

De geestelijke gezondheid van studenten tijdens de COVID-19 pandemie

De eerste voorlopige data uit het Caring Universities consortium

SAMENVATTING

Caring Universities (CU) heeft in juni 2020 een online vragenlijst verstuurd naar bijna 87 duizend studenten van vier universiteiten (de Vrije Universiteit Amsterdam, de Universiteit Leiden, de Universiteit Utrecht en de Universiteit van Maastricht) om hen te vragen naar psychische problemen en welbevinden. Ook hebben we hen gevraagd hoe ze de COVID-19 pandemie ervaren en hoe ze omgaan met de consequenties daarvan. Inmiddels zijn ruim 8 duizend antwoorden binnen en kunnen we in dit rapport een voorlopige indicatie geven over de respons en tevens over de ervaren klachten op de volgende gebieden: stemming, angst en stress. Deze resultaten vergelijken we met gegevens van een vergelijkbare survey van vorig jaar op de VU. De resultaten laten zien dat de COVID-19 pandemie en de genomen maatregelen een impact hebben op de studenten die de survey hebben ingevuld. Zo verwacht 27.1% van de respondenten studievertraging op te lopen en 43.3% geeft aan dat online les volgen een negatief effect op de studie heeft. Door COVID-19 geeft 56.3% aan zich slechter te kunnen concentreren, 52.5% is eenzamer, en 44.6% is somberder. Het percentage studenten met matig tot ernstige depressieve klachten is 10.6% hoger dan in de periode voor COVID-19 en matig tot ernstige angstklachten zijn 5.3% hoger. Dit hoeft niet door COVID-19 veroorzaakt te worden. Een limitatie van dit onderzoek is het lage percentage studenten dat heeft gereageerd. Tevens betreft het een eenmalige meting gebaseerd op zelfrapportage. Ook dienen de gevonden resultaten te worden aanschouwd binnen het kader van de ontluikende volwassenheid welke een druk kan uitoefenen op de psychische gesteldheid van studenten. De conclusies moeten daarom voorzichtig geïnterpreteerd worden.

Sascha Struijs, Ph.D., coördinator Caring Universities
s.y.struijs@vu.nl



Universiteit Utrecht



Universiteit
Leiden



VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM



Maastricht
University

Colofon

Datum: 19-08-2020

Leden van de stuurgroep

Willemijn Nieuwenhuijs, hoofd student support services, Universiteit Leiden

Kirsten Stringa, studentenpsycholoog, Universiteit Utrecht

Véronique Vancauwenbergh, studentenpsycholoog, Universiteit Maastricht

Karin Bijker, hoofd centrale studentbegeleiding, Vrije Universiteit Amsterdam

Leden van de wetenschapscommissie

Philip Spinhoven, Ph.D., hoogleraar klinische psychologie, Universiteit Leiden


Elske Saleminck, Ph.D., universitair hoofddocent klinische psychologie, Universiteit Utrecht

Pauline Aalten, Ph.D., hoofd student services centre

Pim Cuijpers, Ph.D., hoogleraar klinische psychologie, Vrije Universiteit Amsterdam

Inleiding

Psychische problemen zoals somberheid, angst en stress komen wereldwijd voor bij gemiddeld een op de drie studenten¹. Daarnaast kunnen studenten kampen met psychologische problemen zoals stress, procrastinatie (het vermijden van taken die gedaan moeten worden), perfectionisme, faalangst, gebrek aan zelfvertrouwen, slaapproblemen en excessieve verlegenheid. Dergelijke psychische problemen kunnen gedeeltelijk verklaard worden vanuit de levensfase die 'ontluikende volwassenheid'² wordt genoemd. In deze levensfase wordt van de jongvolwassene het uitvoeren van een aantal ontwikkelingstaken verwacht, zoals losmaking van ouders, aangaan van relaties, vorming van identiteit etc. Deze levensfase kan turbulent zijn omdat de ontwikkelingstaken veel vragen van een jongvolwassene. Uit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat psychische en psychologische problemen binnen een studiecontext kunnen leiden tot studievertraging en uitval, en dat ze op de lange termijn een negatief effect kunnen hebben op de persoonlijke ontwikkeling van studenten³⁻⁵. Psychische en psychologische problemen bij studenten zijn de laatste tijd



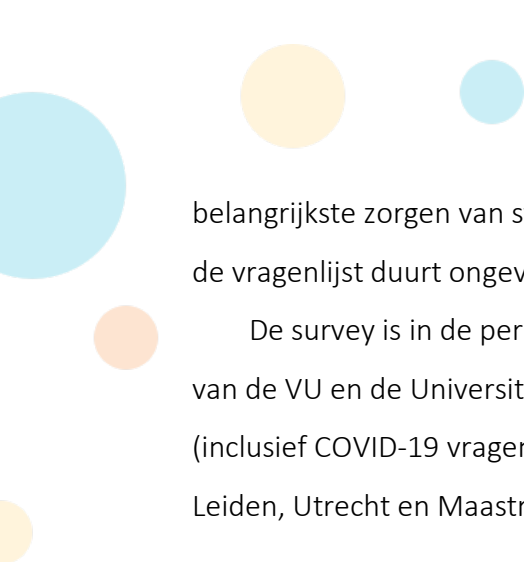
veelvuldig in het nieuws en zowel universiteiten als hogescholen blijven werken aan initiatieven om studenten te ondersteunen waar dit nodig is.

In het Caring Universities project werken de Vrije Universiteit Amsterdam (VU), de Universiteit Leiden, de Universiteit Utrecht en de Universiteit van Maastricht samen om deze psychische en psychologische problemen van studenten in kaart te brengen, waar mogelijk te voorkomen en hulpverlening voor deze doelgroep te verbeteren. Naast een vragenlijst (survey) om de problemen in kaart te brengen, zetten we ook een infrastructuur op om preventieve en vroegtijdige laag intensieve hulp aan te bieden via het internet aan studenten. Uit onderzoek³ blijkt dat studenten met psychische klachten niet altijd tijdig passende zorg ontvangen en juist deze groep zou baat kunnen hebben bij laagdrempelige eHealth interventies. We doen dit alles op een wetenschappelijk verantwoorde manier.

De eerste globale resultaten van de survey zijn inmiddels binnen en omdat het ook informatie biedt over COVID-19 en de ervaren impact daarvan op studenten, leek het ons belangrijk om deze eerste resultaten snel beschikbaar te stellen aan de deelnemende universiteiten.

De survey

De survey is ontworpen om de psychische problemen bij studenten op gestructureerde en wetenschappelijk verantwoorde manier in kaart te brengen op internationaal niveau. De procedure daarbij is als volgt: alle studenten op de deelnemende universiteiten ontvangen via hun studentenmail een link naar een online vragenlijst waarmee de belangrijkste psychische problemen gemeten worden (waaronder somberheid, angst, alcoholproblemen; het gaat hier niet over diagnoses van psychische stoornissen zoals een depressieve stoornis, maar over symptomen die hiermee gepaard kunnen gaan zoals een sombere stemming en verlies van interesse), maar ook andere relevante kenmerken (zoals persoonlijkheid, dagelijks functioneren, academisch functioneren, etc.). Met de resultaten van de survey kunnen alle deelnemende universiteiten inzicht krijgen in de status van de mentale gezondheid van de studenten van de betreffende instelling. Sinds de COVID-19 pandemie zijn er vragen toegevoegd aan de survey betreffende de impact die de pandemie heeft op de studievoortgang, de geestelijke gezondheid en het gedrag van studenten. Tevens worden de



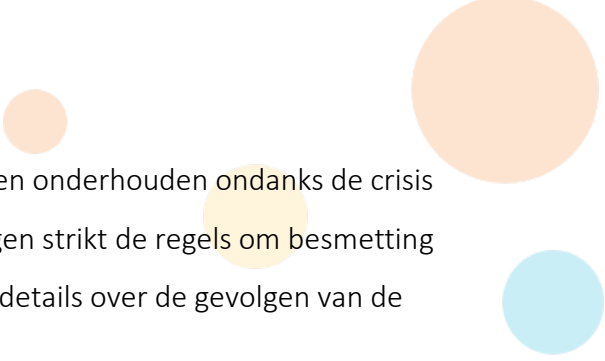
belangrijkste zorgen van studenten geïnventariseerd omtrent de pandemie. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 25 minuten.

De survey is in de periode maart 2018 – september 2019 ingevuld door 2.507 studenten van de VU en de Universiteit van Amsterdam. In juni 2020 is een nieuwe versie van de survey (inclusief COVID-19 vragen) verstuurd naar de studenten van de VU en de universiteiten van Leiden, Utrecht en Maastricht.

Resultaten

De survey is verstuurd naar 86.812 studenten. Deze studenten zijn geworven bij de VU (n = 7.521), de Universiteit Leiden (n = 29.738), de Universiteit Utrecht (n = 31.708) en de Universiteit van Maastricht (n = 17.845). Bij de VU zijn alleen eerstejaars studenten geworven omdat alle andere studenten in eerdere jaren de survey hebben ontvangen. Daarom ligt dit aantal nu lager dan bij de andere universiteiten. In totaal hebben 13.363 (15.3%) studenten gereageerd op de survey. Van deze studenten hebben 8.349 (9.6%) toestemming gegeven om deel te nemen aan het onderzoek en de vragenlijst van begin tot het einde ingevuld. Deze studenten komen van de VU (n = 656; 8.7%), de Universiteit Leiden (n = 3.386, 11.3%), de Universiteit Utrecht (n = 3.303; 10.4%) en de Universiteit van Maastricht (n = 1.004; 5.6%).

De studenten waren gemiddeld 22 jaar oud, voornamelijk vrouw (73%) en van Nederlandse afkomst (74%). In totaal 115 studenten (1.6%) rapporteert een diagnose van COVID-19 te hebben ontvangen (gebaseerd op symptomen of een laboratorium test). Bijna de helft van de studenten geeft aan thuis in quarantaine of isolatie gezeten te hebben en bijna alle studenten hebben hun dagelijkse activiteiten aangepast sinds de COVID-19 pandemie, waarbij de meeste studenten aangeven meer vanuit huis te studeren. De meerderheid heeft de mogelijkheid om thuis naar buiten te gaan via een balkon, tuin of op een andere manier. De studenten die de survey hebben ingevuld geven aan verschillende negatieve consequenties te ervaren door de COVID-19 pandemie met betrekking tot hun studievoortgang, geestelijke gezondheid en gedrag. Zo is het voor 52.6% van de studenten niet duidelijk wat voor gevolgen de pandemie zal hebben op hun studie, ervaart 43.3% een negatief effect op de studievoortgang door het online moeten volgen van lessen en kan 37.3% geen stage volgen. Daarnaast kan 56.3% zich slecht concentreren, voelt 52.2% zich



eenzaam, somber (44.6%) en gespannen (39.0%). Studenten onderhouden ondanks de crisis contact met naasten (79.2%), blijven actief (62.3%) en volgen strikt de regels om besmetting te voorkomen (54.4%). Zie tabel 1 tot en met 3 voor meer details over de gevolgen van de COVID-19 pandemie op studenten.

De ondervraagde studenten maken zich tevens zorgen tijdens de COVID-19 pandemie. Wij hebben ze een lijst van 11 mogelijke zorgen voorgelegd en gevraagd welke twee van deze zorgen voor hen het belangrijkste zijn. De grootste zorgen van studenten zijn dat dierbaren besmet raken (63.3%), dat zij sociaal geïsoleerd raken (28.0%) en dat mede-Nederlanders zich niet aan de gestelde leefregels houden (26.7%). Zie voor alle resultaten tabel 4.

Wanneer we de gegevens over de gevolgen van de COVID-19 pandemie naast de resultaten leggen van veelvoorkomende psychische klachten wordt duidelijk dat huidige stemmingsklachten, angstklachten en stressklachten in deze groep studenten gemiddeld genomen ook relatief veel voorkomen vergeleken met de Nederlandse populatie⁶ (zie tabel 5). Wederom kunnen deze klachten gedeeltelijk worden verklaard vanuit de levensfase. Deze klachten zijn significant verschillend tussen studenten per universiteit. Echter, dit verschil is erg klein en verklaart niet meer dan .03% informatie van het totaal. We kunnen daarom stellen dat veelvoorkomende psychologische problemen gemiddeld genomen in gelijke mate voorkomen bij studenten aan de deelnemende universiteiten.

Wanneer de resultaten verdeeld worden in categorieën zien we dat 33.1% van alle studenten matig tot ernstige stemmingsklachten rapporteert en 18.2% matig tot ernstige angstklachten (zie tabel 6 en 7). Ten opzichte van de vorige survey op de VU (2018-2019) is dit een statistisch significante toename van respectievelijk 10.6% en 5.3%. Klachten van verhoogde stress (PSS-10 > 20.4) komen voor bij 40.6% van alle studenten. Dit is 24.8% meer dan verwacht vergeleken met normatieve data onder studenten uit eerder onderzoek⁷.

Discussie

Psychische problemen zoals somberheid, angst en stress en zelf gerapporteerde negatieve consequenties van de COVID-19 pandemie voor de studievoortgang en de geestelijke gezondheid voor universitaire studenten zijn veelvoorkomend in deze steekproef. Opvallend is het grotere percentage studenten met somberheids- en angstklachten ten opzichte van vorig jaar. Psychische klachten in studenten kunnen consequenties hebben op meerdere gebieden (o.a. negatieve effecten op de studievoortgang en latere kansen op de arbeidsmarkt, relationeel functioneren en gezondheid) op zowel korte als lange termijn. Verder geven studenten aan dat de COVID-19 pandemie een negatief effect heeft op de studievoortgang door het online moeten volgen van lessen en op hun concentratievermogen en verder gevoelens van eenzaamheid versterkt.

Bij bovenstaande resultaten moet gezegd worden dat 9.6% van de aangeschreven studenten de vragenlijst heeft beantwoord en de gevonden resultaten daardoor mogelijk niet representatief zijn voor alle studenten. Daarnaast betreft dit onderzoek een eenmalige meting en zijn de antwoorden gebaseerd op zelfrapportage wat aan bias onderhevig is. Daarom kunnen over de mogelijke gevolgen van de COVID-19 pandemie niet te stellige conclusies getrokken worden.

Er zijn sinds het begin van de COVID-19 pandemie vanuit de overheid en universiteiten al veel maatregelen genomen om studenten te ondersteunen, zoals onder andere het versoepelen van het bindend studieadvies en het bieden van extra ruimte in het afstuderen en financiële regelingen. Op basis van de gevonden resultaten lijken deze maatregelen passend. Blijvende en mogelijk intensievere monitoring van studenten is aan te bevelen.

Tabel 1. Gevolgen van de COVID-19 pandemie voor de studievoortgang van studenten (n = 8.349)

Ervaren consequentie	Percentage*
1. Deze periode van het Coronavirus heeft voor mij veel ongunstige economische gevolgen.	28.1%
2. Alle vakken online moeten volgen heeft voor mij een sterk negatief effect op mijn studie (voortgang).	43.3%
3. Ik kan geen examens doen in deze periode van het Coronavirus.	8.9%
4. Ik loop studievertraging op door het Coronavirus.	27.1%
5. Ik kan geen stage volgen door het Coronavirus.	37.3%
6. Het is niet duidelijk wat deze situatie uiteindelijk voor mijn studie zal betekenen.	52.8%

* Percentages studenten die het eens of zeer eens zijn met stellingen van ervaren consequenties door de COVID-19 pandemie voor wie het van toepassing is.

Tabel 2. Gevolgen van de COVID-19 pandemie voor de geestelijke gezondheid van studenten (n = 8.349)

Ervaren consequentie	Percentage*
7. Ik ben bang dat ik met het Coronavirus besmet word.	22.1%
8. Deze periode van het Coronavirus maakt mij angstig.	32.0%
9. Deze periode van het Coronavirus maakt dat ik slechter slaap.	22.8%
10. Deze periode van het Coronavirus maakt mij meer emotioneel.	35.9%
11. In deze periode van het Coronavirus heb ik meer nachtmerries.	13.4%
12. Ik kan me slecht concentreren in deze periode van het Coronavirus.	56.3%
13. In deze periode van het Coronavirus ben ik meer eenzaam.	52.5%
14. Deze periode van het Coronavirus maakt mij somber.	44.6%
15. In deze periode van het Coronavirus ben ik meer geïrriteerd en gespannen.	39.0%
16. Door de dreiging van het Coronavirus vind ik het eng om me in de buurt van andere mensen te begeven.	26.6%

* Percentages studenten die het eens of zeer eens zijn met stellingen van ervaren consequenties door de COVID-19 pandemie voor wie het van toepassing is.

Tabel 3. Gevolgen van de COVID-19 pandemie voor het gedrag van studenten (n = 8.349)

Ervaren consequentie	Percentage*
17. Door de dreiging van het Coronavirus verlaat ik mijn huis niet meer.	23.7%
18. Ik volg intensief het nieuws rondom het Coronavirus via TV, krant en/of sociale media.	32.9%
19. Ondanks het Coronavirus blijf ik actief (o.a. huishouden, tuinieren, wandelen, sporten, yoga).	62.3%
20. Ondanks het Coronavirus onderhoud ik actief (telefonisch of online) contact met mijn vrienden.	79.2%
21. Deze periode van het Coronavirus zorgt ervoor dat ik meer 'snack' en/of snoep.	45.4%
22. Deze periode van het Coronavirus zorgt ervoor dat ik meer alcohol drink.	18.7%
23. Ik volg strikt de regels om besmetting en verspreiding van het Coronavirus te voorkomen.	54.4%

* Percentages studenten die het eens of zeer eens zijn met stellingen van ervaren consequenties door de COVID-19 pandemie voor wie het van toepassing is.

Tabel 4. Meest voorkomende zorgen over de COVID-19 pandemie onder studenten (n = 8.349)

Zorg	Percentage*
1. Dat ik zelf besmet raak.	10.5%
2. Dat ik ernstige studievertraging zal oplopen.	25.3%
3. Dat enkele van mijn dierbaren (bijv. oudere familieleden) besmet raken.	63.3%
4. Dat deze Coronavirus periode hele grote financiële gevolgen heeft voor mij.	18.6%
5. Dat ik sociaal geïsoleerd raak.	28.0%
6. Dat Nederland in een financiële crisis raakt.	23.1%
7. Dat deze Coronavirus periode leidt tot spanningen in mijn relatie.	6.5%
8. Dat deze Coronavirus periode leidt tot drukte, stress en spanningen in mijn huis (bijv. met huisgenoten, kinderen en/of partner).	15.3%
9. Dat mede-Nederlanders zich niet aan de gestelde leefregels houden.	26.7%
10. Dat deze Coronavirus periode leidt tot terugkeer van mijn (eerdere) stress, depressie of angstklachten.	22.9%
11. Ik maak me weinig zorgen.	16.1%

* Percentages studenten die deze zorg als belangrijkste of als tweede belangrijkste zorg hebben aangemerkt uit een lijst met 11 zorgen

Tabel 5. Gemiddelde (μ) en standaarddeviatie (SD) van de PHQ-9, GAD-7 en PSS-10 per universiteit (n = 8.349)

	Totaal		Leiden		Utrecht		Maastricht		VU	
	μ	SD	μ	SD	μ	SD	μ	SD	μ	SD
PHQ-9	7.95	5.49	8.06	5.48	7.85	5.42	8.23	5.83	7.48	5.36
GAD-7	6.19	4.78	6.28	4.48	6.15	4.67	6.37	5.06	5.72	4.60
PSS-10	18.82	6.67	19.01	6.68	18.92	6.52	18.95	7.10	17.17	6.54

PHQ-9 = Patient Health Questionnaire-9; GAD-7 = Generalized Anxiety Disorder-7; PSS-10 = Perceived Stress Scale-10.

Tabel 6. Frequenties en percentages van PHQ-9 categorieën van alle studenten (n = 8.349)

Categorie	Frequentie	Percentage	Percentage vorige survey (n = 2.507)	Verskil
Enige depressieve klachten (5-27)	5761	69.0%	52.9%	16.1%
Matig-ernstige depressieve klachten (10-27)	2764	33.1%	22.5%	10.6%
Geen (0-4)	2588	31.0%	47.1%	-16.1%
Mild (5-9)	2997	35.9%	30.0%	5.6%
Matig (10-14)	1655	19.8%	14.6%	5.2%
Matig ernstig (15-19)	768	9.2%	5.7%	3.5%
Ernstig (20-27)	341	4.1%	2.3%	1.8%

Tabel 7. Frequenties en percentages van GAD-7 categorieën van alle studenten (n = 8.349)

Categorie	Frequentie	Percentage	Percentage vorige survey (n = 2.507)	Verskil
Enige angstklachten (6-21)	3956	47.3%	37.0%	10.3%
Matig-ernstige angstklachten (11-21)	1525	18.3%	13.0%	5.3%
Geen (0-5)	4393	52.6%	63.0%	-10.4%
Mild (6-10)	2431	29.1%	24.0%	5.1%

Matig (11-15)	1062	12.7%	10.5%	2.2%
Ernstig (16-21)	463	5.5%	2.5%	3.0%

Referenties

1. Auerbach, R. P. *et al.* WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *J. Abnorm. Psychol.* **127**, 623–638 (2018).
2. Arnett, J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am. Psychol.* **55**, 469–480 (2000).
3. Cuijpers, P. *et al.* Introduction to the special issue: The WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative. in *International Journal of Methods in Psychiatric Research* vol. 28 (John Wiley and Sons Ltd, 2019).
4. Scott, K. M. *et al.* Association of Mental Disorders With Subsequent Chronic Physical Conditions: World Mental Health Surveys From 17 Countries. *JAMA psychiatry* **73**, 150–8 (2016).
5. Bruffaerts, R. *et al.* Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.* **225**, 97–103 (2018).
6. Graaf, R. de, Have, M. ten & Dorsselaer, S. van. *NEMESIS 2: De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking*. (Trimbos-instituut, 2010).
7. Cohen, S. Perceived stress in a probability sample of the United States. in *The social psychology of health*. 31–67 (Sage Publications, Inc, 1988).

