

Studeren en een bijbaan: Een dubbele belasting?

Lian Reit

Studentnummer: s4310535

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor Thesis

Supervisor: dr. P.M. Cavalini

Tweede beoordelaar: dr. Mark schuls.

In samenwerking met: Jet Bosma, Miron Hartman, Jeske Kielstra, Anka Meinten en Eva van

der Borg.

7 januari 2023

Studeren en een bijbaan: Een dubbele belasting?

Abstract

A part-time job during studies is almost indispensable. This research focuses on the effects of a part-time job on the mental health, academic performance, and free time of both students living with their parents and those living away from their parents. The expectation in this study was that a part-time job would have a detrimental effect on these factors, particularly for students living with their parents compared to those living away from their parents. Data from 220 university students (71.9% female) were collected through a questionnaire. Contrary to expectations, no significant difference was found in mental health and academic performance between students with and without a part-time job. Additionally, there was no significant difference between students living with their parents and those living away from their parents. However, a significant difference was observed in the free time of students with and without a part-time job, with the student without a part-time job having more free time than the student with a part-time job.

Keywords: part-time job, mental health, free time, academic performance, living situation

Samenvatting

Een bijbaan tijdens het studeren is bijna onmisbaar. Dit onderzoek richt zich op de effecten van een bijbaan op mentale gezondheid, studieprestaties en vrije tijd van zowel thuiswonende als uitwonende studenten. In dit onderzoek was de verwachting dat een bijbaan nadelig effect zou hebben op deze factoren, en dan meer voor uitwonende studenten dan voor thuiswonende studenten. Door middel van een vragenlijst zijn gegevens van 220 WO-studenten (71,9% vrouw). Tegen de verwachting in is er geen significant verschil gevonden voor de mentale gezondheid en studieprestaties voor studenten met en zonder bijbaan. Ook is er geen significant verschil gevonden tussen thuis- en uitwonende studenten. Wel is er een significant verschil voor de vrije tijd van studenten met en zonder bijbaan, waarbij de student zonder bijbaan meer vrije tijd heeft dan de student zonder bijbaan.

Kernwoorden: bijbaan, mentale gezondheid, vrije tijd, studieprestaties, woonsituatie

Studeren en een bijbaan: Een dubbele belasting?

In de huidige economische maatschappij is het bijna vanzelfsprekend dat studenten een bijbaan hebben naast hun studie. Naast stijgende levenskosten, stijgt ook de rente voor studieleningen die terugbetaald zal moeten worden. Om dit allemaal te kunnen bekostigen is een bijbaan noodzakelijk als er geen externe financiële bronnen beschikbaar zijn. Een bijbaan kost tijd die niet meer gebruikt kan worden voor studeren. Wanneer een studie meer tijd vraagt, kan er minder gewerkt worden wat financiële zorgen met zich mee kan brengen. Financiële zorgen kunnen leiden tot verhoogde stressniveaus (Timmins & Kaliszer, 2002). Veel studies hebben aangetoond dat meer dan 15 of 20 uur werken naast een studie een negatieve invloed heeft op de studieprestaties en betrokkenheid van de student (e.g. Barton, 1989; Damico, 1984; Steinberg et al. 1982). Naast slechtere studieprestaties verhogen ook de stressniveaus van studenten (Greenberger & Steinberg, 1981; Steinberg & Dornbusch, 1991). De vraag die dan nu ook heerst, is of deze dubbele belasting, namelijk het volgen van een studie en een bijbaan, invloed heeft op de mentale gezondheid van de student en de studieprestaties.

Om kennis op het gebied van studeren met een bijbaan, mentale gezondheid en studieprestaties uit te breiden, gaat de huidige studie in op de relatie tussen studenten met een bijbaan en hun mentale gezondheid en studieprestaties. Thema's die een rol spelen in deze relatie, zijn vrije tijd, de thuissituatie en een financieel aspect. Het doel is om te onderzoeken of een bijbaan invloed heeft op de studieprestaties van de student en de mentale gezondheid. Meer evidentie over de parameters van mentale gezondheid is immers essentieel voor het vormgeven van interventies gericht op de verbetering van mentale gezondheid. De vraag die dan ook centraal staat in het onderzoek is: "Wat zijn de effecten van de combinatie studeren en bijbaan?" Hiervoor zijn verschillende hypotheses opgesteld die in de volgende secties zullen worden toegelicht.

Mentale gezondheid

Volgens de World Health Organization (2005, p. 2) is mentale gezondheid “een staat van welzijn waarin een individu zijn of haar eigen capaciteiten realiseert, kan omgaan met de normale stress van het leven, productief kan werken en in staat is een contributie te leveren aan de gemeenschap”. Het volgen van een studie en een bijbaan kan effect hebben op de mentale gezondheid van de student, wat positief als negatief kan zijn. Het volgen van een studie en een bijbaan kan negatieve gevolgen hebben op de mentale gezondheid van de student (Carney et al., 2005). Studenten hebben lagere waardering wat betreft mentale en fysieke gezondheid in vergelijking met de algemene bevolking. Zoals eerder genoemd kunnen ook financiële zorgen de stressniveaus verhogen van de student. Een van de belangrijkste redenen om een bijbaan te nemen, is de financiële noodzaak om rond te kunnen komen (Carney et al., 2005; Rochford et al., 2009).

Echter kan een bijbaan ook positieve effecten hebben. Sommige studenten beweren namelijk dat hun vermogen om met stress om te gaan verbetert (Robotham, 2009). Het onderzoek van Mortimer et al. (1996) toont juist aan dat een bijbaan geen effect heeft op de mentale gezondheid. Ondanks deze gemengde bevindingen wijst meer literatuur naar de negatieve effecten op de mentale gezondheid. Op basis van de literatuur is de dus volgende hypothese (1a) tot stand gekomen: “Studenten met een bijbaan hebben een lagere mentale gezondheid dan studenten zonder bijbaan”.

Studieprestaties en vrije tijd

Het hebben van een bijbaan kan financiële zekerheid bieden en werkervaring opleveren voor de student, echter kost dit wel tijd en energie. Studenten zijn vaak genoodzaakt om een bijbaan te zoeken. Deze combinatie roept echter vragen over de invloed ervan op de studieprestaties en vrije tijd van de student. Het aantal studie-uren is significant gerelateerd aan het behaalde cijfer (Hall, 2010). Aan de hand van deze bevindingen kan een

bijbaan invloed hebben op de studieprestaties van de student. Hoe meer de student werkt, hoe minder tijd er beschikbaar blijft voor de studie. Dit suggereert dat een bijbaan tijdens de studie de hoeveelheid tijd die aan studeren wordt gespendeerd vermindert, wat vervolgens het prestatieniveau verlaagt (James et al., 2007; King & Bannon, 2004). Op basis van deze gegevens is de volgende hypothese (1b) tot stand gekomen: “Studenten met een bijbaan halen lagere studieprestaties dan studenten zonder bijbaan.”.

Deze relatie kan begrepen worden vanuit het perspectief van rolconflicten (Broadbridge & Swanson, 2005). Studenten met een bijbaan moeten verschillende rollen in balans houden. Dit zijn rollen als onder andere de sociale- en studentenrollen, maar ook de werkrollen om aan de eisen te voldoen voor de bijbaan. Wanneer er conflicten ontstaan tussen de eisen van deze rollen lijkt de sociale rol het makkelijkst om te laten vallen, hierdoor neemt de vrije tijd af van de student. Door negatieve gevolgen van te weinig tijd besteden aan studeren lijkt het moeilijk om balans te houden tussen werk- en studentenrollen. Desalniettemin tonen studenten een bereidheid om werktijd in te ruilen voor studietijd en hun tijdmanagement te verbeteren of genoeg te nemen met slechtere studieprestaties of zelfs langer te doen over hun studie als gevolgen hiervan (Broadbridge & Swanson, 2005). Naast rolconflicten blijkt ook uit andere studies dat een bijbaan impact heeft op de vrije tijd van de student. Afname van vrije tijd en minder tijd voor studeren lijken de belangrijkste consequenties van een bijbaan (Manthei & Gilmore, 2005; Ford et al., 1995; Robotham, 2012). Aan de hand van deze bevindingen is de volgende hypothese (1c) opgesteld: “Studenten met een bijbaan hebben minder vrije tijd dan studenten zonder bijbaan”.

Woonsituatie

Zoals eerder beschreven kan een studie en een bijbaan uitdagend zijn voor de student. Deze uitdaging wordt gecompliceerder wanneer de woonomstandigheden van de studenten in overweging worden genomen. Zo blijkt dat studenten die individueel zelfstandig wonen,

betere studieprestaties hebben in vergelijking met studenten die verantwoordelijkheden hebben en samenwoonden zijn met een partner of kinderen (Iqbal et al., 2020). Wanneer studenten thuiswonend zijn, kan het dat de financiële druk minder is, omdat ze meer gebruik maken van de financiële steun van de ouders dan uitwonende studenten. Uitwonende studenten hebben te maken met huur die ze moeten betalen en hierdoor eventueel meer moeten lenen dan thuiswonende studenten. Zoals eerder genoemd heeft financiële stress invloed op het mentale gezondheid van de student. Ook is er een mogelijkheid dat studenten die thuiswonend zijn minder uren hoeven te werken om rond te kunnen komen dan uitwonende studenten. Hierdoor zou de thuiswonende student meer tijd over houden voor studie-uren, wat een gunstige uitkomst zou hebben op de studieprestaties. Een studie van Kember (1999) suggereert dat studenten moeite hebben om opleidingsvereisten te combineren met de conflicterende eisen van werk, thuis en vrienden. Werk lijkt de grootste concurrent te zijn voor tijd met studie. In hoeverre deze relatie effect heeft op de studieprestaties en stressniveaus van de student lijkt onduidelijk. Om dit gat op te vullen is de volgende deelvraag tot stand gekomen: “Wat zijn de effecten van de combinatie studeren en een bijbaan op de studieprestaties van studenten die thuiswonend of uitwonend zijn?”. Hiervoor zijn twee hypothesen opgesteld. Hypothese 2a: “Thuiswonende studenten met een bijbaan hebben betere studieprestaties dan uitwonende studenten met een bijbaan”. Hypothese 2b: “Thuiswonende studenten met een bijbaan hebben hoger mentale gezondheid dan uitwonende studenten met een bijbaan”.

Methode

Steekproef

Dit onderzoek is uitgevoerd door middel van een vragenlijst die betrekking heeft op de verschillende variabelen die getoetst worden. De vragenlijst is ingevuld door 237 deelnemers. De populatie bestaat uit Nederlandse en internationale studenten op WO-niveau. De

respondenten die niet ingeschreven staan op academisch niveau en/of de Engelse taal niet beheersen of de vragenlijst niet volledig hebben ingevuld, zijn verwijderd. Hierdoor zijn er nog 220 geldige deelnemers over.

Instrumenten

Er is gebruik gemaakt van een online vragenlijst, zie bijlage 1. De vragenlijst bevat de volgende onderdelen: Een introductie waarin het onderzoek kort wordt uitgelegd; demografische variabelen; Vragen over studie en academische prestaties; vragen over de financiële situatie; Vragen over de eventuele bijbaan; vragen over de combinatie van een bijbaan en studeren; vragen over het welzijn; vragen over tijdsbesteding en timemanagement van een student.

Er worden drie verschillende demografische gegevens uitgevraagd. Het geslacht van de persoon. Ten tweede, of de student bij haar ouders woont of op zichzelf. Tot slot, of de student internationaal is of niet.

Er worden zes studievragen gesteld, waarvan vier meerkeuzevragen en twee open vragen. In de twee open vragen wordt gevraagd naar het aantal contacturen in de week en het aantal gependeerde uren aan zelfstudie. Er wordt in de meerkeuzevragen gevraagd aan welke faculteit de participant studeert, in welk studiejaar de participant zit en in welke stad de participant studeert. De laatste vraag luidt: *'I can schedule my study, work and free time well'* aan de hand van een vierpuntsschaal met als antwoordmogelijkheden: *almost never, sometimes, often* en *always*.

Academische prestaties worden gevraagd aan de hand van drie open vragen. Er wordt gevraagd naar het gemiddelde cijfer van de participant, het aantal behaalde studiepunten afgelopen jaar en het aantal studiepunten dat de participant vorig jaar in totaal had kunnen behalen.

Er worden zes vragen gesteld over de financiële situatie van de participant, waarvan twee open vragen en vier meerkeuzevragen. Er zijn twee vragen, of de student geld krijgt van haar ouders en of deze persoon een bijbaan heeft. De andere twee meerkeuzevragen hebben drie antwoordopties. Deze gaan over of de student geld leent bij DUO en of deze persoon zijn/haar eigen collegegeld betaalt. In de open vragen wordt er gevraagd naar de hoeveelheid geld die de persoon krijgt van haar ouders en de hoeveelheid geld die bij DUO wordt geleend.

Vijf vragen worden gesteld over kenmerken van de bijbaan van de participant. In twee open vragen wordt er gevraagd naar het aantal gewerkte uren per week en naar de hoeveelheid geld die met die bijbaan per maand wordt verdiend. In een meerkeuzevraag met twee antwoordmogelijkheden wordt gevraagd of de bijbaan gerelateerd is aan de studie van de participant. Er wordt gevraagd naar de belangrijkste reden om een bijbaan te hebben met zeven antwoordmogelijkheden. Ook wordt er naar de soort bijbaan gevraagd. Deze vraag heeft tien antwoordmogelijkheden.

Of studeren en werken tot conflicten leidt, is gemeten op basis van vier items van de 'Work-School Conflict Scale' (Markel & Frone, 1998). De vragen zijn opgesteld aan de hand van een 5-punts Likert schaal, bestaande uit 1 (volledig mee oneens), 2 (mee oneens), 3 (niet mee eens, niet mee oneens), 4 (mee eens), 5 (volledig mee eens). De Cronbach's Alfa van deze items is 0.86, wat de schaal betrouwbaar maakt (Markel & Frone, 1998). In de huidige steekproef is Alfa 0,92.

Het niveau van mentale gezondheid is gemeten aan de hand van vijf items van de 'Copenhagen Psychosocial Questionnaire' (Burr, et al. 2019). Deze vragenlijst biedt een breed scala aan psychosociale dimensies van het moderne arbeidsleven in verschillende landen, waaronder welzijn (Thorson & Bjorner, 2010). De vijf items gaan over hoe nerveus, neerslachtig, kalm en vredig, terneergeslagen en gelukkig iemand zich heeft gevoeld in de afgelopen vier weken. De gebruikte schaal is een 6-punts Likert schaal variërend van *never*

tot *always*. Een lage score geeft een verslechterd mentale gezondheid weer. De betrouwbaarheidsanalyse geeft een Cronbach's Alfa van 0,80 voor deze vijf items wat deze vragenlijst betrouwbaar maakt (Kristensen et al. 2005). In de huidige steekproef is Alfa 0,86.

Vrije tijd is ingedeeld in negen verschillende categorieën. Deze categorieën zijn gebaseerd op de categorieën van een studie van Anić et al. (2017). Per categorie kan worden aangegeven hoeveel tijd gemiddeld per week de student hieraan spendeert met een schaal van 0 tot 40 uur. De volgende categorieën zijn opgenomen in de enquête: lezen, vrije tijd, spenderen met familie, sociale interacties, sporten, winkelen, reizen/wandelen, elektronische media/ tv kijken, vrijwilligerswerk en artistieke activiteiten/ hobby's. Alle categorieën zijn gecombineerd tot een nieuwe variabele zodat het gemiddeld aantal uren vrije tijd kan worden vastgesteld.

Procedure

In dit onderzoek is gebruikgemaakt van een cross-sectioneel design. De gegevens zijn in november 2023 verzameld aan de hand van een online vragenlijst via Qualtrics. Deze vragenlijst is verspreid door de onderzoekers met als doel gegevens te verzamelen van zowel Nederlandse als internationale studenten. Een Nederlandse en Engelse versie waren beschikbaar bij het invullen van de vragenlijst. Voorafgaand aan het invullen van de vragenlijst is de respondenten gevraagd een *informed consent* formulier te ondertekenen. Met de *informed consent* bevestigen de respondenten vrijwillig deel te nemen aan het onderzoek. Ook is hierin kort het doel van het onderzoek genoemd en is de respondenten duidelijk gemaakt dat de resultaten volledig anoniem zullen blijven en er in de toekomst niets mee gedaan zal worden. De respondenten hadden later in de vragenlijst wel de mogelijkheid om een terugkoppeling te krijgen van de resultaten van het onderzoek.

Statistische Analyse

De statistische analyse die gebruikt werd is een *one-way Analysis of Variance* (ANOVA) toets en een *independent sample t-test* om verschillende groepen met elkaar te vergelijken. Naast deze toetsen werd ook de Chi-kwadraat toets uitgevoerd om verschillen tussen nominale variabelen te toetsen. Daarnaast werden er nog QQ-plots, boxplots en Levene's toetsen uitgevoerd voor het controleren van de assumpties.

Resultaten

Toetsing Assumpties

Voor het analyseren van de data is gebruikgemaakt van een ANOVA en een *independent sample t-test*. Hiervoor zijn verschillende schendingen van de assumpties gecontroleerd. De volgende assumpties zijn gecontroleerd: (1) lineariteit, (2) normaliteit, (3) homoscedasticiteit, (4) afwezigheid van multicollineariteit. De onafhankelijke variabele heeft onafhankelijke observaties, want een persoon kan maar in één van de twee groepen zitten. Wel of geen bijbaan. Er zijn geen significante *outliers* bij mentale gezondheid en het totaal aantal uren vrije tijd. Bij het gemiddelde cijfer is er één significante *outlier*. Deze student heeft een gemiddeld cijfer van 4,8. Op basis van de Z-waarde is deze *outlier* verwijderd. Deze *outlier* heeft een Z-waarde van -3,398. Dit is meer dan 3 standaarddeviaties van het groepsgemiddelde verwijderd. De kans dat deze *outlier* realistisch is, is nihil. Uit de Q-Q plot blijkt dat alle variabelen normaal zijn verdeeld (2). De waarde van Levine's test is bij mentale gezondheid, het totaal aantal uren vrije tijd en het gemiddelde cijfer niet significant, dus er is geen bewijs voor het schenden van de assumptie 'homogeniteit van varianties'(3). De *variance-inflation-factor* (VIF) is voor het aantal uren vrije tijd, mentale gezondheid en studieprestaties rond de 1. Wanneer de waarde van VIF hoger is dan 5 wordt de assumptie van de afwezigheid van multicollineariteit geschonden, dit is dus niet aan de orde (4).

In Tabel 1 worden de gemiddelden gepresenteerd en uitgesplitst naar studierichting. Het zou kunnen zijn dat studierichtingen een rol speelt binnen het onderzoeksthema; dat er verschillen tussen studierichtingen zijn. In totaal hebben 220 respondenten de vragenlijst ingevuld. 71,9 % van de respondenten is vrouw: hiervan doen de meeste Psychologie (80,4%) en heeft Beta studies het laagst percentage vrouwen (56,3%). Tussen de studierichtingen zit er een significant verschil ($F(4,215) = 9,538, p = .049$). 77,9 % van de respondenten heeft een bijbaan, hiervan heeft 32,9% een studiegerelateerde bijbaan. Dit percentage is het hoogst bij de studierichting Psychologie (39,1%). Het totaal gemiddelde cijfer is 7,1. Er zijn geen significante verschillen tussen de studierichtingen. De respondenten hebben gemiddeld 48,1 studiepunten behaald afgelopen jaar en konden gemiddeld genomen 52,2 studiepunten behalen. Het totaal aantal contacturen is 10,8 per week, Dit verschilt significant tussen de verschillende studierichtingen ($F(4,217) = 23,196, p > .001$). Medicijnen ($M = 18,4$) en Beta ($M = 18,5$) hebben het hoogste gemiddelde. Studenten geven aan 52,3 uur per week vrije tijd te hebben. De gemiddelde mentale gezondheid is 4,1. Met een 4,1 gemiddeld op een 6-puntenschaal, rapporteren studenten dat ze een redelijk goede mentale gezondheid hebben. Economiestudenten scoren hier het hoogst op (4,4) en studenten met de studierichting Alfa het laagst (3,7) ($F(4,212) = 4,855, p < .001$). Het gemiddeld maandelijks inkomen van de studenten is 1167 euro per maand, waarbij het grootste verschil te zien is tussen Beta studenten (1001 euro) en Economie studenten (1404 euro) ($F(4,209) = 2,449, p = .047$). Studenten ontvangen gemiddeld 391 euro van hun ouders, lenen gemiddeld 646 euro en verdienen gemiddeld 632 euro per maand. Tussen de studierichtingen is sprake van enkele, deels te verwachten, verschillen, maar niet zodanig dat er in het vervolg van de analyses gecontroleerd moet worden voor studierichting.

Respondenten met een bijbaan werken gemiddeld 12,2 uur per week. Gemiddeld verdienen de respondenten met hun bijbaan 632 euro per maand. Het gemiddelde totale

inkomen per maand van de respondenten is 1167 euro. Tot slot ontvangen de respondenten gemiddeld 391 euro van ouders en lenen respondenten gemiddeld 646 euro.

Tabel 1a: Gemiddelden Uitgesplitst naar Studierichting

	Psychologie n = 92	Economie n = 38	Alfa n = 33	Medicijnen n = 26	Beta n = 31	Totaal gemiddelde n = 220	F -waarde of Chi^2	Sig.
% Vrouw	80,4	63,2	75,8	69,2	54,8	71,9	9,538	0,049
% Bijbaan	80,6	84,2	76,5	84,6	58,1	77,9	9,100	0,059
Aantal uren bijbaan ²	11,8	13,2	13,3	11,2	11,3	12,2	0,891	0,471
% Studiegerelateerde bijbaan	39,1	28,9	26,5	61,5	3,2	33	29,406	<,001
Gemiddeld cijfer	7,1	7,2	7,1	7,1	7,2	7,1	0,653	0,625
Behaalde studiepunten ¹	49,8	43,7	46,3	53,8	44,4	48,1	1,796	0,131
Totaal haalbare studiepunten ¹	52,9	46,8	53,2	57,7	50,7	52,2	1,628	0,169
Aantal contacturen ²	7,5	7,9	10,1	18,4	18,5	10,8	23,196	<,001
Aantal uren zelfstudie	11,5	10,3	7,5	9,5	11,8	10,5	1,916	0,109
Aantal uren vrije tijd ²	51,3	55,5	53,5	47,7	53	52,3	0,540	0,706
Mentale gezondheid	4,2	4,4	3,7	4,2	3,9	4,1	4,855	<,001
Bijdrage ouders ³	351	425	331	409	508	391	1,770	0,138
Lening bij DUO ³	567	760	706	688	659	646	1,936	0,109
Inkomen door bijbaan ³	624	768	673	506	515	632	2,113	0,81
Totaal inkomen ³	1113	1404	1196	1150	1001	1167	2,449	0,047

In Tabel 1b worden de gemiddelden uitgesplitst naar studenten met en zonder bijbaan.

¹ Behaalde studiepunten en totaal behaalde studiepunten is van het afgelopen studiejaar.

² Aantal contacturen, uren bijbaan en uren vrije tijd is per week.

³ Bijdrage ouders, lening bij duo, inkomen door bijbaan en totaal inkomen per maand.

Tabel 1b: Gemiddelden uitgesplitst naar studenten met en zonder bijbaan

	Bijbaan n = 171	Geen bijbaan n = 49	Totaal gemiddelde n = 222	t-waarde of Chi2	Sig.
% Vrouw	73,0	67,3	71,9	0,623	0,430
% Man	26,9	32,6	74,19	0,623	0,430
Aantal contacturen	9,92	13,69	10,76	-2,41	0,019
Aantal uren zelfstudie	10,12	11,84	10,50	-1,33	0,186
Mentale gezondheid	4,18	3,92	4,12	1,99	0,048
Aantal uren bijbaan	12,24	9,83	12,15	1,01	0,314
Aantal uren vrije tijd	50,74	57,62	52,28	-1,97	0,053
Gemiddeld cijfer	7,06	7,23	7,09	-1,65	0,101
Behaalde studiepunten	47,78	49,15	48,05	-0,45	0,657
Totaal haalbare studiepunten	52,11	52,58	52,20	-0,16	0,877

Studieprestaties

De studieprestaties zijn gemeten aan de hand van het gemiddelde cijfer van de student. Uit Tabel 1b blijkt het verschil tussen studenten met een bijbaan ($M=7,1$) en studenten zonder bijbaan ($M=7,2$) niet significant is ($t= -1,65$, $p= 0,101$). Studenten met een bijbaan hebben dus niet lagere studieprestaties dan studenten zonder bijbaan. Hoofdhypothese 1a wordt daarom verworpen.

Mentale gezondheid

In Tabel 1b is te zien dat er een verschil is in mentale gezondheid tussen de studenten met en zonder bijbaan ($t=1,99$, $p=0,048$). De studenten zonder bijbaan hebben een lagere mentale gezondheid ($M=3,92$) dan studenten met een bijbaan ($M=4,18$). Hoofdhypothese 1b 'studenten met een bijbaan hebben een lager mentale gezondheid dan studenten zonder bijbaan' wordt dus niet bevestigd. Het tegendeel is gevonden in dit onderzoek.

Vrije tijd

Uit Tabel 1b blijkt het verschil tussen het aantal uren vrije tijd voor studenten met een bijbaan ($M=50,7$) en voor studenten zonder bijbaan ($M=57,6$) significant te zijn ($t= -1.97$, $p<0.05$). Dit impliceert dat studenten met een bijbaan minder vrije tijd hebben dan studenten zonder bijbaan, dus hypothese 1c wordt niet verworpen.

Correlatiematrix

In Tabel 2 is een correlatiematrix weergegeven. De correlatie tussen het aantal contacturen per week en het gemiddelde cijfer is positief ($r=0,17$, $p<0,05$): hoe hoger het aantal contacturen, hoe hoger het gemiddelde cijfer. De samenhang tussen het aantal contacturen per week en het aantal uren werken in de week is negatief ($r=-0,25$, $p<0,001$): dus een hoger aantal contacturen per week gaat gepaard met een lager aantal uren werken per week en vice versa. De correlatie tussen het aantal uren aan zelfstudie in de week hangt positief samen met het gemiddelde cijfer ($r=0,22$, $p<0,01$): hoe hoger het aantal uren zelfstudie in de week, hoe hoger het gemiddelde cijfer. Er is geen samenhang gevonden tussen het gemiddelde cijfer en het aantal uren werken in de week. Dit betekent dat studenten die per week minder uren werken niet significant hogere cijfers halen dan studenten die meer uren werken in de week.

Tabel 2: Correlatiematrix

	Contacturen N= 222	Uren zelfstudie N = 222	Gemiddelde cijfer N = 221	Aantal uren werken N = 178	Mentale gezondheid N = 217	Vrije tijd N = 210
Contacturen		-0,04	0,17*	-0,25***	-0,05	-0,10
Uren zelfstudie			0,22**	-0,02	0,06	-0,12
Gemiddelde cijfer				-0,1	0,1	0,04
Aantal uren werken					0,13	0,02
Mentale gezondheid						0,03
Vrije tijd						

*:p<0,05, **: p<0,01, ***: p<0,001

Woonsituatie

Uit Tabel 3 blijkt dat de gemiddelden voor studieprestaties tussen thuiswonende (M=7.68, SD=0.74) en uitwonende studenten (M=7.18, SD= 0.62) met een bijbaan niet significant van elkaar te verschillen ($p=0.23$) Dit betekent dat er geen verschil tussen de studieprestaties thuiswonende en uitwonende studenten met een bijbaan, hypothese 2a wordt dan ook verworpen. Thuiswonende studenten met een bijbaan hebben geen betere studieprestaties dan uitwonende studenten met een bijbaan.

Ook blijkt uit Tabel 3 dat de gemiddelden voor mentale gezondheid tussen thuiswonende (M=4.68, SD=0.86) en uitwonende studenten met een bijbaan (M=3.82, SD=0.78) niet significant van elkaar verschillen ($p=0.58$). Hypothese 2b wordt dan ook verworpen, thuiswonende studenten met een bijbaan hebben geen hogere mentale gezondheid dan uitwonende studenten met een bijbaan.

Tabel 3: Gemiddelden uitgesplitst naar studenten die thuiswonend of uitwonend zijn met bijbaan

	Thuiswonend N=158	Uitwonend N=15	Totaal gemiddelde N=173	t- waarde	Sig.	SD Thuiswonend N=173	SD Uitwonend N=15
Mentale gezondheid	4,07	4,19	4,18	-0,56	0,58	0,861	0,776
Gemiddeld cijfer	6,89	7,07	7,06	-1,21	0,23	0,738	0,623
Aantal uur bijbaan	12,75	12,10	12,15	0,43	0,66	4,88	5,81
Meer tijd kwijt aan bijbaan dan studeren ⁴	2,20	1,98	2,00	0,80	0,42	1,36	1,11

Discussie

Het doel van de huidige studie was het uitbreiden van kennis op het gebied van de effecten van een bijbaan op de student. Hiervoor zijn verschillende variabelen onderzocht hoe deze zich tot elkaar verhouden. Variabelen zoals de mentale gezondheid, studieprestaties, woonsituatie en vrije tijd van studenten met een bijbaan zijn getest.

Tegen verwachting in was er geen significant verschil tussen de mentale gezondheid van studenten met en zonder bijbaan. Er is zelfs het tegenovergestelde gevonden. Studenten in dit onderzoek met een bijbaan rapporteren een hogere mentale gezondheid dan studenten zonder bijbaan. Dit resultaat is in strijd met bestaande literatuur, die vonden dat studenten met een bijbaan lagere mentale gezondheid zouden hebben door hogere stressniveaus dan studenten zonder bijbaan (Greenberger & Steinberg, 1981; Steinberg & Dornbusch, 1991). Een mogelijke verklaring voor dit niet-significante resultaat is dat voorgaande literatuur waarbij er een lagere mentale gezondheid is gevonden, is gebaseerd op 15 uur of meer per week werken. In deze studie is het gemiddeld aantal uur werken per week 12,2. Een theoretische implicatie van deze bevindingen is dat wanneer er gemiddeld 12,2 uur per week gewerkt wordt, dit geen invloed heeft op de mentale gezondheid van studenten. Deze

⁴ Schaalvraag met volgende verdeling: 1= nooit, 2= soms, 3= regelmatig, 4= vaak en 5= altijd

bevinding is in lijn met onderzoek van Mortimer et al. (1996) waarbij een bijbaan geen invloed heeft op de mentale gezondheid, echter wordt in deze studie aangegeven dat dit geldt voor 1- 20 uur per week werken.

Ook tegen verwachting in is er geen significant verschil gevonden voor studieprestaties tussen studenten met en zonder bijbaan. Studenten met een bijbaan hebben niet lagere studieprestaties dan studenten zonder bijbaan. Er is geen samenhang gevonden tussen studieprestaties en aantal uren werken. Dus minder uur werken gaat niet gepaard met betere studieprestaties. Dit resultaat is in strijd met literatuur (James et al., 2007; King & Bannon, 2004; Hall, 2010). Een mogelijke verklaring is dat bestaande literatuur heeft gevonden dat meer uur werken gepaard gaat met minder besteding aan studie-uren. Uit de huidige studie blijkt dat er geen significant verschil te zitten in het aantal uren die gespendeerd wordt aan zelfstudie van studenten met en zonder bijbaan. Mogelijk zit er daarom geen verschil tussen de studieprestaties van de studenten.

Wel is er, zoals verwacht, een significant verschil gevonden tussen de vrije tijd van studenten met en zonder bijbaan. Studenten met een bijbaan hebben minder vrije tijd dan studenten zonder bijbaan. Dit is in lijn met eerdere studies (Manthei & Gilmore, 2005; Ford et al., 1995; Robotham, 2012; Broadbridge & Swanson, 2005). Zoals Broadbridge & Swanson (2005) aangaven kan deze vondst worden verklaard door rolconflicten, waarbij de sociale rol het makkelijkst wordt opgegeven waardoor de vrije tijd van de student afneemt. Of dit daadwerkelijk komt door deze rolconflicten is niet verder onderzocht. Wel wordt duidelijk dat een bijbaan significant consequenties heeft op de vrije tijd van de student met een bijbaan in vergelijking met een student zonder bijbaan.

Tenslotte is, tegen verwachting, er geen significant verschil gevonden in de mentale gezondheid tussen thuiswonende studenten en uitwonende studenten met een bijbaan. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat er geen significant verschil tussen thuis- en uitwonende

studenten in het gemiddelde aantal uren dat wordt gewerkt tussen thuis- en uitwonende studenten. Of studenten die thuiswonend en uitwonend zijn evenveel financiële stress ervaren is onduidelijk omdat dit niet is getoetst. Er is in ieder geval dusdanig weinig stress van een bijbaan wat invloed heeft op de student en wat vervolgens impact heeft op de mentale gezondheid.

Naast mentale gezondheid is zijn ook de studieprestaties van thuis- en uitwonende studenten met een bijbaan bestudeerd. Hieruit blijkt dat er geen significant verschil is tussen de studieprestaties van thuis- en uitwonende studenten met een bijbaan. Een mogelijke verklaring is dat thuis- en uitwonende niet significant verschillen van elkaar in de hoeveelheid tijd die ze spenderen aan een bijbaan. Dit wil zeggen dat studenten gemiddelde niet meer tijd spenderen aan hun bijbaan dan aan hun studie. Dit is terug te zien aan de studieprestaties. Voor beide groepen is het gemiddelde cijfer afgerond een 7, en dus ruim voldoende.

Praktische implicaties

Ondanks dat de literatuur suggereert dat een bijbaan negatieve invloed heeft op de mentale gezondheid, toont dit onderzoek aan dat studenten met een bijbaan juist een hogere mentale gezondheid rapporteren. Dit impliceert dat een bijbaan, waarbij gemiddeld 12,2 uur wordt gewerkt, geen negatieve gevolgen heeft voor de mentale gezondheid van studenten. Dit geldt ook voor de studieprestaties van de studenten met een bijbaan. Een bijbaan heeft geen negatieve gevolgen voor de studieprestaties van de student en wordt daarom ook niet afgeraden. Zoals verwacht hebben studenten met een bijbaan minder vrije tijd dan studenten zonder bijbaan. Deze bevinding kan relevant zijn voor studenten bij het plannen van hun studie en vrijetijdsactiviteiten. Studenten zullen dus hierbij rekening mee moeten houden en weloverwogen keuzes te maken om een gezonde balans te behouden. Tenslotte toont dit onderzoek aan dat de woonsituatie, thuis- of uitwonend, geen effect heeft op de student met een bijbaan. Deze bevinding is relevant voor de student wanneer er wordt overwogen om uit

huis te gaan of thuis te blijven wonen. De student hoeft hier dus geen rekening mee te houden wanneer er wordt gekeken naar studieprestaties en mentale gezondheid.

Beperkingen en nader onderzoek

Dit onderzoek heeft enkele beperkingen. Een van deze beperkingen is de steekproef die is gebruikt voor dit onderzoek. Deze steekproef vertoont een vertekening doordat het overgrote deel vrouwelijk is, aangezien de meeste deelnemers psychologie studeren en het percentage vrouwen op deze studie aanzienlijk hoog is. Door deze oververtegenwoordiging schetst deze steekproef geen realistisch beeld van de populatie. Naast deze oververtegenwoordiging is de steekproefomvang van 220 deelnemers beperkt. Hoewel de resultaten mogelijk nuttige inzichten biedt, is het noodzakelijk om te erkennen dat deze steekproef niet representatief is voor alle Nederlandse en internationale studenten op WO-niveau.

Ten tweede is er tijdens dit onderzoek gebruik gemaakt van zelfrapportage door middel van een vragenlijst. Hierbij gingen vragen over studieprestaties en financiële zaken. Respondenten kunnen geneigd zijn om hier sociaal wenselijk antwoord te geven, waardoor resultaten vertekenen en dit gevolgen heeft voor de validiteit (Fisher & Katz, 2000). Bijvoorbeeld, studenten kunnen aangeven dat ze hogere studieprestaties hebben dan de werkelijkheid om zich beter voor te laten doen en te voldoen aan sociale verwachtingen.

Een ander belangrijke beperking is dat het onderzoek gebruik maakt van een cross-sectioneel design. Dit houdt in dat causale verbanden niet kunnen worden vastgesteld. Ondanks dat dit een doelgerichte manier is om data te verzamelen. Voor toekomstig onderzoek is de aanbeveling om gebruikt te maken van een longitudinaal onderzoeksdesign. Hierbij worden meerdere metingen op verschillende momenten uitgevoerd, wat de mogelijkheid biedt om causale verbanden te identificeren.

Naast beperkingen zijn er enkele aspecten die interessant zijn voor vervolgonderzoek. Er is onderzoek gedaan naar het effect van een bijbaan op de mentale gezondheid en studieprestaties van studenten. Het is interessant om in de toekomst te onderzoeken of er verschil zit tussen verschillende soorten bijbanen en het effect hiervan op studieprestaties en mentale gezondheid. Zo kan er onderzocht worden of niet-studiegerelateerde bijbaan meer impact heeft op de academische vaardigheden en de mentale gezondheid van studenten met een studiegerelateerde bijbaan.

Verder blijkt dat het gemiddelde aantal werkuren in dit onderzoek, namelijk 12,2 uur geen impact heeft op de studieprestaties en mentale gezondheid van de student terwijl literatuur aangeeft dat wanneer studenten meer dan 15 uur of 20 uur werken dit wel invloed heeft op de mentale gezondheid en studieprestaties. Voor vervolgonderzoek is het interessant om te onderzoeken waar het omslagpunt ligt van het aantal werkuren. Echter moeten voor dit onderzoek wel studenten deelnemen die meer dan 15 uur werken.

Tenslotte is onderzocht in hoeverre de woonsituatie van invloed is op de student met een bijbaan. Hierbij is enkel bestudeerd of de student nog woont bij het ouderlijk huis of niet. Er is niet gevraagd of de uitwonende student met huisgenoten woont of zelfstandig. Dit is interessant om te onderzoeken in toekomstig onderzoek omdat de literatuur aangeeft dat zelfstandig positieve effecten heeft op studieprestaties (Iqbal et al., 2020). Omdat in de huidige studie dit niet is gevraagd kan hier geen uitspraak over worden gedaan. Wellicht dat het wonen met huisgenoten effect heeft op de studieprestaties van de student.

Conclusie

Kortom, dit onderzoek richtte zich op de effecten van een bijbaan op de mentale gezondheid, studieprestaties en vrije tijd van studenten. Omdat er geen significante resultaten zijn gevonden voor mentale gezondheid en studieprestaties, kan er geconcludeerd worden dat een bijbaan geen invloed hierop heeft. Echter blijkt wel dat de student minder vrije tijd

overhoudt, ondanks minder vrije tijd heeft dit geen negatieve gevolgen voor de mentale gezondheid en academische prestaties. Ook blijkt dat hiervoor geen verschil zit tussen thuis- en uitwonende studenten. Het wordt daarom ook niet afgeraden om een bijbaan te nemen naast het studeren, zowel niet voor thuis- als uitwonende studenten.

Referenties

- Anić, P., Roguljić, D., & Švegar, D. (2017). What do students do in their free time and why? *Polish Psychological Bulletin*, 48(4), 504–515. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1515/ppb-2017-0057>
- Barton, P.E. (1989). *Earning and Learning: The Academic Achievement of High-School Juniors with Jobs. The Nation's Report Card. Report No. 17-WL-01*. <https://files-eric-ed-gov.proxy-ub.rug.nl/fulltext/ED309179.pdf>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Broadbridge, A., & Swanson, V. (2005). Earning and learning: how term-time employment impacts on students' adjustment to university life. *Journal of Education and Work*, 18(2), 235-249. <https://doi.org/10.1080/13639080500086008>
- Burr, H., Berthelsen, H., Moncada, S., Nübling, M., Dupret, E., Demiral, Y., ... & Pohrt, A. (2019). The third version of the Copenhagen psychosocial questionnaire. *Safety and health at work*, 10(4), 482-503. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2019.10.002>
- Carney, C., McNEISH, S., & McCOLL, J. (2005). The impact of part time employment on students' health and academic performance: a Scottish perspective. *journal of further and higher education*, 29(4), 307-319. <https://doi.org/10.1080/03098770500353300>
- Damico, R. (1984). Does working in high school impair academic progress? *Sociology of Education*, 57, 157–164. <https://doi.org/10.2307/2112599>
- James, R. , Bexley , E. , Devlin , M. and Marginson , S. (2007) . Australian University Student Finances 2006: A summary of findings from a national survey of students in public universities , Canberra : Australian Vice-Chancellors' Committee. <http://hdl.voced.edu.au/10707/355064>

- Fisher, R. J., & Katz, J. E. (2000). Social-desirability bias and the validity of self-reported values. *Psychology & marketing*, 17(2), 105-120. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6793\(200002\)17:2<105::AID-MAR3>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6793(200002)17:2<105::AID-MAR3>3.0.CO;2-9)
- Ford, J., & And Others. (1995). Part-Time Work and Full-Time Higher Education. *Studies in Higher Education*, 20(2), 187-202. <https://doi.org/10.1080/03075079512331381693>
- Greenberger, E., & Steinberg, L. D. (1981). Adolescents who work: Health and behavioral consequences of job stress. *Developmental Psychology*, 17(6), 691–703. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.17.6.691>
- Hall, R. (2010). The work–study relationship: experiences of full-time university students undertaking part-time employment. *Journal of education and Work*, 23(5), 439-449. <https://doi.org/10.1080/13639080.2010.515969>
- Iqbal, M., Morrissey, H. and Ball, P. (2020) The influence of accommodation on the academic performance of university students, *International Journal of Current Research*, 12(4), pp. 10900-10907. <https://doi.org/10.24941/ijcr.38334.04.2020>
- Kristensen, T. S., Hannerz, H., Høgh, A., & Borg, V. (2005). The Copenhagen Psychosocial Questionnaire-a tool for the assessment and improvement of the psychosocial work environment. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 438-449. <http://dx.doi.org.proxy-ub.rug.nl/10.5271/sjweh.948>
- Kember, D. (1999). Integrating part-time study with family, work and social obligations. *Studies in higher education*, 24(1), 109-124. <https://doi.org/10.1080/03075079912331380178>
- King, T., & Bannon, E. (2002). At What Cost? The Price That Working Students Pay for a College Education. <http://www.pirg.org>

- Manthei, R. J., & Gilmore, A. (2005). The effect of paid employment on university students' lives. *Education & Training*, 47(3), 202-215. <http://dx.doi.org.proxy-ub.rug.nl/10.1108/00400910510592248>
- Markel, K. S., & Frone, M. R. (1998). Work-School Conflict Scale. *Journal of Applied Psychology*. <https://doi.org/10.1037/t08977-000>
- Mortimer, J. T., Finch, M. D., Ryu, S., Shanahan, M. J., & Call, K. T. (1996). The effects of work intensity on adolescent mental health, achievement, and behavioral adjustment: New evidence from a prospective study. *Child development*, 67(3), 1243-1261. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01793.x>
- Robotham, D. (2009). Combining study and employment: a step too far?. *Education+ Training*, 51(4), 322-332. <https://doi.org/10.1108/00400910910968337>
- Robotham, D. (2012). Student part-time employment: characteristics and consequences. *Education+ Training*, 54(1), 65-75. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1108/00400911211198904>
- Rochford, C., Connolly, M., & Drennan, J. (2009). Paid part-time employment and academic performance of undergraduate nursing students. *Nurse education today*, 29(6), 601-606. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2009.01.004>
- Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Negative correlates of part-time employment during adolescence: Replication and elaboration. *Developmental Psychology*, 27(2), 304-313. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.2.304>
- Steinberg, L. D., Grennberger, E., Ruggiero, M., Garduque, L., & Vaux, A. (1982). Effects of working on adolescent development. *Developmental Psychology*, 18(3), 385-395. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.3.385>

- Timmins, F., & Kaliszer, M. (2002). Absenteeism among nursing students—fact or fiction?. *Journal of nursing management*, 10(5), 251-264. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2834.2002.00327.x>
- Thorsen, S. V., & Bjorner, J. B. (2010). Reliability of the Copenhagen psychosocial questionnaire. *Scandinavian journal of public health*, 38(3_suppl), 25-32. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/1403494809354>
- WHO. (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice* (1th edition). World Health Organization.

BIJLAGE A

Toestemmingsformulier en vragenlijst

Welcome to the questionnaire Student Life.

Before the start of this questionnaire you receive some information about the research we are conducting. Additionally you will be given an informed consent form.

The questionnaire will take about 10 minutes.

Thank you in advance for your participation.

Why do I receive this information?

You are being invited to participate in our research because you are a student currently undergoing a university or HBO study. This research focuses on aspects of student life.

Who are the researchers?

This research is conducted by six students of the bachelor program of psychology, regarding their bachelor thesis project. The project is supervised by Dr. Pierre Cavalini.

Do I have to participate in this research?

Participation in the research is voluntary. However, your consent is needed. Therefore, please read this information carefully. If you decide not to participate, you do not need to explain why, and there will be no negative consequences for you. You have this right at all times, including after you have consented to participate in the research.

Why this research?

We are investigating several aspects of student life. We are therefore hoping to increase the body of knowledge about this topic, gaining insight on how to create a better work life balance for students in the future.

What do we ask of you during the research?

First you will be asked for consent. Then you will be able to fill out our questionnaire. You will be asked about certain demographics, your academic performance, your job, your incomes, expenses and general financial situation, self-efficacy, ways to spend your time, time-management and well-being. The questionnaire will take roughly ten minutes.

What are the consequences of participation?

Participating in this research might give you insight into how different aspects in student life affect your academic career as well as your state of well-being. Research outcomes can however not be guaranteed.

How will we treat your data?

The gathered data will be used for educational purposes and will be deleted after data analysis. All data will be kept confidential according to the GDPR guidelines and collected anonymously. This research is evaluated by the Ethics Committee of Psychology at the University of Groningen (ECP).

What else do you need to know?

If you have questions about the research you can ask the principal researcher by emailing (p.m.cavalini@rug.nl). If you have questions or concerns about your rights as a research participant in this research you can contact the Ethics Committee of the Department of Psychology of the University of Groningen via ecp@rug.nl. Questions regarding privacy and personal data can be asked to Data Protection Officer of the University of Groningen: privacy@rug.nl.

Informed consent

By agreeing to participate you understand the following: I have read the information that was provided to me about this research. My participation is voluntary and I may withdraw my consent to participate in this study at any time without penalty. I may refuse to answer or skip any questions in this study that I do not wish to answer. There are no advantages or

disadvantages for me depending on my decisions. All of my responses are completely anonymous and confidential. This means that there is no possible way of using my responses to identify me. In the event that I have communicated any information that is able to identify me, the information would be removed from the survey materials. All responses will be securely stored and only be accessible to the research team, and not passed on to any third parties. I further understand that this project subscribes to the ethical conduct of research and to the protection of the dignity, rights, interests and safety of participants at all times.

- I have read the information about the research. I have had enough opportunity to ask questions about it.
- I understand what the research is about, what is being asked of me, which consequences participation can have, how my data will be handled, and what my rights as a participant are.
- I understand that participation in the research is voluntary. I myself choose to participate. I can stop participating at any moment. If I stop, I do not need to explain why. Stopping will have no negative consequences for me.
- Below I indicate what I am consenting to.

Consent to participate in the research:

Yes, I consent to participate; this consent is valid until 25-12-2023

No, I do not consent to participate

Questionnaire about Student Life

Demographic Information:

- What is your gender?
 - Female
 - Male
 - Other

- Are you living at home or independently?
 - Living at home
 - Living independently
- Are you an international student?
 - Yes
 - No

Study Questions:

The following six questions pertain to your study. Please indicate the most applicable option for you.

- Under which category does your study best fit?
 - Economics and business
 - Behavioral and social sciences
 - Religion, culture, and society
 - Arts
 - Medical sciences
 - Law
 - Philosophy
 - Science and engineering
- In which city are you studying?
 - Rotterdam
 - Maastricht
 - Nijmegen
 - Groningen
 - Tilburg
 - Leiden

- Utrecht
- Amsterdam
- Delft
- Eindhoven
- Twente
- Wageningen
- Kampen
- Apeldoorn
- Nyenrode
- In which year of your study are you?
 - First year
 - Second year
 - Third year
 - Fourth year
 - Fifth year
- How many contact hours do you have for your study on **average per week?** (open question)
- How many hours of self-study do you have on **average per week** outside the exam period? (open question)

Academic Performance:

The following three questions concern your academic performance. For these questions, it would be best to have your grade report available.

- What is your average grade? (open question)
- How many study credits did you earn last year? (open question)
- How many study credits could you have earned last year? (open question)

Financial Information:

- Do you have to pay your tuition fees yourself?
 - Yes
 - No
 - Partially
- Do you receive monthly financial support from your parents?
 - Yes
 - No
- How much money do you receive **per month** from your parents? (open question)
- Do you use a study loan from DUO in addition to the basic grant?
 - Yes
 - No
 - I no longer receive student finance
- How much do you borrow **per month** in addition to the basic grant? (open question)
- Do you have a part-time job?
 - Yes
 - No

Part-Time Job:

- How many **hours per week** do you typically work at your part-time job outside exam periods? If you have multiple part-time jobs, add the hours together (open question)
- Is your part-time job related to your study?
 - Yes
 - No
- What is the main reason for your part-time job?

- Making ends meet
 - Financing social life
 - Gaining experience
 - Social contacts
 - Satisfaction
 - Building a CV
 - Other, namely
- What type of part-time job? (Number of categories)
 - Hospitality
 - Healthcare
 - Retail
 - Logistics
 - Sales
 - Tutoring
 - Customer service
 - Delivery
 - Office job
 - Other
 - How much do you earn on **average per month** with your part-time job? (open question)

Work and Study:

The next 4 questions are about the combination of your study and work.

- My job demands so much of my time and effort that it negatively impacts my schoolwork.
 - Completely agree

- Agree
 - Neither agree nor disagree
 - Disagree
 - Completely disagree
- I often feel too tired or stressed from my job to effectively perform my school tasks.
 - Completely agree
 - Agree
 - Neither agree nor disagree
 - Disagree
 - Completely disagree
 - The demands of my job interfere with my schoolwork.
 - Completely agree
 - Agree
 - Neither agree nor disagree
 - Disagree
 - Completely disagree
 - My job requires a lot of time and energy, making it difficult to succeed in school.
 - Completely agree
 - Agree
 - Neither agree nor disagree
 - Disagree
 - Completely disagree

Free Time:

For the following 9 questions, you are asked to estimate how many hours you spend on **average per week** on each category. (slider from 0-40 hours)

- Reading
- Spending free time with family
- Social interactions
- Sports
- Shopping
- Traveling/walking
- Electronic media/TV watching
- Volunteer work
- Artistic activities/hobbies

Well-being:

The next five questions are about how you have felt in the **past 4 weeks**.

- Have you felt nervous in **the past 4 weeks**?
 - Always
 - Usually
 - A large part of the time
 - Sometimes
 - A little
 - Never
- Have you felt so down that nothing could cheer you up in **the past 4 weeks**?
 - Always
 - Usually
 - A large part of the time
 - Sometimes
 - A little
 - Never

• Have you felt calm and peaceful in **the past 4 weeks**?

- Always
- Usually
- A large part of the time
- Sometimes
- A little
- Never

• Have you felt downhearted in **the past 4 weeks**?

- Always
- Usually
- A large part of the time
- Sometimes
- A little
- Never

• Have you felt happy in **the past 4 weeks**?

- Always
- Usually
- A large part of the time
- Sometimes
- A little
- Never

Time Management:

Indicate how often the following occurs for you per week:

Answer options: 1 Never, 2 Sometimes, 3 Regularly, 4 Often, 5 Always

- I make a to-do list for my day

- I create a daily schedule for what I need to do
- I prioritize tasks that are important or urgent
- I do what needs to be done and do not procrastinate
- I set daily/weekly/yearly goals for myself (academic, personal, etc.)
- I stick to my schedule
- I use my time effectively
- During exams or assignments, I never feel time pressure
- I can allocate my time well during exams or assignments, ensuring I address all questions on time.

You have reached the end of the questionnaire. At this point you can change your answers if you want to. If you click on 'next' the questionnaire will be submitted and you won't be able to change your answers.

Thank you for your participation!

If you still have questions you can send an email to p.m.cavalini@rug.nl