

Bevorderen studentenwelzijn

Persoonlijk, studeerbaar en actief

In het onderzoek Studentenwelzijn van het lectoraat Studiesucces is in kaart gebracht hoe het gaat met studenten. Er is onder andere onderzocht hoe gezond en bevolgen de studenten zijn en hoe zij hun studiehulpbronnen en persoonlijke energiebronnen, zoals veerkracht en zelfeffectiviteit ervaren. Uit het onderzoek blijkt dat de studenten overwegend vinden dat ze een gezonde leefstijl hebben en zichzelf als gezond beschouwen. Daarbij ervaart echter een groot deel van de studenten regelmatig (in hoge mate) stress tijdens de studententijd. Ze geven aan niet altijd goed in balans te zijn. De studenten zien zowel voor het onderwijs, docenten als voor studenten zelf een rol weggelegd om het welzijn van studenten te bevorderen. Deze infographic toont de top 10 suggesties die studenten hebben voor studenten zelf, docenten en voor veranderingen binnen het onderwijs/curriculum die kunnen bijdragen aan het verlagen van stress en het bevorderen van welzijn van studenten. De top 10 suggesties is tot stand gekomen na zorgvuldige codering en analyse van de antwoorden van ruim 400 studenten.

Voorbeelden van suggesties van studenten

“De hoeveelheid aan opdrachten die ingeleverd moeten worden beter verdelen over het schooljaar. Beter en duidelijkere studiehandleidingen voor de opdrachten die ingeleverd moeten worden. Rekening houden met de individuele verschillen van de leerlingen; met betrekking tot hoe de student zich voelt in plaats van maar hopen dat de student het gaat redden.”

“Onduidelijkheden voorkomen; persoonlijke hulp of consultatie (bij onderwijsgebonden opdrachten) stimuleren en/of meer tijd voor vrijmaken. Duidelijk zijn in aangeven van verwachtingen en kaders. In de huidige jaarplanning zijn de schoolvakanties eigenlijk geen vakanties, omdat deadlines en toetsweken vaak direct erna zijn gepland. Dit levert vaak stress op bij meerdere studenten. Misschien deadlines op andere momenten?”

“Vraag hoe het met de studenten is. Als het niet goed gaat kijk of je het probleem kan achterhalen door vragen te stellen. Dit gebeurt al, maar niet bij elke docent.”

“Wanneer leraren activiteiten plannen is het voor studenten fijn om dit ruim op tijd te laten weten. Studenten kunnen zich dan namelijk beter voorbereiden. Soms is het voor studenten ook moeilijk om het overzicht te houden bij grote opdrachten. Leraren kunnen hierbij helpen door er samen met de studenten naar te kijken en een overzicht te maken.”

“Wat voor mij helpt om stress te verlagen is om een weekplanning of een maandplanning op te stellen. Om doelen voor jezelf op te schrijven en je studie serieus te nemen! Om gelijk te beginnen en NOOIT dingen uitstellen. Om welzijn te bevorderen is het belangrijk om altijd aanwezig te zijn bij de lessen en dat je vragen stelt wanneer je het niet snapt.”

“Studenten moeten beter gaan plannen en ook bezig blijven met deze planning. Ook moeten studenten niet vergeten af en toe school los te laten, ontspanning zorgt ervoor dat je je hoofd even los kunt maken van school. Ga dus gewoon uit met je vrienden of ga naar de film!”

Zie ook: Factsheet Studentenwelzijn en Onderzoeksrapport: Studentenwelzijn 2017-2018. Resultaten kwantitatief en kwalitatief onderzoek naar het welzijn van studenten van Hogeschool Inholland

Top 10 suggesties voor het onderwijs

- STUDEERBAARHEID & HELDERE VERWACHTINGEN
-  Studielast gelijkmatiger verspreiden (verslagen, tentamens, deadlines)
 -  Meer duidelijkheid in algemene zin (uitleg, verwachtingen en communicatie)
 -  Verduidelijken studiehandleidingen
 -  Verwachtingen m.b.t. studieplanning verhelderen
 -  Verlagen studielast
 -  Duidelijke planning van studieactiviteiten en deadlines beschikbaar stellen
 -  Duidelijkere uitleg van lesstof en opdrachten
 -  Beter communicatie tussen docenten, zodat ze op één lijn zitten
 -  Meer ontspanningsactiviteiten, zowel binnen als buiten de les
 -  Minder lange lesdagen

Top 10 suggesties voor docenten

- PERSOONLIJKE AANDACHT & HELDERE COMMUNICATIE
-  Duidelijk zijn in communicatie en verwachtingen
 -  Duidelijke uitleg geven over opdrachten en lesstof
 -  Meer persoonlijke aandacht geven en persoonlijk contact met studenten
 -  (Op tijd) problemen signaleren en hulp bieden
 -  Meer belangstelling voor de studenten tonen
 -  Studenten het gevoel geven dat ze altijd bij de docenten terecht kunnen
 -  Beter communicatie tussen docenten, zodat ze op één lijn zitten
 -  Meer begrip voor (situatie) studenten tonen
 -  Studielast beter verdelen
 -  Studievoortgang bijhouden en regelmatig met studenten bespreken

Top 10 suggesties voor en door studenten

- ENERGIEK, ACTIEF & GEBALANCEERD
-  Beter plannen, je goed voorbereiden en prioriteiten stellen
 -  Investeren in je energiegevers, ontspanning en je gezondheid
 -  Op tijd advies of hulp vragen
 -  Op tijd beginnen met leren en werken
 -  Balans zoeken tussen school, werk en privé
 -  Minder uitstellen
 -  Positief blijven en in jezelf geloven
 -  Sporten
 -  Verantwoordelijkheid bij jezelf leggen
 -  Genoeg rust nemen