

Studeren is de tijd van je leven! Ook tijdens Corona?

De voorbije dagen regende het berichten van bezorgde studenten over het welzijn van hun studiegenoten. De coronacrisis weegt en met de examens in het vooruitzicht ontstaat er onrust en paniek. Deze anekdotische berichten zijn niet uit de lucht gegrepen, stellen onderzoekers van de Universiteit Gent vast op basis van de lopende motivatiebarometerstudie. Uit de resultaten blijkt dat studenten in het hoger onderwijs kwetsbaar zijn voor verminderd welzijn. Op basis hiervan moedigen ze lesgevers aan om een behoefte-ondersteunend leerklimaat te voorzien, wat fungeert als motor voor het welzijn en de studiemotivatie van studenten.

Tussen 24 april en 6 mei liep in het zog van de grootschalige motivatiebarometerstudie aan de Universiteit Gent een bevraging naar ouderen, ouders, telewerkers en studenten. Bij 211 studenten in het hoger onderwijs (83% vrouwelijk), verdeeld over de verschillende onderwijsinstellingen, studierichtingen en provincies, werd gepeild naar hun welzijn en studie-ervaringen tijdens de coronacrisis. Hoewel de omvang van deze groep beperkt is, helpen de resultaten om de mediaberichtgeving over het lot van studenten in een wetenschappelijk perspectief te plaatsen.

Studenten luiden terecht de alarmbel

Uit de data van deze studie blijkt dat lesgevers en studenten in het hoger onderwijs zich terecht zorgen maken om het welzijn van hun studiegenoten. Hoewel er grote verschillen zijn in de veerkracht die studenten in het hoger onderwijs vertonen, ervaren studenten gemiddeld meer angstige en depressieve klachten dan telewerkers, ouderen en ouders in onze studie. Bovendien zegt 1 op 5 studenten meer dan de helft van de week depressieve gevoelens te hebben ervaren terwijl maar liefst 1 op 2 studenten zich voor meer dan de helft van de week angstig voelde.

We bevroegen studenten in het hoger onderwijs ook naar hun studie-ervaringen (zie figuur 1). Daaruit blijkt dat 68% van de studenten het een beetje tot erg moeilijk vindt om het afstandsonderwijs vol te houden tijdens deze coronacrisis. 42% van de studenten geeft aan meer achterop te hinken in vergelijking met de periode voor de coronacrisis en bijna de helft van de studenten (48%) ziet de coronacrisis als een bedreiging om het academiejaar goed af te ronden. Bovendien geeft 37% van de studenten aan zich onrustig of zelfs paniekerig te voelen wanneer zij aan de komende examen- of studieperiode denken. Vervolgens toont de data aan dat studenten die zich niet goed in hun vel voelen zichzelf meer druk opleggen bij het studeren en geheel gedemotiveerd dreigen te raken voor hun studies. Ze stellen zich meer openlijk de vraag waarom ze zich nog dienen in te zetten voor hun studies en hebben het gevoel hun tijd te verdoen in hun opleiding.

Figuur 1
Overzicht van resultaten inzake studie-ervaringen

Studie-ervaringen

Coronastudie, Universiteit Gent

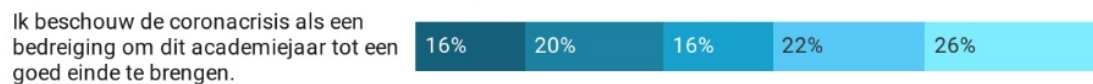
■ Niet lastig ■ Een beetje lastig ■ Toch wel lastig ■ Erg lastig



■ Ik loop verder achter ■ Er is geen verschil ■ Ik ben beter mee met de lessen



■ Helemaal niet ■ Eerder niet ■ Neutraal ■ Eerder wel ■ Helemaal wel



■ Helemaal niet ■ Eerder niet ■ Neutraal ■ Eerder wel ■ Helemaal wel



Chart: Universiteit Gent • Created with Datawrapper

Psychologische basisbehoeftes als motor van welbevinden en motivatie

Verschillende studenten gaven in de media aan overspoeld te worden door de vele zelfstudietaken. Ze functioneren voortdurend in 'examenmodus'. Ze zien het bos door de bomen niet meer, en dit net op een moment dat ze zoals iedereen bijkomende zorgen hebben door de coronamaatregelen. De communicatie met de lesgever verloopt volgens sommige studenten stroef en de verwachtingen zijn volgens hen onduidelijk. Vanuit de psychologie zeggen we dat de *psychologische basisbehoeften* van deze studenten onder die omstandigheden niet vervuld, of misschien zelfs ronduit gefrustreerd zijn.

We onderscheiden **drie psychologische basisbehoeftes die de energieleverancier zijn voor ons mentaal welbevinden en die zuurstof geven aan onze motivatie**. Vooreerst is er de behoefte aan **autonomie**. Wanneer deze behoefte is voldaan, ervaren studenten een zekere vrijheid en keuze. Ze kunnen eigen beslissingen nemen en staan op dat moment pal achter wat ze doen. Hoewel afstandsonderwijs studenten de kans lijkt te bieden om hun onderwijs- en studietijd meer zelfstandig in te vullen, zorgt een overload aan taken en opdrachten net voor de frustratie van hun autonomie. Zeker bij een gebrek aan inspraak kunnen studenten het gevoel krijgen van het ene verplichte karwei naar het volgende te moeten hollen en ervaren ze het afstandsonderwijs misschien meer als een keurslijf waarin ze worden geduwd. Ten tweede is er de behoefte aan **verbondenheid**. Wanneer deze voldaan is, ervaren studenten een warm en steunend contact met anderen, zowel met hun medestudenten als met de lesgevers. Bij frustratie van deze behoefte voelt men zich alleen en geïsoleerd. Het isolement en het gebrek aan mogelijkheden om fysiek samen te komen met medestudenten en lesgevers werkt dergelijke frustratie van de nood aan verbondenheid in de hand. Als laatste is er de behoefte aan **competentie**. Bij bevrediging van deze behoefte ervaren studenten dat ze de schoolse uitdagingen het hoofd kunnen bieden en voelen ze zich bekwaam om de vooropgestelde doelen te bereiken. Hiertegenover hebben studenten bij frustratie van die behoefte het gevoel te falen. Het risico hierop neemt toe wanneer het onduidelijk is welke leerstof te kennen is,

wanneer studenten het gevoel hebben dat de lat even hoog gelegd wordt als in onverdachte tijden, en wanneer het volume van de taken en leerstof de pan uit swingen. Deze drie behoeftes kan je makkelijk onthouden met ABC, waarbij de A staat voor Autonomie, de B voor verBondenheid en de C voor Competentie.

Dit ABC van de student is belangrijk, omdat veelvuldig onderzoek heeft aangetoond dat studenten van wie het ABC is voldaan zich beter in hun vel voelen en zich meer inzetten voor hun studies^{1,2,3}. Ook uit de resultaten van deze studie blijkt dat **behoeftebevrediging de motor vormt voor mentale gezondheid en veerkracht van studenten**. Studenten met lage ABC-scores rapporteren meer depressieve en angstige klachten en ervaren deze coronacrisis meer als een obstakel om het academiejaar tot een goed einde te brengen. Bovendien vertonen deze studenten meer faalangst en uitstelgedrag en zijn ze minder gemotiveerd om zich in te zetten voor hun studies.

Het ABC van studenten

Maar welke van deze drie basisbehoeftes staat nu het meest onder druk tijdens deze coronacrisis? In figuur 2 vind je een overzicht van de mate waarin deze drie behoeftes al dan niet voldaan dan wel gefrustreerd zijn voor studenten in het hoger onderwijs. In het geval van verbondenheid werd zowel het warme contact met leeftijdsgenoten als lesgevers in kaart gebracht. Drie interessante vaststellingen springen daarbij in het oog.

Figuur 2

Het ABC van studenten

Het ABC van studenten

Coronastudie, Universiteit Gent

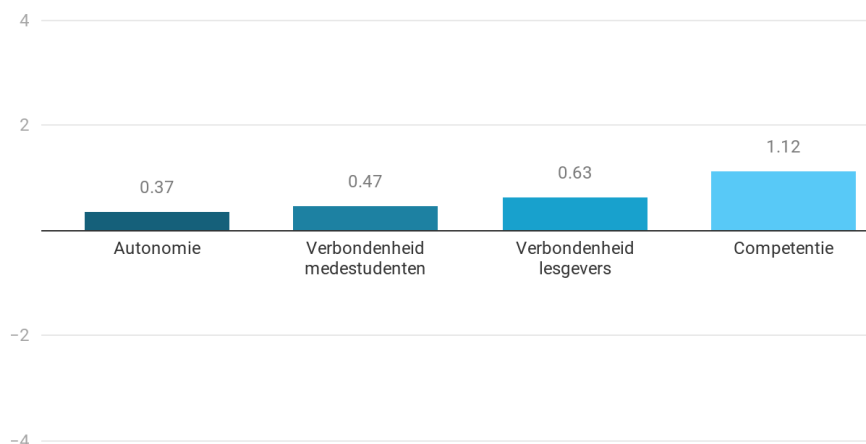


Chart: Universiteit Gent • Created with Datawrapper

¹ Patall, E. A., Steingut, R. R., Vasquez, A. C., Trimble, S. S., Pituch, K. A., & Freeman, J. L. (2018). Daily autonomy supporting or thwarting and students' motivation and engagement in the high school science classroom. *Journal of Educational Psychology, 110*, 269–288. <https://doi.org/10.1037/edu0000214>

² Gillet, N., Morin, A. J., Huyghebaert, T., Burger, L., Maillot, A., Poulin, A., et al. (2019). University students' need satisfaction trajectories: A growth mixture analysis. *Learning and Instruction, 60*, 275–282. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.11.003>

³ Campbell, R., Soenens, B., Beyers, W., & Vansteenkiste, M. (2018). University students' sleep during an exam period: The role of basic psychological needs and stress. *Motivation and Emotion, 42*, 671–681. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9699-x>

Ten eerste blijkt dat competentie de meeste voldane psychologische behoefte is, gevolgd door verbondenheid. Autonomie komt op de laatste plaats. Ten tweede springt in het oog dat de verbondenheid met lesgevers hoger ligt dan de verbondenheid met medestudenten. Ten derde blijkt toch een aanzienlijk deel van de studenten het gevoel te hebben dat hun basisbehoefte actief worden gefrustreerd. Figuur 3 toont aan dat dit nog enigszins meevalt in het geval van de behoefte aan competentie, met 1 op 5 studenten (22%) die zich actief gefrustreerd voelt in deze behoefte. Wat betreft verbondenheid blijkt bijna 1 op 3 studenten (32% en 29%) zich gefrustreerd te voelen in hun verbondenheid met respectievelijk de medestudenten en de lesgevers. Bijna 4 op 10 studenten (37%) geeft aan dat hun behoefte aan autonomie meer gefrustreerd is dan voldaan.

Figuur 3

Behoeftefrustratie bij studenten

Behoeftefrustratie bij studenten

Coronastudie, Universiteit Gent

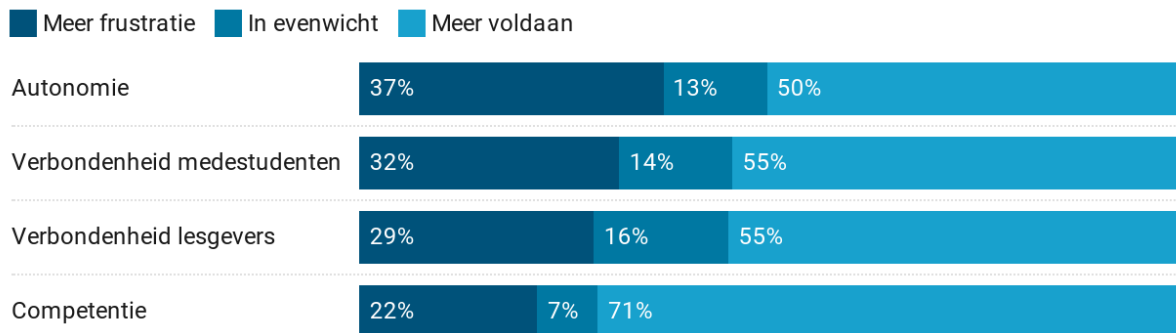


Chart: Universiteit Gent • Created with Datawrapper

Daarnaast zien we dat studenten in het hoger onderwijs relatief weinig verbondenheid ervaren. Er lijkt hierbij vooral een gemis te zijn in het contact met medestudenten, mogelijks omdat het fysiek contact met medestudenten wanneer je samen de les doorbrengt, plaats heeft moeten ruimen voor louter digitaal contact, een formule waar naar verloop van tijd misschien sleet op komt.

Een behoefte-ondersteunend leerklimaat creëren

Hoewel de data aantonen dat het ABC van studenten voor verbetering vatbaar is, zien we ook grote verschillen tussen studenten in hun mate van behoeftebevrediging en welzijn. Er zijn ook studenten die zich op meer veerkrachtige wijze door deze periode slaan, wat aantoont dat studenten allerminst een homogene groep vormen. Toch wijst de data er in het algemeen op dat nogal wat studenten zich in een kwetsbare positie bevinden. Ondersteuning van het ABC door lesgevers is dan ook wenselijk om hen door deze periode te loodsen. In onderstaande tabel formuleren we alvast ter inspiratie enkele aanbevelingen.

Autonomie

- Maak ruimte voor **dialogo** met studenten en luister naar hun mening of suggesties. Studenten die suggesties aanbrengen tonen een constructieve betrokkenheid voor het vak. Door het open staan voor en aanmoedigen van **suggesties** kunt u sneller oplossingen ontwikkelen voor problemen die zich voordoen.
- Toon **erkenning** voor het feit dat het een moeilijke periode is voor studenten. Probeer hun perspectief in te nemen wanneer u de lessen of opdrachten vormgeeft en toon begrip wanneer studenten zich negatief uitlaten of weerstand vertonen.

<ul style="list-style-type: none"> • Probeer in te spelen op de leefwereld waar studenten zich op dit moment in bevinden. Door de leerstof of competenties van het vak te koppelen aan hun interesses, de actualiteit of de aanwezige coronacrisis, toont u meteen de meerwaarde van het vak en de leerstof duidelijk. • Bied studenten de mogelijkheid aan om taken op een later tijdstip in te dienen en voorzie bijvoorbeeld meerdere indiendata. Deze flexibele opstelling haalt de werkdruk wat naar beneden en creëert zuurstof voor studenten.
<p>Verbondenheid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toon betrokkenheid naar studenten en probeer beschikbaar te zijn. Nogal wat studenten voelen zich geremd om digitaal contact te zoeken. Hoe lager de drempels, hoe makkelijker ze je kunnen contacteren wanneer iets onduidelijk is. Maak daarom aan studenten duidelijk wanneer en op welke manier zij u kunnen contacteren bij moeilijkheden. • Probeer de afstand tussen u en uw studenten te verkleinen. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door het online forum bij een vak open te stellen (bij grote groepen van studenten) of door videochat sessies te organiseren met kleinere groepen studenten. Peil hierbij ook naar hun ervaringen en interesses. • Durf je kwetsbaar op te stellen. Als je zelf aangeeft dat je het soms lastig hebt en hoe je er mee omgaat, dan kunnen studenten zich hier aan spiegelen. Als we ons groot en sterk tonen, dan hebben studenten het gevoel dat ze dit ook moeten doen.
<p>Competentie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wees transparant over wat u van studenten verwacht en communiceer helder en eenduidig. Wanneer bepaalde zaken nog niet vastliggen, geef studenten dan perspectief en maak duidelijk wanneer je hierover zult communiceren. • Probeer na te denken over welke leerdoelen of eindcompetenties studenten noodzakelijkerwijs moeten behalen en welke eerder optioneel zijn. Wees transparant naar studenten toe en deel de resultaten van deze denkoefening met hen. Leg hierbij uit waarom u het belangrijk vindt dat ze bepaalde eindcompetenties beheersen. Zo wordt de relevantie van de lesmaterie meteen ook duidelijk en hebben studenten een duidelijk doel voor ogen. • Voorzie zeker in deze periode voldoende voorbeeldexamenvragen of zelfs proefexamens. Studenten zijn meer dan ooit vragende partij hiervoor, omdat het hen houvast biedt over het niveau en type van inzicht dat van hen verlangd wordt voor een vak. • Spreek uw vertrouwen uit in de capaciteiten van studenten en geef de boodschap mee dat ze gegeven de moeilijke omstandigheden maar zo goed mogelijk hun best kunnen doen. Een ondersteunende boodschap via het leerplatform kan de moed voor studenten doen toenemen. • Studenten geven aan dat ze overspoeld worden door de vele zelfstudietaken en online leerpaden. Niet alle studenten voelen zich bekwaam om deze zelfstandig te doorlopen. Ga daarom na of studenten bijkomende hulp en begeleiding nodig hebben en voorzie bijkomende instructie waar nodig.

Ook lesgevers hebben studenten nodig

Bij deze aanbevelingen willen we als laatste nog twee zaken opmerken. Ook lesgevers hebben de studenten nodig. Zo zijn het voor lesgevers onuitgegeven tijden en zitten ook zij soms met de handen in het haar om te bepalen hoe ze hun leerstof zo goed mogelijk tot bij de studenten kunnen krijgen. Door het gebrek aan fysieke bijeenkomsten weten ze bovendien minder wat er leeft bij studenten. Duidelijke feedback vanuit de studenten, een proactieve houding en constructieve onderhandeling, zeker wanneer die gedragen wordt door een grotere groep van studenten, wordt door de meeste lesgevers gewaardeerd. Zij kunnen hiermee aan de slag om beter in te spelen op de noden van studenten.

Om deze afstemming tussen lesgevers en studenten goed te laten verlopen blijkt de coördinatie op het niveau van vakgroepen en faculteiten erg nuttig. Door op vaste momenten overleg in te plannen tussen studentenvertegenwoordigers, decanen, onderwijsdirecteurs en ombudspersonen kunnen geïsoleerde problemen (bijv., individuele vakken) en structurele problemen (bijv. ICT problemen) geïdentificeerd en verholpen worden. Zo ontstaat er een breder overlegklimaat waarin studenten en lesgevers elkaar kunnen tegemoet komen. Opinievorming in de media waarbij lesgevers en studenten tegenover elkaar worden geplaatst kunnen daarentegen onnodig polariserend en contraproductief zijn. Noch de lesgevers noch de studenten zijn homogene groepen. Wat wel vaststaat is dat ze elkaar in deze tijden meer dan ooit wederzijds nodig hebben.

Contact tekst:

Branko Vermote (0474 56 01 68), Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens, Joachim Waterschoot en Sofie Morbée, de sectie ontwikkelingspsychologie aan de UGent

Wil jij ook jouw steentje bijdragen aan het ondersteunen van dit onderzoek? Dan kan je de onderstaande vragenlijst invullen. De vragenlijst is volledig anoniem en wordt geschat op 10 minuten. Alvast bedankt voor jullie tijd!