

**Een Kwetsbare Start: het Welzijn van Internationale en Nationale Eerstejaars
Studenten**

Bente Karseboom

S4724704

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Supervisor: Prof. Dr. Sabine Otten

Tweede beoordelaar: Prof. Dr. Arie Dijkstra

In samenwerking met: Marte Fluttert, Lisette Noot, Elisa Spoelstra, Lieke van Stel en Marije

Visser

30 Januari 2026

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.

Verklaring AI-gebruik

Er is geen door AI gegenereerde inhoud als mijn eigen werk gepresenteerd.

**A Vulnerable Start: Well-being of International and Domestic Students During the First
Year of University**

Abstract

The transition to university is often considered a vulnerable period. During this phase, students may be confronted with academic demands, changes in social relationships, and increasing responsibilities, which can place pressure on their well-being. Previous research suggests that the well-being of international and domestic students may differ. International students may experience additional challenges, which may negatively affect their well-being. The aim of this study was to examine how perceived stress and social support are related to students' well-being and whether differences exist between international and Dutch students. A cross-sectional research was used, in which 381 first-year psychology students from the University of Groningen completed an online questionnaire via SONA. The results showed that perceived stress was negatively associated with well-being, whereas social support was positively associated with well-being. International students reported lower well-being and higher levels of stress compared to Dutch students. Furthermore, stress was found to partially mediate the relationship between student group and well-being. These findings highlight the importance of timely support during the first year of university, with attention to both reducing stress and strengthening social support.

Keywords: well-being, stress, social support, international students

Samenvatting

De overgang naar de universiteit wordt vaak beschouwd als een kwetsbare periode. Studenten kunnen in deze fase geconfronteerd worden met academische eisen, veranderingen in sociale relaties en een toename in verantwoordelijkheden, wat het welzijn onder druk kan zetten. Eerder onderzoek suggereert dat het welzijn van internationale en nationale studenten kan verschillen. Internationale studenten ervaren mogelijk aanvullende uitdagingen, wat het welzijn negatief kan beïnvloeden. Het doel van dit onderzoek was om te onderzoeken hoe ervaren stress en sociale steun samenhangen met het welzijn van studenten, en of er verschillen bestaan tussen internationale en Nederlandse studenten. Er werd gebruik gemaakt van een cross-sectioneel onderzoeksdesign waarbij 381 eerstejaarspsychologie studenten van de Rijksuniversiteit Groningen een online vragenlijst invulden via SONA. De resultaten toonden aan dat ervaren stress negatief samenhang met welzijn, terwijl sociale steun positief samenhang met welzijn. Internationale studenten rapporteerden een lager welzijn en een hoger stressniveau dan Nederlandse studenten. Daarnaast bleek stress de relatie tussen studentgroep en welzijn gedeeltelijk te mediëren. Deze bevindingen benadrukken het belang van tijdige ondersteuning tijdens het eerste studiejaar, met aandacht voor zowel het verminderen van stress als het versterken van sociale steun.

Trefwoorden: welzijn, stress, sociale steun, internationale studenten

Een Kwetsbare Start: het Welzijn van Internationale en Nationale Eerstejaars Studenten

De overgang naar het hoger onderwijs wordt beschouwd als een belangrijke periode in de ontwikkeling van jongvolwassenen. Deze fase gaat vaak gepaard met ingrijpende veranderingen op academisch, sociaal en persoonlijk vlak, waarbij studenten worden geconfronteerd met nieuwe verantwoordelijkheden, hogere prestatiedruk en het vormen van nieuwe sociale netwerken (Griffin et al., 2024). Voor studenten kunnen deze aanpassingen aanzienlijke uitdagingen vormen, wat gepaard kan gaan met verhoogde stressniveaus, een verminderde emotionele stabiliteit en een negatief effect op academische prestatie (Li & Lee, 2024; Worsley et al., 2021). De eerste studiejaar wordt herhaaldelijk beschreven als een kwetsbare fase. Universitaire studenten rapporteren dan ook frequent symptomen van angst, depressie en andere psychische klachten (Cleary et al., 2011). Dit duidt erop dat de studententijd niet alleen kansen biedt voor persoonlijke groei en intellectuele ontwikkeling, maar ook een periode vormt waarin het welzijn onder druk kan komen te staan. Dit onderzoek beoogt bij te dragen aan een beter begrip van de factoren die samenhangen met het welzijn van studenten.

Welzijn kan gedefinieerd worden als een toestand van tevredenheid en gezondheid, waarbij iemand ongemak ervaart en een positieve levenskwaliteit heeft (American Psychological Association, 2018). In de literatuur wordt welzijn beschouwd als een multidimensionaal concept dat verschillende, onderling verbonden dimensies omvat: emotioneel, psychologisch en sociaal welzijn (Keyes, 2002). Emotioneel welzijn weerspiegelt in welke mate iemand positieve emoties ervaart en tevreden is met het leven. Het gaat hierbij vooral om aanwezigheid van positieve affectieve toestanden en de afwezigheid van negatieve gevoelens. Psychologisch welzijn verwijst naar positief functioneren op individueel niveau. Het omvat meerdere dimensies van positief functioneren, zoals persoonlijke groei,

doelgerichtheid in het leven en autonomie. Sociaal welzijn, tenslotte, betreft de wijze waarop individuen hun functioneren binnen de sociale en maatschappelijke context ervaren, en hun mate van verbondenheid met de samenleving (Keyes, 2002). Hoewel deze dimensies afzonderlijk inzicht bieden in de specifieke aspecten van welzijn, zal dit onderzoek zich richten op het overkoepelende, bredere concept van welzijn. De drie verschillende dimensies worden daarbij samengenomen om een algemeen niveau van welzijn te meten.

Eerdere literatuur suggereert dat het niveau van welzijn kan verschillen tussen internationale en nationale studenten (Skromanis et al., 2018). Internationale studenten vormen een snelgroeiende groep binnen het hoger onderwijs en worden geconfronteerd met unieke uitdagingen, geassocieerd met culturele aanpassing, taalbarrières, financiële druk en afstand tot hun sociale netwerk, wat het welzijn negatief kan beïnvloeden (Skromanis et al., 2018; Smith & Khawaja, 2011). Hoewel de meta-analyse van Xiong et al. (2024) geen grote significante verschillen vond in mentale klachten tussen internationale en nationale studenten, laten de bevindingen wel zien dat internationale studenten vaker een lager niveau van welzijn rapporteren in vergelijking met nationale studenten. Dit kan erop wijzen dat internationale studenten mogelijk kwetsbaarder zijn op het vlak van welzijn. Tegelijkertijd toont deze meta-analyse aan dat de literatuur nog geen consistent beeld biedt, wat benadrukt dat nader onderzoek nodig is om meer inzicht te krijgen in een mogelijk verschil in welzijn tussen internationale en nationale studenten en in factoren die mogelijk bijdragen aan dussdanige verschillen.

Om inzicht te krijgen in een potentieel verschil in welzijn tussen internationale- en nationale studenten, is het van belang om te onderzoeken welke factoren wellicht hieraan bijdragen. Hoewel er in eerdere literatuur veel verschillende factoren zijn geïdentificeerd die samenhangen met welzijn, komen ervaren stress en sociale steun vaak terug als determinanten in onderzoek naar welzijn (Brett et al., 2022; Hefner & Eisenberg, 2009). Ervaren stress

verwijst naar de mate waarin individuen stressvolle situaties in hun leven ervaren, die als onvoorspelbaar, oncontroleerbaar en overweldigend worden ervaren (Cohen et al., 1983). Eerdere literatuur benadrukt hoe een hoog niveau van ervaren stress bij studenten doorgaans samenhangt met een lager niveau van welzijn (Brett et al., 2022; Slimmen et al., 2022). Internationale studenten bevinden zich mogelijk in een situatie die hen bijzonder kwetsbaar maakt voor een verhoogd stressniveau, doordat zij naast de gewone uitdagingen van het studeren ook worden geconfronteerd met unieke stressoren gerelateerd aan het proces van acculturatie (Smith & Khawaja, 2011).

Interessant is dat sociale steun vaak wordt gezien als een beschermende factor die individuen helpt om beter met stressvolle omstandigheden om te gaan en een positiever welzijn te behouden (Lakey & Orehek, 2011; Hefner & Eisenberg, 2009). Sociale steun omvat alle vormen van hulp en troost die mensen ontvangen om beter om te gaan met moeilijkheden. Deze steun kan afkomstig zijn uit diverse bronnen binnen het sociale netwerk, zoals familie, vrienden of een partner (American Psychological Association, 2018). Onder studenten blijkt dat het ervaren van meer sociale steun een positief effect heeft op het welzijn, en het hen helpt zich beter aan te passen aan de uitdagingen van het universitaire leven (Ruihua et al., 2025; Vicary et al., 2024). Uit eerder onderzoek blijkt dat internationale studenten mogelijk een verminderde toegang ervaren tot sociale steun in hun nieuwe omgeving, mogelijk door het verliezen van een vertrouwd sociaal netwerk, en uitdagingen bij het opbouwen van nieuwe sociale contacten (Ramsay et al., 2006). De combinatie van een hoger stressniveau en een lager niveau van sociale steun kan wellicht bijdragen aan een verhoogd risico op een verminderde welzijnsbeleving bij internationale studenten, in vergelijking met nationale studenten.

De centrale onderzoeksvraag die dit onderzoek beoogt te beantwoorden is: hoe hangen stress en sociale steun samen met het welzijn van eerstejaarsstudenten, en bestaan er

verschillen tussen Nederlandse en internationale studenten? Op basis van eerdere literatuur worden de volgende hypothesen geformuleerd:

- (1) Een hoger stressniveau van studenten hangt samen met een lager niveau van welzijn.
- (2) Een hoger niveau van ervaren sociale steun hangt samen met een hoger niveau van welzijn.
- (3) Internationale studenten ervaren meer stress dan Nederlandse studenten.
- (4) Internationale studenten ervaren minder sociale steun dan Nederlandse studenten.
- (5) Internationale studenten rapporteren een lager niveau van welzijn dan Nederlandse studenten, en dit kan deels verklaard worden door verschillen in stress en sociale steun.

Methode

Design

Dit onderzoek is uitgevoerd via een online vragenlijst en heeft een cross-sectioneel, quasi-experimenteel design. Hierdoor konden er geen causale conclusies worden getrokken, maar enkel verbanden worden aangetoond. In dit onderzoek waren geen experimentele condities. Er werd een vergelijking gemaakt tussen de Nederlandse en internationale studentengroep en het welzijn van deze groepen. Alle deelnemers kregen dezelfde vragenlijst. Hierbij werden verschillende aspecten gemeten, namelijk sociale steun, hechting, academische zelf-effectiviteit, culturele intelligentie, ervaren stress, inclusie en welzijn.

Respondenten

De steekproef bestond uit 399 eerstejaars psychologiestudenten aan de Rijksuniversiteit Groningen. Van de participanten had 86.1% een leeftijd van 18-20 jaar, 9.7% een leeftijd van 21-23 jaar, 2.4% een leeftijd van 24-27 jaar en 1.8% was ouder dan 27 jaar. Na uitsluiting van onvolledige antwoorden, het controleren van de aandachtschecks en terugtrekking van toestemming van participanten had de steekproef een uiteindelijke grootte van 381 participanten (81.4% vrouwen, 16.8% mannen, 1.9% anders). Van deze participanten

was 69% Nederlands en 31% was internationale student. 65.4% van de participanten volgden de Nederlandse track en 34.6% van de participanten volgden de Engelse track. De participanten konden aan het onderzoek deelnemen via het online platform SONA. Er waren hier twee selectiecriteria voor deelname: de participant moest 18 jaar of ouder zijn, en de participant moest student zijn bij de RUG. Voor de deelname kregen de participanten compensatie in de vorm van 0.3 SONA punten, waarmee ze credits voor een eerstejaars cursus konden halen. Het onderzoek ontving algemene ethische goedkeuring van de Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen (research code: PSY-2526-S-0077).

Procedure

De dataverzameling werd online uitgevoerd met behulp van Qualtrics. Deelnemers kregen via het SONA-systeem toegang tot de vragenlijst. De dataverzameling vond plaats van eind november tot begin december 2025. Halverwege werd er een extra oproep geplaatst in de Whatsapp-groep voor eerstejaarsstudenten van de Engelse track. Aan het begin werd gevraagd of de deelnemers de vragenlijst in het Engels of Nederlands wilden invullen. Het onderzoek werd geïntroduceerd als een studie naar persoonlijkheidskenmerken en omgevingsfactoren die van invloed kunnen zijn op het welzijn van eerstejaarsstudenten. Voor de deelname werd de deelnemers eerst om *informed consent* gevraagd, waarna zij demografische gegevens verstrekten, waaronder leeftijdsgroep, geslacht (man, vrouw, anders), nationaliteit (Nederlands, anders) en inschrijving in de Engelse of Nederlandse track van de opleiding Psychologie. Na het invullen van de demografische gegevens kregen de deelnemers de vragenlijst in een vaste volgorde te zien (zie bijlage A voor de vragenlijst in het Nederlands). De vragen richtten zich op hun ervaren sociale steun, hechtingspatronen, academische zelfeffectiviteit, culturele intelligentie, ervaren stress en inclusie. Aangezien de voorspelling van welzijn het doel van dit onderzoek was, werd dit als laatste gemeten.

Nagenoeg alle variabelen werden gemeten met behulp van een Likertschaal, variërend van 1 (helemaal mee oneens) tot 5 (helemaal mee eens). De gebruikte items in de vragenlijst waren afkomstig van bestaande schalen. Om het invullen voor de respondenten zo consistent en toegankelijk mogelijk te maken zijn de schalen voor sociale steun, hechting en culturele intelligentie aangepast van een 7-punts Likertschaal naar een 5-punts Likertschaal, zodat de hele vragenlijst in hetzelfde antwoordformat werd aangeboden. De enige uitzondering betreft de schaal die de variabele welzijn meet, de *Mental Health Continuum – Short Form* (MHC-SF). Deze schaal gaat niet over de mate van instemming, maar over de frequentie van bepaalde ervaringen en werd, conform het originele instrument, met een 6-punts Likertschaal afgenomen met als schaalpunten *nooit, één of twee keer per maand, ongeveer één keer per week, twee of drie keer per week, bijna elke dag en elke dag*. Om de datakwaliteit te waarborgen werden ook drie aandachtchecks opgenomen in de vragenlijst (bijvoorbeeld: “*Selecteer de optie ‘helemaal mee oneens’*”). De vragenlijst werd afgesloten met een debriefing waarin het doel van de studie werd toegelicht.

Metingen

Hieronder worden de gemeten variabelen in de volgorde van de vragenlijst beschreven.

Sociale Steun

In dit onderzoek werd sociale steun gemeten door middel van de *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Zimet et al., 1988). De MSPSS bevat verschillende subschalen over de sociale steun afkomstig van ‘familie’, ‘vrienden’ en een ‘speciaal iemand’. Alle subschalen omvatten vier items. De subschaal ‘familie’ werd gedefinieerd als het gezin waarin de student is opgegroeid. Een voorbeelditem is: “*Ik krijg de emotionele hulp en steun die ik nodig heb van mijn familie*”. De subschaal ‘vrienden’ werd gebruikt in twee versies: één ongewijzigde versie gericht op vrienden buiten de studiecontext en één aangepaste versie gericht op peers (medestudenten). Op deze manier werden sociale steun van vrienden en

sociale steun van peers afzonderlijk gemeten. Een voorbeelditem van de subschaal ‘vrienden’ was: “*Mijn vrienden proberen mij echt te helpen*”. Een voorbeelditem van de subschaal ‘peers’ is “*Ik kan over mijn problemen praten met mijn medestudenten*”. Tenslotte werd er gevraagd naar de sociale steun van een ‘speciaal iemand’. Deze subschaal bevatte nogmaals vier items en verwees naar een romantische partner. Er werden items gevraagd als: “*Er is een speciaal iemand die een echte steun en toeverlaat voor mij is*”. Lage scores op deze subschalen zijn een indicatie voor een lagere mate van ervaren sociale steun. In dit onderzoek werd zowel naar de gemiddelden van de samengevatte schaal uit 16 items, maar deels ook naar de specifieke subschalen gekeken. De betrouwbaarheid van de gehele schaal in het huidige onderzoek was goed ($\alpha = .81$) en van de subschalen familie, vrienden, peers en een speciaal iemand ook goed ($\alpha = .88$; $\alpha = .90$; $\alpha = .85$; $\alpha = .99$).

Hechting

Hechtingsstijl werd gemeten met de *Experiences in Close Relationships - Relationship Structures* (ECR-RS; Fraley et al., 2011). De ECR-RS meet de dimensies van angstige en ontwijkende hechtingsstijlen in volwassenen met twee corresponderende subschalen. De ECR-R is een langere schaal die hechtingsstijlen meet en waaruit items zijn geselecteerd voor de ontwikkeling van de ECR-RS (Fraley et al., 2011). Voor de Nederlandse studenten was de officiële vertaling gebruikt (ECR-R; Kooiman et al., 2013). De deelnemers kregen de taak om de vragenlijst in te vullen voor de relatie met een ouder of ouderfiguur waarmee zij zich het meest gehecht voelen. In het geval dat deelnemers zich evenveel gehecht voelen aan meerdere personen mochten ze zelf kiezen voor wie zij de vragen invulden. De gehele vragenlijst bevatte negen items. Zes items maten de dimensie van ontwijkende gehechtheid, waarbij vier positief verwoorde items omgekeerd gescoord werden. Een voorbeelditem was “*Ik bespreek mijn problemen en zorgen meestal met dit persoon*”. De overige drie vragen maten de dimensie van angstige hechting. Een voorbeelditem was “*Ik ben bang dat dit persoon mij in*

de steek laat". Lage scores op de betreffende subschalen betekenden een lagere mate van een ontwijkende ofwel angstige hechtingsstijl. De betrouwbaarheid van beide subschalen onder adolescenten en volwassenen bleek in dit onderzoek goed te zijn ($\alpha = .89$; $\alpha = .89$) Voor de gehele schaal was de betrouwbaarheid ook goed ($\alpha = .88$).

Academische Zelfeffectiviteit

Academische zelfeffectiviteit is gemeten door middel van de *General Self-efficacy Scale* (GASE; Nielsen et al., 2017). De GASE bevatte vijf items die betrekking hadden op de mate waarin de student vertrouwen heeft in zijn of haar vermogen om academische taken adequaat uit te voeren, uitdagingen aan te kunnen en leerdoelen te behalen. Voorbeelden van items in de vragenlijst waren: *"Ik slaag er over het algemeen in om moeilijk academische problemen op te lossen als ik maar genoeg mijn best doe"* en *"Het motto 'Als anderen het kunnen, dan kan ik het ook', is op mij van toepassing als het om mijn studie gaat"*. Lage scores waren een indicatie voor een lagere mate van academische zelfeffectiviteit. De betrouwbaarheid in deze schaal was ($\alpha = .73$).

Culturele Intelligentie

Voor het meten van de variabele culturele intelligentie is de culturele intelligentie schaal (hierna: CQS) van Ang en Van Dyne (2009) gebruikt. Deze schaal heeft 20 vragen, maar is ingekort om deze passend te maken voor de bachelorthese. Voor het inkorten van de schaal is er gekeken naar de items met de hoogste correlatie met de vier componenten - metacognitieve, motivationale, cognitieve en gedragsmatige culturele intelligentie - van de CQS (Ang & Van Dyne, 2009). Op basis hiervan werden voor elk component drie items gekozen om zo een verkorte versie van 12 vragen van de CQS te maken. Een voorbeeld van een item dat cognitieve culturele intelligentie meet was: *"Ik ken de regels (bijv. woordenschat, grammatica) van andere talen."* Hogere scores op de CQS laten een hogere mate van culturele intelligentie zien. De betrouwbaarheid van de aangepaste schaal was ruim voldoende ($\alpha = .79$). De betrouwbaarheid

van de subschaal metacognitieve culturele intelligentie was de betrouwbaarheid goed ($\alpha = .82$). De betrouwbaarheid van cognitieve, motivationele, en gedragsmatige culturele intelligentie waren net onvoldoende ($\alpha = .63$; $\alpha = .66$; $\alpha = .69$).

Ervaren Stress

Ervaren stress werd gemeten met de *Perceived Stress Scale 10-items* (PSS-10) van Cohen et al. (1983). De PSS-10 bestaat uit 10 items die meten in welke mate deelnemers stress, gebrek aan controle en onvoorspelbaarheid in hun dagelijks leven ervaren. Een voorbeelditem was “*In de afgelopen maand, hoe vaak heb je je van streek gevoeld door iets dat onverwachts gebeurde*”. Hogere scores duiden op een hoger niveau van ervaren stress. Voor vier van de 10 items (item 4, item 5, item 7 en item 8) gold een positieve formulering (bijvoorbeeld “*In de afgelopen maand, hoe vaak heb je het gevoel gehad dat je alles goed onder controle had*”), waardoor deze items omgekeerd gescoord werden. Hogere scores duiden op deze schaal dus op een lager niveau van ervaren stress. De betrouwbaarheid van de PSS-10 was goed ($\alpha = .89$).

Inclusie

Inclusie werd gemeten met een verkorte versie van de 16-item *Perceived Group Inclusion Scale* (PGIS) van Jansen et al. (2014). De verkorte versie bestaat uit acht items van de PGIS, met vier vragen die betrekking hebben op sociale verbondenheid en vier vragen gericht op de ervaren ruimte voor uniekheid (*authenticity*). Een voorbeeld van een item die zich richtte op sociale verbondenheid was: “*Mensen binnen de opleiding Psychologie (medestudenten, medewerkers, etc.) geven mij het gevoel dat ik erbij hoor*”. Een voorbeeld van een item die zich richtte op uniekheid was: “*Mensen binnen de opleiding Psychologie (medestudenten, medewerkers, etc.) geven mij de ruimte om mijzelf te zijn*”. De betrouwbaarheid van de verkorte schaal was goed ($\alpha = .88$).

Welzijn

Welzijn werd gemeten met de MHC-SF (Lamers et al, 2011). De MHC-SF bevat 14 items met drie subschalen die betrekking hebben op het emotioneel, psychologisch en sociaal welzijn. De subschaal emotioneel welzijn bevatte drie items die gingen over het ervaren van positieve emoties, bijvoorbeeld: *“In de afgelopen maand, hoe vaak voelde jij je gelukkig?”*. De subschaal psychologisch welzijn bevatte zes items die gingen over de algemene tevredenheid met het leven, bijvoorbeeld: *“In de afgelopen maand, in hoeverre kon u omgaan met uw alledaagse verantwoordelijkheden?”*. De subschaal sociaal welzijn bevatte vijf items die gingen over sociale betrokkenheid, bijvoorbeeld *“In de afgelopen maand, in hoeverre heeft u iets belangrijks bijgedragen aan de samenleving?”*. In de steekproef van dit onderzoek was de betrouwbaarheid van de gehele schaal goed ($\alpha = .88$) en de subschalen die emotioneel, sociaal en psychologisch welzijn maten respectievelijk ($\alpha = .84$; $\alpha = .69$; $\alpha = .80$). De betrouwbaarheid van sociaal welzijn was net onder de algemeen gehanteerde grens voor acceptabele betrouwbaarheid.

Aandachtschecks

Dit onderzoek maakte gebruik van aandachtschecks om te controleren of participanten zorgvuldig de vragen hebben doorgelezen (Muszyński, 2023). Een voorbeeld hiervan was: *“Selecteer hier ‘eens’”*. Er zijn drie aandachtschecks willekeurig verspreid in de vragenlijst toegevoegd. Er is besloten om participanten die drie aandachtschecks verkeerd hadden beantwoord te excluderen van het onderzoek om de betrouwbaarheid van de bevindingen te verhogen. Dit waren 18 participanten.

Resultaten

Analyseplan

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden werden de analyses uitgevoerd met IBM SPSS Statistics (versie 31). Allereerst werden beschrijvende statistieken berekend voor alle relevante variabelen (welzijn, sociale steun en stress). Vervolgens werden Pearson-correlaties

berekend om de samenhang tussen welzijn en relevante variabelen te onderzoeken. Om te toetsen of internationale en Nederlandse studenten van elkaar verschillen in welzijn, sociale steun en stress werd een onafhankelijke t-toets uitgevoerd. Tot slot werd onderzocht of stress en sociale steun de relatie tussen studentgroep (internationaal versus Nederlands) en welzijn konden verklaren. Hiervoor werd, indien er significante effecten gevonden werden van de variabelen stress en sociale steun, een mediatieanalyse uitgevoerd met behulp van stapsgewijze lineaire regressie.

Descriptieve Statistieken

Het gemiddelde welzijn van de totale steekproef ($N = 381$) was $M = 4.08$ ($SD = .77$). Voor sociale steun werd een gemiddelde gevonden van $M = 3.95$ ($SD = .56$). Het gemiddelde stressniveau bedroeg $M = 2.90$ ($SD = .68$).

Correlaties

Om de samenhang tussen de onderzochte variabelen te analyseren, werden Pearson-correlaties berekend. Tabel 1 geeft een overzicht van de correlaties tussen welzijn en alle onderzochte variabelen binnen het onderzoeksproject. Voor dit onderzoek werd specifiek gekeken naar de samenhang tussen welzijn, sociale steun en stress (zie de dikgedrukte correlaties). Welzijn correleerde positief en matig met sociale steun ($r = .322$; $p = <.001$) en negatief en sterk met stress ($r = -.515$, $p = <.001$). Daarnaast werd een zwakke negatieve correlatie gevonden tussen sociale steun en stress ($r = -.114$, $p = <.05$).

Tabel 1

Correlaties Tussen Welzijn en Relevante Variabelen

	1	2	3	4	5	6	7
1. MHC	–	-.335**	.366**	.059	-.515**	.415**	.322**
2. ECR	–	–	-.091	.024	.211**	-.204**	-.373**

3. GASE	–	–	–	–	-.464**	.160*	-.009
4. QCS	–	–	–	–	0.42	.097	.116*
5. PSS	–	–	–	–	–	-.156*	-.114*
6. PGIS	–	–	–	–	–	–	.285**
7. MSPSS	–	–	–	–	–	–	–

Noot. N = 381. Afkortingen: MHC-SF = Mental Health Continuum; ECR = Experiences in Close Relationships;

GASE = General Academic Self-Efficacy; QCS = Cultural Intelligence Scale; PSS = Perceived Stress Scale;

PGIS = Psychological Group Inclusion Scale; MSPSS = Multidimensional Scale of Perceived Social Support.

*Vetgedrukte variabelen zijn de relevante variabelen binnen dit onderzoek. $p < .05$ *, $p < .01$ **.*

Assumpties

De assumpties voor een regressieanalyse zijn gecontroleerd. De assumptie van normaliteit van de residuen werd gecontroleerd met behulp van een histogram en P-P plot (zie bijlage C). De assumptie van lineariteit en homoscedasticiteit werd beoordeeld aan de hand van een scatterplot van de gestandaardiseerde residuen tegen de voorspelde waarden (zie bijlage C). Op basis van visuele inspectie zijn er geen aanwijzingen voor schending van de assumpties. Multicollineariteit werd onderzocht aan de hand van de Variance Inflation Factor. De gevonden waarde hiervoor ($VIF = 1.013$) duidt op geen multicollineariteit tussen de predictoren sociale steun en stress. Daarnaast toonde Levene's test aan dat de assumptie van homogeniteit van varianties niet werd geschonden, $F(1, 379) = 3.82, p = .05$. Gezien de grootte van de steekproef werd de normaliteitsassumptie niet getoetst met de Shapiro-Wilk test. Er is uitsluitend gekozen voor optische inspectie bij het testen van de assumpties.

Toetsing van Groepsverschillen

Onafhankelijke T-Toets

Om te toetsen of internationale studenten en Nederlandse studenten verschillen in welzijn, sociale steun en stress werd een onafhankelijke t-toets uitgevoerd (zie tabel 2). Voor

welzijn werd een significant verschil gevonden tussen internationale studenten ($M = 3.86$, $SD = 0.79$) en Nederlandse studenten ($M = 4.18$, $SD = 0.73$), $t(379) = 3.86$, $p < .001$, $d = 0.43$.

Internationale studenten rapporteerden een lager gemiddeld welzijn dan Nederlandse studenten. Voor sociale steun werd geen significant verschil gevonden tussen internationale studenten ($M = 3.97$, $SD = 0.56$) en Nederlandse studenten ($M = 3.94$, $SD = 0.56$), $t(379) = -0.45$, $p = .655$, $d = -0.05$. Voor stress werd een significant verschil gevonden tussen internationale studenten ($M = 3.09$, $SD = 0.73$) en Nederlandse studenten ($M = 2.80$, $SD = 0.63$), $t(379) = -3.90$, $p < .001$, $d = -0.43$. Internationale studenten rapporteerden een hoger stressniveau dan Nederlandse studenten.

Tabel 2

Verschillen tussen Internationale en Nederlandse Studenten in Welzijn, Sociale Steun en Stress

Variabelen	Internationaal ^a		Nederlands ^b		$t(df)$	p	d
	M	SD	M	SD			
Welzijn	3.86	0.79	4.18	0.73	3.86(379)	<.001	0.43
Steun	3.97	0.56	3.94	0.56	-0.45(379)	.655	-0.05
Stress	3.09	0.73	2.80	0.63	-3.90(379)	<.001	-0.43

Noot. $N = 381$. ^a $n = 118$. ^b $n = 263$.

Mediatieanalyse

Om te toetsen of het verschil in welzijn tussen internationale- en Nederlandse studenten verklaard kan worden door verschillen in stress en sociale steun, was oorspronkelijk een mediatieanalyse gepland waarin zowel stress als sociale steun als mediators werden opgenomen. Echter, gezien er geen significant verschil werd gevonden tussen internationale- en Nederlandse studenten in de ervaren sociale steun, voldeed sociale steun niet aan de voorwaarden voor mediatie en werd deze variabele uitgesloten van verdere analyses.

Er werd een stapsgewijze regressieanalyse uitgevoerd om te onderzoeken of stress de relatie tussen nationaliteit van de student en welzijn medieerde. In het eerste model (zie tabel 3) werd de nationaliteit van de student opgenomen als voorspeller van welzijn. Zoals al bleek uit de eerdere analyse bleek de nationaliteit van de student een significante voorspeller van welzijn ($\beta = -.194, p = <.001$) en verklaarde 3.8% van de variantie in welzijn ($R^2 = .038$). In het tweede model (zie tabel 3) werd stress toegevoegd aan het regressiemodel. Stress bleek een significante negatieve voorspeller van welzijn ($\beta = -.496, p = <.001$). Na toevoeging van stress nam de sterkte van de relatie tussen nationaliteit en welzijn af, maar bleef deze significant ($\beta = -.097, p = .031$). Het verklaarde percentage variantie in welzijn nam hierbij significant toe, waarbij het uiteindelijke model 27.4% van de variantie in welzijn verklaarde ($R^2 = .274, \Delta R^2 = .236, p <.001$). Deze resultaten duiden erop dat stress de relatie tussen nationaliteit van de student en welzijn gedeeltelijke medieert.

Tabel 3

Stapsgewijze Regressieanalyse voor Welzijn

Model	Predictor	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Model 1</i>	Nationaliteit	-0.321	0.083	-.194	-3.86	<.001
		$R^2 = .038$				
<i>Model 2</i>	Nationaliteit	-0.160	0.074	-.097	-2.14	.031
	Stress	-0.562	0.051	-.496	-10.94	<.001
		$R^2 = .274$				
		$\Delta R^2 = .236$				

Discussie

Het doel van deze studie was om te onderzoeken of er verschillen in welzijn bestaan tussen internationale- en Nederlandse eerstejaarsstudenten, en om te onderzoeken of stress en sociale steun samenhangen met welzijn en mogelijk kunnen helpen bij het verklaren van potentiële groepsverschillen.

In dit onderzoek werden meerdere hypothesen geformuleerd. Ten eerste werd verwacht dat een hoger niveau van ervaren stress samenhangt met een lager niveau van welzijn (H1), terwijl een hoger niveau van sociale steun zou samenhangen met een hoger welzijn (H2). Daarnaast werd voorspeld dat internationale studenten meer stress dan Nederlandse studenten ervaren (H3), en dat internationale studenten minder sociale steun dan Nederlandse studenten ervaren (H4). Tot slot werd verwacht dat internationale studenten een lager niveau van welzijn zouden rapporteren in vergelijking met de Nederlandse studenten, en dat dit verschil deels verklaard kon worden door verschillen in stress en sociale steun (H5).

Welzijn, Sociale Steun en Stress van Eerstejaarsstudenten

In overeenstemming met voorgaande studies en in lijn met hypothese 1 werd gevonden dat stress sterk negatief samenhangt met welzijn (Brett et al., 2022; Slimmen et al., 2022). Studenten die in de afgelopen maand veel stress ervaarden, rapporteerden een lager algemeen welzijn dan studenten met een lager stressniveau. Deze bevinding versterkt het idee dat stress voor eerstejaarsstudenten een belangrijke risicofactor kan vormen voor een verminderd welzijn.

Daarnaast werd, zoals voorspeld in hypothese 2, een positieve samenhang gevonden tussen sociale steun en welzijn, wat in lijn ligt met eerdere bevindingen (Ruihua et al., 2025; Vicary et al., 2024). Studenten die een hogere mate van sociale steun ontvangen, rapporteerden een hoger algemeen welzijn dan studenten die minder sociale steun ervaren.

Deze samenhang, ook al was deze wat minder sterk dan die voor stress, benadrukt het belang van sociale relaties voor het welzijn van studenten.

Wat betreft groepsverschillen werd gevonden dat internationale studenten een lager niveau van algemeen welzijn rapporteerden in vergelijking met Nederlandse studenten, wat overeenkomt met eerder onderzoek (Skromanis et al., 2018). Hoewel het gevonden verschil in gemiddelde welzijnsscores tussen Nederlandse en internationale studenten klein was, was dit verschil statistisch significant, en duidt het wel degelijk op verschillen in welzijn tussen beide studentgroepen.

Er werd tevens een significant hoger gemiddeld stressniveau gerapporteerd door internationale studenten in vergelijking met Nederlandse studenten. Deze bevinding komt overeen met hypothese 3 en met eerder onderzoek waarin wordt gesuggereerd dat internationale studenten mogelijk geconfronteerd worden met extra stressoren (Smith & Khawaja, 2011).

In tegenstelling tot de verwachting (hypothese 4), werd er geen significant verschil gevonden in de ervaren sociale steun tussen internationale studenten en Nederlandse studenten. Dit wijkt af van eerdere studie waarin werd gesuggereerd dat internationale studenten doorgaans minder sociale steun ervaren (Ramsay et al., 2006). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat studenten tegenwoordig gemakkelijker toegang hebben tot sociale contacten via digitale communicatiemiddelen, waardoor internationale studenten wellicht hun bestaande sociale netwerk beter kunnen onderhouden. Eerder onderzoek suggereert dat digitale communicatiemiddelen kunnen bijdragen aan het onderhouden van bestaande sociale relaties met familie en vrienden in het thuisland, ongeacht geografische afstand (Dekker & Engbersen, 2014). Een tweede alternatieve verklaring kan worden gevonden in één van de subonderzoeken binnen deze studie, waaruit bleek dat internationale studenten een hoger niveau van inclusie rapporteerden dan Nederlandse studenten. Daarnaast werd een positieve

en significante samenhang gevonden tussen ervaren sociale steun en inclusie. Dit suggereert dat een sterker gevoel van inclusie mogelijk bijdraagt aan het ervaren van sociale steun. Wellicht draagt dit bij tot het gevoel van sociale ondersteuning van internationale studenten binnen de universitaire context. Gezien er geen significant groepsverschil in sociale steun werd gevonden, werd sociale steun niet meegenomen in de mediatieanalyse ter onderdeel van hypothese 5.

Voor stress was er wel een significant verschil tussen de twee studentengroepen en kon het verwachte mediatie-effect wel getoetst worden.

De resultaten lieten zien dat stress de relatie tussen studentgroep en welzijn gedeeltelijk medieerde; hypothese 5 werd daarmee gedeeltelijk bevestigd. Deze bevinding duidt aan dat stress een belangrijke factor kan zijn voor het verklaren van verschillen tussen het welzijn van de studentgroepen. Tegelijkertijd duidt de gedeeltelijke mediatie erop dat het waargenomen verschil in welzijn niet volledig kan worden toegeschreven aan stress, wat suggereert dat ook andere factoren bijdragen aan het welzijn van eerstejaarsstudenten.

Naast de bevindingen met betrekking tot de hypothesen, kwam uit de resultaten naar voren dat het gevonden gemiddelde welzijnsniveau onder de internationale- en Nederlandse studenten (4.09 op een 6-puntschaal) ruimte laat voor verdere verbetering. Deze observatie sluit aan bij eerdere literatuur waarin het eerste studiejaar wordt gekarakteriseerd als een kwetsbare periode voor het welzijn (Cleary et al., 2011; Griffin et al., 2024).

Limitaties en Implicaties

Een beperking van dit onderzoek is dat er een cross-sectioneel design werd gebruikt, waardoor er geen conclusies kunnen worden getrokken over causale verbanden tussen de onderzochte variabelen. Toekomstig onderzoek zou zich kunnen richten op een longitudinaal design om veranderingen in stress, sociale steun en welzijn gedurende het eerste studiejaar te

volgen, om zo een beter inzicht te krijgen in de gevonden verbanden en hun richting. Een tweede beperking van dit onderzoek is dat het uitgevoerd werd binnen één universiteit en één specifieke opleiding. Dit beperkt de generaliseerbaarheid van de bevindingen, waardoor terughoudendheid is vereist bij het interpreteren van de resultaten buiten de onderzochte groep van eerstejaars psychologiestudenten aan de Rijksuniversiteit Groningen. Toekomstig onderzoek zou kunnen voortbouwen op huidige bevindingen door een bredere doelgroep te onderzoeken, bijvoorbeeld door studenten van meerdere universiteiten en opleidingen te includeren.

De bevindingen van dit onderzoek duiden aan dat het gemiddelde welzijnsniveau onder eerstejaarsstudenten ruimte laat voor verbetering. Aandacht voor het verminderen van stress en het versterken van sociale steun kan mogelijk bijdragen aan het bevorderen van het welzijn. Gezien het lagere welzijn en hogere stressniveau onder internationale studenten, kan het relevant zijn om extra aandacht te hebben voor deze groep. Mogelijk kunnen universiteiten hier een belangrijke rol in spelen, door bijvoorbeeld het aanbieden van extra ondersteuningsvoorzieningen tijdens de overgang naar het hoger onderwijs.

Conclusie

Deze studie richtte zich op het welzijn van internationale en Nederlandse eerstejaars psychologiestudenten aan de Rijksuniversiteit Groningen. Er werd een vergelijking gemaakt tussen welzijn, ervaren stress en sociale steun. De bevindingen ondersteunen het idee dat het eerste studiejaar een kwetsbare periode vormt, waarbij de overgang naar het hoger onderwijs in het bijzonder voor internationale studenten risicovol kan zijn. Daarbij lijkt ervaren stress een rol te spelen bij de gevonden verschillen in welzijn tussen internationale en nationale studenten aan het begin van hun studie.

Referenties

- American Psychological Association. (2018). *APA Dictionary of Psychology*.
Dictionary.Apa.org. <https://dictionary.apa.org/social-support>
- American Psychological Association. (2018). *APA Dictionary of Psychology*.
Dictionary.Apa.org. <https://dictionary.apa.org/well-being>
- Ang, S., & Van Dyne, L. (2009). Handbook of cultural intelligence: theory, measurement, and applications. *Choice Reviews Online*, 46(08), 46-4542.
- Brett, C. E., Mathieson, M. L., & Rowley, A. M. (2022). Determinants of wellbeing in university students: The role of residential status, stress, loneliness, resilience, and sense of coherence. *Current Psychology*, 42(1). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03125-8>
- Cleary, M., Walter, G., & Jackson, D. (2011). “Not always smooth sailing”: Mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(4), 250–254. <https://doi.org/10.3109/01612840.2010.548906>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dekker, R., & Engbersen, G. (2014). How social media transform migrant networks and facilitate migration. *Global Networks*, 14(4), 401-418.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Griffin, S. M., Lebedová, E. A., Cruwys, T., McMahon, G., Foran, A. M., Skrodzka, M., Gallagher, S., Ginty, A. T., & Muldoon, O. T. (2024). Identity change and the

- transition to university: Implications for cortisol awakening response, psychological well-being and academic performance. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 17(1). <https://doi.org/10.1111/aphw.12608>
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Jansen, W. S., Otten, S., van der Zee, K. I., & Jans, L. (2014). Inclusion: Conceptualization and measurement. *European Journal of Social Psychology*, 44(4), 370–385. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2011>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kooiman, C. G., Klaassens, E. R., van Heloma Lugt, J. Q., & Kamperman, A. M. (2013). Psychometrics and validity of the Dutch experiences in close relationships–revised (ECR–r) in an outpatient mental health sample. *Journal of Personality Assessment*, 95(2), 217–224. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.740540>
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482–495. <https://doi.org/10.1037/a0023477>
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99–110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>

- Li, J., & Lee, V. (2024). Thriving through transitioning: Unravelling the interplay of transitional challenges and adjustments into university. *Higher Education Research & Development, 44*(2), 1–15. <https://doi.org/10.1080/07294360.2024.2401016>
- Muszyński, M. (2023). Attention checks and how to use them: Review and practical recommendations. *Ask, 32*(1), 3–38. <https://doi.org/10.18061/ask.v32i1.0001>
- Nielsen, T., Dammeyer, J., Vang, M. L., & Makransky, G. (2017). Gender fairness in self-efficacy? A rasch-based validity study of the general academic self-efficacy scale (GASE). *Scandinavian Journal of Educational Research, 62*(5), 664–681. <https://doi.org/10.1080/00313831.2017.1306796>
- Ramsay, S., Jones, E., & Barker, M. (2006). Relationship between adjustment and support types: Young and mature-aged local and international first year university students. *Higher Education, 54*(2), 247–265. <https://doi.org/10.1007/s10734-006-9001-0>
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PloS One, 20*(7), e0325212. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Skromanis, S., Cooling, N., Rodgers, B., Purton, T., Fan, F., Bridgman, H., Harris, K., Presser, J., & Mond, J. (2018). Health and well-being of international university students, and comparison with domestic students, in Tasmania, Australia. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(6), 1147. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061147>
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of University students: A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS ONE, 17*(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>

- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699–713. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.08.004>
- Vicary, E., Kapadia, D., Bee, P., Bennion, M., & Brooks, H. (2024). The impact of social support on university students living with mental illness: A systematic review and narrative synthesis. *Journal of Mental Health*, 34(3), 1–13. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2408237>
- Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). Bridging the gap: Exploring the unique transition from home, school or college into university. *Frontiers in Public Health*, 9(634285). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>
- Xiong, W., Radunz, M., Ali, K., King, D., Kyrios, M., Zhao, Y., & Fassnacht, D. (2024). Comparing the mental health and wellbeing of domestic and international tertiary students. *Journal of International Students*, 14(4), 702–740. <https://doi.org/10.32674/jis.v14i4.6647>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Bijlage A

Vragenlijst

Bedankt voor je deelname aan onze enquête. Voordat we je vragen zullen stellen over je welzijn en gerelateerde factoren, vragen we je eerst wat demografische informatie in te vullen.

Demografische Informatie

1. Hoe oud ben je?

- 18-20
- 21-23
- 23-27
- 27 of ouder

2. Wat is je genderidentiteit?

- Man
- Vrouw
- Een andere genderidentiteit heeft mijn voorkeur
- Dat zeg ik liever niet

3. Wat is je nationaliteit?

- Nederlands
- Anders

4. Welke track volg je?

- De Nederlandse track
- De Engelse track

MSPSS

In het volgende gedeelte word je gevraagd naar de sociale steun die je ontvangt van verschillende mensen in je leven. Deze vragen hebben betrekking op verschillende bronnen van steun, zoals een partner, familie, vrienden en studiegenoten.

Het gaat hier om een 'speciaal iemand', dit verwijst naar je romantische partner.

	Helemaal niet mee eens	Mee oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens	Niet van toepassing
5. Er is een speciaal iemand die er is als ik het nodig heb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Er is een speciaal iemand met wie ik mijn vreugde en verdriet kan delen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Er is een speciaal iemand die een echte steun en toeverlaat voor mij is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Er is een speciaal iemand in mijn leven die om mijn gevoelens geeft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Het gaat hier om familie, dit verwijst naar het gezin waarin je bent opgegroeid.

	Helemaal niet mee eens	Mee oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens	Niet van toepassing
9. Mijn familie probeert mij echt te helpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ik krijg de emotionele hulp en steun die ik nodig heb van mijn familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik kan over problemen praten met mijn familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Mijn familie is bereid om mij te helpen bij het nemen van beslissingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Het gaat hier over vrienden, dit verwijst naar de vrienden buiten je studie, niet naar de vrienden die je tijdens je studie hebt leren kennen.

	Helemaal niet mee eens	Mee oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens	Niet van toepassing
13. Mijn vrienden proberen mij echt te helpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ik kan op mijn vrienden rekenen als er dingen verkeerd gaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ik heb vrienden met wie ik mijn vreugde en verdriet kan delen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ik kan over mijn problemen praten met mijn vrienden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Het gaat hier over studiegenoten, dit verwijst naar de medestudenten of vrienden van je huidige opleiding.

	Helemaal niet mee eens	Mee oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens	Niet van toepassing
17. Mijn studiegenoten proberen mij echt te helpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ik kan op mijn studiegenoten rekenen als er dingen verkeerd gaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ik heb studiegenoten met wie ik mijn vreugde en verdriet kan delen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ik kan over mijn problemen praten met mijn studiegenoten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ECR-RS

De volgende vragen gaan over de ouder of ouderfiguur waar je je het meest aan gehecht voelt. Als je je evenveel gehecht voelt aan meerdere ouders of ouderfiguren, dan mag je de vraag invullen voor de ouder of ouderfiguur van jouw keus.

	Helemaal niet mee eens	Mee oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens
21. Ik bespreek mijn problemen en zorgen meestal met dit persoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Ik bespreek dingen met dit persoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Het helpt mij om in tijden van nood tot dit persoon te wenden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Ik heb er geen probleem mee om te leunen op dit persoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Ik laat dit persoon liever niet zien hoe ik mij van binnen voel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Ik voel mij niet op mijn gemak wanneer ik mijn gedachten en gevoelens deel met dit persoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Ik ben bang dat dit persoon mij in de steek laat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ik maak me zorgen dat dit persoon niet zoveel om mij geeft als ik om hen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Ik maak me er regelmatig zorgen over dat dit persoon niet echt om mij geeft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

GASE

In het volgende deel word je gevraagd naar je algemene academische zelfeffectiviteit.

Het gaat hier om de mate waarin je vertrouwen hebt om schooltaken goed uit te voeren, uitdagingen aan te kunnen en leerdoelen te behalen.

	Helemaal niet mee eens	Mee oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens
30. Ik slaag er over het algemeen in om moeilijke academische taken op te lossen als ik maar goed genoeg mijn best doe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Ik weet dat ik aan mijn doelen kan vasthouden en kan bereiken binnen mijn studie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Ik zal rustig blijven tijdens mijn tentamen, omdat ik weet dat ik de kennis heb om de vragen op te lossen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Ik weet dat ik het tentamen kan behalen als ik tijdens het semester/blok genoeg werk verricht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Het motto 'Als anderen het kunnen, dan kan ik het ook', is op mij van toepassing als het om mijn studie gaat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CQS

In de volgende sectie wordt er gevraagd naar je culturele intelligentie. Deze vragen gaan over je vermogen om je aan te passen aan een cultuur en deze te begrijpen en om interacties aan te gaan met mensen van verschillende culturele achtergronden.

	Helemaal niet mee eens	Mee oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens
35. Ik ben mij bewust van de culturele kennis die ik gebruik wanneer ik omga met mensen uit verschillende culturele achtergronden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Ik pas mijn culturele kennis aan wanneer ik omga met mensen uit een voor mij onbekende cultuur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Ik ben mij bewust van de culturele kennis die ik toepas in interculturele interacties	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Ik ken de regels (bijvoorbeeld woordenschat, grammatica) van andere talen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Ik ken de huwelijksstelsels van andere culturen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Selecteer 'oneens'	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Ik ken de regels voor het uiten van non-verbaal gedrag in andere culturen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. Ik vind het leuk om met mensen uit verschillende culturen om te gaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Ik ben ervan overtuigd dat ik kan omgaan met de stress die gepaard gaat met het aanpassen aan een nieuwe cultuur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Ik heb vertrouwen in mijn vermogen te socialiseren met locals in een onbekende cultuur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Ik pas mijn verbale gedrag (bijvoorbeeld accent, toon) wanneer een interculturele interactie dat vereist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Ik varieer het tempo van mijn spreken wanneer een interculturele situatie dat vereist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Ik pas mijn non-verbale gedrag aan wanneer een interculturele situatie dat vereist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PSS-10

In de volgende sectie wordt er gevraagd naar de ervaren stress in het dagelijks leven. Deze vragen gaan over hoe vaak je je gestresst of overweldigd voelt of dat je het gevoel had dat je niet kan omgaan met de eisen van het leven.

In de afgelopen maand, hoe vaak heb je je ...

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vrij vaak	Zeer vaak
48. Je van streek gevoeld door iets dat onverwachts gebeurde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Het gevoel gehad dat je de belangrijkste dingen in je leven niet onder controle had?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Je nerveus en gestresst gevoeld?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Je zelfverzekerd gevoeld over je vermogen om persoonlijke problemen aan te pakken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Het gevoel gehad dat de dingen gingen zoals jij wilde?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

53. Gemerkt dat je niet kon omgaan met alles wat je moest doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. In staat geweest om irritaties in je leven onder controle te houden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Het gevoel gehad dat je alles goed onder controle had?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56. Je boos gevoeld over dingen die buiten jouw controle lagen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57. Het gevoel gehad dat de moeilijkheden zich zo hoog opstapelden dat je ze niet kon overwinnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PGIS

In de volgende sectie wordt er gevraagd of en in welke mate je je betrokken voelt bij verschillende groepen binnen de universiteit. Deze vragen gaan over hoe betrokken, geaccepteerd en gewaardeerd je je voelt in de groepen waarvan je deel maakt.

Mensen binnen de opleiding psychologie (medestudenten, medewerkers etc.) ...

	Helemaal niet mee eens	Mee oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens
58. Geven mij het gevoel dat ik erbij hoor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
59. Geven mij het gevoel dat ik in deze omgeving pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
60. Waarderen mij	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
61. Geven om mij	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
62. Selecteer 'eens'	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
63. Geven mij de ruimte om mijzelf te zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
64. Geven mij de ruimte om mij te presenteren zoals ik ben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
65. Moedigen mij aan om authentiek te zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

78. Dat je warme en vertrouwde relaties met anderen had?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
79. Dat je werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
80. Dat je zelfverzekerd je eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
81. Dat jouw leven een richting of zin heeft?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dit is het einde van de vragenlijst. Bedankt voor je deelname! Als je nog opmerkingen hebt of je ervaring met de vragenlijst wil delen kan dat hieronder. Als je geen opmerkingen hebt kun je op volgende klikken. Let op: op 'volgende' klikken is nodig voor het verwerken van de SONA credits.

Bijlage B

Informatie Over het Onderzoek en Informed Consent

Waarom ontvang ik deze informatie?

Je bent uitgenodigd om deel te nemen aan dit onderzoek, omdat je een eerstejaars student bent aan de Rijksuniversiteit van Groningen. Dit onderzoek wordt uitgevoerd in het kader van de bachelorthese van Marte Fluttert, Elisa Spoelstra, Marije Visser, Lisette Noot, Lieke van Stel en Bente Karseboom, onder supervisie van Prof. Dr. Sabine Otten.

Moet ik deelnemen aan dit onderzoek?

Deelname aan dit onderzoek is vrijwillig. Echter is jouw toestemming nodig. Lees deze informatie daarom zorgvuldig door. Stel gerust alle vragen die je hebt, bijvoorbeeld als je iets niet begrijpt. Pas daarna beslis je of je wilt deelnemen. Als je besluit om niet mee te doen, hoef je daarvoor geen reden op te geven. Dit heeft geen negatieve consequenties. Dit recht heb je op elk moment, ook nadat je eerder hebt ingestemd met deelname.

Waarom dit onderzoek?

Dit onderzoek wordt uitgevoerd voor een bachelorthese onder supervisie van Prof. Dr. Sabine Otten. Het doel van het onderzoek is om meer inzicht te krijgen in factoren die het welzijn van studenten kunnen beïnvloeden. Daarnaast vergelijken we het welzijn van Nederlandse en niet-Nederlandse eerstejaars studenten van de opleiding Psychologie. De resultaten van dit onderzoek kunnen nuttig zijn voor huidige en toekomstige studenten Psychologie, en mogelijk daarbuiten. Concreet onderzoekt deze studie hoe ervaren stress, hechting, culturele intelligentie, sociale steun, academische zelfeffectiviteit, steun van medestudenten en sociale verbondenheid (inclusie) samenhangen met het welzijn van eerstejaars Nederlandse en internationale psychologiestudenten aan de Rijksuniversiteit van Groningen. Op basis van de bevindingen hopen wij aanbevelingen te kunnen doen aan de

Psychologieopleiding en de Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen (BSS) om studentenwelzijn beter te ondersteunen.

Wat vragen we van jou tijdens het onderzoek?

Deelname aan dit onderzoek houdt in dat je een online vragenlijst invult over welzijn, stress, hechting, culturele intelligentie, sociale steun, academische zelfeffectiviteit, steun van medestudenten en sociale verbondenheid (inclusie). Je wordt gevraagd om toestemming te geven voor deelname en enkele demografische gegevens in te vullen (zoals leeftijdscategorie, geslacht en of je een Nederlandse of andere nationaliteit hebt). Het is belangrijk dat je de vragen zorgvuldig leest voordat je ze beantwoordt. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 20 tot 30 minuten.

Wat zijn de gevolgen van deelname?

Er zijn geen directe voordelen aan deelname, maar jouw antwoorden kunnen bijdragen aan een beter begrip van het studentenwelzijn aan de Rijksuniversiteit van Groningen. Er zijn geen bekende risico's verbonden aan deelname. Sommige vragen kunnen echter persoonlijk zijn of lichte ongemakkelijkheid veroorzaken wanneer je reflecteert op je gevoelens of ervaringen. Je bent vrij om op elk moment te stoppen met deelname, zonder enige gevolgen.

Hoe gaan we om met jouw gegevens?

Je SONA-ID wordt gebruikt om SONA-credits toe te kennen voor jouw deelname. Zodra de dataverzameling is afgerond en alle deelnemers hun SONA-credits hebben ontvangen, worden de SONA-ID's verwijderd uit de dataset. Vanaf dat moment zijn de gegevens volledig anoniem en kun je geen inzage meer vragen of jouw gegevens laten verwijderen. Na het verwijderen van de persoonlijke gegevens hebben de onderzoekers geen toegang meer tot identificeerbare informatie. De geanonimiseerde data worden bewaard en kunnen op verzoek worden gedeeld met andere onderzoekers via de hoofdonderzoeker, Prof. Dr. Sabine Otten.

Wat moet je verder nog weten?

Je mag altijd vragen stellen over het onderzoek: vooraf, tijdens en na afloop. Je kunt dit doen door een e-mail te sturen naar: l.noot@student.rug.nl. Heb je vragen of zorgen over jouw rechten als deelnemer of over de uitvoering van het onderzoek? Dan kun je contact opnemen met de Ethics Committee van de Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen via ec-bss@rug.nl. As a research participant, you have the right to a copy of this research information.

Informed consent

Ik heb de informatie over het onderzoek gelezen. Ik heb voldoende gelegenheid gehad om vragen hierover te stellen

Ik begrijp waar het onderzoek over gaat, wat er van mij wordt gevraagd, welke gevolgen deelname kan hebben, hoe mijn gegevens zullen worden behandeld, en wat mijn rechten als deelnemer zijn.

Ik begrijp dat deelname aan het onderzoek vrijwillig is. Ik kies er zelf voor om deel te nemen.

Ik kan op elk moment stoppen met mijn deelname. Als ik stop, hoef ik geen reden op te geven.

Stoppen zal geen negatieve gevolgen voor mij hebben.

Hieronder geef ik aan waarvoor ik toestemming geef.

Toestemming voor deelname aan het onderzoek:

- Ja, ik stem in met deelname; deze toestemming is geldig tot 20-11-2026
- Nee, ik stem niet in met deelname

Toestemming om jouw persoonsgegevens te verwerken:

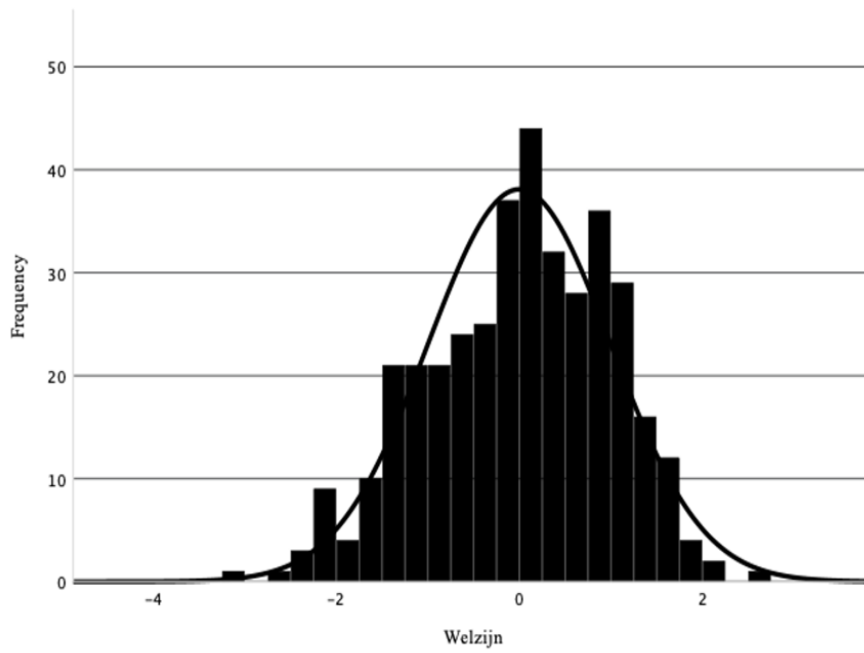
- Ja, ik geef toestemming voor de verwerking van mijn persoonsgegevens zoals vermeld in de onderzoeksinformatie. Ik weet dat ik tot 05-12-2025 kan vragen om mijn gegevens te laten verwijderen en wissen. Ik kan hier ook om vragen als ik besluit te stoppen met deelname aan het onderzoek.
- Nee, ik geef geen toestemming voor het verwerken van mijn persoonsgegevens.

Bijlage C

Assumpties

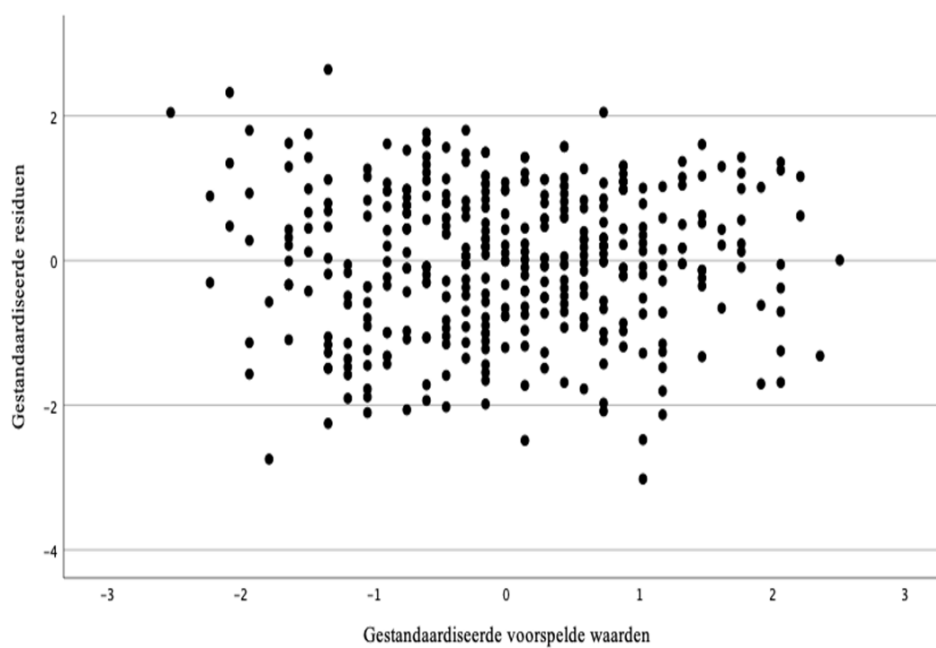
Figuur C1

Histogram van de Gestandaardiseerde Residuen Voor Welzijn



Figuur C2

Scatterplot van de Gestandaardiseerde Residuen Tegen Voorspelde Waarden



Figuur C3

Normal P-P Plot van de Gestandaardiseerde Residuen

