

Copingstrategieën die stress verminderen bij studenten

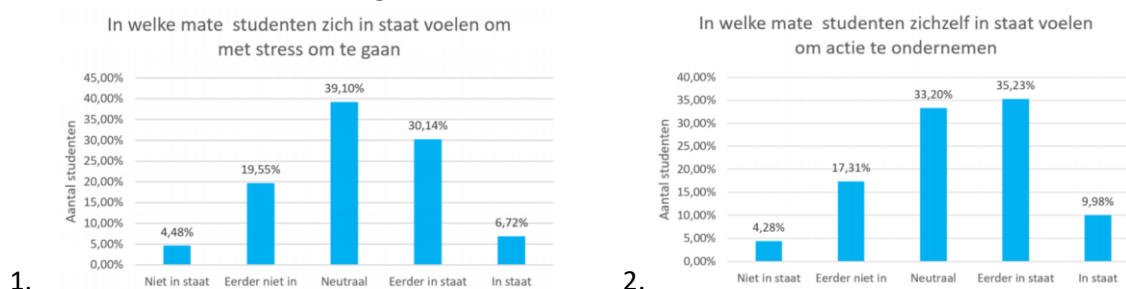
Het gezondheidsbevorderend project gaat over omgaan met stress bij studenten van Howest campussen Brugge. Het doel van het onderzoek is dat de studenten hun copingstrategie vinden om met stress om te gaan. Hierbij werd gebruikgemaakt van het Intervention Mapping Protocol. Een literatuurstudie, kwantitatief onderzoek en een workshop werden ontwikkeld voor studenten.

Literatuurstudie

We kennen het allemaal: de stress die we ervaren tijdens onze studentenjaren. Je wilt alles combineren in je leven: je studies studentenjob, huishoudelijke taken, sportclub, sociale contacten,... Er wordt meer gedaan rond stress bij volwassenen, maar bij studenten kan dit nog een stuk beter. Vooral de focus op hoe de studenten kunnen omgaan met stress. In studies zijn gebleken dat stress vaak voorkomt naar aanleiding van externe factoren bv. door schoolopdrachten, alsook door interne factoren bv. studenten die alles uitstellen en alleen ontspannende dingen doen. Stress is meestal een rechtstreeks gevolg van angst. De studenten hebben stress door opdrachten, examens, online lessen, coronacrisis,... Ze hebben angst om niet te slagen, herexamens te hebben, corona te krijgen, zich alleen te voelen,... Studenten hebben stress in beperkte mate nodig om alert, gemotiveerd en gefocust te blijven. De literatuur noemt dit positieve stress. Negatieve stress heeft heel wat gevolgen aan de kwaliteit van leven. Zowel emotionele symptomen, als lichamelijke, cognitieve symptomen, als gedragssystemen die veranderen. Deze symptomen willen we vermijden en daarom moet ingezet worden op preventie.

Kwantitatief onderzoek

96,33% van de 500 bevroegde studenten ervaart stress, dit zowel tijdens het volledige academiejaar als tijdens de examenperiodes. 75,15% van de studenten ervaart tijdsdruk, hierdoor besteden ze minder tijd aan gezondheidsbevorderende activiteiten zoals lichaamsbeweging, vrijetijdsactiviteiten en het onderhouden van sociale contacten. Studenten vinden het moeilijk om een evenwicht te vinden tussen studie en privé, namelijk 59,06%. Veel studenten voelen zich niet in staat om met stress om te gaan. (Zie grafiek 1) Een groot deel van de studenten achten zichzelf niet in staat om actie te ondernemen om met stress om te gaan. (Zie grafiek 2) Deze cijfers duiden erop dat er iets moet gedaan worden om studenten te leren omgaan met stress.



Workshop

Beeld je even in dat je als student kan deelnemen aan een workshop waar je een methode vindt om met jouw stress om te gaan. Zou jij meedoen? 17 studenten gingen de uitdaging aan. In de workshop leerden deze studenten wat anderen doen om met stress om te gaan en wat ze zelf kunnen doen. Tijdens de workshop werden twee methodes uitgeprobeerd, namelijk mindfulness en een planning maken. Op het einde van de workshop vond iedere student die deelnam een copingstrategie die voor

hem/haar paste. Voor de workshop waren dit vage methodes zoals stress negeren en hard doorwerken of gedachten verzetten. Dus het doel van de workshop is geslaagd. 11 studenten had nog nooit mindfulness uitgeprobeerd. Na de workshop waren dit realistische en gedetailleerde methodes. 8 studenten koos mindfulness als methodes om met stress om te gaan. 9 studenten maakten al gebruik van een planning aan het begin van de workshop, na de workshop kozen 6 andere studenten dit als methodes. De deelnemende studenten voelden zich in staat om na deze workshop meer tijd vrij te maken voor zichzelf. Ze voelden zich ook meer in staat om methodes thuis uit te voeren die helpen om te gaan met stress. Wat de studenten als positief ervaren waren de vele tips, het uittesten van methodes, de mening van anderen, de interactie, de veilige omgeving, het enthousiasme van de gezondheidscoach,... Er werd een uitgebreid draaiboek en instructievideo gemaakt waardoor de workshop elk semester minimum één keer kan doorgaan. Studenten worden via mail op de hoogte gebracht van de workshop. De workshop staat in de agenda van school en in het lessenrooster van de studenten.

Beeld je terug in dat je student bent en een workshop kan volgen die je helpt om een methode te vinden om met stress om te gaan. Je hebt geen enkele emotionele, lichamelijke of cognitieve symptomen meer die je ervoor ervoer. Je hebt tijd om alles in je leven te combineren zoals studies studentenjob, huishoudelijke taken, sportclub, sociale contacten en andere gezondheidsbevorderende activiteiten. Dit ervaar je omdat je nu weet hoe je met stress kunt omgaan en hoe je jouw stress onder controle kunt krijgen.