

**Wat is de invloed van een bijbaan op het mentaal welzijn, de studieprestaties en de vrije tijd van een student?**

Jet Bosma

Studentnummer: s3711501

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Supervisor: dr(s)Pierre Cavallini

Tweede beoordelaar: dr(s) Mark Schuls

In samenwerking met: M. Hartman, L. Reit, E. van der Berg, A. Meinten, J. Kielstra

07 januari 2024

## **How does a part-time job affect a student's mental well-being, academic performance and leisure time?**

### **Abstract**

This study was done to examine the effects of a part-time job on students' study performance, mental well-being and leisure time. It also examined the effects of a study-related part-time job on study performance and a student's work attitude. An online questionnaire was used. This was completed by 220 students in the Netherlands, almost 50% of whom are studying psychology. It was found that students with a part-time job have less free time and higher mental well-being than students without a part-time job. No effect on study performance was found. A study-related part-time job was also found to have no effect on students' study performance and hours of self-study.

## **Samenvatting**

Deze studie is gedaan om de effecten van een bijbaan op de studieprestaties, mentaal welzijn en vrije tijd van studenten te onderzoeken. Ook is er gekeken naar de effecten van een studiegerelateerde bijbaan op studieprestaties en de werkhouding van een student. Er is gebruik gemaakt van een online vragenlijst. Deze is ingevuld door 220 studenten in Nederland, waarvan bijna 50% psychologie studeert. Het bleek dat studenten met een bijbaan minder vrije tijd en een hoger mentaal welzijn hebben dan studenten zonder bijbaan. Er bleek geen effect op studieprestaties. Een studiegerelateerde bijbaan bleek ook geen effect te hebben op de studieprestaties en het aantal uren dat studenten besteden aan zelfstudie.

## Introductie

Er bestaat al jarenlang discussie over de invloed van het hebben van een bijbaan naast een voltijd studie. De laatste jaren neemt het aantal studenten die werken naast het studeren toe. Zo is het aantal studenten in Nederland dat zijn of haar studie combineert met een betaalde baan gestegen van ongeveer 40% tot bijna 60% tussen 2004 en 2014 (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2018). Uit het rapport van het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting blijkt dat in 2021 zelfs 72% van de studenten werkt naast zijn of haar studie (Nibud, 2021). Deze stijging loopt parallel met een afnemende financiële steun van de overheid aan studenten. De basisbeurs werd in 2015 afgeschaft om plaats te maken voor het leenstelsel. Er werd beloofd dat de rente op deze lening laag zou blijven maar in 2022 werd bekend dat de rente flink hoger zou worden. In het studiejaar 2023 werd echter wel de basisbeurs weer ingesteld, maar deze kan de financiële lasten van een student niet dekken, waardoor werken naast een studie voor veel studenten een noodzaak is. Niet alleen in Nederland is een toename in werkende studenten te zien, ook andere landen laten deze stijging zien (U.S. Dept. of labor., 2013; Callender., 2008; Bugge en Wikan., 2014)

Doordat het aantal werkende studenten zo groot wordt is er veel interesse in de eventuele effecten van een bijbaan. Een student die werkt, zou namelijk eventueel minder tijd kunnen over hebben voor studie en vrijetijdsactiviteiten. Daarnaast zou werken naast een studie mogelijk positieve effecten met zich mee kunnen brengen, zoals het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden. Het is belangrijk om de eventuele effecten van dit fenomeen te bestuderen. Er zijn al verschillende onderzoeken gedaan over de invloed van een bijbaan op studenten.

Echter zijn de bevindingen uit eerdere studies niet consistent met elkaar. Zo concludeerde Riggert en collega's in 2006 uit een literatuurreview dat de resultaten over werken naast een voltijdstudie tegenstrijdig zijn. In de jaren 80 en 90 werd dit fenomeen al bestudeerd. Dallam en Hoyt (1981) concludeerden dat werken naast een studie voor

collegestudenten geen extra werkdruk opleverde en dat het geen negatieve gevolgen op studieprestaties heeft. Door Astin (1993) werden er wel negatieve effecten op studieprestaties gevonden. Hij zag werken naast een studie als bedreiging voor het niveau van academische prestaties. Riggert en collega's (2006) schrijven de verschillen vooral toe aan methodologische problemen. Sommige onderzoeken gaan volgens hem niet in op de complexe rol die een baan in het leven van een student kan spelen op persoonlijk, sociaal en financieel vlak. Daarnaast ontstaan deze problemen volgens hem door de verschillen tussen de onderzoeken.

De belangrijkste reden voor studenten om te werken naast een studie is van financiële aard. De financiële hulp vanuit de overheid is in de afgelopen 30 jaar steeds meer afgenomen en daarom kunnen veel studenten zonder het verdiende geld van hun bijbaan niet rond komen. James en collega's (2007) rapporteerden bijvoorbeeld dat bijna 60% van de studenten zich zorgen maakt om hun financiële situatie en dat de bijbaan een deel van hun levensonderhoud dekt. Maar 25% gaf in dit onderzoek aan te werken om hun carrière te bevorderen. Ook uit het onderzoek van Devlina, James and Griggs (2008) bleek dat studenten voornamelijk werken om hun studie en levensstijl te bekostigen.

Ondanks dat de onderzoeken niet allemaal dezelfde kant op wijzen over de effecten van combinatie bijbaan en studie, rapporteren de meeste onderzoeken negatieve effecten. Uit een onderzoek uit 1993 kwam naar voren dat studenten die werken naast hun studie, meer kans hebben om uit te vallen (Gleason, 1993). Hall (2010) concludeerde dat er een toename is in werkende studenten en dat er een afname is in het aantal uren dat studenten per week aan hun studie besteden. Hall suggereert daarom dat werken naast een studie ook het prestatieniveau vermindert (2010). Door Callender (2008) werd dit bevestigd. Uit een onderzoek op zes Britse universiteiten bleek dat, een bijbaan naast een voltijd studie een nadelig effect had op studieresultaten en eindejaarscijfers. Ook Humphrey (2006) toonde aan dat deeltijd werken naast een voltijd studie significante, negatieve effecten had op het gemiddelde eindejaarcijfer.

Robotham (2009) rapporteerde ook verschillende negatieve effecten. Zo zou de combinatie studie en bijbaan zorgen voor minder vrije tijd, en dus minder ontspanning wat een negatief effect zou kunnen hebben op het welzijn. Ook werd er een negatief effect gevonden op academische resultaten.

Ook latere onderzoeken laten negatieve resultaten zien. Creed en collega's (2015) toonden aan dat werken naast een studie negatief gerelateerd is aan academische betrokkenheid en welzijn. Uit een ander onderzoek bleek dat werken op zich niet een negatief effect heeft, maar dat meer dan zestien gewerkte uren in de week wel een negatief effect kan hebben op de studie ervaring en de studieprestaties van een student (Rochford, Connolly en Drennan, 2009). Uit een Australisch onderzoek kwam naar voren dat studenten het lastig vinden een balans te vinden met studieverplichtingen en werk en dat dit gepaard gaat met meer depressieve klachten en angst (Wang et al., 2023).

Toch rapporteren niet alle onderzoeken negatieve resultaten. Zo bleek dat wanneer studenten werkten naast hun studie, ze betere kansen hadden op de arbeidsmarkt en er werd geen effect gevonden op studieresultaten (Gleason, 1993). Bugge en Wikan (2014) rapporteerden dat 1-15 uur in de week werken gepaard ging met betere academische resultaten voor Noorse leraren in opleiding. Curtis en Shani (2002) gaven aan dat ondanks extra druk en de negatieve effecten bij werken naast een voltijd studie ook veel positieve aspecten ervaren worden door studenten zoals ontwikkeling van nieuwe vaardigheden, kennismaking met de banenmarkt en extra zelf vertrouwen, wat, volgens henzelf, op dit moment of in de toekomst van pas kan komen.

Bovenstaande onderzoeken hebben laten zien dat het fenomeen werken naast een voltijdstudie veel voorkomt. Doordat dit aantal in de afgelopen twintig jaar is gestegen en omdat de studenten meer financiële druk ervaren dan voorheen, is het interessant om de invloed van een bijbaan op de studieprestaties en het welzijn van een student te bestuderen. Het doel

van dit onderzoek is om het verband tussen een bijbaan tijdens het volgen van een studie en de studieprestaties van een student in kaart te brengen. Daarnaast worden de effecten op het welzijn van een student onderzocht. In dit onderzoek zal er ook verder worden ingegaan op het type bijbaan en dan met name of de bijbaan gerelateerd is aan de studie of niet.

Dekker en collega's (2021) volgden bijvoorbeeld 132 Nederlandse studenten, die vier jaar lang een opleiding deden tot leraar. Uit het onderzoek bleek dat de studenten die tijdens hun studie een bijbaan hadden als leraar, een studie-gerelateerde bijbaan dus, significant meer studiepunten behaalden dan de studenten die dat niet hadden. Het bleek ook dat studenten tijdens de vierjarige opleiding op zoek gaan naar een balans tussen het aantal gewerkte uren in de week en de tijd die ze aan studie besteedden. De onderzoekers gingen uit van het baan-studie congruentie idee van Butler (2007): wanneer de rol in een baan en een studie met elkaar overeenkomen, dus als de bijbaan gerelateerd is aan de studie, de werk-school overgang/facilitatie beter gaat. Dit leidt tot betere studie-inspanning en uiteindelijk tot betere studieprestaties dan studenten die een niet-studie gerelateerde bijbaan hebben. Uit dit onderzoek blijkt dat een studie gerelateerde bijbaan naast een voltijdstudie bevorderlijk kan zijn voor de studieprestaties, echter ging deze studie wel specifiek over de opleiding tot leraar.

In een Chinese studie wordt ook gevonden dat een uitdagende of een studie-gerelateerde bijbaan de gemiddelde prestatie van studenten verhoogt en hun leerhouding verbetert (Wang et al., 2010). Echter wordt op deze universiteit de studies van alle leerlingen betaald door de overheid. Deze studenten zullen dus niet of nauwelijks financiële zorgen hebben waardoor ze naast hun studie meer bezig zullen zijn met studie bevorderende activiteiten. Een ander onderzoek liet zien dat studenten die vooral werken vanwege financiële redenen, lagere cijfers halen dan studenten die werken voor beroep specifieke vaardigheden en dus te maken hebben met hun studie (Wenz & Yu, 2010). Er zijn dus verschillende

onderzoeken die laten zien dat een studie gerelateerde bijbaan een positiever effect heeft op studieprestaties dan een niet-studie gerelateerde bijbaan.

Uit de gevonden literatuur komt niet een eenzijdig en duidelijk antwoord naar voren wat de effecten van een bijbaan op studieprestaties en op verschillende aspecten van het welzijn van studenten zijn. Dat is een van de redenen voor de hoofdvraag van dit onderzoek: ‘wat zijn de effecten van een bijbaan naast een voltijdstudie op de studieprestaties en het welzijn van universitaire studenten in Nederland?’. Er zijn verschillende hypotheses op basis van de literatuur die als volgt luiden:

1a: studenten met een bijbaan hebben een lagere studieprestaties dan studenten zonder bijbaan.

1b: Studenten met een bijbaan ervaren een lager mentaal welzijn dan studenten zonder bijbaan.

1c: Studenten met bijbaan hebben minder vrije tijd dan studenten met een bijbaan.

Een andere vraag die dit onderzoek wil beantwoorden, is of er een verschil is in studieprestaties tussen studenten met een studiegerelateerde bijbaan en studenten met een niet-studiegerelateerde bijbaan. Aan de hand van de literatuur zijn er twee hypotheses opgesteld:

2a: studenten met een studiegerelateerde bijbaan behalen hogere studieprestaties dan studenten met een niet-studiegerelateerde bijbaan.

2b: studenten met een studiegerelateerde bijbaan spenderen meer tijd aan zelfstudie dan studenten zonder studiegerelateerde bijbaan, aangezien onderzoek laat zien dat een studiegerelateerde bijbaan de studiehouding verbetert. Dit is onderzocht aan de hand van een vragenlijst onder universitaire studenten in heel Nederland. Dit onderzoek is relevant aangezien een groot deel van de jongeren in Nederland studeert en omdat een meerderheid van de studenten werkt naast een voltijdstudie.

## **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. 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 gespendeerde 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.

Het niveau van mentaal welzijn 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 mentaal welzijn 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.

## **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 zijn verschillende 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 drie 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, mentaal welzijn en studieprestaties rond de 1. Wanneer de waarde van VIF hoger is dan 5 wordt de assumptie van de afwezigheid van multicollineariteit geschonden, hetgeen niet aan de orde is (4).

*Tabel 1: Gemiddelden Uitgesplitst naar Studierichting*

|  | Psychologie<br>n=92 | Economie<br>n=38 | Alfa<br>n=33 | Medicijnen<br>n=26 | Beta<br>n=31 | Totaal<br>gemiddelde<br>n=220 | F -<br>waarde<br>of Chi2 | 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<br>bijbaan <sup>2</sup>    | 11,8                | 13,2             | 13,3         | 11,2               | 11,3         | 12,2                          | 0,891                    | 0,471 |
| %<br>Studiegerelateerde<br>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<br>studiepunten               | 49,8                | 43,7             | 46,3         | 53,8               | 44,4         | 48,1                          | 1,796                    | 0,131 |
| Totaal haalbare<br>studiepunten        | 52,9                | 46,8             | 53,2         | 57,7               | 50,7         | 52,2                          | 1,628                    | 0,169 |
| Aantal contacturen                     | 7,5                 | 7,9              | 10,1         | 18,4               | 18,5         | 10,8                          | 23,196                   | <,001 |
| Aantal uren<br>zelfstudie              | 11,5                | 10,3             | 7,5          | 9,5                | 11,8         | 10,5                          | 1,916                    | 0,109 |
| Aantal uren vrije<br>tijd <sup>2</sup> | 51,3                | 55,5             | 53,5         | 47,7               | 53           | 52,3                          | 0,540                    | 0,706 |
| Mentale<br>gezondheid                  | 4,2                 | 4,4              | 3,7          | 4,2                | 3,9          | 4,1                           | 4,855                    | <,001 |
| Bijdrage ouders                        | 351                 | 425              | 331          | 409                | 508          | 391                           | 1,770                    | 0,138 |
| Lening bij DUO <sup>3</sup>            | 567                 | 760              | 706          | 688                | 659          | 646                           | 1,936                    | 0,109 |
| Inkomen door<br>bijbaan <sup>3</sup>   | 624                 | 768              | 673          | 506                | 515          | 632                           | 2,113                    | 0,81  |
| Totaal inkomen <sup>3</sup>            | 1113                | 1404             | 1196         | 1150               | 1001         | 1167                          | 2,449                    | 0,047 |

In Tabel 1 worden de gemiddelden gepresenteerd en uitgesplitst naar studierichting. Het zou kunnen zijn dat studierichting 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-puntsschaal, 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) ( $F(4,209) = 2,449, p = 0,047$ ). 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.

In Tabel 2 worden de gemiddelden uitgesplitst naar studenten met en zonder bijbaan.

**Tabel 2:** *Gemiddelden uitgesplitst naar studenten met en zonder bijbaan*

|                              | Bijbaan<br>n = 171 | Geen bijbaan<br>n = 49 | Totaal gemiddelde<br>n = 222 | t-waarde of Chi2 | Sig.  |
|------------------------------|--------------------|------------------------|------------------------------|------------------|-------|
| % Vrouw                      | 73,0               | 67,3                   | 71,9                         | 0,623            | 0,430 |
| % Man                        | 26,9               | 32,6                   | 74,2                         | 0,623            | 0,430 |
| Aantal contacturen           | 9,9                | 13,7                   | 10,8                         | -2,79            | 0,006 |
| Aantal uren zelfstudie       | 10,1               | 11,8                   | 10,5                         | -1,33            | 0,186 |
| Mentaal welzijn              | 4,2                | 3,9                    | 4,1                          | 1,99             | 0,048 |
| Aantal uren bijbaan          | 12,2               | 9,8                    | 12,2                         | 1,01             | 0,314 |
| Aantal uren vrije tijd       | 50,7               | 57,6                   | 52,3                         | -1,97            | 0,05  |
| Gemiddeld cijfer             | 7,1                | 7,2                    | 7,1                          | -1,65            | 0,101 |
| Behaalde studiepunten        | 47,8               | 49,2                   | 48,1                         | -0,45            | 0,657 |
| Totaal haalbare studiepunten | 52,1               | 52,6                   | 52,2                         | -0,16            | 0,877 |

### **Studieprestaties**

De studieprestaties zijn gemeten aan de hand van het gemiddelde cijfer van de student. Uit Tabel 2 blijkt dat het verschil tussen studenten met een bijbaan (M=7,1) en studenten zonder bijbaan (M=7,2) niet significant is ( $t = -1,65$ ,  $p = 0,101$ ). In Tabel 2 is ook te zien dat het het aantal behaalde studiepunten tussen beide groepen niet significant is ( $t = -0,45$ ,  $p = 0,657$ ).

Studenten met een bijbaan hebben dus niet lagere studieprestaties dan studenten zonder bijbaan. Hypothese 1a wordt daarom verworpen.

### Mentaal welzijn

In Tabel 1b is te zien dat studenten zonder bijbaan een lagere mentale gezondheid (3,9) hebben dan studenten met een bijbaan (4,2) ( $t=1,99$ ,  $p=0,048$ ). Hypothese 1b ‘studenten met een bijbaan hebben een lager mentaal welzijn dan studenten zonder bijbaan’ wordt dus niet bevestigd. Het tegendeel is gevonden in dit onderzoek.

### Vrije tijd

Uit Tabel 2 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. ( $t= -1.97$ ,  $p<0.05$ ). Hypothese 1c wordt niet verworpen.

**Tabel 3:** *Correlatiematrix*

|                       | Contacturen<br>N=222 | Uren<br>zelfstudie<br>N=222 | Gemiddelde<br>cijfer<br>N=221 | Aantal uren<br>werken<br>N=178 | Mentale<br>gezondheid<br>N=217 | Vrije<br>tijd<br>N=210 |
|-----------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| Contacturen           |                      | -0,04                       | 0,17*                         | -0,25***                       | -0,05                          | -0,10                  |
| Uren zelfstudie       |                      |                             | 0,22**                        | -0,02                          | 0,06                           | -0,12                  |
| Gemiddelde<br>cijfer  |                      |                             |                               | -0,1                           | 0,1                            | 0,04                   |
| Aantal uren<br>werken |                      |                             |                               |                                | 0,13                           | 0,02                   |
| Mentale<br>gezondheid |                      |                             |                               |                                |                                | 0,03                   |
| Vrije tijd            |                      | ***:                        |                               |                                |                                |                        |
| *: $p<0,05$ ,         | **: $p<0,01$ ,       | ***: $p<0,001$              |                               |                                |                                |                        |



In Tabel 2 worden de correlaties tussen verschillende variabelen getoond. 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 andersom. 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 minder werken in de week, niet significant hogere cijfers halen dan studenten die meer uren werken in de week.

## **Studiegerelateerde bijbaan**

### **Zelfstudie**

Studenten met een studiegerelateerde bijbaan spenderen niet meer tijd aan zelfstudie dan studenten zonder studiegerelateerde bijbaan ( $t=0,156$ ,  $p=0.876$ ). Dit is niet in overeenstemming met de hypothese (2b).

### **Studieprestaties**

Studenten met een studiegerelateerde bijbaan halen gemiddeld geen hogere cijfers dan studenten die niet een studiegerelateerde bijbaan hebben ( $t=1,819$ ,  $p=0,07$ ). Dit is niet overeenstemming met de hypothese.

Uit Tabel 4 blijkt dat studenten met een studiegerelateerde bijbaan significant meer studiepunten hebben gehaald dan studenten met een niet studie gerelateerde bijbaan ( $t=2,678$ ,  $p=0.008$ ). dit is in overeenstemming met de hypothese.

Uit tabel 4 komt ook naar voren dat de studenten met een studiegerelateerde bijbaan meer studiepunten konden halen dan de studenten zonder studie gerelateerde bijbaan ( $t=2,345$ ,  $p=0.02$ ). Dit zou een andere verklaring kunnen zijn voor het gevonden verschil in behaalde studiepunten tussen beide groepen.

**Tabel 4:** *Gemiddelden Uitgesplitst naar Studiegerelateerde Bijbaan en geen Studiegerelateerde Bijbaan*

|                                 | Studie gerelateerde<br>bijbaan<br>n = 73 | Geen studie<br>gerelateerde bijbaan<br>n= 111 | t-waarde of<br>Chi2 | Sig.  |
|---------------------------------|--|---|---------------------|-------|
| % Vrouw                         | 72,6                                     | 72,7  | 0,397               | 0,820 |
| % Man                           | 27,4                                     | 27,3  | 0,397               | 0,820 |
| Aantal contacturen              | 9,8                                      | 10,3  | -0,439              | 0,661 |
| Aantal uren<br>zelfstudie       | 10,1                                     | 9,9   | 0,156               | 0,876 |
| Gemiddeld cijfer                | 7,2                                      | 7,0   | 1,819               | 0,070 |
| Aantal uren bijbaan             | 12,3                                     | 12,0  | 0,341               | 0,734 |
| Aantal uren vrije tijd          | 48,2                                     | 53,9  | -1,618              | 0,107 |
| Behaalde<br>studiepunten        | 51,9                                     | 44,8  | 2,678               | 0,008 |
| Totaal haalbare<br>studiepunten | 55,5                                     | 49,3  | 2,345               | 0,020 |

## Discussie

Dit onderzoek is gedaan om na te gaan welke effecten een bijbaan kan hebben op studieprestaties en het mentale welzijn van studenten. Ook is er onderzocht of een studie gerelateerde bijbaan bijdraagt aan studieprestaties en aan studiehouding. Op basis van de literatuur zijn er verschillende hypothesen opgesteld: studenten met een bijbaan hebben lagere studieprestaties (1a), een lager mentaal welzijn (1b) en minder vrije tijd (1c) dan studenten zonder bijbaan. Daarnaast zijn er twee hypothesen opgesteld over studenten met een studiegerelateerde bijbaan: studenten met een studiegerelateerde bijbaan behalen hogere studieprestaties (2a) en besteden meer tijd aan zelfstudie (2b) dan studenten zonder studie gerelateerde bijbaan. Hypothesen 1a en 1b werden verworpen. In dit onderzoek werd zelfs het tegendeel van hypothese 1b gevonden, studenten met een bijbaan bleken een hoger mentaal welzijn te hebben dan de studenten zonder bijbaan. hypothese 1c werd bevestigd in dit onderzoek, studenten met een bijbaan hebben minder vrijetijd dan studenten zonder bijbaan. hypothesen 2a en 2b werden beide verworpen.

In dit onderzoek wordt er geen significant verschil gevonden in studieprestaties tussen studenten met en zonder bijbaan, daarom wordt hypothese 1a verworpen.. De meeste studies laten wel een negatief effect zien op studieprestaties (Hall, 2010; Creed et al., 2015). Echter werken niet alle studenten even veel. Een verklaring zou kunnen zijn dat de omvang van een bijbaan mee speelt. Zo liet een onderzoek uit 2018 zien dat een bijbaan op zich geen effect heeft, maar dat het werken van 16 uur of meer wel een negatief effect heeft op studieprestaties (Rochford, Connolly en Drennan, 2018). Ook deze verklaring wordt niet gesteund door dit onderzoek. De correlatie tussen het gemiddelde van studenten en het aantal uren bijbaan was niet significant.

Een ander opvallend resultaat is dat in dit onderzoek studenten met een bijbaan een hoger mentaal welzijn rapporteren dan studenten zonder bijbaan; hypothese 1b wordt

verworpen. Er werd verwacht dat studenten met een bijbaan een lager mentaal welzijn zouden rapporteren aangezien ze minder vrije tijd hebben, wat kan zorgen voor meer ervaren stress (Robotham, 2009). Echter werd het tegendeel gevonden in dit onderzoek. Dit kan verschillende verklaringen hebben. Een bijbaan zou eventueel voor een gevoel van verrijking kunnen zorgen door de sociale aspecten, maar ook het verdienen van geld kan zorgen voor minder financiële zorgen.

Hypotheses 2a en 2b werden beide verworpen. De gemiddelde cijfers van studenten met een studiegerelateerde bijbaan en studenten met een niet-studiegerelateerde bijbaan lieten geen significant verschil zien (2a). Echter bleek uit het onderzoek dat studenten met een studiegerelateerde bijbaan significant meer studiepunten hebben gehaald dan studenten met een niet studiegerelateerde bijbaan. Dit zou kunnen wijzen op betere studieprestaties van studenten met een studiegerelateerde bijbaan. Daarnaast bleek ook dat studenten met een studiegerelateerde bijbaan significant meer studiepunten het afgelopen jaar kunnen halen. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor het verschil in het aantal behaalde studiepunten en spreekt hypothese 2a tegen. Ook bleek dat studenten met een studiegerelateerde bijbaan niet meer tijd aan zelfstudie spenderen dan studenten met een niet-studiegerelateerde bijbaan. Dit werd wel verwacht aangezien het onderzoek van Wang et al. (2010) aantoonde dat een studiegerelateerde bijbaan de leerhouding van een student verbetert.

Een reden voor het verwerpen van de twee hypothesen zou de focus van het onderzoek kunnen zijn. In deze studie werd er onderzoek gedaan naar studenten in Nederland in het algemeen van alle verschillende faculteiten. Het onderzoek van Dekker en collega's (2021), die aantoonde dat studenten met een studiegerelateerde bijbaan significant betere studieprestaties behaalden, was specifiek gericht op leraren in opleiding. In het geval van leraren kan het opdoen van praktijk ervaring de studie beloop verbeteren. Voor vervolgstudies

bijbaan kan het beter onderzocht worden vanuit specifieke studies en meer informatie gezocht worden over welke bijbaan het belopen van die specifieke studie zou kunnen bevorderen.

Er is een significante, positieve correlatie gevonden tussen het aantal uren zelfstudie en het gemiddelde cijfer. Ook is er een positieve, significante correlatie gevonden tussen het aantal contacturen en het gemiddelde cijfer. Dit was voor de hand liggend, maar dit wil ook zeggen dat wanneer studenten meer tijd aan hun studie besteden, dit gepaard gaat met hogere cijfers. Wat interessant zou zijn voor vervolgonderzoek is om meer informatie te verzamelen over wat studenten zou motiveren om meer tijd en energie in hun studie te steken. Het hebben van een studiegerelateerde bijbaan bleek in dit onderzoek geen verschil te maken, maar misschien zouden andere aspecten daar wel invloed op hebben.

### **Beperkingen**

Een beperking van het onderzoek is de manier waarop de vragenlijst is verspreid. Het onderzoek is namelijk gedaan door vrouwelijke psychologie studenten die de vragenlijst vooral in hun directe omgeving hebben verspreid. Het was toch lastiger om de vragenlijst in andere steden te verspreiden. Er werd een *convenience sample* gehanteerd. Dit werd duidelijk doordat de steekproef voor 72% uit vrouwen bestaat en bijna 50% van de participanten studeert psychologie. Dit zou de generaliseerbaarheid van de steekproef in gevaar kunnen brengen. Het was namelijk de bedoeling om zich te richten op studenten in heel Nederland, maar dat bleek een grotere uitdaging dan verwacht.

Ook de vorm van onderzoek bevat een paar beperkingen. Er is gebruik gemaakt van een vragenlijst die de participanten online konden invullen. Er waren een paar vragen die zorgde voor verwarring onder de participanten waardoor bepaalde antwoorden onbruikbaar werden. Zo begreep niet iedereen het verschil tussen het aantal behaalde studiepunten afgelopen jaar en het aantal studiepunten die deze persoon had kunnen halen in het afgelopen jaar. Ook werd de vragenlijst niet altijd volledig ingevuld. Deze participanten werden

verwijderd tijdens het analyseren van de data. Daarnaast is het ook belangrijk dat bij het afnemen van een vragenlijst er ook rekening wordt gehouden met participanten die sociaal wenselijke antwoorden geven. Echter zorgt anonimiteit van de vragenlijst er voor dat die kans minder wordt.

### **Suggesties**

Voor vervolgonderzoek wordt er aangeraden om de generaliseerbaarheid van de steekproef te verbeteren. Dit kan door de steekproef te vergroten, een betere man-vrouw verdeling en ongeveer het zelfde aantal participanten in de verschillende studierichtingen.

Er zijn verschillende onderwerpen interessant voor vervolgonderzoek. Er werd bijvoorbeeld in dit onderzoek een hoger mentaal welzijn gevonden onder studenten met een bijbaan. Dit zou interessant zijn om verder te bestuderen. Mentale problemen onder studenten komen regelmatig voor. Als een bijbaan hierin een positieve rol zou kunnen spelen zou het goed zijn om hier meer kennis over te verzamelen. Voor vervolgstudies over de invloed van een studiegerelateerde bijbaan kan dit beter per studie bestudeerd worden. Bepaalde studies hebben meer baat bij een bijbaan die bij de studie aansluit dan andere studies.

### **Adviezen**

Uit het onderzoek blijkt dat een bijbaan geen effect heeft op de studieprestaties en zelfs een positief effect heeft op het mentale welzijn van een student. Daarnaast werkt het grootste deel van de studenten in Nederland. Een advies aan Hogescholen en Universiteiten is om meer actief mee te denken om de balans studie-werk te optimaliseren. Dit kan bijvoorbeeld door meer online mogelijk te maken, zoals de mogelijkheid om online meetings bij te wonen en het plaatsten van opnames van de hoorcolleges. Studenten met een bijbaan hoeven dan minder te missen.

### **Conclusie**

Dit onderzoek is vooral gedaan om een beter inzicht te krijgen in de invloed van een bijbaan op studieprestaties en het mentale welzijn van studenten. In dit onderzoek zijn er een aantal verschillende hypothesen getest. Een deel van de resultaten ging tegen de verwachtingen in. Zo bleek er geen significant verschil in studieprestaties tussen studenten met een bijbaan en studenten zonder een bijbaan. Ook maakt de omvang van de bijbaan in dit onderzoek geen verschil. Dat wil zeggen dat studenten die minder werken in de week, niet significant hogere cijfers halen dan studenten die meer uren werken in de week. De enige correlaties die werden gevonden met het gemiddelde cijfer, waren met het aantal uren zelfstudie en het aantal contacturen. Daarom zou het goed zijn om te kijken naar aspecten die het tijd besteden aan studie bevorderen. Een belangrijke bevinding is wel dat dat een bijbaan gepaard gaat met een hogere mentale gezondheid. Verder liet het onderzoek zien dat een studiegerelateerde bijbaan geen significante effecten heeft op studieprestaties en het aantal uren dat studenten besteden aan zelfstudie. Het hebben van een bijbaan blijkt volgens dit onderzoek positief voor de mentale gezondheid en geen probleem voor de studieprestaties van een student, zolang ze maar niet vergeten ook tijd aan zijn of haar studie te besteden.

## Literatuurlijst

Astin, A. W. (1993). *Preventing students from dropping out*.

<http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA10548542>

Bugge, L. S., Wikan, G. (2014). Student level factors influencing performance and study progress. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 3(20), 30-38.

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.

Butler, A. (2007). Job characteristics and college performance and attitudes: A model of work-school conflict and facilitation. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 500–510.

<https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.500>

Callender, C. (2008). The impact of term-time employment on higher education students' academic attainment and achievement. *Journal of Education Policy*, 23(4), 359–377.

<https://doi.org/10.1080/02680930801924490>

Creed, P. A., French, J. L., & Hood, M. (2015). Working while studying at university: The relationship between work benefits and demands and engagement and well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 48–57. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.002>

<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.002>



Curtis, S., & Shani, N. (2002). The effect of taking paid employment during term-time on students' academic studies. *Journal of Further and Higher Education*, 26(2), 129–138.

<https://doi.org/10.1080/03098770220129406>

Dallam, J. W., & Hoyt, D. P. (1981). Do students have enough time to study. *College and University*, 57(1), 84–91. <https://eric.ed.gov/?id=EJ261769>

Dekker, I., Chong, C., Schippers, M. C., & Van Schooten, E. (2021). The right job pays; Effects of work on the study progress of pre-service teachers. *Social Science Research Network*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3848452>

Devlina, M., James, R., & Grigg, G. (2008). Studying and Working: A national study of student finances and student engagement. *Tertiary Education and Management*, 14(2), 111–122. <https://doi.org/10.1080/13583880802053044>

Gleason, P. (1993). College student employment, academic progress, and postcollege labor market success. *Journal of Student Financial Aid*, 23(2). <https://doi.org/10.55504/0884-9153.1117>

Groen, Annette en Nanne Houtsma. 2021. “Nibud Studentenonderzoek 2021: Onderzoek naar de geldzaken van hbo- en wo-studenten.” (Utrecht: Nibud). <https://www.nibud.nl/wp-content/uploads/Nibud-Studentenonderzoek-2021.pdf>

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>

Humphrey, R. (2006). Pulling Structured Inequality into Higher Education: the Impact of Part-Time Working on English University Students. *Higher Education Quarterly*, 60(3), 270–286. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2273.2006.00317.x>

James, R., Bexley, E., Devlin, M., & Marginson, S. (2007). Australian university student finances 2006 : final report of a national survey of students in public universities. *Canberra: Australian Vice-Chancellors’*

*Committee.* <http://dro.deakin.edu.au/eserv/DU:30006778/devlin-australianuniversity-2006.pdf>

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.

Riggert, S. C., Boyle, M., Petrosko, J. M., Ash, D., & Rude-Parkins, C. (2006). Student Employment and Higher Education: Empiricism and Contradiction. *Review of Educational Research*, 76(1), 63–92. <https://doi.org/10.3102/00346543076001063>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2018). *De mentale druk op jongeren lijkt toe te nemen. Volksgezondheid Toekomst Verkenning.* <https://www.vtv2018.nl/druk-op-jongeren>

Robotham, D. (2009). Combining study and employment: a step too far? *Journal of Education and Training*, 51(4), 322–332. <https://doi.org/10.1108/00400910910968337>

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>

Thorsen, S. V., & Bjorner, J. B. (2010). Reliability of the Copenhagen psychosocial questionnaire. *Scandinavian journal of public health*, 38(3\_suppl), 25-32.

US Dept of Labor. (2013). College Enrollment and Work Activity of 2010 High School Graduates. Retrieved Dec. 30, 2013, from <http://www.bls.gov/news.release/hsgec.nr0.htm>

Wang, H., Kong, M., Shan, W., & Vong, S. K. (2010). The effects of doing part-time jobs on college student academic performance and social life in a Chinese society. *Journal of Education and Work*, 23(1), 79–94. <https://doi.org/10.1080/13639080903418402>

Wang, T., Cooklin, A., Strazdins, L., Zhao, Y., & Leach, L. (2023). What are the potential impacts of work-study conflict for adolescents' mental health? findings from a national Australian cohort study. *Community, Work & Family*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/13668803.2022.2163880>

Wenz, M., & Yu, W. (2010). Term-Time employment and the academic performance of undergraduates. *Journal of Education Finance*, 35(4), 358–373. <https://doi.org/10.1353/jef.0.0023>

## **Bijlage**

### **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](mailto: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](mailto:ecp@rug.nl). Questions regarding privacy and personal data can be asked to Data Protection Officer of the University of Groningen: [privacy@rug.nl](mailto: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](mailto:p.m.cavalini@rug.nl)