

Sociale steun en sociaal welzijn bij studenten: een vergelijking tussen Nederlandse en internationale studenten

Elisa Spoelstra

Studentnummer: s5347211

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Supervisor: prof dr. Sabine Otten

Tweede beoordelaar: prof dr. Arie Dijkstra

In samenwerking met: Marte Fluttert, Bente Karseboom, Lisette Noot, 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

1. Geen gebruik van AI

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

**Social Support and Social Well-Being Among Students: A Comparison Between Dutch
and International Students**

Abstract

The transition to university is a major life change that can challenge students' social adjustment and well-being, particularly for international students who must adapt to a new cultural and social environment. This study examined the relationship between perceived social support and social well-being among first-year psychology students and compared Dutch and international students on these variables. A cross-sectional survey design was used, with data collected from 381 first-year psychology students at a Dutch university (69% Dutch, 31% international). Social support was measured using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and social well-being was assessed with the social well-being subscale of the Mental Health Continuum–Short Form. Results showed a positive association between overall perceived social support and social well-being. Dutch students reported significantly higher levels of social well-being than international students, although no significant differences were found in total perceived social support. Exploratory regression analyses indicated that support from family, friends, and peers significantly predicted social well-being, whereas support from a significant other did not. These findings suggest that social well-being among students is related to a combination of multiple support sources rather than a single type of support sources. The results highlight the importance of fostering social connections within the university context to support the well-being of both Dutch and international students.

Keywords: social support, social well-being, international students, Dutch students, higher education

Samenvatting

De overgang naar de universiteit vormt een belangrijke levensverandering die de sociale aanpassing en het welzijn van studenten kan beïnvloeden, met name voor internationale studenten die zich moeten aanpassen aan een nieuwe culturele en sociale omgeving. Deze studie onderzoekt de relatie tussen ervaren sociale steun en sociaal welzijn onder eerstejaarsstudenten psychologie en vergeleek Nederlandse en internationale studenten op deze variabelen. Er werd gebruikgemaakt van een cross-sectioneel surveyonderzoek, waarbij gegevens werden verzameld onder 381 eerstejaarsstudenten psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen (69% Nederlands, 31% internationaal). Sociale steun werd gemeten met de Multidimensional Scale of Perceived Social Support en sociaal welzijn met de subschaal sociaal welzijn van de Mental Health Continuum–Short Form. De resultaten laten een positieve correlatie zien tussen totale ervaren sociale steun en sociaal welzijn. Nederlandse studenten rapporteerden significant hogere niveaus van sociaal welzijn dan internationale studenten, terwijl er geen significante verschillen werden gevonden in totale ervaren sociale steun. Exploratieve regressieanalyses tonen aan dat steun van familie, vrienden en peers een significante voorspeller was van sociaal welzijn, terwijl steun van een significante ander dit niet was. Deze bevindingen suggereren dat sociaal welzijn onder studenten samenhangt met een combinatie van meerdere steunbronnen in plaats van met één specifieke steunbron. De resultaten benadrukken het belang van het stimuleren van sociale interactie binnen de universitaire context voor het welzijn van zowel Nederlandse als internationale studenten.

Trefwoorden: sociale steun, sociaal welzijn, internationale studenten, Nederlandse studenten, hoger onderwijs

Sociale steun en sociaal welzijn bij studenten: een vergelijking tussen Nederlandse en internationale studenten

De overgang van middelbare school naar universiteit is voor veel jongeren een grote en vaak ingrijpende stap. Het is een tijd waarin studenten hun draai moeten vinden in een nieuwe omgeving, met nieuwe verantwoordelijkheden en sociale contacten. Voor internationale studenten is deze overgang vaak nog uitdagender. Zij verhuizen niet alleen naar een nieuwe stad, maar ook naar een ander land, met een vreemde taal, andere gewoonten en een nieuwe cultuur. Het proces van aanpassen aan een nieuw land, ook wel acculturatie genoemd, kan gepaard gaan met gevoelens van stress, onder andere door sociale isolatie en het wegvallen van bestaande steunnetwerken (Berry, 1997). Sociale steun speelt hierin een belangrijke rol, omdat die de effecten van acculturatiestress kan verminderen en sociale aanpassing kan bevorderen (Ward, Bochner & Furnham, 2020). Een succesvolle sociale aanpassing kan bijdragen aan een hogere mate van sociale integratie (Ward, Bochner & Furnham, 2020), wat samenhangt met meer tevredenheid en welzijn (Rienties et al., 2013). Vanuit deze inzichten richt dit onderzoek zich op de invloed van sociale steun op het sociale welzijn van studenten, op mogelijke verschillen tussen Nederlandse en internationale studenten en op mogelijke verschillen in de mate en relevantie van verschillende bronnen van sociale steun.

In Nederland is dit onderwerp erg relevant. In 2023 waren ongeveer 123.000 studenten aan Nederlandse universiteiten afkomstig uit het buitenland, goed voor zo'n vijftien procent van de totale studentenpopulatie (CBS, 2023). Zowel Nederlandse als internationale studenten kunnen baat hebben bij sociale steun, maar onderzoek suggereert dat er verschillen bestaan in de mate waarin beide groepen sociale steun ervaren. Internationale studenten rapporteren namelijk vaker gevoelens van sociale isolatie en minder beschikbare steunnetwerken dan lokale studenten (Smith & Khawaja, 2011). Deze verschillen maken het belangrijk om

aandacht te besteden aan het welzijn van alle studenten, en in het bijzonder aan de rol die sociale steun daarin speelt.

Studentenwelzijn

Keyes (2002) onderscheidt drie vormen van *welzijn*: emotioneel, psychologisch en sociaal welzijn. Emotioneel welzijn gaat over hoe positief mensen zich voelen over hun leven, hoe tevreden ze zijn en in welke mate negatieve gevoelens ontbreken. Psychologisch welzijn heeft te maken met goed functioneren in het persoonlijke leven en omvat zaken als zelfacceptatie, persoonlijke groei, een gevoel van richting, autonomie en omgaan met de omgeving. Sociaal welzijn gaat over hoe mensen hun plaats en rol in de samenleving ervaren. Het beschrijft hoe iemand zich verbonden voelt met anderen, of men het idee heeft iets waardevols bij te dragen, en hoe men de sociale wereld begrijpt en vertrouwt. Keyes (2002) onderscheidt daarbij vijf aspecten van sociaal welzijn: sociale integratie, sociale bijdrage, sociale acceptatie, sociale actualisatie en sociale coherentie.

In dit onderzoek wordt sociaal welzijn opgevat als de mate waarin studenten zich sociaal geïntegreerd, geaccepteerd en verbonden voelen met hun omgeving (Keyes, 1998). Juist tijdens de studententijd speelt sociaal welzijn een grote rol. Studenten komen in een nieuwe omgeving terecht, waar ze nieuwe mensen leren kennen en hun plek moeten vinden. Het eerste studiejaar is vaak een periode van wennen, waarin studenten nieuwe vriendschappen opbouwen en proberen ergens bij te horen. Uit het onderzoek van Keyes (1998) blijkt dat hogere niveaus van sociaal welzijn samenhangen met meer tevredenheid en geluk in het leven, en met minder gevoelens van somberheid (dysphoria). Voor internationale studenten is het ervaren van sociaal welzijn vaak lastiger. Zij hebben minder gemakkelijk toegang tot bestaande netwerken en hebben meestal meer tijd nodig om zich sociaal thuis te voelen. Uit onderzoek blijkt dat internationale studenten minder sociale steun ervaren dan

binnenlandse studenten en vaker gevoelens van eenzaamheid rapporteren (Smith & Khawaja, 2011). Aangezien sociale steun een belangrijke voorspeller is van sociaal welzijn, kan een tekort aan steun bijdragen aan een lager gevoel van verbondenheid en welzijn bij studenten (Lakey & Cohen, 2000).

Sociale steun en welzijn van studenten

Sociale steun verwijst naar de hulpbronnen die mensen ervaren via hun relaties met anderen, zoals emotionele steun (begrip en empathie), informatieve steun (advies en feedback) en praktische steun (hulp in concrete situaties) (Cohen & Wills, 1985). Volgens de klassieke bufferhypothese van Cohen en Wills (1985) fungeert sociale steun als een buffer tegen stress, doordat het invloed heeft op hoe mensen stressvolle situaties beoordelen en ermee omgaan. Daarnaast laten zij zien dat sociale steun samenhangt met een hoger niveau van welzijn, zowel in periodes van lage als hoge stress. In dit onderzoek verwijst sociale steun naar de ervaren hulp en betrokkenheid van mensen binnen iemands sociale netwerk, zoals familie, vrienden en medestudenten (Cohen & Wills, 1985)

Sociale steun bij studenten uit het buitenland

In de context van studeren kan sociale steun afkomstig zijn van verschillende bronnen, zoals familie, vrienden of medestudenten. Eerder onderzoek laat zien dat niet alleen de hoeveelheid steun van belang is, maar ook de bron ervan: steun van mensen uit iemands directe omgeving, zoals familie of goede vrienden, hangt het sterkst samen met welzijn (Lakey & Cohen, 2000). Voor internationale studenten ziet hun sociale netwerk er echter vaak anders uit dan dat van Nederlandse studenten. Nederlandse studenten kunnen hun bestaande netwerk van familie en vrienden meestal blijven gebruiken, terwijl internationale studenten hun sociale kring opnieuw moeten opbouwen in een vreemd land (Sawir et al., 2008). Daardoor verandert ook de manier waarop sociale steun wordt ervaren: steun van familie en

vrienden thuis blijft emotioneel belangrijk, maar is op afstand minder praktisch. Steun van medestudenten wordt juist belangrijker voor het dagelijks gevoel van verbondenheid (Sawir et al., 2008; Yeh & Inose, 2003).

Eerder onderzoek aan Nederlandse universiteiten laat zien dat internationale studenten minder contact en sociale integratie hebben met lokale studenten dan Nederlandse studenten (Rienties et al., 2013). Studenten die zich socialer geïntegreerd voelen, ervaren daarentegen meer tevredenheid en welzijn (Rienties et al., 2013). In het onderzoek van Glass en Westmont (2014) wordt gekeken naar het gevoel van verbondenheid. Zij vonden dat internationale studenten zich minder verbonden voelen dan binnenlandse studenten, wat samenhangt met beperkte mogelijkheden voor contact met lokale studenten.

Verschillende bronnen van sociale steun

Hoewel eerder onderzoek laat zien dat sociale relaties en sociale steun een belangrijke rol spelen in het welzijn van studenten (Cohen & Wills, 1985), is nog weinig bekend over de manier waarop verschillende vormen van sociale steun bijdragen aan sociaal welzijn. Eerdere studies hebben vooral gekeken naar de algemene relatie tussen sociale steun en welzijn, maar niet naar de specifieke bronnen van steun, zoals familie, vrienden of medestudenten. Ook is er nog beperkt onderzoek gedaan naar mogelijke verschillen tussen Nederlandse en internationale studenten wat betreft de verschillende bronnen van sociale steun. Het huidige onderzoek speelt hierop in. Zo zou het kunnen zijn dat de band met familie voor internationale studenten belangrijker is dan voor Nederlandse studenten, omdat zij mogelijk minder sterk geworteld zijn in andere sociale netwerken.

Het huidige onderzoek

De huidige studie onderzoekt de bovengenoemde relaties bij eerstejaars psychologiestudenten in Groningen. Op basis van eerder onderzoek wordt de hypothese

geformuleerd dat studenten die meer sociale steun ervaren, ook een hoger niveau van sociaal welzijn rapporteren (hypothese 1). Daarnaast wordt verwacht dat Nederlandse studenten gemiddeld meer sociale steun ervaren dan internationale studenten (hypothese 2). Dit verschil zou mogelijk samenhangen met het feit dat Nederlandse studenten vaker beschikken over een bestaand sociaal netwerk binnen Nederland. Daarnaast wordt verkennend onderzocht of het type sociale steun, bijvoorbeeld van mede-psychologiestudenten, andere studenten (binnen of buiten de eigen track), familie of vrienden thuis, een verschillende bijdrage levert aan het sociaal welzijn van studenten, of dat juist de totale hoeveelheid ervaren steun bepalend is. Samengenomen beoogt dit onderzoek om meer inzicht te geven in hoe sociale relaties en steunbronnen samenhangen met het sociaal welzijn van studenten in een diverse universitaire context.

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 er 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, beschikbaar in een Nederlandse en een Engelse versie. Met de vragenlijst werden verschillende aspecten gemeten, namelijk sociale steun, hechting, academische zelf-effectiviteit, culturele intelligentie, ervaren stress, inclusie en welzijn.

Respondenten

De steekproef bestond uit 399 eerstejaarsstudenten psychologie 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 waren 69% Nederlands en 31% waren internationale studenten. Er volgden 65.5% van de participanten de Nederlandse track en 34.6% van de participanten de Engelse track. De participanten konden aan het onderzoek deelnemen via het online platform SONA. Voor deelname waren twee selectiecriteria, namelijk een leeftijdscriterium, de participant moest ouder zijn dan 18 jaar, 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 21 november 2025 tot 4 december 2025. Halverwege werd er een extra oproep geplaatst in de Whatsapp-groep voor eerstejaars studenten van de Engelse track. Aan het begin werd gevraagd of de deelnemers de vragenlijst in het Engels of in het 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 X 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. In dit onderzoek wordt specifiek gekeken naar sociale steun.

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, namelijk 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”*. Voorbeelden van items van peers in de vragenlijst waren: *“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 waren goed ($\alpha = .88$; $\alpha = .90$; $\alpha = .85$; $\alpha = .99$).

Hechting

Hechtingsstijlen waren 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 invullen. 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 waren 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 was 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 interne betrouwbaarheid van de PSS-10 was goed ($\alpha = .89$).

Inclusie

Inclusie was 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 dat 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 dat 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 bevatte 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 interne consistentie 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 (Muszynski, 2023). Een voorbeeld hiervan was: “Selecteer hier ‘eens’”. Er zijn drie aandachtschecks 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

De analyses om de onderzoeksvragen te beantwoorden werden uitgevoerd met IBM SPSS Statistics (versie 28). Eerst werden de beschrijvende statistieken berekend voor sociaal welzijn en de verschillende vormen van sociale steun. Daarna werd met behulp van onafhankelijke t-toetsen onderzocht of Nederlandse en internationale studenten verschillen in hun niveau van welzijn en sociale steun. Verder werd verkennend onderzocht hoe verschillende vormen van sociale steun samenhangen met sociaal welzijn. Eerst werd met behulp van een correlatieanalyse onderzocht in hoeverre de totale hoeveelheid ervaren sociale steun samenhangt met sociaal welzijn. Daarna werd een multiple regressieanalyse uitgevoerd, met sociaal welzijn als uitkomstvariabele en de vier typen sociale steun (significante anderen, familie, vrienden en studiegenoten) als voorspellers. De totaalscore van sociale steun werd niet meegenomen in deze analyse, omdat deze is samengesteld uit dezelfde subschalen.

Beschrijvende statistieken

De beschrijvende statistieken van alle binnen dit onderzoek relevante variabelen, waaronder sociaal welzijn, totale sociale steun en de afzonderlijke vormen van sociale steun, zijn weergegeven in Tabel 1.

Tabel 1

Beschrijvende statistieken van sociaal welzijn en sociale steun

	N	Mean	Std. Deviatie
MHC_SF_TOTAL	381	3,47	.93
MSPSS_TOTAL	381	3.95	.56
MSPSS_S	381	3.52	1.66
MSPSS_F	381	4,27	.73
MSPSS_FR	381	4,41	.68
MSPSS_P	381	3,47	.77

Afkortingen: MHC-SF_TOTAL = Mental Health Continuum items 4 t/m 8 (sociaal welzijn);

MSPSS_TOTAL = Multidimensional Scale of Perceived Social Support alle items; MSPSS_S

= Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over significante andere;

MSPSS_F = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over familie;

MSPSS_FR = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over vrienden;

MSPSS_P = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over medestudenten

Correlaties

Om inzicht te krijgen in de samenhang tussen sociaal welzijn en sociale steun zijn Pearson-correlaties berekend. Tabel 2 geeft een overzicht van de correlaties tussen sociaal welzijn, de totale mate van ervaren sociale steun en de verschillende vormen van sociale steun. Er was sprake van een zwakke tot matige positieve correlatie tussen totale sociale steun en sociaal welzijn ($r = .21, p < .01$). Daarnaast vertoonden steun van familie, vrienden en peers eveneens een positieve samenhang met sociaal welzijn.

Tabel 2

Correlaties tussen welzijn en sociale steun en de subschalen van sociale steun

	MHC-SF_ TOTAL	MSPSS_ TOTAL	MSPSS_ S	MSPSS_ F	MSPSS_ FR	MSPSS_ P
MHC-SF_TOTAL	-	.21**	-.002	.22**	.24**	.22**
MSPSS_TOTAL	-	-	.75**	.41**	.48**	.49**
MSPSS_S	-	-	-	-.02	.01	-.004
MSPSS_F	-	-	-	-	.14**	.22**
MSPSS_FR	-	-	-	-	-	.34**
MSPSS_P	-	-	-	-	-	-

*Noot. N = 381. $p < .05$ *, $p < .01$ **. Afkortingen: MHC-SF_TOTAL = Mental Health*

Continuum items 4 t/m 8 (sociaal welzijn); MSPSS_TOTAL = Multidimensional Scale of

Perceived Social Support alle items; MSPSS_S = Multidimensional Scale of Perceived Social

Support items over significante andere; MSPSS_F = Multidimensional Scale of Perceived

Social Support items over familie; MSPSS_FR = Multidimensional Scale of Perceived Social

Support items over vrienden; MSPSS_P = Multidimensional Scale of Perceived Social

Support items over medestudenten

Een volledig overzicht van de correlaties tussen alle in het overkoepelende onderzoek opgenomen variabelen is opgenomen in Bijlage D.

Assumpties

De aannames voor een regressieanalyse zijn gecontroleerd. De normaliteit van de residuen is beoordeeld aan de hand van een histogram en een normal P–P plot (zie bijlage D). Daarnaast zijn de aannames van lineariteit en homoscedasticiteit onderzocht met een scatterplot waarin de gestandaardiseerde residuen zijn uitgezet tegen de voorspelde waarden (zie bijlage D). Op basis van de visuele inspectie van deze grafieken zijn er geen aanwijzingen gevonden dat de aannames zijn geschonden.

Toetsing van groepsverschillen

Onafhankelijke t-toets

Om te onderzoeken of Nederlandse en internationale studenten verschillen in sociaal welzijn en in ervaren sociale steun, zijn onafhankelijke t-toetsen uitgevoerd (zie Tabel 3). Voorafgaand aan elke t-test is de Levene's test for equality of variances beoordeeld om te bepalen welke t-test-uitkomst gerapporteerd moest worden.

De t-toetsen lieten zien dat Nederlandse studenten significant hogere scores op sociaal welzijn rapporteerden dan internationale studenten (zie Tabel 3). Voor totale sociale steun werd geen significant verschil gevonden; beide groepen rapporteerden een vergelijkbaar niveau, al lag het gemiddelde van internationale studenten iets hoger.

Bij de afzonderlijke typen sociale steun werden verschillende patronen gevonden. Internationale studenten rapporteerden significant meer steun van een significante ander dan Nederlandse studenten, terwijl Nederlandse studenten significant meer familiesteun aangaven

dan internationale studenten. Voor vriendensteun en steun van studiegenoten werden geen significante verschillen gevonden. (zie Tabel 3).

Tabel 3

Verschillen tussen Nederlandse en internationale studenten

	Mean-difference	SE	T (df)	P	BHI
MHC_SF_TOTAL	.46	.10	4.60 (379)	< .001	0.26 tot 0.66
MSPSS_TOTAL	-.03	.06	-.45 (379)	.206	-0.15 tot 0.09
MSPSS_S	-.36	.22	-1.72 (163.07)	.011	-0.79 tot -0.08
MSPSS_F	.16	.08	2.03 (379)	.044	0.005 tot 0.32
MSPSS_FR	-.11	.08	.14 (365)	.702	-0.14 tot 0.16
MSPSS_P	.01	.09	0.11 (379)	.909	-0.16 tot 0.18

Afkortingen: MHC-SF_TOTAL = Mental Health Continuum items 4 t/m 8 (sociaal welzijn);

MSPSS_TOTAL = Multidimensional Scale of Perceived Social Support alle items; MSPSS_S

= Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over significante andere;

MSPSS_F = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over familie;

MSPSS_FR = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over vrienden;

MSPSS_P = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over medestudenten

Exploratieve analyse

Exploratief werd onderzocht welke vormen van sociale steun mogelijk samenhangen met het sociaal welzijn van studenten. Studenten ontvangen steun uit verschillende bronnen, zoals familie, vrienden en studiegenoten, waardoor het relevant is om te bekijken welke typen steun het meest bijdragen aan dit aspect van welzijn. Daarom zijn de verschillende steunvormen gezamenlijk meegenomen in een multiple regressieanalyse, met sociaal welzijn als uitkomstvariabele en de afzonderlijke typen sociale steun als voorspellers.

Multiple regressie

De correlatieanalyse laat zien dat verschillende vormen van sociale steun samenhangen met sociaal welzijn. Deze analyse laat echter niet zien welke vorm van sociale steun het belangrijkste is wanneer alle vormen tegelijk worden meegenomen. Daarom werd met behulp van een multiple regressieanalyse onderzocht in welke mate verschillende typen sociale steun gezamenlijk samenhangen met sociaal welzijn (zie Tabel 4). In het model werden steun van een significante ander, familie, vrienden en studiegenoten als voorspellers opgenomen. Het regressiemodel was significant, $F(4, 376) = 11.12$, $p < .001$, en verklaarde 10.6% van de variantie in sociaal welzijn ($R^2 = .106$).

Drie vormen van steun waren significante voorspellers: familiesteun ($B = 0.21$, $SE = 0.06$, $p < .001$), steun van vrienden ($B = 0.21$, $SE = 0.07$, $p = .001$) en steun van studiegenoten ($B = 0.156$, $SE = 0.063$, $p = .014$). Steun van een significante ander was geen significante voorspeller ($p = .989$). Alle significante effecten waren positief. Er waren geen aanwijzingen voor multicollineariteit (VIF's 1.00–1.17).

Tabel 4

Multiple regressieanalyse met vier typen sociale steun als voorspellers van sociaal welzijn

	Ongestandaardiseerde B	Standaard Error	Gestandaardiseerde B	t (379)	Sig
Constant	1.08	.38	-	2.81	.005
MSPSS_S	.00	.03	-.00	-.01	.989
MSPSS_F	.21	.06	.17	3.34	< .001
MSPSS_FR	.21	.07	.17	3.24	.001
MSPSS_P	.16	.06	.13	2.47	.014

Afkortingen: MSPSS_S = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over

significante andere; MSPSS_F = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items

over familie; MSPSS_FR = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over

vrienden; MSPSS_P = Multidimensional Scale of Perceived Social Support items over

medestudenten

Discussie

Het doel van het huidige onderzoek was om inzicht te krijgen in de relatie tussen sociale steun en sociaal welzijn bij eerstejaars psychologiestudenten, en om te onderzoeken of hierin verschillen bestaan tussen Nederlandse en internationale studenten. Daarnaast werd exploratief bekeken in hoeverre verschillende bronnen van sociale steun, waaronder een significante ander, familie, vrienden en studiegenoten, bijdragen aan het sociaal welzijn van studenten.

Samenvatting en interpretatie van de hoofdbevindingen

De eerste hypothese, dat sociale steun positief samenhangt met sociaal welzijn, werd bevestigd. Er werd een significante positieve samenhang gevonden tussen de hoeveelheid ervaren sociale steun en sociaal welzijn. Studenten die meer sociale steun ervaarden, rapporteerden ook een hoger niveau van sociaal welzijn. Dit betekent dat studenten zich meer verbonden en geaccepteerd voelen wanneer zij meer steun ervaren vanuit hun sociale omgeving. Deze bevinding sluit aan bij eerder onderzoek waarin een positieve samenhang is gevonden tussen sociale steun en welzijn (Cohen & Wills, 1985; Lakey & Cohen, 2000).

De tweede hypothese, waarin werd verwacht dat Nederlandse studenten meer sociale steun zouden ervaren dan internationale studenten, werd niet bevestigd. Er werd geen significant verschil gevonden in de totale hoeveelheid sociale steun tussen Nederlandse en internationale studenten. Wel bleek dat Nederlandse studenten een hoger sociaal welzijn rapporteerden dan internationale studenten. Dit betekent dat, ondanks vergelijkbare niveaus van sociale steun, verschillen bestaan in sociaal welzijn tussen beide groepen. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de gemeten hoeveelheid sociale steun niet volledig weerspiegelt hoe deze steun wordt ervaren of geïnterpreteerd. Internationale studenten kunnen onderling of binnen een kleine, hechte kring veel sociale steun ervaren, maar zich desondanks minder thuis voelen binnen de Nederlandse samenleving. Eerder onderzoek laat zien dat niet alleen de aanwezigheid van sociale contacten, maar vooral de ervaren kwaliteit en context van deze relaties samenhangen met welzijn (Pezirkianidis et al., 2023). Daarnaast tonen Rienties et al. (2011) aan dat internationale studenten, met name studenten met een niet-westerse achtergrond,

gemiddeld lager scoren op sociale integratie in het gastland dan nationale studenten. Dit gebrek aan integratie kan bijdragen aan een lager sociaal welzijn, ook wanneer de ervaren sociale steun vergelijkbaar is.

Verschillen in bronnen van sociale steun

Wanneer gekeken werd naar verschillende bronnen van sociale steun, kwamen er duidelijke verschillen naar voren. In dit onderzoek werd sociale steun onderscheiden naar steun van familie, vrienden, studiegenoten en een significante ander. Internationale studenten rapporteerden meer steun van een significante ander, terwijl Nederlandse studenten meer steun vanuit familie ervaarden. Dit is mogelijk te verklaren doordat Nederlandse studenten vaker dicht bij hun familie wonen en bestaande steunnetwerken behouden. Internationale studenten zijn vaker aangewezen op één of enkele hechte contacten, zoals een partner of goede vriend.

Voor steun van vrienden en studiegenoten werden geen significante verschillen gevonden tussen Nederlandse en internationale studenten. Dit kan erop wijzen dat beide groepen in het eerste studiejaar op vergelijkbare wijze nieuwe sociale contacten opbouwen binnen de universiteit.

Belang van verschillende vormen van sociale steun

De resultaten laten zien dat verschillende vormen van sociale steun samenhangen met het sociaal welzijn van studenten. Wanneer alle typen sociale steun gelijktijdig worden onderzocht op hun specifieke bijdrage aan het sociaal welzijn, blijkt dat steun van familie, vrienden en studiegenoten allemaal positief bijdragen. Er werd geen aanwijzing gevonden dat één specifieke vorm van sociale steun duidelijk belangrijker is dan de andere. Dit suggereert dat sociaal welzijn samenhangt met de combinatie van verschillende vormen van sociale steun, en niet met één enkele steunbron. Dit sluit aan bij onderzoek waaruit blijkt dat het hebben van meerdere sociale relaties en steunbronnen gunstiger is voor het welzijn dan het afhankelijk zijn van één type relatie (Thoits, 2011).

Steun van een significante ander leverde geen significante bijdrage aan sociaal welzijn binnen dit model. Dit betekent dat deze vorm van steun in dit onderzoek geen extra verklarende waarde had boven op de ervaren steun van familie, vrienden en studiegenoten. Een mogelijke verklaring hiervoor

is dat studenten bij de categorie 'significante ander' ook kunnen denken aan personen die tot hun familie of vrienden behoren. Daardoor is deze vorm van steun mogelijk minder duidelijk te onderscheiden van andere steunbronnen, waardoor de unieke bijdrage in het regressiemodel beperkt blijft.

Beperkingen van het onderzoek

Een beperking van dit onderzoek is dat de steekproef bestond uit een zeer specifieke steekproef: eerstejaars psychologiestudenten van één universiteit. Hierdoor is het niet zeker of de resultaten ook gelden voor studenten uit andere opleidingen, voor studenten aan andere universiteiten of voor ouderejaars studenten. Ouderejaars studenten bevinden zich in een andere fase van hun studie en hebben mogelijk al meer tijd gehad om sociale netwerken op te bouwen, wat van invloed kan zijn op de ervaren sociale steun en het sociaal welzijn.

Daarnaast is gebruikgemaakt van zelfrapportagevragenlijsten. Hoewel deze veel worden gebruikt in onderzoek naar welzijn en sociale steun, kunnen antwoorden worden beïnvloed door subjectieve interpretatie of sociale wenselijkheid. Studenten kunnen geneigd zijn zichzelf positiever te presenteren in zelfrapportagevragenlijsten, wat samenhangt met sociale wenselijkheid (Paulhus, 1991).

Tot slot is in dit onderzoek gekeken naar algemene niveaus van sociale steun, zonder in te gaan op de kwaliteit of frequentie van sociale interacties. Eerder onderzoek laat zien dat niet alleen de aanwezigheid van sociale contacten, maar vooral de ervaren kwaliteit en context van deze relaties samenhangen met welzijn (Pezirkianidis et al., 2023). Het is daarom mogelijk dat aspecten van sociale steun die in dit onderzoek niet zijn meegenomen, samenhangen met het sociaal welzijn van studenten.

Suggesties voor toekomstig onderzoek en praktijk

In het huidige onderzoek is specifiek gekozen voor *sociaal* welzijn als uitkomstvariabele, omdat de focus lag op de sociale dimensie van welzijn. Toekomstig onderzoek zou deze focus kunnen uitbreiden door te onderzoeken hoe sociale steun samenhangt met andere dimensies van welzijn, zoals emotioneel welzijn. Daarnaast zou vervolgonderzoek kunnen kijken naar de ontwikkeling van sociale

steun en sociaal welzijn over een langere periode, bijvoorbeeld gedurende het eerste studiejaar. Tot slot kan toekomstig onderzoek zich richten op andere factoren die bijdragen aan sociaal welzijn, zoals persoonlijkheidskenmerken. Eerder onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat neuroticisme samenhangt met welzijn (DeNeve & Cooper, 1998).

Voor de praktijk benadrukt dit onderzoek het belang van het stimuleren van sociale interactie tussen studenten. Activiteiten die contact tussen studiegenoten bevorderen, kunnen bijdragen aan het sociaal welzijn van zowel Nederlandse als internationale studenten.

Conclusie

Dit onderzoek laat zien dat sociale steun een belangrijke rol speelt in het sociaal welzijn van studenten. Sociale steun is daarbij een breed begrip dat uit verschillende bronnen kan komen (zoals familie en vrienden) en op verschillende manieren kan samenhangen met welzijn. Het onderzoek benadrukt het belang van aandacht voor sociale processen bij interventies om het welzijn van studenten te verhogen. Toekomstig onderzoek kan verder onderzoeken hoe sociale steun samenhangt met andere vormen van welzijn en hoe deze samenhang zich ontwikkelt over tijd.

Referenties

- Ang, S., & Van Dyne, L. (2009). *Handbook of cultural intelligence: Theory, measurement, and applications*. *Choice Reviews Online*, 46(08), 46–4542.
<https://doi.org/10.5860/choice.46-4542>
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- CBS. (2023). Where do international students in the Netherlands come from? Centraal Bureau voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl>
- 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>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 . personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- 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>

- Glass, C. R., & Westmont, C. M. (2014). Comparative effects of belongingness on international and domestic student engagement. *International Journal of Intercultural Relations*, 38, 106–119. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2013.04.009>
- Jansen, W. S., Otten, S., van der Zee, K. I., & Jans, L. (2014). Inclusion: Conceptualization and measurement. *European Journal of Social Psychology*, 44, 370-385. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2011>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Kooiman, C. G., Klaassens, E. R., van Heloma Lugt, 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. <http://doi.org/10.1080/00223891.2012.740540>
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention* (pp. 29–52). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., Keyes, & C. L. M. K. (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>
- Muszynski, M. (2023). Attention checks en how to use them: Review and practical recommendations. *Ask Research and Methods*, 32(1), 3-38. <https://doi.org/10.18061/ask.v32i1.0001>

- Nielsen, T., Dammeyer, J., Vang, M. L., & Makransky, G. (2018). 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.proxy-ub.rug.nl/10.1080/00313831.2017.1306796>
- Paulhus, D. L. (1991). Measurement and Control of Response Bias. In *Elsevier eBooks* (pp. 17–59). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-590241-0.50006-x>
- Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., & Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in Psychology*, 14, 1059057. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059057>
- Rienties, B., Beusaert, S., Grohnert, T., Niemantsverdriet, S., & Kommers, P. (2011). Understanding academic performance of international students: the role of ethnicity, academic and social integration. *Higher Education*, 63(6), 685–700.
<https://doi.org/10.1007/s10734-011-9468-1>
- Rienties, B., Beusaert, S., Grohnert, T., Niemantsverdriet, S., & Kommers, P. (2013). Understanding academic performance of international and domestic students: The role of integration and motivation. *Journal of Studies in International Education*, 17(1), 90–107. <https://doi.org/10.1177/1028315311435418>
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education*, 12(2), 148–180. <https://doi.org/10.1177/1028315307299699>
- 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>

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal Of Health And Social Behavior*, 52(2), 145–161.

<https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2020). *The psychology of culture shock* (2nd ed.).

Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003005572>

Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress.

Counseling Psychology Quarterly, 16(1), 15–28.

<https://doi.org/10.1080/0951507031000114058>

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

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 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"/>

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 wordt 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 ...

	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 belangrijkere 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"/>

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

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

Correlaties tussen alle in het overkoepelende onderzoek opgenomen variabelen

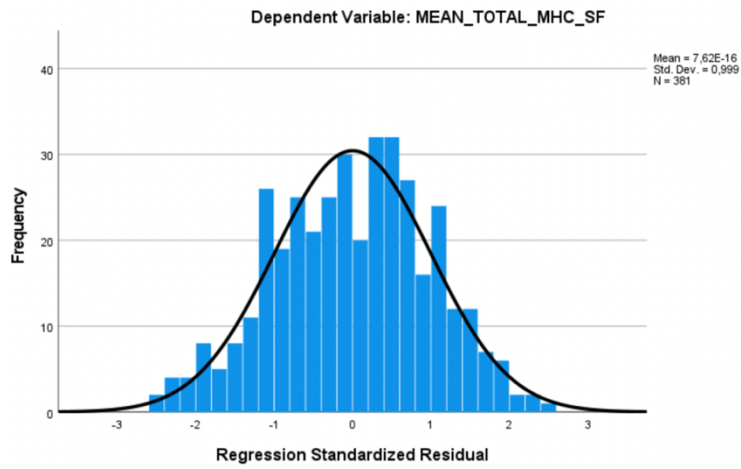
	1	2	3	4	5	6	7
1. MHC	–	-.335**	.366**	.059	-.515**	.415**	.322**
2. ECR	–	–	-.091	.024	.211**	-.204**	-.373**
3. GASE	–	–	–	–	-.464**	.160*	-.009
4. QCS	–	–	–	–	0.42	.097	.116*
5. PSS	–	–	–	–	–	-.156*	-.114*
6. PGIS	–	–	–	–	–	–	.285**
7. MSPSS	–	–	–	–	–	–	–

*Noot. N = 381. $p < .05$ *, $p < .01$ **. 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.*

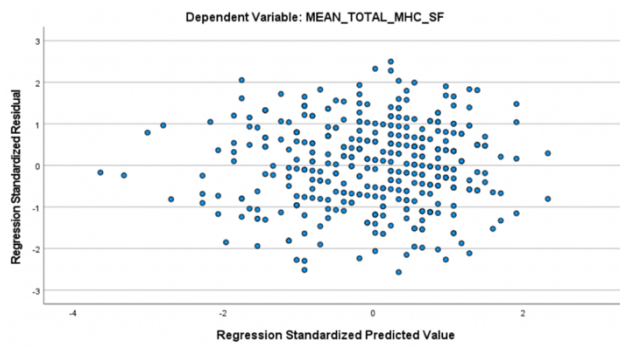
Bijlage D

Figuur D1

Historgram van de gestandaardiseerde residuen voor welzijn

**Figuur D2**

Scatterplot van de gestandaardiseerde residuen tegen voorspelde waarden

**Figuur D3**

Normal P-P plot van de gestandaardiseerde residuen

