

# TeamAlert

jongeren met **impact**

**JONGEREN VAN NU**

Jongeren en de prestatie maatschappij

**Stichting TeamAlert**

Jongeren met impact

Nijverheidsweg 25  
3534 AM Utrecht  
Tel: 030-2232893  
info@teamalert.nl  
www.teamalert.nl

Onderzoek en rapportage:  
Claire Borst  
Sjoerd van Halem  
Gea-Marit Dekker

Mei 2023

© Deze rapportage is eigendom van stichting TeamAlert te Utrecht. Niets uit dit rapport mag worden gereproduceerd, publicitair worden vrijgegeven of worden uitgevoerd zonder de schriftelijke toestemmingen of de actieve medewerking van stichting TeamAlert.

## Samenvatting

### Aanleiding van het onderzoek

De afgelopen jaren lijken er steeds meer signalen te zijn dat jongeren last hebben van stress en prestatiedruk. De ervaren druk door schoolwerk is in de afgelopen vijftien jaar fors toegenomen (Unicef, 2020). Naast prestatiedruk door school en studie, kan het gebruik van social media tot druk leiden. Zo is er de druk om zo snel mogelijk op berichtjes te reageren én is het belangrijk om goed op de hoogte te blijven van het leven van je vrienden via social media (TeamAlert, 2020). Stress en emotionele problemen kunnen tot een verhoogd ongevalsrisico in het verkeer leiden (Dingus et al., 2016; Cunningham & Regan, 2016). Daarnaast kan stress ook zorgen voor andere situaties die leiden tot risicogedrag in het verkeer, zoals middelengebruik en slecht slapen (Huizink, 2010; TeamAlert, 2019; Short & Weber, 2018). Met dit onderzoek beoogt TeamAlert kennis te vergaren over de mate waarin jongeren prestatiedruk ervaren en hoe deze druk mogelijk samenhangt met gedrag dat in verband wordt gebracht met risicogedrag in het verkeer. Ten slotte zal deze trendanalyse vergeleken worden met de trendanalyse op dit thema uit 2021, zodat trends gesignaleerd worden.

### Onderzoek

De werving voor het onderzoek heeft plaatsgevonden via sociale media en het jongerenpanel van TeamAlert tussen 26 januari en 31 maart 2023. Via deze kanalen is een oproep verspreid waarin jongeren tussen de 12 en 24 jaar oud werd gevraagd om deel te nemen aan het onderzoek. In totaal zijn er 1201 deelnemers verkregen voor dit onderzoek.

### Resultaten

Het onderzoek laat verschillende trends zien onder de jongeren met betrekking tot prestatiedruk. Zo ervaren jongeren in 2023 meer druk om een succesvol leven te leiden, in vergelijking met 2021. Daarnaast blijft gezondheid voor jongeren de belangrijkste indicator voor succesvol leven.

De resultaten laten ook zien dat de prestatiedruk onder jongeren op eenzelfde niveau blijft. Jongeren schrijven de prestatiedruk nog steeds vooral toe aan school of studie. Opvallend is wel dat jongeren steeds meer gericht zijn op een toekomst of leven in het teken van social media; tegelijkertijd nemen de zorgen om hun educatie en de weg hier naartoe nog steeds de voorhand.

De mate waarin jongeren gevolgen van stress door prestatiedruk ervaren is lager. Aangezien de mate waarin jongeren stress als gevolg van de prestatiedruk ervaren afneemt, nemen daarmee ook bepaalde momenten af waarop zij dit ervaren. Over het algemeen ervaren jongeren nog steeds vooral stress als gevolg van prestatiedruk zijn wanneer zij bezig zijn met school of wanneer zij in slaap proberen te vallen. Desondanks ervaren jongeren in gelijke mate als in 2021 toch nog stress als gevolg van de prestatiedruk in het verkeer: iets meer dan een kwart van de jongeren geeft aan onderweg stress te voelen als gevolg van de prestatiedruk.

Ten slotte komt in het onderzoek naar voren dat jongeren voor hun gevoel meer tijd hebben om met stress om te gaan. De manier waarop jongeren tijd nemen om met de prestatiedruk om te gaan, is door tijd voor zichzelf te nemen om even niets te doen of door te sporten.

### Aanbeveling

In het huidige onderzoek komt naar voren dat nog steeds iets meer dan een kwart van de jongeren stress of druk ervaart wanneer ze onderweg zijn. Deze stress uit zich vaak in vermoeidheid en versterkte emoties zoals verdriet en boosheid, factoren die erg afleidend kunnen zijn in het verkeer en daarmee de kans op een ongeval verhogen. Het is om deze reden nog steeds van belang dat wanneer jongeren zich gestrest voelen en ze de weg op gaan, ze op de hoogte zijn van de risico's die hierbij komen kijken. Om de verkeersveiligheid onder jongeren te bevorderen zouden campagnes en interventies zich kunnen richten op de bewustmaking van de risico's die stress en druk met zich meebrengen in het verkeer. Dit zal jongeren ervan behoeden gestrest aan het verkeer deel te nemen.

# INHOUD

<b>Samenvatting.....</b>	<b>3</b>
Aanleiding van het onderzoek .....	3
Onderzoek .....	3
Resultaten.....	3
Aanbeveling .....	3
<b>Hoofdstuk 1: Inleiding.....</b>	<b>6</b>
1.1 Over TeamAlert.....	6
1.2 Leeswijzer .....	6
<b>Hoofdstuk 2: Achtergrond.....</b>	<b>8</b>
2.1 Druk door school en studie.....	8
2.2 Druk door social media .....	8
2.3 Verwachtingen van het leven .....	9
2.4 Wat zijn de gevolgen van de druk om te presteren? .....	9
2.5 Stress in het verkeer .....	9
<b>Hoofdstuk 3: Het onderzoek .....</b>	<b>11</b>
3.1 Onderzoeksvragen .....	11
3.2 Werving .....	11
3.3 Meetinstrument .....	11
3.4 Data-analyse .....	12
<b>Hoofdstuk 4: Resultaten .....</b>	<b>14</b>
4.1 Deelnemers.....	14
4.2 Thema 1: Een “succesvol” leven .....	15
4.4 Thema 2: Ervaring prestatiedruk .....	17
4.3 Thema 3: De uitingen en gevolgen van stress en prestatiedruk.....	21
4.5 Thema 4: Omgaan met stress en prestatiedruk.....	24
<b>Hoofdstuk 5: Conclusie .....</b>	<b>27</b>
5.1 Thema 1: Jongeren ervaren meer druk om een succesvol leven te leiden en gezondheid blijft belangrijkste indicator voor succesvol leven.....	27
5.2 Thema 2: Prestatiedruk blijft op eenzelfde niveau en wordt nog steeds toegeschreven aan school of studie .....	27
5.3 Thema 3: Mate waarin jongeren gevolgen van stress door prestatiedruk ervaren is lager.....	27
5.4 Thema 4: Jongeren hebben voor hun gevoel meer tijd om met stress om te gaan.....	28
5.5 Discussie .....	28
5.6 Aanbeveling .....	28
<b>Bronnen.....</b>	<b>31</b>
<b>Bijlage 1: Vragenlijst Trendanalyse 1.....</b>	<b>34</b>

**TeamAlert**

jongeren met **impact**



# INLEIDING



## Hoofdstuk 1: Inleiding

De wereld van jongeren verandert continu. Of het nu een nieuw social media kanaal dat in korte tijd razend populair wordt of een nieuwe drugssoort waarmee geëxperimenteerd wordt - de omgeving van jongeren is constant in beweging. Waar volwassenen wat meer vastzitten in hun routines en gewoonten, is het leven van jongeren nog volop in ontwikkeling. Denk bijvoorbeeld aan de overstap van de middelbare school naar een studie of de switch van een studie naar werk. Daarbovenop worden de levens van jongeren gekenmerkt door nog een aantal andere mijlpalen, zoals een eerste romantische relatie, uit huis gaan en het halen van hun rijbewijs.

Om goed op de hoogte te blijven van de ontwikkelingen in de levens van jongeren en hier tijdig op in te spelen, voert TeamAlert tweejaarlijks een trendanalyse uit genaamd 'Jongeren van nu'. Binnen deze analyse komt telkens een ander thema aan bod. De trendanalyse richt zich op thema's en trends die onder jongeren spelen, die mogelijk van invloed zijn op verkeersgedrag en die relevant zijn voor de belevingswereld van jongeren.

Binnen het eerste onderzoek van de trendanalyse werd onderzocht in hoeverre jongeren prestatiedruk ervaren, welke gevolgen deze prestatiedruk heeft en hoe jongeren hiermee omgaan. De tweede trendanalyse gaat over jongeren en duurzaamheid, waarin wordt onderzocht in hoeverre jongeren zich bezighouden met duurzaamheid en op welke manieren zij bereid zijn hun gedrag aan te passen omwille van het klimaat. In de derde analyse, jongeren en vrije tijd, wordt achterhaald hoe jongeren hun vrije tijd invullen en hoe de vrijetijdsbesteding van jongeren hun verkeersdeelname kan beïnvloeden. De vierde analyse, jongeren en hun toekomst, gaat over hoe tevreden jongeren zijn met hun leven en hoe ze naar hun persoonlijke toekomst kijken. De vijfde en laatste trendanalyse van 2021, jongeren in de maatschappij, gaat over hoe jongeren tegen hun toekomst aankijken en waar ze zich zorgen om maken, waaronder financiën, werk, de wooncrisis en mentale gezondheid. In 2022 is de zesde trendanalyse uitgezet, waarbij het gaat over hoe jongeren omgaan in de wereld van digitalisering. Deze wordt opgevolgd door de zevende trendanalyse, die gaat over de subjectieve mentale en lichamelijke gezondheid van jongeren. De laatste trendanalyse geeft inzicht in de moderne manier van onderwijs en werken en de invloed hiervan op de mobiliteit en woonsituatie van jongeren.

In 2023 en 2024 worden alle onderwerpen opnieuw uitgezet onder jongeren, waarmee inzichten verkregen kunnen worden in de trends onder jongeren over de jaren. In dit rapport wordt het eerste onderwerp, jongeren en de prestatie maatschappij, dat opnieuw is uitgezet onder de jongeren in 2023, vergeleken met de resultaten uit 2021.

### 1.1 Over TeamAlert

Jongeren hebben een grotere kans op een verkeersongeluk dan andere weggebruikers in Nederland. TeamAlert zet zich daarom dagelijks in om het aantal jongeren dat betrokken is bij een verkeersongeval te verminderen. Dit doet TeamAlert door jongeren uit te dagen om slimme keuzes in het verkeer te maken, zodat zij altijd veilig onderweg zijn. Vanuit die visie doen we onderzoek en ontwikkelen we projecten en social media-acties.

Met een groeiend team van zo'n dertig young professionals en meer dan zestig jonge jongerenvoorlichters op locatie, realiseert TeamAlert jaarlijks ruim duizend interventies op o.a. scholen en festivals. Daar spreken we leeftijdsgenoten aan vanuit hun eigen belevingswereld. Een originele en positieve boodschap is hierbij essentieel. Dankzij de wetenschappelijke onderbouwing binnen onze projecten motiveert TeamAlert jaarlijks meer dan 100.000 jongeren en weten we positieve gedragsverandering teweeg te brengen.

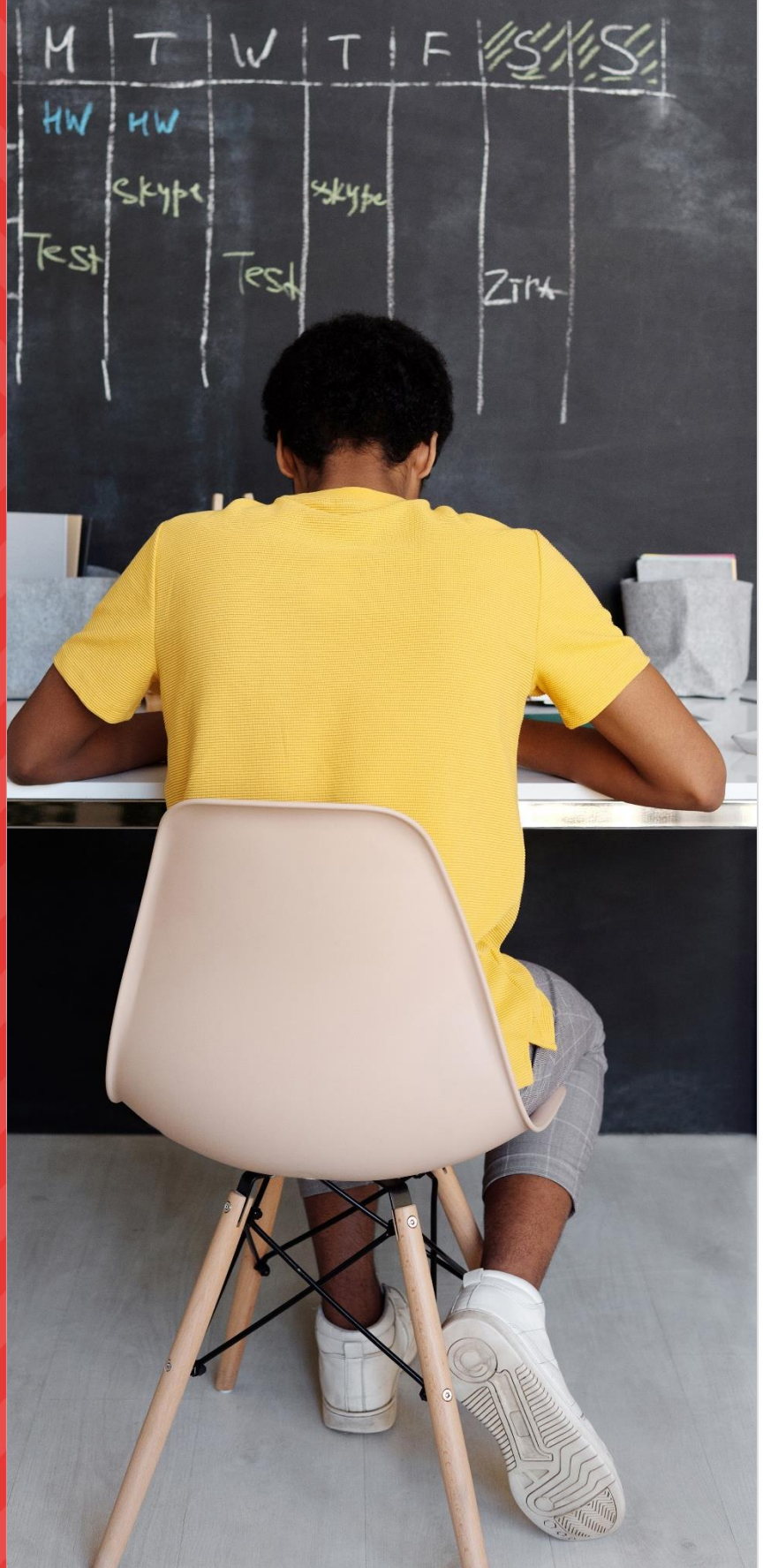
### 1.2 Leeswijzer

Deze rapportage start met een kort overzicht van wat er tot nu toe bekend is over dit onderwerp, verkregen door literatuuronderzoek. Vervolgens wordt in hoofdstuk 3 de opzet van het onderzoek besproken. In hoofdstuk 4 komen de resultaten van de vragenlijst aan bod. De rapportage sluit af met hoofdstuk 5 waarin een conclusie en aanbevelingen worden gegeven.

**TeamAlert**

jongeren met **impact**

➤ **ACHTERGROND**



## Hoofdstuk 2: Achtergrond

Dit literatuuronderzoek is in 2021 uitgevoerd om een beeld te schetsen van wat bekend is over het onderwerp jongeren en prestatiedruk. Daar waar nodig en mogelijk is dit hoofdstuk in 2023 aangevuld met recentere literatuur. In het komende hoofdstuk worden de belangrijkste bevindingen besproken. Allereerst wordt er ingegaan op druk die jongeren door school en studie ervaren. Vervolgens komt druk door social media aan bod en de hoge verwachtingen die door onder andere de media gecreëerd worden. Tenslotte worden de gevolgen van prestatiedruk besproken en wordt er een link gelegd tussen stress en verkeer.

### 2.1 Druk door school en studie

De afgelopen jaren zijn er steeds meer signalen dat jongeren last hebben van stress en prestatiedruk. Recent onderzoek laat zien dat de ervaren druk door schoolwerk in de afgelopen vijftien jaar fors is toegenomen. In het 4-jaarlijkse HBSC-onderzoek komt naar voren dat bijna de helft van de jongeren in het voortgezet onderwijs veel druk ervaart door schoolwerk (Trimbos Instituut, 2022). Ook in het hoger onderwijs ervaren studenten druk en stress tijdens hun studie. Een onderzoek aan de hogeschool Windesheim onder ruim 3000 studenten laat zien dat 70% van hen vaak tot zeer vaak prestatiedruk ervaart (Windesheim, 2018).

Het mentale welbevinden van jongeren is door de jaren heen niet altijd stabiel gebleven. In 2021 gaven jongeren op de basisschool hun leven gemiddeld een 8.0 en jongeren in het voortgezet onderwijs gaven hun leven een 7.1. Ook bleek uit het HBSC-onderzoek dat onder meisjes op de basisschool en onder jongens en meisjes in het voortgezet onderwijs de levenstevredenheid flink is afgenomen tussen 2017 en 2021 (Trimbos Instituut, 2022). Ook het aantal jongeren met emotionele problemen (zoals somberheid, piekeren en angst) is vrijwel gelijk gebleven door de jaren heen. Nederlandse jongeren hebben in vergelijking met andere landen zelfs weinig emotionele problemen (Unicef, 2020; Stevens et al., 2018). De stabiliteit van het welbevinden van Nederlandse jongeren is mogelijk te verklaren door een aantal beschermende factoren, zoals een goede relatie met de ouders. Daarnaast geeft zo'n 80% van de Nederlandse jongeren in het voortgezet onderwijs een hoge score aan kwaliteit van leven en blijheid en heeft twee derde van de Nederlandse jongeren een sterke eigenwaarde en een hoge score op veerkracht. Deze factoren relateren allemaal positief aan levenstevredenheid. Een hoge eigenwaarde, veerkracht, voldoende vrije tijd en sociale steun van ouders, broers en zussen, klasgenoten en leraren zijn allen beschermende factoren voor het ervaren van druk door schoolwerk (Unicef, 2020).

Hoewel ondanks de toename in druk door schoolwerk er geen daling is in de gemiddelde levenstevredenheid van Nederlandse jongeren, is wel te zien dat er een negatieve samenhang is tussen druk door schoolwerk en levenstevredenheid. Jongeren die meer druk ervaren door school geven een lager cijfer aan hun leven (Unicef, 2020).

Er zijn verschillende mogelijke verklaringen voor de toename in ervaren druk door school. Zo lijkt de druk van ouders op jongeren om zo goed mogelijk te presteren op school te zijn toegenomen. Dit lijkt samen te hangen met het idee dat een hoog opleidingsniveau noodzakelijk is om een goede maatschappelijke positie te verkrijgen (Stevens et al., 2018). Zo is er een toename te zien in uitgaven aan huiswerkbegeleiding en bijles (CBS, 2016) en neemt het aantal leerlingen op het vwo en de havo relatief gezien toe, terwijl het aantal leerlingen op het vmbo afneemt (Onderwijs in Cijfers, z.d.). Het is daarom mogelijk dat meer jongeren dan voorheen deelnemen aan onderwijs op een niveau dat voor hen te hoog is.

### 2.2 Druk door social media

Naast druk door school is er te zien dat jongeren ook druk ervaren door het gebruik van sociale media. Zo is er de druk om zo snel mogelijk op berichtjes te reageren én is het belangrijk om goed op de hoogte te blijven van het leven van vrienden via social media (TeamAlert, 2020).

Daarnaast is social media voor jongeren ook een tool om zichzelf te presenteren en te vergelijken met anderen (Youngworks, 2020a). Identiteitsontwikkeling is een belangrijk thema voor jongeren en de mogelijkheden van social media geven een nieuwe dimensie aan dit begrip. Zo is het te allen tijde mogelijk om met anderen te delen wat je leuk vindt, hoe je eruit ziet en met wie je samen bent. Daarnaast is er een constante stroom aan materiaal waarmee je jezelf kan vergelijken, zowel mensen uit je eigen omgeving als *influencers* en andere



*celebrities*. Hoewel social media tal van mogelijkheden biedt, laat onderzoek zien dat deze druk om jezelf te presenteren en de mogelijkheid tot vergelijken ook kan zorgen voor minder zelfvertrouwen, angst, eenzaamheid en *fear of missing out* (FOMO) (Vogel, Rose & Roberts, 2014; RSPH, 2017).

Ondanks de bovenstaande bevinden, rapporteren Nederlandse jongeren echter weinig stress te ervaren door socialmediagebruik (2%; Unicef, 2020). Enkel buiten proportioneel socialmediagebruik is in onderzoek gelinkt aan een lagere levenstevredenheid. Dit betreft slechts een klein percentage van de Nederlandse middelbare scholieren (7%; Stevens et al., 2018). Toch lijkt het erop dat jongeren wel enige druk in hun leven ervaren door social media gebruik. Kwalitatieve interviews met jongeren laten zien dat zij ervaren dat zij moeten voldoen aan het 'perfecte plaatje' wat vaak te zien is op social media. Hierbij gaat het zowel om verwachtingen over het uiterlijk en het sociale leven als om plezier hebben en succesvol zijn (RIVM, 2019).

### 2.3 Verwachtingen van het leven

Naast verwachtingen op het gebied van school, studie en social media, zijn er ook verwachtingen over het leven in het algemeen. Social media en internet laten je zien wat er allemaal mogelijk is in het leven. Waar jongeren voor de komst van het internet vooral hun directe omgeving hadden als vergelijkingsmateriaal, kunnen zij zich nu vergelijken met de hele wereld. Er zijn steeds meer jonge *influencers* en jonge ondernemers die zichzelf sterk profileren op social media. Jongeren worden steeds meer gestimuleerd om zichzelf te ontplooiën en in onze neoliberale samenleving heerst het idee dat iedereen verantwoordelijk is voor hun eigen succes. De mogelijkheden zijn eindeloos en hoe harder je je inspant, hoe sneller je succesvol zal zijn (Youngworks, 2020b; Pfauth, Verkade & Hofstede, 2016). Deze ideeën kunnen zorgen voor hoge verwachtingen in het leven van jongeren. Zo denkt 87% van de jongeren dat ze op een dag zullen waarmaken waar ze nu van dromen (Youngworks, 2020b). Er is echter ook een keerzijde aan alle deze vrijheid om te bereiken wat je wil. Interviews met jongeren laten zien dat jongeren druk ervaren, omdat ze aan hoge verwachtingen moeten voldoen en niemand teleur willen stellen. Daarnaast hebben ze het gevoel dat ze alles in één keer goed moeten doen, dat ze geen fouten mogen maken en in één keer de juiste keuze moeten maken voor de toekomst (RIVM, 2019).

### 2.4 Wat zijn de gevolgen van de druk om te presteren?

De vrijheid om te kiezen wat je wil en te zijn wie je bent draagt enerzijds bij aan het geluk van jongeren, maar brengt aan de andere kant ook uitdagingen met zich mee. Stress en prestatiedruk zijn gerelateerd aan emotionele problemen zoals somberheid, pieker, angst en het ervaren van psychosomatische problemen (bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn en slaapproblemen). Eén op de vijf jongeren in het voortgezet onderwijs heeft last van emotionele problemen en de helft van hen ervaart tenminste één keer per week of vaker psychosomatische klachten (Stevens et al., 2018). Een studie van hogeschool Windesheim laat zien dat 38,9% van de studenten aangeeft licht tot matige angst- en depressieklachten te ervaren. Bij 14,4% is er sprake van ernstige angst- en depressieklachten. 25% van de studenten heeft last van burn-outklachten die zich uiten in emotionele uitputting (Windesheim, 2018).

### 2.5 Stress in het verkeer

Naast een verhoogde kans op emotionele problemen en psychosomatische problemen, zijn stress en prestatiedruk ook belangrijk voor de verkeersveiligheid. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat het ongevalsrisico toeneemt wanneer een autobestuurder afgeleid is door emoties zoals boosheid, verdriet, en irritatie (Dingus et al., 2016). Daarnaast kan stress over allerlei levenssituaties, zoals relaties, financiën en werk leiden tot afleiding van de verkeerstaak, wat ook gerelateerd is aan een verhoogd ongevalsrisico. Emotionele problemen zoals angst en depressie zorgen daarnaast mogelijk ook voor een verhoogd ongevalsrisico (Cunningham & Regan, 2016). Tenslotte kan stress ook indirect gerelateerd zijn aan verkeersveiligheid. Zo is stress bijvoorbeeld gerelateerd aan risicogedrag zoals middelengebruik en slecht slapen, wat niet bevorderlijk is voor veilig gedrag in het verkeer (Huizink, 2010; TeamAlert, 2019; Short & Weber, 2018).

**TeamAlert**

jongeren met **impact**

**➤ HET ONDERZOEK**



## Hoofdstuk 3: Het onderzoek

De focus van dit onderzoek ligt, net als twee jaar geleden, op het achterhalen in hoeverre jongeren prestatiedruk ervaren en hoe deze druk mogelijk samenhangt met gedrag dat in verband wordt gebracht met risicogedrag in het verkeer. Een online vragenlijstonderzoek is wederom uitgezet om dit te onderzoeken. In het komende hoofdstuk wordt ingegaan op de opzet van dit vragenlijstonderzoek.

### 3.1 Onderzoeksvragen

Het huidige onderzoek in dit rapport is een 2-jaarlijkse meting. In alle analyses vergelijken we actief de resultaten tussen beide jaren. Daarom benaderen we onderstaande vragen ook over de tijd heen:

- ▶ Hoe ziet een “succesvol leven” eruit voor jongeren?
- ▶ In hoeverre ervaren jongeren stress of prestatiedruk en op welke vlakken ervaren zij dit?
- ▶ Wat zijn de gevolgen van stress en druk om te presteren voor jongeren?
- ▶ Hoe gaan jongeren om met stress en prestatiedruk?
- ▶ Op welke manier is stress of druk gerelateerd aan risicogedrag in het verkeer?

### 3.2 Werving

De werving voor het onderzoek heeft plaatsgevonden tussen 26 januari en 31 maart 2023, via social media en in het jongerenpanel van TeamAlert. Via deze kanalen is een oproep verspreid waarin jongeren tussen de 12 en 24 jaar oud werden gevraagd om deel te nemen aan het onderzoek. In de wervingstekst is vermeld dat deelnemers door het invullen van de vragenlijst kans maken op een cadeaubon ter waarde van €50.

### 3.3 Meetinstrument

De online vragenlijst die gebruikt werd in dit onderzoek is opgezet vanuit een aantal thema's: een “succesvol leven”, de ervaring van prestatiedruk, de uiting en gevolgen van stress en prestatiedruk en tot slot omgaan met stress en prestatiedruk. De inhoud van de vragenlijst (zie Bijlage 1) wordt hieronder kort toegelicht.

#### *Een “succesvol leven”*

Allereerst is aan de participanten gevraagd wat voor hen een succesvol leven betekent. Hierbij waren 11 verschillende antwoordopties gegeven, waarbij participanten meerdere antwoorden konden kiezen. Vervolgens hebben we participanten gevraagd om aan te geven in hoeverre ze stress of druk ervaren om een succesvol leven te leiden. We hebben dit gedaan aan de hand van een vraag met 5 antwoord categorieën: helemaal nooit; soms; regelmatig; vaak; erg vaak.

#### *De ervaring van prestatiedruk*

We hebben participanten gevraagd om aan te geven in hoeverre ze prestatiedruk ervaren. We hebben dit gedaan aan de hand van 12 stellingen met 5 antwoord categorieën die varieerde van helemaal mee eens tot helemaal oneens. De vragenlijst was betrouwbaar,  $\alpha = .90$ . In de analyses wordt daarom gebruik gemaakt van het gemiddelde over deze 12 stellingen.

Verder is aan de participanten gevraagd om aan te geven in hoeverre ze prestatiedruk ervaren met betrekking tot hun *omgeving*. Dit is gedaan aan de hand van 4 stellingen met 5 antwoord categorieën (helemaal mee eens tot helemaal oneens). De items waren te verschillend van elkaar, daarom zijn de items los geanalyseerd.

Ook hebben we jongeren gevraagd om aan te geven in hoeverre ze prestatiedruk ervaren met betrekking tot hun *toekomst*. Dit is gedaan aan de hand van 9 stellingen met 5 antwoord categorieën (helemaal mee eens tot helemaal oneens). Sommige items hadden enkel betrekking op basis-of middelbare scholieren, studenten of werkkenden. De vragen samen waren onbetrouwbaar,  $\alpha = .38$ . In de analyses wordt daarom eveneens gebruik gemaakt van de losse items.

Daarbij is in 2023 een extra vraag toegevoegd met betrekking tot stress over de toekomst. Hierbij konden jongeren antwoord geven met 5 antwoord categorieën van helemaal niet tot heel erg.

#### *De uiting en gevolgen van stress en prestatiedruk*

Om vervolgens te achterhalen op welke manier stress zich uit onder jongeren, werden de jongeren gevraagd

aan te geven hoe ze merken dat ze gestrest zijn. Jongeren konden hierbij kiezen uit meerdere categorieën, zoals slecht slapen, snel geïrriteerd zijn, meer alcohol drinken, etc. Vervolgens is gevraagd hoe vaak jongeren de gevolgen van stress ervaren, waarbij zij konden kiezen uit 9 frequenties die varieerde van iedere dag tot aan één keer per jaar of minder. Ook is aan de jongeren gevraagd op welke momenten ze de gevolgen van stress ervaren. Hierbij konden ze kiezen uit meerdere antwoordopties.

#### *Omggaan met stress en prestatiedruk*

Uiteindelijk werden de jongeren bevraagd over dingen die ze doen om met de stress om te gaan en voor zichzelf te zorgen. Hierbij konden jongeren kiezen uit meerdere antwoordcategorieën. Ook werden ze gevraagd aan te geven in hoeverre ze genoeg tijd hebben om deze dingen te doen. Dit is gedaan met 5 antwoord categorieën die varieerde van 'nooit genoeg tijd voor' tot aan 'altijd genoeg tijd voor'.

### **3.4 Data-analyse**

In dit onderzoek worden veel resultaten uitgesplitst naar geslacht. Vanwege het kleine aantal respondenten die 'anders' hebben gerapporteerd bij geslacht, is ervoor gekozen om deze niet mee te nemen in de analyses.

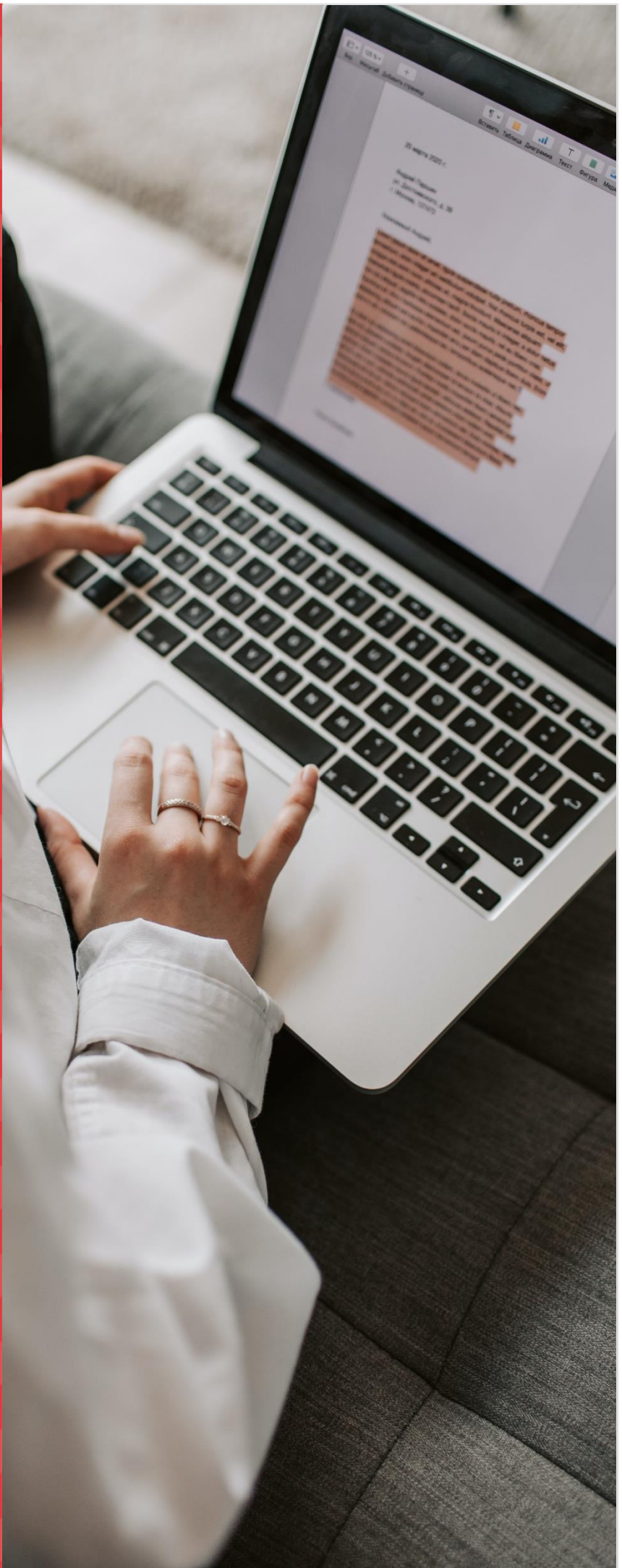
Bij het analyseren van de data van bovengenoemde thema's zijn meerdere analyses gebruikt. Bij de thema's waarbij de items continue variabelen zijn (bijvoorbeeld 'ervaring succesvol leven') of waarbij de items samengevoegd kunnen worden tot één continue schaal (bijvoorbeeld ervaring prestatiedruk), wordt gebruikt gemaakt van een lineaire regressie om een verschil in uitkomsten van de groepen uit 2021 en 2023 te toetsen. Hiervoor is de gemiddelde score van de voorspelde waarde genomen en gebruikt voor de analyse. Dit wordt vervolgens visueel weergegeven met grafieken, gesplitst op geslacht en leeftijd.

Bij de thema's waarbij de items categorische variabelen zijn (bijvoorbeeld 'betekenis succesvol leven'), worden de uitkomsten van de groepen uit 2021 en 2023 vergeleken middels chi-square toetsen. Dit wordt vervolgens ook visueel weergegeven met grafieken.

**TeamAlert**

jongeren met **Impact**

**RESULTATEN**



## Hoofdstuk 4: Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek besproken. De resultaten zijn opgedeeld in een aantal thema's. Na het bespreken van de deelnemers uit de verschillende steekproeven (uit 2021 en uit 2023), komen de volgende 4 thema's aan bod in deze resultatensectie:

- ▶ **Thema 1: Succesvol leven**  
Als eerste wordt beschreven wat volgens jongeren een "succesvol leven" inhoudt en of ze weleens stress of druk ervaren om een succesvol leven te bereiken.
- ▶ **Thema 2: Ervaring prestatiedruk**  
Vervolgens wordt er verder op de ervaring van stress en druk ingegaan en wordt besproken welke specifieke onderwerpen ervoor zorgen dat jongeren stress of prestatiedruk ervaren.
- ▶ **Thema 3: De uiting en gevolgen van stress en prestatiedruk**  
Hierna volgt een beschrijving van de manier waarop stress zich uit onder jongeren en wat ze doen om met deze stress om te gaan.
- ▶ **Thema 4: Omgaan met stress en prestatiedruk**  
Ten slotte wordt er besproken in hoeverre jongeren het gevoel hebben genoeg tijd te hebben om dingen te doen om met stress en druk om te gaan.

Bij elk thema wordt actief een vergelijking tussen de steekproeven uit 2021 en 2023 gemaakt, om zo een beeld te krijgen of er iets is veranderd in de afgelopen 2 jaar.

### 4.1 Deelnemers

In Tabel 1 zijn de demografische kenmerken van de deelnemers uit 2021 en uit 2023 weergegeven. In 2021 hebben 910 jongeren deelgenomen aan de vragenlijst en in 2023 waren dat er 1201. De steekproef uit 2023 was gemiddeld jonger ( $M_{2021} = 17.7$ ,  $SD_{2021} = 2.8$ ,  $M_{2023} = 17.1$ ,  $SD_{2023} = 2.6$ ,  $t_{(2109)} = 5.3$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.22$ ) en bevatte gemiddeld meer hoger opgeleide jongeren dan de steekproef uit 2021 ( $\chi^2_{(2)} = 6.91$ ,  $p = .032$ ,  $\phi = .06$ ). De verhouding tussen mannen en vrouwen was voor beide steekproeven wel gelijk ( $\chi^2_{(1)} = 0.05$ ,  $p = .830$ ,  $\phi = .005$ ). In de regressieanalyses die volgen in dit hoofdstuk controleren we waar mogelijk op leeftijd, geslacht en opleiding.

Tabel 1 Demografische kenmerken deelnemers vragenlijsten 2021 en 2023

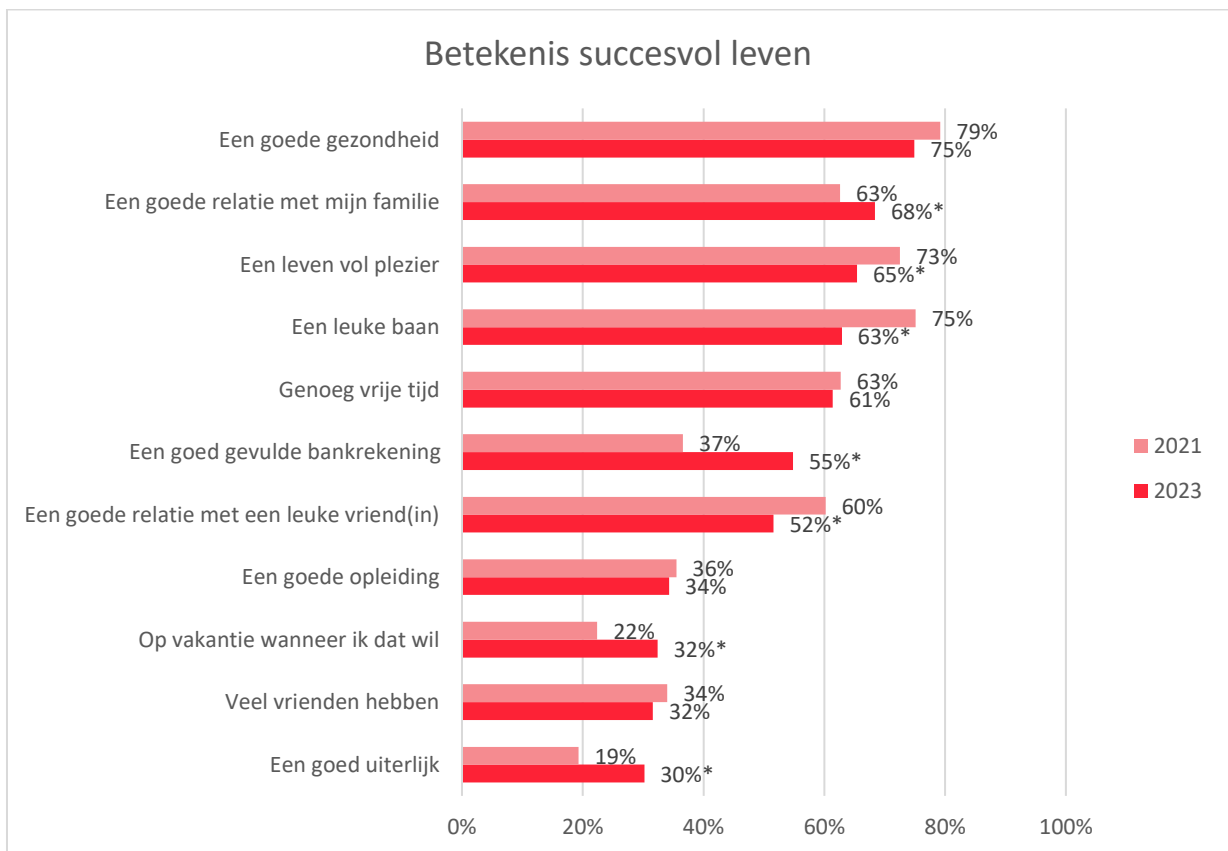
	2021 (N = 910)	2023 (N = 1201)
Leeftijd	gem. = 17,7	gem. = 17,1
12 t/m 15 jaar	22,7%	30,1%
16 t/m 17 jaar	28,6%	29,7%
18 t/m 20 jaar	31,6%	28,1%
21 t/m 24 jaar	17,2%	12,1%
Geslacht		
Man	35,9%	36,4%
Vrouw	64,1%	63,6%
Opleiding		
Laag	39,6%	34,3%
Middel	48,8%	51,9%
Hoog	11,6%	13,8%

## 4.2 Thema 1: Een “succesvol” leven

### Betekenis succesvol leven

Figuur 1 laat zien dat het hebben van een goede gezondheid in 2023 voor driekwart (75%) van de jongeren kenmerkend is voor een succesvol leven. Ook het hebben van een goede relatie met familie (68%), een leven vol plezier (65%), een leuke baan (63%) en genoeg vrije tijd (61%) zijn aanduidingen van een succesvol leven. Een goed uiterlijk werd door de jongeren het minst vaak benoemd om een succesvol leven te leiden (30%).

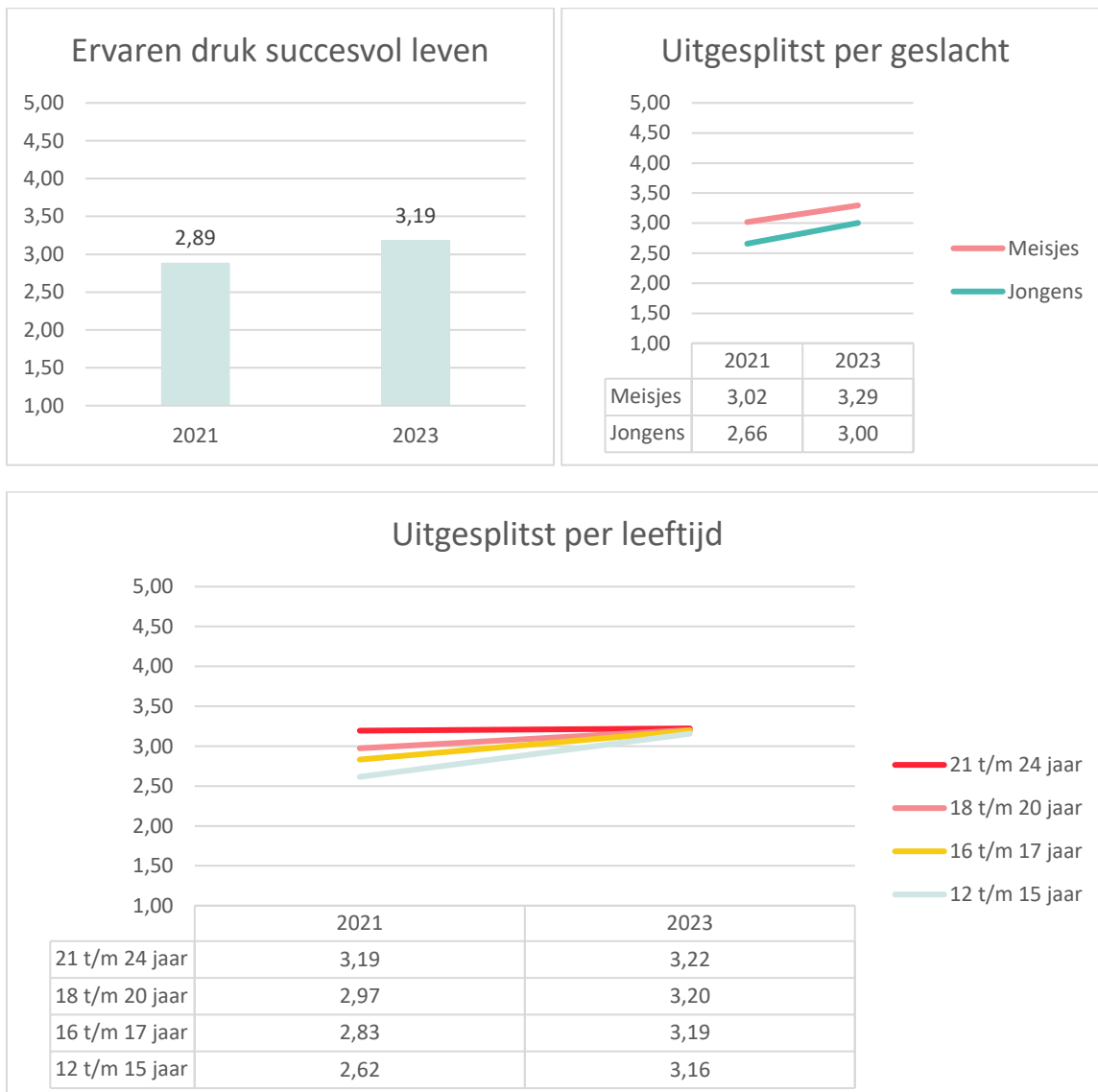
Bij het vergelijken van de antwoorden tussen 2021 en 2023 zijn er een aantal significante verschillen gevonden ( $p < .05$ ). Voor de meeste van deze verschillen, was de effect-grootte relatief klein ( $\phi < .2$ ). Er zijn een aantal onderwerpen die jongeren vaker aangeven als betekenis voor een succesvol leven in 2023 dan in 2021. Zo kwam naar voren dat het hebben van een goede relatie met familie meer van betekenis is geworden voor een succesvol leven, net als een goed gevulde bankrekening, op vakantie gaan wanneer ik dat wil en een goed uiterlijk. Ook zijn er een aantal onderwerpen die in 2023 minder van betekenis zijn geworden dan in 2021 om een succesvol leven te leiden. Zo vonden jongeren het minder belangrijk om een leven vol plezier te hebben, een leuke baan en een goede relatie met een leuke vriend(in).



Figuur 1 Percentages van onderwerpen die voor jongeren een 'succesvol leven' aangeven. Een significant verschil ( $p < .05$ ) tussen de jaren wordt aangeduid met een asterisk (\*).

### Ervaren druk voor een succesvol leven

In Figuur 2 zijn de resultaten weergegeven van 2021 en 2023 voor de gemiddelde ervaren druk om een succesvol leven te leiden. Hoewel jongeren in beide jaren tot op zeker hoogte druk ervaren om een succesvol leven te leiden, was deze in 2023 significant hoger ( $\beta = .14, p < .001$ ). In beide jaren ervoeren meisjes over het algemeen meer druk om een succesvol leven te leiden ( $\beta = .13, p < .001$ ). Tot slot, kwam uit de resultaten naar voren dat oudere participanten over het algemeen meer prestatiedruk ervoeren dan jonge participanten ( $\beta = .09, p < .001$ ). Echter, als we dit effect uitsplitsen per jaar, zien we dat dit leeftijdseffect enkel aanwezig was in 2021. In de groep van 2023 scoorden alle leeftijdsgroepen nagenoeg gelijk op prestatiedruk. Het figuur laat zien dat het vooral de jongere leeftijdsgroepen zijn die meer druk zijn gaan ervaren in 2023 ten opzichte van 2021.



Figuur 2 Gemiddelde scores van ervaren druk om een succesvol leven te leiden, uitgesplitst per geslacht en leeftijd. Deze gemiddelde scores representeren de voorspelde waarden afkomstig uit het regressie-model.

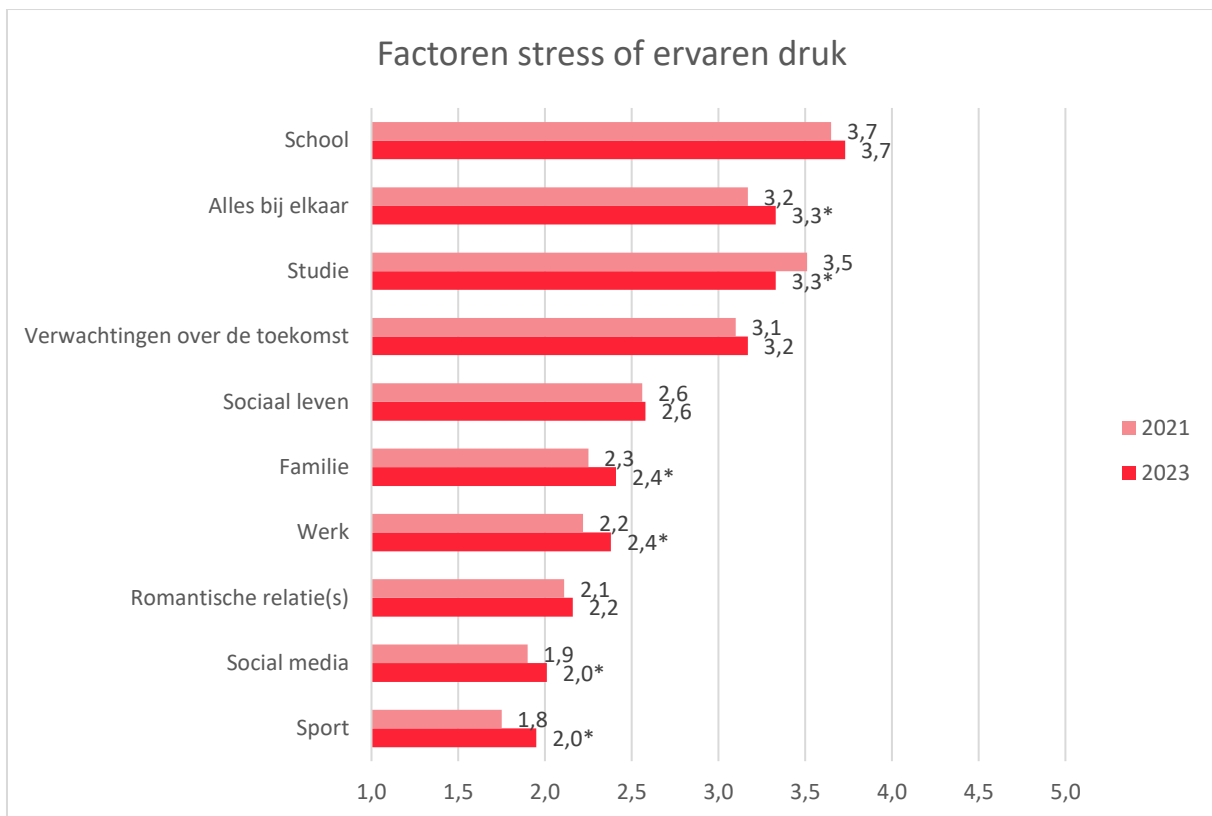


#### 4.4 Thema 2: Ervaring prestatiedruk

##### Factoren ervaren druk

Uit Figuur 3 valt op te maken dat in 2023 de factoren school, “alles bij elkaar”, studie en verwachtingen over de toekomst het meest door jongeren werd genoemd als factor waardoor zij stress of druk ervaren. Factoren die jongeren het minst vaak noemde, waren social media en sporten.

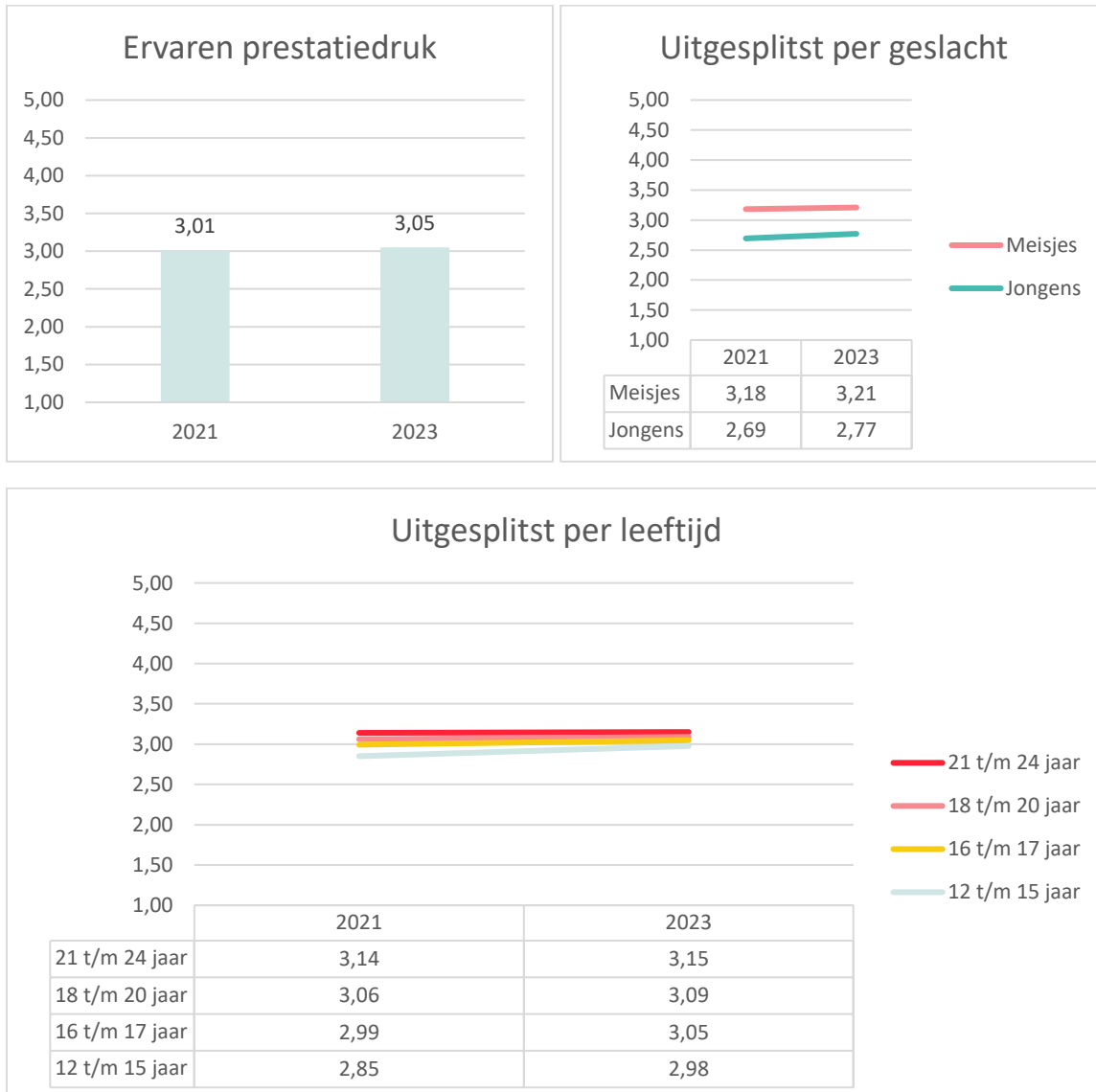
Bij het vergelijken van de antwoorden tussen 2021 en 2023 zijn een aantal significante verschillen gevonden ( $p < .05$ ). Er zijn een aantal factoren die vaker werden genoemd in 2023 dan in 2021 waardoor zij stress of druk ervaren. Zo is “alles bij elkaar” vaker genoemd in 2023 dan in 2021 als factor waardoor jongeren stress of druk ervaren. Dit was ook het geval voor familie, werk, social media en sport. Er is ook een onderwerp dat juist minder vaak werd genoemd als factor waardoor jongere stress of druk ervaren in 2023 dan in 2021. Zo is studie in mindere mate een factor die zorgt voor stress of druk in 2023 dan in 2021.



Figuur 3 Gemiddelde score op ervaren prestatiedruk door verschillende factoren. Een significant verschil ( $p < .05$ ) tussen de jaren wordt aangeduid met een asterisk (\*).

### Ervaren prestatiedruk

In Figuur 4 zijn de resultaten weergegeven van 2021 en 2023 voor de gemiddelde ervaren druk om te presteren. Zowel in 2021 als in 2023 ervaren jongeren tot op zekere hoogte druk om te presteren. In beide jaren ervoeren meisjes over het algemeen meer druk om te presteren dan jongens ( $\beta = .24, p < .001$ ). Verder kwam uit de resultaten naar voren dat de verschillende leeftijdsgroepen over de tijd heen een vergelijkbare mate van prestatiedruk ervoeren.

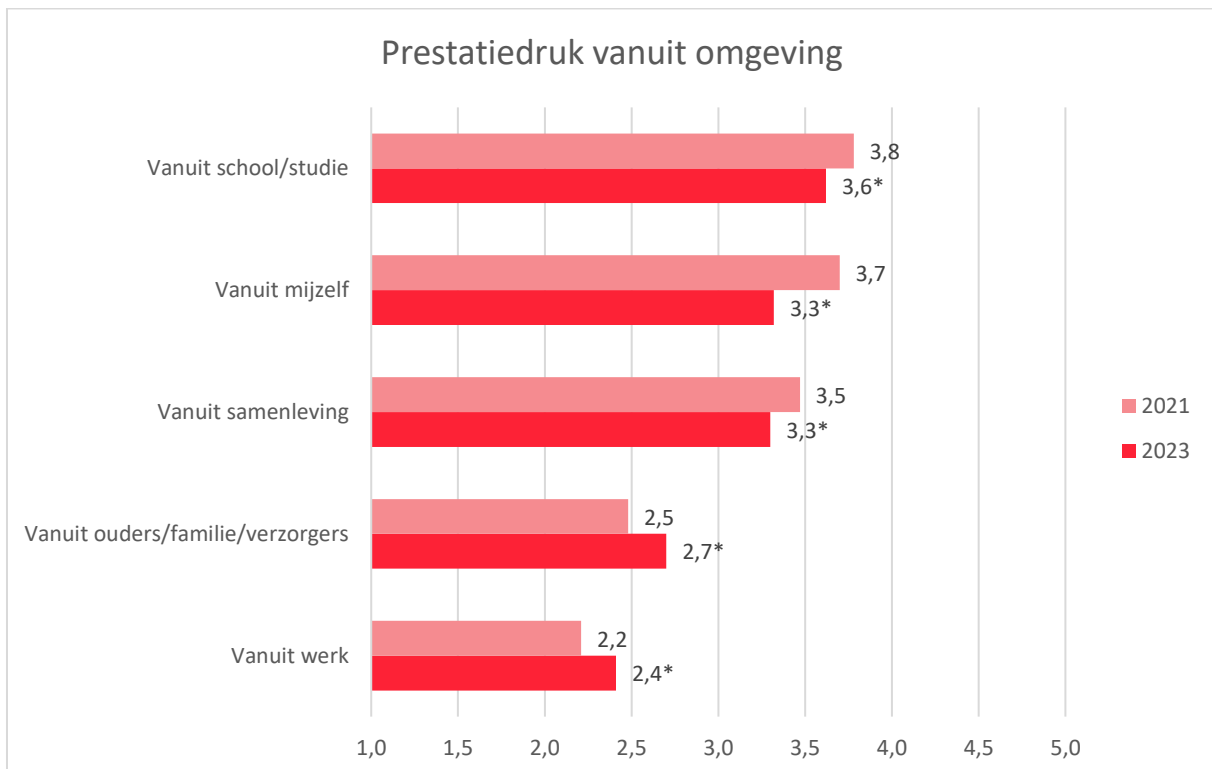


Figuur 4 Gemiddelde scores van ervaren druk om te presteren, uitgesplitst per geslacht en leeftijd. Deze gemiddelde scores representeren de voorspelde waarden afkomstig uit het regressie-model.

### Prestatiedruk vanuit de omgeving

Uit Figuur 5 valt op te maken dat jongeren in 2023 voornamelijk druk voelen vanuit school/studie, vanuit henzelf en vanuit de samenleving. Jongeren geven aan in 2023 dat prestatiedruk het minst vaak vanuit hun werk komt.

Bij het vergelijken van de antwoorden tussen 2021 en 2023 zijn er significante verschillen gevonden ( $p < .05$ ). Er zijn een aantal groepen waarbij jongeren vaker merken dat de druk vanuit die groep komt in 2023 dan in 2021. Zo geven jongeren aan dat zij vaker druk ervaren vanuit hun ouders, familie of verzorgers in 2023 dan in 2021. Ook zijn jongeren vaker druk gaan ervaren vanuit hun werk in 2023 dan in 2021. Er zijn ook onderwerpen waarvan jongeren minder vaak prestatiedruk ervaren in 2023 dan in 2021. Zo voelen jongeren vanuit school of studie, vanuit henzelf en vanuit de samenleving in 2023 minder vaak prestatiedruk dan in 2021.



Figuur 5 Gemiddelde score op ervaren prestatiedruk vanuit de omgeving. Een significant verschil ( $p < .05$ ) tussen de jaren wordt aangeduid met een asterisk (\*).

## Visie op toekomst

Uit Figuur 6 is op te maken dat jongeren in 2023 zich druk maken over het maken van een goede keuze over een opleiding. Ook hebben jongeren in 2023 het idee dat zij hard moeten werken, om daarna alles te kunnen bereiken wat ze willen en vinden zij het belangrijk om hoge cijfers te halen voor een vervolgopleiding.

Bij het vergelijken van de antwoorden tussen 2021 en 2023 zijn er significante verschillen gevonden ( $p < .05$ ). Meest opvallend is dat meer jongeren hebben aangegeven geld te willen verdienen via social media. Ook hebben meer jongeren aangegeven dat zij het belangrijk vinden dat anderen op social media kunnen zien dat je een succesvol leven hebt. Daarnaast vinden jongeren het belangrijker om een bijbaan te hebben die past bij de baan die zij later willen. Ten opzichte van 2021 hebben jongeren in mindere mate het idee dat je hard moet werken om alles te kunnen bereiken. Ook verwachten zij in mindere mate dat zij worden aangenomen voor hun droombaan en vinden zij het minder belangrijk om tijdens hun studie extra dingen te doen die goed staan op hun CV.



Figuur 6 Gemiddelde score op ervaren prestatiedruk met betrekking tot de toekomst. Een significant verschil ( $p < .05$ ) tussen de jaren wordt aangeduid met een asterisk (\*).

## Stress om toekomst (alleen in 2023)

In 2023 is gevraagd in hoeverre jongeren stress ervaren om hun toekomst. De meerderheid van de jongeren is een beetje tot heel erg gestrest als zij nadenken over hun toekomst (53%). Iets minder dan een kwart van de jongeren is een beetje wel en een beetje niet gestrest als zij nadenken over de toekomst (23%). Ook bijna een kwart van de jongeren heeft niet echt tot helemaal geen stress als zij nadenken over de toekomst (24%).

### 4.3 Thema 3: De uitingen en gevolgen van stress en prestatiedruk

Uit Figuur 7 komt naar voren dat jongeren in 2023 sneller geïrriteerd of boos worden, zich niet goed kunnen concentreren en vaker moe zijn wanneer zij stress ervaren door de druk om te presteren. Jongeren geven in 2023 het minst vaak aan dat zij meer cannabis of andere drugs gebruiken of meer alcohol gaan drinken.

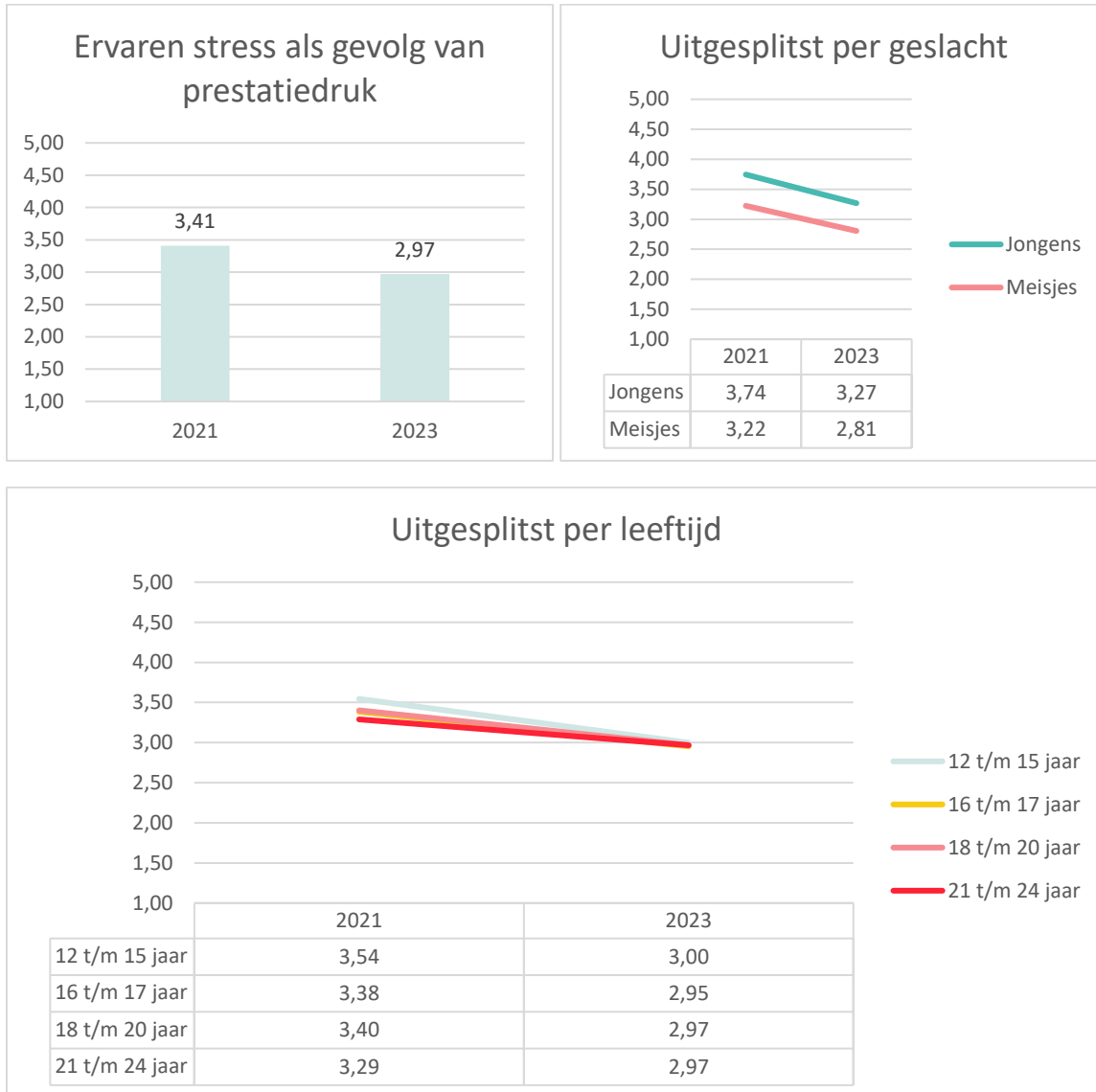
Bij het vergelijken van de antwoorden tussen 2021 en 2023 zijn er significante verschillen gevonden ( $p < .05$ ). Jongeren zijn in 2023 minder vaak snel geïrriteerd of boos, minder vaak moe en slapen minder vaak niet goed dan in 2021. Ook moeten zij minder vaak snel huilen, gebruiken zij minder vaak cannabis of andere drugs en drinken zij ook minder vaak meer alcohol.



Figuur 7 Percentages van gevolgen van ervaren stress door druk om te presteren. Een significant verschil ( $p < .05$ ) tussen de jaren wordt aangeduid met een asterisk (\*).

### Ervaren stress als gevolg van prestatiedruk

In Figuur 8 zijn de resultaten weergegeven van 2021 en 2023 voor de gemiddelde frequentie waarvan jongeren stress ervaren als de gevolgen van de prestatiedruk. Jongeren ervaren in beide jaren tot op zekere hoogte de gevolgen van prestatiedruk, maar in 2023 was deze significant lager ( $\beta = -.13, p < .001$ ). In beide jaren ervoeren jongens in hogere mate dan meisjes de gevolgen van prestatiedruk ( $\beta = -.129, p < .001$ ). Verder kwam uit de resultaten naar voren dat de verschillende leeftijdsgroepen over de tijd heen eenzelfde mate van de gevolgen van prestatiedruk ervoeren.

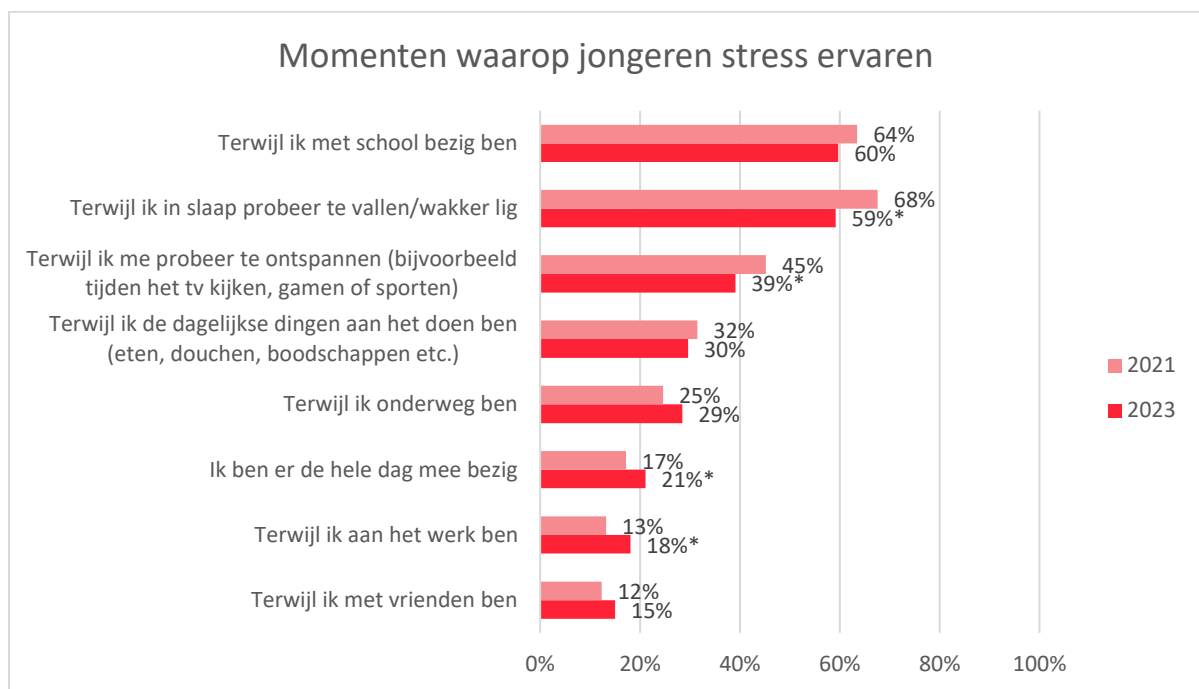


Figuur 8 Gemiddelde scores van het ervaren van gevolgen van prestatiedruk, uitgesplitst per geslacht en leeftijd. Deze gemiddelde scores representeren de voorspelde waarden afkomstig uit het regressie-model.

### Momenten waarop jongeren stress ervaren

In Figuur 9 is te zien dat jongeren in 2023 meestal merken dat ze gestrest zijn wanneer ze met school bezig zijn of wanneer ze in slaap proberen te vallen. Ook wanneer jongeren proberen te ontspannen of wanneer ze bezig zijn met dagelijkse dingen zijn momenten waarop ze merken dat ze gestrest zijn. De momenten waarop de jongeren het minst merken dat ze gestrest zijn, is wanneer zij met vrienden zijn.

Bij het vergelijken van de antwoorden tussen 2021 en 2023 zijn er significante verschillen gevonden ( $p < .05$ ). Jongeren geven aan dat zij vaker de gevolgen van stress ervaren de hele dag door of wanneer ze aan het werk waren. In vergelijking met 2021, gaven jongeren aan dat zij minder vaak merken dat ze gestrest zijn wanneer zij in slaap proberen te vallen of wanneer zij zich ontspannen.



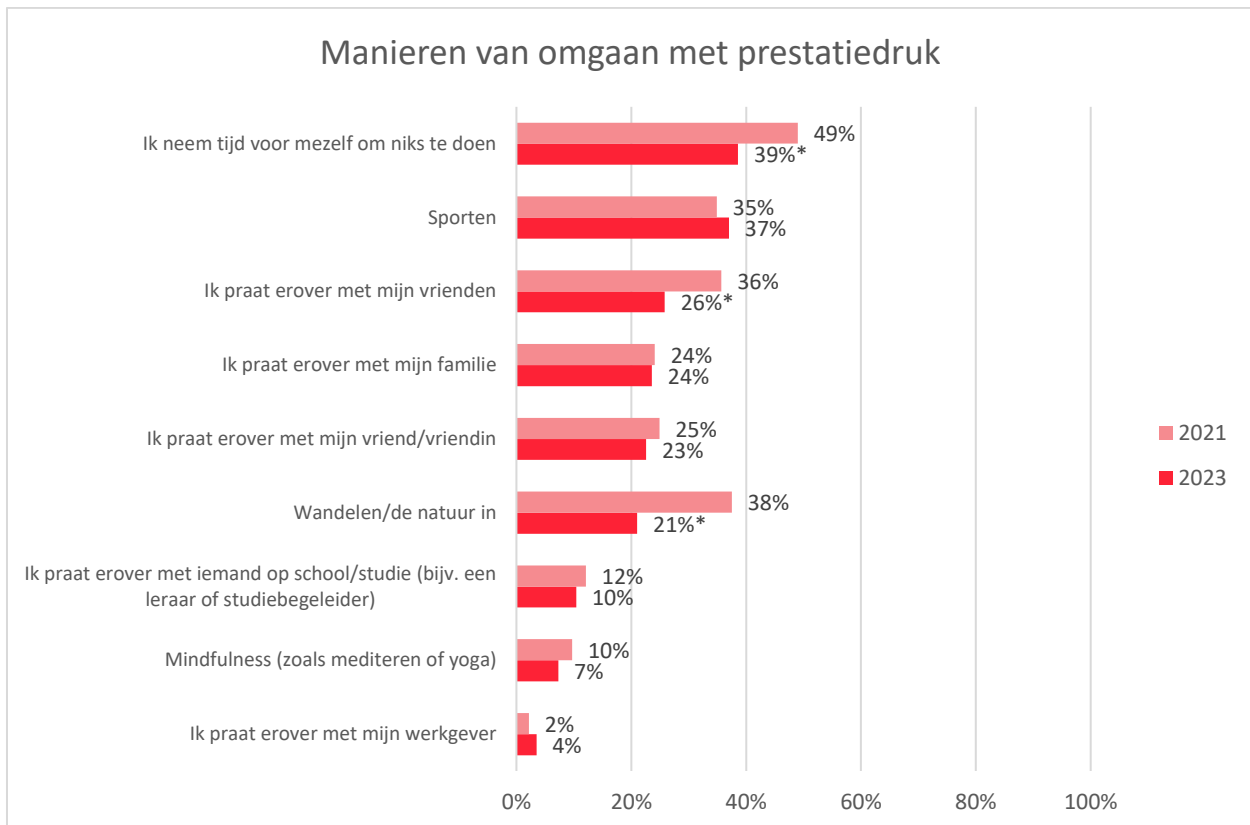
Figuur 9 Percentages van jongeren momenten waarop zij merken dat ze gestrest zijn. Een significant verschil ( $p < .05$ ) tussen de jaren wordt aangeduid met een asterisk (\*).

#### 4.5 Thema 4: Omgaan met stress en prestatiedruk

Ten slotte is aan de jongeren gevraagd wat zij doen om met stress om te zorgen en voor zichzelf te zorgen. De resultaten hiervan zijn weergegeven in Figuur 10.

Uit Figuur 10 komt naar voren dat jongeren in 2023 tijd voor zichzelf nemen om niets te doen en gaan sporten om met stress om te gaan. Ook geven jongeren aan dat zij erover praten met vrienden, familie of hun vriend(in). Jongeren praten het minst vaak met hun werkgever over hun stress, om ermee om te gaan.

Bij het vergelijken van de antwoorden tussen 2021 en 2023 zijn er significante verschillen gevonden ( $p < .05$ ). Opvallend is dat jongeren een paar dingen in mindere mate zijn gaan doen om met stress om te gaan en om voor zichzelf te zorgen. Zo nemen jongeren in mindere mate tijd voor zichzelf om niets te doen, praten zij minder vaak met vrienden hierover en gaan zijn minder vaak de natuur in, in vergelijking met 2021.

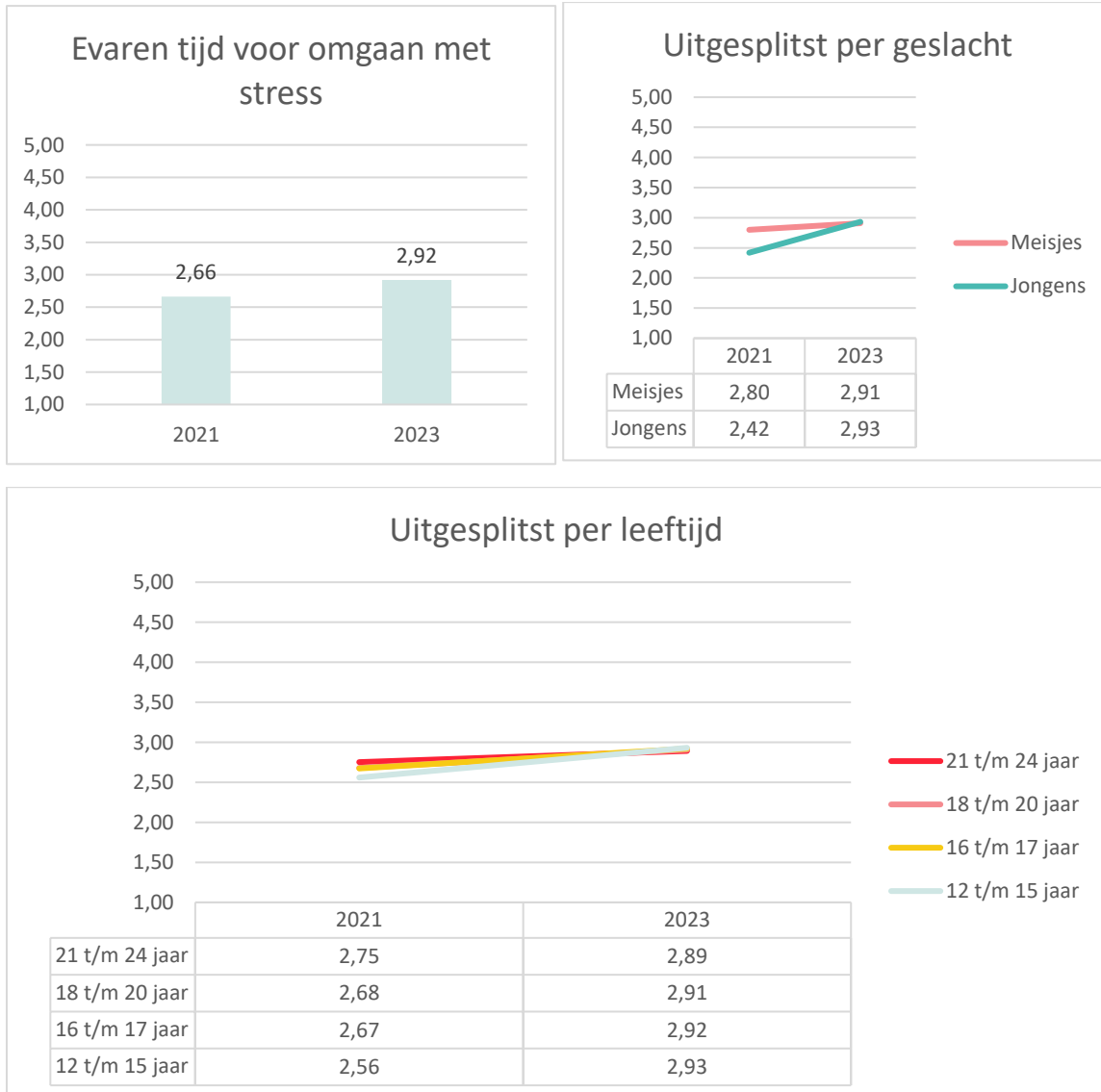


Figuur 10 Percentages van manieren waarop jongeren met stress omgaan en voor zichzelf zorgen. Een significant verschil ( $p < .05$ ) tussen de jaren wordt aangeduid met een asterisk (\*).



### Ervaren tijd voor het omgaan met stress

In Figuur 11 zijn de resultaten weergegeven van 2021 en 2023 voor de gemiddelde scores van het ervaren van voldoende tijd voor het omgaan met stress. Jongeren ervaren in beide jaren relatief weinig voldoende tijd voor het omgaan met stress, maar in 2023 ervaren zij in hogere mate voldoende tijd om zo om te kunnen gaan met stress ( $\beta = .126, p < .001$ ). Uit de resultaten kwam naar voren dat meisjes het gevoel hadden meer tijd hebben om met stress om te gaan dan jongens ( $\beta = .076, p < .001$ ). Echter, als we dit effect uitsplitsen per jaar zien we dat dit effect enkel aanwezig was in 2021. In 2023 scoorden jongens en meisjes gelijk. Het figuur laat zien dat dit komt doordat vooral jongens meer tijd zijn gaan ervaren om met stress om te gaan in 2023. Ten slotte, kwam uit de resultaten naar voren dat de verschillende leeftijdsgroepen over de tijd heen eenzelfde mate van tijdsgevoel hebben om met stress om te kunnen gaan.



Figuur 11 Gemiddelde scores van het ervaren van voldoende tijd voor het omgaan met stress, uitgesplitst per geslacht en leeftijd. Deze gemiddelde scores representeren de voorspelde waarden afkomstig uit het regressie-model.

**TeamAlert**

jongeren met **impact**

➤ **CONCLUSIE**



## Hoofdstuk 5: Conclusie

Het doel van dit onderzoek was om inzicht te krijgen in jongeren en de prestatiedruk die zij ervaren. Daarbij is een vergelijking gemaakt met de trendanalyse van 2021. In dit hoofdstuk wordt op basis van de onderzoeksresultaten een conclusie geformuleerd. De conclusies worden, net als de resultaten, per thema besproken. Dit hoofdstuk wordt afgesloten met een discussie en aanbeveling.

### 5.1 Thema 1: Jongeren ervaren meer druk om een succesvol leven te leiden en gezondheid blijft belangrijkste indicator voor succesvol leven

Uit het onderzoek komt naar voren dat jongeren in 2023 meer druk ervaren om een succesvol leven te leiden dan in 2021. De resultaten laten zien dat deze toename vooral gedreven wordt door een toename in ervaren druk om een succesvol leven te leiden bij de jongere leeftijdsgroepen. Daarnaast ervaren meisjes meer druk om een succesvol leven te leiden dan jongens. Dit effect is ook over de tijd heen nog steeds te zien. Net als in 2021 ervaren jongeren door school of studie nog steeds de meeste stress of druk. Ten opzichte van 2021, noemen jongeren relatief vaker druk te ervaren door factoren zoals familie, werk, social media en sport.

Voor jongeren blijft het hebben van een goede gezondheid de belangrijkste indicator van een succesvol leven in 2023. Ook het hebben van een goede relatie met familie, een leven vol plezier, een leuke baan en genoeg vrije tijd zijn aanduidingen van een succesvol leven in 2023. Jongeren vinden het hebben van een goed uiterlijk het minst belangrijk om een succesvol leven te leiden.

Hoewel veel indicatoren voor het hebben van een succesvol leven voor jongeren vergelijkbaar zijn gebleven tussen 2021 en 2023, zijn er wel een paar dingen die opvallen. Zo is het hebben van een goed gevulde bankrekening veel meer van betekenis geworden voor een succesvol leven in 2023. Het hebben van een leven vol plezier, van een leuke baan en een goede relatie met een leuke vriend(in) zijn minder van betekenis geworden voor een succesvol leven in 2023. Het hebben van een goed gevulde bankrekening is zelfs meer van betekenis geworden dan het hebben van een goede relatie met een leuke vriend(in). Dit zou mogelijk verklaard kunnen worden door de hoge inflatie die in Nederland heerst (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Door de hoge prijzen zou het voor jongeren belangrijker kunnen zijn om meer geld op hun rekening te hebben, om daarmee een succesvol leven te kunnen leiden. Kortom, het lijkt erop alsof jongeren het toekennen van een succesvol leven in 2023 meer zijn gaan toeschrijven aan materiële zaken dan aan persoonlijke relaties.

### 5.2 Thema 2: Prestatiedruk blijft op hetzelfde niveau en wordt nog steeds toegeschreven aan school of studie

Jongeren ervaren in 2023 in soortgelijke mate het gevoel te moeten presteren als in 2021. Zo hebben jongeren nog steeds regelmatig het gevoel te moeten presteren. Daarbij ervaren meisjes meer druk dan jongens om te presteren. Het gevoel te moeten presteren komt, net als in 2021, in 2023 nog steeds het meeste voort uit school of studie, henzelf of vanuit de samenleving. Hoewel werk en familie in 2023 nog steeds relatief laag staan op deze lijst, is er wel een opvallende relatieve toename voor deze categorieën ten opzichte van 2021. Jongeren schrijven de prestatiedruk in 2023 vaker toe aan hun familie en werk.

Jongeren maken zich nog steeds het meest druk over hun educatie en de weg daarnaartoe. Wanneer jongeren zich zorgen maken over de toekomst, dan zijn jongeren in 2023 nog steeds het meest bezorgd over het maken van de goede keuzes over een opleiding. Ook hebben jongeren in 2023 nog steeds het idee dat zij hard moeten werken, om daarna alles te kunnen bereiken wat ze willen en vinden zij het belangrijk om hoge cijfers te halen voor een vervolgopleiding.

Het is opvallend dat in 2023 een stuk meer jongeren hebben aangegeven geld te willen verdienen via sociale media. Ook vinden jongeren het belangrijker dat anderen op sociale media kunnen zien dat je een succesvol leven hebt. Kortom, het lijkt het er op alsof jongeren steeds meer gericht zijn op een toekomst of leven in het teken van social media, tegelijkertijd nemen de zorgen om hun educatie en de weg hier naartoe nog steeds de voorhand.

### 5.3 Thema 3: Mate waarin jongeren gevolgen van stress door prestatiedruk ervaren is lager

De mate waarin jongeren bepaalde gevolgen van stress door prestatiedruk ervaren is lager in 2023 ten opzichte van 2021. Jongens ervaren hierbij relatief nog steeds in hogere mate de gevolgen van stress dan meisjes.

In 2023 merkten de meeste jongeren dat zij snel geïrriteerd of boos zijn als gevolg van stress door druk om te presteren. Ook merkten veel jongeren in 2023 dat zij zich niet goed kunnen concentreren en vaker moe zijn wanneer zij stress ervaren door de druk om te presteren. Aangezien er een daling is in de mate van ervaren stress als gevolg van de prestatiedruk ten opzichte van 2021, is het dan ook logisch dat jongeren in mindere mate last hebben van bepaalde gevolgen. Zo geven jongeren aan dat zij minder snel geïrriteerd of boos zijn, minder vaak moe, minder vaak slecht slapen, minder snel moeten huilen en minder vaak naar de alcohol of drugs grijpen als gevolg van de prestatiedruk. Dit is een positieve ontwikkeling.

Aangezien de mate waarin jongeren stress als gevolg van de prestatiedruk ervaren afneemt, nemen daarmee ook bepaalde momenten af waarop zij dit ervaren. Over het algemeen ervaren jongeren nog steeds vooral stress als gevolg van prestatiedruk zijn wanneer zij bezig zijn met school of wanneer zij in slaap proberen te vallen. Ten slotte ervaren jongeren in gelijke mate als in 2021 stress als gevolg van de prestatiedruk in het verkeer: iets meer dan een kwart van de jongeren geeft aan onderweg stress te voelen als gevolg van de prestatiedruk.

#### 5.4 Thema 4: Jongeren hebben voor hun gevoel meer tijd om met stress om te gaan

Jongeren hebben voor hun gevoel meer tijd gekregen om met prestatiedruk om te gaan in 2023 in vergelijking met 2021. Daarbij hebben meisjes voor hun gevoel meer tijd dan jongens, maar dit effect is alleen in 2021 aanwezig. In 2023 hebben jongens als meisjes voor hun gevoel ongeveer even veel tijd om met stress om te gaan. Dit komt doordat jongens meer tijd zijn gaan ervaren om met stress om te gaan in 2023.

De manier waarop jongeren tijd nemen om met de prestatiedruk om te gaan, is door tijd voor zichzelf te nemen om even niets te doen of door te sporten. Hoewel jongeren voor hun gevoel meer tijd hebben om met prestatiedruk om te gaan, lijkt het erop alsof jongeren minder activiteiten ondernemen om ermee om te gaan. Zo nemen jongeren minder vaak tijd voor zichzelf om niets te doen en praten zij minder vaak met vrienden hierover. Ten slotte zijn jongeren minder vaak gaan wandelen of gingen zij de natuur in. Dit effect is mogelijk toe te schrijven aan de coronacrisis in 2021, waarin het leven stil stond en men weinig kon ondernemen. Tijdens de coronacrisis in 2021 is zeven op de tien jongeren onder de 30 jaar dan ook meer gaan wandelen (Nationale Wandelmonitor, 2021). Dat jongeren in 2021 meer wandelden dan in 2023, is dan ook logisch toe te schrijven aan de coronacrisis.

#### 5.5 Discussie

In dit onderzoek werd gestreefd naar een representatieve steekproef met betrekking tot geslacht en leeftijd. Dit is helaas niet gelukt, waardoor huidig onderzoek helaas niet de resultaten kan generaliseren naar de Nederlandse samenleving. Een aanbeveling voor vervolgonderzoek die hierbij aansluit is te blijven streven naar deze representativiteit. Wanneer een steekproef representatief is op deze kenmerken zijn de resultaten namelijk generaliseerbaar naar de gehele bevolkingsgroep en kan er een zo duidelijk mogelijk beeld geschetst worden van wat er speelt onder de Nederlandse jongeren.

Verder zijn in het huidige onderzoek verschillen gevonden tussen de uitkomsten van 2021 en 2023. Echter, over het algemeen zijn de gevonden effectgroottes klein. Hoewel de gevonden effecten klein zijn, betekent dat niet dat dit geen belangrijke effecten zijn. De trendanalyse over 2 jaar (2025) over het huidige onderwerp zal hopelijk uitwijzen in hoeverre er daadwerkelijk ook sprake is van structurele verandering of dat dit slechts een kleine fluctuatie is.

#### 5.6 Aanbeveling

In het huidige onderzoek komt naar voren dat iets meer dan een kwart van de jongeren stress of druk ervaart wanneer ze onderweg zijn. Deze stress uit zich vaak in vermoeidheid en versterkte emoties zoals verdriet en boosheid, factoren die erg afleidend kunnen zijn in het verkeer en daarmee de kans op een ongeval verhogen. Het is om deze reden van belang dat wanneer jongeren zich gestrest voelen en ze de weg op gaan, ze op de hoogte zijn van de risico's die hierbij komen kijken. Om de verkeersveiligheid onder jongeren te bevorderen zouden campagnes en interventies zich kunnen richten op de bewustmaking van de risico's die stress en druk met zich meebrengen in het verkeer. Dit zal jongeren ervan behoeden gestrest aan het verkeer deel te nemen.

Daarnaast komt in het huidige onderzoek naar voren dat jongeren minder activiteiten ondernemen om met stress om te gaan. Dit is interessante informatie voor TeamAlert, aangezien recentelijk de campagne 'Even Off'

is gelanceerd. In de campagne 'Even Off' wordt gecommuniceerd dat je niet continue je sociale media hoeft te checken, waardoor je bewuster kunt genieten van wat je op dat moment aan het doen bent. Hierdoor kunnen jongeren meer genieten van 'JOMO': de Joy of Missing Out. Het is belangrijk dat jongeren tijd blijven steken in activiteiten die zorgen voor ontspanning en zij zo dus meer JOMO zijn. De huidige resultaten weerkaatsen dus het belang van de campagne.

**TeamAlert**

jongeren met **impact**

**BRONNEN**



## Bronnen

- CBS, 2016. Uitgaven van huishoudens aan huiswerkbegeleiding. Geraadpleegd, maart 2021, via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2016/45/uitgaven-van-huishoudens-aan-huiswerkbegeleiding>
- CBS, 2020. Landelijke Jeugdmonitor 2020: Welzijn van jongeren. Geraadpleegd, maart 2021, via: <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2020/welzijn-van-jongeren/>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023, March 14). Inflatie stijgt naar 8,0 procent in februari. *Centraal Bureau Voor De Statistiek*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/11/inflatie-stijgt-naar-8-0-procent-in-februari#:~:text=De%20CPI%20geeft%20het%20prijsverloop,zijn%20dan%20in%20februari%202022.>
- Cunningham, M. L., & Regan, M. A. (2016). The impact of emotion, life stress and mental health issues on driving performance and safety. *Road & Transport Research: A Journal of Australian and New Zealand Research and Practice*, 25(3), 40-50.
- Dingus, T. A., Guo, F., Lee, S., Antin, J. F., Perez, M., Buchanan-King, M., & Hankey, J. (2016). Driver crash risk factors and prevalence evaluation using naturalistic driving data. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(10), 2636-2641. Antwerpen – Apeldoorn: Garant.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Huizink, A.C., 2010. Biologische factoren bij riskant middelengebruik door jongeren. In Clerkx, M., Groot, R. & Prins, F. (Red.), *Grendsoverschrijdend gedrag van pubers* (pp. 71-83).
- Onderwijs in cijfers, z.d.. Daling sterker in vmbo dan rest vo. Geraadpleegd, maart 2021, via: <https://www.onderwijsincijfers.nl/themas/demografische-ontwikkelingen/leerlingendaling-in-het-vmbo/daling-sterker-in-vmbo-dan-rest-vo>
- Pfauth, E., Verkade, T. & Hofstede, B., 2016. Prestatiemaatschappij: gelukkig zijn in een wereld die draait om succes. Geraadpleegd, maart 2021, via: <https://decorrespondent.nl/10001/prestatiemaatschappij-gelukkig-zijn-in-een-wereld-die-draait-om-succes/281958193-65a74463>
- RIVM, 2019. Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen. Geraadpleegd, maart 2021, via: [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281\\_120429\\_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid\\_V7\\_TG.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281_120429_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid_V7_TG.pdf)
- RSPH, 2017. #StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing. Geraadpleegd, maart 2021, via: <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Short, M. A., & Weber, N. (2018). Sleep duration and risk-taking in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 41, 185-196.
- Stevens, G., Van Dorsselaer, S., Boer, M., De Roos, S., Duinhof, E., Ter Bogt, T. ... De Looze, M., 2018. HBSC 2017: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Geraadpleegd, maart 2021, via: <https://www.trimbos.nl/docs/9908351a-4e5e-4d80-b343-55e69086a1fb.pdf>
- TeamAlert, 2019. Jongeren en slaap. Geraadpleegd, maart 2021, via: <https://teamalert.nl/zakelijk/onderzoeken/jongeren-en-slaap-2019/>
- TeamAlert, 2020. Jongeren en socialmediagebruik. Geraadpleegd, maart 2021, via: <https://teamalert.nl/zakelijk/onderzoeken/jongeren-en-socialmediagebruik/>
- Trimbos Instituut. (2022). HBSC 2021: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland (No. 978-90-393-7505-1).
- Unicef, 2020. Geluk onder druk. Geraadpleegd, maart 2021, via: [https://www.unicef.nl/files/Rapport\\_Geluk%20onder%20druk\\_DEF\\_interactief.pdf](https://www.unicef.nl/files/Rapport_Geluk%20onder%20druk_DEF_interactief.pdf)

Vogel, E., Rose, J.P. & Roberts, L. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychologie of Popular Media Culture*, 3, 206 – 222.

Windesheim, 2018. Factsheet Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017. Geraadpleegd, maart 2021, via: [https://www.windesheim.nl/getmedia/a1658b01-119d-4505-884c-2f5b1d3b63da/Factsheet\\_Onderzoek\\_Studieklimaat\\_april2018.pdf](https://www.windesheim.nl/getmedia/a1658b01-119d-4505-884c-2f5b1d3b63da/Factsheet_Onderzoek_Studieklimaat_april2018.pdf)

Wandelnet. (2021). Inzicht in wandelend Nederland: Nationale Wandelmonitor.

Youngworks, 2020a. Gen Z Drieluik deel 1. Digitalisering. Youngworks: Amsterdam.

Youngworks, 2020b. Gen Z Drieluik deel 3. Individualisering. Youngworks: Amsterdam.



**TeamAlert**  
jongeren met **Impact**

**▶ BIJLAGE**



## Bijlage 1: Vragenlijst Trendanalyse 1

⚡ Wil jij je mening geven over stress door school, studie of werk? Vul dan deze korte online vragenlijst in (+/- 5 minuten)

👉 Jouw antwoorden worden gebruikt om een beeld te krijgen of én hoe jongeren stress ervaren en hoe dit van invloed is op hun leven.

🎁 Ook wordt er een cadeaubon naar keuze t.w.v. €50 verloot! De winnaar wordt Maart bekendgemaakt via ons Instagramkanaal @TeamAlertNL. De winnaar ontvangt ook een mailtje.

<i>TeamAlert is een jongerenorganisatie die jou uitdaagt slimme keuzes te maken in het verkeer. En jij kan ons daarbij helpen door deze vragenlijst in te vullen!</i>

1. **Ik...**
  - a. zit op de basisschool
  - b. ga naar de middelbare school
  - c. volg een studie/opleiding
  - d. heb een baan en ga niet meer naar school/studie
  
2. **Heb je naast school/studie een bijbaan?**
  - a. Ja
  - b. Nee
  
3. **Wat betekent voor jou een 'succesvol leven'? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.**
  - a. Veel vrienden hebben
  - b. Op vakantie wanneer ik dat wil
  - c. Een leuke baan
  - d. Genoeg vrije tijd
  - e. Een goede gezondheid
  - f. Een goed uiterlijk
  - g. Een goede relatie met een leuke vriend(in)
  - h. Een goede relatie met mijn familie
  - i. Een leven vol plezier
  - j. Een goede opleiding
  - k. Een goed gevulde bankrekening
  - l. Anders, namelijk...
  
4. **Ervaar je wel eens stress of druk om een 'succesvol leven' te bereiken? (helemaal nooit – soms – regelmatig – vaak – erg vaak)**
  
5. **Door welke onderwerpen ervaar jij wel eens stress of druk? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk. (helemaal nooit – soms – regelmatig – vaak – erg vaak)**
  - a. School (indien v1 = a of b)
  - b. Studie (indien v1=c)
  - c. Werk (indien v1=d)
  - d. Social media
  - e. Sociaal leven
  - f. Familie
  - g. Romantische relatie(s)
  - h. Sport

- i. Verwachtingen over de toekomst
- j. Alles bij elkaar

**6. Zijn er andere onderwerpen waardoor jij stress of druk ervaart? [open vraag]**

.....

**7. In hoeverre ervaar jij wel eens de volgende gevoelens?**

**(helemaal nooit – soms – regelmatig – vaak – erg vaak)**

- a. Het gevoel dat ik moet presteren
- b. Het gevoel dat ik steeds hoge eisen aan mezelf stel
- c. Het gevoel dat ik niet slechter wil presteren dan anderen
- d. Het gevoel dat ik een leuk sociaal leven met veel vrienden moet hebben om erbij te horen

**8. In hoeverre ervaar jij wel eens de volgende gevoelens?**

**(helemaal nooit – soms – regelmatig – vaak – erg vaak)**

- a. Het gevoel dat ik mezelf teleurstel als ik slecht presteer
- b. Het gevoel dat ik de mensen om me heen teleurstel als ik slecht presteer
- c. Het gevoel dat ik zoveel bezig ben met presteren dat het ten koste gaat van andere dingen
- d. Het gevoel dat ik het zelf moet oplossen als iets niet lukt

**9. In hoeverre ervaar jij wel eens de volgende gevoelens?**

**(helemaal nooit – soms – regelmatig – vaak – erg vaak)**

- a. Het gevoel dat ik faal als iets niet lukt
- b. Het gevoel dat ik mijzelf vergelijk met anderen
- c. Het gevoel er slecht tegen te kunnen als iets niet gelijk goed lukt
- d. Het gevoel dat ik altijd nuttig bezig moet zijn

**10. In hoeverre ben je het eens met de volgende stellingen?**

**(helemaal oneens – een beetje mee oneens – neutraal – een beetje mee eens – helemaal mee eens)**

- a. Ik heb het gevoel dat de samenleving mij dwingt om te presteren
- b. Wanneer ik druk voel om te presteren, merk ik dat dit voornamelijk vanuit mezelf komt
- c. Ik heb het gevoel dat als ik druk voel om te presteren dit vooral vanuit mijn ouders/verzorgers komt
- d. Als ik druk voel om te presteren, komt dit vooral vanuit school of studie
- e. Als ik druk voel om te presteren, komt dit vooral vanuit werk

**11. In hoeverre ben je het eens met de volgende stellingen?**

**(helemaal oneens – een beetje mee oneens – neutraal – een beetje mee eens – helemaal mee eens)**

- a. Als je hard genoeg werkt, kun je alles bereiken wat je wil
- b. Ik verwacht dat ik in de toekomst aangenomen zal worden voor mijn droombaan
- c. Het is belangrijk om tijdens mijn studie extra dingen te doen die goed staan op mijn CV (bijv. een bestuursjaar of andere commissies)
- d. Het is belangrijk om een bijbaan te hebben die past bij de baan die ik later wil
- e. Ik maak me zorgen over hoge concurrentie op de banenmarkt
- f. Het is belangrijk dat anderen op social media kunnen zien dat je een succesvol leven hebt
- g. Ik hoop later geld te kunnen verdienen via social media
- h. Ik moet na de middelbare school gelijk de goede keuze maken over een opleiding
- i. Het is belangrijk om hoge cijfers te halen anders word ik misschien niet toegelaten voor een opleiding

**12. Als jij nadenkt over je toekomst, in hoeverre voel jij je dan gestrest?**

- a. Helemaal niet
- b. Niet echt

- c. Een beetje niet/een beetje wel gestrest
- d. Een beetje
- e. Heel erg

**13. Wanneer je stress voelt door de druk om te presteren, hoe merk je dat dan? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.**

- a. Ik slaap niet lekker
- b. Ik ben snel geïrriteerd of boos
- c. Ik kan me niet goed concentreren
- d. Ik ga meer alcohol drinken
- e. Ik ga meer cannabis of andere drugs gebruiken
- f. Ik sluit me af voor de mensen om me heen
- g. Ik ben vaker moe
- h. Ik moet sneller huilen
- i. Geen van bovenstaande → door naar V17
- j. Anders, namelijk...

**14. Hoe vaak ervaar je de gevolgen van stress die je net aangevinkt hebt?**

- a. Iedere dag
- b. 2 -3 keer per week
- c. 4 – 4 keer per week
- d. Eén keer per week
- e. Meerdere keren per maand
- f. Eén keer per maand
- g. Eén keer per 2 of 3 maanden
- h. Eén keer per half jaar
- i. Eén keer per jaar of minder

**15. Op welke momenten van de dag merk je dat je stress voelt? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.**

- a. Terwijl ik met school bezig ben
- b. Terwijl ik aan het werk ben
- c. Terwijl ik me probeer te ontspannen (bijvoorbeeld tijdens het tv kijken, gamen of sporten)
- d. Terwijl ik met vrienden ben
- e. Terwijl ik onderweg ben
- f. Terwijl ik de dagelijkse dingen aan het doen ben (eten, douchen, boodschappen, etc.)
- g. Terwijl ik in slaap probeer te vallen/wakker lig
- h. Ik ben er de hele dag mee bezig
- i. Anders, namelijk...

**16. Zijn er dingen die je doet om met stress om te gaan en voor jezelf te zorgen? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.**

- a. Ik praat erover met mijn familie
- b. Ik praat erover met mijn vriend/vriendin
- c. Ik praat erover met mijn vrienden
- d. Ik praat erover met mijn werkgever
- e. Ik praat erover met iemand op school/studie (zoals een leraar of studiebegeleider)
- f. Sporten
- g. Wandelen/de natuur in
- h. Mindfulness (zoals mediteren of yoga)
- i. Ik neem tijd voor mezelf om niks te doen
- j. Geen van bovenstaande → door naar V19
- k. Anders, namelijk...

**17. Je hebt net aangevinkt wat je weleens doet om met stress om te gaan. Heb je genoeg tijd om deze dingen te doen?**

Ik heb hier...

- ... nooit genoeg tijd voor
- ... meestal geen tijd
- ... soms wel/soms geen tijd voor
- ... meestal genoeg tijd voor
- ... altijd genoeg tijd voor

**Je bent bijna klaar ! We hebben nog een paar algemene vragen over jou.**

**18. Ik ben een...**

- Man
- Vrouw
- Zeg ik liever niet/wil ik liever niet zeggen

**19. Wat is je huidige opleiding? En als je geen opleiding meer volgt, wat is je hoogst afgeronde opleiding?**

- Basisonderwijs
- Speciaal onderwijs
- Praktijkonderwijs
- Vmbo
- Havo
- Havo/vwo
- Vwo/gymnasium
- Mbo
- Hbo
- Wo
- Anders, namelijk...

**20. Wil je kans maken op een cadeaubon t.w.v. €50?**

- Ja, dit is mijn mailadres:
- Nee, bedankt

**21. Nadat een onderzoek van TeamAlert is afgerond en de resultaten bekend zijn, is het mogelijk dat de pers het interessant vindt om jongeren hierover te spreken. Lijkt het jou leuk om jouw mening ook met de pers te delen, als de pers ons benadert voor een interview?**

- Ja, dit is mijn mailadres:
- Nee, liever niet

**22. Heb je nog opmerkingen over dit onderwerp of de vragenlijst? Of wil je nog iets kwijt?**