

ADVIESVERSLAG

GIOIA-JAËLLA IEDEMA

1726981



Schoolstress
GVE-4.AIB-17_2020
Carolien Veerman
& Riet Ruben



Inhoudsopgave

Voorwoord	Pagina 3
Samenvatting	Pagina 4
1. Inleiding	Pagina 5 - 7
Aanleiding en context	Pagina 5
Relevantie van het onderzoek voor beroep en praktijk	Pagina 7
Probleemstelling	Pagina 7
Doelstelling	Pagina 7
Vraagstelling	Pagina 7
2. Methode	Pagina 8 - 9
Onderzoeksdesign	Pagina 8
Setting	Pagina 8
Doelgroep	Pagina 8
Wijze van dataverzameling	Pagina 8
Wijze van data-analyse	Pagina 9
Betrouwbaarheid en validiteit	Pagina 9
Ethische overweging	Pagina 9
Informed consent	Pagina 9
3. De resultaten	Pagina 10 -14
Codeboom	Pagina 11
Sekseverschillen	Pagina 12
Oorzaak	Pagina 12
Beschermdende factoren	Pagina 13
Gevolgen	Pagina 13
4. De discussie en conclusie	Pagina 14 -16
Betekenis resultaten	Pagina 14
Sterktes	Pagina 14
Zwaktes	Pagina 15
Implicaties	Pagina 15
Conclusie	Pagina 15
5. Het advies	Pagina 16
Microniveau	Pagina 16
Mesoniveau	Pagina 16
Literatuurlijst	Pagina 17 -19
Bijlage 1 Samenwerkingsovereenkomst	Pagina 20
Bijlage 2 Onderzoekstrechter	Pagina 26
Bijlage 3 Literatuurstrategie	Pagina 27
Bijlage 4 Zoekstring Pubmed	Pagina 28
Bijlage 5 Wetenschappelijke beoordelingslijst	Pagina 29
Bijlage 6 Toestemmingsformulier	Pagina 41
Bijlage 7 Codering interviews	Pagina 45
Bijlage 8 Checklist zorgvuldigheid persoonsgebonden data	Pagina 69
Bijlage 9 Reflectie	Pagina 70
Bijlage 10 Reflectie en samenwerking van de opdrachtgever	Pagina 72
Bijlage 11 Aanwezigheidsbewijs themaweek	Pagina 73

Voorwoord

Dit document is geschreven door Gioia-Jaëlla Iedema, ik ben een vierdejaars studente verpleegkunde aan de Hogeschool van Utrecht. Tijdens mijn laatste stage bij de GGD regio Utrecht heb ik ervaring kunnen opdoen in de jeugdgezondheidszorg. Ik heb drie dagen in de week stage mogen lopen op een consultatiebureau in Leusden. Tijdens deze stage heb ik veel geleerd over kinderen van 0-4 jaar, dit vond ik erg leuk. Ik was echter ook nieuwsgierig naar oudere kinderen en wilde graag meer weten over hun gedachtegang. Toen ik de oproep van het Trimbos instituut voorbij zag komen om onderzoek te doen naar schoolstress bij jongeren van 12 tot 18 jaar werd ik gelijk enthousiast. Ik heb mij meteen aangemeld en gelukkig mocht ik deel uitmaken van het onderzoeksteam. Het Trimbos instituut heeft aangegeven dat zij graag onderzocht wil hebben welke risicofactoren en beschermende factoren er zijn voor schoolstress bij jongeren van 12 tot 18 jaar. In dit document wordt beschreven hoe er kwalitatief onderzoek is gedaan naar deze vraagstukken.

Wekelijks vond er een bijeenkomst plaats met het Trimbos instituut om de voortgang van het onderzoek te bespreken, zodat ik vragen kon stellen en er werden adviezen gegeven over het onderzoek. Ik heb deze bijeenkomsten als zeer prettig ervaren. Ik heb het gevoel dat zij mij goed begeleid hebben en dat ik veel van de onderzoekers geleerd heb. Zij hebben ervoor gezorgd dat ik kritisch naar mijn adviesverslag keek en ze stuurden bij als dat nodig was. Graag zou ik dan ook de begeleiders van Trimbos instituut Margot Peeters, Suzan Doornwaard en Marloes Kleinjan willen bedanken voor de leerzame adviezen en fijne begeleiding. Ook wil ik mijn docent van de Hogeschool Utrecht, Carolien Veerman, bedanken voor de leerzame lessen over het schrijven van het adviesverslag. De ondersteunende lessen hebben mij erg geholpen tijdens het schrijven, maar vooral de persoonlijke begeleiding heeft er voor gezorgd dat ik een mooi adviesverslag heb kunnen neerzetten. Als laatste wil ik nog mijn medestudenten Lianne Snoek, Sana El Yaagoubi en Dorien de Pater bedanken. De afgelopen periode heb ik samen met jullie onderzoek mogen doen naar schoolstress, schooluitval en schoolverzuim bij jongeren. We hadden allemaal een eigen onderwerp, maar toch heb ik veel aan jullie gehad. Vooral het samen sparren over vraagstukken die we tegenkwamen tijdens het schrijven van het adviesverslag heb ik als zeer prettig ervaren. Ik heb dan ook veel aan jullie expertise gehad.

Samenvatting

Inleiding: Schoolstress is een groot probleem bij jongeren op het voortgezet onderwijs (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2019). Jongeren ervaren veel stress door huiswerk en school (Kleinjan et al., 2020). Uit dit onderzoek blijkt dat vooral meisjes schoolstress ervaren. Langdurige stress kan vervelende nadelige gevolgen hebben zoals; slaapttekort, een burn-out, angstgevoelens en depressieve gedachten (Van der Galiën, 2021).

Vraagstelling: De onderzoeksvraag die centraal staat in dit document is; hoe ervaren meisjes van 12 tot 18 jaar op het voortgezet onderwijs schoolstress ten opzichte van jongens?

Resultaten: Er zijn acht interviews afgenomen bij jongeren om verschillen in ervaringen van schoolstress te onderzoeken tussen jongens en meisjes. Ook wordt onderzocht welke oorzaken, beschermende factoren en gevolgen schoolstress heeft. Alle meisjes en twee van de vier jongens gaven aan schoolstress te ervaren. Meisjes ervaren in hogere mate schoolstress dan jongens. De respondenten gaven aan dat een hoge werkdruk en veel huiswerk en toetsen zorgen voor meer schoolstress. Voldoende ontspanning en hulp van ouders en leraren helpt schoolstress te verminderen. Gevolgen die de respondenten ervaren van schoolstress zijn hoofdpijn, concentratieproblemen, een wisselend humeur en slechte nachtrust.

Discussie en conclusie: De resultaten van de interviews komen overeen met de literatuur. Om valide uitspraken te kunnen doen over schoolstress bij jongeren, moeten meer interviews afgenomen worden. Met de informatie die beschikbaar is door de acht afgenomen interviews kan gezegd worden dat meisjes meer schoolstress ervaren dan jongens.

Advies: Er zijn drie adviezen opgesteld aan de hand van de resultaten van het onderzoek. Jeugdverpleegkundigen moeten bedacht zijn op signalen die kunnen duiden op schoolstress, er zullen meer interviews met elkaar vergeleken moeten worden en het laatste advies is om met de resultaten van het onderzoek interventies te bedenken om schoolstress bij jongeren terug te dringen.

Trefwoorden: Jongeren, schoolstress, schooldruk, voortgezet onderwijs, 12-18 jaar

1. Inleiding

Aanleiding en context

In totaal zitten er 934.333 leerlingen in 2020-2021 op het voortgezet onderwijs in Nederland, hiervan zijn 925.577 leerlingen tussen de 12 en 18 jaar (CBS, 2021). Uit cijfers van het CBS (2018) komt naar voren dat in Nederland een op de 12 jongeren tussen de 12 en 18 jaar psychisch ongezond is. Psychische gezondheid gaat over het welzijn op cognitief, sociaal en emotioneel gebied. Als het op een van deze gebieden niet goed gaat kan iemand psychisch ongezond zijn (CBS, 2018). De psychische gezondheid is in dit onderzoek gemeten door middel van vijf vragen over de gemoedstoestand. In tabel 1 is te zien dat de psychische gezondheid van jongeren in 2015-2017 achteruit gegaan is ten opzichte van 2005-2007. Er is in tien jaar tijd een stijging van 1,4 procent in de gevoelens van een slechte psychische gezondheid (CBS, 2018).

Tabel 1: *Percentage van mensen die zich ongezond voelen* (CBS, 2018)

	Algehele gezondheid %	Psychische gezondheid %
2005 - 2007	10,7%	6,9%
2015 - 2017	9,3%	8,3%

Er zijn verschillende factoren die kunnen leiden tot een verslechtering van de psychische gezondheid. In de top vier van risicofactoren voor het ontwikkelen van psychische gezondheidsproblemen staat: blootstelling aan armoede, trauma, discriminatie en buitensporige druk om uit te blinken (Luthar, Kumar & Zilmer, 2019). Het totaal aantal jongeren in Nederland dat een hoge werkdruk ervaart door school is 37,5 procent (Dorsselaer, van Zeijl, van den Eeckhout, ter Bogt & Vollebergh, 2017). Werkdruk wordt omschreven als druk die jongeren ervaren om tijdig huiswerk en opdrachten in te leveren. De werkdruk wordt vooral groter tussen het 12e en het 14e levensjaar. 25 procent van de jongeren van 12 jaar ervaart druk door school, bij jongeren van 14 jaar is dit aantal gestegen tot 41 procent (Dorsselaer et al., 2017). Jongeren ervaren veel stress door huiswerk dat gegeven wordt (Dopmeijer, 2017). Uit cijfers blijkt dat op het voortgezet onderwijs 27 procent van de jongeren stress ervaart door school of huiswerk (Kleinjan et al., 2020). Ook blijkt uit dit onderzoek dat meisjes vaker schoolstress ervaren dan jongens. Chronische stress kan verschillende nadelige gevolgen hebben voor de psychische gesteldheid van jongeren (Van der Galiën, 2021). Het kan uiteindelijk zelfs leiden tot een burn-out, angstgevoelens of een depressie.

Jongeren geven aan dat scholen weinig begeleiding bieden bij deze klachten en de invloed van schoolstress onderschatten (Van der Galiën, 2021). Als jongeren in het eerste schooljaar veel stress ervaren, is de kans groot dat zij in daaropvolgende schooljaren hier ook hinder van ondervinden (Kim & Lee, 2013). Een van de redenen van het stijgend aantal psychische problemen zou kunnen zijn dat steeds meer jongeren dagelijks hoge prestatiedruk en stress ervaren door school (Van der Galiën, 2021).

Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat stress en stressgerelateerde gezondheidsklachten steeds vaker voorkomen bij jongeren en dan vooral bij meisjes (van Östberg, Plenty, Låftman, Modin, & Lindfors, 2018; Rijksinstituut voor Volksgezondheid en

Milieu, 2019). Stress kan gedefinieerd worden als een 'onbalans tussen stressoren'. Uit onderzoek blijkt dat school een grote stressor is (Östberg et al., 2018). Tevens blijkt uit dit onderzoek dat wanneer iemand langdurig of chronisch schoolstress heeft, dit uiteindelijk schadelijk kan zijn voor de mentale en fysieke gezondheid.

In 2017 ervaart 16,3 procent van de jongens tussen de 11 en 16 jaar schoolstress en 22,1 procent van de meisjes (Dorsselaer et al., 2017). In 2019 is er ook onderzoek gedaan naar de schooldruk die jongeren van 12 tot 16 jaar ervaren. In tabel twee is te zien dat uit dit onderzoek naar voren kwam dat 28,1 procent van de onderzochte jongens druk ervaart door schoolwerk en 37,4 procent van de onderzochte meisjes (Kleinjan et al., 2020).

Tabel 2: *Ervaring schooldruk in het voortgezet onderwijs, bij jongeren van 12 t/m 16 jaar* (Dorsselaer et al., 2017).

	Jongens %	Meisjes %	Totaal %
2003	13,9	18	15,9
2007	15,6	19	17,3
2017	30,3	45	37,5
2019	28,1	37,4	32,6

Schooldruk wordt veroorzaakt door meerdere factoren; 'continue druk om te presteren, stress over toetsen, cijfers die al vroeg meetellen voor het eindexamen, hoge eisen stellen aan jezelf, te veel toetsen in een week en veel huiswerk' (Kleinjan et al., 2020). Met schooldruk wordt druk die jongeren ervaren door school bedoeld. Deze druk kan ontstaan doordat scholen hoge eisen stellen voor het behalen van goede cijfers.

Uit onderzoek blijkt dat meisjes meer stress ervaren dan jongens, omdat zij willen voldoen aan hun eigen verwachtingen en aan verwachtingen van anderen. Meisjes zijn op zoek naar bevestiging en goedkeuring van anderen en vergelijken zichzelf vaak met anderen. Dit kan uiteindelijk zorgen voor gevoelens van ontevredenheid en minderwaardigheid (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Een van de gevolgen van stress is slaapttekort (Lushington et al., 2015). Voldoende rust is belangrijk voor het leerproces, de schoolprestaties, het verwerken van informatie, het opnemen van nieuwe informatie en voor het algemeen welzijn van jongeren (Verhulst, 2020). In de middelbare schoolperiode is er vaak een tekort aan slaap (Lushington et al., 2015). Jongens hebben tijdens de schoolperiode over het algemeen minder nachtrust dan meisjes. Uit het onderzoek blijkt ook dat als een school hoge eisen stelt aan jongeren en veel huiswerk geeft, jongeren in de knel kunnen komen met naschoolse activiteiten, zoals een bijbaan, sport of het onderhouden van sociale contacten.

Schoolstress kan naast slaapttekort zorgen voor depressieve gedachten (Kenter, 2019). Depressieve gedachten zijn voortekenen van een depressie. Als de situatie niet verandert, kunnen depressieve gedachten uiteindelijk een depressie worden. Een depressie is een psychische aandoening die wordt gekenmerkt door langdurige aanwezigheid van sombere gevoelens en verminderde interesse of plezier in alles wat die persoon doet (Mentaal beter,

2021). Op de lange termijn kunnen depressieve gedachten leiden tot middelenmisbruik, lichamelijke gezondheidsproblemen en verstoorde sociale relaties (Kenter, 2019).

Een bevorderende factor voor het verminderen van schoolstress is een goede relatie tussen leerling en docent (Lindfors, Minkkinen, Rimpelä, & Hotulainen, 2017). Leerlingen die goed overweg kunnen met docenten stellen sneller vragen tijdens lessen en kunnen samen zoeken naar oplossingen als lesstof niet duidelijk is. Ook een goede ouder-kind relatie zorgt ervoor dat jongeren minder snel schoolstress ervaren (Gungor, 2019). Als communicatie tussen ouder en kind goed verloopt is de kans op schoolstress kleiner (Robinson, Alexander, & Gradisar, 2009).

Relevantie van het onderzoek voor beroep en praktijk

Jeugdgezondheidszorg biedt preventieve zorg en kijkt naar de lichamelijke, psychische en sociale ontwikkeling van kinderen. Dit wordt op collectief niveau en op individueel niveau gedaan (Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, 2016). Zo hebben jeugdverpleegkundigen verschillende contactmomenten met jongeren op het voortgezet onderwijs. Er wordt gekeken naar de lichamelijke en psychische gesteldheid van jongeren (Van der Galiën, 2021). Meer inzicht in schoolstress, beschermende- en risicofactoren en manieren om schoolstress te voorkomen, kan jeugdverpleegkundigen helpen bij het verlenen van preventieve zorg.

Probleemstelling

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat schoolstress steeds vaker voorkomt bij jongeren. Een hypothese is dat meisjes vaker schoolstress ervaren, omdat zij willen voldoen aan de eigen verwachtingen en aan verwachtingen van anderen (Lyubomirsky et al., 2005). Een beschermende factor om de kans op schoolstress te verminderen is een goed sociaal netwerk (Gungor, 2019). Er zijn ook na een literatuurstudie een aantal zaken onduidelijk. Zo is nog onvoldoende bekend hoe het precies komt dat meisjes meer schoolstress ervaren dan jongens (Gungor, 2019).

Doelstelling

De doelstelling die past bij het onderzoek is; meer inzicht krijgen in wat bij jongeren tussen de 12 en 18 jaar zorgt voor stress en schooldruk. Ook zal er gekeken worden naar de overeenkomsten en verschillen tussen jongens en meisjes op het gebied van het ervaren van schoolstress.

Vraagstelling

De vraagstelling die verder onderzocht gaat worden is: hoe ervaren meisjes van 12 tot 18 jaar op het voortgezet onderwijs schoolstress ten opzichte van jongens?

2. Methode

Onderzoeksmethode

Onderzoeksdesign: Er is kwalitatief onderzoek verricht om de onderzoeksvraag te beantwoorden. In de onderzoeksvraag is opgenomen dat het onderzoek zich richt op jongeren. Het kwalitatieve onderzoek is gedaan door het afnemen van interviews bij jongeren. Er is bij het kwalitatief onderzoek gekeken naar de beleving, ervaringen en verwachtingen van jongeren (Bakker & van Buren, 2014). Kwalitatief onderzoek is passend bij de onderzoeksvraag, omdat er gekeken kan worden naar de belevingen van jongeren met betrekking tot schoolstress. Bij kwantitatief onderzoek wordt gekeken naar feiten en cijfers, dat is niet passend bij deze onderzoeksvraag.

Setting: Er is zoveel mogelijk gebruik gemaakt van een informele setting om de jongeren op hun gemak te stellen. Dit is gedaan door de interviews af te nemen bij jongeren thuis of op een andere locatie waar ze zich prettig voelden. De gesprekken vonden plaats tussen individuele jongeren en de onderzoeker. Alleen als de jongeren het fijn vonden mocht, een ouder aanwezig zijn bij het interview. Om zo eerlijk mogelijke antwoorden te krijgen, had dit echter niet de voorkeur. Geen van de jongeren heeft ervoor gekozen om een ouder bij de interviews aanwezig te laten zijn.

Doelgroep: Er zijn inclusiecriteria en exclusiecriteria opgesteld voor het selecteren van de doelgroep, deze zijn te vinden in tabel 3. Alle respondenten voldoen aan de inclusiecriteria. Het onderzoek is op kleinschalig niveau opgezet en er was weinig tijd om respondenten te vinden, hierdoor zijn niet alle leeftijdscategorieën aan bod gekomen. De respondenten waren tussen de 13 en 15 jaar oud. Er is voorafgaand aan het interview niet aan de jongeren gevraagd of zij schoolstress ervaren, omdat de mogelijkheid om jongeren te werven beperkt was door tijdsgebrek en door beperkte toegang tot de doelgroep.

Tabel 3: *Inclusiecriteria en exclusiecriteria*

<i>Inclusiecriteria</i>	<i>Exclusiecriteria</i>
Vier jongens en vier meisjes	Alleen maar meisjes of alleen maar jongens
Voortgezet onderwijs	Basisschool en beroepsonderwijs
Tussen de 12 en 18 jaar	Jonger dan 12 jaar en ouder dan 18 jaar

Wijze van dataverzameling: De jongeren zijn geworven door het netwerk van de onderzoeker te gebruiken. Er zijn semigestructureerde interviews afgenomen. In de topiclijst, die opgesteld is door het Trimbos instituut staan vier vragen die gesteld moesten worden tijdens het interview. Verdere vragen zijn toegevoegd door de interviewer. Op deze manier was er meer ruimte om de beleving, ervaringen en verwachtingen van jongeren te onderzoeken. Ook kon zo beter achterhaald worden wat de achterliggende oorzaak is van schoolstress en van de verschillen tussen jongens en meisjes (Bakker & van Buren, 2014). De interviewer heeft voorafgaand aan het interview een training gekregen van het Trimbos instituut om de kwaliteit van de interviews te kunnen waarborgen.

Wijze van data-analyse: De interviews zijn getranscribeerd; geluidsopnamen zijn exact omgezet in woorden, inclusief stopwoorden. De interviews zijn open gecodeerd; een woord is gekoppeld aan een stuk tekst, om aan te geven waar dat stuk over gaat (Braun & Clark, 2006). Dit is gedaan zonder hulpmiddel. Hierna is dit geordend, ook wel axiaal coderen genoemd. Alle woorden zijn gecategoriseerd, zodat er een duidelijk overzicht ontstond. In de laatste stap, ook wel interpreteren en toetsen genoemd, is gekeken of er antwoord gegeven kon worden op de onderzoeksvraag of dat verder onderzoek nodig was (Bakker & Van Buuren, 2014). Ook de context waarin het onderzoek heeft plaatsgevonden is beschreven.

Betrouwbaarheid en validiteit: Na het transcriberen zijn de interviews gecodeerd. Om de betrouwbaarheid te vergroten, heeft een medestudent hetzelfde interview ook gecodeerd. Om betrouwbaar onderzoek te kunnen verrichten zijn een aantal dingen belangrijk. Zo zal de geloofwaardigheid gewaarborgd moeten worden. Dit is gedaan door triangulatie, hierbij worden gegevens verzameld door in dit geval het afnemen van interviews. Bij dit onderzoek is methodische triangulatie gebruikt. Er zijn acht verschillende interviews met elkaar gecombineerd om de onderzoeksvraag te beantwoorden. Om te zien of het onderzoek dat heeft plaatsgevonden herhaald kan worden in een andere setting, is er gekeken naar de verplaatsbaarheid en plausibiliteit. Deze onderzoekssetting, de doelgroep en onderzoeksvragen kunnen door de uitgebreide beschrijving, het transcriberen en de beschrijving van de doelgroep, goed herhaald worden in bijvoorbeeld andere steden en met andere respondenten. De validiteit van dit onderzoek is gewaarborgd doordat gebruik gemaakt is van een topiclijst. (Robson, 2002). De topiclijst helpt bij het behalen van het onderzoeksdoel en bij het beantwoorden van de onderzoeksvraag. De verifieerbaarheid is gewaarborgd doordat bij het afnemen van de interviews neutrale vragen gesteld zijn. De mening van de interviewer is niet verwerkt in de vragen (Munten et al., 2014).

Ethische overweging: De interviews zijn afgenomen bij minderjarigen. Om dit te mogen doen, moeten wettelijke vertegenwoordigers van de minderjarigen hiervoor toestemming geven. Er is door de ethische commissie van het Trimbos instituut een toestemmingsformulier opgesteld (zie bijlage 6). Als de wettelijke vertegenwoordigers van de minderjarigen toestemming geven, moet dit formulier ondertekend worden. De ethische commissie heeft deze toestemmingsformulieren bekeken en besloten dat de minderjarigen geïnterviewd konden worden. Om de privacy te waarborgen zijn persoonlijke gegevens van de jongeren weggehaald. Het beeldmateriaal is na het transcriberen van de interviews vernietigd. Er is bij dit onderzoek geen sprake van belangenverstrengeling. De onderzoeker en de opdrachtgever hebben geen belang bij een bepaalde uitkomst, dit heeft dan ook geen invloed op het uitgevoerde onderzoek en/of de resultaten.

Informed consent: De geïnterviewden hebben toestemming gegeven om de gegevens die komen uit het interview te mogen gebruiken in het onderzoek. In het toestemmingsformulier dat opgesteld is door de ethische commissie (bijlage 6) wordt informed consent ook opgenomen. Voorafgaand aan het interview is de minderjarigen en ouders gevraagd of ze toestemming gaven om de gegevens te gebruiken voor het onderzoek.

3. Resultaten

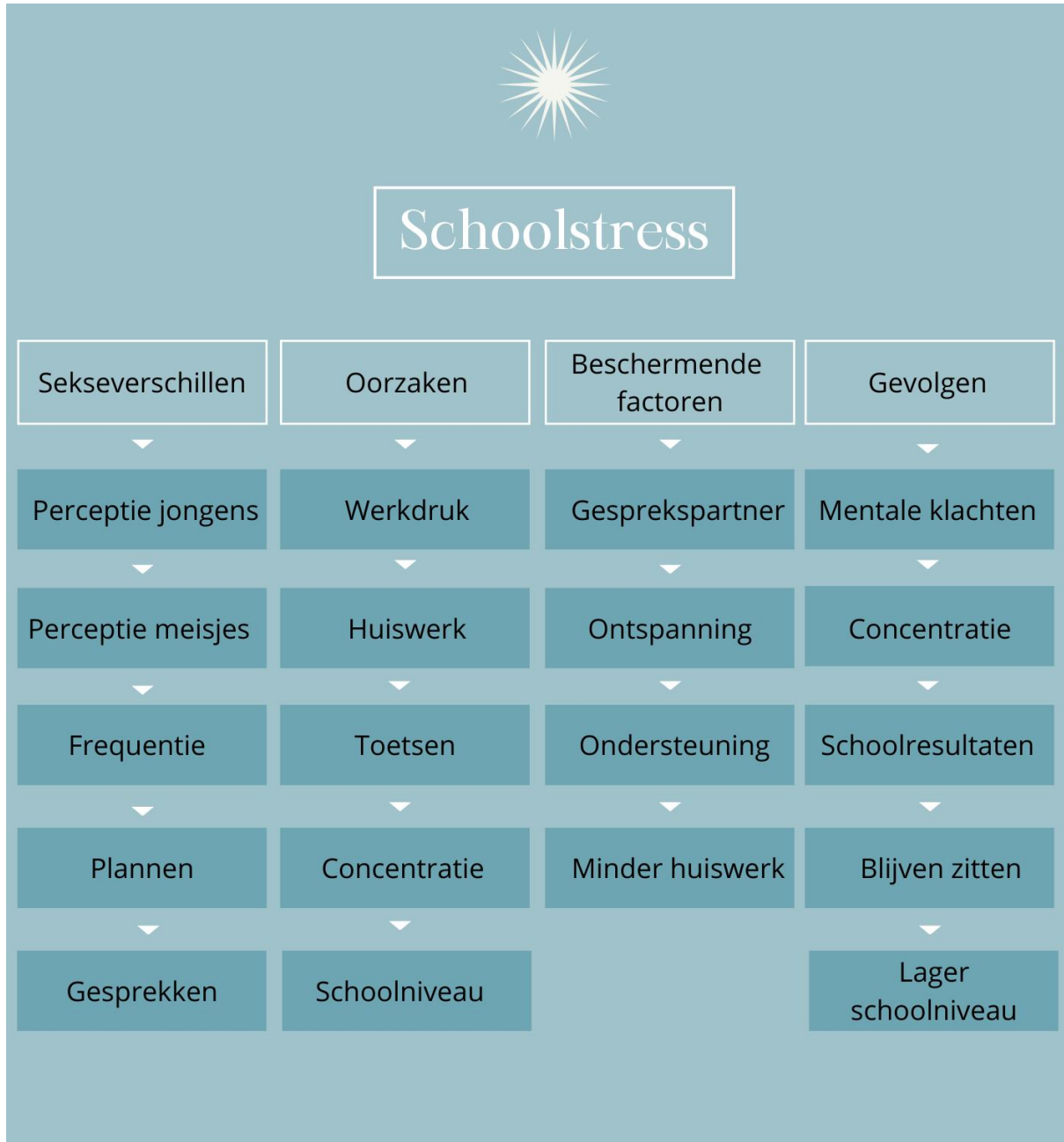
Er zijn acht interviews afgenomen bij jongeren tussen de 13 en 15 jaar die op het voortgezet onderwijs zitten. Zoals in tabel 4 weergegeven wordt, zijn er vier jongens en vier meisjes geïnterviewd.

Tabel 4: Informatie respondenten

	<i>Geslacht</i>	<i>Leeftijd</i>	<i>Schoolniveau</i>	<i>Leerjaar</i>	<i>Schoolstress</i>
<i>Respondent 1</i>	Jongen	14 jaar	VMBO-TL/HAVO	2	Ja, 3x per week
<i>Respondent 2</i>	Jongen	13 jaar	Tweetalig gymnasium	1	Nee
<i>Respondent 3</i>	Meisje	15 jaar	VMBO-Kader	3	Ja, 1x per maand
<i>Respondent 4</i>	Meisje	14 jaar	VWO	2	Ja, dagelijks
<i>Respondent 5</i>	Jongen	15 jaar	VMBO-GL	4	Ja, 1x per maand
<i>Respondent 6</i>	Meisje	15 jaar	Tweetalig VWO	4	Ja, 1x per week
<i>Respondent 7</i>	Meisje	14 jaar	VMBO-Kader	2	Ja, 1x per week
<i>Respondent 8</i>	Jongen	13 jaar	VMBO-TL	2	Ja, zelden

Na het afnemen van de interviews zijn de antwoorden van de jongeren gecodeerd, om inzicht te krijgen in de inhoud van de interviews. De belangrijkste codes zijn samengevoegd in een codeboom, die te zien is in tabel 5.

Tabel 5: Codeboom



Sekseverschillen

Jongens definiëren schoolstress als druk die ze ervaren van school. Ze krijgen stress van de gedachte dat ze hoge cijfers moeten halen en veel moeten leren. Meisjes geven aan schoolstress te ervaren door stof die ze niet begrijpen, het niet behalen van toetsen en het krijgen van lage cijfers.

De geïnterviewde jongens geven aan minder vaak schoolstress te ervaren dan de geïnterviewde meisjes. Twee jongens geven aan geen schoolstress te ervaren en twee jongens geven aan wel schoolstress te ervaren. Daarvan heeft een jongen drie keer per week schoolstress en de ander een keer per maand. De meisjes daarentegen geven allemaal aan schoolstress te ervaren. Het meisje dat het minste schoolstress ervaart heeft er een keer per maand last van. Twee meisjes geven aan een keer per week schoolstress te ervaren en een zelfs dagelijks.

'Jongens hebben wel meer schoolstress dan meisjes.'

RESPONDENT 1

'Nou ik hoor het eigenlijk niet echt vaak bij jongens. Eigenlijk wel echt alleen bij meisjes.'

RESPONDENT 3

'Ik ken meer meiden die schoolstress hebben en zo.'

RESPONDENT 4

'Ik denk ook wel over het algemeen dat jongens, mijn jongens uit mijn klas wat lakser zijn dan meisjes. Wat makkelijker. Zo van ah joh, dat komt wel goed.'

RESPONDENT 5

Tijdens de interviews wordt verschillende keren door de jongens aangegeven dat het erg helpend is om een planning te maken. Ze verwachten echter dat meisjes beter zijn in het maken van plannings en vooral zich beter houden aan een planning. De meisjes hebben het amper over het maken van plannings. Ze geven aan dat als ze schoolstress ervaren, het helpt als ze gesprekken hebben met vrienden, een van de ouders of een begeleider op school. Deze personen stellen hen gerust of geven tips.

Oorzaak

Een oorzaak voor het krijgen van schoolstress is een te hoge werkdruk die opgelegd wordt door school. De respondenten geven aan dat ze vooral schoolstress krijgen van de hoeveelheid huiswerk en toetsen die ze moeten maken. Ook geven ze aan dat een slechte concentratie voor veel schoolstress kan zorgen. Als ze niet goed kunnen opletten tijdens de lessen, is het lastig om de stof goed te begrijpen en om goed te leren. De jongeren geven aan dat ze snel afgeleid worden door klasgenootjes, die tegen hen praten. Ook wordt door de jongeren een hoger schoolniveau geassocieerd met meer schoolstress. Ze verwachten

dat je bij een hoger schoolniveau meer huiswerk en toetsen krijgt en hier automatisch ook meer schoolstress van zult ervaren.

Ja, gewoon dat we dan een beetje lopen te rotzooien in de klas, met vrienden en zo. Meestal met die vriend waar ik dan ook het jaar mee wil halen, dan zijn we meestal aan het kletsen en zo.

RESPONDENT 4

Ik ben heel snel afgeleid, mijn klas zit ook de hele dag te praten dus dan kan ik bijna niks maken van school. Want ik wil gewoon. Dan kom ik thuis van school en dan zou ik toch wat moeten doen, terwijl ik daar eigenlijk een soort van mijn tijd heb vernacheld.

RESPONDENT 5

Dan ervaar je ook meer stress als je meer toetsen hebt.

RESPONDENT 3

Beschermende factoren

De respondenten geven verschillende beschermende factoren aan om schoolstress te verminderen of voorkomen. Zoals hierboven genoemd is, helpt het meisjes vooral om over schoolstress te praten. Ook het hebben van voldoende ontspanning komt vaak terug, zo wordt afspreken met vrienden, gamen, muziek luisteren of sporten genoemd. Tevens wordt hulp door school of door ouders genoemd als een beschermende factor. Vooral als ouders helpen met het maken van een planning of hun motiveren om te beginnen met leren. De jongeren geven allemaal aan dat minder huiswerk of toetsen zou zorgen voor minder schoolstress. Ook zou school kunnen helpen door het aanbieden van huiswerkbegeleiding of motivatie cursussen om te werken aan het zelfvertrouwen.

Als ik muziek luister dan... dat helpt ook heel erg. Gewoon op mijn bed liggen en muziek luisteren en gewoon even voor me uit staren en even niks doen.

RESPONDENT 6

Gevolgen

Schoolstress heeft vervelende gevolgen voor de respondenten. Zo ervaren ze veel mentale klachten zoals; hoofdpijn, stress, concentratieproblemen, een wisselend humeur en een slechte nachtrust door het vele piekeren. Een van de respondenten geeft zelfs aan dat schoolstress bij haar geleid heeft tot een depressie. Vooral slecht kunnen slapen vinden de respondenten vervelend. Hierdoor zijn ze overdag sneller moe en kunnen ze zich slecht concentreren, wat vaak weer leidt tot meer stress. De respondenten geven aan dat mentale klachten uiteindelijk leiden tot slechte schoolresultaten. Als er veel slechte schoolresultaten zijn, heeft dit als gevolg dat er een schooljaar over gedaan moet worden of er een daling van het schoolniveau nodig is.

Mentaal vooral. Ik merk dat ik dan moe word, hoofdpijn krijg, dat ik snel wil slapen en wil stoppen.

RESPONDENT 1

Dat heb ik wel vaak als ik stress heb, dan krijg ik hoofdpijn en word ik heel moe en lamlendig en ga ik het liefst in mijn bed liggen.

RESPONDENT 3

4. Discussie en conclusie

Betekenis resultaten

De resultaten van het onderzoek hebben vooral bevestigd wat ook het literatuuronderzoek naar voren kwam. Daaruit bleek dat steeds meer jongeren schoolstress ervaren (Dorsselaer et al., 2017). Dit komt overeen met de resultaten uit de interviews. Zes van de acht respondenten gaven aan dat zij schoolstress ervaren. Van Dorsselaer et al., (2017) spreken over 37,5% van de jongeren die schoolstress ervaren, dit is een stuk lager dan de resultaten van dit onderzoek. Uit de interviews is gebleken dat meisjes vaker schoolstress ervaren dan jongens. De meeste jongens ervaren schoolstress, maar in mindere mate. Ook dit komt overeen met het literatuuronderzoek. In de literatuur was niet geheel duidelijk wat de reden was waardoor meisjes meer schoolstress ervaren dan jongens. Het is in dit onderzoek niet gelukt om dit verschil te verklaren. Een aantal respondenten gaf aan dat jongens minder vaak over schoolstress praten met anderen en dat het hierdoor niet bekend is dat jongens ook schoolstress ervaren. Dit komt echter niet overeen met andere antwoorden die de respondenten gaven. De jongens gaven namelijk aan minder vaak schoolstress te ervaren dan de meisjes. Er kwam geen duidelijke verklaring naar voor voor het verschil in het ervaren van schoolstress tussen jongens en meisjes.

De respondenten gaven aan dat ze vooral schoolstress ervaren door te hoge werkdruk, opgelegd door school. Vooral de hoeveelheid huiswerk en toetsen zorgt voor toenemende schoolstress. Ook dit komt overeen met het literatuuronderzoek, waaruit blijkt dat jongeren veel stress ervaren door de hoeveelheid huiswerk die opgegeven wordt (Dopmeijer, 2017).

Sterktes

Een sterkte van het onderzoek is de vooraf opgestelde topiclijst. De topiclijst helpt het onderzoeksdoel te bereiken en maakt het onderzoek betrouwbaarder (Benders, 2020b). Voor het zoeken naar respondenten is gebruik gemaakt van het netwerk van de onderzoeker. De respondenten hadden verschillende leeftijden, schoolniveaus en etniciteiten. Er is aan de respondenten gevraagd waar zij geïnterviewd wilden worden. In de meeste gevallen vonden de interviews thuis plaats, waardoor er een informele setting ontstond. Een informele setting zorgt ervoor dat het makkelijker is om gevoelige kwesties te bespreken (Abma & Widdershoven, 2006). De interviews werden afgenomen met de respondent zonder anderen in de buurt, dit zorgde ervoor dat er geen afleiding was (Bakker & van Buren, 2014). Er zijn in totaal vier interviews afgenomen met meisjes en vier

interviews met jongens. Hierdoor kan er goed gekeken worden naar de sekseverschillen. De interviews zijn gecodeerd door de onderzoeker en ook door een medestudent. Dit maakt de codering extra betrouwbaar.

Zwaktes

Een zwakte van het onderzoek is het aantal respondenten. De respondenten zijn jongeren uit verschillende leeftijden en verschillende opleidingsniveaus. Dit betekent dat het een heterogene groep is (Benders, 2020a). Voor een heterogene groep moeten 8 tot 20 interviews afgenomen worden om valide uitspraken te kunnen doen. Dit aantal is behaald. Er ontstond echter nog geen datasaturatie. De respondenten gaven nog nieuwe informatie.

Een andere zwakte was de leeftijd van de respondenten. In de onderzoeksvraag wordt de leeftijd van 12 tot 18 jaar genoemd, maar de respondenten zijn tussen de 13 en 15 jaar. De minder grote leeftijdsverschillen tussen de respondenten maakt de groep wel heterogener. De leeftijd van de respondenten sluit niet geheel aan bij de onderzoeksvraag. Er was niet veel tijd om op zoek te gaan naar andere respondenten waarbij de leeftijd wel geheel aansloot bij de onderzoeksvraag.

Implicatie

De resultaten van het onderzoek hebben implicaties voor jeugdverpleegkundigen. Jeugdverpleegkundigen hebben samen met middelbare scholen een belangrijke rol om schoolstress bij jongeren te voorkomen, te signaleren en te verminderen. Dit, om verdere negatieve gevolgen zoals slaapttekort, een burn-out, angstgevoelens en depressieve gedachten te voorkomen of verhelpen (Kalsbeek, 2012). Dit onderzoek geeft weer welke ervaringen jongeren hebben met schoolstress en welke negatieve gevolgen schoolstress heeft. Zo geven veel respondenten die schoolstress ervaren aan, last te hebben van hoofdpijn, snel moe te zijn, snel geïrriteerd te zijn en depressieve gedachten te hebben. Deze signalen kunnen jeugdverpleegkundigen helpen om te achterhalen of jongeren last hebben van schoolstress. Zo kan in een gesprek met jongeren gevraagd worden of zij last hebben van bovengenoemde mentale klachten, zonder dat over schoolstress gesproken hoeft te worden. Verder geven de resultaten van het onderzoek handvatten voor het verminderen van schoolstress. De respondenten geven aan dat de hoeveelheid huiswerk en toetsen een belangrijke rol spelen bij het ontwikkelen van schoolstress. Jeugdverpleegkundigen kunnen samen met middelbare scholen kijken naar mogelijke oplossingen om de druk omtrent huiswerk en toetsen te verminderen.

Conclusie

In het onderzoek is gezocht naar een antwoord op de onderzoeksvraag; hoe ervaren meisjes van 12 tot 18 jaar op het voortgezet onderwijs schoolstress ten opzichte van jongens? Er zijn acht interviews afgenomen bij jongeren van verschillende leeftijden, opleidingsniveaus en geslachten. Om een valide antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag, zullen meer interviews meegenomen moeten worden in het onderzoek. Op basis van de huidige interviews kan gezegd worden dat meisjes in deze onderzoeksgroep vaker schoolstress ervaren dan jongens. Zo gaven alle vier de meisjes aan schoolstress te ervaren en slechts twee jongens. Ook hadden meisjes vaker schoolstress dan jongens. De respondenten gaven aan dat ze voornamelijk schoolstress ervaren door de hoeveelheid toetsen en huiswerk. Vooral de meisjes gaven aan dat ze het fijn vinden om in gesprek te gaan met naasten om ze te helpen met het verminderen van schoolstress. Verder komt duidelijk naar voren dat beide seksen voldoende ontspanning

nodig hebben om schoolstress te verminderen. Nadelige gevolgen van schoolstress die de jongeren noemen zijn onder andere; hoofdpijn, snel moe, irritatie en depressieve gedachten.

5. Het advies

Microniveau

In het begin van de interviews gaven jongeren vaak aan geen last te hebben van schoolstress. Als hier echter op doorgevraagd werd, bleken ze toch wel schoolstress te ervaren. Het advies voor jeugdverpleegkundigen is om tijdens gesprekken met jongeren te vragen of zij klachten hebben die kunnen duiden op schoolstress. Zo kan sneller en beter achterhaald worden of jongeren schoolstress ervaren, zonder het woord schoolstress te gebruiken. Uit het onderzoek kwam ook naar voren dat vooral meisjes schoolstress ervaren. Het advies is dan ook om extra alert te zijn op signalen die kunnen duiden op schoolstress bij meisjes. De respondenten noemden verschillende beschermende factoren voor het ontwikkelen van schoolstress, bijvoorbeeld voldoende ontspanningsmomenten. Jeugdverpleegkundigen kunnen nagaan of jongeren voldoende ontspanningsmomenten hebben om ervoor te zorgen dat de kans op schoolstress verkleind wordt. Verder gaven de respondenten aan dat huiswerkbegeleiding en motivatie cursussen om te werken aan het zelfvertrouwen voor minder schoolstress zorgen. Het advies is dan ook dat jeugdverpleegkundigen, in overleg met scholen, kijken wat de mogelijkheden zijn.

Mesoniveau

Zoals eerder genoemd is zullen door het Trimbos instituut meerdere interviews afgenomen of geanalyseerd moeten worden om valide uitspraken te kunnen doen voor de hele populatie. Interviews die afgenomen zijn door medestudenten kunnen hier mogelijk voor gebruikt worden. Er zal gekeken moeten worden of de interviews van medestudenten antwoord geven op de onderzoeksvraag of dat nieuwe informatie verkregen moet worden. Na verder onderzoek, zal een rapport opgesteld kunnen worden met de uitkomsten van het onderzoek. Deze kunnen gepresenteerd worden aan GGD regio Utrecht afdeling jeugdgezondheidszorg en andere samenwerkingspartners.

De jeugdgezondheidszorg zou in samenwerking met het Trimbos instituut kunnen kijken naar mogelijke interventies om schoolstress te verminderen. Als uit onderzoek blijkt dat meisjes inderdaad meer schoolstress ervaren dan jongens, dan kunnen interventies hierop aangepast worden. Er kan gekeken worden naar wat meisjes nodig hebben om schoolstress te verminderen en naar wat jongens hiervoor nodig hebben. Er worden verschillende beschermende factoren door de jongeren genoemd die helpen tegen schoolstress. Het Trimbos instituut kan uit de interviews informatie halen die kan helpen bij het opstellen van de interventies. De jeugdgezondheidszorg kan de opgestelde interventies toetsen in de praktijk en kijken of deze daadwerkelijk helpen om schoolstress te verminderen. Het Trimbos instituut kan in samenwerking met jeugdverpleegkundigen contact opnemen met een school voor voortgezet onderwijs waar schoolstress veel voorkomt. De school kan dan bijvoorbeeld een specifieke klas aandragen waar schoolstress veel voorkomt. In deze klas kunnen interventies getoetst en waar nodig aangepast worden. Een voorbeeld van een interventie gericht op het verminderen van schoolstress is; een mentorles over stress (NJI, 2020). Tijdens een vierdelige lessenserie wordt uitgelegd hoe stress werkt, welke signalen er zijn en worden praktische handvatten geboden om op een gezonde manier om te gaan met stress.

Literatuurlijst

Abma, T. A. & Widdershoven, G. A. M. (2006). *Responsieve methodologie: Interactief onderzoek in de praktijk*. Den Haag: LEMMA. Geraadpleegd op 4 mei 2021, van

https://www.tijdschriftkwalon.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/KW-13-3-9/Verhalen-en-dialoog-als-methode

Benders, L. (2020a, 9 juli). *Hoeveel interviews hou je voor je scriptie?* Geraadpleegd op 4 mei 2021, van <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/hoeveel-mensen-moet-je-interviewen/#saturatie>

Benders, L. (2020b, 9 juli). *Valide en betrouwbare interviewvragen formuleren*. Geraadpleegd op 5 mei 2021, van

<https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/goede-interviewvragen-formuleren/>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

CBS. (2018). *1 op de 12 jongeren is psychisch ongezond*. Geraadpleegd op 14 februari 2021, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/45/1-op-de-12-jongeren-is-psychisch-ongezond>

CBS. (2021). *Vo; Leerlingen, onderwijssoort, leerjaar, leeftijd*. Geraadpleegd op 20 februari 2021, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/80041ned>

Ciciolla, L., & Luther, S. S. (2019). Invisible household labor and ramifications for adjustment: Mothers as captains of households. *Sex Roles*, 81, 467-486.
doi:10.1007/s11199-018-1001-x

Dopmeijer, J. (2017). *Onderzoek studieklimaat, gezondheid en studiesucces*. Geraadpleegd op 24 februari 2021, van https://www.iso.nl/wp-content/uploads/2018/04/Factsheet_Onderzoek_Studieklimaat_april2018.pdf

Dorsselaer, S., van Zeijl, S., van den Eeckhout, S., ter Bogt, T. F. M., & Vollebergh, W. A. M. (2017). *Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Geraadpleegd op 24 februari 2021, van <http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/305482>

Van der Galiën, A. (2021). *Mentaal welbevinden van jongeren en jongvolwassenen op het voortgezet onderwijs*. Geraadpleegd op 20 februari 2021, van <https://publiekegezondheid.nl/docs/publicatie/mentaal-welbevinden-van-jongeren-en-jongvolwassenen-op-het-voorgezet-onderwijs.pdf>

Stevens, G., Dorsselear, S., Boer, M., De Roos, S., Duinhof, E., Ter Bogt, T., Van den Eijnden, R., Kuyper, L., Visser, D., Vollebergh, W., & De Looze, M. (2017). *Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht: HBSC Nederland. Geraadpleegd op 17 februari, 2021 van <https://www.trimbos.nl/docs/9908351a-4e5e-4d80-b343-55e69086a1fb.pdf>

Gungor, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, 40(6), 581-597. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0143034319866492>

Kalsbeek, A. (2012). Preventie. *Jeugd en Co*, 6, 32(2012), 357. doi:10.1007/s12449-012-0018-0

Kenter, E. (2019). *School pressure and depressive thoughts in early and middle adolescence and the moderating effect of personality traits and sex* (Master thesis). Youth Studies, Utrecht University, Utrecht.

Kim, E., & Lee, M. (2013). The reciprocal longitudinal relationship between the parent-adolescent relationship and academic stress in Korea. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 41(9), 1519-1531. doi:10.2224/sbp.2013.41.9.1519

Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M., & Lammers, J. (2020). *Geluk onder druk: Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Den Haag: UNICEF Nederland. Geraadpleegd op 17 februari 2021, van https://www.unicef.nl/files/Rapport_Geluk%20onder%20druk_DEF_interactief.pdf

Lindfors, P., Minkkinen, J., Rimpelä, A., & Hotulainen, R. (2018). Family and school social capital, school burnout and academic achievement: A multilevel longitudinal analysis among Finnish pupils. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 368-381. Geraadpleegd op 18 februari 2021, van <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2017.1389758>

Lushington, K., Wilson, A., Biggs, S., Dollman, J., Martin, J., & Kennedy, D. (2015). Culture, extracurricular activity, sleep habits, and mental health: A comparison of senior high school Asian-Australian and Caucasian-Australian adolescents. *Institutional Journal of Mental Health*, 44(1-2), 139-157. doi:10.1080/00207411.2015.1009788

Luthar, S. S., Kumar, N. L., & Zilmer, N. (2019). High-achieving schools connote risks for adolescents: Problems documented, processes implicated, and directions for interventions. *American Psychologist*, 75(7), 983–995. doi:10.1037/amp0000556

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803

Mentaal Beter. (2021). *Depressie*. Geraadpleegd op 3 mei 2021, van <https://mentaalbeter.nl/depressie/>

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. (2017). *Factsheet Voortgezet onderwijs: Jeugdgezondheidszorg in de school*. Geraadpleegd op 25 februari 2021, van <https://assets.ncj.nl/docs/db86896a-0096-4d54-adf4-32ae7bfe6e63.pdf>

NJI. (2020). *Mentorlessen over stress*. Geraadpleegd op 6 mei 2021, van <https://www.nji.nl/nl/Databank/Effectieve-Jeugdinterventies/Interventies/Erkend/Mentorlessen-over-stress>

Östberg, V., Plenty, S., Låftman, S. B., Modin, B., & Lindfors, P. (2018). School demands and coping resources—associations with multiple measures of stress in mid-adolescent girls and boys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2143. doi:10.3390/ijerph15102143

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: Enkele cijfers en ervaringen*. Geraadpleegd op 24 februari 2021, van https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281_120429_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid_V7_TG.pdf

Robinson, J. A., Alexander, D. J., & Gradisar, M. S. (2009). Preparing for year 12 examinations: Predictors of psychological distress and sleep. *Australian Journal of Psychology*, 61(2), 59-68. doi:10.1080/00049530701867821

Robson, C. (2002). *Real world research: A resource for social scientists and practitioner-researchers*. Oxford: Blackwell.

Verhulst, S. (2020). Slaapstoornissen bij kinderen en jongeren: een praktisch overzicht. *JGZ Tijdschrift voor Jeugdgezondheidszorg*, 52(5), 104-110. Geraadpleegd op 24 februari 2021, van <https://link.springer.com.hu.idm.oclc.org/article/10.1007/s12452-020-00219-2>

Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28-33. Geraadpleegd op 18 februari 2021, van <https://psycnet.apa.org/record/2014-21557-005>