

Onderzoek naar de relatie tussen burnout, bevlogenheid en objectieve studieprestatie onder studenten.

Gelukkige mensen gaan in hun werk op, niet ten gronde.
(Rudolf Scheid)

Enschede, november 2008
Bacheloronderzoek
Corinna Frese, s0127833
Universiteit Twente, Faculteit Gedragwetenschappen
Afdeling Veiligheid & Gezondheid
Ernst Bohlmeijer, 1^e begeleider
Marcel Pieterse, 2^e begeleider

Samenvatting

In het onderzoek zijn de relaties tussen burnout, bevlogenheid en objectieve studieprestatie aan de hand van studenten van de Universiteit Twente onderzocht. De 90 deelnemers vulden een online vragenlijst in, bestaande uit de Nederlandse versie van de Maslach Burnout Inventory voor studenten (UBOS-S), de Utrechtse Bevlogenheids Schaal voor studenten (UBES-S) en een vragenlijst die betrekking heeft op studieresources en -eisen, dat door Karin Waegemakers (2004) voor haar onderzoek in Utrecht werd ontwikkeld. Om objectieve studieprestatie te meten werd zowel het gewogen gemiddelde cijfer van de deelnemers berekend als ook gekeken hoe groot het aandeel van gehaalde/niet gehaalde tentamens, respectievelijk European Credit Points (ECT's), van de vorige twee blokken was. Aanvullend zijn zowel subjectieve studieprestatie (gemeten door de Patterns of Adaptive Learning Scale) en leeftijd in het onderzoek opgenomen, als ook enkele controlevariabelen zoals nationaliteit en studiejaar.

Correlatieanalyse liet zien dat burnout en bevlogenheid negatief samenhangen. Studie-eisen correleren positief met burnout en negatief met bevlogenheid terwijl studieresources alleen met bevlogenheid correleren. Verder hangen zowel subjectieve als ook objectieve studieprestatie en bevlogenheid positief samen, terwijl burnout alleen met subjectieve studieprestatie negatief correleert.

Ten slotte werden enkele aanbevelingen voor de Universiteit Twente uitgesproken om het welbevinden van de studenten te verbeteren en hun cijfers te verhogen.

Voorwoord

Het is nu al bijna een jaar geleden dat ik met de eerste overleggen voor mijn bachelorthese begonnen ben. Nadat ik de door de Universiteit Twente aangeboden onderzoeken had bekeken en geen van hen mij echt aantrok, heb ik besloten mijn eigen onderwerp te kiezen. Dit was qua werkomvang iets lastiger te doen, maar uiteindelijk ben ik heel blij met mijn onderzoek over een thema, dat wij waarschijnlijk in de toekomst steeds meer en meer zullen tegenkomen.

Verder heb ik het mijzelf een beetje moeilijk gemaakt doordat ik na de dataverzameling vier maanden stage gelopen heb in Freiburg, Duitsland. Tijdens deze maanden heb ik zeer langzaam kunnen verder werken aan mijn thesis zodat ik pas nu, tien maanden na het begin, klaar ben. Maar dit zal mijn vreugde niet minderen over wat ik heb bereikt. Het was soms lastig voor mij, verder te werken (vooral na een crash van mijn harde schrijf), maar ik heb tijdens de afgelopen maanden veel over het opstellen en doorvoeren van een onderzoek geleerd en niet minder over mijzelf.

Ik wil dan ook graag mijn dank uitspreken over het geduld van Ernst Bohlmeijer, die mij begeleid heeft hoewel ik zeker niet de 'makkelijkste' studente was. Hij heeft mij met vragen en ideeën geholpen in mijn onderzoek verder te komen en begrip getoond voor de lange duur van het schrijven van deze bachelorthese. Mijn dank gaat verder aan mijn tweede begeleider Marcel Pieterse voor zijn kritisch oog. Verder spreek ik dank uit aan alle studenten die aan mijn onderzoek hebben deelgenomen, aan Sarah Markus, die mij bij vragen betrekkelijk de dataanalyse een hulp is geweest, Eddy Groen en andere Nederlandse medestudenten, die mij geholpen hebben dit verhaal niet te Duits te laten klinken, en ten slotte alle mensen die mij mentaal ondersteund hebben, dagenlang achter de computer te hokken en door te blijven werken.

Münster, 07.11.2008

Corinna Frese

Inhoudsopgave

1. Inleiding	5
1.1 Burnout	5
1.2 Bevlogenheid	5
1.3 Relatie tussen burnout en bevlogenheid	6
1.4 Conclusie en hypothesen 1	6
1.5 Oorzaken van burnout en bevlogenheid	7
1.6 Conclusie en hypothesen 2	7
1.7 Mediërende factoren	8
1.8 Conclusie en hypothesen 3	10
1.9 Model	11
1.10 Aanvullende studievragen	11
1.11 Hypothesen	12
2. Methoden	13
2.1 Respondenten	13
2.2 Onderzoeksinstrumenten	14
2.3 Normaalverdeling	15
2.4 Controlevariabelen	16
3. Resultaten	19
3.1 Descriptieve statistiek	19
3.2 Correlaties tussen burnout en bevlogenheid	20
3.3 Subjectieve en objectieve studieprestatie	21
3.4 Studieresources en –eisen	22
3.5 Leeftijd	23
3.6 Een nieuw model	24
3.7 Effecten van controlevariabelen	24
3.8 Regressieanalyse	25
4. Discussie	27
4.1 Onderzoeksdoel	27
4.2 Resultaten	27
4.3 Beperkingen	29
4.4 Suggesties voor vervolgend onderzoek en aanbevelingen voor de UT	29
Referenties	32
Bijlage	34

1. Inleiding

In dit hoofdstuk worden de constructen verklaard, die in het te onderzoeken model meespelen. Verder wordt de theoretische onderbouwing van mijn onderzoek naar de relatie tussen burnout, bevlogenheid en objectieve studieprestatie onder studenten uitgelegd.

1.1 Burnout

In de afgelopen decennia is veel onderzoek verricht naar het burnout syndroom, met bijzondere aandacht voor werknemers in de zorgsector. De laatste jaren wordt echter ook het probleem van burnout onder studenten steeds vaker benadrukt (zie hiervoor vooral onderzoek door Schaufeli, Salanova, Bakker of Manzano).

Waarom lijden studenten al aan een burnout terwijl zij nog niet aan de plichten van een werknemer hoeven te voldoen? Werk heeft niet alleen betrekking op betaalde arbeid, maar ook op arbeid in psychologische zin, dat wil zeggen op een gestructureerde, doelgerichte activiteit met een verplichtend karakter (Schaufeli & Bakker, 2003a).

Burnout onder studenten wordt gedefinieerd als het gevoel van *uitputting* door studie-eisen, een *cynische* en *gedistantieerde* houding tegenover de studie, en het gevoel een *incompetente* student te zijn (Schaufeli, Martínez, Marques Pinto, Salanova & Bakker, 2002a), ook omschreven als *inefficacy*. Deze psychosociale toestand ontwikkelt zich geleidelijk aan en kan lange tijd voor de persoon verborgen blijven (Schaufeli & Bakker, 2003a). Mogelijke gevolgen van burnout zijn onder andere depressie, slaapstoornissen, psychosomatische klachten en angst (Schaufeli & Bakker, 2007). Als beslisregel geldt dat van burnout sprake is als men hoog op uitputting en op cynisme scoort en laag op competentie (Schaufeli & Bakker, 2003a).

1.2 Bevlogenheid

In tegenstelling tot burnout verwijst bevlogenheid (engagement) naar een “positieve, affectief-cognitieve toestand van opperste voldoening die gekenmerkt wordt door vitaliteit, toewijding en absorptie” (Schaufeli & Bakker, 2007). *Vitaliteit* wordt gekarakteriseerd door een hoge mate van energie en mentale spanningskracht tijdens de studie en bereidheid zich in te spannen voor het werk. *Toewijding* (dedicatie) wordt gekarakteriseerd door een gevoel van belang/waarde, enthousiasme, inspiratie, trots en uitdaging met betrekking tot de studie. De laatste dimensie van bevlogenheid, *absorptie*, wordt gekarakteriseerd door het compleet geconcentreerd zijn en opgaan in de studie (Schaufeli et al., 2002a; Schaufeli & Bakker, 2007). Men zou bevlogenheid ook kunnen verwarren met de zo genaamde ‘flow’, maar in tegenstelling tot bevlogenheid is deze toestand niet van lange duur en eerder een ‘short-term peak experience’ (Salanova, Bakker & Llorens, 2006).

1.3 Relatie tussen burnout en bevlogenheid

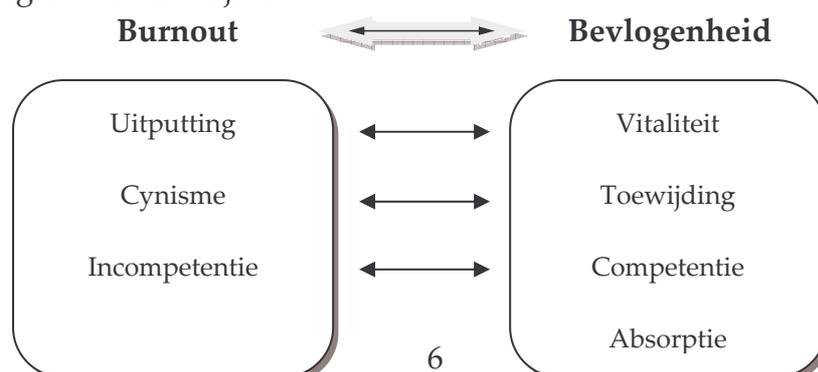
Volgens Bakker, Schaufeli, Demerouti & Euwema (2006) kan men burnout en bevlogenheid niet als complementaire en elkaar uitsluitende toestanden, of als de twee einden van een continuüm zien, maar moet men in plaats hiervan denken aan conceptueel verschillende toestanden, die wegens hun tegenstrijdige natuur een negatieve relatie moeten hebben. Dit standpunt wordt ook door Schaufeli & Bakker (2007), en door Gan, Y., Yang, M., Zhou, Y. & Zhang, Y. (2007) verdedigd.

Schaufeli et al. (2002a) vonden dat cynisme en toewijding matig negatief correleren en slechts lichtelijk in tegenstelling tot elkaar staan. Tevens bleek uit onderzoek dat uitputting slechts zeer zwak negatief correleert met de tegenhanger vitaliteit. Daaruit kan worden geconcludeerd dat de studenten die de meeste toewijding aan hun studie voelen in het algemeen het minst cynisch zijn ten opzichte van hun studie, maar studenten met een grote vitaliteit niet per se laag op uitputting scoren. De twee laatstgenoemde percepties zijn blijkbaar minder afhankelijk van elkaar dan toewijding en cynisme (Schaufeli et al., 2002a), hoewel zij gezien worden als de twee uitersten van de dimensie 'identificatie'. "Uitputting en vitaliteit vormen [intussen] de twee eindpunten van de energiedimensie. Daarnaast wordt burnout gekenmerkt door een gevoel van verminderde competentie en bevlogenheid door absorptie; deze beide aspecten vormen [...] geen continuüm" (Schaufeli & Bakker, 2007).

Uit eerdere onderzoeken blijkt dat het construct 'competentie' vaak juist op bevlogenheid laadt (Schaufeli 2002b) en zwakker correleert met cynisme en uitputting dan deze twee aspecten onderling (Schaufeli & Salanova, 2007), zodat de competentie-items positief correleren met bevlogenheid en de aan de hier gebruikte vragenlijst nieuw toegevoegde, negatief geformuleerde (incompetentie-)items positief correleren met burnout. Een goede verklaring hiervoor is dat men er niet vanuit mag gaan dat het ontbreken van gevoelde competentie gelijk is aan gevoelde incompetentie (zoals gedaan bij de oorspronkelijke versie van de MBI), net zoals men ook niet zegt dat iemand, die zich niet gelukkig voelt per se ongelukkig is (Schaufeli & Salanova, 2007). Men moet zich dus voorstellen dat competentie en incompetentie negatief met elkaar correleren maar elkaar niet absoluut uitsluiten.

1.4 Conclusie en hypothesen 1

Er kan dus een negatieve correlatie tussen zowel burnout en bevlogenheid, als ook tussen de subdelen van deze constructen verwacht worden. Het volgende plaatje zal de samenhangen verduidelijken.



1.5 Oorzaken van burnout en bevlogenheid: het Job Demands - Resources Model

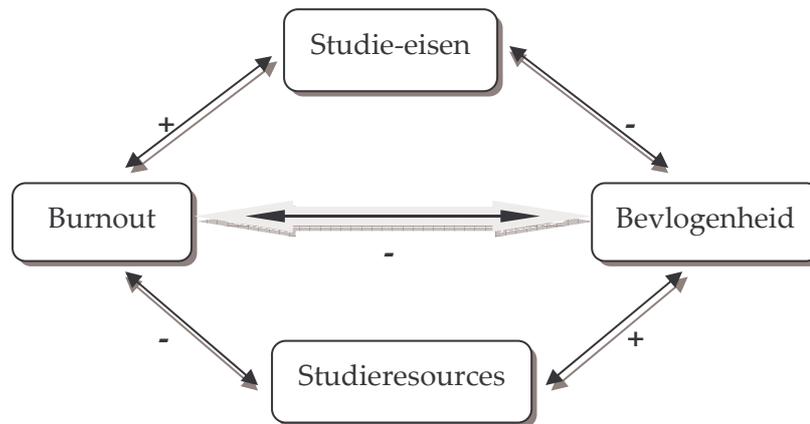
Een factor die veel invloed lijkt te hebben op bevlogenheid is *job resources*. Dit onderzoek is toegespitst op studenten, zodat in dit geval van studie resources gesproken kan worden. Hiermee worden objecten, persoonlijke eigenschappen of omstandigheden bedoeld, die door het individu als waardevol worden gezien (Hobfoll, 1989). Dit kan bijvoorbeeld de mate van autonomie (bvb.: met betrekking tot de keuze van vakken) zijn, maar ook het krijgen van feedback en waardering voor een goede studieprestatie. Verder kan men denken aan de relatie met medestudenten, de studieomgeving en de mate en vorm van begeleiding. Het tegenovergestelde van job resources is *job demands*. Hierbij worden vooral omstandigheden bedoeld die het welbevinden van de werknemer – dan wel de student - belemmeren. Deze belemmeringen kunnen zowel van lichamelijke als van sociale aard zijn of andere aspecten van de universiteit inhouden, die aanhoudend fysische of mentale inzet vereisen en dus fysische of psychische last voor de student betekenen. De samenhang tussen de hierboven genoemde factoren werd door Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli (2001) samengevat in het Job Demands-Resources Model. Er werd sterk bewijs gevonden dat job demands een hoofdeffect hebben op uitputting, terwijl job resources sterk negatief correleren met disengagement; job resources konden weliswaar niet, zoals oorspronkelijk verwacht, de invloed van job demands op uitputting verminderen (Demerouti et al., 2001; Bakker, Demerouti & Verbeke, 2004). Deze laatste uitkomst is in strijd met resultaten uit een later onderzoek van Bakker, Demerouti & Euwema (2005), waarbij werd gevonden dat job resources het effect van job demands op uitputting verminderen.

Ook volgens Llorens, Schaufeli, Bakker, en Salanova (2004) kunnen *job demands* burnout veroorzaken en kunnen *job resources* motivatie of bevlogenheid bevorderen. In het onderhavige onderzoek wordt er daarom van uit gegaan dat te zware studie-eisen de energie van een student doen dalen en dit uiteindelijk tot burnout zou kunnen leiden, terwijl als voldoende of hoog ervaren studieresources bevlogenheid zullen stimuleren. Volgens Demerouti et al. (2001) verklaart het Job Demands - Resources Model 82 procent van de variantie in uitputting en 52 procent van de variantie in disengagement.

1.6 Conclusie en hypothesen 2

In dit onderzoek wordt ervan uitgegaan dat een als steunend ervaren studieomgeving (studieresources) positief met bevlogenheid bij de student correleert terwijl een als belemmerend ervaren studieomgeving (studie-eisen) positief met burnout zal correleren. Verder zal worden onderzocht hoe de relaties tussen studie-eisen en bevlogenheid en tussen studieresources en burnout zijn. Deze worden verwacht negatief te zijn vanwege het tegengestelde karakter van burnout en bevlogenheid.

Dit model zal de relaties tussen burnout, bevlogenheid, studieresources en –eisen verduidelijken:



1.7 Mediërende factoren: subjectieve en objectieve studieprestatie en leeftijd

Hierboven is omschreven welke rol de studieomstandigheden op het welbevinden van een student spelen. Verder zijn enkele onderzoeken naar mediërende factoren verricht. Een aanvullende factor die mogelijk meespeelt bij bevlogenheid is onderzocht door Schaufeli et al. (2002a). Zij toonden aan dat *academisch succes* invloed heeft op bevlogenheid en dat bovendien *efficacy beliefs* een mediërende rol spelen. Ook door Llorens et al. (2004) werd gevonden dat het succesvol bereiken van de eigen studie- of prestatiedoelen ondersteund wordt door bevlogenheid.

1.7.1 Subjectieve studieprestatie

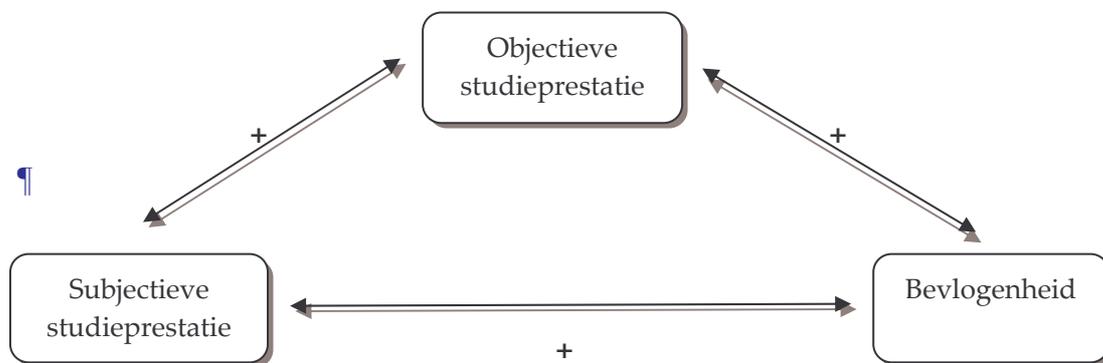
Self-efficacy (of efficacy beliefs) zou de gevoelde toekomstige competentie kunnen worden genoemd (Salanova et al., 2005). Omdat dit een onderzoek onder studenten is werd ervoor gekozen subjectieve studieprestatie te meten. Deze is het vertrouwen dat de student in zichzelf heeft om een goede studieprestatie op de universiteit te leveren (Midgley et al., 2000).

1.7.2 Objectieve studieprestatie en de Positive Gain Spiral Theory

In onderzoek van Schaufeli et al. (2002a) zijn competentie en vitaliteit systematisch gecorreleerd met objectieve studieprestatie, waarbij tussen 1 procent en 12 procent van de variantie werd verklaard. Dus, hoe meer competentie en vitaliteit een student voelt, hoe beter zijn of haar studieprestaties zijn en vice versa. Bovendien heeft hij/zij meer toewijding en absorptie (Schaufeli et al., 2002a). Een andere studie onder Spaanse en Belgische studenten duidt er evenzo op dat goede studieprestatie het niveau van ervaren competentie verhoogt, waardoor wederom bevlogenheid wordt verhoogd en toekomstige efficacy beliefs (self-efficacy) gestimuleerd worden, net zoals in een spiraal die verder en verder naar boven draait (Salanova et al., 2005). Salanova et al. vonden verder dat burnout negatief correleerde met academisch succes, en dat bevlogenheid daar positief mee correleerde.

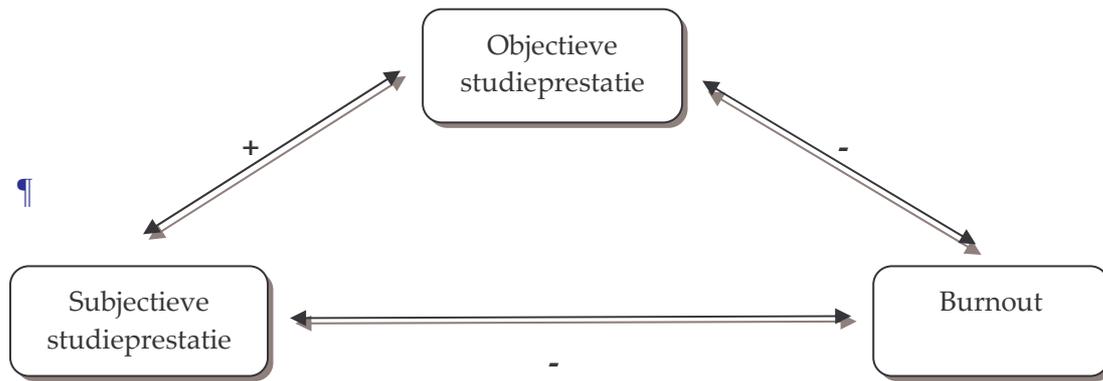
In de loop der tijd ontstond de de Positive Gain Spiral Theory (Llorens et al., 2004). Deze theorie stelt dat efficacy beliefs een bemiddelende rol spelen tussen bevlogenheid en studie resources. Zeer bevlogen studenten voelden zich effectiever bij het uitvoeren van taken, waardoor grotere toekomstige studie resources werden ervaren.

Deze uitkomsten worden ook ondersteund door de Broaden-and-build Theory of Positive Emotions (Fredrickson, 2004). Deze theorie stelt dat positieve emoties het denken en de aandacht van een persoon ruimer maken (verbreden), aanhoudende negatieve emoties tegenwerken, en persoonlijke resources, die in de toekomst gebruikt kunnen worden, opbouwen. Daardoor ontstaat een *opwaartse spiraal* die het welbevinden doet toenemen en de persoon doet opleven.



Grondslag voor al deze theorieën en onderzoeksuitkomsten is Bandura's Social Cognitive Theory (1997). Volgens deze theorie voorspelt de perceptie van controle het succes van een taak en dus groeit de mate van het geloof in self-efficacy. Verder heeft Bandura (2002) ontdekt dat de perceptie van taak efficacy tot een hoger niveau van energie en volharding leidt wanneer men studie-eisen aan moet kunnen (vitaliteit) en tot vervulling van persoonlijke behoeftes en werkidentificatie (toewijding) leidt.

Schaufeli et al. (2002a) wijzen op eerdere onderzoeken, waarin zwakke (maar meestal wel significante) relaties werden gevonden tussen objectieve studieprestatie en burnout, terwijl sterke relaties bleken te bestaan tussen burnout en subjectieve studieprestaties. Het valt op dat eerder academisch succes maar zwak positief met competentie correleerde en zwak negatief met incompetentie. Competentie correleerde in het onderzoek enigszins sterk met bevlogenheid, dat vervolgens vrij zwak met self-efficacy correleerde. Aan de andere kant correleerde incompetentie zwak negatief met bevlogenheid en sterk positief met burnout. Ook de correlatie tussen burnout en self-efficacy was sterk negatief. Dit wijst er op dat vooral de negatieve gevoelens van incompetentie invloed hebben op burnout en op self-efficacy, waardoor een *neerwaartse spiraal* ontstaat. Verder is op te merken dat hoge scores op efficacy géén lagere scores op burnout tot gevolg hebben (Salanova, Bresó & Schaufeli, 2005).



1.7.3 Leeftijd

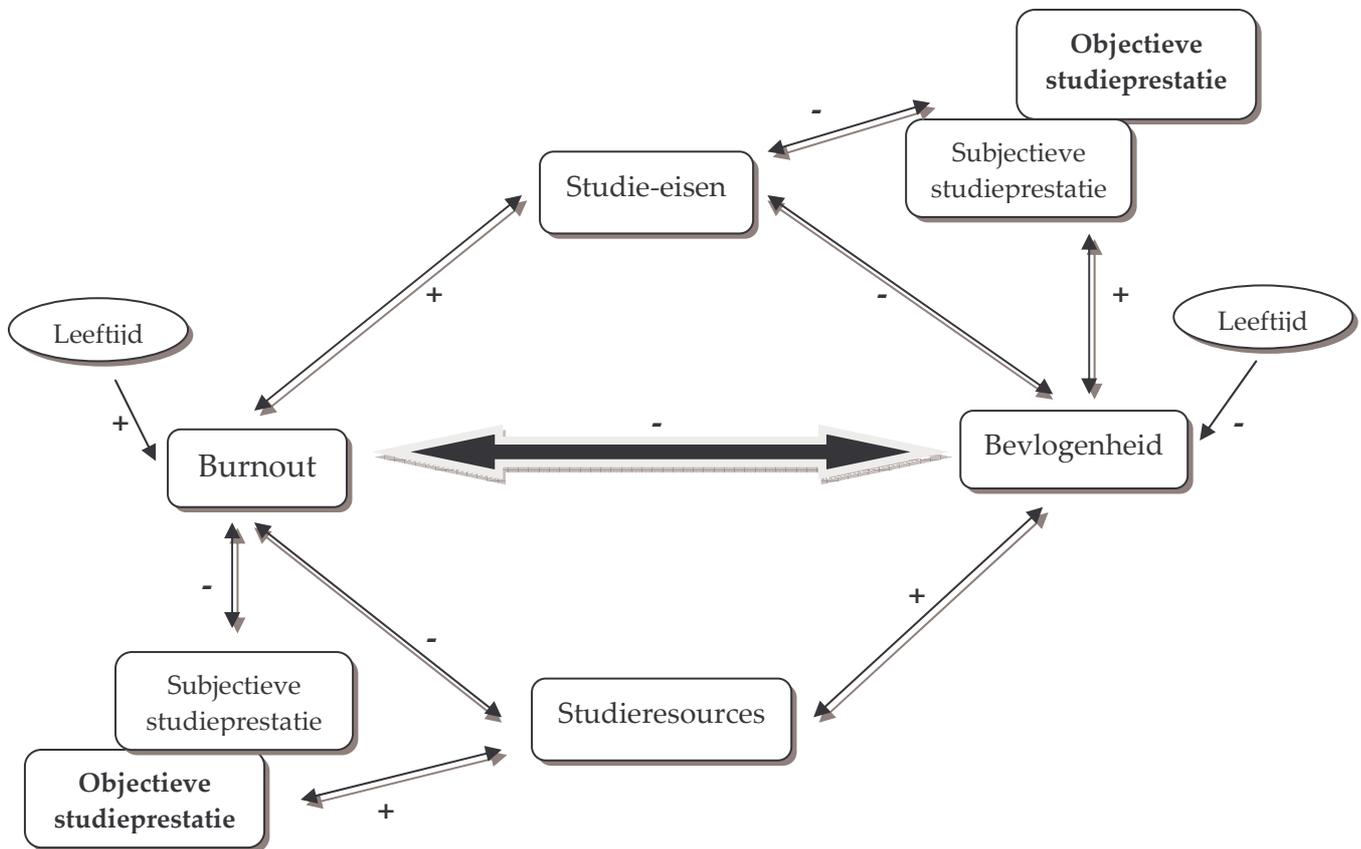
Uit onderzoek van Manzano (2002) blijkt dat leeftijd ook een rol speelt bij bevoegenheid en burnout. Zij deed onderzoek onder Spaanse studenten en vond sterk bewijs voor meer cynisme en minder bevoegenheid ten aanzien van hun studie onder oudere studenten (niet jonger dan 23) voelden dan onder jongere studenten (jonger dan 23). Hier is dus na te gaan of de uitkomsten ook in een andere groep studenten gevonden worden. Wat vooral opvalt bij Manzano's uitkomsten is dat het in strijd is met uitkomsten van onderzoeken onder werknemers. Daarin werd juist gevonden dat oudere werknemers in het algemeen meer tevreden zijn dan jongere werknemers, hoewel de correlaties slechts zwak positief waren (Schaufeli & Bakker, 2003b). Hiermee verbonden zal worden nagegaan of Duitse studenten, die bij aanvang van de studie gemiddeld twee tot drie jaar ouder zijn dan hun Nederlandse medestudenten, hogere scores bereiken op cynisme en lagere scores op bevoegenheid in vergelijking met hun medestudenten uit hetzelfde studiejaar. Het leeftijdsverschil valt te verklaren door het feit dat het Duitse schoolsysteem anders is, en Duitse jongens voordat zij gaan studeren vaak een jaar vervangende dienst moeten vervullen.

1.8 Conclusie en hypothesen 3

Op basis van het hierboven beschreven stuk kan er dus van uit worden gegaan dat er een positieve relatie bestaat tussen subjectieve en objectieve studieprestatie en bevoegenheid. Aanvullend zal worden onderzocht of deze relatie, dan negatief, ook met burnout bestaat. Wegen het tegengestelde karakter van burnout en bevoegenheid wordt zij verwacht negatief te zijn. Verder is te verwachten dat leeftijd invloed op burnout en bevoegenheid heeft, waarbij vooral een positieve relatie tussen leeftijd en cynisme verwacht wordt en een negatieve relatie tussen leeftijd en bevoegenheid.

1.9 Model

Men zou de beschreven correlaties tussen burnout, bevlogenheid en studieprestatie in een beschrijvend model zoals het volgendeanschouwelijk kunnen maken. Daarbij worden objectieve en subjectieve studieprestatie min of meer als één variabele geïllustreerd, omdat ervan wordt uitgegaan, dat zij sterk samenhangen.



1.10 Aanvullende studievragen

In het onderhavige onderzoek zal worden bekeken of, en hoeveel, studenten (of welk percentage) van de faculteit Gedragswetenschappen van de Universiteit Twente mogelijksterwijs aan een burnout lijden, en welke factoren hierbij een rol spelen. Daarbij valt te denken aan studierichting, studiejaar en leeftijd, maar er moet ook rekening mee worden gehouden of de student naast de studie werkt en hoeveel uren per week. Scores werkende studenten hoger op burnout dan niet-werkende studenten? Verder zal worden onderzocht hoe de relatie tussen objectieve studieprestatie en burnout, en tussen objectieve studieprestatie en bevlogenheid eruitziet. Ook zullen objectieve en subjectieve studieprestatie moeten worden vergeleken om na te gaan of subjectieve studieprestatie sterker correleert met burnout of bevlogenheid dan de objectieve studieprestatie.

1.11 Hypothesen

Op grond van de hierboven beschreven onderzoeksuitkomsten zijn voor onderhavig onderzoek de volgende hypothesen opgesteld:

- 1a. Burnout en bevlogenheid zijn negatief met elkaar gecorreleerd.
- 1b. De correlaties tussen vitaliteit – uitputting, toewijding – cynisme en competentie – incompetentie zijn negatief.
2. Objectieve en subjectieve studieprestatie correleren positief met elkaar.
3. Objectieve studieprestatie correleert positief met bevlogenheid.
4. Objectieve studieprestatie correleert negatief met burnout.
- 5a. Studie-eisen zijn positief gecorreleerd met burnout en de subdelen van deze.
- 5b. Studie-eisen zijn negatief gecorreleerd met bevlogenheid en de subdelen van deze.
- 6a. Studieresources correleren positief met bevlogenheid en de subdelen van deze.
- 6b. Studieresources correleren negatief met burnout en de subdelen van deze.
7. Studie-eisen correleren negatief met subjectieve en objectieve studieprestatie.
8. Studieresources correleren positief met subjectieve en objectieve studieprestatie.
9. Leeftijd van de student is negatief gecorreleerd met bevlogenheid en positief gecorreleerd met burnout, vooral met cynisme. (Als richtlijn wil ik hier, zoals in het onderzoek van Manzano (2002), studenten tot 23 jaar als ‘jonger’ betitelen en studenten vanaf 23 jaar als ‘ouder’.)

2. Methoden

In dit onderdeel wordt verklaard van welke onderzoeksinstrumenten gebruik werd gemaakt en op welke manier de analyses werden gedaan.

2.1 Respondenten

De pool proefpersonen in dit onderzoek bestaat uit studenten die ten tijde van het onderzoek een leeftijd tussen 18 en 41 jaar hadden ($M = 22.23$, $SD = 2.83$). Zij studeren allen aan de faculteit Gedragswetenschappen van de Universiteit Twente. In totaal zijn 866 studenten via email benaderd om aan het onderzoek mee te doen. Het invullen van de 127 items bevattende vragenlijst gebeurde online op www.thesistools.com. Psychologiestudenten uit het tweede en derde jaar hadden hierbij de mogelijkheid een halve proefpersoonpunt te verdienen. Om de deelname aan het onderzoek nog aantrekkelijker te maken werden na afloop van de dataverzameling onder alle deelnemers twee bioscoopbonnen verloten.

Twee weken later werd een herinneringsmail verstuurd. In totaal namen gedurende vier weken 99 studenten (respons van 11%) aan het onderzoek deel. Omdat sommige deelnemers niet aan de voorwaarden voldeden werden hun gegevens bij de analyse niet opgevolgd. Daardoor werd uiteindelijk met de gegevens van 61 vrouwen en 29 mannen gewerkt. Er vond een schriftelijke debriefing plaats voor deelnemers die dit wensten.

Tabel 2.1: Populatiekenmerken

	Respondenten (n=90)
Geslacht (%)	
Man	32.2
Vrouw	67.8
Leeftijd (jaar)	
M	22.23
SD	2.83
Studierichting (%)	
Psychologie	68.9
TCW	26.7
EDMM	4.4
Studiejaar (%)	
2 ^{de}	45.6
3 ^{de}	36.7
4 ^{de}	17.8
Nationaliteit (%)	
Nederlandse	51.1
Duitse	48.9

2.2 Onderzoeksinstrumenten

In totaal omvat de vragenlijst 127 items en bestaat, naast demografische vragen en vragen betrekkelijk de objectieve studieprestatie, uit vier aparte vragenlijsten. Deze benaderen (1) studie-eisen en studieresources, (2) burnout, (3) bevlogenheid en (4) subjectieve studieprestatie. In het volgende zullen deze kort worden beschreven.

2.2.1 Studie-eisen en -resources

Om deze factoren te meten gebruik ik een vragenlijst die door Karin Waegemakers (2004) voor haar onderzoek werd ontwikkeld. Sommige items zijn op de Universiteit Twente aangepast, bijv. "Gebruik van internet binnen de studie, zoals Teletop". Er zijn 21 items om studieresources te meten en 24 items die betrekking hebben op studie-eisen. Op een 4-punt Likertschaal geeft de proefpersoon aan hoe vaak de betreffende factor zijn of haar studieprestatie bevordert, respectievelijk belemmert. De schaal loopt van 1 ("nooit") tot en met 4 („altijd“). Voor de analyse worden de items gegroepeerd in twee afzonderlijke vragenlijsten: voor studieresources en voor studie-eisen. Voorbeeldfactoren voor studieresources zijn "goede samenwerking met andere studenten" en "goede bereikbaarheid van de docent". Voorbeelden voor studie-eisen zijn "weinig studieruimten" en "niet op tijd leverbare boeken". Hoge scores op de resourceschaal indiceren dat de proefpersoon zijn/haar studie(omgeving) steunend ervaart, terwijl hoge scores op de eisenschaal een indicatie ervoor zijn dat de proefpersoon zijn/haar studie(omgeving) als belemmerend ervaart. De studie-eisenschaal met belemmerende factoren heeft een hoge betrouwbaarheid met Cronbach's $\alpha = .87$. De studieresourcesschaal met bevorderende factoren heeft evenzo een hoge betrouwbaarheid met Cronbach's $\alpha = .85$.

2.2.2 Burnout en bevlogenheid

Burnout werd gemeten door de Nederlandse versie van de Maslach Burnout Inventory voor studenten, de UBOS-S. Hierbij worden met 16 items uitputting (5 items), cynisme (5 items) en incompetentie (6 items) gemeten. Voorbeelden van items zijn "Door mijn studie voel ik mij emotioneel uitgeput." (uitputting), "Ik twijfel aan het nut van mijn studie." (cynisme) en "Volgens mij ben ik een slechte student(e)." (incompetentie). Hoge scores op deze drie aspecten indiceren burnout.

Met de Utrechtse Bevlogenheids Schaal voor studenten (UBES-S) worden met 17 items de subschalen toewijding (5), vitaliteit (6) en absorptie (6) gemeten. Zoals al onder 1.3 uitgelegd is, wordt in deze studie ook de subschaal competentie (6) gebruikt om bevlogenheid te meten zodat de gehele schaal 23 items bevat. Voorbeelditems zijn "Mijn studie inspireert mij." (toewijding), "Als ik aan het studeren ben kan ik lang doorgaan." (vitaliteit), "Wanneer ik heel intensief aan het studeren ben, voel ik mij gelukkig." (absorptie) en "Het stimuleert mij als ik in mijn studie mijn doelen bereik." (competentie). Bij deze schaal indiceren hoge scores op de vier aspecten bevlogenheid.

Zowel bij de UBOS-S als de UBES-S wordt gebruik gemaakt van een 7-punt Likertschaal die van 1 (“nooit”) tot en met 7 (“dagelijks”) loopt. De betrouwbaarheden van de burnout- en bevlogenheidschalen zijn best hoog met Cronbach’s $\alpha = .79$ en $.93$, respectievelijk. Burnout kan worden opgesplitst in de subschalen met uitputting (.75), cynisme (.69) en incompetentie (.74). Als het item “Niet lastig vallen” bij cynisme wordt verwijderd verhoogt α tot $.85$, maar het wordt niet verwijderd omdat de betrouwbaarheid van de gehele burnoutschaal redelijk hoog is en niet sterk zou veranderen door het verwijderen (.81). De subschalen van bevlogenheid hebben iets hogere α ’s met vitaliteit (.83), toewijding (.87), absorptie (.85) en competentie (.71).

2.2.3 Studieprestatie

De studieresultaten die de student tijdens het afgelopen semester behaald heeft worden in het onderhavige onderzoek gezien als objectieve studieprestatie. De subjectieve studieprestatie gaat over het vertrouwen dat de student in zichzelf heeft om een goede studieprestatie te leveren op de universiteit (Midgley et al., 2000).

Subjectieve studieprestatie wordt gemeten door middel van de academic efficacy vragenlijst, een subschaal van de Patterns of Adaptive Learning Scale (Midgley et al., 2000) met 5 items die academisch-gerelateerde attitudes en strategieën bevatten. Proefpersonen antwoorden op een 5-punt Likertschaal van 1 (“helemaal niet waar”) tot en met 5 (“zeer waar”) en hoge scores indiceren een hoge subjectieve studieprestatie. Deze schaal heeft een Cronbach’s α van $.90$.

Objectieve studieprestatie werd gemeten door na te gaan aan hoeveel tentamens de student deelnam en welk aandeel hiervan wel of niet werd gehaald. Dit geeft de frequentie aan van de keren dat de student te horen heeft gekregen dat hij/zij geslaagd dan wel gezakt is voor een vak. Dit zou het mentale welbevinden kunnen beïnvloeden. Daarnaast wordt er ook gekeken naar het aantal gehaalde en gemiste studiepunten. Dit wordt gedaan omdat het zou kunnen zijn dat het missen van een beperkt aantal studiepunten minder invloed heeft op de student, dan het missen van een aanzienlijk deel van de studiepunten. Ten derde wordt het gewogen gemiddelde cijfer berekend. Dit gewogen cijfer bevat niet uitsluitend de cijfers van gehaalde tentamens, maar ook van niet gehaalde tentamens. Dit om rekening te houden met het feit dat sommige studenten bvb. drie tentamens maken en deze alledrie halen, terwijl andere studenten zes tentamens maken, waarvan zij er maar twee halen.

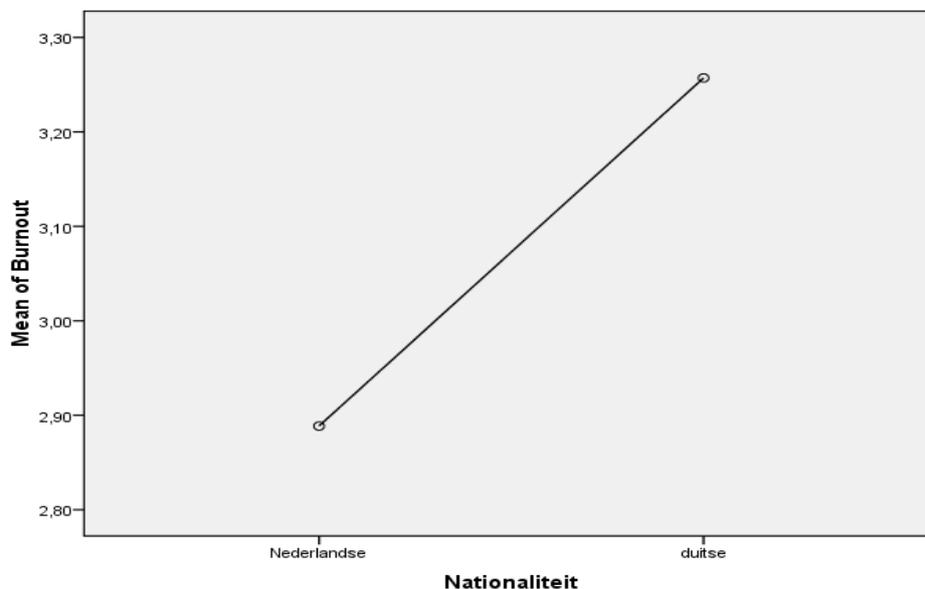
2.3 Normaalverdeling

Met de Kolmogorov-Smirnov toets werd onderzocht of de waargenomen verdelingen van de variabelen burnout, bevlogenheid, studieresources en –eisen, subjectieve en objectieve studieprestatie normaal verdeeld zijn. Dit bleek, afgezien van subjectieve studieprestatie, het geval te zijn.

2.4 Controlevariabelen

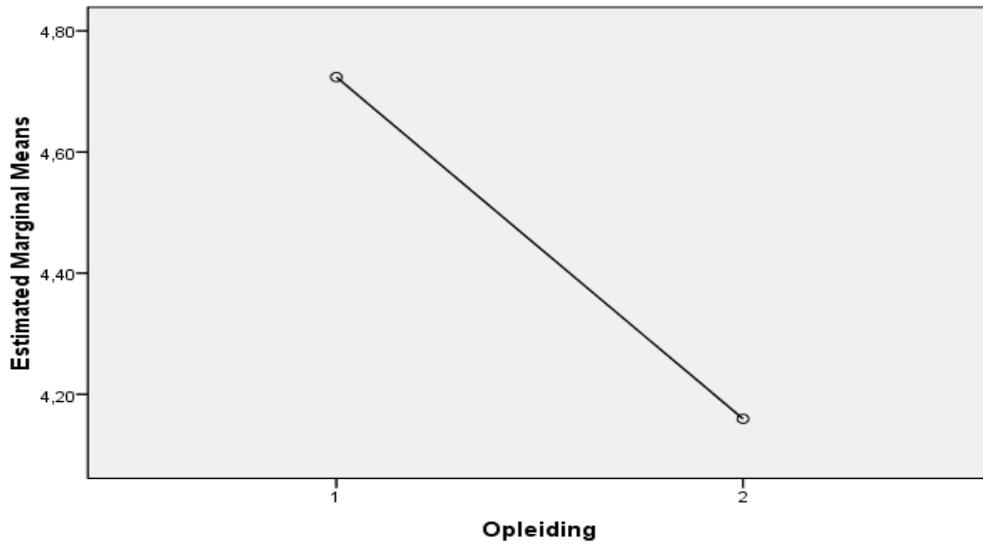
Er zijn bij dit onderzoek enkele variabelen ter controle gemeten om te zien of iets anders invloed op de correlaties tussen de constructen heeft of deze in ieder geval blijven bestaan. Blijkbaar leveren sommige controlevariabelen op de enkele constructen verschil op, daarom zijn onder 3.7 nog eens de resultaten van alle correlaties onder invloed van de controlevariabelen geslacht, nationaliteit, opleiding, studiejaar en –duur, en wel of niet werken weergegeven. Deze analyse werd onder ‘partial correlation’ doorgevoerd met burnout, bevlogenheid, studieresources en –eisen, subjectieve en objectieve studieprestatie, en leeftijd als correlerende variabelen, controlerend voor de boven opgetelde controlevariabelen.

Hier zal nu op de variabelen worden ingegaan, die op burnout, bevlogenheid of objectieve studieprestatie invloed hebben. Hiervoor werd van de One-Way ANOVA analyse gebruik gemaakt. Blijkbaar heeft geen van de controlevariabelen invloed op waargenomen studieresources of –eisen.



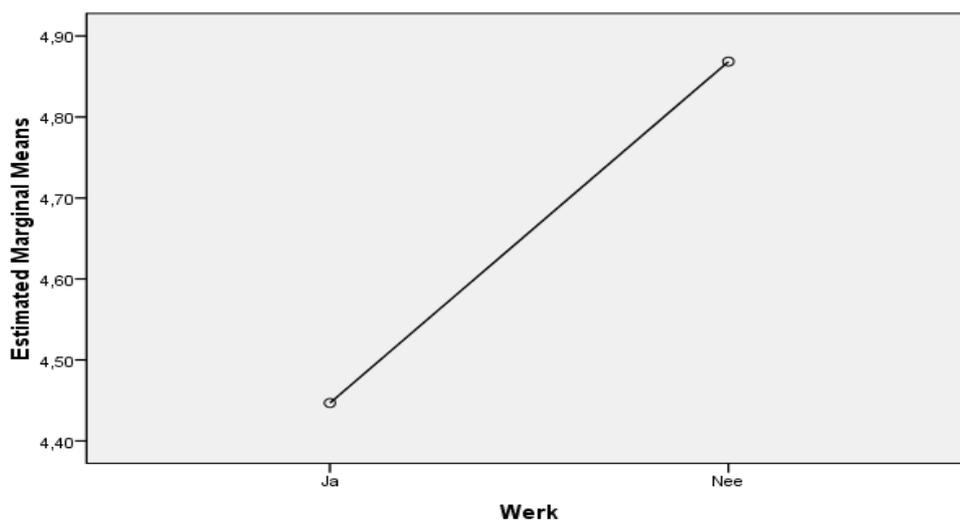
Hier kan men zien dat de nationaliteit een verschil oplevert wat burnout betreft. De Duitse studenten scoren significant hoger op deze schaal dan de Nederlandse studenten ($F(1,88) = 5.35, p < .05$).

Estimated Marginal Means of Bevlogenheid



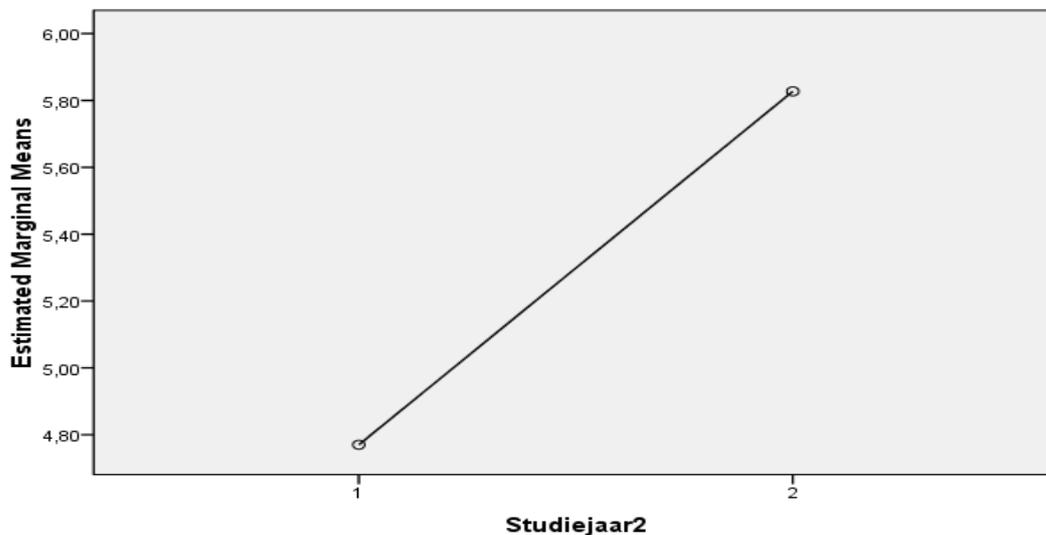
De maat van bevlogenheid hangt blijkbaar samen met de studie, die de student heeft gekozen. TCW-studenten scoren significant lager dan psychologiestudenten ($F(1,84) = 6.66, p = .01$). EDMM-studenten zijn bij deze analyse niet 'meegenomen' omdat zij maar 4.4% van de steekproef uitmaken en vergeleken met de andere studenten heel hoog op bevlogenheid scoorden. Zij kunnen bij dit deel van de analyses als uitschieters worden gezien.

Estimated Marginal Means of Bevlogenheid



Hieruit is te zien dat die studenten, die niet werken, significant hoger op bevlogenheid scoren dan studenten, die wel een baan hebben ($F(1,88) = 4.42, p < .05$).

Estimated Marginal Means of GewogenCijfer



Hier kunnen wij zien dat het studiejaar waarin de student is ingeschreven significant effect heeft op het gewogen cijfer ($F(1,88) = 6.49$, $p = .01$). Derde- en vierdejaars werden bij deze analyse tot één groep samengevat omdat tussen hen geen groot verschil was wat betreft de gewogen cijfers (5.95 en 5.57, respectievelijk).

3. Resultaten

In dit hoofdstuk wordt op de resultaten uit de dataanalyse ingegaan en wat daaruit geconcludeerd kan worden.

3.1 Descriptieve statistiek

In het volgende onderdeel zullen enkele uitkomsten van de data-analyse worden gelaten zien. Ten eerste worden de gemiddelde scores van de schalen getoond. Als referenties worden getallen van studenten van de Universiteit Utrecht aangegeven; aan de ene kant uit een onderzoek van Karin Waegemakers (2004) en aan de andere kant uit een onderzoek van 1999, doorgevoerd aan de zelfde universiteit. Deze groepen hebben respectievelijk n=235 en n=292.

Het blijkt, dat studenten van de Universiteit Twente hoger scoren op zowel de subschalen van burnout als ook op de subschalen van bevlogenheid. Niet in de tabel weergegeven zijn data, die Manzano (2004) heeft gevonden. Bij dezen zijn de gemiddelden van uitputting, cynisme, vitaliteit en toewijding opgenomen van 203 Spaanse en 150 Belgische studenten. Deze data lijken eerder op de scores van de referentiegroepen. Een reden voor de extremere scores van studenten op de Universiteit Twente moet nog worden gevonden.

Tabel 3.1.1: Gemiddelde scores burnout en bevlogenheid uit drie onderzoeken & studieresources en –eisen, en studieprestatie van de Universiteit Twente

	Universiteit Twente		Universiteit Utrecht (2004)		Universiteit Utrecht (1999)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Burnout	3.07	.77				
<i>Uitputting</i>	3.49	1.09	2.05	.90	2.02	.91
<i>Cynisme</i>	2.83	.99	1.36	1.74	1.72	.89
<i>Incompetentie</i>	2.92	1.09	1.34	.74		
Bevlogenheid	4.62	.95				
<i>Vitaliteit</i>	4.49	1.12	2.99	.90	3.01	.76
<i>Toewijding</i>	5.13	1.18	3.85	1.24	3.79	.88
<i>Absorptie</i>	4.13	1.24	2.62	.95	2.53	.75
<i>Competentie</i>	4.79	.87	3.48	.73	3.74	.76
Studieresources	2.55	.45				
Studie-eisen	1.88	.40				
Subjectieve studieprestatie	3.99	.80				
Succes tentamens	.78	.26				
Succes ECT's	.78	.27				
Gewogen cijfer	5.35	2.02				

3.2 Correlaties tussen burnout en bevlogenheid

In de volgende tabellen worden de (inter)correlaties van de verschillende schalen van de UBOS-S en de UBES-S weergegeven.

Tabel 3.2.1: Inter-correlaties van de UBOS-S

	Burnout	Uitputting	Cynisme
Uitputting	.71**		
Cynisme	.66**	.22*	
Incompetentie	.80**	.35**	.31**

Tabel 3.2.2: Inter-correlaties van de UBES-S

	Bevlogenheid	Vitaliteit	Toewijding	Absorptie
Vitaliteit	.92**			
Toewijding	.77**	.57**		
Absorptie	.91**	.85**	.58**	
Competentie	.83**	.74**	.55**	.65**

Hier kan gesteld worden dat de subschalen van burnout en bevlogenheid allen significant met elkaar correleren. Opvallend is wel dat de subdelen van burnout onderling minder sterk met elkaar correleren, vergeleken met de subdelen van bevlogenheid.

Tabel 3.2.3: Correlaties van de UBOS-S met de subschalen van de UBES-S

	Burnout	Uitputting	Cynisme	Incompetentie
Bevlogenheid	-.38**	.01	-.43**	-.40**
Vitaliteit	-.27**	.01	-.29**	-.31**
Toewijding	-.38**	-.00	-.61**	-.26*
Absorptie	-.18	.12	-.29**	-.21*
Competentie	-.55**	-.14	-.34**	-.66**

Uit deze uitkomsten kan geconcludeerd worden dat de hypothese 1a klopt, namelijk, dat burnout en bevlogenheid significant negatief met elkaar correleren. Hypothese 1b moet gedeeltelijk verworpen worden omdat uitputting en vitaliteit niet significant negatief met elkaar correleren, terwijl de andere delen (cynisme – absorptie, incompetentie – competentie) wel significant correleren. Hier valt op dat uitputting met geen van de subdelen van bevlogenheid of bevlogenheid in geheel significant correleert.

3.3 Subjectieve en objectieve studieprestatie

In de onderstaande tabellen worden de inter-correlaties van studieprestatie weergegeven en de correlaties tussen studieprestatie met burnout en bevlogenheid.

Tabel 3.3.1: Inter-correlaties van subjectieve en objectieve studieprestatie

	Subjectieve studieprestatie	Succes tentamens	Succes ECT's
Succes tentamens	.21*		
Succes ECT's	.20	.99**	
Gewogen cijfer	.25*	.96**	.97**

Hier kan geconcludeerd worden dat subjectieve en objectieve studieprestatie significant positief met elkaar correleren, afgezien van subjectieve studieprestatie en succes ECT's. Maar op zich wordt hypothese 2 door deze uitkomsten ondersteund. Opvallend is wel dat de sterkte van de correlatie redelijk laag is, het subjectieve kunnen van de studenten is dus blijkbaar best onafhankelijk van hun echte prestatie. Hierover zal in de discussie verder gesproken worden.

Tabel 3.3.2: Correlaties tussen subjectieve en objectieve studieprestatie met burnout en bevlogenheid

	Subjectieve studieprestatie	Succes tentamens	Succes ECT's	Gewogen cijfer
Burnout	-.34**	-.20	-.20	-.20
Bevlogenheid	.37**	.26*	.26*	.30**

Bevlogenheid hangt blijkbaar significant met objectieve studieprestatie samen; hypothese 3 wordt dus gesteund door deze uitkomsten. Opvallend is dat burnout met geen van de maten voor objectieve studieprestatie significant correleert. De correlaties benaderen significantie, maar toch moet hypothese 4 in dit geval verworpen worden.

Verder zijn de significante correlaties tussen subjectieve studieprestatie en zowel burnout als ook bevlogenheid te noemen. Opvallend hierbij is dat zij een stuk sterker zijn dan de correlaties tussen bevlogenheid en objectieve studieprestatie. Men zou daaruit kunnen concluderen dat het voor het welbevinden van studenten belangrijker is hoe competent zij zich voelen en niet hoe goed zij daadwerkelijk presteren. Een tweede verklaring kan zijn dat het welbevinden van studenten bijna geen conclusies laat trekken over hun zichtbare studieprestaties.

3.4 Studieresources en –eisen

In de onderstaande tabel worden de correlaties tussen studieresources en –eisen met (de subdelen van) burnout- en bevlogenheid weergegeven.

Tabel 3.4.1: Correlaties van de studieresources en –eisen met (de subdelen van) UBOS-S en UBES-S

	Studie-eisen	Studieresources
Burnout	.35**	-.07
Uitputting	.17	-.03
Cynisme	.35**	-.14
Incompetentie	.26*	-.01
Bevlogenheid	-.30**	.31**
Vitaliteit	-.28**	.32**
Toewijding	-.20	.25*
Absorptie	-.31**	.25*
Competentie	-.25*	.23*

Uit deze tabel is te zien dat studie-eisen significant positief met burnout correleren, afgezien van uitputting. Dus moeten wij de hypothese 5a gedeeltelijk verwerpen. Hetzelfde geldt voor hypothese 5b, omdat ook hier weer significante – negatieve – correlaties gevonden werden, behalve tussen studie-eisen en toewijding. Bij deze correlatie wordt het significantieniveau benaderd maar niet bereikt.

Verder correleren studieresources en bevlogenheid en de subdelen van deze, zoals onder hypothese 6a verwacht, significant positief met elkaar. Hypothese 6b kan niet ondersteund worden door deze uitkomsten, wat betekent dat studieresources en burnout en de subdelen van deze niet significant negatief met elkaar correleren. Het blijkt dus dat een negatief ervaren studieomgeving in samenhang staat met zowel bevlogenheid als ook burnout, terwijl positieve studieomstandigheden slechts met bevlogenheid in verband kan worden gebracht.

Studieresources en –eisen correleren niet significant met elkaar ($r = -.04$, ns). Dit betekent dat een student, die hoog op studie-eisen scoort, niet per se laag op studieresources scoort. Het is echter mogelijk dat men tegelijkertijd een positieve en negatieve houding tegenover de studieomgeving kan hebben. Dit maakt het verder ook belangrijk te onderzoeken, hoe men studie-eisen aan de ene kant zou kunnen verminderen, en studieresources aan de andere kant zou kunnen verhogen.

Tabel 3.4.2: Correlaties tussen subjectieve en objectieve studieprestatie met studieresources en -eisen

	Subjectieve studieprestatie	Succes tentamens	Succes ECT's	Gewogen cijfer
Studieresources	.05	.17	.15	.12
Studie-eisen	-.10	-.10	-.10	-.08

Anders dan in de hypothesen 7 en 8 werd verwacht, bestaan er geen significante correlaties tussen studieresources en –eisen met subjectieve en objectieve studieprestatie. Omdat volgens de verkregen resultaten geen direct samenhang blijkt te bestaan tussen de studieomstandigheden en de studieprestatie van een student is te belichten of er een mediërende invloed van burnout of bevlogenheid bestaat op deze relatie. Dit wordt onder 3.8 behandeld.

3.5 Leeftijd

Hieronder worden de resultaten van de correlatie tussen leeftijd met burnout en bevlogenheid aangetoond.

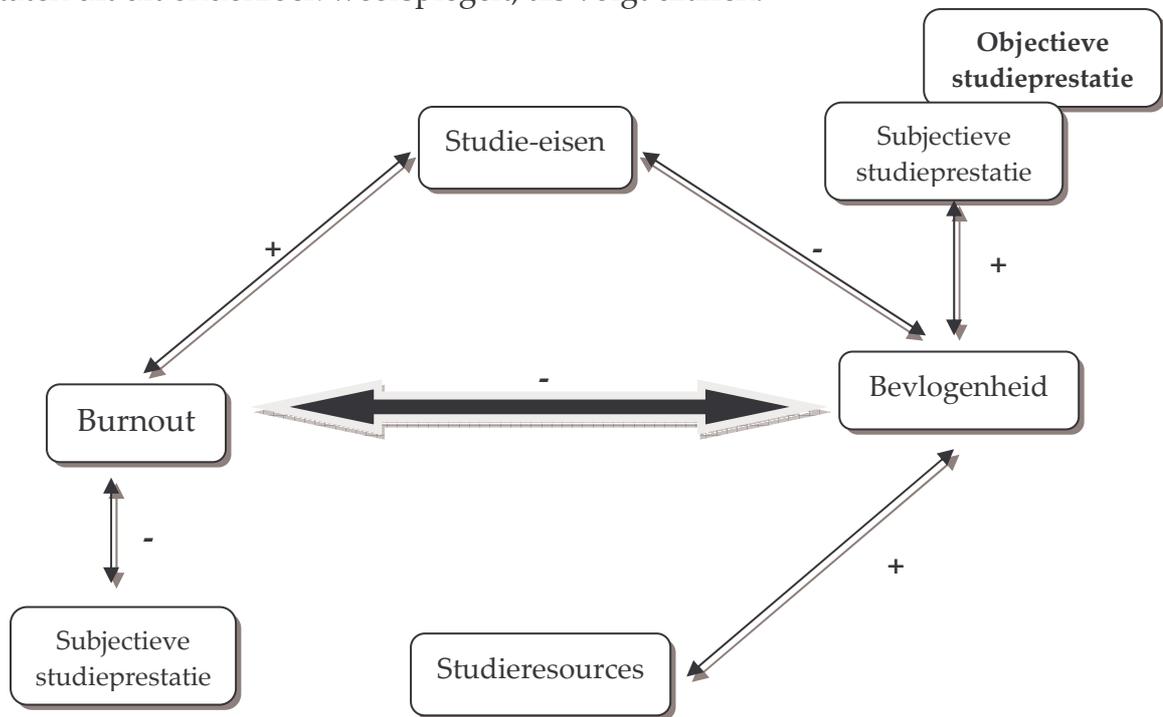
Tabel 3.5.1: Correlaties tussen (de subdelen van) burnout en bevlogenheid en leeftijd

	Leeftijd
Burnout	-.06
Uitputting	-.03
Cynisme	-.09
Incompetentie	-.02
Bevlogenheid	.19
Vitaliteit	.21*
Toewijding	.23*
Absorptie	.22*
Competentie	-.04

Hieruit kan worden geconcludeerd dat leeftijd niet significant met burnout correleert, maar wel met de subdelen van bevlogenheid, behalve competentie. Hier is sprake van benadering aan een significante correlatie tussen bevlogenheid en leeftijd. Toch wordt hypothese 9 met deze resultaten niet ondersteund.

3.6 Een nieuw model

Als men nu de resultaten op het ten begin opgestelde model toepast, moeten er veranderingen aan worden gedaan. Uiteindelijk zal het nieuwe model, dat de resultaten uit dit onderzoek weerspiegelt, als volgt uitzien:



3.7 Effecten van controlevariabelen

Als met 'partial correlation' voor de variabelen nationaliteit, geslacht, opleiding, studiejaar en –duur en wel of niet werken gecontroleerd wordt, zoals onder 2.4 preciezer beschreven, worden de volgende correlaties verkregen. Het is in gedachten te houden dat hierbij de vier EDMM-studenten niet werden betrokken wegen hun uitschieterende karakter wat betreft de scores op bevlogenheid.

Tabel 3.7.1: Correlaties tussen de variabelen van dit onderzoek onder invloed van de controlevariabelen

	Burnout	Bevlogenheid	Studie-eisen	Studieresources	Subjectieve studieprestatie	Succes tentamens	Succes ECT's	Gewogen cijfer
Bevlogenheid	-.36**							
Studie-eisen	.29*	-.24*						
Studieresources	-.06	.38**	-.04					
Subjectieve studieprestatie	-.28*	.30*	-.05	.08				
Succes tentamens	-.13	.19	-.02	.18	.18			
Succes ECT's	-.13	.18	-.01	.16	.17	.99**		
Gewogen cijfer	-.13	.21	.01	.14	.21	.96**	.97**	
Leeftijd	-.08	.17	-.04	.10	-.10	-.10	-.11	-.11

Uit bovenstaande tabel wordt duidelijk dat de correlatie tussen burnout en bevlogenheid ook onder invloed van de controlevariabelen min of meer gelijk sterk en significant blijft. De correlaties tussen studie-eisen en burnout, respectievelijk bevlogenheid, blijven significant, maar zijn nu iets minder sterk. De correlatie tussen studieresources en bevlogenheid blijft significant en wordt bovendien iets sterker. De samenhang van objectieve studieprestatie en bevlogenheid is minder sterk en niet meer significant. Hier is op te merken dat de correlaties tussen bevlogenheid en succes tentamens en het gewogen cijfer significantie benaderen ($p = .10$ en $.06$, respectievelijk). Subjectieve studieprestatie en bevlogenheid correleren iets minder sterk als bij de voorafgaande correlatieanalyse maar nog steeds significant. De correlaties tussen burnout en studieprestatie veranderen niet sterk en blijven, wat objectieve studieprestatie betreft, niet-significant. De samenhang met subjectieve studieprestatie verliest van sterkte. De significantie van de correlatie tussen subjectieve en objectieve studieprestatie blijkt nu verdwenen en benaderd alleen bij het gewogen cijfer significantie ($p = .07$). Blijkbaar bestaat er geen significante samenhang tussen leeftijd en één van de overige constructen, zoals al eerder gevonden.

3.8 Regressieanalyse

Ter aanvulling van de boven beschreven correlatieanalyses, die dus betrekking hebben op een samenhang tussen variabelen, werd ook onderzocht hoeveel variantie van één construct door een ander wordt verklaard. Daarbij werden twee modellen vergeleken. Aan de ene kant werd de regressie van studieresources en studieprestatie (model 1) onderzocht, aan de andere kant werd dan belicht welke uitkomsten de regressie van deze twee variabelen oplevert als bevlogenheid als tweede voorspeller (model 2) wordt betrokken.

Tabel 3.8.1: *Hierarchische lineaire regressie voor objectieve studieprestatie (gewogen cijfer)*

	Model 1		Model 2	
	β	p	β	p
Studieresources	.12	.246	.04	.747
Bevlogenheid			.29	.008
R ²	.00		.07	
ΔR^2			.08	
F	1.36	.246	(df = 2) 4.41	.015
ΔF			7.35	.008

Uit deze resultaten kan men concluderen dat studieresources geen significante voorspellende waarde hebben voor de variantie van objectieve studieprestatie (model 1). Door toevoegen van bevlogenheid (model 2) wordt een verklarende waarde van 7% bereikt. Opvallend hierbij is dat de toename met 8% groter is dan de

uiteindelijke verklaring. Bevlogenheid is in dit model de significante factor terwijl de significantie van studieresources juist nog daalt.

Tabel 3.8.2: *Hierarchische lineaire regressie voor subjectieve studieprestatie*

	Model 1		Model 2	
	β	p	β	p
Studieresources	.05	.658	-.07	.489
Bevlogenheid			.39	.000
R ²	.01		.122	
ΔR^2			.140	
F	.20	.66	(df = 2) 7.19	.001
ΔF			14.16	.000

De variantie van subjectieve studieprestatie wordt helemaal niet verklaard door studieresources (model 1). Dit aandeel verhoogt op 12.2% door toevoegen van bevlogenheid (model 2).

Aan hand van deze resultaten kan gesteld worden dat studieresources geen direct voorspeller van objectieve of subjectieve studieprestatie zijn. Verder is ook geen indirect verband gevonden met bevlogenheid als mediërende factor.

4. Discussie

Hieronder wordt nog een keer op de resultaten van dit onderzoek ingegaan en worden mogelijke verklaringen voor de meest opvallende onder hen gegeven. Daarnaast zijn beperkingen van dit onderzoek, en suggesties voor vervolgonderzoek genoemd. Afsluitend worden mogelijke aanbevelingen voor de Universiteit Twente uitgesproken, om het welbevinden en de prestatie van de studenten te kunnen verbeteren.

4.1 Onderzoeksdoel

Dit onderzoek heeft meerdere doelen gehad. Aan de ene kant zouden de relaties tussen burnout, bevlogenheid en objectieve studieprestatie onder studenten van de Universiteit Twente op exploratieve manier onderzocht worden, omdat hier op het gebied van studenten nog niet lang en uitgebreid onderzoek naar is gedaan. Hierbij werd ook gelet op verder bestaande relaties met door de studenten waargenomen studieresources en -eisen. Bovendien zijn subjectieve studieprestatie en leeftijd in dit onderzoek opgenomen. Er werd gecontroleerd voor geslacht, nationaliteit, wel of niet werken naast de studie, de opleiding en duur van de studie.

Verder was het de bedoeling vast te stellen, of het voor de Universiteit Twente mogelijk is een bijdrage te leveren aan een betere objectieve studieprestatie van haar studenten en hun welbevinden te kunnen bevorderen.

4.2 Resultaten

Zoals ook uit andere onderzoeken is gebleken, hangen burnout en bevlogenheid significant negatief samen (onder andere Schaufeli et al., 2002a). De subdelen uitputting en vitaliteit correleerden hier niet significant negatief met elkaar. Dit was wel verwacht en ook gevonden in onderzoeken van Schaufeli et al. (2002a) en Salanova et al. (2005).

De correlatie tussen subjectieve en objectieve studieprestatie is blijkbaar significant positief, zoals aan het begin van dit onderzoek gesteld. Een mogelijke reden voor de echter lage correlatie tussen deze variabelen zou kunnen zijn dat mensen volgens de *fundamentele attributie fout* (Ross, 1977; zoals geciteerd in Gleitman, Fridlund & Reisberg, 2003), slechte prestaties aan ongunstige omstandigheden toeschrijven terwijl zij goede prestaties aan hun eigen vermogen toeschrijven. Dit zal tot gevolg hebben dat bijvoorbeeld lage cijfers de hoge subjectieve studieprestatie van een student echter niet treffen, omdat hij iets of iemand anders verantwoordelijk voor de slechte uitslag maakt, zoals 'veel te moeilijke tentamenvragen'. Bij goede cijfers zal de student een sterker samenhang zien tussen zijn subjectieve en objectieve studieprestatie. In deze veranderlijke sterkte van de samenhang tussen gevoelde en daadwerkelijke studieprestatie kan de relatief lage correlatie in dit onderzoek haar oorsprong hebben.

Hoewel objectieve studieprestatie, zoals verwacht, significant positief met bevlogenheid correleert, correleert zij niet significant negatief met burnout. Dit is in strijd met de uitkomsten van Schaufeli et al. (2002a) waarbij wel een significante

samenhang tussen burnout en objectieve studieprestatie werd gevonden. Het blijkt uit dit onderzoek dat alleen cynisme negatief samenhangt met de cijfers, die een student behaalt. Een reden hiervoor zou kunnen zijn dat studenten met lage cijfers als gevolg hiervan een cynische houding aannemen om hun gevoel van zelfwaarde niet te doen dalen. Een dergelijke houding kan uit *cognitieve dissonantie* (Festinger & Carlsmith, 1959, zoals geciteerd in Gleitman, Fridlund & Reisberg, 2003) resulteren. Cognitieve dissonantie houdt in dat tegenstrijdige feiten een persoon zijn of haar overtuigingen doen aanpassen, zodat de mate van dissonantie tussen de tegenstrijdige gevoelens of houdingen vermindert of juist verdwijnt. Anders gezegd: als een student door hoge subjectieve en lage objectieve studieprestatie onvrede ervaart, kan dit ertoe leiden dat hij – in plaats van zijn studieprestaties te veranderen of toe te geven dat hij zichzelf overschat - zijn houding (ook onbewust) ten aanzien van de studie verandert. Hij zal cynischer worden en de schuld voor zijn lage cijfers bij de universiteit zoeken, om zo zijn gevoelens meer met elkaar in overeenstemming te brengen.

Het blijkt dat studie-eisen met burnout, en studieresources met bevlogenheid significant positief correleren. Dit komt dus overeen met het Job Demands-Resources Model van Demerouti et al. (2001) en bevindingen van Llorens, Schaufeli, Bakker, en Salanova (2004). Verder werd een significante negatieve samenhang tussen studie-eisen en bevlogenheid gevonden. Studieresources en burnout en de subdelen hiervan correleerden niet significant negatief met elkaar. Het blijkt dus dat waargenomen negatieve studieomstandigheden meer invloed (namelijk in positieve en negatieve zin) op het welzijn van de student hebben dan positieve omstandigheden (slechts in positieve zin). Men zal in een vervolgonderzoek kunnen belichten of bepaalde aspecten van studieresources met burnout samenhangen. Hiertoe zouden subdelen van studieresources en –eisen bepaald moeten worden.

Anders dan verwacht werd, bestaan er geen significante correlaties tussen studieresources en –eisen met subjectieve en objectieve studieprestatie. Dit staat in strijd met de Positive Gain Spiral Theory die stelt, dat studieprestatie een mediërende rol speelt in de relatie tussen studieresources en bevlogenheid (Llorens et al., 2004).

In dit onderzoek werd geen significante correlatie tussen leeftijd en burnout of bevlogenheid gevonden. Daarmee zijn de resultaten in strijd met de uitkomsten van Manzano (2002), die vond dat oudere studenten hoger op cynisme en lager op bevlogenheid scoren. De uitkomsten van dit onderzoek komen dus noch met de uitkomsten van Manzano, noch met resultaten van Schaufeli & Bakker (2003b) overeen. Daaruit resulterend zal de universiteit niet op een groep studenten van een bepaalde leeftijd moeten ingaan om het welzijn van de studenten te bevorderen.

Een voor de Universiteit Twente belangrijke uitkomst is de invloed van de nationaliteit van de studenten op hun neiging tot burnout. Zoals uit dit onderzoek blijkt zijn Duitse studenten hiervoor gevoeliger. Voor dit verschijnsel kan in dit artikel geen wetenschappelijk onderbouwde verklaring gegeven worden, maar wel een aanname die uit gesprekken en ervaringen resulteert: in Duitsland, in tegenstelling tot in Nederland, groeien jonge mensen op met de druk om goede

prestaties (vooral in vorm van goede cijfers) te leveren. Hier is het minder belangrijk gemiddelde cijfers van 9 of 10 te halen, wat in Duitsland veelal wel het geval is. Door deze houding studeren Duitse studenten waarschijnlijk onder een grotere, zelf opgelegde, stress dan hun Nederlandse collega's. Dit zal hogere scores op de burnout schaal kunnen verklaren. Verder moet rekening gehouden worden met het feit dat voor Duitsers de studie aan de Universiteit Twente een studie in het buitenland betekent, wat in de regel meer stress oplevert dan een studie in het eigen land (Burns, 1991).

4.3 Beperkingen

De belangrijkste beperking van dit onderzoek is de heel lage respons van 11 procent. Men zou in toekomstige onderzoeken moeten proberen hier een oplossing voor te bedenken. De proefpersonen geven verder geen representatief beeld van de studentenpopulatie weer, zodat men geen conclusies mag trekken over het aantal studenten dat nu werkelijk een neiging tot burnout heeft. Aansluitend hieraan moet worden bedacht dat maar één faculteit bij het onderzoek werd betrokken en zo een nogal homogene groep van deelnemers werd onderzocht. Hier is weinig variantie in de waargenomen studieresources en -eisen te vinden omdat de studieomstandigheden voor de deelnemers (objectief gezien) redelijk gelijk zijn. Als men dus uitspraken voor de gehele universiteit wil doen is hier een onderzoek onder studenten van alle faculteiten der Universiteit Twente voor nodig.

Er is een cross-sectioneel onderzoek uitgevoerd waardoor geen ontwikkeling over de tijd op individueel niveau kan worden onderzocht. Een oplossing zal een longitudinale of sequentiële studie zijn.

Verder moet men rekening ermee houden dat studenten soms aan een tentamen deelnemen om vraagstellingen eens te bekijken en dan beter voor de herkansing voorbereid te zijn. Dit gedrag kan invloed hebben op de gemeten objectieve studieprestatie.

De vraag, waarom de studenten in dit onderzoek, vergeleken met deelnemers bij andere onderzoeken, hogere scores op zowel burnout als ook bevlogenheid hebben, laat zich als volgt beantwoorden. Men moet er jammer genoeg vanuit gaan dat studenten der gedragswetenschappen soms ertoe neigen bij onderzoeken het einddoel te vermoeden en dan de vragenlijsten op die manier in te vullen dat de resultaten de hypothesen steunen. Dit fenomeen zal dus bij een onderzoek onder studenten van alle faculteiten van de universiteit verdwijnen. Een andere verklaring kan de antwoordtendentie zijn, waarbij studiedeelnemers ertoe neigen meestal het gemiddelde hoekje aan te vinken of juist de uiterste antwoordmogelijkheden (Hoogstraten, 1999). Dit laatste kan in dit onderzoek het geval zijn.

4.4 Suggesties voor vervolgonderzoek en aanbevelingen voor de UT

Hierboven werden al enkele zaken genoemd die men bij een vervolgonderzoek zou kunnen behandelen. In dit deel zal op verdere mogelijkheden, het onderzoek te

veranderen, worden ingegaan en afsluitend zullen aanbevelingen voor de Universiteit Twente gegeven worden. Deze mikken op twee aspecten: het welbevinden van de studenten en de objectieve studieprestatie van hen te verbeteren.

Wat betreft de gebruikte vragenlijst zal het een verbetering zijn om de vraag naar de wel of niet gehaalde ECT's eenduidiger te formuleren. Bij dit onderzoek waren veel missing values die door het gemiddelde vervangen moesten worden, wat zeker vermeden kan worden.

Een interessant aspect zal kunnen zijn de oorzaken te vinden voor het feit dat psychologiestudenten blijkbaar meer bevlogen zijn dan TCW-studenten. Men zal hier nagaan welke redenen dit verschijnsel ten grond liggen.

Verder wordt als mogelijkheid voor een vervolgonderzoek voorgesteld, het proactief gedrag van de studenten te meten en te onderzoeken, hoe dit met burnout, bevlogenheid en de overige constructen samenhangt. Dit met als reden dat volgens Schaufeli & Bakker (2007) bevlogen werknemers proactief zijn en initiatief nemen wanneer ze vast dreigen te lopen in hun taken, terwijl opgebrande mensen zich een speelbal van de omstandigheden voelen en eerder passief afwachten. Ook Gan et al. (2007) vonden dat zowel proactief als preventief copingsgedrag een rol speelt in de relatie tussen stress en bevlogenheid. In hoeverre dit ook voor studenten geldt, zal nog onderzocht moeten worden.

Wat betreft de suggesties voor de Universiteit Twente wordt voorgesteld om vooral naar mogelijkheden te zoeken de studie-eisen te verlagen en tegelijkertijd studieresources te versterken, om vervolgens hogere bevlogenheid en uiteindelijk betere studieprestatie te bereiken.

Als meest negatieve factoren werden: "Teveel stof in een te korte periode" (35), "Oninteressante colleges" (33) en "Oninteressante boeken/ readers" (27) genoemd, terwijl als meest positieve factoren de volgende werden genoemd: "Interessante vakken" (44), "Gebruik van internet binnen de studie, zoals Teletop" (28) en "Goede boeken" (25). Eventueel kan dit erop wijzen dat 'alles staat en valt' met de mate waarin de vakken en boeken als interessant en goed worden ervaren. Men zou er dus over kunnen nadenken of er een mogelijkheid bestaat studenten bij de keuze van boeken te betrekken en hen invloed op de inhoud of methoden van colleges te laten uitoefenen.

Gezien het feit dat een studie aan de Universiteit Twente vast en strak georganiseerd is, zal men kunnen denken dat dit een goede voorwaarde voor de studenten is. Maar het betekent ook dat er weinig ruimte voor keuzes zijdens de studenten is. Men heeft gezien dat volgens Hobfoll (1989) ervaren werk-/studieresources een grote maat van autonomie van de werknemer inhouden. Daarom valt te overwegen of het een steunende factor zou kunnen zijn de studenten bijvoorbeeld een aantal ECT's vrijer, dus meer autonoom, in te laten vullen dan het nu het geval is.

Een aanvullende mogelijkheid zou zijn, de begeleiding van elke student te intensiveren. Als elke student na afloop van twee blokken (dus op twee momenten per studiejaar) een kort gesprek zou hebben om te zien hoe het met hem/haar gaat en welke vragen en problemen er bestaan, zou het best mogelijk zijn enkele factoren van een mogelijke burnout te voorkomen. Verder wordt aangeraden om vooral aan studenten uit het tweede jaar meer aandacht te schenken omdat bleek dat zij, vergeleken met studenten van het derde en vierde jaar, lagere gewogen cijfers hadden. Door de studenten van het tweede (of ook eerste) studiejaar bijvoorbeeld trainingen in tijdsmanagement aan te bieden zullen problemen in de studie voorkomen kunnen worden.

Ten slotte zal nogmaals nadruk op de verschillen tussen Duitse en Nederlandse studenten gelegd worden. Gezien het feit dat de Universiteit Twente veel moeite doet om steeds meer Duitse studenten te werven is het wel van belang ook te onderzoeken hoe zij hier overweg kunnen. Als de aanname klopt dat het redelijk hoog scoren op burnout een gevolg is van de algemene houding in Duitsland, zal het moeilijk zijn er iets aan te veranderen in de korte tijd van een studie. Toch zou het kunnen helpen de prestaties op de universiteit in een breder verband te brengen, zodat deze beter kunnen worden ingeschat. Dit zal in een relatievering van de eigen doelen kunnen resulteren.

Referenties

- Bakker, A., Demerouti, E. & Euwema, M. (2005). Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(2), 170-180
- Bakker, A., Demerouti, E. & Verbeke, W. (2004). Using the job demands-resources model to predict burnout and performance. *Human Resource Management*, 43(1), 83-104
- Bakker, A., Schaufeli, W., Demerouti, E. & Euwema, M. (2006). An organizational and socialpsychological perspective on burnout and work engagement. In M. Hewstone, H. Schut, J. de Wit, K. van den Bos & M. Stroebe (Eds.), *The scope of social psychology: Theory and applications*. (pp. 229-252). Andover, UK: Psychology Press
- Burns, R.B. (1991). Study and Stress among First Year Overseas Students in an Australian University. *Higher Education Research & Development*. 10(1), 61-77
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. (2001). The Job Demands – Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512
- Fredrickson, A. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B-Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377
- Gan, Y., Yang, M., Zhou, Y. & Zhang, Y. (2007). The two-factor structure of future-oriented coping and its mediating role in student engagement. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 851-863
- Gleitman, H., Fridlund, A.J. & Reisberg, D. (2003). Cognition and social behavior. In J. Durbin (Ed.) *Psychology* (p 372, 385, 6th edition). New York: W.W. Norton & Company
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources, a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524
- Hoogstraten, J. (1999). Opdrachtvariabelen en antwoordtendenties. In *De machteloze onderzoeker: Voetangels en klemmen van sociaal-wetenschappelijk onderzoek* (p 58, 5^{de} druk). Amsterdam: Boom Meppel.
- Kunin, T. (1998). The construction of a new type of attitude measure. *Personnel Psychology*, 51, 823-824
- Llorens, S., Schaufeli, W., Bakker, A. & Salanova, M. (2004). Does a positive gain spiral of resources, efficacy beliefs and engagement exist? *Computers in Human Behaviour*, 23(1), 825-841
- Manzano, G. (2002). Burnout y engagement en un colectivo preprofesional estudiantes universitarios. *Boletín de Psicología*, 74, 79-102

- Midgley, C., Maehr, M., Hruda, L., Anderman, E., Anderman, L., Freeman, K., Gheen, M., Kaplan, A., Kumar, R., Middleton, M., Nelson, J., Roeser, R. & Urdan, T. (2000). Manual for the Patterns of Adaptive Learning Scales, *University of Michigan*
- Salanova, M., Bakker, A., & Llorens, S. (2006). Flow at work: evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22
- Salanova, M., Bresó, E., & Schaufeli, W. (2005). Hacia un modelo espiral de las creencias de eficacia en el estudio del burnout y del engagement. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 215-231
- Schaufeli, W., & Bakker, A. (2003a). Burnout en bevlogenheid. W. Schaufeli, A. Bakker & J. de Jonge (Red.), *De psychologie van arbeid en gezondheid*. (pp. 295-309). Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Schaufeli, W., & Bakker, A. (2003b). UWES Utrecht Work Engagement Scale Preliminary Manual (Version 1). *Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University*
- Schaufeli, W., & Bakker, A. (2007). Burnout en bevlogenheid. W. Schaufeli & A. Bakker (Red.), *De psychologie van arbeid en gezondheid*. (pp. 341-358). Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Schaufeli, W., Martínez, I., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. (2002a). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-480
- Schaufeli, W. & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(2), 177-196
- Schaufeli, W., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. (2002b). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92
- Taris, T., Schaufeli, W., & Verhoeven, L. (2005). Workaholism in the Netherlands: Measurement and implications for job strain and work-nonwork conflict. *Applied Psychology, an international review*, 54(1), 37-60
- Waagemakers, K. (2004). Burnout en bevlogenheid bij studenten. Ongepubliceerd afstudeeronderzoek bij de afdeling Psychologie van Arbeid, Gezondheid en Organisatie, Universiteit Utrecht

Bijlage

Ik verzamel momenteel data voor mijn bacheloronderzoek en zal het erg leuk vinden als je mij hierbij wilt helpen. Het duurt maar 15-20 minuten en je kunt jouw antwoorden online invullen. Als je je via Sona-Systems aanmeldt ontvang je ½ credit voor jouw deelname. Aanvullend worden onder alle deelnemers twee bioscoopbonnen verloot.

Het onderzoek bestaat uit enkele vragenlijsten omtrent jouw tevredenheid met je studie, de campus en het aanbod van de Universiteit Twente.

Voordat je met de vragenlijsten begint wordt je gevraagd enkele gegevens in te vullen zoals jouw leeftijd, studierichting, etc. Alle verkregen gegevens worden *anoniem* behandeld, samengevoegd met die van de andere proefpersonen en statistisch geanalyseerd. Er zal dus geen koppeling gemaakt worden tussen jouw persoon en de verkregen antwoorden! Ten slotte blijft mij te zeggen dat het voor mijn onderzoek erg van belang is *eerlijke* antwoorden te verkrijgen en dat jij vooral *elke* vraag beantwoord.

Als je meer wilt weten over het onderzoek kun je mij mailen of een briefje in mijn postvakje op de eerste verdieping van de Cubicus leggen. Jij zult dan een schriftelijk debriefing ontvangen.

Alvast bedankt voor je medewerking en succes bij het invullen!

Corinna Frese
Studente psychologie

Demografische gegevens

Geslacht	Vrouw	Man	
Leeftijd			
Opleiding	Psy	TCW	EDMM
Studiejaar	2	3	4
Nationaliteit	Nederlandse	Duitse	Anders:
Werk (vakantiebaantjes uitgezonderd)	Ja	Nee	
Zo ja, hoeveel uren per week			
Wat is jouw studentnummer?			
Hoeveel tentamens heb je tijdens de afgelopen twee blokken gemaakt?			
Hoeveel van deze tentamens heb je gehaald?			
Wat waren de uitkomsten van je gemaakte tentamens? Vul a.u.b. je cijfer en het bijhorende aantal ECTS in: -----lijstje komt er online te staan-----			
Binnen hoeveel jaar in totaal denk jij af te studeren?			

Geef aan in hoeverre de volgende omstandigheden jouw studieprestaties NEGATIEF beïnvloeden. Geef daarbij aan hoe vaak zij een belemmering zijn geweest in de activiteiten die jij als student(e) uitvoert door het antwoord die het best past bij jouw situatie aan te kruisen.

		0	1	2	3
		Nooit	Soms	Vaak	Altijd
1	Weinig beschikbare computers	0	1	2	3
2	Weinig/slechte studieruimten	0	1	2	3
3	Slechte collegezalen (bijv. te warm/koud, slecht 'lay-out')	0	1	2	3
4	Apparatuur die niet werkt tijdens de colleges/werkgroepen	0	1	2	3
5	Dubbel geboekte collegezalen	0	1	2	3
6	Docenten die afspraken niet nakomen	0	1	2	3
7	Slechte feedback over tentamens/opdrachten (bijv. niet duidelijk)	0	1	2	3
8	Ontoereikende informatie over studie	0	1	2	3
9	Ontoereikende informatie over de vakken	0	1	2	3
10	Niet op tijd leverbare boeken/te weinig boeken in de UB	0	1	2	3
11	Gebrek aan contact met docenten	0	1	2	3
12	Late/niet correcte tentamenuitslagen	0	1	2	3
13	Vroege inschrijving voor nieuw blok	0	1	2	3
14	Onduidelijk waar je voor iets moet wezen	0	1	2	3
15	Oninteressante boeken/readers	0	1	2	3
16	Oninteressante colleges	0	1	2	3
17	Weinig pauzes	0	1	2	3
18	Gedemotiveerde docenten	0	1	2	3
19	Gedemotiveerde medestudenten	0	1	2	3
20	Weinig contacturen	0	1	2	3
21	Tijdstippen van colleges/werkgroepen	0	1	2	3
22	Teveel stof in een te korte periode	0	1	2	3
23	Geen uitdaging in een opdracht	0	1	2	3
24	Weinig begeleiding	0	1	2	3
25	Geef aan welke drie omstandigheden jouw studieprestatie het meest negatief beïnvloeden: 1. Nummer ____ 2. Nummer ____ 3. Nummer ____				
26	Heb jij nog omstandigheden aan te vullen? Schrijf deze dan hieronder:				

Geef aan in hoeverre de volgende omstandigheden jouw studieprestaties POSITIEF beïnvloeden. Geef daarbij aan hoe vaak zij een steun zijn geweest in de activiteiten die jij als student(e) uitvoert door het antwoord die het best past bij jouw situatie aan te kruisen.

		0	1	2	3
		Nooit	Soms	Vaak	Altijd
1	Goede collegezalen	0	1	2	3
2	Goede/voldoende computerzalen	0	1	2	3
3	Gebruik van internet binnen de studie, zoals Teletop	0	1	2	3
4	Goede bibliotheek	0	1	2	3
5	Goede studieruimten	0	1	2	3
6	Docenten die het vak interessant maken	0	1	2	3
7	Duidelijk beeld van de cursus	0	1	2	3
8	Kleine werkgroepen	0	1	2	3
9	Leuke/heldere colleges	0	1	2	3
10	Goede samenwerking met andere studenten	0	1	2	3
11	Interessante vakken	0	1	2	3
12	Goede boeken	0	1	2	3
13	Leuke manier van toetsen	0	1	2	3
14	Groepsgewijze opdrachten	0	1	2	3
15	Goede bereikbaarheid van de docent	0	1	2	3
16	Snelle tentamenuitslagen/feedback	0	1	2	3
17	Tussentijdse toetsen	0	1	2	3
18	Zelf vakken kunnen kiezen	0	1	2	3
19	Studieverenigingen	0	1	2	3
20	Sportcentrum/aanbod van vrijetijdsbesteding	0	1	2	3
21	De campusomgeving	0	1	2	3
22	Geef aan welke drie omstandigheden jouw studieprestatie het meest positief beïnvloeden: 1. Nummer ____ 2. Nummer ____ 3. Nummer ____				
23	Heb jij nog omstandigheden aan te vullen? Schrijf deze dan hieronder:				

De volgende items hebben betrekking op jouw gevoelens, gedachten en gedrag ten aanzien van jouw ervaring als universitair student(e). Gebruik de onderstaande schaal om de vragen te beantwoorden. Let daarbij op dat 0 betekent dat jij dat gevoel of die gedachte nooit hebt gehad. 6 betekent dat jij het dagelijks hebt.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

Nooit	Een paar keer per jaar of minder	Eens per maand of minder	Een paar keer per maand	Eens per week	Een paar keer per week	Dagelijks
-------	----------------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------	------------------------	-----------

		0	1	2	3	4	5	6
1	Ik beschik over een grote mentale veerkracht (spanning) voor zover het mijn studie betreft.	0	1	2	3	4	5	6
2	Door mijn studie voel ik mij emotioneel uitgeput.	0	1	2	3	4	5	6
3	Mijn studie inspireert mij.	0	1	2	3	4	5	6
4	Als ik s' morgens opsta heb ik zin om naar college te gaan of te gaan studeren.	0	1	2	3	4	5	6
5	Wanneer ik heel intensief aan het studeren ben, voel ik mij gelukkig.	0	1	2	3	4	5	6
6	Ik denk dat ik een effectieve bijdrage lever aan de colleges waar response verwacht wordt.	0	1	2	3	4	5	6
7	Ik ben moe als ik s' morgens opsta en weer een dag op de universiteit te wachten staat.	0	1	2	3	4	5	6
8	Volgens mij ben ik een goede student(e) .	0	1	2	3	4	5	6
9	Ik ga helemaal op in mijn studie.	0	1	2	3	4	5	6
10	Als ik aan het studeren ben kan ik lang doorgaan.	0	1	2	3	4	5	6
11	Studeren of naar college gaan levert bij mij spanningen op.	0	1	2	3	4	5	6
12	Ik twijfel aan het nut van mijn studie.	0	1	2	3	4	5	6
13	Ik heb de interesse in mijn studie verloren.	0	1	2	3	4	5	6
14	Tijdens de (werk)colleges werk ik de zaken effectief af.	0	1	2	3	4	5	6
15	Ik voel mij opgebrand door het studeren.	0	1	2	3	4	5	6
16	Ik vind mijn studie nuttig en zinvol.	0	1	2	3	4	5	6
17	Wanneer ik studeer vliegt de tijd voorbij.	0	1	2	3	4	5	6

18	Als ik studeer bruis ik van de energie.	0	1	2	3	4	5	6
19	Ik ben enthousiast over de inhoud van mijn studie.	0	1	2	3	4	5	6
20	Ik vergeet alles om mij heen als ik verdiept ben in mijn studie.	0	1	2	3	4	5	6
21	Ik los problemen die verband hebben met mijn studie effectief op.	0	1	2	3	4	5	6
22	Het stimuleert mij als ik in mijn studie mijn doelen bereik.	0	1	2	3	4	5	6
23	Ik voel mij uitgeput aan het eind van een dag op de universiteit.	0	1	2	3	4	5	6
24	Ik ben er trots op dat ik deze studie doe.	0	1	2	3	4	5	6
25	Ik vind mijn studie uitdagend.	0	1	2	3	4	5	6
26	Ik laat mij meeslepen door de stof wanneer ik studeer.	0	1	2	3	4	5	6
27	Ik heb tijdens mijn studie interessante dingen geleerd.	0	1	2	3	4	5	6
28	Ik heb het enthousiasme in mijn studie verloren.	0	1	2	3	4	5	6
29	Ik ben cynischer geworden met betrekking tot het nut van mijn studie.	0	1	2	3	4	5	6
30	Tijdens het studeren of het volgen van colleges wil ik niet met andere zaken lastig gevallen worden.	0	1	2	3	4	5	6
31	Ik voel mij sterk en fit wanneer ik studeer en colleges volg.	0	1	2	3	4	5	6
32	Ik ga door met studeren, zelfs als het tegenzit.	0	1	2	3	4	5	6
33	Het is voor mij moeilijk afstand te nemen van mijn studie.	0	1	2	3	4	5	6
34	Ik los problemen die verband houden met mijn studie ineffectief op.	0	1	2	3	4	5	6
35	Ik denk dat ik een weinig effectieve bijdrage lever aan colleges waar response verwacht wordt.	0	1	2	3	4	5	6
36	Volgens mij ben ik een slechte student(e).	0	1	2	3	4	5	6
37	Ik vind het amper stimulerend als ik mijn studiedoelen bereik.	0	1	2	3	4	5	6
38	Ik heb tijdens mijn studie oninteressante dingen geleerd.	0	1	2	3	4	5	6
39	Tijdens de (werk)colleges werk ik zaken ineffectief af.	0	1	2	3	4	5	6

De onderstaande uitspraken hebben betrekking op de manier waarop jij met je studie omgaat. Lees iedere uitspraak goed door en omcirkel het cijfer dat het meest op jouw situatie van toepassing is. Maximaal één antwoord per vraag.

		0	1	2	3	4
		Helemaal niet waar	Een beetje waar	Matig waar	Redelijk waar	Zeer waar
1	Ik weet zeker dat ik alle vaardigheden die ik in deze studie moet leren onder de knie krijg.	0	1	2	3	4
2	Ik weet zeker dat ik erachter kom hoe ik de moeilijkste studieopgave moet aanpakken.	0	1	2	3	4
3	Ik kan (bijna) alles in mijn studie aan als ik maar niet opgeef.	0	1	2	3	4
4	Ik kan alles leren hoe moeilijk het ook is.	0	1	2	3	4
5	Ik kan zelfs het moeilijkste in mijn studie aan als ik het maar probeer.	0	1	2	3	4

Dit was de laatste vraag van de vragenlijst.
Hartelijk dank voor je medewerking!