moet dit af, het moet dat af. En dat in de praktijk dat vaak zeg maar weer eerder een probleem is, dan dat je het echt niet af krijgt. Bijvoorbeeld stel je heb nog zes uur om iets af te maken, dan denk je van shit het moet vanavond nog af, maar als je gaat kijken van is het nou echt zes uur werk, ooh nee het is maar twee uur werk. En dan weet je dat je het makkelijk haalt. Alleen dat je gewoon meer dan in je hoofd er een probleem van gaat maken, van wat als ik het niet haal en zo.

Interviewer: Oke. De volgende is balans tussen je studie en privéleven. Wat is volgens jou een balans hebben tussen je studie en je privéleven?

Respondent: Dat niet een, dat je studie niet je privéleven overheerst. Dus dat je gewoon naast je studie de ruimte hebt om ook gewoon dingen te doen die je leuk vind. En gewoon met je vrienden. Je hobby's uit kan voeren. Met je vrienden leuke dingen kan doen. En dat je niet wat sommige studies hebben, dat je echt gewoon alleen maar voor je studie leeft. Ik heb bijvoorbeeld mijn broer deed university college, die was gewoon zeventig uur per week eraan kwijt. En dan dat was dan een blok van zeven weken, dan was die gewoon echt non stop aan het studeren, overdag, savonds, vaak snachts ook. En die was helemaal kapot. En dan had die dan na zeven weken een paar weken vakantie en dan begon het overnieuw. En ik denk dat dat uit balans is, omdat gewoon zijn hele leven studeren was. En ik denk bij ons dat dat enorm meevalt. Misschien dat we iets te weinig aan studie doen. In ieder geval in de bachelor denk ik dat. Dus dat misschien ook een beetje uit balans de andere kant op is. Maar het moet gewoon in verhouding staan. Je moet wel gewoon echt het gevoel hebben dat je dingen leert en dat je studeert en dat je gewoon jezelf kan ontwikkelen daarin. Dat je nieuwe kennis op kan doen. Maar anderzijds dat je ook gewoon de ruimte hebt ernaast om gewoon ook een beetje jezelf te ontwikkelen.

Interviewer: En hoe zorg je er dan voor dat die balans bewaart?

Respondent: Planning maken denk ik. Ook gewoon kijken dat je sommige dagen inderdaad de hele dag aan je studie zit. Andere dagen ook gewoon ruimte maakt om leuke dingen te doen. En ook gewoon in je hoofd dat je gewoon accepteert, oke dan doe ik op die momenten leuke dingen, dan wil ik ook echt bij mijn gedachte helemaal daarbij zijn. Niet aan studie denken. En anderzijds ook gewoon accepteren dat je sommige dagen weer de hele dag aan studie zit. En dat dan andere mensen vragen of je iets leuk wilt doen, dat je zegt nee ik ga nu studie doen. Dus gewoon de scheiding in je hoofd heel erg houden.

Interviewer: Oke. En levert dan het bewaren van die balans bij jou wel stress op?

Respondent: Nee ik vind het juist prettig eigenlijk, omdat ik het best wel goed los kan laten. Dus dan merk ik van als iets leuks aan het doen ben dan weet ik ook gewoon van nu ga ik mij echt vol daarop focussen en niet op mijn studie. Dat komt daarna

wel weer. En tijdens je studie dat je ook gewoon weet van dit is het moment waarop ik even moet knallen en de rest komt, leuke dingen komen wel weer binnenkort. En dat vind ik juist eigenlijk rustgevend. Als ik zeg maar van te voren gewoon weet dat het qua tijd allebei goed verdeelt is en dat ik gewoon studie haal en genoeg leuke dingen heb, dan kan ik het heel makkelijk loslaten.

Interviewer: Oke, de volgende is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Nee eigenlijk totaal niet. Ook omdat ik mijn studie best wel makkelijk vind en het idee heb van ik haal die tentamens toch wel en anders herkans ik ze. Ik weet ook vaak van te voren of ik het haal of niet. Gewoon omdat ik weet hoeveel energie ik erin moet steken om het te halen. In mijn bestuursjaar een klein beetje wel, omdat ik toen perse mijn tentamens wilde halen, maar heel weinig tijd had om ze te halen. En daar merk ik ook een beetje zeg maar, waar we het ook eerder over gehad hadden met stress van als je niet de capaciteit heb om ermee te deal, zeg maar je wil iets maar je kan het niet. Dat je dan stress ervaart. Maar toen was het ook heel veel dat je gewoon dacht van ik heb morgen een tentamen, ik heb nog niks gedaan, dan maar een nachtje doorhalen. En dan merk je dat dat niet heel is.

Interviewer: Dus hoe heeft dit, die momenten tijdens je bestuursjaar, hoe heeft dat zich dan, heeft dat zich op een bepaalde manier fysiek of mentaal geuit?

Respondent: Nee, ja het is, ik had dan voor mijzelf, zeg maar je gaat ook nadenken van wat zijn de opties van, ga je het tentamen halen, ga je het niet doen. En hoe moet je, zou je het moeten halen. Een soort scenario's uitwerken van wat als ik ervoor ga om het tentamen te halen. En in mijn geval wist ik gewoon, dan weet ik gewoon dat ik twee nachten niet slaap om het te studeren. Dan denk ik vind ik dat het waard. Toen dacht ik, ja dat vind ik waard. En dan ga je ervoor. En dan was het niet echt stress, omdat je gewoon die keuze maakt. En fysiek uitte zich dat dan dat ik gewoon die dag erop echt helemaal kapot was, omdat ik niet geslapen had. Maar dat weet je dan van te voren ook. En dan plan je gewoon een paar uur middagdutjes en dan is het goed. Dus zeg maar heel erg gewoon voor jezelf

nagaan van wat zijn de opties die ik heb, wat zijn de consequenties als ik een optie kies, en dan gewoon ook dat accepteren omdat je van te voren weet waar je aan begint zeg maar.

Interviewer: Oke. Merk je wel een verschil in jouw dagelijks leven/routines een week voor een tentamenweek, vergeleken met een normale week in het jaar?

Respondent: Ja, dat denk ik wel. Met name omdat ik niet echt met mijn vakken bezig ben tot een week voor de tentamens. Ik begin vaak ongeveer een week van te voren. Dan ga ik kijken van wat moeten we allemaal leren en dan beginnen. Tot nu toe werkte dat allemaal prima bij mijn studie. Ja ik plan daarin gewoon heel erg vooruit. Van ja als iets moet gebeuren dan doe ik het en als het niet hoeft te gebeuren dan doe ik het ook niet zeg maar. Dus ja laatste week voor de tentamens is het wel gewoon heel veel studeren ten opzichte van de rest. Maar dat is ook een bewuste keuze.

Interviewer: Oke en doe je dan bijvoorbeeld ook nog iets extra's om te juist te, extra te ontspannen tijdens die weken omdat je dan zoveel aan het studeren ben, of veranderd je voedingspatroon of..?

Respondent: Voedingspatroon valt denk ik wel mee. Ik eet dan relatief gezond omdat ik heel veel op de universiteit eet. En die hebben over het algemeen wel gevarieerd, gezond eten. Ik probeer dan ook wel ietsje meer te sporten. Ook inderdaad om hoofd weer af en toe leeg te maken. En om gewoon een iets vaster slaap ritme te hebben. Dat je niet, dat je gewoon een beetje op tijd naar bed gaat en vroeg op staat, in plaats van dat je soms gaat stappen ofzo.

Interviewer: Oke.

Respondent: Dat je wel gewoon iets bewuster inderdaad probeert te leven, iets stabiel, iets gezonder. Dat je gewoon meer gefocust bent om te studeren.

Interviewer: Oke, het volgende aspect is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Nee, ja, vind ik een beetje lastig. Enerzijds nooit dat als druk ervaren, maar dat was anderzijds ook omdat ik wist dat het altijd wel goed kwam ofzo. Dat ik zeg maar wist van als ik zoveel energie ergens insteek dan haal ik het wel. En ik haalde het dan niet altijd maar dan wist ik van te voren ook gewoon al van of dat ging gebeuren of niet. Dus ik vind het wel belangrijk dat ik zeg maar, ik weet van te voren ongeveer wat ik wil halen en wat niet en ik vind het ook belangrijk dat dat dan wel gebeurt.

Interviewer: En dan heb je het over een cijfer?

Respondent: Ja. Dat ik weet van welke vakken ik bijvoorbeeld wil halen. Welke ik prima vind om te herkansen. Hoelang ik over mijn studie wil doen, dat soort dingen. En dan vind ik het ook wel belangrijk dat dat ook zo gebeurd als ik van te voren ongeveer voorstelt had. Maar ik zie dat niet als prestatiedruk maar meer gewoon een beetje als dat ik mijn eigen planningen aan houd ofzo.

Interviewer: Oke. En ervaar je ook wel eens druk om te presteren van anderen?

Respondent: Nee, totaal niet.

Interviewer: Oke, en levert de wil om goed te presteren en goede cijfers te halen en je aan je planning te houden jou wel eens stress op?

Respondent: Nee. Nee eigenlijk totaal niet. Ja, hoe leg ik dat uit. Ja ik heb gewoon ongeveer een plan getrokken in mijn hoofd van dit wil ik doen en dit is haalbaar denk ik in de tijd die ik heb. En dan stel je gewoon bepaalde prioriteiten van wat je wel en niet wil. En dat vind je dan zelf een goed plan, daar ga je nog eens over na. En dan voer je dat uit en dat is verder geen stress ofzo.

Interviewer: Oke.

Respondent: Ik denk gewoon voor mij dat het heel veel uitmaakt dat ik gewoon in mijn hoofd ongeveer een beeld heb van waar ik heen wil en hoe ik dat ga halen en daardoor is het niet echt stressvol.

Interviewer: Oke. Nou hebben we een aantal factoren besproken die kunnen leiden tot stress zoals de financiële situatie, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk. Veel van deze leiden bij jou niet perse tot stress of ervaar jij niet als stressvol. Zou jij misschien nog andere factoren kunnen bedenken die jij wel als stressvol ervaart en die nog niet zijn benoemd? En dat kan zowel studie als niet studie gerelateerd zijn.

Respondent: Studie gerelateerd heb ik eigenlijk niks. Wat ik net kort vertelde soms op mijn werk op de universiteit dat het gewoon even stress is omdat je dan snel dingen moet doen, maar dan niet de capaciteit voor hebt. Privéleven soms wel eens stress door mijn gezinssituatie, maar daar is het ook vaak dat ik er niet echt invloed op heb. Maar daar wel iets mee moet en dan is het even lastig.

Interviewer: En dat heeft geen invloed op je resultaten of op je presteren op de uni?

Respondent: Nee, ik kan die dingen best wel goed van elkaar scheiden. Dat scheelt wel. Ik ben redelijk rationeel ingesteld.

Interviewer: Oke. Nou zojuist hebben we een aantal voorbeelden besproken van factoren die kunnen leiden tot stress bij studenten. Er bestaan ook studie gerelateerde middelen die juist die eisen die de student ervaart doen verminderen en bijdragen aan een beter welzijn. En de volgende vragen hebben betrekking op middelen. De eerste is sociale steun. De definitie van hoe ik hem in mijn onderzoek gebruik vind je op het blad. Wat voor sociale steun heb jij tot je beschikking?

Respondent: Veel denk ik. Ik denk dat ik heel veel goed contact heb met heel veel medestudenten die in vergelijkbare situaties zitten en je studiesituatie kennen. En dat je daar ook gewoon dingen mee kan bespreken en dat ze ook zeg maar hetzelfde hebben ongeveer, dus dat je daar goed mee overweg kan. En daar heb je gewoon heel veel steun aan. Dat je het gewoon een beetje samen, in je studie staat ofzo. En samen, bijvoorbeeld nu met scriptie heb je heel veel mensen die nu tegen die deadline aanlopen, die zitten allemaal nu een beetje van shit ga ik het wel of niet halen. En dan zit je van ja weetje iedereen heeft hetzelfde, dan relateert het heel erg. Dus wel veel sociale steun denk ik.

Interviewer: Ja. En wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?

Respondent: In principe geen. Ik denk dat ik zelf mijn studie succesvol kan afronden. Het is fijn om sociale steun te hebben dat af en toe als je er gewoon even doorheen zit dat je gewoon goed contact hebt. Maar in principe kan ik het zelf ook wel, want ik vind mijn studie niet heel erg moeilijk tot nu toe.

Interviewer: Oke.

Respondent: Misschien dat het in de master veranderd, maar dat zien we tegen die tijd wel.

Interviewer: En zorgt beschikking hebben over sociale steun bij jou tot een vermindering van stress of een bepaalde druk die je ervaart?

Respondent: Ik denk het wel, omdat het voor mij sociale steun relativeert heel erg. Je zit soms heel erg best in je eigen hoofd dat je even zit van ooh hoe moet het toch, ooh shit het gaat niet goed. En door het dan gewoon met mensen daaromheen te hebben, die ook echt daarom geven en misschien hetzelfde hebben, dat brengt iets meer perspectief. En dan wordt je horizon, of je blikveld iets breder waardoor je het beter kan relativiseren. En ik denk dat dat wel helpt om gewoon overzicht te maken in je hoofd. En op die manier stress een beetje te minderen.

Interviewer: Oke, het volgende aspect is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing en dan studie gerelateerd?

Respondent: Ik denk, wat je zeg maar, wat ik net uitlegde om zeg maar die balans te houden tussen leuke dingen doen en je sociale leven hebben en je studielasten zeg maar accepteren dat die er zijn. En dus ook zelfbeheersing in de zin van dat je gewoon ervoor kiest om sommige momenten echt vol voor je studie te gaan en andere momenten gewoon leuke dingen te doen. En die scheiding heel concreet te houden en daar ook niet van af te wijken. Ik denk dat dat heel veel zelfbeheersing is. Dus bijvoorbeeld stel je denk ik ga een avondje iets leuk doen in plaats van studeren en dan weet je bijvoorbeeld de consequenties dat ik dan morgen de hele

dag aan mijn studie moet zitten. Dat je niet halverwege de dag denkt ooh ik heb er geen zin meer in dus ik ga toch maar weer leuke dingen doen. Ik denk dat dat zelfbeheersing is in je studie.

Interviewer: Oke, en heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel gehad dat je controle had over jouw eigen prestaties?

Respondent: Ja.

Interviewer: En zou je dat gevoel van controle over je eigen prestaties nader kunnen toelichten?

Respondent: Ja, ik, nou ja weetje in onze studie is het wel heel veel vakken zit je met andere mensen samen, dat je een groepsproject hebt en een individueel tentamen. En dat tentamen was het probleem niet omdat ik zelf weet dat ik gewoon goed ben in die dingen en hoeveel energie ik er ongeveer in moet steken om het te halen. En groepsprojecten waren voor mij zelf ook vaak geen probleem omdat ik wist met wie ik goed samen kon werken en met wie gewoon de mensen die gemotiveerd zijn om het te halen. Alleen soms werd je groep ingedeeld met mensen die je niet kende en waarvan je ook niet wist hoe ze samenwerkte en hoe ze, ja hoe gemotiveerd ze zijn om een vak te halen. Wat was de vraag oke weer?

Interviewer: Of je het gevoel van controle over je eigen prestaties kan toelichten?

Respondent: En dan is zeg maar het resultaat van die groepsprojecten is in zekere mate ook je eigen prestatie en daar heb je dan minder controle over. Maar dat is meer omdat je ook weer niet meer helemaal je eigen prestaties, maar ook gedeelde prestaties. Dus in mijn studie alles waar ik zelf gewoon invloed op had of voor mijzelf kon doen, wist in gewoon dat dat wel goed zou komen en daar had ik gewoon controle over.

Interviewer: Oke, en zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, omdat ik van mijzelf wel weet dat ik gewoon gedisciplineerd ben om aan mijn eigen planningen te houden die ik van te voren maak. Dan weet ik ook altijd van het komt wel goed en als dat betekent dat ik dan een keer een nacht moet doorhalen of een keer een hele dag aan mijn studie moet zitten. Dan weet ik ook dat ik dat toch wel ga doen. Dus op die manier weet je gewoon van te voren dat het toch wel goed komt.

Interviewer: Oke, en waarom denk je dan juist dat zelfbeheersing en vermindering van stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Ik denk omdat als je zelf, als je goede zelfbeheersing hebt zoals ik dat net gedefinieerd had dat je dus zeg maar gewoon je aan je eigen planning kan houden. En wat ik in het begin verteld dat die planning in je hoofd je helpt om die stress te verminderen, omdat je dan je prioriteiten op een rijtje hebt, overzicht hebt en weet van ik red het allemaal wel. Het komt wel goed. En dat zelfbeheersing dus zorgt, dat je weet dat je je planning aan gaat houden en dat je op die manier dus je stress tegengaat.

Interviewer: Oke. Nou hebben we het gehad over sociale steun en zelfbeheersing als factoren die mogelijk leiden tot een vermindering van stress. Hebben we nou nog volgens jou een bepaalde factoren nog niet benoemd die bij jou wel leiden tot een vermindering van stress? En die kunnen dan zowel studie gerelateerde als niet studie gerelateerde zijn.

Respondent: Nee, ja ik merk voor mijzelf dat sporten heel erg helpt. Maar dat is een beetje een los staand iets denk ik. Maar voor mij helpt het om gewoon soms even mijn hoofd leeg te maken, om gewoon even met je gedachten compleet eruit om vervolgens weer met een beetje nieuwe frisse blik ernaar te kijken. Dus ja sport helpt voor mij gewoon als er iets van stress is, om gewoon even een uurtje mijn gedachte leeg te maken en dan weer er tegen aan.

Interviewer: Dat je dan weer een frisse blik heb om weer door te gaan?

Respondent: Ja, dus ik denk in het algemeen dat iedereen wel ergens iets heeft waarin je gewoon even je afleiding haalt.

Interviewer: Oke, nou zojuist hebben we het gehad over een aantal eisen die leiden tot stress en middelen die mogelijk leiden tot een vermindering van stress en een beter welzijn. En de volgende vraag gaat over het gecompenseerde effect tussen eisen en middelen. Ben jij van mening dat er compenserende effecten plaatsvinden tussen eisen die leiden tot stress, en middelen die leiden tot een vermindering van stress? En dan is dat zo, nou ja als je geen planning hebt kan dat wel leiden tot stress omdat je dan veel aan je hoofd hebt. Denk je dat het hebben van veel zelfbeheersing leidt tot een verlaging van die stress.

Respondent: Ja, dus zeg maar dat de factoren die stress opwekken eigenlijk worden tegengegaan door factoren die.. Ja dat denk ik wel. Ook omdat ik denk, wat is het drie vragen geleden uitlegde, dat zeg maar de factoren die bij mij stress opleveren zijn voornamelijk gewoon dat je zelf geen controle hebt over de situatie en dat je geen overzicht in je hoofd hebt. Ik denk dat dat de twee voornaamste bronnen van stress zijn. En dat die best worden tegengegaan, door dat je zeg maar voor jezelf gewoon een planning kan maken, door dat je je zelfbeheersing hebt. En door het goede sociale contact. Dat je het op die manier wel tegengaat. Ja, de controle over de situatie heb ik misschien niet perse.

Interviewer: Maar, denk je dat dat die ervaren stress helemaal kan wegnemen als je de juiste middelen in handen hebt?

Respondent: Ik denk het deel van het overzicht kwijt raken wel. Ik denk dat zeg maar die middelen daar heel goed tegen helpen door het er met andere mensen over te hebben of even te gaan sporten of gewoon te weten dat je die zelfbeheersing hebt om het wel af te krijgen. Alleen die situatie waarin je niet zelf de controle hebt over dingen, zoals bijvoorbeeld nu met mijn scriptie, deadlines, dat ik door mijn interviews dat die heel lang duurde, dat ik daardoor nu tijdstress heb. Waar ik zelf geen invloed op had. Dat het daar niet perse volledig weg neemt. Het maakt het wel wat minder omdat je het beter kan relativeren, maar ja je houdt er iets van stress wel aan over denk ik.

Interviewer: Oke. Nou dit waren alle vragen. Heb jij nog vragen of dingen die je nog graag wil vertellen, omdat het nog niet aanbod is gekomen?

Respondent: Nee.

Interviewer: Oke, nou heel bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 10

Donderdag 6 juni 2019 – 11:00 uur

Interviewer: Tijdens dit interview komen de volgende twee onderwerpen aanbod. De eerste is eisen, ook wel demands van de studie die betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En middelen, ook wel resources van de studie die betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: In het derde jaar.

Interviewer: Oke. Dan heb ik hier een definitie van mentale gezondheid van hoe ik hem gebruik tijdens mijn thesis. Mijn vraag aan jou is of je die even kan doorlezen dan kan ik daarna er één vraag over stellen.

Respondent: Yes.

Interviewer: De bovenste.

Respondent: Ja.

Interviewer: Zou je aan de hand van deze definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven? En dan is het makkelijker op te letten op de dikgedrukte woorden.

Respondent: Ja, oke. Nou ja ik denk dat ik in principe wel productief en efficiënt kan werken. Ondanks dat af en toe de ruimtes hier flink vol zitten, dus je om negen uur hier moet zijn. Dat is misschien wel iets waardoor het wat minder productief en efficiënt kan. Want je zou gerust nog wel een uurtje later willen komen, maar dat kan niet. Ja ik kan best wel, denk ik, op de uni omgaan met stressvolle situaties. Ja, lever ik een bijdrage aan de gemeenschap. Dat vind ik een lastige. Ik weet niet of ik daar.. En mijn eigen capaciteiten realiseren, ja denk ik, ik denk van wel. Ik weet het niet zo goed.

Interviewer: En welke factoren denk je dat van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Nou ik denk dus inderdaad het ruimte.. Want het gaat nou over hier op de uni toch?

Interviewer: Ja, ook. Het mag beide, het mag ook niet studie gerelateerd zijn.

Respondent: Oke, nou ja ik denk dus inderdaad die ruimtes die, waar je tijdens tentamenweken al vroeg binnen moet zijn omdat ze anders vol zitten. Dat heeft denk ik wel invloed op mijn mentale gezondheid. Deadlines van allerlei projecten die tegelijk lopen, wat vorig jaar voornamelijk heel erg was. Heeft denk ik invloed op mijn stressvolle situaties. Dus vorig jaar had ik wel meer stress dan dit jaar. Wat heeft nog meer invloed op mijn gezondheid..

Interviewer: Het kunnen ook positieve dingen zijn, dus die ook jou gezondheid juist beter maken.

Respondent: Ja. Ja ik denk eigenlijk misschien ook wel dat je best wel veel vrijheid krijgt op de uni, dat heeft voor mij een positieve invloed. Omdat ik er niet van hou om elke week echt dingen te moeten inleveren ofzo. Ik weet niet, ik vind het gewoon lekker vrij en je heb je tentamen dan en je heb je eigen planning, en je hoeft je niet aan dingen vast te houden. Dus dat heeft denk ik een positieve invloed op mijn mentale gezondheid. Wat heeft er nog meer invloed op..?

Interviewer: Nou we gaan nu een aantal dingen bespreken en weet je daarna nog wat dan kan je die altijd nog vertellen.

Respondent: Ja, is goed.

Interviewer: De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van studie gerelateerde eisen, ook wel demands, die aan de student gesteld worden. En verwacht wordt juist dat die eisen leiden bij een student tot stress. Ik heb ook een definitie van stress, die staat daar ook op jou papier. Onder stress wordt in dit onderzoek verstaan: een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te

gaan. En de volgende vragen hebben betrekking op eisen. Wat is jou definitie van stress?

Respondent: Mijn definitie van stress is denk ik, in hoeverre een persoon om kan gaan met dingen die van hem gevraagd worden in een korte tijd. Dus of je daar stress van krijgt als een persoon aan jou vraagt je moet nu binnen drie weken dit inleveren, krijg je daar stress van. Dus kan je daarmee omgaan. Ik denk dat dat het is.

Interviewer: Oke. En je zei net al dat je vorig jaar heb je stressvolle situaties meegemaakt, omdat heel veel deadlines tegelijkertijd plaatsvonden. Waar denk je dat het aan lag dat je je in die situaties gestrest voelde?

Respondent: Ik denk voornamelijk omdat je best veel verschillende projecten tegelijk had lopen. Dus soms wist je eigenlijk niet eens meer waar je nou mee bezig was, was het dit vak, was het dat vak. En ja als je dan ook nog eens die deadlines vlak bij elkaar heb zitten dat je gewoon een beetje de weg kwijt raakt. Ik denk dat dat ervoor heeft gezorgd dat je daardoor een beetje stress krijgt.

Interviewer: En hoe ben je dan daar mee omgegaan in die periode?

Respondent: Ik denk voornamelijk dat, ja ik had toen op een gegeven moment voor mijzelf wel een planning gemaakt, van oke dit vak zijn we nu zo ver mee, dit vak zo ver. Waar moet nog veel aan gebeuren. Wanneer moeten we nog samen gaan zitten om het op tijd af te krijgen. En ik denk dat dat wel een manier was om voor mij ermee om te gaan. Ondanks dat het nog steeds best wel stressvol was, was het nog best wel gewoon iets meer lijn erin.

Interviewer: Oke, nou er zijn een aantal aspecten die hebben bewezen die mogelijk leiden tot stress bij studenten. En ik ga daar nu een aantal bespreken. De eerste de financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Ja, ik zet elke maand sowieso wat op mijn spaarrekening. Zodat ik elk, eigenlijk altijd iets apart heb en als ik het nodig heb dat ik het eraf kan halen. Dus ik denk,

ja ik heb natuurlijk ook wel eens momenten dat ik kijk naar mijn rekening en dat ik nog een week moet overleven en dat ik denk van hoe ga ik dat doen. Maar doordat ik altijd weet dat ik nog geld achter de hand heb, heb ik dat nog wel redelijk op orde.

Interviewer: En hoe kom je aan dat geld?

Respondent: Ik leen van ome DUO, ik krijg ook wat geld van mijn ouders en ik werk.

Interviewer: Oke. Levert jouw financiële situatie wel eens stress op?

Respondent: Heeft het wel eens gedaan, ja. Op zich nu niet echt meer want ik heb ook, mijn opa en oma hadden een spaarrekening geopend en daar kon ik heel lang niet bij en daar heb ik toen drie jaar lang ook niks aan gedaan. En dacht ik ineens ooh he dat geld heb ik ook. Dus toen heb ik dat geld overgezet naar mijn eigen spaarrekening. Dus nu is dat wel wat minder. Maar ik heb wel eens gehad dat ik dacht van oke, ik heb nu nog anderhalve week, ik heb niet heel veel meer erop staan en ik wil ook graag op een reis. Dus dan, toen had ik wel eens wat stressvolle momenten. Dat ik dacht van nu moet ik even rustig aan doen, vooral dat.

Interviewer: En uitte zich dat ook nog op een bepaalde manier, fysiek of mentaal?

Respondent: Nee, daar heb ik in principe geen last van gehad.

Interviewer: Meer dat je in je hoofd ermee bezig was.

Respondent: Ja, dat inderdaad. En dat je denk van oke nu moet ik een keer niet tien euro aan boodschappen uitgeven.

Interviewer: Je bent er bewuster bezig met wat je uitgeeft.

Respondent: Precies ja.

Interviewer: Oke. Het volgende aspect is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Ja, nu met mijn thesis.

Interviewer: Oke, dus wanneer ervaar jij de meeste tijdsdruk?

Respondent: Ja, als ik terug kijk naar de afgelopen twee, drie jaar dan is dat echt nu wel met mijn thesis. Zeker nu met het einde.

Interviewer: Nu is de piek?

Respondent: Ja, ja.

Interviewer: Kun je een aantal manieren noemen hoe jij beter met die hoge tijdsdruk zou kunnen omgaan?

Respondent: Eerder beginnen. Dat zou een hele goede manier zijn. Ik ben nu een beetje aan het uitstellen en het komt toch wel dichtbij. En daarin dus misschien ook voor mijzelf een planning maken en mij daar ook aan houden. Want ik heb dat bij heel veel tentamens wel gedaan bij studeren. Dus ik weet ook niet waarom ik dat dan nu met mijn thesis niet heb gedaan. Maar dan, dat helpt mij altijd wel, van oke ik heb nu zoveel hoofdstukken gedaan, dit moet ik nog doen en dan komt het wel goed. En dat heb ik nu niet gedaan, dus ik denk dat dat wel zou kunnen helpen.

Interviewer: Oke. Ervaar je ook gevolgen aan dat je nu een hoge tijdsdruk ervaart?

Respondent: Nou ik slaap er wel wat slechter door. Dat wel. Dat ik toch wel denk oke morgen moet ik echt dit gaan doen anders ga ik het echt niet halen. Ja, ik kom wat moeilijker in slaap.

Interviewer: Oke. En waarom denk je juist dat tijdsdruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Nou ja ik denk dat het gevoel van tijdsdruk, dat je eigenlijk een soort deadline hebt, waarin je dingen moet inleveren en als je dan niet op schema loopt, dat dat stress kan veroorzaken. Omdat je niet kan leveren wat van je gevraagd wordt op een bepaald tijdstip. Dus ik denk dat het daarom aan elkaar gekoppeld is.

Interviewer: Het volgende aspect is balans tussen je studie en privéleven. Wat is volgens jou een balans hebben tussen je studie en je privéleven?

Respondent: Nou ja ik denk dat de balans voornamelijk ligt in, als jij alles wat je moet doen om voor jou wat je wil behalen qua cijfer, dat je dat kan doen. En tegelijk niet het idee hebt dat je dingen moet missen qua vriendschap, borrelen savonds, of sporten, of dingen in die richting. Dat je dan een balans hebt. Dus voornamelijk dat je eigenlijk niks van beide kanten mist. Dat je wel doet wat je moet doen en wil doen.

Interviewer: En hoe zorg jij zelf dat je die balans tussen je studielevens en je privéleven bewaart?

Respondent: Nou ja, ik kan, de laatste twee weken van mijn tentamens dan ga ik altijd wel blokken. Dus dan is het echt van negen tot vijf studeren. Mijn voordeel is dat iedereen praktisch in mijn omgeving doet. Dus dat ik daardoor ook niet echt dingen mis uit mijn privéleven. En ik heb het nu ook nog niet nodig gehad om eerder te beginnen aan mijn tentamens. Dus dat ik daardoor nog redelijk die balans heb kunnen houden. Dus eigenlijk is het voor mij vijf weken lang gezellig en een keer een opdracht tussendoor inleveren en dan is het blokken voor mijn tentamens. Maar ja omdat iedereen dat heeft, heb ik het idee dat het redelijk in balans is. Maar soms mag ik misschien wel wat meer doen voor hogere cijfers, maar ik heb die eis ook niet aan mijzelf dat ik vind dat ik bijvoorbeeld een acht moet halen.

Interviewer: Oke. En levert dan het bewaren van die balans stress op?

Respondent: Nee, niet zo zeer. Ja, nu dus misschien weer met mijn thesis dat ik dacht van oke had ik nou deze week maar een keer, was ik maar niet een avond uit gegaan, had

ik dan maar gewoon aan mijn thesis gezeten. Maar ik heb dat eerder bijvoorbeeld met vakken niet gehad, met tentamens en zo.

Interviewer: Oke, de volgende is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens je tentamenweken?

Respondent: Ja. Ja toch dat je, ondanks dat je zoiets hebt van oke ik heb twee weken de tijd, moet ik kunnen halen. Die laatste twee dagen denk ik toch, ooh dit moet ik echt wel eens extra doornemen, dus ja dan ervaar ik wel druk.

Interviewer: En hoe ga je daar dan mee om?

Respondent: Ja, doorleren. Tot een uur of acht, negen nog hier in de bieb zitten. Het voordeel is wel dat ik zelf, ik ben op een gegeven moment gewoon moe. Ik ben geen avondpersoon qua studie. Dus ik kan dan wel zeggen, oke ik leg het nu neer en ik ga naar huis want het heeft geen zin meer. Maar ja ik ga dan wel zo lang mogelijk nog door met dingen doornemen tot dat ik voor mijzelf weet nu heeft het geen zin meer.

Interviewer: Doe je dan ook nog iets om te ontspannen, of laat je dat ook allemaal achterwege?

Respondent: Netflixen. Het is echt als ik savonds dan terug kom, dan is het wel echt nog een uurtje netflixen. Even niet aan tentamens denken en dan ja, dat voornamelijk.

Interviewer: Ja. En wat voor verschil met je dan in je dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met de normale weken tijdens een studiejaar?

Respondent: Nou ja, de week voor een tentamenweek zit je toch eigenlijk de hele dag van negen tot acht hier op de uni. En dat doe ik normaal niet. Dan zit ik niet hier van negen tot negen. Dus het is, ik denk dat daar voornamelijk een verschil in zit. Dat ik echt ergens op gefocust ben qua stof en niet op mensen en gezelligheid. Dat is denk ik een verschil in mijn routine. En qua slaapuren denk ik dat het wel

redelijk gelijk is. Want ik slaap ook eerder na zo'n dag studie, want dan ben ik best wel moe.

Interviewer: Ja, oke. En levert die druk die je ervaart tijdens tentamenweken jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, voornamelijk dan aan het eind, die laatste twee dagen, dan denk ik wel oeh stress.

Interviewer: En waarom denk je dan dat die druk tijdens tentamenweken en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Het moment van de waarheid komt dan wel dichtbij, waarin je, je hebt één kans om te knallen op zo'n tentamen. En misschien nog een tweede kans en als je geluk hebt krijg je nog een derde kans, maar dat is het ook. En je wilt natuurlijk wel, ik ben wel iemand die het graag mijn eerste kans wil halen. Dus daardoor krijg ik denk ik wel, snap ik, kan ik mij voorstellen dat wanneer zo'n deadline eraan komt en je moet dan presteren, dat je dan stress krijgt. Want je wil dan ook presteren.

Interviewer: Oke. Het volgende aspect is prestatiedruk. Volgens mij, je noemde net al dat je niet echt druk voelt vanuit jezelf, maar voel je wel eens prestatiedruk vanuit anderen?

Respondent: Nee, ook niet zo zeer. Het voordeel is dat eigenlijk iedereen om mij heen die is al blij als je iets haalt. En ook mijn ouders zijn ook gewoon tevreden als ik met een zes terug kom. Het hoeft geen acht te zijn. En ja ze zijn super trots als het een acht is, maar ze vinden het niet nodig. En, dus ik heb niet het idee dat ik daardoor druk opgelegd krijg.

Interviewer: En ook bijvoorbeeld als je in een, een groepsopdracht moet doen, dus dat je in een groep moet werken?

Respondent: Nee, dan ook niet zo zeer. Want op de een of andere manier, ja je kiest toch altijd je eigen groepen uit en je weet hoe die mensen werken en hoe je samenwerkt. En ja misschien wel eerder druk omdat je zoiets hebt van ik wel dat wat we inleveren goed is. Maar..

Interviewer: Niet specifiek vanuit anderen?

Respondent: Nee, nee. Nog niet.

Interviewer: Levert de wil om goed te presteren je wel eens stress op?

Respondent: Ja, nee. Ik denk in principe niet. Tenzij, ja goed presteren is natuurlijk voor iedereen wat anders. Als voor mij goed presteren een zes zou zijn bijvoorbeeld..

Interviewer: Het tentamen halen?

Respondent: Ja, precies. Het tentamen halen dat levert mij wel eens stress op.

Interviewer: Oke, en waarom denk je dan juist dat prestatiedruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Nou, ja je stelt altijd voor jezelf eisen. Iedereen doet dat volgens mij. Ik kan het mij bijna niet voorstellen dat het niet gebeurt. Dus ik denk dat wanneer je het idee hebt dat je niet aan die eisen kan voldoen, dat dat stress op kan leveren. Omdat je toch voor jezelf iets wil behalen. Tenminste ik denk dat daarom, als je denkt het gaat mij niet lukken, dat je daardoor het idee krijgt van ik moet echt nog heel veel gaan doen en ik wil dit nog doen en ik wil dat nog doen, dat dat stress op kan leveren.

Interviewer: Ja, en maak je vaak, of zie je om je heen andere studenten die wel echt veel stress ervaren en voor wie, je zou zeggen van bij hun is het niet meer gezond en heeft het echt serieus invloed op hun mentale gezondheid?

Respondent: Ik denk niet dat ik zo'n iemand ken. Nee, misschien wel iemand die ook stress krijgt voor zijn tentamenweken, dus zich echt opsluit. Maar niet waarbij ik denk van dit is echt niet goed.

Interviewer: Het is vaak nog, de stress die je ervaart en die je bij andere ziet, is eigenlijk alleen maar om harder te werken? Een soort van stok achter de deur.

Respondent: Ja, precies. En niet voor..

Interviewer: Het is gezond stress?

Respondent: Ja, ja dat denk ik wel.

Interviewer: Oke. Nou hebben we het gehad over een aantal factoren die mogelijk kunnen leiden tot stress, dat waren de financiële situatie, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk. Zou jij nog andere factoren kunnen bedenken die bij jou leiden tot stress en nog niet zijn besproken tijdens dit interview? En die kunnen dan zowel studie als niet studie gerelateerd zijn.

Respondent: Ja, oke. Ja, ik weet niet of dat al ergens onder valt maar misschien, ja het leid misschien niet bij mij ertoe maar misschien wel voor iemand anders, prestatiedruk vanuit thuis misschien. Dat je dus echt, dat ouders eisen hebben aan jou, die jij misschien niet zo zeer jezelf oplegt, maar waardoor je denkt..

Interviewer: Ja, dus de thuissituatie?

Respondent: Ja, de thuissituatie. Misschien dat dat nog een factor zou zijn. Maar ik denk, voor mijzelf kan ik niet zo snel iets bedenken wat bij mij nog zou leiden, naast dit tot stress.

Interviewer: Oke. Nou zojuist hebben we een aantal factoren genoemd die kunnen leiden tot stress. Maar er bestaan echter ook studie gerelateerde middelen die dan juist de eisen die worden gesteld aan de student helpen te verminderen en zorgen voor een beter welzijn. En de volgende vragen hebben dan betrekking op middelen.

De eerste is sociale steun. Ik heb de definitie, die ik heb gebruik in mijn thesis, toegevoegd. En wat voor sociale steun heb jij tot je beschikking?

Respondent: Dat kan dan ook gewoon thuis zijn toch?

Interviewer: Ja.

Respondent: Nou ja ik denk dat mijn ouders wel een steun zijn in de zin van, maak je niet druk als je maar een zes haalt en je hebt het gehaald prima. Dus dat is misschien een steun. Ja, mijn vriend natuurlijk ook. Die is eigenlijk heel relaxt en dat is altijd heel fijn. Die zegt van ja je kent het toch wel dus maak je niet zo druk..

Interviewer: Dat helpt jou om..

Respondent: Ja, om te denken van oke je hebt wel gelijk.

Interviewer: Die stress die je voelt te verminderen?

Respondent: Ja, ja. Dus ik denk dat dat de twee grootste helpende steun is. Misschien dat juist vrienden meer afleiding zijn dan steun.

Interviewer: Oke, ja dat kan heel goed.

Respondent: Ja, dus ik denk dat dat het voornamelijk is.

Interviewer: En wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden? Heb je ook nog iets, want je ouders en je vriend die blijven er gewoon. Heb je ook nog iets nodig vanuit de uni, misschien een bepaalde steun nodig?

Respondent: Ja, ik heb eigenlijk niet echt het gevoel dat ik het nodig heb van de uni, want de uni heeft natuurlijk gewoon eisen waar wij aan moeten voldoen. En ik hoef bijvoorbeeld niet van de uni te horen, je kan dit.

Interviewer: Misschien dat je het gesprek aan gaat met de studieloopbaanbegeleider.

Respondent: Ja, oke. Ja ik denk zelf dat ik dat niet nodig heb. Omdat ik niet denk dat ik er meer waarde uit haal. Dat als ik van hun hoor dat het dan beter komt, of dat het dan goed komt zeg maar. Ik denk zelf niet dat ik dat nodig heb.

Interviewer: Oke. En zorgt beschikking over sociale steun bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja wel een beetje af en toe. Ja, ja zeker als dan van mijn ouders en van mijn vriend, denkt oke er hebben tenminste mensen vertrouwen in mij dus het komt wel goed. Zeg maar dat.

Interviewer: Oke, dus het zorgt voor een vermindering maar het zal het niet wegnemen?

Respondent: Nee, nee. Dat niet. Ik blijf altijd nog bij mij zelf denken, maar ja jullie kennen de stof niet, jullie weten niet wat in mijn hoofd zit. Dus uiteindelijk weet ik het wel beter. Maar het is altijd goed om te horen natuurlijk dat iemand tegen je zegt, kom op je heb het de laatste twee jaar ook goed gedaan, wat zou er nu in hemelsnaam mis moeten gaan dat dat niet gebeurt.

Interviewer: Ja, oke. Het volgende aspect is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing, studie gerelateerd?

Respondent: Ik denk dat het voornamelijk is dat je, dat je jezelf op orde houdt. Dus dat als jij, als je bijvoorbeeld een planning maakt en dat soort dingen om ervoor te zorgen dat je zelf je goed bij voelen bij wat je aan het doen bent. Dus dat je daardoor je niet, zeg maar ineens dus inderdaad zo'n piek qua krijgt, maar dat je jezelf erin kan beheersen door middel van dingen die je daarin kan betrekken. Zoals dus een planning of sociale steun denk ik ook.

Interviewer: Oke, en heb je vaak tijdens jouw studie vaak het gevoel gehad dat je controle had over jouw eigen prestaties?

Respondent: Ja, best wel vaak.

Interviewer: En kan je dat gevoel van controle toelichten?

Respondent: Ja, ik denk voornamelijk het feit dat, dat je gewoon weet van oke maandag is het tentamen, ik moet dit, dit en dit nog doen en dit kan ik ook doen. Dus ik heb gewoon controle over wat er nog moet gebeuren voor zo'n tentamen. Dat is daardoor wel het gevoel kreeg van oke je hebt je dingen op orde ofzo. Dat ik daardoor wel een soort van controle gevoel had over wat ik aan het doen was.

Interviewer: Oke, en denk je ook dat het beschikken over zelfbeheersing leid tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, dat denk ik wel ja. Omdat je dan gewoon bij jezelf weet oke dit moet ik doen. Dit kan ik doen. Dit is mogelijk. En dat je daardoor niet doordat je zeg maar wel het vermogen hebt om aan je eigen eisen te voldoen, dat je minder stress krijgt.

Interviewer: Oke we hebben nu sociale steun en zelfbeheersing genoemd als factoren die leiden tot een vermindering van stress. Zou jij nog andere factoren kunnen bedenken die bij jou leiden tot een vermindering van stress? En die kunnen zowel studie gerelateerde als niet studie gerelateerde zijn.

Respondent: Nou ja ik denk eigenlijk dat financiële situatie ook, aan de ene kant kan zorgen voor stressvolle situaties, maar aan de andere kant ook voor niet stressvolle situaties. Als je het wel gewoon allemaal op orde hebt. Dus misschien dat die een beetje twee kanten opwerkt.

Interviewer: Oke.

Respondent: En.. Nou misschien ook je sociale omgeving. Dat dat ook kan zorgen voor minder stress omdat je, je altijd nog zeg maar daarop kan gooien als je wel stress hebt. Dus dat je daar naartoe gaat en dat ze zeggen.. Maar dat is misschien ook weer sociale steun. Dus ja, dat is lastig.

Interviewer: Oke, zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd van eisen die leiden tot een verhoging van stress en middelen die weer leiden tot een verlaging van stress en

een beter welzijn. En de volgende vraag gaat over het gecompenseerde effect tussen eisen en middelen. Ben jij van mening dat er een compenserend effect is tussen eisen die aan de ene kant leiden tot stress, en middelen die leiden tot een vermindering van stress? Dus stel je ervaart veel tijdsdruk, denk je dan dat juist het hebben over zelfbeheersing, denk je dat die elkaar kunnen compenseren, of denk je dat..

Respondent: Ja ik denk het wel want als je aan de ene kant inderdaad, bijvoorbeeld dat voorbeeld met financiële situatie, als dat gewoon niet lekker loopt en dan heb je wel sociale steun, zoals je ouders die je daarin helpen. Dus ik denk dat dat zeker wel met elkaar kan compenseren, want die steun die helpt je weer met die stress vergroting waardoor het weer een beetje gelijk trekt. Dus ja ik denk dat eigenlijk meeste wel met elkaar kunnen compenseren.

Interviewer: En denk je dat het elkaar ook volledig kan wegnemen?

Respondent: Nee dat denk ik niet. Want ik denk dat iedereen nog wel een enigszins gezonde stress ervaart en dat dat ook helemaal niet verkeerd is. Dus nee ik denk dat het zeker niet kan wegnemen. En ja misschien bij bijzondere personen wel die denken, ik heb sowieso geen stress. Maar nee dat denk ik sowieso niet.

Interviewer: Oke. Dit waren alle vragen. Heb jij nog iets wat je wil toevoegen, omdat we dat nog niet hebben besproken?

Respondent: Nee, ik denk het niet.

Interviewer: Nou bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 11

Vrijdag 7 juni 2019 – 17:00 uur

Interviewer: Tijdens dit interview komen de volgende twee onderwerpen aanbod. Eisen, ook wel demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. En middelen, ook wel resources van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: Mijn laatste bachelor jaar.

Interviewer: Oke. Nu heb ik hier de definitie van mentale gezondheid hoe ik hem gebruik in mijn thesis. Mijn vraag aan jou is om die even door te lezen, want dan kan ik daarna er één vraag over stellen.

Respondent: Ja, is goed.

Interviewer: De bovenste.

Respondent: Ja.

Interviewer: Zou je aan de hand van deze definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven?

Respondent: Ik vind mijn mentale gezondheid in geode staat aan gezien ik gewoon goed om kan gaan met stressvolle situaties, als iets eventjes niet lukt, of als ik heel veel te doen heb dan kan ik soms wel stress ervaren. Maar dan ga ik er wel gewoon goed mee om. En ik kom er altijd toch wel weer uit. En, ja.

Interviewer: Oke.

Respondent: Dus ik ervaar het wel als goed.

Interviewer: Welke factoren zijn volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Ik denk omgeving, als in de mensen om je heen. En ja daar valt ook een stukje familie en vriendschap bij. Als dat gewoon, als die basis daar gewoon goed is, dat je altijd gewoon weet dat je daarop terug kan vallen, mocht het even niet goed gaan. Dat dat wel van belang is. Daarnaast ook je eigen grens laat ik maar zeggen, je eigen verwachtingen. Als je die heel hoog heb staan en je kunt ze niet halen dan is dat moeilijker om te accepteren dan wanneer je voor jezelf zoiets hebt van ja ik ben tevreden als ik dit haal, als het meer is ja dan is het alleen maar mooi meegenomen. Dus ik denk ook wel daar een beetje in. Factoren had je het over he?

Interviewer: Ja.

Respondent: En, ja tuurlijk heeft het ook wel te maken met de doelen die je stelt voor jezelf of je die haalt. Want als je die haalt dan is het natuurlijk wel positieve succes ervaringen. En als je die niet haalt dan werkt het niet mee. En ik denk ook wel een stukje fysieke welzijn ermee te maken heeft. Dus hoe je je voelt, als je bijvoorbeeld een keer bent wezen stappen dan voel ik mij fysiek al minder, waardoor ik ook al minder kan doen en dan baal ik nog meer van als ik een keer iets niet af krijg. Dat soort dingen een beetje.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van de studie gerelateerde eisen, die aan de student worden gesteld. En verwacht wordt dat die eisen kunnen mogelijk leiden tot stress. Onder stress wordt in dit onderzoek verstaan, de definitie staat ook op jou papier: een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. En de volgende vragen hebben betrekking op eisen. Wat is jou definitie van stress?

Respondent: Mijn definitie van stress.. Als ik weet dat ik iets moet doen en in mijn hoofd moet gaan nadenken, hoe ga ik het fixen, gaat het mij wel lukken. En als ik, ik ga stressen als ik denk dat het mij niet gaat lukken. Dus dat ik als we het over eisen hebben, de eisen die ik heb gesteld niet haal.

Interviewer: Oke. Je zei daarnet al dat je wel eens een stressvolle situaties meemaakt op de

universiteit. Waaraan denk je dat het aan lag dat je je in die situatie gestrest voelde?

Respondent: Omdat ik bang was dat het mij niet ging lukken. Als in een deadline die ik dan voor mijzelf had gesteld omdat iets af moest en wetende hoeveel uur ik daar nog voor had. En dan dacht ik aah gaat dat nog wel lukken, stress.

Interviewer: En hoe zorg je er dan zelf voor dat je die stress verminderd?

Respondent: Meestal ga ik dan een overzichtje maken met wat ik precies allemaal nog moet doen. En dan gewoon tussenstapjes zodat ik, kijk het einddoel, maar als je in tussenstapjes die subdoelen doet dan kun je makkelijk afvinken en dat werkt ook weer positief. En dan denk ik soms ook van ja en als het niet lukt, dan ja wat is het ergste dat mij kan overkomen. Bijvoorbeeld een tentamen een keer niet halen ofzo. Ik probeer het wel te relativeren met hoe erg het allemaal is.

Interviewer: Oke, een aantal aspecten die zijn bewezen dat die van invloed zijn op de mate van stress die een student kan ervaren. Ik zal er nu een aantal met jou bespreken. De eerste financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende financiële middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Werken en een deel ook lenen. De huur die leen ik. Ja en voor de rest werk ik voldoende en ga ik gewoon prima met mijn geld om dat ik kan sparen en ook gewoon dingen kan uitgeven. Ja ik hou ook gewoon mijn financiën een beetje bij. En ik weet iedere maand wel wat ik kan uitgeven en als ik daar overheen zit ja dan moet ik de volgende maand een keer iets minder doen.

Interviewer: Oke en beschik je eventueel ook nog over alternatieve financiële middelen?

Respondent: Ja, als ik echt, als ik er zelf niet uit kom dan zullen mijn ouders mij altijd bij staan, dat wel.

Interviewer: Oke. En levert jouw financiële situatie jou wel eens stress op?

Respondent: Nee. Nee eigenlijk niet.

Interviewer: Oke. De volgende is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Ja.

Interviewer: En wanneer tijdens je studie ervaar je de meeste tijdsdruk?

Respondent: Rondom tentamenperiodes, rondom deadlines. Want dan moet alles in een keer af en dan heb ik alles uitgesteld en dan is het ineens tegelijk. Ja, dan ervaar ik wel tijdsdruk.

Interviewer: Oke, en kun je een aantal manieren noemen hoe jij beter met tijdsdruk zou kunnen omgaan?

Respondent: Ik denk, ja het is heel makkelijk gezegd maar.. Ik probeer het ook wel vaker door echt gewoon te plannen en van te voren te kijken van oke wat moet dan af. Nou red ik dat allemaal in de laatste week? Nee. Dan moet ik van te voren even tussen deadlines stellen. Dus eigenlijk gewoon plannen.

Interviewer: Oke. En wat zijn voor jou de gevolgen van die hoge tijdsdruk op het moment dat je al die deadlines heb tegelijkertijd?

Respondent: De gevolgen, vaak dat ik een verslag niet op tijd inlever. En dan de ochtend erna een smoesje bedenken.

Interviewer: En levert de aanwezigheid van tijdsdruk ook wel eens stress op?

Respondent: Ja. Als ik stress ervaar dan is het daarin.

Interviewer: En waarom denk je dat tijdsdruk en stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat je de tijd niet stop, stil kan zetten. Dus die gaat maar door en in die tijd moet je, je moet dingen doen want je kunt niet terug in de tijd ofzo. Dus die deadline komt steeds dichterbij.

Interviewer: En uit stress zich ten gevolge van tijdsdruk zich ook wel een fysiek?

Respondent: Nee.

Interviewer: Je ondervind geen hinder aan dat je op bepaalde momenten stress ervaart doordat je zo'n hoge tijdsdruk hebt?

Respondent: Nee.

Interviewer: Oke. De volgende is balans tussen je studie en je privéleven. Wat is volgens jou een balans hebben tussen je studie en je privéleven?

Respondent: Als ik naast mijn studie, wat ik daarvoor moet doen, ook nog gewoon genoeg tijd heb om met vrienden of familie leuke dingen te gaan doen.

Interviewer: Oke, en hoe zorg je ervoor dat je de balans tussen je studie en je privéleven bewaart?

Respondent: Door, ja op een dag niet van negen tot negen te studeren, maar of overdag te studeren en savonds met vrienden wat te doen. Of sochtends iets langer uit te slapen na een feestje wat ik met vrienden heb gehad en daarna langer door. Ja, een aantal uur per dag aan de studie, maar dat is het ook echt gewoon klaar. Want op een gegeven moment neem je het ook gewoon niet meer op. Dus dan moet je ook wel iets anders gaan doen.

Interviewer: Oke. En levert het bewaren van die balans tussen je studie en je privéleven je wel stress op?

Respondent: Nee. Tegenwoordig niet meer. Voorheen dacht ik nog wel eens, dan vond ik het juist stress om bijvoorbeeld iets af te zeggen omdat school nog niet af was. Dan

dacht ik, dan voel ik mij wel gewoon lullig ofzo. Maar nu denk ik van ja dat is dan maar eenmaal zo. Maar andersom ook dan denk ik van ja die deadline.. als ik een beetje stress heb en het is juist leuk om met anderen iets te doen. Dan denk ik nu ook maar zo.

Interviewer: Oke, de volgende is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens je tentamenweken?

Respondent: Ja.

Interviewer: En hoe ga je om met die ervaren druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Ik denk dan vaak, over twee weken is het voorbij. Dan kan ik weer vrij zijn.

Interviewer: Oke. En wat voor verschil merk je dan in je dagelijks leven/routines de week voor een tentamenweek, vergeleken met een normale week tijdens je studiejaar?

Respondent: Voor een tentamenweek is het vaak langere dagen in de UB. Minder leuke dingen doen met vrienden. Gewoon eventjes bikkelen om alles te doen om die tentamens te halen. En in een normale week, ja dan ben je vooral aan het bijhouden. Ook niet eens altijd. Ja, dan volg je in ieder geval de colleges, maar ben je niet echt aan het leren. En dat is voor een tentamenweek wel.

Interviewer: Levert die druk tijdens tentamenweken jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, meestal één dag voor een tentamen dan. Niet super erg, bijvoorbeeld een week voor de tentamens ofzo. Want ik moet ook een beetje druk, tijdsdruk en stress voelen voordat ik überhaupt ga studeren anders dan begin ik er gewoon niet aan.

Interviewer: Oke, zou je dan zeggen dat stress jou eerder, je eerder iets ziet als iets positiefs of iets negatiefs?

Respondent: Voor mij eerder positief. Als in ik heb het nodig om te presteren.

Interviewer: Dus als jij die stress ervaart tijdens tentamenweken wat jou dan weer helpt om jou te motiveren voor dat tentamen, heeft het niet een bepaalde uitwerking op jou fysiek?

Respondent: Nee.

Interviewer: De volgende is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Soms. Maar meer als in ik wil gewoon mijn studie afronden en dan, dan wil ik ook gewoon voor mijzelf dat klaar hebben. En als het dan niet lukt dan is het gewoon shit. Maar niet zo zeer als in, shit ik heb een zes of een zeven gehaald en ik wilde een negen.

Interviewer: Oke. En ervaar je ook wel eens druk om te presteren vanuit anderen?

Respondent: Ook een beetje, niet dat mijn ouders mij, vinden dat ik het niet goed doe of dat soort dingen. Maar meer van ooh ik wil ook wel een keer voor mijn ouders slagen.

Interviewer: Oke.

Respondent: Maar het is niet echt prestatiedruk, het is meer gewoon, ja ik weet niet hoe, waar je het onder kan laten vallen. Het is niet dat het van hun moet. Maar meer van mijzelf dan.

Interviewer: Ja, en levert de wil om goed te presteren je wel eens stress op?

Respondent: Niet heel erg. Want ik weet dat ik het tot nu toe best goed doe. En als mijn ouders daar ook tevreden mee zijn en, ja. Het kan altijd beter, maar het is niet dat ik daar echt stress erom voel.

Interviewer: Ken je veel, of ken je andere studenten die serieuze gevolgen hebben ervaren door stress die zij aan de hand van hun studie hebben ervaren?

Respondent: Niet alleen door studie. Want dan zijn het echt dingen geweest dat ze ook naast hun studie hebben gedaan.

Interviewer: Oke.

Respondent: Maar studie alleen, niet dat ik weet

Interviewer: Oke. We hebben dan nu een aantal aspecten besproken zoals de financiële situatie, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk die kunnen leiden tot stress. Kan jij nog andere factoren noemen die bij jou leiden tot stress, maar die we nog niet hebben benoemd of besproken tijdens dit interview? En deze kunnen dan zowel studie als niet studie gerelateerd zijn.

Respondent: Heel even nadenken hoor. Ik denk wel dat dat de belangrijkste zijn.

Interviewer: Oke. Zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd die kunnen leiden tot stress bij studenten. Maar er bestaan echter ook studie gerelateerde middelen die juist die eisen die worden gesteld aan de student helpen te verminderen en bijdragen aan een beter welzijn. En de volgende vragen hebben betrekking op die middelen. De eerste is sociale steun. Daarvan heb ik ook een definitie daaraan toegevoegd hoe ik hem zie in mijn onderzoek. En wat voor sociale steun heb jij tot jouw beschikking?

Respondent: De vraag wat voor sociale steun ik ter beschikking heb?

Interviewer: Ja.

Respondent: Nou sowieso mijn familie, vriendinnen, mijn vriend, ja die willen mij zeg maar altijd helpen bij.. Want het gaat toch gewoon over het algemeen?

Interviewer: Ja, over het algemeen.

Respondent: Ja, als ik ergens mee zit dan zouden zij mij altijd helpen ja.

Interviewer: Oke. En wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?

Respondent: Nou ik denk wel soort van vertrouwen ofzo. Dat ze ook gewoon geloven dat ik het kan. En stel dat het even tegenzit, dat ik gewoon altijd bij hun terecht zou kunnen komen. Dus soort van terugval basis. Gewoon een beetje een ondersteuning en waardering voor wat je doet.

Interviewer: En zoek je die ondersteuning ook wel eens op de universiteit zelf? Dus bijvoorbeeld bij een studieadviseur.

Respondent: Nee.

Interviewer: Zorgt het beschikken over het hebben van sociale steun bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja.

Interviewer: En waarom denk je dan dat sociale steun en een vermindering van stress aan elkaar gekoppeld zijn?

Respondent: Omdat zij er voor kunnen zorgen dat je je gedachte ergens anders op zet, in plaats van denken aan studie en dan kun je ook weer focussen op leuke dingen.

Interviewer: En denk je dat het, als je dan op dat moment stress ervaart, het sociale steun die stress volledig kan wegnemen?

Respondent: Dat denk ik wel, ja.

Interviewer: Oke. De volgende is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing, studie gerelateerd?

Respondent: Zelfbeheersing.. dat is wel een lastig begrip.

Interviewer: Self-control, controle over de studie.

Respondent: Ja, ik denk dat je ten eerste dat je sowieso zelf in de hand hebt hoe je je studie vorm geeft, dus wanneer je wat gaat doen. Ja, dat vooral een beetje.

Interviewer: Oke, en heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel dat je controle hebt over jouw eigen prestaties?

Respondent: Ja.

Interviewer: En kan je het gevoel van controle over je eigen prestaties toelichten?

Respondent: Ja, ik ben zelf degene die studeert natuurlijk. En die kiest voor bepaalde keuzes. Bijvoorbeeld dat ik een bestuursjaar heb gedaan, ja dat wilde ik zelf, en dat is dan wel ten koste van de studie. Maar daar heb ik zelf de controle over gehad. Net zoals met tentamens wel of niet maken, of verslagen wel of niet inleveren. Ja, daar maak ik wel zelf de keus voor, dat doet niet iemand anders.

Interviewer: Oke, en zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, ik vind dat moeilijk omdat ik natuurlijk niet anders gewent ben zoals iemand anders dat doet. Dus ik denk als iemand anders daar ook iets over te zeggen had of controle over had, dat dat mij wel meer stress op zou leveren ja. Dus wat dat betreft zou ik zeggen, ja dat vermindert stress.

Interviewer: Oke. Nu hebben we het gehad over sociale steun en zelfbeheersing als aspecten die mogelijk leiden tot een vermindering van stress. Zou jij nog andere factoren kunnen bedenken die bij jou leiden tot een vermindering van stress, maar nog niet zijn besproken tijdens dit interview? En deze kunnen zowel studie als niet studie gerelateerde zijn.

Respondent: Nee, ja.

Interviewer: Wat helpt jou bijvoorbeeld om te ontspannen of te zorgen dat jij je beter voelt?
Zijn er bepaalde dingen die je misschien doet?

Respondent: Ja, sporten. Gewoon vrijetijdbesteding.

Interviewer: Ja, dat helpt jou meestal wel om jouw stress te verminderen en dat zorgt dat jij je beter voelt?

Respondent: Ja. Als je gewoon je gedachtes ergens anders op kan zetten.

Interviewer: Oke, zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd van eisen die leiden tot een verhoogde kans op stress en middelen die juist weer mogelijk zorgen tot een verlaagde kans op stress en een beter welzijn. En de volgende vraag gaat over het compenserende effect tussen eisen en middelen. Ben jij van mening dat er compenserende effecten plaatsvinden tussen eisen die leiden tot stress, en middelen die leiden tot een vermindering van stress? En dat kan je dan voor je zien als, je ervaart stress omdat je tijdsdruk hebt en denk je dan dat als jij voldoende sociale steun heb op dat moment hebt, dat het die stress weg kan nemen, of kan helpen verminderen?

Respondent: Ja.

Interviewer: Oke, dus je denkt dat inderdaad tussen beide wel een compenserend effect is?

Respondent: Ja, dat denk ik wel.

Interviewer: Dat als je helemaal geen middelen heb, dat je stress hoger is dan als je wel middelen tot je beschikking hebt.

Respondent: Ja, ja. En je hebt dus wel een beetje die stress nodig om te presteren. Dus wat dat betreft.. Maar het moet dan wel een beetje inderdaad in balans staan.

Interviewer: Oke. Dit waren mijn vragen. Heb jij nog vragen of wil je nog iets toevoegen?

Respondent: Nee, ik kan zo echt even niks bedenken.

Interviewer: Nou heel erg bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Transcript interview 12

Dinsdag 11 juni 2019 – 10:00 uur

Interviewer: Tijdens dit interview komen de volgende twee onderwerpen aanbod. Eisen, ook wel demands van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid. En middelen, ook wel resources van de studie die mogelijk betrekking hebben op de mentale gezondheid van een student. In welk jaar van je opleiding zit je momenteel?

Respondent: In zit momenteel in mijn derde jaar van mijn bachelor.

Interviewer: Oke. Nou heb ik hier een definitie van mentale gezondheid hoe ik hem gebruik in mijn onderzoek. Mijn vraag is of je die even zou willen lezen, want dan kan ik daarna er één vraag over stellen. De bovenste.

Respondent: Oke.

Interviewer: Zou je aan de hand van deze definitie jouw mentale gezondheid kunnen omschrijven?

Respondent: Als ik naar deze definitie kijk denk ik dat mijn mentale gezondheid prima is. Ik kan zeker omgaan met mijn eigen capaciteiten. Ik realiseer wanneer het mij teveel wordt en wanneer ik wel iets aankan. Stressvolle situaties blijven denk ik lastig voor iedereen. Bijvoorbeeld met thesis stress. Hoe deal je met dat. Maar kan ik wel efficiënt er gewoon mee omgaan. Want ik kan relatief wel gewoon goed tijd managen. Dus ik denk momenteel prima.

Interviewer: Oke, en welke factoren zijn dan volgens jou van invloed op je mentale gezondheid?

Respondent: Uni gericht?

Interviewer: Studie gerelateerde maar ook niet studie gerelateerd.

Respondent: Ik denk het effect op heeft hoe je sociale leven met de uni een beetje beïnvloed. Want soms kan het allemaal wel iets te veel worden. Helemaal als het vanaf de uni niet helemaal duidelijk is wat je moet doen. Je heb soms vakken en dan is het echt een beetje teach yourself. En dan heb je geen idee eigenlijk wat je moet doen. Dat is best wel stressvol ook. Dat kan wel druk geven.

Interviewer: En hoe ga je daar dan mee om? Als je niet precies weet wat je moet doen en jij ervaart daar stress door.

Respondent: Ik probeer gewoon eigenlijk alles uit te zoeken wat ik kan. Dan zit ik gewoon meer in de gedachte ik heb alles gedaan wat ik kan. Ik heb mijn best gedaan en dan zien we hoe het gaat. En ook bij andere een beetje peilen van hem wat ga jij doen, want ik weet echt niet wat ik moet doen.

Interviewer: Oke, ja dus je zoekt dus inderdaad voor al hulp bij medestudenten op dat moment?

Respondent: Ja.

Interviewer: Eerder bij medestudenten dan bij de docent?

Respondent: Ja, want ik heb ook wel eens gehad dat de docent gewoon mail en dan krijg je gewoon weken lang geen antwoord, of je krijgt een half antwoord. Dus daar heb je gewoon niet zo heel veel aan. Dat duurt ook te lang dan.

Interviewer: Oke. De mentale gezondheid van een student is afhankelijk van de studie gerelateerde eisen, die aan de student worden gesteld. En verwacht wordt dat die juist die eisen mogelijk leiden tot stress. Ik heb ook hier de definitie opgezet hoe ik hem heb gedefinieerd in mijn onderzoek, en dat is: een fenomeen dat ontstaat door het vergelijken enerzijds de eisen die aan de persoon worden gesteld en anderzijds het vermogen om hiermee om te gaan. En de volgende vragen hebben betrekking op eisen. Wat zou jou definitie zijn van stress?

Respondent: Ja, dat je te veel moet doen in een korte tijd en dan krijg je het uiteindelijk allemaal niet af. Dus dat je wel wil voldoen aan de eisen maar het lukt eigenlijk gewoon niet. Terwijl je wel naar wil streven om het te halen. Dat je zelf teveel aan het pushen bent, waardoor je stress krijgt.

Interviewer: Oke. En je zei net al af en toe maak je wel eens een stressvolle situaties mee op de universiteit. Waar denk je dat het aan lag dat je je in die situatie gestrest voelde?

Respondent: Ik had vooral het ervaren, als je bijvoorbeeld in een cursus zit, de eerste paar weken doe je niks. De laatste paar weken krijg je in een keer deadlines met opdrachten, maar je kan er niet eerder aan beginnen. Dus vooral dat jij de informatie te laat krijgt, waardoor je je ook niet kan voorbereiden. En dan moet alles maar in een week door gedrukt worden terwijl je meerdere vakken hebt. Dus ik denk vooral dat de eisen die ze stellen van de acht weken die we hebben, komen pas in week vier. Dus dan zit je in een keer van wow hoe gaan we dit nu doen.

Interviewer: En uit die stress zich dan ook nog op een bepaalde manier?

Respondent: Wat bedoel je precies?

Interviewer: Bijvoorbeeld fysiek of mentaal? Of kan je er gewoon, je ervaart dan gewoon druk maar het is niet dat je echt, die stress zich uit op bijvoorbeeld hoofdpijn of..

Respondent: Nee ik heb niet fysieke klachten. Het is meer dan ik er wel bewust van ben dat ik af en toe eerder moet opstaan en later naar bed kan gaan. Dus dan ben ik af en toe moe, maar dat is dan maar een korte periode.

Interviewer: Oke, er zijn een aantal aspecten die hebben bewezen leiden tot stress. Die ga ik nu een aantal van bespreken. De eerste is de financiële situatie. Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende financiële middelen tot beschikking hebt om rond te komen tijdens je studie?

Respondent: Ik moet zeggen mijn ouders zijn heel lief voor mij. Ik krijg best wel een flinke bijdrage van hun. Dus zij betalen mijn college geld en boeken. Dus daar hoeft ik mij geen zorgen om te maken. Ik werk zelf ook en ik krijg best wel een flink salaris, dus qua financieel.. Ik moet wel lenen dat geeft mij enigszins wel ergens stress, omdat ik bang ben dat er ooit wel een keer rente komt. Maar het is niet dat ik er dagelijks mee bezig ben, omdat ik gewoon heel veel geld krijg eigenlijk.

Interviewer: Oke. Dus jou financiële situatie levert op die manier, niet echt stress op maar meer dat je er af en toe wel aan denkt?

Respondent: Ja, het is meer van dat ik mij er wel bewust van ben. Ik moet wel lenen voor mijn kamer, dus als af en toe mijn vader vraagt van hoeveel schuld heb je dan ga ik het opzoeken, dan denk ik phoe. Na vijf jaar is die toch wel flink, dus dat je even zo'n realisatiemomentje hebt, dan wel even denkt hoe gaan we dit oplossen. Maar dan realiseer je je kan het niet oplossen, dus even een probleem voor later.

Interviewer: Ja, ja dus nu kan je het gewoon loslaten?

Respondent: Ja.

Interviewer: Oke. De volgende is tijdsdruk. Ervaar jij tijdens jouw studie wel eens tijdsdruk?

Respondent: Ja, heel veel.

Interviewer: En wanneer ervaar je dan de meeste tijdsdruk?

Respondent: Ik ervaar eigenlijk tijdsdruk op het eind van een ieder blok wel. Want dan moet in een keer alle verslagen af, maar dan komen er ook nog tentamen en herkansingen bij kijken. En ik vind met bedrijfskunde heel erg, je kan niet al meteen alles goed leren vanaf week één. Eigenlijk kan je alles pas goed leren één, twee weken van te voren. Dus je moet alles proppen in die twee weken. En dan ervaar je echt wel tijdsdruk, van ga ik dit wel halen en komt het wel goed.

Interviewer: Ja, en hoe zou je beter met die tijdsdruk kunnen omgaan?

- Respondent: Ik probeer altijd gewoon toch iets verder vooruit te plannen, toch meer colleges te kijken, om maar zoiets mee om te gaan. Dus toch nog verder verdelen over de tijdlijn.
- Interviewer: Oke, en ervaar je ook gevolgen door dat je zo'n hoge tijdsdruk hebt die laatste twee weken van een blok?
- Respondent: Ja, ik wordt er echt heel erg gestrest. Als in dat je, klinkt heel heftig maar even zo'n mental breakdown hebt. Dat je gewoon even er doorheen zit. Even gewoon geen zin hebt. En dat je daarna wel weer verder gaat, maar je hebt wel even zo'n dip momentje, van waarom doe ik dit.
- Interviewer: Oke. Maar niet, het uit zich niet op een fysieke manier voor de rest? Het is gewoon..
- Respondent: Nee. Ik heb wel eens gehad bijvoorbeeld in mijn eerste jaar dat ik wel een keer moest huilen ofzo. Maar dat is dan vijf minuten en dan ga je weer verder. Het is gewoon dat de stress gewoon even teveel wordt, slaap te kort. Voor de rest niet echt, heeft het geen uitingen.
- Interviewer: Nu, want nu zit je in je derde jaar, nu heb, kan je er wat beter, nu weet je te verwachten staat.
- Respondent: Dat en ik heb nu heel erg, ja als het mij niet lukt dan lukt het gewoon niet. Dus ik heb meer een andere mindset eigenlijk gekregen.
- Interviewer: Oke. De volgende is balans tussen studie en privé. Wat is volgens jou een balans tussen je studie en je privéleven?
- Respondent: Dat ik wel gewoon mijn vakken haal. Dus ik moet zeggen ik ga niet naar al mijn colleges, maar dat ik toch wel gewoon wel mijn EC haal. En dat ik gewoon wel in de avond met vriendinnen kan eten en af en toe een keer naar een feest kan gaan, zonder dat het problemen heeft of gevolgen voor de studie.

Interviewer: Oke, en hoe zorg je er dan nu voor je die balans kan bewaren tussen je studie en je privéleven?

Respondent: Tijdens tentamenweken probeer ik dan af en toe gewoon een keer met andere mensen wat te eten, maar ik ga niet uit of stappen. Want dan lig mijn prioriteit wel bij mijn studie. Maar ik merk dat iedereen dat heeft, en dan ga je gewoon mee met de flow eigenlijk.

Interviewer: Oke. En levert het bewaren van die balans je wel stress op?

Respondent: Ja, af en toe wel. Want je voelt soms wel de druk dat mensen willen dat je mee uit gaat, of mee gaat eten. Terwijl je eigenlijk weet dat je wel aan je studie moet zitten. Dus dan heb je wel dat je soms de keuze moet maken van moet ik dit wel doen ja of nee.

Interviewer: Oke, de volgende is examendruk. Ervaar jij tijdens je studie wel eens druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Ja.

Interviewer: En hoe ga je om met die ervaren druk tijdens tentamenweken?

Respondent: Ik ga daar gewoon mee om. Ik probeer zoveel mogelijk te leren en dus ook als ik weet dat ik niet alles haal, zo veel mogelijk stof proberen op te nemen. En dan hopen dat ik het haal.

Interviewer: Ja, dus in principe je doet er voor jezelf alles aan en als het dan niet lukt dan weet je voor jezelf dat je er alles aan hebt gedaan?

Respondent: Ja, dus probeer meer het gevoel te creëren dat ik inderdaad mijn best heb gedaan en dat als het niet lukt dat het niet perse aan mij ligt. Meer dat idee.

Interviewer: Oke. En wat voor verschil merk je in jou dagelijks leven/routines een week voor een tentamenweek, vergeleken met een normale week tijdens je studiejaar?

Respondent: Een stuk minder slapen, een stuk meer stress gewoon. Want normaal heb je dat je af en toe colleges hebt, je kan eigenlijk wel uitslapen of sporten, of doen wat je wilt. En tijdens tentamen echt routines van heel vroeg opstaan, heel laat naar bed gaan. Alleen maar leren gewoon.

Interviewer: Oke, en die stress die je dan ervaart, is het dan, zou je die ervaren, definiëren als positieve stress of negatieve stress?

Respondent: Toch wel negatieve stress. Want het is gewoon te veel soms dat wij moeten leren in een korte tijd. Dus ik raak er nog enigszins wel gemotiveerd van, maar het is eigenlijk gewoon wel te veel dat je soms denkt van ja dit lukt nu gewoon echt niet. Dus dat het eigenlijk na een tijdje te negatief wordt.

Interviewer: Oke.

Respondent: Helemaal met herkansingen erbij. Dan heb je twee, drie weken..

Interviewer: Alleen maar tentamens.

Respondent: Ja.

Interviewer: De volgende is prestatiedruk. Ervaar je tijdens je studie wel eens prestatiedruk vanuit jezelf?

Respondent: Ja, heel erg. Ik vind het, omdat mijn studie relatief eigenlijk wel makkelijk is vind ik als je het bijhoud, vind ik het niet oke dat ik het niet haal omdat ik de andere weken veel aan het drinken ben, aan het feesten. Dus tijdens zo'n tentamenweek is het wel een momentopname, dus dat geeft wel extra druk. Maar helemaal ik moet het gewoon wel halen want anders haal ik het niet puur omdat ik gewoon te sociaal aan het doen ben en te veel aan het feesten.

Interviewer: Oke. En ervaar je ook wel eens druk om te presteren vanuit anderen?

Respondent: Nee, dat totaal niet. Mijn ouders die zeggen ook juist van doe een keer rustig aan en skip anders een vak. Die zijn juist van doe rustig en zitten niet zo erg in mijn nek te hijgen.

Interviewer: En ook niet druk om te presteren vanuit anderen in een groepsproject?

Respondent: Nee, dat meestal ook niet. Ik ben meestal de persoon die wel andere mensen een beetje aan het pushen is.

Interviewer: En levert de wil om goed te presteren jou wel eens stress op?

Respondent: Ja, wel een beetje. Tenminste als ik merk dat ik heel erg mijn best doe, maar het lukt allemaal niet dan geeft wel een beetje stress en frustratie van waarom lukt het allemaal niet. Of als iemand anders ook niet zijn best doet, van waarom werk je gewoon niet eventjes mee.

Interviewer: Oke, en ken je andere studenten die serieuze gevolgen hebben ervaren, omdat ze zo'n hoge stress hebben door hun studie?

Respondent: Ja, een vriendin van mij, is ook mijn huisgenoot, die is na de tentamenweken altijd gewoon echt een week ziek. Die ligt er gewoon helemaal uit, eigenlijk tijdens de tentamens al, omdat zij ook nog bij een vereniging zitten dus die blijft doorgaan met feesten en leren. En die trekt het na een tijdje gewoon niet. En dat is eigenlijk standaard ieder blok gewoon. Ja, dus eigenlijk gewoon helemaal ziek wordt, helemaal eruit is, ook mentaal gewoon.

Interviewer: Oke, dus neem je daar dan ook nog een soort van voorbeeld aan, hoe het niet moet?

Respondent: Ja, ik ga ook gewoon echt niet uit en ik probeer ook gewoon echt mijn rust te nemen als ik, ja als het kan.

Interviewer: Oke. We hebben het nu gehad over de financiële situatie, tijdsdruk, balans tussen studie en privé, examendruk en prestatiedruk. Zou jij nog andere factoren

bedenken die bij jou leiden tot stress, maar die we nog niet hebben benoemd? En die kunnen dan zowel studie als niet studie gerelateerd zijn.

Respondent: Misschien stress als je ook echt moet werken. Als in dat je dat gewoon zelf wil qua ervaring of stage daarnaast, doordat je eigenlijk gewoon meer prestatiedruk van andere kanten krijgt, dan dat je dan allemaal beter wil gaan doen.

Interviewer: Ja, dus juist ook dat ontwikkeling aspect er nog bij wil hebben, veel op je cv hebben staan. Maar dat je dan gewoon de druk vanuit jezelf te hoog wordt.

Respondent: Ja, precies dat. Want ik vind dat wij tegenwoordig heel erg de druk krijgen van, breid je cv uit en zo. En dat geeft wel extra druk, stress en ook tijd die je daaraan moet besteden die je niet altijd hebt.

Interviewer: Oke. Zojuist hebben we een aantal voorbeelden genoemd van factoren die kunnen leiden tot stress. Er bestaan echter ook studie gerelateerde middelen die juist die eisen die worden gesteld aan een student helpen te verminderen en zorgen voor een beter welzijn. En de volgende vragen hebben betrekking op die middelen. De eerste is sociale steun. De definitie heb ik daar ook bijgezet. Wat voor sociale steun heb jij tot jouw beschikking?

Respondent: Mijn ouders sowieso. Als ik ergens mee zit kan ik altijd met hun praten. Eigenlijk wel gewoon mijn vriendinnen van thuis thuis en zowel hier in Nijmegen. En mijn vriend natuurlijk ook. Dus eigenlijk heb ik niet te weinig steun. Ik kan wel altijd bij iemand terecht.

Interviewer: Oke. En wat voor sociale steun denk je nodig te hebben om je studie succesvol af te ronden?

Respondent: Vooral af en toe als ik zelf merk dat ik een beetje negatieve stress heb, dat iemand gewoon zit van laat het gewoon een keer gaan en het komt wel goed. Dus af en toe gewoon iemand even gewoon een keer terugtrekt.

Interviewer: Oke, en denk je ook een bepaalde steun nodig te hebben vanuit de universiteit om je studie succesvol af te ronden? Zoals bijvoorbeeld een studieadviseur?

Respondent: Niet op dat gebied, maar misschien soms vanuit de cursus begeleiders zelf. Of professoren. Je hebt wel enigszins begeleiding nodig, en dan denk ik meer aan eigenlijk gewoon meer informatie of iemand die je wel kan begeleiden en dat mis ik soms wel op de uni. Maar niet qua advies, dat heb ik persoonlijk niet nodig.

Interviewer: Nee, oke. Het levert ook niet extra stress op als je het niet hebt?

Respondent: Nee.

Interviewer: Denk je dat de beschikken hebben over sociale steun bij jou zorgt tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, dat denk ik wel. Want dan heb ik gewoon altijd iemand met wie je kan praten en dat je gewoon even voor jezelf hardop kan denken wat soms ook wel kan helpen. Als je niemand hebt dan blijft het alleen maar opbouwen. Dan zit het allemaal in je eigen hoofd.

Interviewer: Oke. De volgende is zelfbeheersing. Wat versta jij onder zelfbeheersing, studie gerelateerd?

Respondent: Zelfbeheersing, dat je eigenlijk zelf de situatie gewoon een beetje onder controle hebt. Dat je weet ik moet morgen aan mijn studie werken dus ik ga vanavond niet stappen. Dat je eigenlijk gewoon een beetje prioriteiten kan stellen, dat je zelf dan wel echt aan houdt.

Interviewer: En beschik jij ook over zelfbeheersing?

Respondent: Ik vind persoonlijk van wel.

Interviewer: Oke. Heb je tijdens jouw studie vaak het gevoel dat je controle hebt over jouw eigen prestaties?

Respondent: Jawel. Want meestal als je gewoon wel je best deed en je kreeg iedereen een beetje mee in je groepje dan gaf de docent wel gewoon een eerlijk punt voor wat je verdiende. Dus zodra je eigenlijk, gewoon jij je best deed was het wel gewoon goed.

Interviewer: Oke, en zorgt het hebben van zelfbeheersing bij jou denk je tot een vermindering van stress?

Respondent: Ja, want dan heb ik het gevoel iets meer controle heb over bepaalde situaties. Dat ik het gewoon zelf in de hand heb wanneer het goed gaat, of wanneer niet.

Interviewer: Oke. Nu hebben we het over sociale steun en zelfbeheersing gehad als factoren die kunnen leiden tot een vermindering van stress. Kan jij nog andere factoren kunnen bedenken die bij jou leiden tot een vermindering van stress, die nog niet zijn benoemd tijdens dit interview? En deze kunnen zowel studie als niet studie gerelateerde zijn.

Respondent: Ik denk vermindering van stress kan helpen als je soms gewoon af en toe, kost veel tijd, maar gewoon gaat sporten of even iets anders doen, zodat je wel even je hoofd kan leegmaken. Dus eigenlijk dat je gewoon een momentje voor jezelf pakt.

Interviewer: En zorg je ook dat je die momentjes pakt tijdens die laatste twee weken van het blok, dat je het heel druk hebt?

Respondent: Ja, maar dan is het gewoon echt meer van dat je gewoon even een uur gaat netflixen, zodat je gewoon andere dingen zoekt. Dus dat je wel het idee hebt oke ik ga mijzelf belonen, ik mag nu een uur netflixen, en dan ga je daarna weer verder.

Interviewer: Oke, zojuist zijn een aantal voorbeelden genoemd van eisen die dan mogelijk leiden tot stress en middelen die mogelijk leiden tot een vermindering van stress. En de volgende vraag gaat over het compenserende effect tussen juist die eisen en middelen. Ben jij van mening dat er compenserende effecten plaatsvinden tussen eisen die leiden tot stress, en middelen die leiden tot een vermindering van stress? En dat kan je dan je dus zo zien, je ervaart een bepaalde druk tijdens de tentamenweken, denk je dan dat het hebben van sociale steun jou helpt om die stress te verminderen, of het eventueel zelfs weg te nemen.

Respondent: Ik denk wel verminderen, maar wegnemen zal het nooit. Omdat je altijd wel gewoon, of tenminste ik heb zelf dat ik wel prestatiedruk heb, dus wel dat mensen je soms terugtrekken en even relativeren van wereld gaat er niet aan als je het niet haalt ofzo. Maar je blijft wel die prestatiedruk ervaren, dus mijn stress al nooit echt weggaan.

Interviewer: Oke. Nou dit waren mijn vragen. Heb jij nog iets wat je wilt toevoegen aan dit interview of nog een vraag?

Respondent: Momenteel niet.

Interviewer: Oke, heel erg bedankt voor het deelnemen aan mijn onderzoek.