

De Effecten van Studeren met een Bijbaan

Anka Meinten

Studentnummer: s4336658

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Supervisor: dr. Pierre Cavalini

Tweede beoordelaar: dr. Mark Schuls

In samenwerking met: Jeske Kielstra, Miron Hartman, Eva van der Borg, Jet Bosma en Lian

Reit

6 januari 2024

Een scriptie is een proeve van bekwaamheid voor studenten. De goedkeuring van de scriptie is het bewijs dat de student over voldoende onderzoeks- en rapportagevaardigheden beschikt om af te studeren, maar biedt geen garantie voor de kwaliteit van het onderzoek en de resultaten van het onderzoek als zodanig, en de scriptie is daarom niet per se geschikt als academische bron om naar te verwijzen. Als u meer wilt weten over het in deze scriptie besproken onderzoek en de daarop gebaseerde publicaties waarnaar u zou kunnen verwijzen, neem dan contact op met de genoemde begeleider.

Effects of studying with a part-time job

Abstract

Studying with a part time-job can have consequences. Some research shows that this can have a negative impact on academic performance, well-being, and stress. Other research indicates that it can have a positive effect when students work only a few hours per week. This article examines the effects of studying with a part-time job and whether there is a difference in the amount of time students dedicate to their studies between those with and without a part-time job. A questionnaire was distributed to university students (N=222) with questions about their studies, part-time job, mental wellbeing, and income. This research shows that a working student has better mental wellbeing but less free time. Working students also spent less time on their studies. No difference was found between the group with and without a part-time job regarding academic performance. The conclusion is that in the Netherlands, a part-time job does not have many negative consequences.

Keywords: part-time job, academic performance, mental wellbeing, free time

Samenvatting

Een bijbaan naast een voltijdstudie van veertig uur kan gevolgen met zich meebrengen. Eerder onderzoek laat zien dat dit een negatief effect kan hebben op studieprestaties, mentaal welzijn en stress. Andere onderzoeken laten ook zien dat het een positief effect kan hebben als een student weinig werkt. In dit artikel wordt onderzocht wat de effecten zijn van studeren met een bijbaan en of er een verschil is in de hoeveelheid tijd die studenten aan hun studie besteden tussen studenten met en zonder bijbaan. Er is een vragenlijst rondgestuurd naar universitaire studenten (N=222) met vragen over hun studie, eventuele bijbaan, mentale welzijn en inkomsten. Uit dit onderzoek komt dat een werkende student een beter mentaal welzijn heeft en minder vrije tijd. Daarnaast besteden studenten met een bijbaan minder tijd aan hun studie. Met betrekking tot studieprestaties is er geen verschil gevonden tussen de groep met en zonder bijbaan. De conclusie is dat studeren met een bijbaan in Nederland niet heel veel nadelige effecten heeft.

Trefwoorden: studeren, bijbaan, studieprestaties, mentaal welzijn, vrije tijd

De Effecten van Studeren met een Bijbaan

In 2021 had al bijna 70% van de Nederlandse studenten een bijbaan naast de studie (Eurostat, 2022). Dit werk kan plaatsvinden tijdens de vakanties, maar ook tijdens de studie (Tan, Lim & Loke, 2020). Sommige studenten zeggen dat ze werken voor de ervaring (Broadbridge & Swanson, 2005). Dit kan ervaring zijn op het gebied van de studie, maar ook werkervaring in het algemeen (Hall, 2010). De meeste studenten zeggen dat ze een bijbaan nodig hebben om rond te komen of om hun sociale leven te financieren (Richardson et al., 2009). Dit is niet heel vreemd, aangezien het leven steeds duurder wordt. In 2022 waren de prijzen van consumentengoederen en diensten gemiddeld 10,2% hoger dan 2021 (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Ook is het collegegeld gestegen van 2209 euro naar 2314 euro voor collegejaar 2023-2024 (Rijksoverheid, n.d.). In het collegejaar 2024-2025 gaat het collegegeld nog een keer verhoogd worden met 216 euro (Rijksoverheid, n.d.). Om rond te komen en om studiegerelateerde kosten te kunnen betalen, kunnen studenten geld lenen bij Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO), maar afstuderen met een hoge studieschuld brengt nadelen met zich mee. Het is bijvoorbeeld moeilijker om een hypotheek te krijgen. Recent is duidelijk geworden dat de rente op een lening bij DUO vanaf 2024 2,56% gaat worden over de studieschuld (Dienst Uitvoering Onderwijs, n.d.). Een lening afsluiten brengt nadelen met zich mee, wat een reden zou kunnen zijn waarom 70% van de studenten alsnog gaat werken naast hun voltijdstudie.

Er is verdeeldheid wat betreft de gevolgen van de combinatie studie en bijbaan. Sommige onderzoeken laten zien dat een bijbaan naast een voltijdstudie van 40 uur negatieve gevolgen met zich mee kan brengen, zoals stress en negatieve gevolgen op mentaal welzijn en studieprestaties (Robotham, 2011) en negatieve gevolgen op sociale inclusie (Broadbridge & Swanson, 2005). Sociale inclusie is hier het meedoen aan het universiteitsleven, zoals naar colleges gaan, om optimale studieprestaties te behalen (Broadbridge & Swanson, 2005).

Werkende studenten geven vaak aan dat ze heel erg moe zijn en leraren geven ook aan dat deze studenten meer vermoeid overkomen tijdens de lessen (Tam Oi & Morrison, 2005). Een ander negatief effect is dat werkende studenten hun sociale leven opgeven om te gaan werken (Tam Oi & Morrison, 2005). Hall (2010) concludeert dat er soms ook positieve effecten kunnen zijn, bijvoorbeeld als het werk relevant is aan de studie. Een ander positief effect is dat studenten goede vaardigheden kunnen ontwikkelen die een positief effect hebben op sollicitaties voor banen na de studie (Tam Oi & Morrison, 2005). Ook leren studenten beter met geld omgaan, ze zijn zelfverzekerder in de werkwereld en hebben betere *'time-management'* vaardigheden (Tam Oi & Morrison, 2005). De gevolgen verschillen ook afhankelijk van het aantal uur dat een student werkt. Meer dan zestien uur in de week werken staat in verband met lagere studieprestaties dan studenten die minder dan zestien uur in de week werken (Salamonson & Andrew 2006).

Studieprestaties

Er zijn verschillende bevindingen over de effecten van studeren met een bijbaan op studieprestaties. Park en Sprung (2013) concluderen in hun onderzoek dat de combinatie van werk en studie een negatieve invloed heeft op studieprestaties. Callendar (2008) laat zien dat hoe meer een student werkt, hoe groter de negatieve invloed is op de studieprestaties. McKechnie et al. (2010) concluderen ook dat veel werken samenhangt met slechtere studieprestaties, maar ook zeggen ze dat weinig werken juist een positief effect heeft op studieprestaties. Meerdere studies concluderen dat werken samenhangt met lagere studieprestaties, maar hoe meer een student werkt hoe slechter de studieprestaties zijn. Daarnaast zou weinig werken dus ook zelfs een positief effect kunnen hebben op de studieprestaties. Lagere studieprestaties kunnen langetermijneffecten met zich meebrengen. Uit het onderzoek van Callendar (2008) is geconcludeerd dat studenten met lagere studieprestaties uiteindelijk slechter betaalde banen kregen.

Mentaal Welzijn

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is welzijn een staat van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte of zwakte (WHO, n.d.). In dit onderzoek wordt gefocust op het mentale deel van welzijn. Mentaal welzijn kan zowel positief als negatief beïnvloed worden door een bijbaan. Dit heeft te maken met de kwaliteit van werkrelaties (Vaughn et al., 2016). Mentaal welzijn heeft invloed op de tevredenheid van studieprestaties, de kwaliteit van het (studenten)leven en sociale integratie van het studentenleven (Broadridge & Swanson, 2005). Een minder goed mentaal welzijn, bijvoorbeeld door de combinatie van studie en werk, zou dus indirect de studieprestaties kunnen beïnvloeden.

Veertig uur studeren en daarnaast ook nog een bijbaan kan stress met zich meebrengen. De '*stress sensitivity hypothesis*' zegt dat stress een causaal verband heeft met symptomen die horen bij mentaal welzijn. Deze symptomen zijn voornamelijk zorgen over bijvoorbeeld gezondheid of werkzekerheid (Harkness et al., 2023). Studenten maken zich ook zorgen over geldzaken, zoals collegegeld en studieboeken (Park & Sprung, 2013). Het zou kunnen dat deze zorgen ook stress met zich meebrengen en daardoor invloed hebben op het mentaal welzijn.

Een combinatie van werk en studie heeft een negatief verband met de tevredenheid van studenten (Park & Sprung, 2013). Een lage tevredenheid van studenten zou samen kunnen hangen met een lager mentaal welzijn. Uit het onderzoek van Park en Sprung (2013) blijkt dat de combinatie van werk en studie een negatief verband heeft met psychologische gezondheid. Naast de directe effecten op mentaal welzijn heeft mentaal welzijn ook effect op de studieprestaties (Broadridge & Swanson, 2005).

Vrije Tijd

‘Vrije tijd’ wordt gedefinieerd als alle activiteiten die een persoon doet in zijn/haar vrije tijd (Anić et al., 2017). Het is dus de tijd buiten studie en werk om. Vrije tijd beïnvloedt de stemming en het welzijn. Studenten geven aan dat ze in hun vrije tijd de meeste tijd besteden aan studeren en sociale interacties (Anić et al., 2017). In dit artikel wordt studeren niet gezien als vrije tijd, omdat er bij een universitaire opleiding over het algemeen verwacht wordt dat een student 40 uur per week studeert. Naast de contacturen moet dus altijd nog zelfstudie gedaan worden. Dit valt niet onder vrije tijd. Echter, per persoon verschilt het aantal uren zelfstudie en kan er meer vrije tijd over zijn. Studenten die meer werken besteden minder tijd aan vrijetijd activiteiten (Hall, 2010). Ook offeren werkende studenten vaak hun sociale leven op om te gaan werken (Tam Oi & Morrison, 2005). In ons artikel wordt onderzoek gedaan naar de verschillen in het aantal uren vrije tijd tussen een student met of zonder bijbaan.

Aantal Uur Studeren

Naast het onderzoeken wat de effecten zijn van studeren met een bijbaan, wordt er in dit artikel ook onderzocht of er een verschil is in het aantal uren studeren tussen studenten met en zonder een bijbaan. Het is bekend dat werken naast de studie een negatief effect heeft op de studieprestaties (Park & Sprung, 2013). Veel werken in de week kan ervoor zorgen dat een student minder tijd heeft om te studeren en als een student minder studeert, kan dit leiden tot minder goede studieprestaties. Werkende studenten zijn vaker afwezig van school en investeren minder tijd in hun huiswerk (Tam Oi & Morrison, 2005). Minder aanwezigheid op school staat in verband met lagere studieprestaties (Keane, 2007). Werkende studenten zouden lagere studieprestaties kunnen hebben doordat ze vaker afwezig zijn van hun studie. De mate waarin werk interfereert met studie of studiegerelateerde zaken wordt ook wel ‘werk-studie conflict’ genoemd (Park & Sprung, 2013).

Daarnaast is het zo dat hoe meer een student werkt, hoe minder tijd deze besteedt aan studeren buiten de contacturen (Hall, 2010). Er zijn verschillende conclusies over vanaf welk aantal uur werken in de week de studieprestaties omlaaggaan. Volgens het onderzoek van Hall (2010) zeggen studenten al dat ze meer moeite hebben met het combineren van werk en studie vanaf tien uur werken in de week. Volgens het onderzoek van Salamonson en Andrew (2006) heeft een student die meer dan zestien uur per week werkt significant lagere studieprestaties dan iemand zonder bijbaan. Zij hebben geen significant effect gevonden voor de studenten die minder dan zestien uur per week werken. Dit onderzoek ging wel over verpleegkunde studenten. In Nederland is dit een hbo-studie en in dit onderzoek wordt er alleen onderzoek gedaan naar universitaire studenten.

Hypotheses

De eerste vraag in dit onderzoek is ‘Wat zijn de effecten van de combinatie studeren met een bijbaan?’ Hierbij worden er drie hypothesen getoetst.

Hypothese 1a: Studenten met een bijbaan halen lagere studieprestaties dan studenten zonder bijbaan.

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

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

De tweede vraag in dit onderzoek is ‘Is er een verschil in de hoeveelheid tijd die studenten aan hun studie besteden tussen studenten met en zonder bijbaan?’ Hierbij worden er twee hypothesen getoetst.

Hypothese 2a: Studenten met een bijbaan spenderen minder tijd aan studeren dan studenten zonder bijbaan.

Hypothese 2b: Studenten die meer dan zestien uur in de week werken spenderen minder tijd aan studeren dan studenten die minder dan zestien uur in de week werken.

Methode

Steekproef

Dit onderzoek is uitgevoerd door middel van een vragenlijst die betrekking heeft op de verschillende variabelen. 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 222 geldige deelnemers over.

Instrumenten

Er is gebruikgemaakt van een online vragenlijst, zie bijlage A. 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 die wordt beoefend; 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. Ten eerste, 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 4-puntsschaal met als antwoordmogelijkheden: *almost never*, *sometimes*, *often* en *always*.

Academische prestaties worden gevraagd aan de hand van drie open vragen: 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. Twee vragen hebben twee antwoordopties en gaan over 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 antwoorden die variëren van *completely disagree* tot *completely agree*. 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 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 (Thorsen & 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 onderzoek. 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 consentformulier 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: (1) lineariteit, (2) normaliteit, (3) homoscedasticiteit, (4) afwezigheid van multicollineariteit. De onafhankelijke variabelen hebben onafhankelijke observaties, want een persoon kan maar in één van de twee groepen zitten, wel of geen bijbaan en meer of minder dan zestien uur werken per week. Er zijn geen significante *outliers* bij mentale gezondheid, het totaal aantal uren vrije tijd, het aantal contacturen, het aantal uren zelfstudie, het totaal aantal uren studeren en werk-studie conflict. 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, het gemiddelde cijfer en het aantal uren zelfstudie niet significant, dus er is geen bewijs voor het schenden van de assumptie 'homogeniteit van varianties' (3). De waarde van Levine's test is bij werk-studie conflict, contacturen en het

totaal aantal uren studeren wel significant. Dit betekent dat de hypothese van gelijke varianties verworpen kan worden. Bij deze variabelen mag niet verondersteld worden dat de varianties gelijk zijn (3). De *variance-inflation-factor* (VIF) is voor alle variabelen 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).

Tabel 1*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 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 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	49,8	43,7	46,3	53,8	44,4	48,1	1,796	0,131
Totaal haalbare 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 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	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

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

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

Noot 3: Bijdrage ouders, lening bij DUO, inkomen door bijbaan en totaal inkomen is per maand.

In Tabel 1 worden de gemiddelden gepresenteerd en uitgesplitst naar studierichting. Het zou namelijk kunnen zijn dat er grote verschillen zijn tussen studierichtingen. In totaal hebben 220 respondenten de vragenlijst ingevuld. 71,9 % van de respondenten is vrouw. Tussen de studierichtingen zit er een significant verschil ($F=9,538$, $p=0,049$). 77,9 % van de respondenten heeft een bijbaan, hiervan heeft 33% een studiegerelateerde bijbaan. Het totaal gemiddelde cijfer is een 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 ($F=23,196$, $p>.001$). 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) ($F=4,855$, $p<.001$). 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) ($F=2,449$, $p=0,047$). 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.

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			-0,10	0,10	0,04
Aantal uren werken				0,13	0,02
Mentale gezondheid					0,03
Vrije tijd					

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

In Tabel 2 worden de correlaties berekend tussen verschillende variabelen. 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 van een persoon. 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. 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.

In Tabel 3 worden de gemiddelden uitgesplitst naar studenten met en zonder bijbaan.

Tabel 3

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	0,62	0,430
% Man	26,9	32,6	74,2	0,62	0,430
Aantal contacturen	9,9	13,7	10,8	-2,41	0,019
Aantal uren zelfstudie	10,1	11,8	10,5	-1,33	0,186
Totaal aantal uren studeren	20,0	25,5	21,3	-2,60	0,011
Mentaal welzijn	4,2	3,9	4,1	1,99	0,048
Aantal uren bijbaan	12,2	0	12,2	28,17	<0,001
Aantal uren vrije tijd	50,7	57,6	52,3	-1,97	0,053
Gemiddeld cijfer	7,06	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
Werk-studie conflict	2,4	0	2,4	34,13	<0,001

Studieprestaties

De studieprestaties zijn gemeten aan de hand van het gemiddelde cijfer van de student en het aantal behaalde studiepunten. Uit Tabel 3 blijkt het verschil tussen het gemiddelde

cijfer van studenten met een bijbaan ($M=7,1$) en studenten zonder bijbaan ($M=7,2$) niet significant is ($t= -1,65$, $p=0,101$). Ook is het aantal behaalde studiepunten niet significant ($t=-0,45$, $p=0,657$). Studenten met een bijbaan hebben dus niet lagere studieprestaties dan studenten zonder bijbaan. Hypothese 1a ‘studenten met een bijbaan halen lagere studieprestaties dan studenten zonder bijbaan’ wordt daarom verworpen.

Mentaal welzijn

In Tabel 3 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 ($M=3,9$) dan studenten met een bijbaan ($M=4,2$). 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 3 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 ‘studenten met een bijbaan hebben minder vrije tijd dan studenten zonder bijbaan’ wordt niet verworpen.

Aantal Uren Studeren

In Tabel 3 is te zien dat er een verschil is in het totaal aantal uren studeren tussen studenten met en zonder bijbaan ($t=-2,60$, $p=0,011$). Studenten met een bijbaan besteden per week 20 uur aan hun studie en studenten zonder bijbaan gemiddeld 25,5 uur. Hypothese 2a ‘studenten met een bijbaan spenderen minder tijd aan studeren dan studenten zonder bijbaan’ wordt dus bevestigd. Daarnaast is het gemiddelde van werk-studie conflict 2,4. Dit betekent dat studenten gemiddeld geen last zeggen te hebben van een conflict tussen werk en studie.

In Tabel 4 worden de gemiddelden uitgesplitst naar studenten die meer of minder dan zestien uur werken.

Tabel 4*Gemiddelden Uitgesplitst naar Studenten die Meer of Minder dan Zestien uur Werken*

	Minder dan 16 uur n=200	Meer dan 16 uur n=21	Totaal gemiddelde n=221	t-waarde	Sig.
Aantal contacturen	11,3	6,1	10,8	2,71	0,007
Aantal uren zelfstudie	10,4	10,4	10,5	0,002	0,998
Totaal aantal uren studeren	21,7	16,5	21,3	2,01	0,046
Werk-studie conflict	2,3	2,9	2,4	-2,15	0,043
Gemiddeld cijfer	7,1	6,9	7,1	1,35	0,179
Behaalde studiepunten	48,3	46,4	48,1	0,45	0,656

Uit Tabel 4 blijkt dat er een significant verschil is ($t=2,005$, $p=0,046$) in het aantal uren studeren tussen de studenten die minder dan 16 uur werken ($M=21,7$) en meer dan 16 uur werken ($M=16,5$). Hypothese 2b wordt dus bevestigd. Er is geen verschil in aantal uren zelfstudie. De studenten die meer dan 16 uur werken, hebben gemiddeld 5,2 contacturen minder dan studenten die minder dan 16 uur in de week werken ($t=2,71$, $p=0,007$). Er is een significant verschil ($t=-2,15$, $p=0,043$) in het werk-studie conflict tussen de twee groepen. De groep studenten die minder dan zestien uur werkt per week die heeft een gemiddelde van 2,4 gescoord. Zij zeggen dat ze geen last hebben van een conflict tussen werk en studie. De groep studenten die meer dan zestien uur werkt per week heeft een score van 2,9. Dit correspondeert met het antwoord 'niet mee eens, niet mee oneens'. Hier is het conflict dus ook niet erg groot.

Discussie en Conclusie

Hypothese 1a 'Studenten met een bijbaan halen lagere studieprestaties dan studenten zonder bijbaan.' is niet bevestigd. Park en Sprung (2013) vonden een negatief verband met studieprestaties, maar andere onderzoeken vonden dat weinig werken juist een positief effect

kon hebben (McKechnie et al., 2010). In dit onderzoek is er geen verschil gevonden tussen de groepen.

Hypothese 1b ‘Studenten met een bijbaan hebben een lager mentaal welzijn dan studenten zonder bijbaan.’ is niet bevestigd. In dit onderzoek is gevonden dat studenten met een bijbaan juist een beter mentaal welzijn hebben dan studenten zonder bijbaan. Vaughn et al. (2016) gaf aan dat werken naast de studie zowel positieve als negatieve effecten kon hebben. In ons onderzoek is het niet duidelijk of het om een causaal verband gaat. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat de studenten door hun werk een beter mentaal welzijn krijgen doordat ze misschien meer sociale contacten hebben en hierdoor gelukkiger worden. Daarnaast kan het ook zijn dat studenten zijn gestopt met werken naast de studie, omdat ze al mentale problemen ervaren en het daardoor niet aankonden om naast de studie te gaan werken. Hierdoor zou de groep zonder bijbaan een gemiddeld lager mentaal welzijn kunnen hebben.

Hypothese 1c ‘Studenten met een bijbaan hebben minder vrije tijd dan studenten zonder bijbaan.’ is bevestigd. Studenten zonder bijbaan hebben gemiddeld ongeveer 7 uur meer vrije tijd. Dit is in lijn met het onderzoek van Hall (2010).

Hypothese 2a ‘Studenten met een bijbaan spenderen minder tijd aan studeren dan studenten zonder bijbaan.’ is bevestigd. Studenten met bijbaan spenderen gemiddeld 5,5 uur minder tijd aan hun studie dan studenten zonder bijbaan. Dit vonden Tam Oi & Morrison (2005) ook in hun onderzoek. In ons onderzoek is alleen wel te zien dat dit geen effect heeft op de studiestatistieken.

Hypothese 2b ‘Studenten die meer dan zestien uur in de week werken spenderen minder tijd aan studeren dan studenten die minder dan zestien uur in de week werken.’ is bevestigd. De studenten die meer dan zestien uur in de week werken, spenderen gemiddeld 5,2 uur minder aan hun studie dan studenten die minder dan zestien uur werken. Dit is in lijn met de resultaten van het onderzoek van Salamonson en Andrew (2006). In Tabel 4 is te zien

dat er geen verschil is in studieprestaties tussen beide groepen. Dit geldt voor het gemiddelde cijfer ($t=1,35$, $p=0,179$) en het aantal behaalde studiepunten ($t=0,45$, $p=0,656$). Dat studenten die meer dan zestien uur werken minder tijd spenderen aan hun studie is dus niet terug te zien aan hun studieprestaties.

Er zijn verschillen gevonden tussen het aantal uren studeren. Deze verschillen zijn alleen aanwezig in het aantal contacturen die beide groepen hebben, niet in het aantal uren zelfstudie. De groep met bijbaan en de groep die meer dan zestien uur werkt, hebben gemiddeld minder contacturen dan de groep zonder bijbaan en de groep die minder dan zestien uur werkt. Het zou dus kunnen dat de studenten die weinig contacturen hebben, meer gaan werken, omdat ze daar meer tijd voor hebben. De groepen besteden evenveel tijd aan zelfstudie, wat eventueel ook zou kunnen verklaren waarom er geen verschil is in studieprestaties. Dit zou in vervolgonderzoek onderzocht kunnen worden.

In vervolgonderzoek zou er ook gevraagd kunnen worden of studenten wel naar alle contacturen toe gaan. De meeste contacturen op de universiteit zijn namelijk niet verplicht, dus niet alle studenten gaan ook naar alle colleges. Als dit mee wordt genomen in het onderzoek, kan het aantal uren studeren verschillen met hoe het in dit onderzoek was. Dit kan leiden tot andere resultaten, zo kan het verschil nog accurater onderzocht worden.

In vervolgonderzoek zou de vragenlijst beter later in het studiejaar opgestuurd kunnen worden. In dit onderzoek werd de vragenlijst net na de eerste tentamenperiode opgestuurd naar studenten. Studenten hadden toen nog geen resultaten van hun tentamens, dus er is voor gekozen om naar de studieresultaten van het jaar daarvoor te vragen. De vragen over onder andere mentaal welzijn en of mensen werken naast de studie hadden betrekking op de laatste vier weken. Het zou dus kunnen zijn dat mensen op het moment van de vragenlijst wel een baan hadden, maar het jaar daarvoor nog niet. Hierdoor zouden de studieprestaties hoger kunnen zijn voor de groep studenten met een bijbaan, terwijl ze eigenlijk geen bijbaan hadden

tijdens vorig studiejaar. Bij mentaal welzijn kan hetzelfde probleem optreden. De studieprestaties zijn over het vorige studiejaar gevraagd. Toen was er nog geen basisbeurs. Nu hebben veel studenten wel een basisbeurs. Hierdoor zouden ze minder stress kunnen ervaren en daardoor misschien een beter mentaal welzijn hebben dan het jaar daarvoor. Door de vragenlijst later in het jaar op te sturen kunnen studenten de vragen beantwoorden die allemaal over dezelfde periode van het jaar gaan. Op deze manier kan er accurater onderzoek gedaan worden.

De conclusie is dat studenten in Nederland gewoon kunnen blijven werken naast hun studie, want het lijkt geen effect op de studieprestaties te hebben en juist beter te zijn voor de mentale gezondheid.

Referentielijst

- 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>
- 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.proxy-ub.rug.nl/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>
- Callendar, C. (2008). The impact of term-time employment on higher education students' academic attainment and achievement. *Journal of Education Policy*, 23(4), 359-377. <http://dx.doi.org/10.1080/02680930801924490>
- Dienst Uitvoering Onderwijs. (n.d.). *Rente*. <https://duo.nl/particulier/rente.jsp#:~:text=In%202024%20betaalt%20u%20,naar%20het%20percentage%20per%20maand>.
- Eurostat. (2022, 29 augustus). *How many students worked while studying in 2021?* <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20220829-1>
- 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.proxy-ub.rug.nl/10.1080/13639080.2010.515969>
- Harkness, K. L., Herbison, J. D., Rowe, J., Atallah, R., Salomons, T. V., Trothen, T. J., Duffy, A., & Craig, W. M. (2023). Longitudinal associations between COVID-19 stress and mental health symptoms among university faculty and staff in Canada. *International Journal of Stress Management*. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/str0000299>

- Keane, J. (2007). Why do students miss lectures?: an exploratory study of a faculty at a post 1992 university [ProQuest Information & Learning]. *In Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 82(8-A).
<https://www.proquest.com/openview/42cf97981e5a6b40411863ff2a4d5cc2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- 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.
<https://doi.org/10.5271/sjweh.948>
- Mares, A. (21 februari 2023). *De Nederlandse economie in 2022*. Centraal Bureau voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/de-nederlandse-economie/2023/de-nederlandse-economie-in-2022/6-inflatie#:~:text=In%202022%20waren%20consumentengoederen%20en,duurder%20dan%20een%20jaar%20eerder>.
- Markel, K. S., & Frone, M. R. (1998). Work-School Conflict Scale (WSC Scale) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t08977-000>
- McKechnie, J., Hobbs, S., Simpson, A., Anderson, S., Howieson, C., & Semple, S. (2010). School students' part-time work: understanding what they do. *Journal of Education and Work*, 23(2), 161-175. <http://dx.doi.org.proxy-ub.rug.nl/10.1080/13639080903565665>
- Park, Y., & Sprung, J. M. (2013). Work-school conflict and health outcomes: beneficial resources for working college students. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(4), 384-394. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/a0033614>

- Richardson, M., Evans, C., & Gbadamosi, G., (2009). Funding full-time study through part-time work. *Journal of Education and Work*, 22(4), 319-334. <http://dx.doi.org.proxy-ub.rug.nl/10.1080/13639080903277394>
- Rijksoverheid. (n.d.). *Wat is de hoogte van het collegegeld op de hogeschool of de universiteit?* [https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/hoger-onderwijs/vraag-en-antwoord/hoogte-van-het-collegegeld-hogeschool-universiteit#:~:text=1%20jaar%20recht%20op%20halvering%20wettelijk%20collegeeld&text=Studenten%20die%20beginnen%20in%20studiejaar,2024\)%20wordt%20de%20halvering%20stopgezet.](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/hoger-onderwijs/vraag-en-antwoord/hoogte-van-het-collegegeld-hogeschool-universiteit#:~:text=1%20jaar%20recht%20op%20halvering%20wettelijk%20collegegeld&text=Studenten%20die%20beginnen%20in%20studiejaar,2024)%20wordt%20de%20halvering%20stopgezet.)
- Robotham, D., (2011). Students part-time employment: characteristics and consequences. *Education & Training*, 54(1), 65-75. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1108/00400911211198904>
- Salamonson, Y. & Andrew, S., (2006). Academic performance in nursing students: influence of part-time employment, age, and ethnicity. *Journal of Advanced Nursing*, 55(3), 342-351. <https://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03863.x>
- Tam Oi, B. & Morrison, K., (2005). Undergraduate students in part-time employment in China. *Educational Studies*, 31(2), 169-180. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1080/03055690500095555>
- Tan, T. S., Lim, E., & Loke, Y. J. (2020). Number of term-time working hours among undergraduate students. *Education & Training*, 62(4), 427–440. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1108/ET-06-2019-0119>
- 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/10.1177/1403494809349859>

Vaughn, A. A., Drake, R. R., & Haydock, S., (2016). College student mental health and quality of workplace relationships. *Journal of American College Health*, 64(1), 26-37.

<http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2015.1064126>

World Health Organization. (n.d.). *Health and well-being*.

<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Bijlage A 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

Demographics

The first few questions will be about demographics.

Demographic information

- What is your gender?
 - Woman
 - Man
 - Other

- Are you living with your parents or living away from your parents?
 - With parents
 - Away from parents
- Are you an international student?
 - Yes
 - No

Study questions

The next six questions are about your study. Indicate what applies best to you.

- In which category does your study fits best?
 - 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 **in a week on average**?
- How many hours do you spend on self study **in a week on average** outside of the exam weeks?
- I can schedule my study, work, and free time well.
 - 1 Almost never
 - 2 Sometimes
 - 3 Often
 - 4 Always

Study performance:

The next three questions are about your study performance. To answer these questions, it's best to keep your list of grades with you. You can find this in your student app or environment, depending on your study.

- What is your average grade?
- How many study points have you obtained last year?
- How many study points were you able to obtain last year?

Financial information

Do you need to pay your tuition fees by yourself?

- Yes
- No
- Partly

Do you receive money from your parents monthly?

- Yes
- No

How much money do you receive from your parents **each month**?

- Open vraag

Are you using a student loan from DUO apart from the basic grant?

- Yes
- No
- I don't receive student grants anymore.

How much money do you lend **each month** apart from the basic grant?

Do you have a part-time job?

- Yes
- No

The part-time job

- How many hours a week do you work at your part-time job on average outside of the exam weeks? If you have multiple jobs, add up the hours.
- Is your study related to your part-time job?
 - Yes
 - No
- What is the most important reason for your part-time job?
 - To get by
 - To finance social life
 - Gaining experience
 - Social contacts
 - Fulfilment
 - Build op resume
 - Other
- What type of part-time job do you have?
 - Catering sector
 - Healthcare
 - Retail
 - Logistic
 - Sales
 - Tutoring

- Customer Service
 - Delivery
 - Office
 - Other
- How much money do you earn with your part-time job in a month on average?

Work and study

The next four questions are about the combination of study and your part-time job.

- My job demands so much time and effort that it has a negative influence on my schoolwork.
 - Completely disagree
 - Disagree
 - Do not agree, do not disagree
 - Agree
 - Completely agree
- I am often too tired or stressed from work to effectively complete my schoolwork.
 - Completely disagree
 - Disagree
 - Do not agree, do not disagree
 - Agree
 - Completely agree
- The demands from my job disturb my schoolwork.
 - Completely disagree
 - Disagree
 - Do not agree, do not disagree
 - Agree
 - Completely agree
- My job requires much time and energy, which makes it hard to be successful at my study.
 - Completely disagree
 - Disagree
 - Do not agree, do not disagree
 - Agree
 - Completely agree

Well being

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

- Have you felt nervous in **the last four weeks**?
 - Never
 - A little bit
 - Sometimes
 - A lot of the time
 - Most of the time
 - Always
- Have you felt so down that nothing could cheer you up in **the last 4 weeks**?
 - Never
 - A little bit
 - Sometimes
 - A lot of the time
 - Most of the time
 - Always
- Have you felt calm and peaceful in **the last 4 weeks**?

- Never
 - A little bit
 - Sometimes
 - A lot of the time
 - Most of the time
 - Always
- Have you felt down in **the last 4 weeks**?
 - Never
 - A little bit
 - Sometimes
 - A lot of the time
 - Most of the time
 - Always
- Have you felt happy in **the last 4 weeks**?
 - Never
 - A little bit
 - Sometimes
 - A lot of the time
 - Most of the time
 - Always

Timemanagement

Indicate how often the following happens to you in a week:

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

Short-Range Planning

- I make a list of the thing that I have to do each day
- I make a schedule of the activities that I have to do on work days
- I plan the day before I start it
- I write a set of goals for myself for each day
- I have a clear idea of what I want to accomplish during the next week
- I spend time each day planning
- I set and honor priorities

Time attitudes

- I find myself doing things which interfere with my college work simply because I hate to say 'No' to people
- I feel in charge of my own time
- On an average class day, I spend more time on my part-time job than doing schoolwork
- I believe there is room for improvement in the way I manage my time
- I make constructive use of my time
- I continue unprofitable routines or (work)activities

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