

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:
Saar Hadders, Megan van Meer, Gea-Marit Dekker, Lieke Kreuzberg

Augustus 2021

© 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 zijn er steeds meer signalen dat jongeren last hebben van stress en prestatiedruk. De ervaren druk door schoolwerk is in de afgelopen vijftien jaar fors toegenomen (Unicef, 2020). Ook in het hoger onderwijs ervaren studenten druk en stress tijdens hun studie (Windesheim, 2018). Naast prestatiedruk door school en studie, schijnt ook gebruik van social media tot druk te 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). Tevens is social media een tool voor jongeren om zichzelf te presenteren en te vergelijken met anderen, wat ook de nodige druk met zich mee kan brengen (Youngworks, 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.

Onderzoek

De werving voor het onderzoek heeft plaatsgevonden via social media en het jongerenpanel van TeamAlert tussen 17 maart en 20 mei 2021. Via deze kanalen is een oproep verspreid waarin jongeren van 13 tot en met 24 jaar oud gevraagd werden om deel te nemen aan het onderzoek. In totaal hebben 928 jongeren deelgenomen aan dit onderzoek.

Resultaten

Twee op de vijf jongeren gaf aan er vaak tot erg vaak slecht tegen te kunnen wanneer iets niet gelijk goed lukt en ruim de helft van de jongeren heeft dan het gevoel dat ze het zelf moeten oplossen. Daarnaast heeft bijna de helft van de jongeren vaak tot erg vaak het gevoel zichzelf teleur te stellen wanneer ze slecht presteren.

Bijna twee op de drie jongeren gaf aan dat het gevoel te moeten presteren voornamelijk vanuit henzelf komt. Daarentegen gaf ruim twee op de drie jongeren aan dat wanneer ze druk voelen om te presteren, dit voornamelijk vanuit school of studie komt. Bijna drie op de vijf jongeren geeft aan het gevoel te hebben dat de samenleving ze dwingt om te presteren. Weinig jongeren geven aan dat dat prestatiedruk vanuit hun ouders komt.

Stress uit zich voor veel jongeren in vermoeidheid, sneller geïrriteerd of boos zijn en zich niet goed kunnen concentreren. Ook meer dan de helft van de jongeren, voornamelijk de vrouwen, gaf aan sneller te moeten huilen. Andere gevolgen van stress die genoemd werden door de jongeren zijn fysieke klachten, zoals hoofd-, buik- en spierpijn, maar ook mentale klachten zoals paniekaanvallen, depressie, piekeren, onrust en black-outs. Het grootste deel van de jongeren gaf aan minstens wekelijks de gevolgen van stress of druk te ervaren. Voornamelijk wanneer ze met school bezig zijn hebben ze hier last van.

Aanbeveling

Aangezien een deel van de jongeren stress ervaart wanneer ze onderweg zijn, is het van belang dat jongeren zich bewust zijn van de risico's van stress in het verkeer. 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.

Jongeren ervaren voornamelijk door school en studie stress of druk en de gevolgen hiervan komen regelmatig tot uiting. Het is van belang om regelmatig bij jongeren op school of studie te peilen in hoeverre jongeren zich gestrest voelen of sterk de druk voelen te moeten presteren. Wanneer dit gesignaleerd wordt kan er een plan van aanpak gemaakt worden waarin de jongeren de tijd krijgen om de dingen te doen die zij fijn vinden om met hun stress om te gaan. Aangezien stress tot een verhoogd ongevalsrisico kan leiden, draagt dit indirect ook bij aan de verkeersveiligheid van jongeren.

INHOUD

Samenvatting.....	3
Aanleiding van het onderzoek	3
Onderzoek	3
Resultaten.....	3
Aanbeveling	3
Hoofdstuk 1: Inleiding.....	6
1.1 Over TeamAlert.....	6
1.2 Leeswijzer	6
Hoofdstuk 2: Achtergrond.....	8
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
Hoofdstuk 3: Het onderzoek	11
3.1 Onderzoeksvragen	11
3.2 Werving	11
3.3 Deelnemers.....	11
3.4 Meetinstrument.....	12
Hoofdstuk 4: Resultaten	14
4.1 Succesvol leven.....	14
4.2 Ervaring prestatiedruk	16
4.3 Uiting en gevolgen prestatiedruk	19
4.4 Omgaan met prestatiedruk.....	21
Hoofdstuk 5: Conclusie	24
5.1 Het bereiken van een “succesvol leven”	24
5.2 Prestatiedruk	24
5.3 Gevolgen prestatiedruk	25
5.4 Omgaan met prestatiedruk.....	26
5.5 Stress en verkeer	26
5.6 Verschillen per geslacht en leeftijd	26
5.7 Aanbevelingen	26
Bronnen.....	29
Bijlage 1: vragenlijst.....	32

TeamAlert

jongeren met **impact**

➤ INLEIDING



Hoofdstuk 1: Inleiding

De wereld van jongeren verandert continu. Of het nu een uitbraak van een virus is wat de hele wereld op zijn kop zet, een nieuw socialmediakanaal waar je aan mee moet doen of een nieuwe drugssoort waarmee geëxperimenteerd wordt, de omgeving van jongeren is constant in beweging. Waar volwassenen wat meer vastzitten in hun vaste patronen en gewoonten, is het leven van jongeren nog volop in ontwikkeling. Denk aan de overstap van de middelbare school naar een studie en de switch van een studie naar werk. Daarbovenop worden de levens van jongeren gekenmerkt door nog een aantal andere mijlpalen, zoals een eerste 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 om hier tijdig op in te spelen, gaat TeamAlert daarom tweejaarlijks een trendanalyse uitvoeren 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 leefwereld van jongeren.

De eerste trendanalyse gaat over jongeren en de prestatimaatschappij. Binnen dit onderzoek wordt onderzocht in hoeverre jongeren prestatiedruk ervaren, welke gevolgen deze prestatiedruk heeft en hoe jongeren hiermee omgaan. De prestatimaatschappij en de gevolgen die druk om te presteren mogelijk hebben op jongeren zijn zeer interessant voor TeamAlert. Onderzoek laat namelijk zien dat stress en emotionele problemen tot een verhoogd ongevalsrisico in het verkeer kunnen 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).

1.1 Over TeamAlert

Jongeren zijn vaker verkeersslachtoffers 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 ze 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 beleavingswereld. 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 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

Literatuuronderzoek is uitgevoerd om een beeld te schetsen van wat bekend is over het onderwerp jongeren en prestatiedruk. 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 2007 ervaarde 17% van de scholieren op het voortgezet onderwijs druk door schoolwerk, in 2017 was dit zo'n 38% en in 2019 33% (Unicef, 2020). 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 wel redelijk stabiel gebleven. In 2015 gaven jongeren op de middelbare school hun leven gemiddeld een 7,8. In 2019 daalde dit cijfer lichtelijk naar een 7,5. Deze cijfers zijn vergelijkbaar met internationale gemiddelden. 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 de toename in druk door schoolwerk geen daling heeft veroorzaakt in de gemiddelde levenstevredenheid van 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 je 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).

Jongeren zelf rapporteren echter weinig stress te ervaren door socialmediagebruik (2%; Unicef, 2020). Enkel problematisch socialmediagebruik is gelinkt aan een lagere levenstevredenheid. Maar een klein percentage van de Nederlandse middelbare scholieren vertoont echter problematisch socialmediagebruik (7%; Stevens et al., 2018). Toch lijkt het erop dat jongeren wel enige druk in hun leven ervaren door social media gebruik. 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 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). Over studenten op het mbo, hbo of wo zijn geen recente representatieve cijfers bekend, 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 van invloed op verkeersveiligheid. Onderzoek laat namelijk 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 zorgt voor een verhoogd ongevalsrisico. Emotionele problemen zoals angst en depressie zorgen daarnaast mogelijk ook voor een verhoogd ongevalsrisico (Cunningham & Regan, 2016). Tenslotte 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).

TeamAlert

jongeren met **impact**

➤ HET ONDERZOEK



Hoofdstuk 3: Het onderzoek

De focus van dit onderzoek ligt 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 uitgezet om dit te onderzoeken. In het komende hoofdstuk wordt ingegaan op de opzet van dit vragenlijstonderzoek.

3.1 Onderzoeksvragen

Dit onderzoek geeft antwoord op de volgende onderzoeksvragen:

- ▶ 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 beïnvloedt stress of druk risicogedrag in het verkeer?

3.2 Werving

De werving voor het onderzoek heeft plaatsgevonden tussen 17 maart en 20 mei 2021, via social media en in het jongerenpanel van TeamAlert. Via deze kanalen is een oproep verspreid waarin jongeren tussen de 13 en 24 jaar oud 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 JBL GO 2-speaker.

3.3 Deelnemers

In totaal hebben 928 deelnemers ($N = 928$) de vragenlijst ingevuld met een gemiddelde leeftijd van 17,67 jaar. In Tabel 1 worden de demografische kenmerken van de deelnemers weergegeven. In deze tabel is te zien dat er meer vrouwen deelnamen aan het onderzoek dan mannen. Ook waren de meeste jongeren middelbaar opgeleid. Onder laagopgeleid wordt basisonderwijs verstaan, onder middelbaar opgeleid wordt havo, vwo of mbo verstaan en onder hoogopgeleid wordt hbo of wo verstaan.

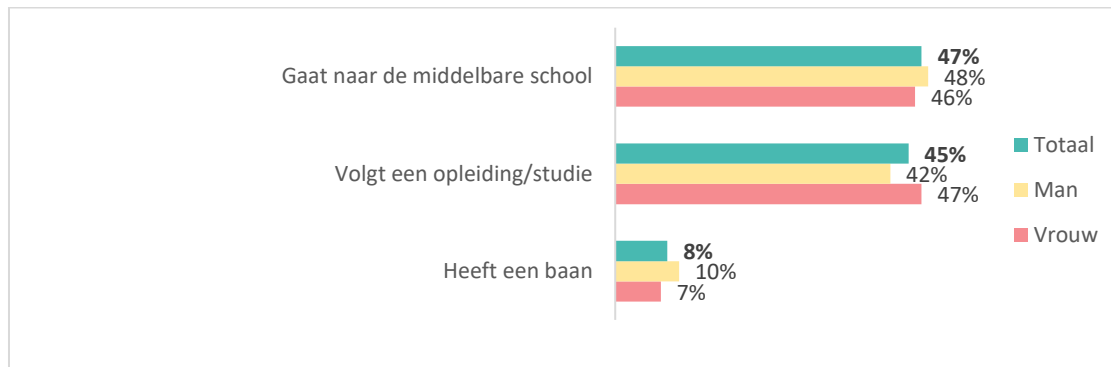
Kenmerk				
	Man ($N=327$)	Vrouw ($N=583$)	Anders ($N=18$)	Totaal ($N=928$)
	35%	63%	2%	
Leeftijd	$M = 17,4$	$M = 17,9$	$M = 16,4$	
13 t/m 15	30%	19%	44%	23%
16 t/m 17	23%	32%	33%	29%
18 t/m 20	32%	32%	11%	31%
21 t/m 24	16%	18%	11%	17%
Opleidingsniveau				
Laag	21%	11%	24%	15%
Middel	58%	58%	71%	58%
Hoog	21%	31%	6%	27%

Tabel 1. Demografische gegevens¹

Noot: percentages zijn afgerond waardoor het totaal aantal niet altijd precies op 100% uitkomt.

¹ In dit onderzoek werd er gestreefd naar een streekproef van 1000 jongeren, representatief op geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Dit houdt in dat 50.9% van de respondenten man zou zijn en de overige 49.1% vrouw. Daarnaast zou 23% 13 t/m 15 jaar oud geweest zijn, 16% 16 t/m 17 jaar oud, 26% 18 t/m 20 jaar oud en 35% 21 t/m 24 jaar oud. Tenslotte zou 33.9% laagopgeleid zijn, 37.6% middelbaar opgeleid en 29.8% hoogopgeleid.

Omdat er vragen in dit onderzoek specifiek gericht waren aan jongeren die bijvoorbeeld een baan hebben of een opleiding of studie volgen, werden jongeren gevraagd aan te geven wat hun huidige situatie is met betrekking tot school en werk. In Figuur 1 wordt weergegeven hoeveel deelnemers er naar de middelbare school gaan, een opleiding of studie volgen, of een baan hebben. Geen van de deelnemers gaf aan op de basisschool te zitten. In het figuur is het totaal percentage over alle deelnemers te zien. Daarnaast zijn de percentages onder mannen en vrouwen weergegeven. Aan jongeren die aangaven naar de middelbare school te gaan of een studie te volgen is gevraagd of ze een bijbaan hebben. 65% van die jongeren gaf aan een bijbaan te hebben.



Figuur 1. Situatie met betrekking tot school en werk

3.4 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) zal hieronder kort worden toegelicht.

Een "succesvol leven"

In deze tijd heerst het idee dat iedereen verantwoordelijk is voor hun eigen succes. Hoe harder je ervoor werkt, hoe sneller je succesvol zal zijn. De verwachting is dat dit stress en druk met zich meebrengt. Daarom werden jongeren gevraagd aan te geven wat een succesvol leven voor hen persoonlijk betekent en moesten ze aangeven in hoeverre ze stress of druk ervaren om dit leven te bereiken.

De ervaring van prestatiedruk

Hierna werden er een aantal vragen gesteld om te achterhalen welke onderwerpen onder jongeren stress of prestatiedruk veroorzaken. Met de resultaten van deze vragen kan uiteindelijk gekeken worden of er terugkerende onderwerpen zijn waar jongeren zich gestrest door voelen. Vervolgens werden jongeren gevraagd in hoeverre zij bepaalde stress gerelateerde gevoelens weleens ervaren en in hoeverre ze het eens zijn met stellingen over stress en de toekomst. Zo kan uiteindelijk de ernst van het probleem van stress en prestatiedruk onder jongeren worden vastgesteld.

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, hoe vaak ze de gevolgen van stress ervaren en op welke momenten ze dit ervaren. Aan de hand van de resultaten van deze vragen kan uiteindelijk worden gekeken of hier patronen in zitten.

Omgaan 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. Ook werden ze gevraagd aan te geven in hoeverre ze genoeg tijd hebben om deze dingen te doen, om zo vast te kunnen stellen of jongeren in staat zijn om zelf met hun stress en prestatiedruk om te gaan.

TeamAlert

jongeren met **Impact**

RESULTATEN



Hoofdstuk 4: Resultaten

In hoofdstuk 4 worden de resultaten van het onderzoek besproken. De resultaten zijn opgedeeld in een aantal thema's. 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. 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. Hierna volgt een beschrijving van de manier waarop stress zich uit onder jongeren en wat ze doen om met deze stress om te gaan. 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.

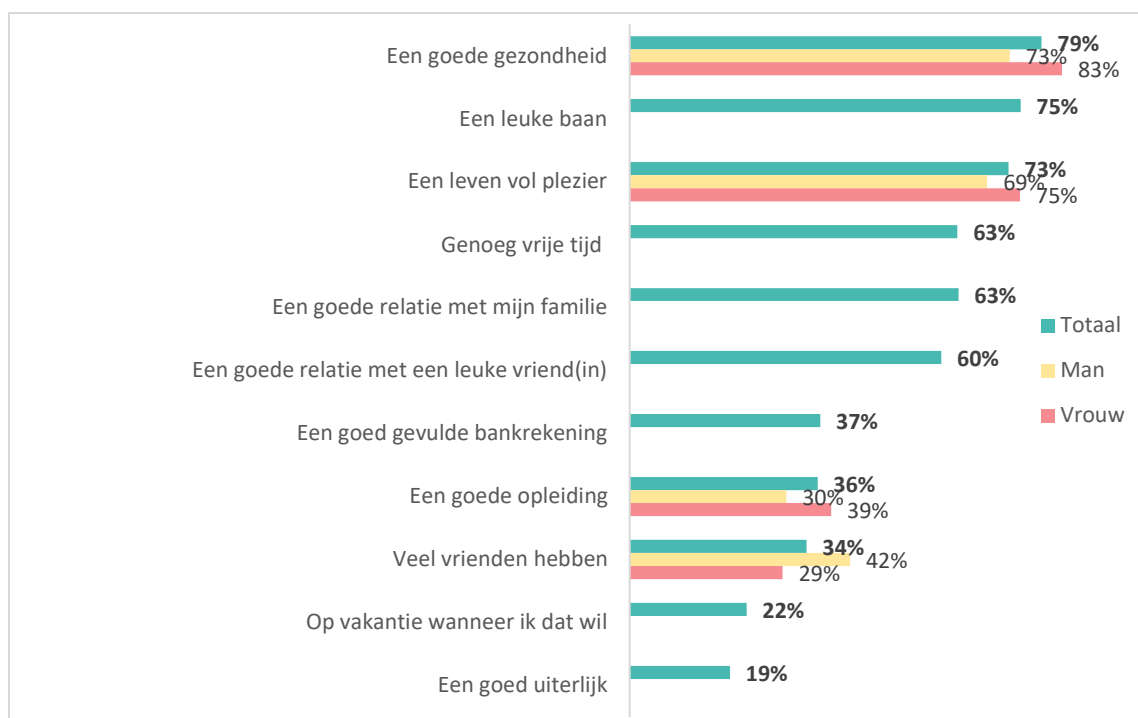
Door middel van het uitvoeren van Chi-Square toetsen is telkens gekeken of de resultaten van mannen en vrouwen binnen dit onderzoek significant van elkaar verschilden. Hierbij zijn alleen de resultaten van mannen en vrouwen onderzocht, omdat de onderzoeksgroep met een genderidentiteit anders dan man of vrouw te beperkt was ($N = 18$) om mee te nemen in de analyse en significante verschillen te detecteren. Bij het uitvoeren van de Chi-Square toetsen is telkens een steekproef van 910 respondenten geanalyseerd, waaronder 327 mannen en 583 vrouwen. Wanneer er significante verschillen tussen mannen en vrouwen gedetecteerd zijn, worden deze weergegeven in het bijbehorende figuur en/of onder een apart kopje beschreven in de tekst.

Tevens is er met behulp van Chi-Square toetsen gekeken naar mogelijke significante verschillen in de onderzoeksresultaten per leeftijdscategorie. Bij het uitvoeren van deze Chi-Square toetsen is telkens de totale steekproef meegenomen ($N = 928$), waaronder 215 13 t/m 15-jarigen, 266 16- en 17-jarigen, 289 18 t/m 20-jarigen en 158 21 t/m 24-jarigen. Wanneer er significante verschillen tussen de vier leeftijdscategorieën gedetecteerd zijn, worden deze onder een apart kopje bij het bijbehorende thema benoemd.

4.1 Succesvol leven

Allereerst werden de jongeren bevraagd over hun perceptie van een 'succesvol leven'. In Figuur 2 is te zien dat een goede gezondheid door de meeste jongeren (79%) wordt gezien als een indicator van een succesvol leven. Verder vindt de meerderheid van de jongeren een leuke baan (75%), een leven vol plezier (73%), genoeg vrije tijd (63%), een goede relatie met familie (62%) en een goede relatie met een leuke vriend(in) (60%) bij een succesvol leven passen.

11% van de jongeren gaf aan iets anders, buiten de gegeven antwoordopties, te vinden passen bij een succesvol leven. Dingen die hierbij genoemd werden waren geen zorgen hebben over geld, goede vrienden hebben (in plaats van veel), gezondheid van familie en vrienden, tevreden zijn met wat je hebt, religie, een betekenisvol leven hebben, een goede mentale gezondheid hebben en de vrijheid hebben om te doen wat je wil.



Figuur 2. Betekenis van een succesvol leven

Vervolgens werden de jongeren gevraagd om aan te geven hoe vaak zij stress of druk ervaren om een succesvol leven te bereiken. Uit de resultaten bleek dat twee op de vijf jongeren (40%) soms stress of druk ervaart om een succesvol leven te bereiken. Meer dan de helft (53%) ervaart dit regelmatig tot erg vaak.

4.1.1 Verschillen man en vrouw

Figuur 2 laat zien dat vrouwen een goede gezondheid ($p < .001$), een leven vol plezier ($p = .042$) en een goede opleiding ($p = .009$) significant belangrijker vinden voor een succesvol leven dan mannen. Daarentegen vinden mannen het hebben van veel vrienden significant ($p < .001$) beter bij een succesvol leven passen dan vrouwen.

Daarnaast bleek de mate waarin mannen en vrouwen stress of druk ervaren om een succesvol leven te bereiken significant ($p < .001$) van elkaar te verschillen. Bijna drie op de vijf vrouwen (58%) ervaart hierbij regelmatig tot erg vaak stress of druk, bij mannen ligt dit percentage lager. Ruim twee op de vijf mannen (44%) ervaart regelmatig tot erg vaak stress of druk om een succesvol leven te bereiken.

4.1.2 Verschillen leeftijd

Er bleken significante verschillen te zitten in wat jongeren verstaan onder een “succesvol leven”. Zo bleken deelnemers van 13 t/m 15 jaar oud het hebben van veel vrienden significant ($p = .016$) belangrijker voor een succesvol leven dan de oudere deelnemers. 42% van de 13- t/m 15-jarigen vindt het hebben van veel vrienden een indicator van een succesvol leven, tegenover 34% van de 16- en 17-jarigen, 29% van de 18- t/m 20-jarigen en 33% van de 21- t/m 24-jarigen. Een goede opleiding bleek vooral voor de 13- t/m 17 jarigen een indicator voor een succesvol leven, zij vinkten deze optie significant ($p = .009$) vaker aan dan de oudere deelnemers. 41% van de 13- t/m 15-jarigen en 38% van de 16- en 17-jarigen kozen deze optie, tegenover 34% van de 18- t/m 20-jarigen en 25% van de 21- t/m 24-jarigen.

Daarentegen vonden de 13- t/m 15-jarigen een goede relatie met een leuke vriend(in), genoeg vrije tijd, een leuke baan en op vakantie gaan wanneer ze dat willen significant minder belangrijk voor het hebben van een succesvol leven dan de oudere deelnemers.

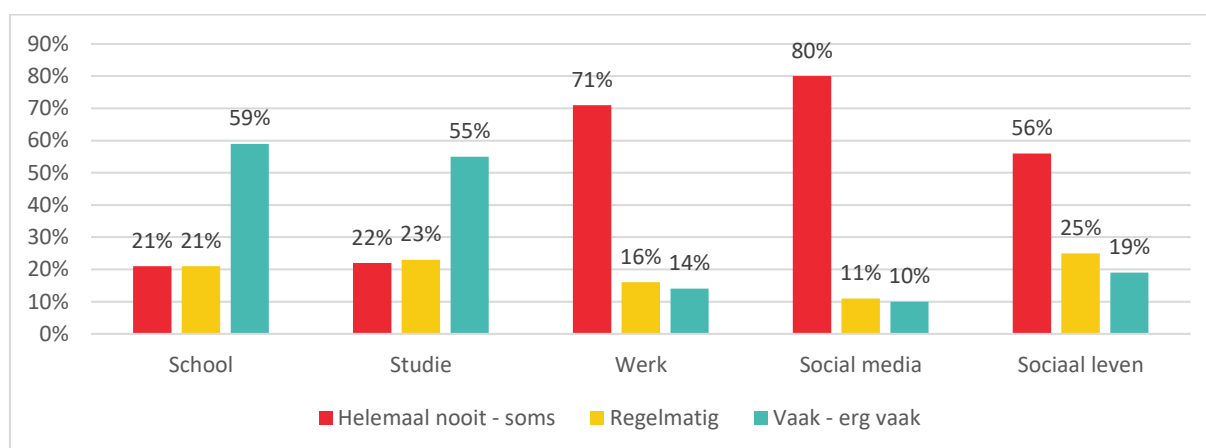
Een significante Chi-Square test ($p < .001$) toonde tenslotte aan dat de jonge deelnemers (13 t/m 15 jaar) minder stress of druk ervaren om een succesvol leven te bereiken dan de oudere deelnemers. 5% van de 13- t/m 15-jarigen gaf aan erg vaak stress of druk te ervaren. Onder de 21- t/m 24-jarigen was dit bijna één op de vijf (18%).

4.2 Ervaring prestatiedruk

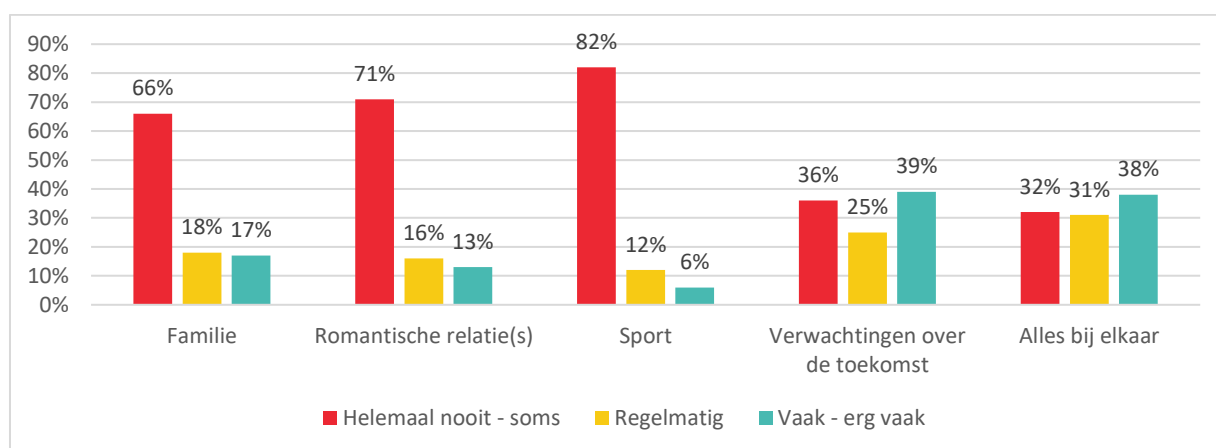
De jongeren werden gevraagd aan te geven door welke onderwerpen zij weleens stress of druk ervaren. In Figuur 3a is te zien dat school relatief het vaakst stress of druk veroorzaakt bij jongeren, bijna drie op de vijf jongeren (59%) gaf aan hierdoor vaak tot erg vaak stress of druk te ervaren. Meer dan de helft van de jongeren (55%) gaf aan vaak stress of druk te ervaren door studie². In Figuur 3b is te zien dat bijna twee op de vijf jongeren (39%) vaak tot erg vaak stress of druk ervaart door verwachtingen over de toekomst. Tenslotte ervaart bijna één op de drie jongeren (31%) regelmatig stress of druk door alles bij elkaar, bijna twee op de vijf (38%) ervaart dit vaak tot erg vaak.

Werk, social media, familie en romantische relaties zijn onderwerpen die door de meeste jongeren binnen dit onderzoek helemaal nooit of soms stress of druk veroorzaken. Meer dan de helft van de jongeren (56%) gaf aan helemaal nooit of soms stress of druk te ervaren door hun sociale leven. Daarnaast ervaart het merendeel van de jongeren (82%) helemaal nooit of soms stress door sport.

Andere onderwerpen die volgens de jongeren stress of druk veroorzaken zijn geld (studieschuld), fysieke en mentale gezondheid (van jezelf of van je naasten), de huizenmarkt, het klimaat en nare dingen die zich ergens op de wereld afspelen. Ook de coronacrisis en de gevolgen daarvan worden vaak benoemd.



Figuur 3a. Onderwerpen die stress of druk onder jongeren veroorzaken

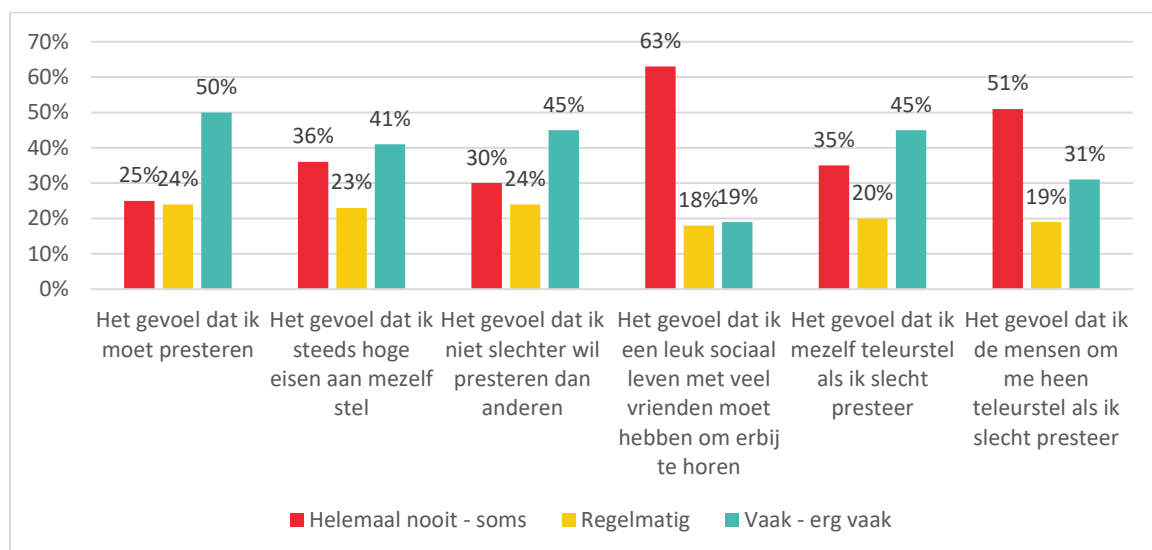


Figuur 3b. Onderwerpen die stress of druk onder jongeren veroorzaken

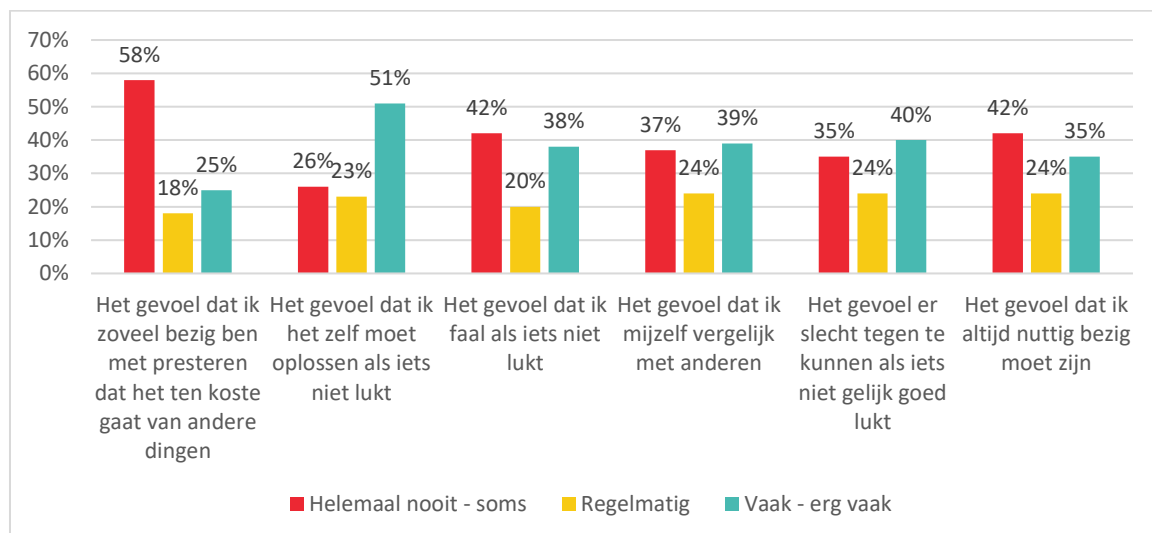
² Bij het interpreteren van de resultaten uit Figuur 3a moet rekening worden gehouden met het feit dat de vragen omtrent de onderwerpen school en studie niet op elke respondent van toepassing waren, maar wel door zowel scholieren als studenten zijn beantwoord. Om deze reden moeten deze resultaten met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Bij volgende thema's is wel rekening gehouden met deze opsplitsing en zijn enkel deelnemers meegenomen waarvoor deze vraag van toepassing is (Respondenten die werken: $N = 74$. Respondenten die studeren: $N = 418$. Respondenten die naar de middelbare school gaan: $N = 436$).

Vervolgens gaven de jongeren aan in hoeverre zij bepaalde gevoelens, gerelateerd aan stress of druk, weleens ervaren. De resultaten zijn weergegeven in Figuur 4a en Figuur 4b. In Figuur 4a is te zien dat de helft van de jongeren (50%) vaak tot erg vaak het gevoel heeft te moeten presteren. Bijna de helft van de jongeren (45%) ervaart vaak tot erg vaak het gevoel niet slechter te willen presteren dan anderen. Verder is te zien dat bijna de helft van de jongeren (45%) vaak tot erg vaak het gevoel ervaart zichzelf teleur te stellen wanneer ze slecht presteren.

Verder is in Figuur 4b te zien dat meer dan de helft van de jongeren (51%) vaak tot erg vaak het gevoel ervaart dat ze het zelf moeten oplossen als iets niet lukt. Tenslotte is te zien dat bijna twee op de vijf jongeren aangaf vaak tot erg vaak het gevoel te hebben zichzelf te vergelijken met anderen (39%) en het gevoel er slecht tegen te kunnen als iets niet gelijk goed lukt (40%). Daarentegen ervaart bijna twee op de drie jongeren (63%) helemaal nooit of soms het gevoel een leuk sociaal leven met veel vrienden moet hebben om erbij te horen (zie Figuur 4a).



Figuur 4a. In hoeverre ervaren jongeren stress gerelateerde gevoelens

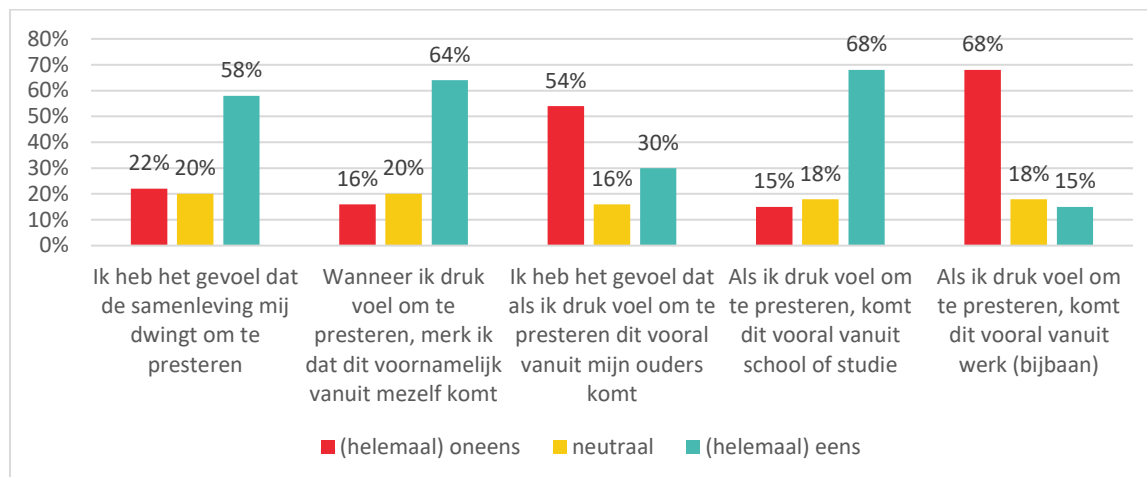


Figuur 4b. In hoeverre ervaren jongeren stress gerelateerde gevoelens

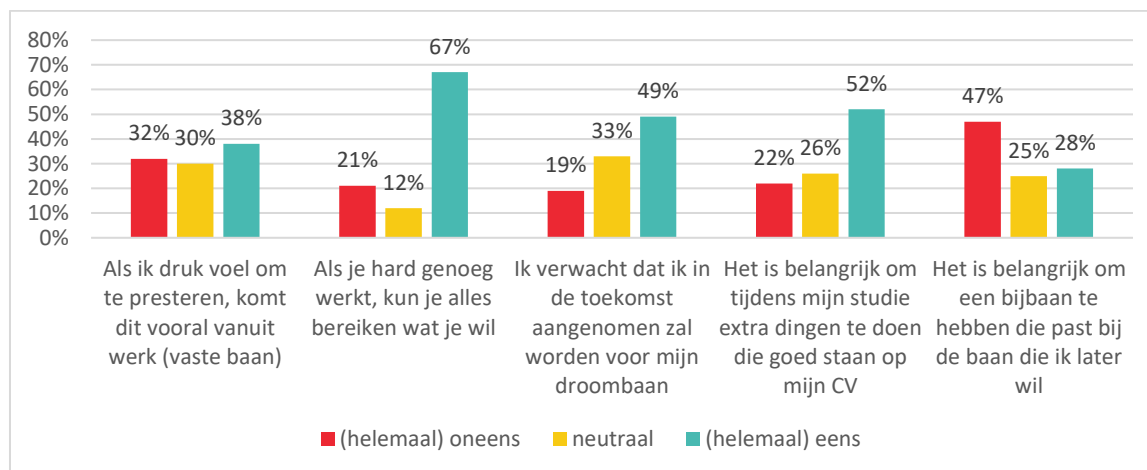
Tenslotte werden de jongeren gevraagd aan te geven in hoeverre ze het eens zijn met een aantal stellingen omtrent prestatiedruk en de toekomst. Naast dat in Figuur 3a te zien is dat school en studie onder veel jongeren stress veroorzaken, is in Figuur 5a is te zien dat het grootste deel van de jongeren (68%) aangeeft dat wanneer ze druk voelen om te presteren, dit vooral vanuit school of studie komt. Daarentegen zegt bijna twee op de drie jongeren (64%) dat dit gevoel juist voornamelijk vanuit henzelf komt. Verder heeft ruim twee op de

drie jongeren (68%) het idee dat ze na de middelbare school gelijk de goede keuze moeten maken over een opleiding en twee op de drie jongeren (67%) denkt alles te kunnen bereiken wat je wil, als je hard werkt.

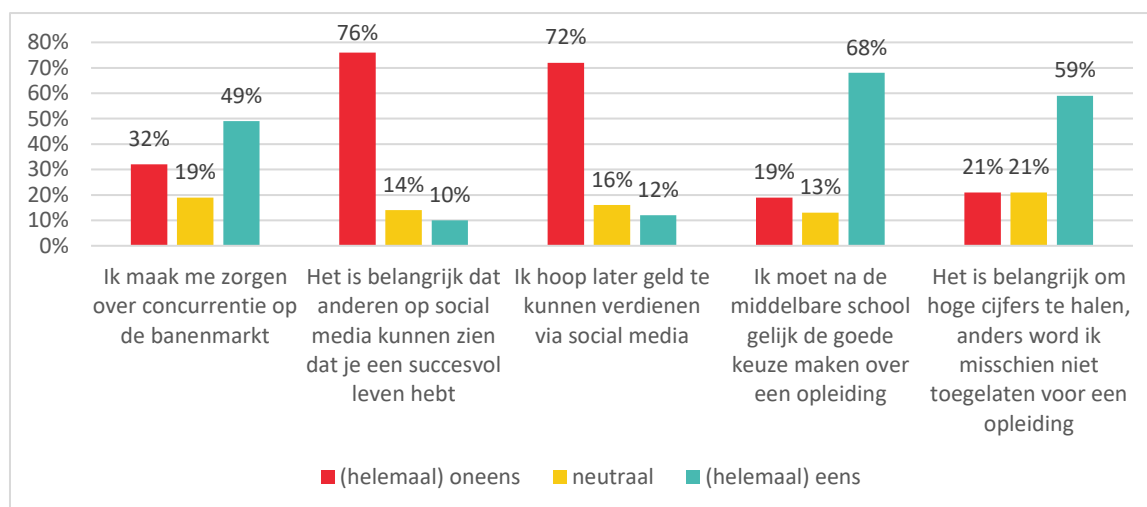
Meer dan drie op de vier jongeren (76%) vindt het niet belangrijk dat anderen op social media kunnen zien dat je een succesvol leven hebt. Bijna drie op de vier jongeren (72%) heeft niet de hoop om later geld te kunnen verdienen via social media. Meer dan twee op de drie jongeren (68%) geeft aan dat druk om te presteren niet door hun werk of bijbaan veroorzaakt wordt.



Figuur 5a. Stellingen omtrent prestatiedruk en de toekomst



Figuur 5b. Stellingen omtrent prestatiedruk en de toekomst



Figuur 5c. Stellingen omtrent prestatiedruk en de toekomst

4.2.1 Verschillen man en vrouw

Vrouwen gaven significant ($p < .001$) vaker aan stress of druk te ervaren door school, studie, werk, social media, sociaal leven, familie, verwachtingen over de toekomst en alles bij elkaar, dan mannen. Daarnaast gaven vrouwen ook significant ($p = .002$) vaker aan stress te ervaren door sport. Alleen op het gebied van romantische relatie(s) werden er geen significante verschillen gedetecteerd tussen mannen en vrouwen.

Vrouwen gaven consequent significant vaker aan stress gerelateerde gevoelens te ervaren dan mannen.

Met betrekking tot de stellingen omtrent prestatiedruk en de toekomst, gaven mannen significant ($p = .002$) vaker aan het oneens te zijn met de stelling 'Ik heb het gevoel dat de samenleving mij dwingt om te presteren'. Ook waren mannen het vaker oneens ($p = .029$) met de stelling 'Ik maak me zorgen over hoge concurrentie op de banenmarkt'. Daarentegen gaven vrouwen significant ($p < .001$) aan het vaker eens te zijn met de stellingen 'Wanneer ik druk voel om te presteren, merk ik dat dit voornamelijk vanuit mezelf komt' en 'Als ik druk voel om te presteren, komt dit vooral vanuit school of studie'.

4.2.2 Verschillen leeftijd

13- t/m 15-jarigen gaven significant minder vaak aan stress of druk te ervaren door school, het sociale leven, social media, romantische relatie(s) en verwachtingen over de toekomst dan oudere deelnemers. Ook gaven de jongste deelnemers aan het minst vaak stress of druk te ervaren door alles bij elkaar. Daarentegen gaven de oudste deelnemers significant ($p < .001$) het vaakst aan stress door werk te ervaren. 19% van de 21- t/m 24-jarigen en 16% van de 18- t/m 20-jarigen ervaart weleens stress door werk, tegenover 8% van de 16- en 17-jarigen.

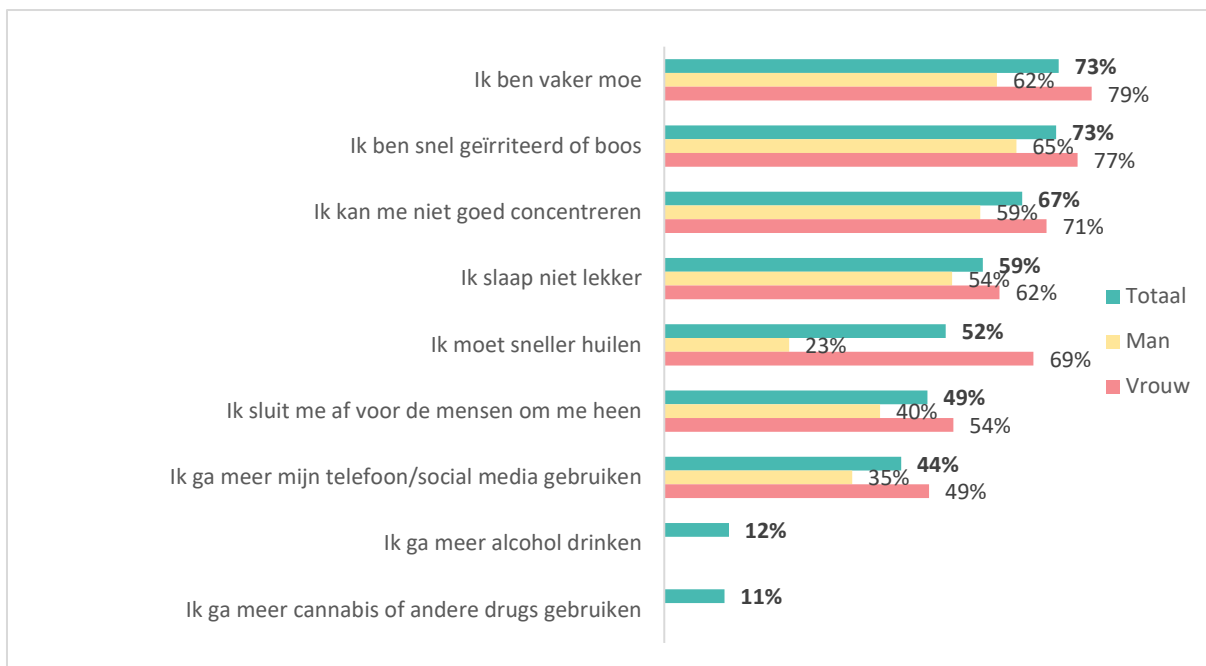
13- t/m 15-jarigen gaven significant ($p < .001$) het minst vaak aan het gevoel te hebben te moeten presteren, zichzelf teleur te stellen wanneer ze slecht presteren, het zelf op te moeten lossen als iets niet lukt en altijd nuttig bezig te moeten zijn, vergeleken met oudere deelnemers. Ook gaven ze significant ($p = .003$) het minst vaak aan het gevoel hoge eisen aan zichzelf te stellen. Daarentegen gaven de 21- t/m 24-jarigen significant ($p = .010$) het vaakst aan het gevoel te hebben dat ze falen als iets niet lukt, vergeleken met jongere deelnemers. Ook gaven ze significant ($p < .001$) het vaakst aan het gevoel te hebben een leuk sociaal leven met veel vrienden te moeten hebben om erbij te horen.

Met betrekking tot de stellingen omtrent prestatiedruk en de toekomst, gaven 13- t/m 15-jarigen significant ($p < .001$) het minst vaak aan het gevoel te hebben dat de samenleving hen dwingt om te presteren. Ook gaven ze het minst vaak ($p < .001$) aan dat, wanneer ze druk voelen om te presteren, dit voornamelijk vanuit henzelf komt. 13% van de 13- t/m 15-jarigen gaf aan het hier helemaal mee eens te zijn, tegenover 36% van de 21- t/m 24-jarigen. 21- t/m 24-jarigen gaven significant ($p = .004$) het minst vaak aan het gevoel te hebben dat wanneer ze druk voelen om te presteren, dit vooral vanuit hun ouders komt. Daarentegen gaven de 21- t/m 24-jarigen significant ($p < .001$) het vaakst aan het belangrijk te vinden om een bijbaan te hebben die past bij de baan die ze later willen. Ook maken ze zich significant ($p < .001$) het vaakst zorgen om hoge concurrentie op de banenmarkt.

4.3 Uiting en gevolgen prestatiedruk

In Figuur 6 is te zien dat stress zich onder jongeren het vaakst uit door vermoeidheid, sneller geïrriteerd of boos zijn en slechtere concentratie. Ook blijken niet lekker kunnen slapen en sneller moeten huilen voor meer dan de helft van de jongeren gevolgen van stress.

11% van de jongeren gaf aan andere gevolgen van stress te ervaren. Dingen die hierbij genoemd werden zijn fysieke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn, spier- en gewrichtspijn, paniekaanvallen, depressieve en angstige gevoelens, een gehaast gevoel, meer of minder eetlust, helemaal vastlopen en niks meer kunnen doen, piekeren, meer roken, zenuwtrekjes, onrust, uitstelgedrag, black-outs en tunnelvisie.

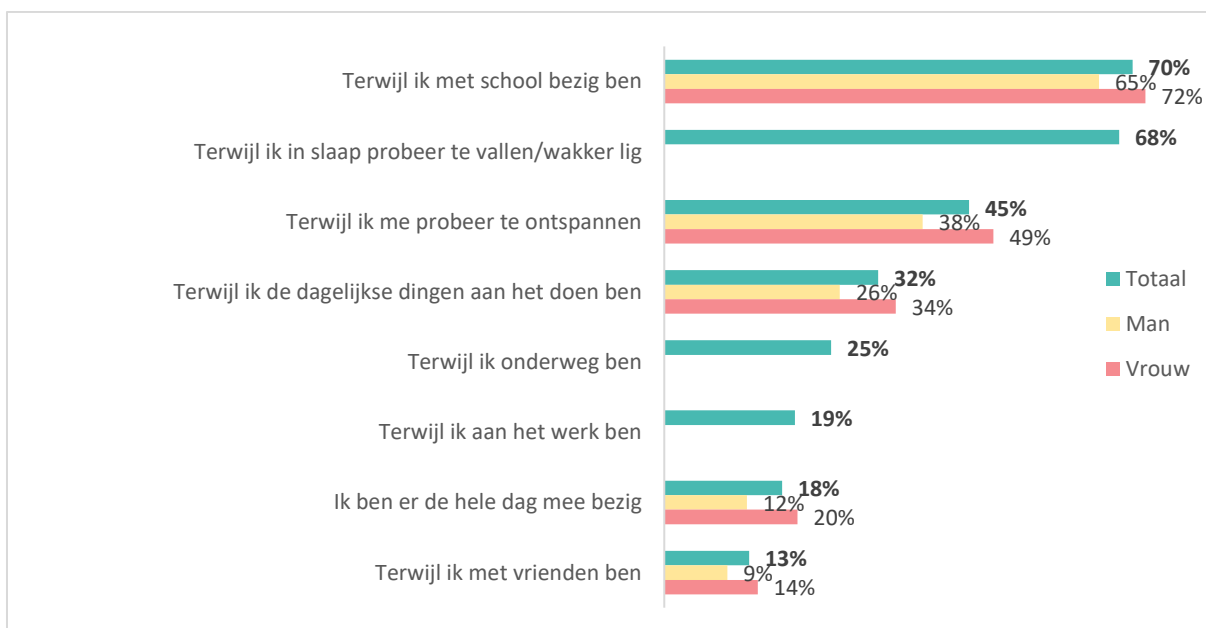


Figuur 6. Gevolgen van stress en prestatiedruk

Vervolgens werden de jongeren gevraagd aan te geven hoe vaak ze de gevolgen van stress ervaren. Bijna twee op de vijf jongeren (39%) gaf aan een tot drie keer per week gevolgen van stress of druk te ervaren. Bijna één op de drie (30%) gaf aan dit vier tot zeven keer per week te ervaren.

Om een nog beter beeld te krijgen van de wijze waarop jongeren stress ervaren, werden ze gevraagd op welke momenten in de dag ze merken dat ze zich gestrest voelen. De resultaten zijn weergegeven in Figuur 7. In dit figuur is te zien dat jongeren zich, voornamelijk wanneer ze met school bezig zijn of wanneer ze in slaap proberen te vallen of wakker liggen, gestrest voelen.

4% van de jongeren gaf aan een ander moment van de dag te kennen wanneer ze zich gestrest voelen. Dingen die hier genoemd werden zijn tussen taken door in de pauze, wanneer er geen afleiding (door leuke dingen) is, wanneer het druk om hen heen is, wanneer mensen er naar vragen, wanneer ze alleen zijn, wanneer iets niet meer lukt wat eerst wel lukte en op willekeurige momenten.



Figuur 7. Momenten in de dag waarop jongeren zich gestrest voelen

4.3.1 Verschillen man en vrouw

Figuur 6 geeft weer waar de gevolgen van stress significant verschillen voor mannen en vrouwen binnen dit onderzoek. Enkel in het alcohol-, cannabis- en drugsgebruik blijken mannen en vrouwen niet van elkaar te verschillen wanneer ze gestrest zijn. Het grootste relatieve verschil tussen mannen en vrouwen is te zien bij het sneller moeten huilen; waar ruim twee op de drie vrouwen (69%) aangeeft sneller te moeten huilen wanneer ze gestrest zijn, geeft bijna één op de vier mannen (23%) aan dat dit voor hen een gevolg van stress is ($p < .001$). Op andere gevolgen van stress waar mannen en vrouwen significant van elkaar verschillen, scoren vrouwen consequent hoger dan mannen.

Daarnaast bleek dat vrouwen relatief vaker gevolgen van stress of druk ervaren dan mannen ($p = .001$). Bijna drie op de vier vrouwen (73%) gaf aan minstens wekelijks gevolgen van stress of druk te ervaren. Bij bijna twee op de drie mannen (62%), een iets kleiner aandeel, is dit eveneens het geval.

In Figuur 7 is tenslotte te zien dat vrouwen zich significant vaker gestrest voelen dan mannen als ze met school bezig zijn ($p = .020$), als ze zich proberen te ontspannen ($p = .003$), als ze dagelijkse dingen aan het doen zijn ($p = .011$) en als ze met vrienden zijn ($p = .049$). Ook voelen vrouwen zich significant vaker de hele dag gestrest dan mannen ($p = .004$).

4.3.2 Verschillen leeftijd

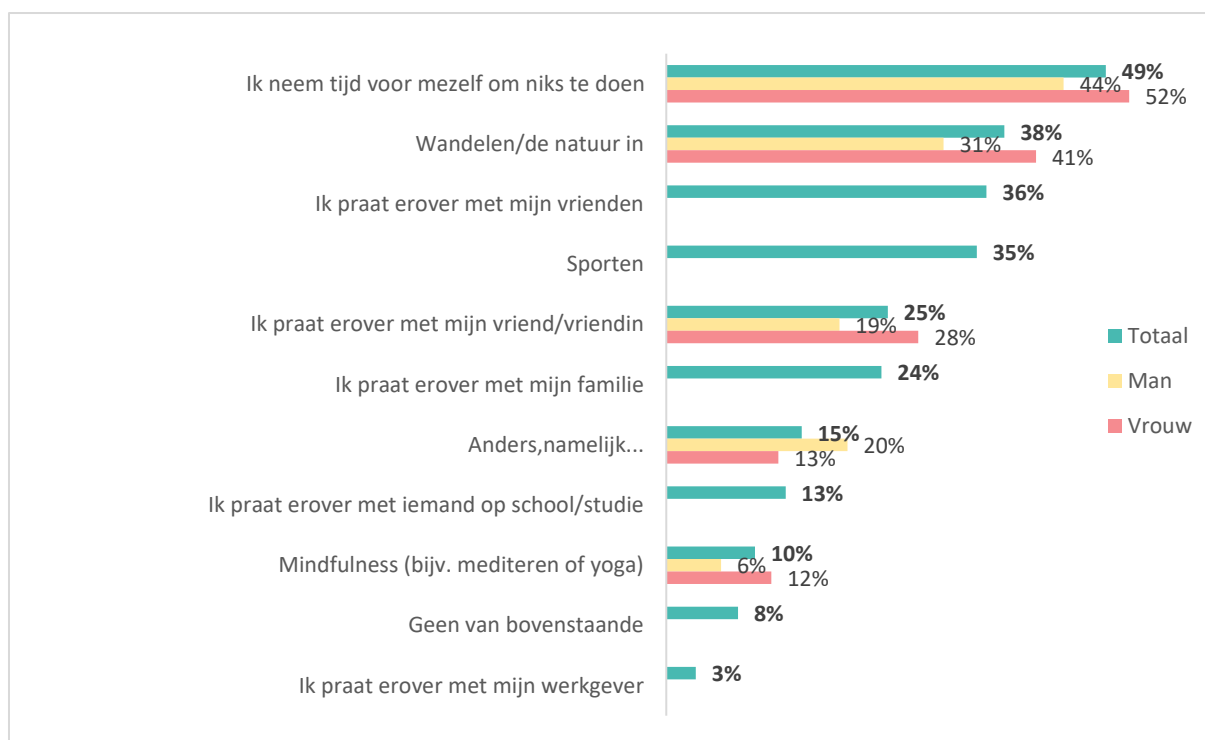
Met betrekking tot de gevolgen van stress gaven 13- t/m 15-jarigen significant het minst vaak aan niet lekker te slapen, vaker moe te zijn en sneller te moeten huilen, vergeleken met oudere deelnemers. Ook gaven 13- t/m 15-jarigen significant ($p < .001$) het minst vaak aan meer alcohol te drinken dan oudere deelnemers. 3% van de 13- t/m 15-jarigen gaf aan dit te doen wanneer ze gestrest zijn, tegenover 23% van de 21- t/m 24-jarigen. Daarnaast verschillen de leeftijdscategorieën ook significant ($p < .001$) van elkaar wanneer het gaat om het gebruik van cannabis en andere drugs. Wanneer ze gestrest zijn gaat 3% van de 13- t/m 15-jarigen meer cannabis of andere drugs gebruiken, tegenover 7% van de 16- en 17-jarigen, 15% van de 18- t/m 20-jarigen en 23% van de 21- t/m 24-jarigen. Tenslotte gaven de 16- en 17-jarigen significant ($p = .025$) het vaakst aan zich meer voor de mensen om hen heen af te sluiten wanneer ze gestrest zijn.

18- t/m 24-jarigen gaven significant ($p < .001$) het vaakst aan zich gestrest te voelen terwijl ze zich proberen te ontspannen. 13- t/m 15-jarigen gaven significant ($p = .030$) het minst vaak aan zich gestrest te voelen wanneer ze in slaap proberen te vallen/wakker liggen.

4.4 Omgaan met prestatiedruk

In Figuur 8 is te zien dat de helft van de jongeren (50%) tijd voor zichzelf neemt om niks te doen, wanneer ze zich gestrest voelen. Bijna twee op de vijf jongeren (38%) gaf aan dan te gaan wandelen, of de natuur in te gaan. 36% van de jongeren praat erover met vrienden en 35% van hen gaat sporten.

15% van de jongeren gaf aan iets anders te ondernemen. Dingen die hier werden genoemd zijn lezen, creatieve hobby's (zoals dansen, zingen, tekenen), afmaken wat voor de stress zorgt, muziek luisteren/maken, therapie, een planning maken, drugs-/drankgebruik, dingen die dwars zitten opschrijven, gamen, afleiding zoeken, eten, in bad, niks, relativeren, voor huisdieren zorgen, autorijden, Netflix kijken, slapen, rustig ademen, social media en werken.



Figuur 8. Omgaan met prestatiedruk

Ten slotte werden de jongeren gevraagd om aan te geven in hoeverre ze genoeg tijd hebben om de dingen die ze benoemden bij de vorige vraag, om met de stress om te gaan, uit te voeren. Eén op de vijf jongeren (20%) heeft meestal geen tot nooit genoeg tijd om dingen te doen om met stress om te gaan. Daarnaast blijkt ruim één op de drie jongeren (35%) soms wel of soms niet genoeg tijd te hebben. Bijna één op de drie jongeren (31%) heeft hier meestal genoeg tijd voor, 14% van de jongeren gaf aan hier altijd genoeg tijd voor te hebben.

4.4.1 Verschillen man en vrouw

In Figuur 8 is te zien dat relatief meer vrouwen dan mannen tijd voor zichzelf nemen om niks te doen wanneer ze zich gestrest voelen ($p = .035$). Ook relatief meer vrouwen gaan de natuur in ($p = .002$), praten erover met hun partner ($p = .003$) of doen aan mindfulness ($p = .007$), vergeleken met mannen. Daarnaast bleken vrouwen relatief minder tijd te hebben om dingen te doen die ze doen om met stress om te gaan ($p = .001$). Bijna één op de vier vrouwen (24%) heeft hier meestal geen tot nooit tijd voor, bij mannen ligt dit percentage lager (14%).

4.4.2 Verschillen leeftijd

Met betrekking tot het omgaan met prestatiedruk gaven 21- t/m 24-jarigen significant ($p = .007$) het vaakst aan erover te praten met hun familie. Ook praten ze er significant ($p < .001$) het vaakst over met hun vriend/vriendin en hun vrienden. Tenslotte gaven 21- t/m 24-jarigen ook significant ($p = .017$) het vaakst aan te gaan wandelen of de natuur in te gaan.

Tenslotte gaven 13- t/m 15-jarigen significant ($p < .001$) het vaakst aan altijd genoeg tijd te hebben om dingen te doen om met hun stress om te gaan.

TeamAlert

jongeren met **impact**

➤ CONCLUSIE



Hoofdstuk 5: Conclusie

In dit hoofdstuk wordt op basis van de onderzoeksresultaten een conclusie geformuleerd. Deze conclusie geeft kort en bondig weer in hoeverre jongeren prestatiedruk ervaren en hoe deze druk mogelijk samenhangt met gedrag dat in verband wordt gebracht met risicogedrag in het verkeer. Tot slot geeft de laatste paragraaf in dit hoofdstuk de aanbevelingen voor praktische toepassing van de resultaten weer.

5.1 Het bereiken van een “succesvol leven”

Jongeren die deelnamen aan het onderzoek vinden voornamelijk een goede gezondheid, een leuke baan en een leven vol plezier indicatoren van een succesvol leven. Vrouwen lijken een goede gezondheid en een leven vol plezier overigens relatief belangrijker te vinden voor een succesvol leven dan mannen. Daarentegen vinden mannen relatief vaker dat wanneer ze een goed gevulde bankrekening hebben of veel vrienden ze een succesvol leven hebben bereikt. Het lijkt erop dat mannen in dit geval meer gefocust zijn op kwantiteit: veel geld en veel vrienden. Vrouwen lijken juist meer gefocust te zijn op een goede levenskwaliteit, ze willen gezond zijn en plezier hebben in hun werk en leven. Dit zou erop kunnen duiden dat mannen een succesvol leven met status associëren, waar vrouwen succes associëren met hun eigen geluk.

5.2 Prestatiedruk

In dit onderzoek werd achterhaald in hoeverre jongeren prestatiedruk ervaren. Uit de onderzoeksresultaten is gebleken dat de helft van de jongeren vaak tot erg vaak het gevoel heeft te moeten presteren, wat aantoont dat prestatiedruk wel degelijk iets is wat vaak speelt onder jongeren. Twee op de vijf jongeren gaf aan er vaak tot erg vaak slecht tegen te kunnen wanneer iets niet gelijk goed lukt en ruim de helft van de jongeren heeft dan het gevoel dat ze het zelf moeten oplossen. Daarnaast heeft bijna de helft van de jongeren vaak tot erg vaak het gevoel zichzelf teleur te stellen wanneer ze slecht presteren. Dit gevoel hebben ze vaker dan het gevoel anderen teleur te stellen met slechte prestaties. De jongeren lijken dingen die misgaan dus voornamelijk op zichzelf te betrekken. Daarentegen betrekken jongeren de kans op een ‘succesvol leven’ ook op zichzelf, blijkt uit resultaten uit dit onderzoek. Ruim twee derde van de jongeren vindt dat als je hard genoeg werkt, je alles kan bereiken wat je wilt. Ook vinden ze het belangrijk om na de middelbare school gelijk de goede keuze te maken over een opleiding en om hoge cijfers te halen om toegelaten te worden voor een opleiding.

De jongeren in dit onderzoek schetsen geen duidelijk beeld over waar hun gevoel te moeten presteren precies vandaan komt. Bijna twee op de drie jongeren gaf aan dat dit gevoel voornamelijk vanuit henzelf komt. Daarentegen gaf ruim twee op de drie jongeren aan dat wanneer ze druk voelen om te presteren, dit voornamelijk vanuit school of studie komt. Bijna drie op de vijf jongeren geeft aan het gevoel te hebben dat de samenleving ze dwingt om te presteren. Wel lijkt het erop dat prestatiedruk voor veel jongeren niet vanuit hun ouders komt. Dit laatste resultaat staat in contrast met het onderzoek van Stevens en collega's, die het in hun onderzoek juist hebben over een toename van de druk van ouders op jongeren om zo goed mogelijk te presteren op school (Stevens et al., 2018). Jongeren in dit onderzoek lijken deze prestatiedruk meer toe te schrijven aan de school en studie zelf.

Druk door school en studie

School en studie zijn factoren die voor veel jongeren stress of druk veroorzaken. Dit komt overeen met de bevindingen van Unicef, die aantonen dat jongeren steeds vaker druk ervaren door schoolwerk. In 2019 gaf 33% van de jongeren aan zich gestrest te voelen door school (Unicef, 2020). In het huidige onderzoek gaf 59% van de jongeren aan vaak tot erg vaak stress of druk te ervaren door school. Een onderzoek van de hogeschool Windesheim toonde aan dat 70% van een groep van ruim 3000 studenten vaak tot zeer vaak prestatiedruk ervaart door hun studie (Windesheim, 2018). In het huidige onderzoek bleek 55% van de jongeren vaak tot erg vaak stress of druk te ervaren, veroorzaakt door hun studie. Echter is de onderzoeksgroep van dit onderzoek niet representatief op leeftijd en geslacht. Daarnaast hebben de jongeren die naar de middelbare school gaan ook aangegeven in hoeverre studie stress of druk veroorzaakt en studenten hebben aangegeven in hoeverre school stress of druk veroorzaakt. Om deze redenen moeten deze resultaten met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden.

Druk door social media

Daarnaast lijkt dit onderzoek aan te tonen dat, wanneer het gaat om presteren, jongeren vaak bezig zijn met anderen en zichzelf hiermee te vergelijken. Bijna twee op de vijf jongeren gaf aan vaak tot erg vaak het gevoel te hebben zichzelf met anderen te vergelijken en bijna de helft heeft vaak tot erg vaak het gevoel niet slechter te willen presteren dan anderen. De sociale vergelijkingstheorie van Festinger (1954) stelt dat er twee soorten vergelijkingen zijn die mensen maken. Neerwaartse vergelijking, waarbij je jezelf vergelijkt met iemand die minder is dan jijzelf, is een vorm van zelfversterking die dient om het ego te stimuleren. Daarentegen schetst opwaartse vergelijking een ideaalbeeld, een beeld van hoe iemand zou moeten zijn (Festinger, 1954). Social media is een belangrijke tool voor jongeren om zichzelf te vergelijken met anderen (Youngworks, 2020a). Op social media wordt vaak het 'perfecte plaatje' afgebeeld, mensen laten zichzelf vaak alleen van hun beste kant zien. Dit beeld schept verwachtingen over het uiterlijk, het sociale leven, plezier hebben en succesvol zijn (RIVM, 2019). De constante stroom aan vergelijkmateriaal op social media zou de druk om te voldoen aan dit perfecte plaatje, of om beter te willen presteren dan anderen, kunnen verhogen.

Echter gaf een groot deel van de jongeren in dit onderzoek (42%) aan helemaal nooit stress of druk te ervaren door social media, wat overeenkomt met eerdere bevindingen (Unicef, 2020). Daarnaast gaf ruim drie kwart van de jongeren in dit onderzoek aan het niet belangrijk te vinden dat anderen op social media kunnen zien dat je een succesvol leven hebt. Het lijkt dus dat niet de social media kanalen druk veroorzaken onder jongeren maar de gevolgen van het gebruik ervan, zoals bijvoorbeeld neerwaartse vergelijkingen met anderen. Ook lijkt het erop dat de jongeren zich niet zelf als het 'perfecte plaatje' met een succesvol leven op social media willen presenteren.

Druk door werk en sport

Bijna drie op de vier jongeren gaf aan zich helemaal nooit of soms gestrest te voelen door werk. Slechts 8% van de jongeren in dit onderzoek gaf aan te werken, maar daarnaast bleek 65% van de jongeren die naar de middelbare school gaat of een studie volgt in dit onderzoek een bijbaan te hebben. Ondanks dat een groot deel van de jongeren werkt of een bijbaan heeft, lijkt het niet tot veel stress te leiden. Daarnaast is ook sport een onderwerp dat voor de helft van de jongeren in dit onderzoek helemaal nooit stress of druk veroorzaakt. Dit resultaat, samen met de bevinding dat 35% van de jongeren aangaf te gaan sporten wanneer ze zich gestrest voelen, lijkt erop te wijzen dat voor veel jongeren sporten eerder een manier is om met stress of druk om te gaan dan dat het voor stress zorgt.

Sociaal leven

Bijna één op de drie jongeren ervaart helemaal nooit het gevoel een leuk sociaal leven met veel vrienden te moeten hebben om erbij te horen, bijna één op de drie jongeren ervaart dit soms. Dit is opvallend, aangezien het 'perfecte plaatje' wat wordt afgebeeld op social media ook verwachtingen met zich meebrengt over het sociale leven (RIVM, 2019). De jongeren in dit onderzoek ervaren dit blijkbaar niet als iets waar ze zich druk om hoeven te maken. Dit zou verklaard kunnen worden doordat de jongeren in dit onderzoek tevreden zijn met hun sociale leven. Deze verklaring wordt ondersteund door de bevinding dat een groot deel van de jongeren slechts af en toe of zelfs helemaal nooit stress of druk ervaart door hun sociale leven. Daarnaast werd bij de vraag over wat een 'succesvol leven' inhoudt voor de jongeren aangegeven dat het hebben van goede vrienden, in plaats van veel, een indicator is voor het hebben van een succesvol leven.

5.3 Gevolgen prestatiedruk

Uit dit onderzoek is gebleken dat stress zich voor veel jongeren uit in vermoeidheid, sneller geïrriteerd of boos zijn en zich niet goed kunnen concentreren. Ook meer dan de helft van de jongeren, voornamelijk de vrouwen, gaf aan sneller te moeten huilen. Andere gevolgen van stress die genoemd werden door de jongeren zijn fysieke klachten, zoals hoofd-, buik- en spierpijn, maar ook mentale klachten zoals paniekaanvallen, depressie, piekeren, onrust en black-outs.

Het grootste deel van de jongeren gaf aan minstens wekelijks de gevolgen van stress of druk te ervaren. Voornamelijk wanneer ze met school bezig zijn hebben ze hier last van. School is een terugkerende factor als het gaat over stress en prestatiedruk, het lijkt erop dat het bezig zijn met school voor jongeren zowel een moment is wanneer stress tot uiting komt als een reden om gestrest te zijn. Daarnaast komt stress ook tot

uiting wanneer jongeren in slaap proberen te vallen of wakker liggen, wat weer tot vermoeidheid zou kunnen leiden.

Een interessante uitkomst is dat vrouwen in dit onderzoek op veel gevolgen van stress hoger scoorden dan mannen. Het lijkt er dus op dat vrouwen er over het algemeen meer last van hebben wanneer ze zich gestrest voelen.

5.4 Omgaan met prestatiedruk

De helft van de jongeren gaat met stress om door tijd voor zichzelf te nemen en niks te doen. Daarnaast gaan veel jongeren wandelen of de natuur in, ze praten erover met vrienden, of ze gaan sporten. Echter geeft een op de vijf jongeren aan hier meestal geen of zelfs nooit genoeg tijd voor te hebben. Dit is een zorgelijk resultaat, aangezien aanhoudende gevoelens van stress uiteindelijk kunnen leiden tot burn-outklachten. Ook speelt stress een rol bij het ontwikkelen van stemmingsstoornissen (zoals depressie) en angststoornissen.

5.5 Stress en verkeer

De bevinding dat stress en druk zich onder jongeren veelal uit in vermoeidheid, sneller geïrriteerd en boos zijn, sneller moeten huilen en zich niet kunnen concentreren is belangrijke informatie voor TeamAlert. Emoties en vermoeidheid in het verkeer zijn namelijk factoren die afleiden van de verkeersdruk en hiermee het ongevalsrisico aanzienlijk verhogen (Dingus et al., 2016). Een kwart van de jongeren ervaart gevolgen van stress of druk wanneer ze onderweg zijn. Dit maakt stress en verkeer een gevaarlijke combinatie voor jongeren.

Naast emoties en vermoeidheid zou stress ook kunnen leiden tot meer afleiding in het verkeer door middelengebruik (Huizink, 2010). Echter toont dit onderzoek aan dat slechts een klein deel van de jongeren meer alcohol gaat drinken (12%) of meer cannabis of andere drugs gaat gebruiken (11%). Dit lijkt dus voor de meeste jongeren niet de voornaamste manier om met stress en druk om te gaan.

5.6 Verschillen per geslacht en leeftijd

Uit dit onderzoek is gebleken dat vrouwen zich consequent vaker gestrest voelen of druk ervaren om te presteren dan mannen. Daarnaast lijken vrouwen ook vaker last te hebben van gevolgen van stress of druk en gaven ze vaker aan niet genoeg tijd te hebben om met deze gevolgen om te gaan. Vrouwen lijken dus gevoeliger te zijn voor stress of druk om te presteren dan mannen. Achterliggende mechanismen die hier mogelijk toe leiden kunnen echter niet verklaard worden aan de hand van de bevindingen uit dit onderzoek.

Daarnaast zijn het ook vooral de oudste deelnemers binnen dit onderzoek die vaker met prestatiedruk en stress gerelateerde gevolgen lijken te kampen. Het bleek dat het ook vooral de oude deelnemers zijn die zich druk maken over de concurrentie op de banenmarkt en al bezig zijn met toekomstige banen bij het kiezen van een baan. De hogere prestatiedruk onder oudere deelnemers zou dus verklaard kunnen worden doordat deze jongeren al meer met de toekomst bezig zijn in hun doen en laten en hierdoor meer druk voelen om alles goed te doen. Er kunnen echter geen uitspraken gedaan worden over causale relaties tussen toekomstgerichtheid en stress. Daarentegen kunnen de bevindingen over de verschillen tussen man en vrouw en de verschillende leeftijdsgroepen wel meegenomen worden bij het vormen van effectieve campagnes en interventies. Door rekening te houden met het feit dat voornamelijk vrouwen en jongeren boven de 18 te maken hebben met stress en campagnes zo vorm te geven dat ze goed aansluiten op de leefwereld van deze groepen, zullen campagnes het meest effectief zijn.

5.7 Aanbevelingen

Het onderzoek geeft inzicht in hoeverre jongeren prestatiedruk ervaren en hoe deze druk mogelijk samenhangt met gedrag dat in verband wordt gebracht met risicogedrag in het verkeer. Dit inzicht is nodig om nieuwe trends te analyseren op het gebied van druk en stress en te kijken hoe deze trends relateren aan verkeersveiligheid. Zo is TeamAlert er zo tijdig mogelijk bij, wanneer er zich zorgelijke situaties voordoen onder jongeren.

Zoals in hoofdstuk 2 is vermeld, werd er in dit onderzoek gestreefd naar een representatieve steekproef met betrekking tot geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. 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.

Uit dit onderzoek is gebleken dat een op de vier 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.

De bevindingen van dit onderzoek sluiten aan bij andere onderzoeksresultaten met betrekking tot stress en prestatiedruk onder jongeren. Veel jongeren blijken, om verschillende redenen, stress of druk te ervaren en de gevolgen hiervan komen regelmatig tot uiting. Voornamelijk school en studie lijken veel stress te veroorzaken. Een aanbeveling die hierop aansluit is om regelmatig bij jongeren op school of studie te peilen in hoeverre jongeren zich gestrest voelen of sterk de druk voelen te moeten presteren. Wanneer dit gesignaleerd wordt kan er een plan van aanpak gemaakt worden waarin de jongeren de tijd krijgen om de dingen te doen die zij fijn vinden om met hun stress om te gaan. Uit dit onderzoek bleek namelijk dat een groot deel van de jongeren het gevoel heeft hier niet genoeg tijd voor te hebben. Wanneer ze hierin ondersteund kunnen worden door instanties als scholen en universiteiten, zou het gevoel van druk vanuit deze instanties verlaagd kunnen worden en kunnen klachten van aanhoudende stress, zoals burn-out of depressie, voorkomen kunnen worden. Dit draagt indirect ook bij aan de verkeersveiligheid van de jongeren.

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/>
- 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
- 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/>
- Unicef, 2020. Geluk onder druk. Geraadpleegd, maart 2021, via: 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

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

- 1. Ik...**
 - zit op de basisschool
 - ga naar de middelbare school
 - volg een studie/opleiding
 - heb een baan en ga niet meer naar school/studie
- 2. Heb je naast school/studie een bijbaan?**
 - Ja
 - Nee
- 3. Wat betekent voor jou een 'succesvol leven'?**
 - Veel vrienden hebben
 - Op vakantie wanneer ik dat wil
 - Een leuke baan
 - Genoeg vrije tijd
 - Een goede gezondheid
 - Een goed uiterlijk
 - Een goede relatie met een leuke vriend(in)
 - Een goede relatie met mijn familie
 - Een leven vol plezier
 - Een goede opleiding
 - Een goed gevulde bankrekening
 - Anders, namelijk...
- 4. Ervaar je weleens stress of druk om een 'succesvol leven' te bereiken?
(helemaal nooit – soms – regelmatig – vaak - erg vaak)**
- 5. Door welke onderwerpen ervaar jij weleens stress of druk?
(helemaal nooit – soms – regelmatig – vaak – erg vaak)**
 - School
 - Studie
 - Werk
 - Social media
 - Sociaal leven
 - Familie
 - Romantische relatie(s)
 - Sport
 - Verwachtingen over de toekomst
 - Alles bij elkaar
- 6. Zijn er andere onderwerpen waardoor jij stress of druk ervaart?**
- 7. In hoeverre ervaar jij weleens de volgende gevoelens?
(helemaal nooit – soms – regelmatig – vaak – erg vaak)**
 - Het gevoel dat ik moet presteren
 - Het gevoel dat ik steeds hoge eisen aan mezelf stel
 - Het gevoel dat ik niet slechter wil presteren dan anderen
 - Het gevoel dat ik een leuk sociaal leven met veel vrienden moet hebben om erbij te horen

8. In hoeverre ervaar jij weleens de volgende gevoelens?

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

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

9. In hoeverre ervaar jij weleens de volgende gevoelens?

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

- Het gevoel dat ik faal als iets niet lukt
- Het gevoel dat ik mijzelf vergelijk met anderen
- Het gevoel er slecht tegen te kunnen als iets niet gelijk goed lukt
- 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)

- Ik heb het gevoel dat de samenleving mij dwingt om te presteren
- Wanneer ik druk voel om te presteren, merk ik dat dit voornamelijk vanuit mezelf komt
- Ik heb het gevoel dat als ik druk voel om te presteren dit vooral vanuit mijn ouders komt
- Als ik druk voel om te presteren, komt dit vooral vanuit school of studie
- 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)

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

12. Wanneer je stress voelt door de druk om te presteren, hoe merk je dat dan?

- Ik slaap niet lekker
- Ik ben snel geïrriteerd of boos
- Ik kan me niet goed concentreren
- Ik ga meer alcohol drinken
- Ik ga meer cannabis of andere drugs gebruiken
- Ik sluit me af voor de mensen om me heen
- Ik ben vaker moe
- Ik moet sneller huilen
- Geen van bovenstaande
- Anders, namelijk...

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

- Iedere dag
- 2 -3 keer per week
- 4 – 4 keer per week
- Eén keer per week

- Meerdere keren per maand
- Eén keer per maand
- Eén keer per 2 of 3 maanden
- Eén keer per half jaar
- Eén keer per jaar of minder

14. Op welke momenten in de dag merk je dat je stress voelt?

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

15. Zijn er dingen die je doet om met stress om te gaan en voor jezelf te zorgen?

- Ik praat erover met mijn familie
- Ik praat erover met mijn vriend/vriendin
- Ik praat erover met mijn vrienden
- Ik praat erover met mijn werkgever
- Ik praat erover met iemand op school/studie (zoals een leraar of studiebegeleider)
- Sporten
- Wandelen/de natuur in
- Mindfulness (zoals mediteren of yoga)
- Ik neem tijd voor mezelf om niks te doen
- Geen van bovenstaande
- Anders, namelijk...

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

- Ja, ik heb hier altijd genoeg tijd voor
- Ja, ik heb hier meestal genoeg tijd voor
- Ik heb hier soms wel/soms geen tijd voor
- Nee, ik heb hier meestal geen tijd voor
- Nee, ik heb hier nooit genoeg tijd voor

17. Heb je nog opmerkingen over dit onderwerp of de vragenlijst?

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

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