VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

Proef ingediend met het oog op het behalen
van de graad van Master in de Klinische Psychologie

MENTAAL (ON)WELBEVINDEN EN SOCIALE VERBONDENHEID BIJ VUBSTUDENTEN: EEN VERKENNENDE EPIDEMIOLOGISCHE STUDIE NAAR EENZAAMHEID

LIMA VAN DEN STEEN
2019-2020

WETENSCHAPSWINKEL

In samenwerking met VUB-Infopunt

Promotor: Prof. Dr. Veerle Soyez
Psychologie en Educatiewetenschappen

VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

Proef ingediend met het oog op het behalen
van de graad van Master in de Klinische Psychologie

MENTAAL (ON)WELBEVINDEN EN SOCIALE VERBONDENHEID BIJ VUB-STUDENTEN: EEN VERKENNENDE EPIDEMIOLOGISCHE STUDIE NAAR EENZAAMHEID

LIMA VAN DEN STEEN
0520569
2019-2020

Aantal woorden: 11440

Promotor: Professor dr. Veerle Soyez
Psychologie & Educatiewetenschappen

Toestemmingsformulier openbaarmaking masterproef

Student : Lima van den Steen
Rolnummer : 0520569
Opleiding : Klinische psychologie
Academiejaar : 2019-2020

Masterproef
Titel : Mentaal (on)welbevinden en sociale verbondenheid bij VUB-studenten: een verkennende epidemiologische studie naar eenzaamheid
Promotor : Prof. Dr. Veerle Soyez

De masterproef waarvoor de student een examencijfer van 14/20 of meer behaalt, en waaromtrent geen 'non disclosure agreement' (NDA of geheimhoudingsovereenkomst) werd opgesteld, kan kosteloos worden opgenomen in de vubis-catalogus van de centrale universiteitsbibliotheek mits expliciete toestemming van de student.

De student kiest in het kader van de mogelijkheid tot kosteloze terbeschikkingstelling van zijn/haar masterproef volgende optie:

- ☒ OPEN ACCESS: wereldwijde toegang tot de full tekst van de masterproef
- ☐ ENKEL VANOP DE CAMPUS: enkel toegang tot de full tekst van de masterproef vanop het VUB-netwerk
- ☐ EMBARGO WAARNA OPEN ACCESS VOLGT: pas wereldwijde toegang tot de full tekst van de masterproef na een opgegeven datum, met name …
- ☐ EMBARGO WAARNA ENKEL TOEGANG VANOP DE CAMPUS VOLGT: enkel vanop de campus toegang tot de full tekst van de masterproef na een opgegeven datum, met name …
- ☐ FULL TEKST NOOIT TOEGANKELIJK: geen toegang tot de full tekst van de masterproef
- ☐ GEEN TOESTEMMING voor terbeschikkingstelling

De promotor bevestigt de kennisname van het voornemen van de student tot terbeschikkingstelling van de masterproef in de vubis-catalogus van de centrale universiteitsbibliotheek.
Datum: 06/06/2020
Handtekening promotor:

Dit document wordt opgenomen in de masterproef. De student die het formulier niet voegt aan de masterproef en/of geen keuze heeft aangeduid en/of het formulier niet ondertekend heeft en/of geen kennisgeving aan de promotor heeft gedaan, wordt geacht geen toestemming tot openbaarmaking te verlenen; in dat geval zal de masterproef enkel worden gearchiveerd, maar is deze niet publiek toegankelijk.

Opgesteld te Brussel op 27/05/2020

Handtekening student

Disclaimer masterproef – COVID-19 academiejaar 2019-2020

Nederlands

Deze masterproef is (ten dele) tot stand gekomen in de periode dat het hoger onderwijs onderhevig was aan een lockdown en beschermende maatregelen ter voorkoming van de verspreiding van het COVID-19 virus. Het proces van opmaak, de verzameling van gegevens, de onderzoeksmethode en/of andere wetenschappelijke werkzaamheden die ermee gepaard gaan, zijn niet altijd op gebruikelijke wijze kunnen verlopen. De lezer dient met deze context rekening te houden bij het lezen van deze masterproef, en eventueel ook indien sommige conclusies zouden worden overgenomen.

Engels

"This master's thesis came about (in part) during the period in which higher education was subjected to a lockdown and protective measures to prevent the spread of the COVID-19 virus. The process of formatting, data collection, the research method and/or other scientific work the thesis involved could therefore not always be carried out in the usual manner. The reader should bear this context in mind when reading this Master's thesis, and also in the event that some conclusions are taken on board".

Psychologie & Educatiewetenschappen **Academiejaar 2019/2020**

SAMENVATTING MASTERPROEF

Naam en voornaam: van den Steen Lima **Rolnr.: 0520569**

KLIN ■
AO □
ONKU □
AGOG □

Titel van de Masterproef: Mentaal (on)welbevinden en sociale verbondenheid bij VUB-studenten: een verkennende epidemiologische studie naar eenzaamheid

Promotor: Prof. Dr. Veerle Soyez

Samenvatting:

Eenzaamheid is een veelvoorkomend probleem dat diverse negatieve gevolgen kan hebben. Toch is het bij Vlaamse universiteiten niet geweten hoe het gesteld is met eenzaamheid bij hun studenten. Dit onderzoek heeft als bedoeling om een start te zijn om deze lacune te veranderen en de prevalentie van eenzaamheidsgevoelens na te gaan bij studenten aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB). Bovendien wordt onderzocht welke determinanten met deze gevoelens samenhangen. Dit gebeurt aan de hand van een kwantitatief onderzoek waarbij gebruik wordt gemaakt van een cross-sectionele vragenlijst. Uit de resultaten blijkt dat iets meer dan één op drie studenten geïdentificeerd kan worden als eenzaam. Daarnaast worden verschillende samenhangende determinanten gevonden, namelijk: faculteit waar de studenten toe behoren, eerstejaarsstudent zijn, aantal goede vrienden, beoordeling van sociale contacten, ervaring van sociale steun, levenstevredenheid, diverse lidmaatschappen, deelname aan activiteiten, gevoel van eigenwaarde, depressieve gevoelens, stress over competentie en gepercipieerde stress. Dit laatste leidt tot de bevestiging van de hypothese dat stress positief correleert met eenzaamheidsgevoelens. Uit de literatuur blijkt dit echter geen eenduidige relatie te zijn. Bijkomende hypotheses stellen daarom dat de relatie tussen beide variabelen gemodereerd wordt door gevoel van eigenwaarde, ervaring van sociale steun en het hebben van depressieve gevoelens. Voor de modererende invloed van zowel gevoel van eigenwaarde als ervaring van sociale steun wordt in deze studie evidentie teruggevonden. Echter, er blijkt geen modererend effect van depressieve gevoelens te zijn. Dit onderzoek toont aan dat eenzaamheid bij studenten aan de VUB frequent voorkomt en dat dit probleem samenhangt met diverse factoren. Deze resultaten kunnen er hopelijk voor zorgen dat universiteiten worden aangezet om een beter beeld te krijgen van eenzaamheid bij hun studenten en hun beleid op dit vlak aan te passen of verder uit te bouwen.

Inhoudsopgave

1. Inleiding 1

1.1 Introductie 1

1.2 Wat is eenzaamheid? 1

1.3 Student Wellbeing Model 2

1.4 Oorzaken en samenhangende factoren 4

1.5 Mogelijke gevolgen 6

1.6 Prevalentie 7

1.7 Aanpak 8

1.8 Doel studie en onderzoeksvragen 9

2. Methode 11

2.1 Deelnemers 11

2.2 Materiaal 11

2.3 Procedure 14

2.4 Statistische analyses 14

3. Resultaten 16

3.1 Beschrijvende statistiek 16

3.1.1 Persoonlijke gegevens 16

3.1.2 Gezondheidstoestand en welbevinden 18

3.1.3 Hulpbronnen 19

3.2 Samenhang tussen variabelen 20

3.2.1 Persoonlijke gegevens 21

3.2.2 Gezondheidstoestand en welbevinden 21

3.2.3 Hulpbronnen 22

3.3 Interactie-effecten en algemeen lineair model 23

4. Discussie 25

4.1 Bespreking resultaten en beantwoording onderzoeksvragen 25

4.1.1 Hoe prevalent zijn eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten? 25

4.1.2 Welke determinanten hangen samen met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten? 26

4.2 Beperkingen en sterktes onderzoek 31

4.3 Suggesties voor vervolgonderzoek 32

4.4 Aanbevelingen voor de praktijk 33

Referenties 35

Appendix 40

Bijlage A. Geïnformeerde toestemming **40**
Bijlage B. Vragenlijst **42**

1. Inleiding

1.1 Introductie

Recent internationaal onderzoek suggereert dat eenzaamheid bij studenten, en jongeren in het algemeen, frequent voorkomt (Annemans, 2018; Diehl, Jansen, Ishchanova & Hilger-Kolb, 2018; Van der Heijde, Pijpers, de Wildt-Liesveld & Vonk, 2018). Studenten zitten in een hectische levensfase, waarin ze veel veranderingen doormaken en kwetsbaar zijn voor emotionele en psychologische problemen (Ibrahim, Kelly, Adams & Glazebrook, 2013; Stallman, 2010). Daarnaast ondergaat hun sociale netwerk vaak grote veranderingen, waardoor het ervaren van eenzaamheid sterk op de voorgrond kan komen te staan in deze levensfase (Al Khatib, 2012; Lafreniere & Stoliker, 2015). Momenteel zijn er echter geen duidelijke cijfers beschikbaar over de prevalentie van eenzaamheidsgevoelens bij Vlaamse universiteiten. Desondanks staan de verschillende negatieve effecten van eenzaamheid, die verder uitgebreid besproken zullen worden, veelvuldig beschreven in de literatuur. Dit onderzoek wil daarom eenzaamheidsgevoelens bij studenten aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB) in kaart brengen. Daarnaast wil duidelijk worden gemaakt welke factoren samenhangen met en bijdragen tot deze gevoelens. Dit onderzoek is aangevraagd door en uitgevoerd in samenwerking met de dienst Studentenzaken van de VUB. Met de resultaten kan de VUB een beter beeld krijgen van eenzaamheid bij haar studenten en op welke factoren kan worden gericht om dit aan te pakken. Deze studie vormt het startpunt van onderzoek naar eenzaamheid onder studenten, dat hopelijk uitgebreid kan worden naar andere studentengroepen en universiteiten.

1.2 Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een concept dat een verscheidenheid aan aspecten omvat, wat een allesomvattende definitie niet vanzelfsprekend maakt. In deze studie gaan we uit van de veelgebruikte definitie van Van Tilburg en De Jong Gierveld (2007):

> *"Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan kwaliteit van bepaalde sociale relaties. Mogelijk zijn het aantal contacten dat iemand heeft met andere mensen geringer dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen. Eenzaamheid is onvrijwillig, het is een ervaring van mensen en daarmee moeilijk van buitenaf waar te nemen."*

Belangrijk is hier de nadruk op het subjectieve als centraal kenmerk van eenzaamheid. Mensen kunnen een groot netwerk hebben, maar zich toch eenzaam voelen. Daarnaast bestaan

mensen met een beperkt sociaal netwerk, die zich daar echter niet per se eenzaam door voelen, zogenaamd sociaal geïsoleerden (Luhmann & Hawkley, 2016). Het gaat met name over de discrepantie die mensen ervaren tussen hun gewenste sociale contacten en de sociale contacten die ze werkelijk hebben (Peplau & Perlman, 1982).

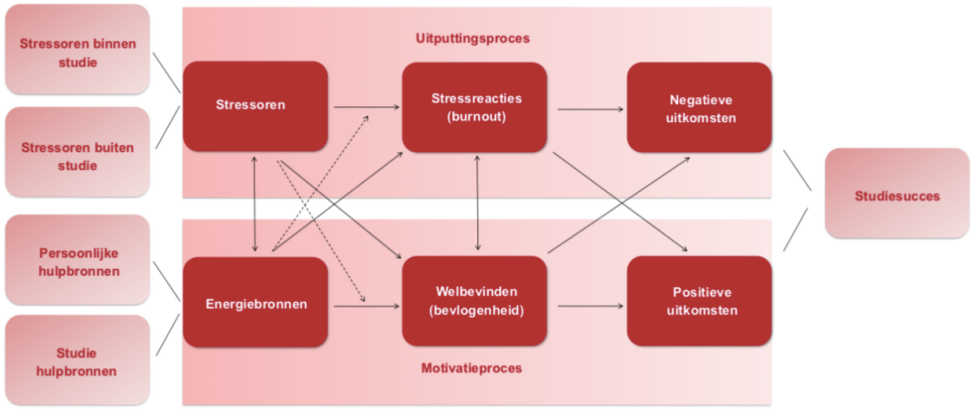
Zoals aangehaald in de definitie, wordt een onderscheid gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007):

- Sociale eenzaamheid doet zich voor als het aantal sociale relaties van iemand kleiner is dan gewild. Dit karakteriseert zich door een gemis aan contacten en relaties met andere mensen, zoals vrienden of collega's.
- Emotionele eenzaamheid gaat over een tekort aan intimiteit in belangrijke relaties. Dit resulteert in een gemis aan een diepe connectie met bijvoorbeeld een beste vriend of een partner.

1.3 Student Wellbeing Model

Om het theoretisch kader van eenzaamheid relevant te maken voor de studentenpopulatie, kan gebruik worden gemaakt van het *Student Wellbeing Model* (Gubbels & Kappe, 2018), terug te vinden bij Figuur 1. Dit is een conceptueel model om studentenwelzijn te onderzoeken dat gebaseerd is op het *Job Demands-Resources Model*. In dit model ligt een nadruk op stress, waarvoor Gubbels en Kappe (2018) volgende definitie hanteren:

> "*Stress verwijst naar de fysieke, mentale en emotionele belasting van een persoon. Het gevoel van stress komt voort uit de interacties tussen personen en hun omgeving waarvan wordt ervaren dat het hun aanpassingsvermogen overstijgt, voor spanning zorgt en het welzijn bedreigt (stressoren). Aangezien stress een persoonlijke 'ervaring' is, weerspiegelen stressreacties verschillen in persoonlijkheid en fysieke en mentale veerkracht*".



Figuur 1. Student Wellbeing Model (Gubbels & Kappe, 2018).

Het model verklaart welzijn van studenten aan de hand van twee parallelle processen:

1. Het eerste proces is het uitputtingsproces. De aanwezigheid van langdurige of ernstige stressoren binnen de studie (bijvoorbeeld groepsprojecten) en buiten de studie (bijvoorbeeld ruzie met familie) kan leiden tot stressreacties. Deze stressreacties kunnen op hun beurt negatieve uitkomsten tot gevolg hebben. Focussend op eenzaamheid zijn veel voorbeelden van stressoren in het onderzoek van Gubbels en Kappe (2017) gekoppeld aan sociale relaties. Daarnaast is een groot deel van de mogelijke negatieve uitkomsten te kaderen in gevolgen voor de mentale gezondheid van studenten. Specifiek kunnen stressoren en bijhorende stressreacties uiteindelijk leiden tot negatieve gevoelens, waaronder gevoelens van eenzaamheid. Dit kan zodus gezien worden als een mogelijke negatieve uitkomst van het uitputtingsproces. De relatie kan echter ook omgedraaid worden, aangezien Lafreniere en Stolliker (2015) aantoonden dat eenzaamheidsgevoelens een voorspeller waren voor gepercipieerde stress.
2. Het tweede proces wordt omschreven als het motivatieproces. Een student heeft persoonlijke hulpbronnen (bijvoorbeeld steun van vrienden of een hoog gevoel van eigenwaarde) en studiehulpbronnen (bijvoorbeeld steun van medestudenten), samen geclassificeerd als energiebronnen. Deze energiebronnen zorgen voor een hoger welbevinden, dat vervolgens kan leiden tot positieve uitkomsten zoals motivatie om te studeren. Bevlogenheid wordt hier gezien als een maat voor welbevinden. In het onderzoek van Gubbels en Kappe (2017) gaf één op drie studenten aan dat ze zich bevlogen voelden wanneer ze bij familie zijn of wanneer ze gewaardeerd worden door hun vrienden. Deze voorbeelden geven aan hoe belangrijk bevredigende sociale relaties zijn voor het welzijn van studenten, zoals reeds bleek uit het uitputtingsproces.

De twee processen bezitten onafhankelijke factoren, maar interageren tegelijkertijd ook. Een grote hoeveelheid stressoren kan bijvoorbeeld leiden tot een lager welbevinden. Het uitputtingsproces en het motivatieproces hebben samen een invloed op het uiteindelijke studiesucces van de student, dat het resultaat is van een samenspel tussen de negatieve en de positieve uitkomsten van beide processen (Gubbels & Kappe, 2018). Ook Wintre en Bowers (2007) identificeren onder andere stress als een belangrijke voorspeller van doorzettingsvermogen van studenten in hun studies.

1.4 Oorzaken en samenhangende factoren

Er zijn veel variabelen die een invloed hebben op gevoelens van eenzaamheid en het is dan ook moeilijk om vaste oorzaken te identificeren. Hieronder worden voornamelijk samenhangende factoren besproken die relevant zijn voor de studentenpopulatie. Deze worden daarna nader onderzocht in dit onderzoek.

Verschillende auteurs concluderen dat jongeren die ervoor opteren om verder te studeren vaker mentale problemen hebben dan jongeren die deze keuze niet maken (Ibrahim et al., 2013; Stallman, 2010). Aangezien 75% van de psychische stoornissen start voor de leeftijd van 24 jaar, zijn jongvolwassenen sowieso gevoelig voor het ontwikkelen van mentale problemen (Van Damme et al., 2018). Hoewel psychische moeilijkheden niet gelijk staan aan eenzaamheidsgevoelens, hangen de twee wel vaak samen (Richardson, Elliott & Roberts, 2017).

In verband met eenzaamheid toonde Al Khatib (2012) aan dat gevoel van eigenwaarde een belangrijke voorspeller is van eenzaamheidsgevoelens bij studenten. De mate waarin studenten zichzelf competent vonden, verklaarde ook een deel van de gevonden verschillen in eenzaamheidsgevoelens. Bovendien bestaat een uitgebreid onderzocht verband tussen gevoel van eigenwaarde en mentale problemen zoals depressie en angst (Bos, Huijding, Muris, Vogel & Biesheuvel, 2010). Depressieve gevoelens hangen ook sterk samen met eenzaamheidsgevoelens (Richardson et al., 2017). Tussen een laag gevoel van eigenwaarde en eenzaamheid zijn gevoelens van hopeloosheid en nutteloosheid mogelijke mediërende variabelen (Al Khatib, 2012). Verder kan het hebben van meer oppervlakkige relaties bij studenten tot eenzaamheid leiden (Rhodes, 2014), en toonden Özdemir en Tuncay (2008) aan dat oppervlakkige relaties veelvoorkomend zijn bij studenten.

Er zijn indicaties dat eenzaamheidsgevoelens in verband staan met gerapporteerde fysieke gezondheid. Mahon, Yarcheski en Yarcheski (1997) vonden met name een negatieve relatie tussen eenzaamheidsgevoelens en aangegeven gezondheidstoestand bij jongvolwassenen. Dit komt mogelijk omdat een slechte fysieke gezondheidstoestand afwijkt van de norm, aangezien dit niet vaak voorkomt bij jongeren. Dit kan ervoor zorgen dat zij zich hierin alleen voelen (Luhmann & Hawkley, 2016).

Voornamelijk eerstejaarsstudenten hebben last van gevoelens van angst, depressie en eenzaamheid (Parys et al., 2018; Perlman & Peplau, 1982). Een belangrijke oorzaak hiervan is dat de transitie van middelbare school naar universiteit vaak gepaard gaat met ingrijpende levensveranderingen. Eerstejaarsstudenten gaan bijvoorbeeld voor de eerste keer zelfstandig

wonen, moeten zich aanpassen aan een nieuwe omgeving en moeten moeite doen voor het opbouwen van nieuwe relaties, terwijl oude relaties verwateren. Deze factoren kunnen leiden tot eenzaamheidsgevoelens (Al Khatib, 2012; Lafreniere & Stoliker, 2015). Ze kunnen eveneens zorgen voor gevoelens van heimwee, die samenhangen met eenzaamheid (Duru & Balkis, 2013). De focus op eerstejaarsstudenten is belangrijk, omdat een geslaagde aanpassing aan het universitaire leven tijdens het eerste jaar een grote impact heeft op doorzettingsvermogen en academische prestaties tijdens de volgende jaren (Wintre & Bowers, 2007).

Partnerstatus is een meer algemene factor die bij de gehele bevolking gelinkt wordt aan eenzaamheid. Mensen in een relatie hebben namelijk een kleinere kans op eenzaamheid (Parys et al., 2018). Op het vlak van geslachtsverschillen zijn de resultaten niet consistent. Sommige studies rapporteren weinig verschil qua geslacht met betrekking tot eenzaamheidsgevoelens (Özdemir & Tuncay, 2008; Parys et al., 2018), andere onderzoeken tonen aan dat vrouwen iets vatbaarder lijken te zijn (Al Khatib, 2012; Luhmann & Hawkley, 2016).

Verder blijkt cultuur een invloed uit te oefenen op de ervaring van eenzaamheidsgevoelens. Ten eerste omdat socioculturele normen aangeven hoe een ideaal sociaal netwerk er zou moeten uitzien (Luhmann & Hawkley, 2016) en eenzaamheid, zoals eerder vermeld, veroorzaakt wordt door de discrepantie tussen het gewenste en het werkelijke sociale netwerk (Peplau & Perlman, 1982). Ten tweede toont het onderzoek van Lykes en Kemmelmeier (2014) aan dat mensen uit collectivistische culturen meer aan eenzaamheid lijden dan mensen uit individualistische culturen. Bovendien is eenzaamheid bij collectivistische culturen meer gelinkt aan het gemis van familiale banden, terwijl dit in individualistische culturen eerder gelinkt is aan een vertrouwenspersoon en vrienden missen (Lykes & Kemmelmeier, 2014). Focussend op de studentenpopulatie, vonden Sawir, Marginson, Deumert, Nyland en Ramia (2008) dat twee op drie internationale studenten eenzaam zijn of zijn geweest en ze daarbij meer dan andere studenten beïnvloed worden door socioculturele factoren van het land waarin ze studeren. Hier kan opnieuw verwezen worden naar de correlatie tussen eenzaamheid en heimwee (Duru & Balkis, 2013). Internationale studenten zouden voornamelijk hun eigen cultuur missen en moeite hebben om even diepe connecties te vormen met medestudenten als met mensen uit hun eigen cultuur (Sawir et al., 2008).

Richardson et al. (2017) tonen een sterk verband aan tussen eenzaamheidsgevoelens en stress, wat in lijn ligt met het eerder besproken *Student Wellbeing Model*. Stressgevoelens zijn veelvoorkomend bij studenten (Beiter et al., 2014). Het gaat bij stress voornamelijk over hoe de studenten de stressoren percipiëren en interpreteren, de objectieve stressoren zelf zijn minder van

belang (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Een groot deel van de eerdergenoemde stressoren, zoals een slechte fysieke gezondheid en voor de eerste keer zelfstandig gaan wonen, heeft eenzaamheid ook als een mogelijke negatieve uitkomst. Daarnaast hebben veel mogelijke stressoren bij studenten te maken met sociale relaties of het gebrek daaraan (Gubbels & Kappe, 2017). Ten slotte zijn er tevens associaties tussen stress en bepaalde besproken variabelen zoals depressie en angst (Beiter et al., 2017). In lijn met het *Student Wellbeing Model* kan geconcludeerd worden dat er een complexe samenhang bestaat tussen stress, eenzaamheid en andere relevante besproken factoren en er geen sprake is van eenduidige verbanden.

1.5 Mogelijke gevolgen

Aangezien eenzaamheid kan leiden tot een dieper zelfbewustzijn en bloeiende creativiteit, hoeft het niet altijd negatief te worden benaderd (Özdemir & Tuncay, 2008). Toch heeft de literatuur al vele negatieve mogelijke gevolgen van eenzaamheid aan het licht gebracht. Het onderzoek van Salimi (2011) toonde aan dat eenzaamheid, en dan voornamelijk emotionele eenzaamheid, een negatieve voorspeller is voor algemene levenstevredenheid bij universiteitsstudenten. Er zijn bovendien verschillende mogelijke gezondheidsgerelateerde gevolgen, zoals een verminderde immuunfunctie en zelfs kans op een vroegtijdige dood (Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo, 2015). Daarnaast kan een verstoord slaappatroon ontstaan (Cacioppo et al., 2000). Eenzaamheid kan bovendien psychologische problemen veroorzaken, zoals suïcidale gedachten, toegenomen wantrouwen en verhoogd conflict in interpersoonlijke relaties (Hawkley, Burleson, Bernston & Cacioppo, 2003). Het kan leiden tot stressklachten, angst, boosheid en verlaagd zelfrespect (Cacioppo, Hawkley & Ernst, 2006). Een onderzoek specifiek gericht op jongeren toonde eveneens aan dat eenzaamheidsgevoelens een invloed kunnen uitoefenen op het voorkomen van mentale problemen en stoornissen, zoals een toename van depressiviteit en externaliserende gedragsproblemen (Jones, Schinka, Van Dulmen, Bossarte, & Swahn, 2011). Sommige personen gaan hiermee om door maladaptieve coping mechanismen zoals drugsgebruik in te zetten, waardoor vervolgens nog meer psychische en fysieke problemen ontstaan en men vaak nog meer vereenzaamt (Parys et al., 2018).

Zoals beredeneerd wordt in het *Student Wellbeing Model* (Gubbels & Kappe, 2018), kunnen eenzaamheidsgevoelens bij studenten leiden tot een verlaagd studiesucces. Verschillende studies tonen aan dat een verminderd psychisch en fysiek welbevinden bij studenten een negatieve invloed heeft op hun academische prestaties. Dit komt onder andere omdat ze minder

gemotiveerd zijn en het moeilijker vinden om zich aan te passen aan het universitaire leven (Hunt & Eisenberg, 2010; Wohn & LaRose, 2014). Eenzaamheidsgevoelens hebben, zoals eerder vermeld, een negatief effect op het stressniveau van studenten en zorgen bovendien voor een negatievere algemene academische ervaring (Lafreniere & Stoliker, 2015). Luhmann en Hawkley (2016) opperen in hun studie dat, in het algemeen, mensen bepaalde doelen vooropstellen die ze proberen te behalen. Wanneer hen dat niet lukt, kunnen ze vereenzamen. De wederzijdse invloed tussen eenzaamheid en academische prestaties kan zo leiden tot een negatieve spiraal waarin studenten steeds slechter presteren en eenzamer worden. Uit bovenstaande literatuur blijkt wederom dat het vaak gaat om bi-directionele verbanden, waar eenzaamheid zowel oorzaak als gevolg kan zijn van verschillende van de besproken variabelen.

1.6 Prevalentie

De onderzoeken naar prevalentie van eenzaamheid bij studenten wereldwijd tonen aan dat het een veelvoorkomend probleem is. Verschillende studies rapporteren eenzaamheidsgevoelens bij 23 tot 60% van studenten (Diehl et al., 2018; Özdemir & Tuncay, 2008; Van der Heijde et al., 2018).

In België zelf zijn deze cijfers niet grondig onderzocht. Momenteel is hier weinig en zelfs tegenstrijdige informatie over beschikbaar. Hier volgt daarom een bespreking van de prevalentiecijfers van eenzaamheid bij Belgische studenten maar ook jongeren in het algemeen, aangezien dit bij uitstek de leeftijdscategorie van de student is.

In een conceptnota over eenzaamheid opgesteld door de Vlaamse overheid (Parys et al., 2018) worden studenten beschouwd als de groep met het laagste risico op eenzaamheid. In de algemene leeftijdsgroep van 18 tot en met 29 jaar ervaarde ongeveer 18% eerder sterke of sterke gevoelens van sociale eenzaamheid, wat veel minder is dan bij de andere leeftijdsgroepen. Tussen leeftijd en emotionele eenzaamheid werd geen significant verband gevonden. Daarentegen toont het Nationaal Geluksonderzoek (Annemans, 2018) juist een piek aan van eenzaamheid bij jongeren van 20 tot en met 34 jaar (54,5%) en liggen de cijfers van de andere leeftijdsgroepen beduidend lager. Volgens een kleinschalig onderzoek van De Redactie (nu VRT NWS) blijkt ook dat bijna 8 op de 10 Vlaamse jongeren zich in zekere mate eenzaam voelt, 21% voelt zich zelfs vaak tot altijd eenzaam (Huyghebaert, 2016).

Hieruit kan geconcludeerd worden dat er geen duidelijkheid is over de prevalentie van eenzaamheidsgevoelens bij studenten in België. Deze studie vormt het startpunt van verduidelijking van dit probleem.

1.7 Aanpak

Uit de besproken negatieve gevolgen komt het belang naar voren van een tijdige aanpak van eenzaamheidsgevoelens. Het is verder relevant om de mentale gezondheid van studenten te bewaken, aangezien Wintre & Bowers (2007) een negatieve correlatie aantoonden tussen onder andere depressieve gevoelens en kans op afstuderen. Voor universiteiten zal dit door de verscheidenheid aan meespelende factoren echter geen eenvoudige opgave zijn. Momenteel hebben verschillende universiteiten reeds actie ondernomen om eenzaamheidsgevoelens bij hun studenten aan te pakken. Naast de bestaande studiebegeleidingscentra, zijn enkele specifieke initiatieven opgericht. Universiteit Gent ondersteunt bijvoorbeeld de KLIK studentenapp, waar studenten met gelijkwaardige interesses elkaar kunnen ontmoeten om zo sociale contacten te bevorderen en eenzaamheid tegen te gaan (Thiessen & Colpaert, 2018). Verder heeft de Katholieke Universiteit Leuven *Mindmates* ontwikkeld, een initiatief waar studenten aangemoedigd worden om openlijk over hun mentale gezondheid te praten om zo psychische moeilijkheden sneller te kunnen opsporen en aanpakken (Dreesen, 2016).

Vanuit het *Student Wellbeing Model* kan algemeen gesteld worden dat het belangrijk is om studenten te ondersteunen in hun motivatieproces door hulpbronnen te bieden of versterken. Ook is het relevant om stressoren te verminderen, zodat het uitputtingsproces minder krachtig wordt. Dit kan zich vertalen in diverse interventies, aangezien hulpbronnen en stressoren onder andere te maken kunnen hebben met de relaties van studenten, hun verwachtingen, studiegerelateerde zaken en omgeving (Gubbels & Kappe, 2017).

Gepercipieerde sociale steun lijkt een belangrijke rol te spelen in het bufferen van eenzaamheidsgevoelens bij universiteitsstudenten en er is een sterke negatieve correlatie tussen beide variabelen (Rhodes, 2014). Sociale aanpassing blijkt daarnaast een rol te spelen in hoe goed studenten hun studies volhouden, hoewel dit geen lineaire relatie is (Wintre & Bowers, 2007). Om sociale eenzaamheid te verhelpen, kunnen universiteiten dus proberen om face-to-face contact tussen studenten te verhogen. Dit kunnen zij doen door aangelegenheden gericht op sociale connectie te organiseren, zoals praatgroepen over diverse onderwerpen. Daarnaast kan het helpen om eenzaamheid en de bijbehorende gevolgen bespreekbaar te maken bij studenten, zodat zij zich hierin minder alleen voelen (Richardson, Elliott & Roberts, 2017). Het kan waardevol zijn om gebruik te maken van online networking, omdat dit voor studenten een belangrijke plaats heeft ingenomen in hun communicatie (Bernardon, Babb, Hakim-Larson & Gragg, 2011).

Verder kunnen universiteiten diensten aanbieden die gericht zijn op studenten die het moeilijker hebben, zoals studiebegeleidingscentra. Interventies hoeven niet specifiek op eenzaamheid gericht te zijn, gezien de vele besproken factoren die hier indirect een invloed op kunnen uitoefenen. Begeleiding die bijvoorbeeld gericht is op het verhogen van zelfvertrouwen van studenten kan een positieve impact hebben op hun eenzaamheid (Al Khatib, 2012). Daarnaast kunnen diensten om studenten financieel te ondersteunen van belang zijn, aangezien financiële moeilijkheden samen lijken te hangen met eenzaamheidsgevoelens (Parys et al., 2018). In het onderzoek van Özdemir en Tuncay (2008) beschreef ongeveer vier op vijf studenten 'economische ondersteuning' zelfs als een essentiële behoefte. Ter vergelijking: 'psychosociale ondersteuning' werd slechts door iets meer dan één op drie studenten aangegeven als een essentiële behoefte. Dit onderstreept opnieuw het belang van een diversiteit aan diensten.

Echter, uit meerdere studies blijkt dat studenten niet altijd op zoek gaan naar (professionele) hulp op momenten dat ze dit nodig hebben. In het onderzoek van Stallman (2010) gaf een groot aantal studenten bijvoorbeeld aan psychologisch gestrest te zijn, maar geen hulp op te zoeken. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat studenten deze stress zien als een normaal onderdeel van een academische opleiding (Stallman, 2010). Daarnaast toonde een Vlaams onderzoek naar middelengebruik aan dat studenten die problemen hebben met middelen meer geneigd zijn om hulp te zoeken bij informele in plaats van formele ondersteuning (Van Damme et al., 2018). Opnieuw lijkt het dus aangewezen om de informele steunbronnen van studenten te proberen versterken door sociaal contact aan te moedigen.

1.8 Doel studie en onderzoeksvragen

De verkenning van de literatuur toont aan dat het belangrijk is om eenzaamheidsgevoelens bij studenten beter te begrijpen, te voorkomen en aan te pakken. Universiteiten hebben hier alle belang bij aangezien het belangrijke gevolgen kan hebben, zoals een vermindering van welbevinden en slechtere academische prestaties van studenten. Om eenzaamheid bij studenten te kunnen aanpakken, is het evenwel eerst belangrijk om het beter te begrijpen. Bovendien is het gebrek aan duidelijke cijfers op vlak van prevalentie opvallend, zeker wat betreft de Vlaamse situatie.

In dit onderzoek wordt daarom nagegaan in welke mate eenzaamheidsgevoelens en gerelateerde gevoelens van mentaal (on)welbevinden bij studenten aan de VUB voorkomen en wat geassocieerde determinanten zijn. De algemene doelstelling van deze studie is om een beter inzicht te krijgen in de omvang van gevoelens van eenzaamheid bij VUB-studenten en welke factoren

hiermee samenhangen. Op basis van het *Student Wellbeing Model* wordt een selectie gemaakt van de variabelen die worden opgenomen in de hypotheses.

De onderzoeksvragen luiden als volgt:

1. 'Hoe prevalent zijn eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten?'

2. 'Welke determinanten hangen samen met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten?'

Wegens de bestaande onduidelijkheid over de prevalentie van eenzaamheidsgevoelens bij studenten in Vlaanderen is er geen vooropgestelde hypothese over de eerste onderzoeksvraag. Deze zal daarom exploratief worden onderzocht. De hypotheses betreffende de tweede onderzoeksvraag zijn:

1. Stressgevoelens correleren positief met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten.
2. De invloed van stress op eenzaamheid bij VUB-studenten wordt gemodereerd door hun intrapsychische hulpbronnen, meer bepaald gevoel van eigenwaarde.
3. De invloed van stress op eenzaamheid bij VUB-studenten wordt gemodereerd door hun interpersoonlijke hulpbronnen, meer bepaald de ervaring van sociale steun.
4. De invloed van stress op eenzaamheid bij VUB-studenten wordt gemodereerd door de ervaring van negatieve gevoelens.

Om de onderzoeksvragen en bijhorende hypotheses te beantwoorden, wordt gebruikgemaakt van een kwantitatief onderzoeksdesign dat in de methode in detail wordt besproken. Aanvankelijk was het de bedoeling om dit te koppelen aan een kwalitatief onderzoek en een mixed-method onderzoeksdesign te hanteren. Daarbij zou aan de hand van diepte-interviews dieper ingegaan zijn op de resultaten. Ook zou een bijkomende onderzoeksvraag nagaan wat studenten met eenzaamheidsgevoelens hierbij als helpend ervaren. Door de getroffen COVID-19 maatregelen kon het kwalitatieve gedeelte van het onderzoek echter niet optimaal worden uitgevoerd, waardoor is besloten om deze laatste onderzoeksvraag en het gehele kwalitatieve onderzoek te schrappen.

2. Methode

Een cross-sectionele survey is afgenomen bij studenten ingeschreven aan de VUB, waarmee geprobeerd werd hun eenzaamheid en mentaal (on)welbevinden in kaart te brengen en te verduidelijken welke determinanten hiermee geassocieerd zijn.

2.1 Deelnemers

Alle studenten die ingeschreven waren aan de VUB als voltijds of deeltijds student in het academiejaar 2019-2020 kwamen in aanmerking voor deelname. 191 studenten vulden de volledige Nederlandse vragenlijst in, waarvan 90 mannelijke, 99 vrouwelijke en 2 die 'andere' aanduidden. 82.72% van de respondenten was tussen de 19 en 25 jaar oud. Verder was 43.98% eerstejaarsstudent en 97.91% had de Belgische nationaliteit.

2.2 Materiaal

In deze studie is gebruikgemaakt van een cross-sectionele vragenlijst (zie bijlage B) met zelfrapportage, die bestaat uit verschillende bijeengevoegde vragenlijsten: Mood & Feelings Questionnaire, College Student Stress Scale, Perceived Stress Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Utrechtse Heimwee Schaal, Belgische gezondheidsenquête, Sociale Steun Lijst en de Eenzaamheidsschaal. Deze vragenlijsten zijn gekozen omdat ze constructen nagaan die vanuit de literatuur relevant blijken om eenzaamheid en samenhangende variabelen zo goed mogelijk in kaart te brengen. De volledige vragenlijst bevat in totaal 143 te beantwoorden items. Het aantal daadwerkelijk in te vullen vragen verschilde per deelnemer, aangezien enkele vragen voorwaardelijk te beantwoorden waren afhankelijk van voorgaande antwoorden. De vragenlijst was beschikbaar in het Nederlands en in het Engels. Echter waren er slechts 20 respondenten bij de Engelse vragenlijst waardoor besloten werd deze data niet te analyseren wegens een te kleine steekproef. De verschillende deelvragenlijsten waren oorspronkelijk gepubliceerd in het Engels (Mood & Feelings Questionnaire, College Student Stress Scale, Perceived Stress Scale en de Rosenberg Self-Esteem Scale) of Nederlands (Utrechtse Heimwee Schaal, Belgische gezondheidsenquête, Sociale Steun Lijst en de Eenzaamheidsschaal). Voor het onderzoek is waar mogelijk gebruikgemaakt van een bestaande gevalideerde vertaling in het Nederlands. In een aantal gevallen (Mood & Feelings Questionnaire, College Student Stress Scale en de Perceived Stress Scale) waren geen vertalingen

beschikbaar, waardoor de onderzoeker deze heeft vertaald. Om de vragenlijst online op te stellen, is gebruikgemaakt van *Lime Survey* enquête-software.

In het eerste deel van de vragenlijst is basisinformatie over de student verzameld. Dit betrof enige anamnestische gegevens en gegevens over studie- en woonsituatie. Een tweede gedeelte bracht de gezondheidstoestand en het mentaal welbevinden in kaart. Het derde en laatste deel van de vragenlijst was gericht op hulpbronnen en aspecten van eenzaamheid en sociale verbondenheid. De gehanteerde subvragenlijsten worden hierna apart besproken.

De Utrechtse Heimwee Schaal (Stroebe et al., 2002) bestaat uit 20 items die gevoelens van heimwee nagaan op een 5-puntsschaal (1 = niet tot 5 = zeer sterk). De somscore van deze schaal wordt in dit onderzoek geoperationaliseerd als heimwee. Deze schaal werd specifiek ingevuld door zelfstandig wonende studenten. De totale score kan gaan van 0 tot en met 100. Hoe hoger de score, hoe meer gevoelens van heimwee worden ervaren. In de Nederlandse sample was de interne consistentie voor heimwee gelijk aan 0.94 en was de geschatte interne betrouwbaarheid 0.94 voor de totale score (Stroebe et al., 2002). De interne consistentie in dit onderzoek is eveneens hoog, met een Cronbachs alfa van 0.96.

De algemene gezondheid, gezondheidsbeleving en vitaliteit van de studenten zijn nagegaan aan de hand van een aantal vragen uit de Belgische gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (Demarest, Drieskens, & Van der Heyden, 2018).

Aan de hand van de korte versie van de Mood & Feelings Questionnaire (Angold et al., 1995) zijn de studenten bevraagd over hun depressieve gevoelens. Deze schaal bestaat uit 13 vragen met elk 3 antwoordopties (0 = niet waar, 1 = soms waar en 2 = waar). Scores kunnen gaan van 0 tot en met 26 waarbij hogere scores staan voor ernstigere depressieve symptomen. De somscore wordt gezien als de operationalisering van depressieve gevoelens in dit onderzoek. De onderzoeker heeft deze vragenlijst vertaald naar het Nederlands. De Cronbachs alfa in deze studie bedraagt 0.89.

Met de College Student Stress Scale (Feldt, 2008) is gemeten hoe vaak de studenten zich bezorgd, angstig of twijfelachtig voelden over hun capaciteiten op verschillende gebieden, waaronder studiegerelateerde en persoonlijke zaken. Naar de somscore van deze schaal wordt verder in dit onderzoek verwezen als stress over competentie. Het is een schaal met 11 items met 5 antwoordopties (1 = nooit tot 5 = zeer vaak). Een score kan gaan van 0 tot en met 55. Hoe hoger de score, hoe hoger de ervaren bezorgdheid, angst en twijfel over eigen competentie. De onderzoeker heeft deze vragenlijst vertaald naar het Nederlands. De interne consistentie van deze schaal, gemeten aan de hand van Cronbachs alfa, bedraagt hier 0.90.

Bijkomend werd de Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983) afgenomen, bestaande uit 10 vragen met telkens 5 mogelijke antwoordopties (0 = nooit tot 4 = zeer vaak). De totale score kan gaan van 0 tot en met 40. Hoe hoger de score, hoe ernstiger de waargenomen stress. De onderzoeker heeft deze schaal vertaald naar in het Nederlands. De Cronbachs alfa in dit onderzoek komt op 0.84. De somscore van deze vragenlijst wordt in dit onderzoek gebruikt als de operationalisering van stress.

De Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) ging gevoelens van eigenwaarde na. In dit onderzoek wordt de somscore van deze schaal dan ook gebruikt als operationalisering van eigenwaarde. Deze schaal bestaat uit 10 items te beantwoorden op een 4-puntsschaal (0 = sterk oneens tot 3 = sterk eens). Hoe hoger de totale score, gaande van 0 tot en met 30, hoe positiever het zelfbeeld. De Rosenberg Self-Esteem Scale blijkt in diverse landen over een goede betrouwbaarheid en validiteit te beschikken (Schmitt & Allik, 2005). In dit onderzoek is een Nederlandse vertaling overgenomen van Vervloed (n.d.). De interne consistentie van deze schaal is in deze studie 0.89, gemeten aan de hand van Cronbachs alfa.

Om de sociale steun die de studenten ervaarden te meten, is de Sociale Steun Lijst (Van Eijk et al., 1994) afgenomen. Deze lijst bevat 12 items met telkens 4 mogelijke antwoordopties (1 = zelden of nooit tot 4 = erg vaak). Een hogere score wijst op een hogere mate van ervaren sociale steun en in dit onderzoek wordt verder naar de somscore van deze schaal verwezen als de operationalisering van sociale steun. De originele lijst heeft voldoende hoge psychometrische eigenschappen (Van Sonderen, 2012). In dit onderzoek bedraagt de Cronbachs alfa 0.90.

De eenzaamheidsschaal (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985) ging eenzaamheidsgevoelens na. Het betreft een schaal van 11 items met elk 3 mogelijke antwoorden (ja – min of meer – nee). Bij de scores wordt een onderscheid gemaakt tussen niet eenzaam (score van 0 tot en met 2), matig eenzaam (score van 3 tot en met 8), sterk eenzaam (score van 9 tot en met 10) en zeer sterk eenzaam (score van 11). Daarnaast meten sommige items emotionele eenzaamheid, terwijl andere items sociale eenzaamheid bevragen. De Jong-Gierveld en Van Tilburg (1999) concludeerden dat de schaal over voldoende hoge psychometrische kenmerken beschikt. In deze studie wordt een Cronbachs alfa van 0.90 teruggevonden. Deze schaal wordt gebruikt als de operationalisering van eenzaamheid in dit onderzoek.

Ten slotte zijn door de onderzoeker op basis van de literatuur nog een aantal vragen opgesteld en afgenomen over sociale relaties, deelname aan activiteiten, lidmaatschappen en de kennis van en deelname aan het ondersteuningsaanbod binnen de VUB.

2.3 Procedure

De Commissie Medische Ethiek van het UZ Brussel evalueerde dit onderzoek en bracht een gunstig advies uit[1]. De gegevens voor het onderzoek werden verzameld in november en december 2019. In de eerste plaats werd, met ondersteuning van het Studenten Infopunt, een oproep op de VUB-website geplaatst die een link naar de online vragenlijst bevatte, zowel in het Nederlands als in het Engels. Via deze link kregen de studenten informatie over het onderzoek. Aansluitend konden de studenten hun geïnformeerde toestemming (zie bijlage A) geven en zo doorklikken om hun deelname aan het onderzoek te bevestigen. De vragenlijst werd zo opgesteld dat respondenten verplicht waren om op elke vraag een antwoord te geven om verder te kunnen gaan. Aanvullend benaderden de onderzoeker en een jobstudent de studenten rechtstreeks op de VUB-campussen Etterbeek en Jette. Op dat moment konden deze studenten opteren om de vragenlijst al dan niet ter plekke in te vullen door middel van een tablet of deze later online in te vullen via de link die beschikbaar was op de VUB-website. Deelname aan het onderzoek was volledig vrijwillig en anoniem. De deelnemers maakten kans op een beloning, namelijk één van de tien beschikbare waardebonnen voor de Standaard Student Shop, door een e-mailadres op te geven. Deze e-mailadressen werden losgekoppeld van het gegevensbestand om privacy te waarborgen. Het invullen van de volledige vragenlijst duurde ongeveer twintig minuten.

2.4 Statistische analyses

De statistische analyses gebeurden met behulp van het programma IBM SPSS Statistics (versie 25 voor Mac).

Allereerst zijn respondenten uit de dataset verwijderd die niet de gehele vragenlijst hadden ingevuld (n=22), waardoor de totale steekproefgrootte op 191 kwam. Eenzaamheidsgevoelens werden namelijk aan het einde van de vragenlijst gemeten en daarom was het niet relevant om studenten op te nemen die de vragenlijst vroegtijdig hadden afgesloten. Ten tweede werd gecheckt op *outliers* door descriptieve statistieken op te vragen. Er is besloten deze te behouden, aangezien er geen sprake was van onnatuurlijke resultaten en er dus van uit kan worden gegaan dat ze een natuurlijk deel uitmaken van de samplegroep. Vervolgens werd een hercodering van bepaalde items uit de subvragenlijsten doorgevoerd, zodat hogere scores een representatie vormden van hogere niveaus van de gemeten constructen. Opdat elk gemeten construct slechts een enkele variabele zou

[1] Het document ter goedkeuring van de Ethische Commissie is op te vragen bij de promotor.

voorstellen, zijn van elke subvragenlijst aparte somscores gemaakt. Aansluitend werd de interne consistentie van de verschillende schalen berekend aan de hand van Cronbachs alfa. Zo kon de betrouwbaarheid van de gebruikte schalen gegarandeerd worden, wat van belang is aangezien enkele van de vragenlijsten vertaald zijn door de onderzoeker. Elke vragenlijst had een Cronbachs Alfa van 0.70 of hoger, wat werd beschouwd als de cut-off waarde voor een voldoende interne consistentie. Om een verdeling te kunnen maken tussen niet eenzaam, matig eenzaam, sterk en zeer sterk eenzaam aan de hand van de richtlijnen opgesteld door de makers van de Eenzaamheidsschaal (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985), werden nieuwe variabelen aangemaakt die deze verschillende groepen representeerden.

Voor het beantwoorden van de eerste onderzoeksvraag, namelijk 'Hoe prevalent zijn eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten?', zijn verdere descriptieve analyses uitgevoerd. Per variabele zijn frequenties berekend en waar relevant gemiddeldes en standaarddeviaties. Zo kon de prevalentie van eenzaamheidsgevoelens bij de samplegroep worden nagegaan en kon een beeld worden gevormd van de mate waarin de andere relevante variabelen bij hen voorkwamen.

Het beantwoorden van de tweede onderzoeksvraag, 'Welke determinanten hangen samen met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten?', gebeurde aan de hand van associatiematen die verschilden naargelang de meetschaal. Bij nominale en ordinale variabelen werd gebruikgemaakt van Chi-kwadraat toetsen wanneer alle verwachte waarden groter waren dan vijf, of Fisher's Exact testen wanneer de verwachte waarden kleiner dan vijf waren. Bij interval- of rationiveau is de Pearson correlatiecoëfficient berekend. Daarnaast werden Z-scores berekend voor de relevante variabelen om deze te gebruiken in de analyses. Vervolgens werden aan de hand van ANOVA's interactie-effecten nagegaan om de modererende effecten te toetsen. Om het uiteindelijke algemene lineaire model op te stellen, zijn eenzaamheidsgevoelens telkens als afhankelijke variabele gebruikt. De onafhankelijke variabelen werden gekozen op basis van de hypotheses en literatuurstudie. Hiervoor is gebruikgemaakt van een achterwaartse eliminatieprocedure, waarbij ook nagekeken werd op multicollineariteit.

3. Resultaten

3.1 Beschrijvende statistiek

3.1.1 Persoonlijke gegevens

In Tabel 1 staan de belangrijkste descriptieve gegevens van de samplegroep weergegeven. De tabel is onderverdeeld in niet-eenzame studenten (63.35%), eenzame studenten (36.65%) en de volledige groep studenten (100%). Om het overzicht te bewaren, zijn respondenten geclassificeerd als matig eenzaam (34.55%), sterk eenzaam (1.57%) en zeer sterk eenzaam (0.52%), samengenomen onder de noemer van eenzame studenten. Dit biedt een antwoord op de eerste onderzoeksvraag, namelijk: 'Hoe prevalent zijn eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten?'. Daarnaast kan een verdeling worden gemaakt tussen sociaal eenzaam en emotioneel eenzaam. De gemiddelde scores voor emotionele eenzaamheid (x=8.75) liggen hoger dan voor sociale eenzaamheid (x=7.10). De auteurs geven echter geen specifieke richtlijnen over cut-off scores voor een classificatie als sociaal of emotioneel eenzaam. Het overzicht in Tabel 1 van de prevalentie van een aantal andere relevante variabelen, geeft een eerste beeld van een antwoord op de tweede onderzoeksvraag: 'Welke determinanten hangen samen met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten?'. Gefundeerde uitspraken hierover komen aan bod in paragraaf 3.2.

Tabel 1

Beschrijving persoonlijke gegevens

Variabelen	Niet-eenzame studenten (63.35%)	Eenzame studenten (36.65%)	Volledige groep (100%)
Vrouwelijk	47.93%	58.57%	51.83%
Belgische nationaliteit	100%	94.29%	97.91%
In partnerrelatie	42.15%	35.71%	39.79%
Eerstejaarsstudent	39.67%	51.43%	43.98%
Modeltraject	61.98%	65.71%	63.35%
Statuut			
• *Niet-werkende student*	68.60%	70%	69.11%
• *Student met tijdelijke jobs* (< 20 uur/week)	31.40%	27.14%	29.84%
• *Student met job (20 uur of meer/week)*	0%	2.86%	1.05%
Bekostiging studies			
• *Zelf*	4.13%	5.71%	4.71%
• *Deels zelf*	12.40%	27.14%	16.23%
• *Door ouders/iemand anders*	83.47%	71.43%	79.06%

Type opleiding			
• *Academische Bachelor*	67.77%	75.71%	70.68%
• *Schakel- of Voorbereidingsprogramma*	5.79%	2.86%	3.66%
• *Master*	29.75%	20%	24.08%
• *Andere*	2.48%	1.43%	1.57%
Faculteit			
• *Sociale Wetenschappen en Solvay Business School*	19.01%	20%	19.37%
• *Letteren- en Wijsbegeerte*	10.74%	8.57%	9.95%
• *Recht en Criminologie*	8.26%	15.71%	10.99%
• *Geneeskunde en Farmacie*	21.49%	10%	13.61%
• *Lichamelijke opvoeding en Kinesitherapie*	19.01%	8.57%	12.04%
• *Wetenschappen en Bio-Ingenieurswetenschappen*	23.97%	10%	15.18%
• *Ingenieurswetenschappen*	4.96%	17.14%	9.42%
• *Psychologie en Educatiewetenschappen*	6.61%	14.29%	9.42%

De variabele leeftijd is in de vragenlijst bevraagd met een dropdownlijst. Hiervan kan daarom geen gemiddelde of standaarddeviatie berekend worden. Deze dropdownlijst is verkozen boven het bevragen van de exacte leeftijd op basis van suggesties van de Ethische Commissie in verband met privacy waarborging van de deelnemers. 82.72% van de respondenten is tussen de 19 en de 25 jaar oud. Bij de niet-eenzame studenten is dit 85.12% en bij de eenzame studenten is dit 78.57%. Van de 15.18% die 18 jaar of jonger is, kan bijna de helft geclassificeerd worden als eenzaam (48.28%). Bij de 2.10% van studenten die ouder is dan 25, is dit 25%.

Op het vlak van woonsituatie, woont de meerderheid van de respondenten tijdens de week thuis (64.92%). Ook bij de niet-eenzame respondenten (63.64%) en bij de eenzame studenten (67.14%) is dit het geval. Het grootste deel van de respondenten dat wel zelfstandig leeft, woont alleen op kot of in een studio (71.64%). Anderen wonen met een aantal vrienden (14.92%) of met partner en/of kinderen (13.43%). Bij de niet-eenzame respondenten die zelfstandig leven, woont 77.27% alleen op kot of in een studio, 13.64% woont met een aantal vrienden en 9.09% woont samen met partner en/of kinderen. Voor de eenzame studenten die zelfstandig wonen, liggen deze percentages op respectievelijk 60.87%, 17.39% en 21.74%. In het weekend woont slechts een klein percentage van de respondenten zelfstandig (9.95%), tegenover 8.26% bij de niet-eenzame respondenten en 12.86% bij de eenzame. Ook hier verblijft een grote groep alleen op kot of in een studio (47.37%), bij de niet-eenzame en de eenzame respondenten is dit respectievelijk 50% en

44.44%. De overige respondenten wonen voornamelijk samen met een aantal vrienden (36.84%), bij de niet-eenzame respondenten is dit 40% en bij eenzame is dit 33.33%. De kleinste groep woont samen met partner en/of kinderen (15.79%), bij de niet-eenzame respondenten is dit 10% en bij de eenzame 22.22%.

3.1.2 Gezondheidstoestand en welbevinden

Tabel 2 weergeeft de belangrijkste beschrijvende resultaten omtrent gezondheidstoestand en welbevinden. De meeste respondenten, eenzaam en niet-eenzaam, geven aan een goede gezondheid en geen langdurige ziekte te hebben. Daarnaast zeggen zij zelden of nooit bij activiteiten gehinderd te worden door emotionele of lichamelijke problemen. Verder zijn de meeste respondenten vrij tevreden met hun leven, hoewel dit bij de eenzame groep maar net iets meer dan de helft is.

Tabel 2

Beschrijving gezondheidstoestand en welbevinden

Variabelen	Niet-eenzame studenten (63.35%)	Eenzame studenten (36.65%)	Volledige groep (100%)
Gezondheidstoestand			
• *Zeer goed*	37.19%	28.57%	34.03%
• *Goed*	47.11%	42.86%	45.55%
• *Redelijk*	14.88%	24.29%	18.32%
• *Slecht*	0.08%	4.29%	2.09%
• *Zeer slecht*	0%	0%	0%
Aanwezigheid langdurige ziekte	4.96%	11.43%	7.33%
Hindering activiteiten door Emotionele of lichamelijke problemen			
• *Nooit*	34.71%	30%	32.98%
• *Zelden*	39.67%	32.86%	37.17%
• *Soms*	19.83%	27.14%	22.51%
• *Meestal*	4.96%	7.14%	5.76%
• *Altijd*	0.83%	2.86%	1.57%
Tevredenheid met leven op 10-punten schaal			
• *Kleiner of gelijk aan vier*	0.08%	18.57%	7.33%
• *Vijf of zes*	17.36%	30%	21.99%
• *Groter of gelijk aan zeven*	81.82%	51.43%	70.68%

Op het vlak van gepercipieerde stress hebben de studenten een gemiddelde score van 26.83 (SD=6.42). Hoewel de auteurs van de Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983) geen vaste cut-off waardes hebben opgesteld, blijkt dat dit gemiddelde een stuk hoger ligt dan dit van hun oorspronkelijke samplegroep studenten, waar de gemiddeldes op 23.18 en 23.67 liggen. Bij eenzame studenten in deze studie is de gemiddelde score 30.20 (SD=5.65), bij niet-eenzame studenten is dit 24.88 (SD=6.04).

3.1.3 Hulpbronnen

In Tabel 3 wordt een voorstelling gegeven van de voornaamste descriptieve uitkomsten aangaande hulpbronnen. De meeste respondenten, eenzaam en niet-eenzaam, beschrijven hun sociale contacten als vrij bevredigend. De meeste eenzame studenten geven aan één of twee echt goede vrienden te hebben, terwijl dit bij de niet-eenzame studenten drie tot vijf is. De cijfers wat betreft lidmaatschap van diverse organisaties zijn variabel, maar de eenzame studenten lijken minder lidmaatschappen te hebben dan niet-eenzame studenten. Ook zijn de cijfers erg variabel van studenten die kennis hebben van of reeds gebruik hebben gemaakt van het ondersteuningsaanbod van de VUB. Enkele diensten zijn bekend bij de meerderheid, andere slechts bij een kleine groep. Over welke diensten dit gaat, wordt uitgelicht in Tabel 3. Of de verschillen tussen eenzame en niet-eenzame studenten op vlak van hulpbronnen significant zijn, komt aan bod in 3.2.3.

Tabel 3

Beschrijving hulpbronnen

Variabelen	**Niet-eenzame studenten (63.35%)**	**Eenzame studenten (36.65%)**	**Volledige groep (100%)**
Beoordeling sociale contacten			
• *Zeer bevredigend*	52.89%	14.29%	38.74%
• *Vrij bevredigend*	46.28%	64.29%	52.88%
• *Vrij onbevredigend*	0.01%	14.29%	5.76%
• *Zeer onbevredigend*	0%	7.14%	2.62%
Aantal echt goede vrienden			
• *Geen enkele*	0%	7.14%	2.62%
• *Één of twee*	9.92%	47.14%	23.56%
• *Drie tot vijf*	47.11%	37.14%	43.46%
• *Zes of meer*	42.98%	8.57%	30.37%

Lidmaatschap			
• *In studentenvereniging*	28.10%	17.14%	24.08%
• *In sportclub/sportteam*	42.98%	22.86%	35.60%
• *Sociaal-culturele vereniging*	19.01%	7.14%	14.66%
• *Jeugdbeweging*	28.93%	10%	21.99%
• *Vrijwilligersorganisatie*	34.71%	21.43%	29.84%
Kennis van of reeds gebruikgemaakt van aanbod VUB			
• *Dienst "studentenstatuut & studiefinanciering"*	53.72%	61.43%	56.54%
• *Dienst studiebegeleiding*	90.91%	91.43%	91.10%
• *Dienst studentenjobs*	60.33%	64.29%	61.78%
• *De medische groepspraktijk*	52.89%	45.71%	50.26%
• *Het VUB-tandartsenkabinet*	29.75%	24.29%	27.75%
• *De VUB-kinesitherapiepraktijk*	40.50%	24.29%	34.55%
• *Sjerp-Dilemma*	18.18%	21.43%	19.37%
• *Het meldpunt ongewenst grensoverschrijdend gedrag*	25.62%	30%	27.23%
• *Het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk Brussel*	15.70%	22.86%	18.32%
• *Het sportaanbod van de dienst Beweging en Sport*	77.69%	67.14%	73.82%
• *Het culturele aanbod van de dienst Cultuur*	49.59%	37.14%	45.03%

3.2 Samenhang tussen variabelen

Verbanden tussen eenzaamheidsgevoelens en de andere bevraagde variabelen zijn onderzocht om een antwoord te formuleren op de tweede onderzoeksvraag, 'Wat zijn de determinanten die samenhangen met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten?'. Er is opnieuw een verdeling gemaakt tussen de drie delen van de vragenlijst, namelijk: persoonlijke gegevens, gezondheidstoestand en welbevinden en hulpbronnen.

Eerst is de samenhang getest tussen eenzaamheidsgevoelens en de variabelen met een nominaal of ordinaal meetniveau. Wanneer een Chi-Kwadraat test of Fisher's Exact test is uitgevoerd, gebeurde dit aan de hand van een opdeling tussen eenzame en niet eenzame studenten als afhankelijke variabele. Aansluitend zijn de correlaties berekend. Bij de correlatiecoëfficienten werd gebruikgemaakt van de continue score op de variabele eenzaamheidsgevoelens als afhankelijke variabele.

3.2.1 Persoonlijke gegevens

In tabel 4 wordt weergegeven of de eenzame en niet-eenzame respondenten verschillen omtrent persoonlijke gegevens. Zowel de faculteit waartoe de studenten behoren als het feit of ze wel of geen eerstejaarsstudent zijn, hangen significant samen met eenzaamheid. De andere variabelen leveren geen significant resultaat op.

Tabel 4

Samenhang persoonlijke gegevens met eenzaamheid

Variabelen	χ^2	FE	p
Geslacht	2.31		0.32
Leeftijd		7.71	0.45
Partnerrelatie	0.77		0.38
Belgische nationaliteit		0.02	/
Faculteit	20.76		0.00
Eerstejaarsstudent	5.17		0.02
Type opleiding		1.46	0.82
Modeltraject	0.27		0.61
Statuut		3.20	0.20
Bekostiging	4.04		0.13
Woonsituatie week	0.24		0.63
Woonsituatie weekend	1.04		0.31

3.2.2 Gezondheidstoestand en welbevinden

Eenzaamheidsgevoelens verschillen niet significant tussen de verschillende aangegeven gezondheidstoestanden (FE = 5.627, $p = 0.119$) en evenmin tussen het wel of niet hebben van een langdurige ziekte ($\chi^2 = 2.733$, $p = 0.098$). Wel is een significant verschil gevonden tussen aangegeven levenstevredenheid en al dan niet eenzaam zijn (FE = 41.952, $p < 0.001$). In lijn met deze resultaten correleert het rapporteren van depressieve gevoelens ook significant met eenzaamheidsgevoelens ($r(190) = 0.555$, $p < 0.001$). Met betrekking tot stress over competentie is eveneens een significante associatie gevonden met eenzaamheid ($r(190) = 0.399$, $p < 0.001$). Verder is het verband nagegaan tussen eenzaamheidsgevoelens en het aantal uren besteed aan

studiegerelateerde activiteiten in de laatste week. Dit geeft een niet-significante uitkomst (r(190) = -0.082, p = 0.260). Een negatieve correlatie is gevonden tussen gevoel van eigenwaarde en eenzaamheidsgevoelens (r(190) = -0.480, p < 0.001). Het ervaren van heimwee bij studenten die niet thuis wonen correleert positief met het hebben van eenzaamheidsgevoelens (*r*(66) = 0.566, *p* < 0.001). Ten slotte blijkt dat gepercipieerde stress significant positief samenhangt met eenzaamheidsgevoelens (r(190) = 0.429, p < 0.001). De eerste hypothese, namelijk: 'Stressgevoelens correleren positief met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten', kan hierbij bevestigd worden.

3.2.3 Hulpbronnen

In Tabel 5 wordt een overzicht gegeven van de verschillen tussen eenzame en niet-eenzame studenten aangaande hulpbronnen. Hoe studenten hun sociale contacten beoordelen, hoeveel echte vrienden ze hebben en hun lidmaatschap bij verschillende organisaties blijken (rand)significant samen te hangen met eenzaamheidsgevoelens.

Tabel 5

Samenhang hulpbronnen met eenzaamheid

Variabelen	χ^2	FE	p
Hoe vind je je sociale contacten?		43.41	0.00
Hoeveel echt goede vrienden heb je?	53.92		0.00
Lidmaatschap			
• *In studentenvereniging*	2.91		0.09
• *In sportclub/sportteam*	7.83		0.01
• *Sociaal-culturele vereniging*	4.99		0.03
• *Jeugdbeweging*	9.26		0.00
• *Vrijwilligersorganisatie*	3.74		0.05

Er is een negatief verband aangetoond tussen de ervaring van sociale steun en eenzaamheidsgevoelens (r(190) = -0.489, p < 0.001). Ook deelname aan activiteiten en eenzaamheid ervaren hangen negatief samen (r(190) = -0.264, p < 0.001).

3.3 Interactie-effecten en algemeen lineair model

Interactie-effecten zijn nagegaan op basis van de gestelde hypotheses. Voor iedere hypothese aangaande interactie-effecten is een algemeen lineair model opgesteld, met eenzaamheid als afhankelijke variabele en de Z-scores van de relevante variabelen als onafhankelijke variabelen.

De hypothese 'De invloed van stress op eenzaamheid bij VUB-studenten wordt gemodereerd door intrapsychische hulpbronnen, meer bepaald gevoel van eigenwaarde' is getest aan de hand van een model met gepercipieerde stress en gevoel van eigenwaarde als onafhankelijke variabelen. Er is een significant hoofdeffect gevonden voor zowel gepercipieerde stress ($F(1,187) = 6.52$, $p = 0.011$) als gevoel van eigenwaarde ($F(1,187) = 15.91$, $p < 0.001$). Bovendien is het interactie-effect ook significant ($F(1,187) = 7.41$, $p = 0.007$). Daarmee kan bevestigd worden dat de invloed van stress op eenzaamheid bij VUB-studenten gemodereerd wordt door hun gevoel van eigenwaarde. Naarmate het gevoel van eigenwaarde van studenten stijgt, vermindert de invloed van stress op eenzaamheidsgevoelens.

De volgende hypothese, 'De invloed van stress op eenzaamheid bij VUB-studenten wordt gemodereerd door interpersoonlijke hulpbronnen, meer bepaald de ervaring van sociale steun', is getest aan de hand van een model waarbij gepercipieerde stress en ervaring van sociale steun fungeerden als onafhankelijke variabelen. Opnieuw vertoont gepercipieerde stress een significant hoofdeffect ($F(1,187) = 32.25$, $p < 0.001$), net als ervaring van sociale steun ($F(1,187) = 38.44$, $p < 0.001$). Ook het interactie-effect tussen beide variabelen is significant ($F(1,187) = 11.26$, $p = 0.001$). Dit zorgt voor een aanvaarding van de hypothese dat de invloed van stress op eenzaamheid bij VUB-studenten wordt gemodereerd door de ervaring van sociale steun. Hoe hoger de ervaring van sociale steun, hoe minder gepercipieerde stress een invloed heeft op eenzaamheidsgevoelens.

Om de laatste hypothese te beantwoorden, 'De invloed van stress op eenzaamheid wordt gemodereerd door negatieve gevoelens bij VUB-studenten', is eenzaamheid nagegaan aan de hand van gepercipieerde stress en depressieve gevoelens. Daarbij is hun interactie-effect berekend. Voor depressieve gevoelens is een significant hoofdeffect gevonden ($F(1,187) = 27.38$, $p < 0.001$). Er is echter geen sprake van een hoofdeffect van gepercipieerde stress ($F(1,187) = 3.28$, $p = 0.072$) en ook het interactie-effect tussen depressieve gevoelens en gepercipieerde stress levert geen significant resultaat op ($F(1,187) = 0.50$, $p = 0.481$). Er kan gesteld worden dat de invloed van stress op eenzaamheid niet gemodereerd wordt door negatieve gevoelens bij VUB-studenten en de hypothese wordt dan ook verworpen.

Om het uiteindelijke lineaire model op te stellen, is gebruikgemaakt van een achterwaartse selectieprocedure, met eenzaamheidsgevoelens telkens als afhankelijke variabele. De onafhankelijke variabelen zijn gekozen op basis van de resultaten en verwachtingen uit de literatuur. Hiervoor zijn telkens de Z-waarden van deze variabelen gebruikt. Concreet zijn gepercipieerde stress, depressieve gevoelens, ervaring van sociale steun, gevoel van eigenwaarde, heimwee, stress over competentie en deelname aan activiteiten opgenomen in het model. Achtereenvolgend blijken depressieve gevoelens, sociale steun en stress over competentie geen significante voorspellers. Het uiteindelijke model blijkt eenzaamheidsgevoelens significant te voorspellen ($F(1,62) = 17.362$, $p < 0.001$, $R2 = 0.528$). Er is enige sprake van multicollineariteit, maar de VIF-waarden blijven onder 3, waardoor dit niet beschouwd wordt als problematisch.

In Tabel 6 wordt een overzicht gegeven van het verkregen model.

Tabel 6

Algemeen lineair model

Variabelen	B	SE	β	t	p
Eenzaamheidsgevoelens	15.990	0.495		32.303	0.000
Gepercipieerde stress	-1.353	0.658	-0.270	-2.058	0.044
Gevoel van eigenwaarde	-2.355	0.677	-0.447	-3.477	0.001
Gevoelens van heimwee	2.239	0.562	0.424	3.983	0.000
Deelname aan activiteiten	-1.428	0.542	-0.261	-2.636	0.011

4. Discussie

Deze studie heeft als doel om meer inzicht te verkrijgen in de prevalentie van gevoelens van eenzaamheid bij VUB-studenten en welke determinanten hiermee samenhangen. Hiervoor zijn kwantitatieve gegevens verzameld aan de hand van een online vragenlijst die is afgenomen bij de doelgroep. De discussie bespreekt de verkregen resultaten gekoppeld aan de onderzoeksvragen en hypotheses en welke conclusies uit dit onderzoek getrokken kunnen worden. Daarna volgt een bespreking van de sterktes en zwaktes van dit onderzoek. Tot slot volgen enkele suggesties voor vervolgonderzoek en aanbevelingen voor de aanpak van eenzaamheid aan universiteiten.

4.1 Bespreking resultaten en beantwoording onderzoeksvragen

4.1.1 Hoe prevalent zijn eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten?

Dit onderzoek was een eerste stap naar het in kaart brengen van eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten en kan dus beschouwd worden als een exploratieve studie. Tot nu toe waren de beschikbare cijfers over eenzaamheid bij jongeren en studenten zeer onduidelijk, waardoor er geen precieze verwachting was over de uitkomsten van dit onderzoek. Uit deze studie blijkt dat 36.65% van alle participanten kan worden geïdentificeerd als eenzaam, waarvan 34.55% als matig eenzaam, 1.57% als sterk eenzaam en ten slotte 0.52% als zeer sterk eenzaam. Dit biedt een antwoord op de eerste onderzoeksvraag.

Deze onderzoeksresultaten komen niet overeen met de uitkomsten van andere Belgische studies: de cijfers liggen zowel hoger als lager (Parys et al., 2018; Huyghebaert, 2016; Annemans, 2018). Echter, het is belangrijk om bewust te zijn van het feit dat deze resultaten moeilijk te vergelijken zijn. Ten eerste is de doelgroep, hoewel overlappend, niet in iedere studie hetzelfde. In de conceptnota bespreekt de Vlaamse Overheid de gehele studentengroep (Parys et al., 2018), maar mogelijk zijn ook binnen deze populatie substantiële verschillen terug te vinden. Het verschil tussen universiteit en hogeschool zou een rol kunnen spelen, alsook de grootte van de onderwijsinstelling en ligging van de instelling (bijvoorbeeld in een grote stad of landelijk gelegen). In het Nationaal Geluksonderzoek (Annemans, 2018) en een onderzoek van De Redactie (Huyghebaert, 2016) ligt de focus op jongeren in het algemeen, wat een diverse groep is waarvan universitaire studenten slechts een klein deel representeren. Het is dan ook niet verwonderlijk dat cijfers tussen de verschillende onderzoeken uiteenlopen. Daarnaast is eenzaamheid in de verschillende onderzoeken anders geoperationaliseerd en wordt niet altijd gespecificeerd hoe dit is gebeurd. Ook dit zorgt ervoor dat vergelijkingen niet altijd relevante informatie opleveren.

Kijkend naar de resultaten in dit onderzoek, kan meer dan één op drie van de deelnemende studenten geclassificeerd worden als eenzaam. In de inleiding is reeds een overzicht gegeven van de diverse en vele negatieve gevolgen die eenzaamheid met zich mee kan brengen op lichamelijk en psychologisch vlak (Cacioppo et al., 2000; Cacioppo et al., 2006; Hunt & Eisenberg, 2010; Cacioppo et al., 2015; Hawkley et al., 2003; Jones et al., 2011; Wohn & LaRose, 2014). Deze cijfers bevestigen dat dit een probleem is waar instellingen in het hoger onderwijs bewust van moeten worden gemaakt. Zo kunnen zij een beleid ontwikkelen of verder uitbouwen om de negatieve gevolgen die studenten hier mogelijk van ondervinden tegen te gaan. Hoewel één op drie studenten geclassificeerd kan worden als eenzaam, is het belangrijk om op te merken dat de overgrote meerderheid hiervan matig eenzaam is. Sterke en zeer sterke eenzaamheid komen slechts voor bij ongeveer 2% van de deelnemers. Hoewel matig eenzame studenten ook negatieve gevolgen van eenzaamheidsgevoelens kunnen ondervinden, geeft dit wel reden tot enige nuancering van de gevonden cijfers.

4.1.2 Welke determinanten hangen samen met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten?

Kijkend naar welke determinanten samenhangen met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten, ligt een deel van de resultaten omtrent persoonlijke gegevens in lijn met de besproken literatuur (Parys et al., 2018; Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007). Zo zijn er geen significante geslachtsverschillen teruggevonden bij eenzaamheidsgevoelens, hoewel de vrouwen uit de samplegroep iets vaker eenzaam lijkten te zijn. Daarnaast toonde dit onderzoek een significant verschil aan in ervaring van eenzaamheidsgevoelens bij eerstejaarsstudenten tegenover andere studenten. Bovendien bleek bijna de helft van de studenten die 18 jaar of jonger zijn, en zo hoogstwaarschijnlijk eerstejaarsstudenten, eenzaam te zijn. Uit de literatuurstudie kwam reeds naar voren dat voornamelijk eerstejaarsstudenten last hebben van negatieve gevoelens en eenzaamheid door de ingrijpende levensveranderingen die ze vaak doormaken (Al Khatib, 2012; Lafreniere & Stoliker, 2015; Parys et al., 2018; Perlman & Peplau, 1982).

In de definitie van eenzaamheid van Van Tilburg en De Jong Gierveld (2007) ligt de nadruk op de subjectiviteit van eenzaamheidsgevoelens. In deze studie kan dit bevestigd worden door het significant verschillen van eenzaamheid tussen de respondenten die hun sociale contacten beschrijven gaande van zeer onbevredigend tot zeer bevredigend. In de literatuur wordt daarom ook een distinctie gemaakt tussen eenzame personen en sociaal geïsoleerden, die objectief een klein netwerk hebben maar zich niet per se eenzaam voelen (Luhmann & Hawkley, 2016). Uit het

onderzoek blijkt echter toch dat eenzaamheidsgevoelens ook significant verschillen naargelang het aantal goede vrienden dat studenten hebben. Er zijn tevens geen personen die aangeven zich niet eenzaam te voelen en tegelijkertijd geen vrienden te hebben. Het omgekeerde is wel aanwezig: een kleine groep geeft aan meerdere echt goede vrienden te hebben, maar zich toch eenzaam te voelen. Daarbij dient opgemerkt te worden dat er hoogstwaarschijnlijk subjectieve verschillen zijn in wat iemand beschouwt als de criteria voor een goede vriend. Het belang van eenzaamheid aanpakken wordt daarnaast bevestigd door het gevonden significante verschil in levenstevredenheid tussen studenten geclassificeerd als eenzaam versus niet eenzaam. In de literatuurstudie werd reeds aangehaald dat eenzaamheidsgevoelens een negatieve voorspeller zijn voor levenstevredenheid (Salimi, 2011).

Een aantal van de resultaten komt niet overeen met voorgaand onderzoek en eerder besproken literatuur. Hoewel Parys et al. (2018) stelden dat mensen in een relatie een kleinere kans hebben op eenzaamheid, wordt dit resultaat in deze studie niet teruggevonden. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat deze verschillen in eenzaamheid door het wel of niet hebben van een partner voornamelijk van toepassing zijn op oudere mensen. Bij jongvolwassenen nemen vriendschapsbanden vaak een belangrijkere plaats in dan romantische relaties en er wordt bovendien gesuggereerd dat er bij de huidige jonge generatie minder focus ligt op het vinden van een partner (Green, Richardson, Lago & Schatten-Jones, 2001). Daarnaast is het mogelijk dat partnerrelaties bij jongvolwassenen nog minder stabiel zijn en daardoor minder worden beschouwd als een belangrijke bron van sociale steun.

Op het gebied van gezondheidstoestand is in deze studie, in tegenstelling tot bij Mahon et al. (1997), geen negatief verband gevonden tussen eenzaamheidsgevoelens en gerapporteerde fysieke gezondheid. Ook kon in dit onderzoek geen relatie aangetoond worden tussen eenzaamheidsgevoelens en het al dan niet hebben van een chronische ziekte. Mogelijk werden de eerder gevonden resultaten gemedieerd door variabelen die niet zijn nagegaan in dit onderzoek. Eerdergenoemde auteurs gaven bijvoorbeeld reeds aan dat *symptom patterns* een eventuele mediërende variabele zou kunnen zijn (Mahon et al., 1997).

Een volgend opmerkelijk resultaat is het significant verschillen van eenzaamheidsgevoelens naargelang de faculteit. Sociale wetenschappen en Solvay Business School blijkt de faculteit met de meeste eenzame studenten. De studierichting Sociale Wetenschappen heeft een Engelstalige master, wat internationale studenten aantrekt. Hoewel niet-Nederlandstalige studenten uiteindelijk niet in de samplegroep zijn opgenomen, kan het zijn dat er door deze diversiteit in taal en

achtergrond minder samenhang is tussen de studenten. De onderliggende factoren die verantwoordelijk zijn voor het verschil tussen faculteiten, kunnen verder in verschillende richtingen worden gezocht. Er is onder andere bewijs dat de studierichting die iemand kiest, samenhangt met zijn of haar persoonlijkheid (Boone, van Olffen & Roijakkers, 2004). Daarnaast is bijvoorbeeld een angstige persoonlijkheid in de literatuur beschreven als een mogelijke oorzaak van eenzaamheidsgevoelens (Al Khatib, 2012) en lijken eenzame studenten vaak over gelijkaardige persoonlijkheidstrekken te beschikken (Perlman & Peplau, 1982). Hieruit zou kunnen worden afgeleid dat jongeren met een bepaalde predispositie voor eenzaamheid mogelijk geneigd zijn bepaalde studierichtingen te kiezen en dat de gevonden verschillen tussen faculteiten hieruit kunnen voortkomen. Andere mogelijke meespelende factoren zijn bijvoorbeeld de grootte van de faculteit, aangezien het in grote groepen eventueel moeilijker kan zijn om goede vriendschappen te vormen. Dit zijn echter voornamelijk speculaties en het zou dan ook interessant zijn om dit onderwerp in de toekomst verder te onderzoeken.

Verder bleek uit de resultaten dat lidmaatschap van een sportclub, een sociaal-culturele vereniging en een jeugdbeweging een negatieve samenhang vertonen met eenzaamheidsgevoelens. Dit was ook het geval voor deelnemen aan vrijwilligerswerk. Lid zijn van een studentenvereniging was net niet significant. In deze studie is tevens een significant negatief verband aangetoond tussen deelname aan activiteiten en eenzaamheidsgevoelens. Het is dan ook plausibel dat een lidmaatschap bij verenigingen ervoor zorgt dat studenten deelnemen aan meer activiteiten en de gevonden verschillen deels hieruit voortkomen. In lijn hiermee werd in het onderzoek van Luhmann & Hawkley (2016) een significante negatieve correlatie gevonden tussen eenzaamheid en sociaal engagement (bijvoorbeeld deelname aan vrijwilligerswerk), maar dit veranderde in een niet-significante correlatie nadat er werd gecontroleerd voor aantal vrienden en frequentie van contacten. Een andere mogelijkheid is dat deze groepen een bron zijn van gepercipieerde sociale steun, en zoals reeds aangehaald, is sociale steun een buffer voor eenzaamheid (Rhodes, 2014). Dit wordt bevestigd door de resultaten van dit onderzoek, aangezien een negatief verband gevonden werd tussen gepercipieerde sociale steun en eenzaamheidsgevoelens.

Alle variabelen gemeten aan de hand van de deelvragenlijsten, correleerden significant met eenzaamheid. Dit geldt voor depressieve gevoelens, stress over competentie, gevoel van eigenwaarde, ervaring van sociale steun, heimwee en uiteindelijk gepercipieerde stress. Dit laatste leidde tot de bevestiging van de eerste hypothese: 'Stressgevoelens correleren positief met eenzaamheidsgevoelens bij VUB-studenten'. Ook in de internationale literatuur wordt aangegeven

dat er tussen deze twee variabelen een bi-directioneel verband bestaat (Gubbels & Kappe, 2017; Lafreniere en Stolliker, 2015; Richardson et al., 2017). Bij de beschrijvende resultaten werd dit reeds duidelijk door een visueel verschil tussen de gemiddelde stress-scores bij eenzame studenten en niet-eenzame studenten. Echter, de gemiddelde score op gepercipieerde stress bleek hoog voor de gehele samplegroep, in vergelijking met de gemiddelde scores voor studenten waarop de auteurs van de Perceived Stress Scale uitkwamen (Cohen et al., 1983). Deze studie dateert echter reeds van 1983, waardoor de stressniveaus bij studenten tegenwoordig mogelijk veranderd zijn. Een andere denkbare verklaring is dat de vragenlijst in deze studie is afgenomen in november en december, een periode waarin studenten veel deadlines hebben en de examenperiode nadert. Dit kan zorgen voor verhoogde stresslevels. Voor de andere constructen was er op basis van de literatuur eveneens een bekende samenhang met eenzaamheid en bovendien konden ze ingepast worden in het *Student Wellbeing Model,* waardoor de resultaten conform zijn aan de verwachtingen (Al Khatib, 2012; Duru & Balkis, 2013; Gubbels & Kappe, 2018; Rhodes, 2014; Richardson et al., 2017). Uit het *Student Wellbeing Model* kan verder worden afgeleid dat het verband tussen stress- en eenzaamheidsgevoelens te maken kan hebben met een complex samenspel tussen diverse stressoren en hulpbronnen. In deze studie werd dan ook gehypothetiseerd dat de invloed van stress op eenzaamheid gemodereerd wordt door andere variabelen. Deze hypotheses worden hieronder besproken.

De tweede hypothese, namelijk: 'De invloed van stress op eenzaamheid bij VUB-studenten wordt gemodereerd door hun intrapsychische hulpbronnen, meer bepaald gevoel van eigenwaarde', kon aan de hand van de resultaten bevestigd worden. Naarmate het gevoel van eigenwaarde van studenten steeg, verminderde de invloed van stress op eenzaamheidsgevoelens. Ook voor de hypothese 'De invloed van stress op eenzaamheid bij VUB-studenten wordt gemodereerd door hun interpersoonlijke hulpbronnen, meer bepaald de ervaring van sociale steun' kon ondersteuning worden teruggevonden. Gevoel van eigenwaarde en de ervaring van sociale steun kunnen in het *Student Wellbeing Model* geïdentificeerd worden als persoonlijke hulpbronnen die zo kunnen leiden tot een versterkt motivatieproces. Tegelijkertijd interageren ze ook met het uitputtingsproces. Aangezien stress valt onder stressreacties en eenzaamheid gezien wordt als een negatieve uitkomst van het uitputtingsproces, kan dit een verklaring zijn voor de modererende effecten.

Voor de laatste hypothese, 'De invloed van stress op eenzaamheid wordt gemodereerd door negatieve gevoelens bij VUB-studenten', is geen evidentie teruggevonden. Dit is verrassend vanwege het bekende verband tussen stress en depressieve gevoelens, depressieve gevoelens en

eenzaamheid, en stress en eenzaamheid (Richardson et al., 2017; Stoliker & Lafreniere, 2015). In deze studie lijkt stress dus te associëren met eenzaamheid zonder een modererende invloed van depressieve gevoelens. Het is mogelijk dat stress bij studenten overwegend geassocieerd is met academisch functioneren. Volgens deze redenering kan verhoogde stress bij studenten leiden tot eenzaamheid, omdat ze bijvoorbeeld veel tijd spenderen aan studeren en daarom minder tijd hebben voor sociale bezigheden, zonder dat depressieve gevoelens hierbij modereren. Echter, het is moeilijk om hiervoor een sluitende verklaring te vinden.

Het uiteindelijke model dat is opgesteld om eenzaamheidsgevoelens te voorspellen, bevat de variabelen gepercipieerde stress, gevoel van eigenwaarde, gevoelens van heimwee en deelname aan activiteiten. Gepercipieerde stress heeft hier echter een negatieve regressiecoëfficient, hoewel een positieve correlatie is gevonden tussen stress en eenzaamheidsgevoelens. Hieruit kan worden afgeleid dat de invloed van stress, zoals gehypothetiseerd, sterk afhankelijk is van de andere opgenomen variabelen. Hoewel de multicollineariteit niet voldoende hoog was om een probleem te vormen, was het wel aanwezig en hier moet dan ook rekening mee worden gehouden tijdens interpretaties van de resultaten. Onder andere is een modererend effect gevonden van gevoel van eigenwaarde op de relatie tussen stress en eenzaamheid. Aangezien gevoel van eigenwaarde hier een significante voorspeller is, kan dit een gedeeltelijke verklaring vormen. Dit komt overeen met de literatuur in de inleiding, waarin gevoel van eigenwaarde reeds werd aangehaald als voorspeller van eenzaamheidsgevoelens (Al Khatib, 2012).

Op het vlak van heimwee bevat de afgenomen Utrechtse Heimweeschaal (Stroebe et al., 2002) verschillende items die rechtstreeks naar eenzaamheid peilen, zoals 'eenzaam zijn' en 'missen van je familie'. Er kan daarom van worden uitgegaan dat eenzaamheidsgevoelens verwikkeld zitten in het construct van heimwee en het is dan ook logisch dat heimwee eenzaamheid voorspelt.

Verder is deelname aan activiteiten ook een significante voorspeller van eenzaamheidsgevoelens. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat eenzaamheid meestal wordt geassocieerd met alleen zijn en deelname aan activiteiten vaak met andere personen samen is.

In tegenstelling tot de verwachting bleken stress over competentie, depressieve gevoelens en ervaring van sociale steun geen significante voorspellers in het model. Schmitt en Allik (2005) beschreven zelf-competentie als een facet van gevoel van eigenwaarde. Het is daarom plausibel dat gevoel van eigenwaarde, als significante voorspeller in het model, ervoor zorgde dat stress over competentie geen extra variantie in eenzaamheid meer kon verklaren. Opnieuw kan hier multicollineariteit worden aangehaald als mogelijke oorzaak, maar de precieze verbanden tussen de

verschillende variabelen zullen nog verder onderzocht moeten worden om sluitende conclusies te kunnen trekken.

4.2 Beperkingen en sterktes onderzoek

De belangrijkste sterkte van dit onderzoek is dat het een belangrijkste eerste stap zet naar meer inzicht in eenzaamheid bij VUB-studenten, zowel op het gebied van prevalentie als de samenhangende factoren. Dit onderzoek is aangevraagd door en uitgevoerd in samenwerking met de dienst Studentenzaken van de VUB, aangezien deze universiteit nog niet over cijfers beschikte omtrent eenzaamheid bij haar studenten. Vanwege de hoge prijs die eenzaamheid met zich mee kan brengen aangaande studiesucces, is het van belang voor universiteiten om hier cijfers van te hebben en hun beleid op dit vlak aan te passen of verder uit te breiden. In België is bovendien veel onduidelijkheid over de prevalentie van eenzaamheid bij de gehele studentenpopulatie. Dit onderzoek kan een eerste stap vormen om eenzaamheid bij studenten meer systematisch in kaart te brengen, bij meerdere instellingen voor hoger onderwijs. Daar is tegelijkertijd een belangrijke beperking aan gerelateerd. Doordat deze studie uiteindelijk enkel het kwantitatieve onderzoek tot uitvoering kon brengen, blijft de verkregen informatie oppervlakkig. Er wordt niet dieper ingegaan op de resultaten en op wat studenten zouden ervaren als helpend bij hun eenzaamheidsgevoelens, waardoor de concrete handvaten die dit onderzoek de VUB kan bieden om eenzaamheid aan te pakken beperkt zijn.

Een volgende beperking is dat de steekproefgrootte van dit onderzoek vrij gelimiteerd was. Hoewel op de VUB-website een oproep tot deelname is geplaatst, was dit op een gedeelte van de website dat niet door veel studenten bezocht wordt. Via deze oproep zijn dan ook vrijwel geen respondenten verzameld. Verder is op de campus rondgegaan met tablets, wat ervoor zorgde dat enkel studenten benaderd konden worden die zich daadwerkelijk op de campus bevonden. Dit is een beperking: studenten die naar de campus komen, zijn mogelijk niet representatief voor de gehele studentenpopulatie. Dit kan leiden tot een vertekening in de resultaten. Om de representativiteit van de resultaten toch zoveel mogelijk te verhogen, werd op iedere dag van de week rondgegaan met de tablets op de verschillende VUB-campussen. Op die manier werd een zo breed mogelijke groep bereikt. Uiteindelijk bleken zeer weinig respondenten een buitenlandse nationaliteit te hebben en dit is een belangrijke groep binnen de studentenpopulatie die ondervertegenwoordigd is. Er was een Engelse versie van de vragenlijst beschikbaar voor de buitenlandse studenten die geen Nederlands spraken. Echter, door het beperkte aantal deelnemers is besloten deze vragenlijst niet

verder te analyseren. Hoewel deze groep wel de gelegenheid had om deel te nemen aan het onderzoek, was er weinig respons. Hieruit kan geconcludeerd worden dat andere, onbekende factoren een rol spelen die interessant kunnen zijn om uit te zoeken in de toekomst. Desondanks is op het gebied van representativiteit van de steekproef een sterkte te vermelden: de samplegroep had een goede verdeling tussen verschillende faculteiten, leeftijdsgroepen en geslacht.

4.3 Suggesties voor vervolgonderzoek

Aangezien in deze studie enkel het kwantitatieve luik is voltooid, is het van belang om in de toekomst dieper in te gaan op de verkregen resultaten aan de hand van een kwalitatief diepte-onderzoek. Dit zou helpen om de behoeften van eenzame studenten beter te begrijpen en de verbanden tussen de variabelen verder te kunnen uitdiepen. Zo kunnen concrete initiatieven tegen eenzaamheid ontwikkeld worden. Het is hier relevant om te vermelden dat er reeds twee interviews afgenomen zijn voor het oorspronkelijk geplande kwalitatieve deel van dit onderzoek. Hoewel hieruit duidelijk werd dat kwalitatieve interviews inderdaad verdiepend konden zijn voor de verkregen resultaten, werd besloten deze niet verder te analyseren. De inhoud van de interviews werd namelijk potentieel te sterk beïnvloed door het effect van de getroffen COVID-19 maatregelen op eenzaamheidsgevoelens.

Verder kan het relevant zijn om bij vervolgonderzoek gebruik te maken van een andere manier van gegevensverzameling. In deze studie zijn studenten rechtstreeks benaderd op de campus en via een oproep op een aparte pagina van de VUB-website, waardoor een groot deel van de studenten waarschijnlijk niet op de hoogte is gebracht van deze studie. Er kan bijvoorbeeld gebruik worden gemaakt van een online verspreiding van de vragenlijst door middel van een mail die wordt rondgestuurd naar alle studenten. Dit kan bovendien zorgen voor een grotere steekproef, wat de generaliseerbaarheid van de resultaten zou verhogen. Daarnaast kan meer worden toegespitst op bepaalde groepen, zoals internationale studenten of studenten die zelfstandig wonen, omdat deze groepen onderling sterk kunnen verschillen. Dit is moeilijk via een algemene vragenlijst bedoeld voor alle studenten.

Een volgende suggestie voor toekomstig onderzoek is dat het zinvol zou zijn om ook te focussen op andere determinanten. Eenzaamheid is, zoals toegelicht, een erg breed concept met verschillende componenten. Tijdens het creëren van de vragenlijst kwamen verschillende interessante potentieel samenhangende variabelen naar voren, die echter niet in de uiteindelijke vragenlijst zijn opgenomen wegens praktische beperkingen (zoals de lengte van de vragenlijst). Om

in de toekomst een vollediger beeld te krijgen van eenzaamheid is het raadzaam om ook andere determinanten te meten en om modererende effecten verder te onderzoeken. Daarnaast zijn in dit onderzoek interessante resultaten gevonden, zoals het significante verschil van eenzaamheidsgevoelens per faculteit, waar nog geen duidelijke verklaring voor is gevonden. Hier zou het ook nuttig kunnen zijn om deze verbanden verder te onderzoeken om te begrijpen welke factoren hier verantwoordelijk voor zijn of een rol in spelen.

Dit betrof een cross-sectionele studie, maar in toekomstig onderzoek zou het relevant zijn om studenten voor een langere tijd te volgen. Zo kan onder meer een beter beeld worden verkregen van de wisselwerking tussen bepaalde variabelen doorheen de tijd.

Ten slotte zijn in deze studie slechts studenten van één specifieke universiteit bevraagd, namelijk de VUB. Om een representatief beeld te verkrijgen van de eenzaamheidsgevoelens bij Vlaamse studenten zal in de toekomst zeker moeten worden uitgebreid naar andere instellingen voor hoger onderwijs.

4.4 Aanbevelingen voor de praktijk

In de inleiding werd reeds een overzicht gegeven van hoe universiteiten eenzaamheid bij hun studenten kunnen aanpakken. Door het kwalitatieve luik van dit onderzoek te schrappen, en daarmee, zoals vermeld, de onderzoeksvraag: 'Wat ervaren studenten met eenzaamheidsgevoelens als helpend hierbij?', zijn de aanbevelingen die dit onderzoek op basis van de resultaten kan bieden beperkt. Echter wordt het overzicht gegeven in de inleiding wel op diverse manieren ondersteund door de resultaten. Terugkoppelend naar het *Student Wellbeing Model*, wordt algemeen gesteld dat het belangrijk is om studenten te helpen bij eenzaamheidsgevoelens door enerzijds het bieden of versterken van hulpbronnen en anderzijds het verminderen van stressoren (Gubbels & Kappe, 2018). Verschillende van de onderzochte variabelen in dit onderzoek kunnen in dit model geclassificeerd worden als hulpbronnen (onder andere hoog gevoel van eigenwaarde en sociale steun) of stressoren (onder andere laag gevoel van eigenwaarde, gebrek aan sociale steun en depressieve gevoelens). De significante associaties die in dit onderzoek werden aangetoond tussen eenzaamheidsgevoelens en deze andere variabelen, benadrukken dat interventies gericht op deze variabelen een significant effect kunnen hebben op eenzaamheid bij studenten.

Verder is het belangrijk om de nadruk te leggen op twee belangrijke zaken: informatie en preventie. De VUB biedt zelf diverse diensten aan en werkt samen met een aantal diensten die instaan voor mentale gezondheid en andere behoeften van studenten. Een voorbeeld hiervan is het

Centrum Algemeen Welzijnswerk. Toch blijkt uit de cijfers van dit onderzoek dat niet al deze diensten even bekend zijn bij de studenten. Hoewel blijkt dat de meeste studenten onder andere de studiebegeleidingsdienst wel kennen, betekent dit nog niet dat studenten daadwerkelijk weten wat voor diverse hulp deze dienst precies aanbiedt. Het zou dus zinvol kunnen zijn om beginnende studenten meer informatie te geven over de verschillende diensten waarvan ze gebruik kunnen maken. Zo weten zij waar ze naartoe kunnen in geval van eenzaamheidsgevoelens of andere moeilijkheden die hiermee samenhangen.

Daarnaast kan meer focus gelegd worden op preventie. Uit het onderzoek komt deelname aan activiteiten naar voren als een belangrijke determinant. Hier kan het helpen om de activiteiten die de VUB organiseert voor verschillende doelgroepen beter uit te lichten en bovendien de hoeveelheid activiteiten die gericht zijn op sociale verbondenheid te verhogen. Verder bleek uit zowel de literatuur als de resultaten dat eerstejaarsstudenten gevoelig zijn voor eenzaamheidsgevoelens en onwelbevinden. Daarnaast gaven Wintre en Bowers (2007) aan dat een geslaagde aanpassing in het eerste jaar belangrijk is voor doorzettingsvermogen en academische prestaties in de volgende jaren. Daaruit blijkt dat preventie van eenzaamheidsgevoelens van belang is. Dit kan door voldoende voorzieningen te creëren waar eerstejaarsstudenten terechtkunnen met vragen, met aanvullend een aanbod aan inleidende activiteiten waar studenten elkaar kunnen ontmoeten en zo hun sociaal netwerk kunnen uitbreiden.

Referenties

Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the Relationship among Loneliness, Self-esteem, Self-efficacy and Gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology*, *8*(1), 159-181.

Angold, A., Costello, E. J., Messer, S. C., Pickles, A., Winder, F., & Silver, D. (1995). The development of a short questionnaire for use in epidemiological studies of depression in children and adolescents. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *5*, 237–249.

Annemans, L. (2018, 5 juli). Het Nationaal Geluksonderzoek. Geraadpleegd op 25 maart 2019, van https://gelukkigebelgen.be/pressrelease/eenzaamheid-verviervoudigt-onze-kansen-om-ongelukkig-te-zijn/.

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, *173*, 90-96.

Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, Attachment, and the Perception and Use of Social Support in University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, *43*(1), 40-51.

Boone, C., van Olffen, W., & Roijakkers, N. (2004). Selection on the Road to a Career: Evidence of Personality Sorting in Educational Choice. *Journal of Career Development*, *31*, 61–78.

Bos, A. E. R., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, *48*, 311-316.

Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., Kowalewski, R. B., Paulsen, A., Hobson, J. A., Hugdahl, K., Spiegel, D., & Berntson, G.G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, *35*, 143−154.

Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., & Ernst, J.M. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, *40*, 1054-1085.

Cacioppo, S., Grippo, A., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 238-249.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*, 385-396.

De Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, *9*(3), 289-299.

De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (1999). Manual of the loneliness scale. Amsterdam: Department of Social Research Methodology Free University.

Demarest, S., Drieskens, S., & Van der Heyden, J. (2018). Gezondheidsenquête, België 2018. Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(9), 1865.

Dreesen, K. (2016, 19 december). Proactief beleid aan de KU Leuven. Geraadpleegd op 26 mei 2020, van https://www.veto.be/artikel/proactief-beleid-aan-de-ku-leuven

Duru, E., & Balkis, M. (2013). The Psychometric Properties of the Utrecht Homesickness Scale: A Study of Reliability and Validity. *Eurasian Journal of Educational Research*, *52*, 61-78.

Feldt, R. C. (2008). Development of a Brief Measure of College Stress: The College Student Stress Scale. *Psychological Reports*, *102*(3), 855–860.

Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(3), 281-288.

Gubbels, N., & Kappe, R. (2017). Stress en bevlogenheid. Explorerend onderzoek naar de mate van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.

Gubbels, N., & Kappe, R. (2018). Student Wellbeing Project Inholland. Lectoraat studiesucces, Hogeschool Inholland.

Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Bernston, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psycho-social context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 105–120.

Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, *46*, 3-10.

Huyghebaert, P. (2016, 8 juni). Bijna 8 op de 10 Vlaamse jongeren (in zekere mate) eenzaam. Geraadpleegd op 13 april 2019, van

https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2016/06/08/bijna_8_op_de_10vlaamsejongereninzekeremateeenzaam-1-2665319/

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, *47*, 391-400.

Jones, A., Schinka, K., Van Dulmen, M., Bossarte, M., & Swahn, M. (2011). Changes in loneliness during middle childhood predict risk for adolescent suicidality indirectly through mental health problems. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *40*(6), 818-824.

Lafreniere, K. D., & Stoliker, B. E. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, *49*, 146-160.

Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, *52*(6), 943-959.

Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2014). What Predicts Loneliness? Cultural Difference Between Individualistic and Collectivistic Societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *45*(3), 468–490.

Mahon, N. E., Yarcheski, T. J., & Yarcheski, A. (1997). Loneliness and Health-Related Variables in Young Adults. *Perceptual and Motor Skills*, *85*(3), 800–802.

Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students*. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *2*(1), 29.

Parys, L., Persyn, P., van der Vloet, T., Sleurs, E., Godderis-T'Jonck, D., & Anseeuw, B. (2018). Conceptnota voor nieuwe regelgeving betreffende de aanpak van eenzaamheid in Vlaanderen. Vlaams Parlement.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, 123–134. New York, NY: Wiley.

Rhodes, J. L. (2014). Loneliness: How Superficial Relationships, Identity Gaps, and Social Support Contribute to Feelings of Loneliness at Pepperdine University. *Pepperdine Journal of Communication Research*, *2*(3).

Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, *16*(2), 48–54.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Salimi, A. (2011) Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Social and Behavioral Sciences*, *29*, 292–295.

Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: an Australian Study. *Journal of Studies in International Education*, *12*, 148-180.

Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *89*, 623-642.

Stallman, H. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, *45*, 249-257.

Stroebe, M., Vliet, T. van, Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. British Journal of Psychology, 93(2), 147-168.

Thiessen, H., & Colpaert, K. (2018, 4 november). Een mysterieuze KLIK. Geraadpleegd op 26 mei 2019, van https://www.schamper.ugent.be/editie/598/artikel/een-mysterieuze-klik

Van Damme, J., Thienpondt, A., Rosiers, J., De Bruyn, S., Soyez, V., Sisk, M., Van Hal, G., & Deforche, B. (2018). In Hogere Sferen? Volume 4: Een onderzoek naar het middelengebruik bij Vlaamse studenten. Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen Brussel.

Van der Heijde, C. M., Pijpers, J., de Wildt-Liesveld, R., & Vonk, P. (2018). Addressing loneliness and associated health risks among university students. *European Journal of Public Health, 28*(4), 206-218.

Van Eijk, L. M., Kempen, G. I. J. M., & Van Sonderen, F. L. P. (1994). Een korte schaal voor het meten van sociale steun bij ouderen: de SSL12-I. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, *25*, 192-196.

Van Sonderen, E. (2012). Het meten van sociale steun met de Sociale Steun Lijst - Interacties (SSL-I) en Sociale Steun Lijst - Discrepanties (SSL-D): een handleiding. Tweede herziene druk. UMCG / Rijksuniversiteit Groningen, Research Institute SHARE.

Van Tilburg, T., & de Jong-Gierveld, J. (2007). Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum.

Vervloed, M. (n.d.) Rosenberg Self Esteem Scale. Geraadpleegd op 12 maart 2019, van http://mathijsvervloed.nl/onewebmedia/Rosenberg%20self%20esteem%20scale.pdf

Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (2013). Gezondheidsenquête 2013, Rapport 3: gebruik van gezondheids en welzijnsdiensten. Geraadpleegd op 28 maart 2019, van https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/HC_intro_NL_2013.pdf

Wintre, M. G., & Bowers, C. D. (2007). Predictors of persistence to graduation: Extending a model and data on the transition to university model. *Canadian Journal of Behavioural Science*, *39*(3), 220–234.

Wohn, D.Y., & LaRose, R. (2014). Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students. *Computers & Education*, *76*, 158-167.

Appendix

Bijlage A. Geïnformeerde toestemming

Beste student(e),

Graag willen we je uitnodigen om deel te nemen aan een onderzoek over het mentaal (on)welbevinden, de sociale relaties van en de verbondenheid bij VUB-studenten. De bevraging wordt georganiseerd op vraag van en in medewerking met de dienst studentenzaken van de VUB. De bedoeling is om beter zicht te krijgen op eventuele noden van studenten en in de toekomst mogelijk ook het (preventieve) aanbod op dit vlak aan te passen of verder uit te bouwen.

Het onderzoek bestaat uit twee delen: een *vragenlijststudie* en een verdiepende bevraging aan de hand van *diepte-interviews*. Alle studenten die ingeschreven zijn aan de VUB op het ogenblik van het onderzoek, komen in aanmerking om deel te nemen aan de vragenlijststudie. Deelname aan de vragenlijststudie houdt geen enkele verplichting in om ook mee te werken aan de tweede fase van het onderzoek.

Voordat je akkoord gaat om aan deze vragenlijststudie deel te nemen, vragen wij je om onderstaande informatie door te nemen van wat deze studie zal inhouden, zodat je een welbewuste beslissing kunt nemen.

Als je aan deze studie deelneemt, moet je weten dat:

- Deze studie vooraf geëvalueerd werd door de Commissie Medische Ethiek van het UZ Brussel, dat een gunstig advies heeft uitgebracht.
- Je deelname vrijwillig is; er kan op geen enkele manier sprake zijn van dwang. Voor deelname is jouw toestemming nodig. Ook nadat je je toestemming gegeven hebt, kun je nog laten weten aan de onderzoekers dat je je deelname wilt stopzetten.
- De gegevens die in het kader van je deelname verzameld worden, vertrouwelijk zijn. Jouw antwoorden zullen niet gebruikt worden als persoonlijke evaluatie, maar worden globaal verwerkt. In de onderzoeksdatabase worden uitsluitend gecodeerde gegevens opgeslagen. Bij de publicatie van de resultaten is jouw anonimiteit verzekerd.
- Indien je nog vragen hebt of extra informatie wenst, je altijd contact kan opnemen met de hoofd-onderzoeker (Veerle.Soyez@vub.be) of een mede-onderzoeker (Lima.Mady.Van.Den.Steen@vub.be).

Indien je akkoord gaat om deel te nemen aan de vragenlijststudie, kun je doorklikken op onderstaande link. Via deze link kun je je toestemming voor deelname aan de studie bevestigen en krijg je toegang tot de vragenlijst. De vragen gaan over je algemene gezondheid, je mentaal (on)welbevinden, je zelfbeeld, je sociale relaties en ervaren sociale steun.
Het invullen van deze vragenlijst gebeurt online en zal ongeveer 20 minuten duren.
Wie de vragenlijst tot op het eind invult maakt kans op een mooie prijs. Om dit mogelijk te maken zal je op het eind van de vragenlijst gevraagd worden om je e-mailadres op te geven. Dit is geen verplichting. E-mailadressen worden losgekoppeld van het gegevensbestand.
<Klik hier om door te gaan naar het formulier en de vragenlijst>

Bedankt voor je interesse aan deze bevraging.
Vooraleer je de vragenlijst kun invullen, vragen we je eerst je geïnformeerde toestemming te bevestigen.
GEINFORMEERDE TOESTEMMING

- Ik verklaar dat ik geïnformeerd ben over de aard, het doel en de duur van de studie en dat ik weet wat van mij wordt verwacht. Ik heb kennis genomen van het informatiedocument.
- Ik heb alle vragen kunnen stellen die bij me opkwamen en ik heb een duidelijk antwoord gekregen op mijn vragen.
- Ik begrijp dat mijn deelname aan deze studie vrijwillig is en dat ik vrij ben mijn deelname aan deze studie stop te zetten zonder dat dit gevolgen heeft.
- Ik begrijp dat er tijdens mijn deelname aan deze studie gegevens over mij zullen worden verzameld en dat de onderzoekers de vertrouwelijkheid van deze gegevens verzekeren overeenkomstig de Belgische wetgeving ter zake.
- Ik stem in met de verwerking van mijn persoonlijke gegevens volgens de modaliteiten die zijn beschreven in de rubriek over het verzekeren van de vertrouwelijkheid.
- Ik ga ermee akkoord dat de studiegegevens die voor de hier vermelde studie worden verzameld, later zullen worden verwerkt, op voorwaarde dat deze verwerking beperkt blijft tot de context van de hier vermelde studie.
- Ik heb een exemplaar ontvangen van de informatie aan de deelnemer en de geïnformeerde toestemming.

<klik hier voor toestemming>

Bijlage B. Vragenlijst

BLOK 1: Persoonlijke gegevens

1. Ben je … ?
   - ❍ man
   - ❍ vrouw
   - ❍ andere

2. Wat is je leeftijd? ⇨ Dropdown list met leeftijden
   - ❍ Jonger dan 18 of 18
   - ❍ 19
   - ❍ 20
   - ❍ 21
   - ❍ 22
   - ❍ 23
   - ❍ 24
   - ❍ 25
   - ❍ Ouder dan 25

3. Heb je op dit ogenblik een partnerrelatie?
   - ❍ Ja
   - ❍ Neen

4. Heb je de Belgische nationaliteit?
   - ❍ ja
   - ❍ neen

<Indien neen>
4a. Ben je in functie van je studies aan de VUB naar België gekomen?
- ❍ ja
- ❍ neen

<enkel indien 'ja' op 'Ben je in functie van je studies naar België gekomen?'
Hoe lang duren jouw studies in België?
- ❍ 1 semester
- ❍ 1 academiejaar
- ❍ Langer dan een academiejaar

Hoe lang ben je al in België?
- ❍ Minder dan een maand
- ❍ 1 tot 3 maand
- ❍ 3 tot 6 maand
- ❍ 6 maand tot 1 jaar
- ❍ Langer dan een jaar

5. Aan welke faculteit studeer je?
   - ❍ Sociale Wetenschappen en Solvay Bussiness School
   - ❍ Letteren en Wijsbegeerte
   - ❍ Recht en Criminologie
   - ❍ Geneeskunde en Farmacie
   - ❍ Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie
   - ❍ Wetenschappen en Bio-ingenieurswetenschappen
   - ❍ Ingenieurswetenschappen
   - ❍ Psychologie en Educatiewetenschappen

6. Welk type opleiding volg je?
   - ❍ academische bachelor

❍ schakel- of voorbereidingsprogramma voor masteropleiding
❍ master
❍ ander

7. Ben je dit academiejaar met je studies hoger onderwijs begonnen?
❍ neen
❍ ja

In welk jaar zit je? ….. jaar

8. Volg je een modeltraject?
❍ ja
❍ neen, ik volg een geïndividualiseerd traject

9. Wat is je statuut?
❍ niet-werkende student
❍ student met tijdelijke jobs tijdens academiejaar (< gemiddeld 20 uur/week)
❍ student met job (20 uur of meer per week)

10. Sta je zelf in voor de bekostiging van je studies en studiematerialen? (al dan niet met de ondersteuning van een beurs of een uitkering)
❍ Neen, mijn ouder(s) of iemand anders uit mijn omgeving betaalt mijn studiekosten
❍ Gedeeltelijk, mijn ouder(s) of iemand anders uit mijn omgeving betaalt een deel van de studiekosten, maar ik moet ook zelf een deel betalen
❍ Ja, ik moet mijn studiekosten volledig zelf betalen

11. Wat is, op dit ogenblik, je woonsituatie in de WEEK?
❍ thuis (bij ouder(s), grootouder(s), pleegouder(s)…)
❍ zelfstandig
<indien 'zelfstandig': volgende opties geven>
❍ alleen op kot of studio
(Duid aan: upkot, Nieuwelaan, vubkot, of privémarkt
❍ met een aantal vrienden (in een gehuurd appartement of woning)
❍ met mijn partner en / of kinderen
❍ in een woonunit aangeboden door een (welzijns- of hulp)organisatie (bijvoorbeeld: begeleid zelfstandig wonen)

Hoeveel jaar woon je al in deze situatie? …… jaar

12. Wat is, op dit ogenblik, je woonsituatie in het WEEKEND?
❍ thuis (bij ouder(s), grootouder(s), pleegouder(s)…)
❍ zelfstandig
<indien 'zelfstandig': volgende opties geven>
❍ alleen op kot of studio
❍ met een aantal vrienden (in een gehuurd appartement of woning)
❍ met mijn partner en / of kinderen
❍ in een woonunit aangeboden door een (welzijns- of hulp)organisatie (bijvoorbeeld: begeleid zelfstandig wonen)

13. Woonde je voor aanvang van je studies hoger onderwijs voltijds bij (één van) je biologische of adoptieouders? (het gaat hier over de <u>effectieve</u> woonsituatie)

❍ Ja

❍ Neen

<Indien neen: wat was je situatie?>

❍ Zelfstandig

❍ In een eigen gezin (met partner en / of kinderen)

❍ Bij andere familieleden (grootouders, broer of zus)

❍ In een pleeggezin

❍ In een voorziening voor jeugdhulp (residentiële voorziening OF begeleid zelfstandig wonen)

❍ Bij vrienden

❍ Anders: ……

Hoe lang heb je in totaal in deze situatie gewoond? …… jaar

<ENKEL VOOR WIE 'ZELFSTANDIG' ANTWOORDDE OP VRAAG 11 EN 'AANTAL JAAR' <2>

14. Je woonsituatie is het laatste jaar veranderd. Een verandering van situatie kan soms onaangename gevoelens met zich mee brengen Kun je voor de volgende verschijnselen aangeven in welke mate deze in de afgelopen weken optraden?

	Niet	Zwak	Matig	Sterk	Zeer sterk
Verlangen naar bekenden.	❍	❍	❍	❍	❍
Moeite hebben met het aanpassen aan de nieuwe leefsituatie.	❍	❍	❍	❍	❍
Eenzaam zijn.	❍	❍	❍	❍	❍
Denken dat je het in de oude situatie beter had dan hier en nu.	❍	❍	❍	❍	❍
Missen van je familie.	❍	❍	❍	❍	❍
Op zoek zijn naar bekende gezichten.	❍	❍	❍	❍	❍
Ongeliefd voelen.	❍	❍	❍	❍	❍
Onaangenaam vinden van de nieuwe leefsituatie.	❍	❍	❍	❍	❍
Spijt hebben van de beslissing om de oude situatie te verlaten.	❍	❍	❍	❍	❍
Aanhoudend gedachten hebben over thuis.	❍	❍	❍	❍	❍
Verloren voelen in de nieuwe leefsituatie.	❍	❍	❍	❍	❍
Missen van mensen die je vertrouwt en met wie je heel diepgaand kan praten.	❍	❍	❍	❍	❍
Voelen geïsoleerd te zijn van de rest van de wereld.	❍	❍	❍	❍	❍
Missen van thuis.	❍	❍	❍	❍	❍
Ontworteld voelen.	❍	❍	❍	❍	❍
Voelen dat je familie heel erg mist.	❍	❍	❍	❍	❍
Missen van vrienden.	❍	❍	❍	❍	❍
Moeite hebben met het wennen aan nieuwe omgangsvormen.	❍	❍	❍	❍	❍
Missen van je ouders.	❍	❍	❍	❍	❍

Vaak aan vroeger denken.	❍	❍	❍	❍	❍

BLOK 2: GEZONDHEIDSBELEVING EN WELBEVINDEN

15. Hoe is je gezondheidstoestand in het algemeen?
    ❍ Zeer goed
    ❍ Goed
    ❍ Gaat wel (redelijk)
    ❍ Slecht
    ❍ Zeer slecht

16. Heb je een langdurige lichamelijk of psychische ziekte of aandoening (gezondheidsprobleem) of een handicap?
    ❍ Ja
    ❍ Neen

    <indien ja op vraag 16>

17. Had je deze ziekte of handicap al voor aanvang van je studies?
    ❍ Ja
    ❍ Neen

18. Hoe vaak hebben jouw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen je gedurende de afgelopen weken gehinderd bij uw activiteiten (zoals vrienden of familie bezoeken etc.)?
    ❍ Nooit
    ❍ Zelden
    ❍ Soms
    ❍ Meestal
    ❍ Altijd

19. Op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 "helemaal niet tevreden" en 10 "helemaal tevreden" betekent, hoe tevreden ben je nu met je leven?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍

20. In de afgelopen weken, hoe vaak...(Een kruisje per lijn)

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Meestal	Altijd
…voelde je je levenslustig	❍	❍	❍	❍	❍
…had je energie	❍	❍	❍	❍	❍
…voelde je je uitgeput	❍	❍	❍	❍	❍
…voelde je je moe	❍	❍	❍	❍	❍

21. Volgende vragen gaan over hoe je je de afgelopen weken voelde of handelde. Geef bij elke vraag het antwoord dat het best benadert hoe je je voelde.
(Kruis één hokje per vraag aan)

	Niet waar	Soms waar	Waar
Ik heb mij ellendig of ongelukkig gevoeld	❍	❍	❍
Ik heb nergens van genoten	❍	❍	❍
Ik heb mij zo moe gevoeld dat ik maar wat rond hing en niets deed	❍	❍	❍
Ik was erg rusteloos	❍	❍	❍
Ik voelde me alsof ik niet goed genoeg was	❍	❍	❍
Ik heb veel geweend	❍	❍	❍
Ik vond het moeilijk om na te denken of om mij te concentreren	❍	❍	❍
Ik heb mezelf gehaat	❍	❍	❍
Ik ben een slecht persoon geweest	❍	❍	❍
Ik heb mij alleen gevoeld	❍	❍	❍
Ik heb gedacht dat niemand echt van me hield	❍	❍	❍
Ik heb gedacht dat ik nooit zo goed kan zijn als andere mensen	❍	❍	❍
Ik heb alles fout gedaan	❍	❍	❍

22. Hoe vaak ben je bezorgd, angstig of twijfel je aan je capaciteiten bij…

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
…persoonlijke relaties	❍	❍	❍	❍	❍
…familiale aangelegenheden	❍	❍	❍	❍	❍
…financiële zaken	❍	❍	❍	❍	❍
…studie gerelateerde zaken	❍	❍	❍	❍	❍
…zaken met betrekking tot je huisvesting	❍	❍	❍	❍	❍
…niet meer thuis wonen	❍	❍	❍	❍	❍

…het aanpakken van moeilijkheden	❍	❍	❍	❍	❍
…het bereiken van je persoonlijke doelstellingen	❍	❍	❍	❍	❍
…gebeurtenissen die niet volgens plan verlopen	❍	❍	❍	❍	❍
…niet langer de controle hebben	❍	❍	❍	❍	❍
…overweldigd zijn door problemen	❍	❍	❍	❍	❍

23. Als je aan je studie en de daarbij behorende vereisten denkt, hoe heb je je de afgelopen weken gevoeld?

De afgelopen weken…

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
… Ben ik overstuur geweest door iets dat onverwacht gebeurde	❍	❍	❍	❍	❍
… Heb ik het gevoel gehad dat ik niet in staat was de belangrijke dingen in mijn leven onder controle te houden	❍	❍	❍	❍	❍
… Heb ik me zenuwachtig en gespannen gevoeld	❍	❍	❍	❍	❍
… Heb ik me zelfverzekerd gevoel over mijn vermogen om mijn persoonlijke problemen aan te pakken	❍	❍	❍	❍	❍
… Heb ik het gevoel gehad dat de dingen mij meezaten	❍	❍	❍	❍	❍
… Heb ik het gevoel gehad dat ik niet opgewassen was tegen al de dingen die ik moest doen	❍	❍	❍	❍	❍
… Ben ik in staat geweest om irritaties in mijn leven onder controle te houden	❍	❍	❍	❍	❍
… Heb ik me boos gemaakt om dingen die buiten mijn controle om gebeurden	❍	❍	❍	❍	❍
… Heb ik het gevoel gehad dat ik de dingen de baas bleef	❍	❍	❍	❍	❍
… Heb ik het gevoel gehad dat de moeilijkheden zich zo hoog opstapelden dat ik ze niet te boven kon komen	❍	❍	❍	❍	❍

24. Hieronder staat een lijst met beschrijvingen die gaan over algemene gevoelens over jezelf. Duid aan in welke mate je het eens bent met deze beschrijvingen

	Sterk oneens	Oneens	Eens	Sterk eens
Over het algemeen ben ik blij met mezelf	❍	❍	❍	❍

Soms denk ik dat ik nergens goed voor ben	❍	❍	❍	❍
Ik vind dat ik een aantal goede eigenschappen bezit	❍	❍	❍	❍
Ik ben in staat dingen net zo goed te doen als anderen	❍	❍	❍	❍
Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn	❍	❍	❍	❍
Ik voel me soms nutteloos	❍	❍	❍	❍
Ik vind mezelf waardevol, op zijn minst gelijkwaardig aan anderen	❍	❍	❍	❍
Ik zou meer respect voor mezelf willen hebben	❍	❍	❍	❍
Over het algemeen heb ik de neiging mij een mislukkeling te voelen	❍	❍	❍	❍
Ik heb een positieve houding over mezelf	❍	❍	❍	❍

25. Hoeveel uur heb je afgelopen week aan je studie besteed? _____ uur

BLOK 3: HULPBRONNEN

26. Hoe vind je je sociale contacten?
❍ Zeer bevredigend
❍ Vrij bevredigend
❍ Vrij onbevredigend
❍ Zeer onbevredigend

27. Hoeveel personen staan zo dichtbij jou dat je op hen kunt rekenen indien je met zware problemen geconfronteerd wordt?
❍ Geen enkele
❍ 1 of 2
❍ 3 tot 5
❍ 6 of meer

28. Hoeveel echt goede vrienden heb je?
❍ Geen enkele
❍ 1 of 2
❍ 3 tot 5
❍ 6 of meer

29. Ben je lid van een studentenvereniging?
❍ neen
❍ ja

30. Ben je actief lid van een sportclub/sportteam?
❍ neen
❍ ja

31. Ben je actief lid van een sociaal-culturele of muziekvereniging of een muziekgroep?
❍ neen
❍ ja

32. Ben je actief in een jeugdbeweging?

❍ neen
❍ ja

33. Doe je aan vrijwilligerswerk?

❍ neen

❍ ja

34. Geef hieronder aan in welke mate je onderstaand aanbod van de VUB kent en er al gebruik van hebt gemaakt.

	Ik ken dit aanbod niet	Ik ken dit aanbod	Ik maakte al gebruik van dit aanbod
Dienst "studentenstatuut en studiefinanciëring"	❍	❍	❍
Dienst studiebegeleiding	❍	❍	❍
Dienst studentenjobs	❍	❍	❍
De medische groepspraktijk (de huisartsen)	❍	❍	❍
Het VUB-tandartsenkabinet	❍	❍	❍
De VUB-kinesitherapiepraktijk	❍	❍	❍
Sjerp-Dilemma, het centrum voor begeleiding van ongeplande zwangerschap en abortus	❍	❍	❍
Het meldpunt voor ongewenst grensoverschrijdend gedrag	❍	❍	❍
Het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk Brussel	❍	❍	❍
Het sportaanbod van de dienst Beweging en Sport	❍	❍	❍
Het culturele aanbod van de dienst Cultuur	❍	❍	❍

35. Hoe vaak spreek je TIJDENS DE WEEK met andere studenten af voor niet-studiegerelateerde zaken (bijvoorbeeld: babbelen, samen koken, samen een serie bekijken, iets gaan drinken, samen een activiteit doen, …).

❍ dagelijks
❍ minstens 3 keer per week
❍ 1 à 2 keer per week
❍ niet

36. Hoe vaak ga je TIJDENS HET ACADEMIEJAAR…

	Niet	Minder dan 1 keer per maand	1 keer per maand	2-3 keer per maand	1 keer per week	2 keer per week	3-4 keer per week	5-6 keer per week	Dagelijks
… naar een fuif (party, TD, kotfuif, …)	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
… op café	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
… sporten samen met anderen	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
… naar een culturele activiteit samen met anderen (muziek- of dansoptreden, museumbezoek, …)	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍
… naar een studentikoze activiteit (doop, cantus, …)	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍	❍

37. Nu volgen 12 vragen waarin telkens over "men" gesproken wordt. Het is de bedoeling dat je bij elke vraag onder "men" steeds de mensen verstaat waar je mee omgaat (dus het geheel van familieleden, vrienden, kennissen, buren, medestudenten, etc).
Kruis telkens het antwoord aan dat het meest op jou van toepassing is?

Gebeurt het wel eens dat men…

	Zelfden of nooit	Af en toe	Regelmatig	Erg vaak
… jou nodigt voor een feestje of etentje	❍	❍	❍	❍
… gezellig bij jou op bezoek komt	❍	❍	❍	❍
… genegenheid voor je toont	❍	❍	❍	❍
… je troost	❍	❍	❍	❍
… je complimenten geeft	❍	❍	❍	❍
… interesse voor je toont	❍	❍	❍	❍
… je hulp biedt in bijzondere gevallen zoals bij ziekte en verhuizing	❍	❍	❍	❍
… je geruststelt	❍	❍	❍	❍
… je goede raad geeft	❍	❍	❍	❍
… je in vertrouwen neemt	❍	❍	❍	❍
… Je om hulp of advies vraagt	❍	❍	❍	❍
… je sterke punten naar voren haalt	❍	❍	❍	❍

38. Wil je van elk van de volgende uitspraken aangeven in hoeverre die op jou, zoals je de laatste tijd bent, van toepassing is? Omcirkel het antwoord dat op jou van toepassing is.

	Ja	Min of meer	Nee
Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.	❍	❍	❍
Ik mis een echte goede vriend of vriendin.	❍	❍	❍
Ik ervaar een leegte om mij heen.	❍	❍	❍
Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.	❍	❍	❍
Ik mis gezelligheid om mij heen.	❍	❍	❍
Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.	❍	❍	❍
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.	❍	❍	❍
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.	❍	❍	❍
Ik mis mensen om mij heen.	❍	❍	❍
Vaak voel ik me in de steek gelaten.	❍	❍	❍
Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.	❍	❍	❍