Opgesteld door: Anke Klein Hulse (antwoordspecialist) en Niek van den Berg (kennismakelaar)

Vraagsteller: Docent voortgezet onderwijs

Referentie: Kennisrotonde. (2020). *Welke factoren verklaren de door leerlingen ervaren werkdruk in de bovenbouw van het vo?* (KR.794). Den Haag: Kennisrotonde.

25 februari 2020

Vraag

Welke factoren verklaren de door leerlingen ervaren werkdruk in de bovenbouw van het vo? Welke van deze factoren kan de school beïnvloeden?

Kort antwoord

Er zijn aanwijzingen dat de door leerlingen ervaren werkdruk toeneemt. Mogelijke oorzaken zijn maatschappelijke veranderingen (prestatiemaatschappij), veranderingen op school (veel huiswerk, veel toetsen), veranderingen in tijdbesteding (bijbaantjes) en sociale druk. Diverse onderzoekers noemen dergelijke mogelijke factoren, maar ze zijn niet nader empirisch getoetst.

Scholen kunnen leerlingen onder meer ondersteunen met speciaal ontwikkelde programma's op het gebied van stress-management, versterken van sociale steun, bewuster communiceren rond toetsen, het maken van planningen, proeftoetsen, en een latere start van lessen en toetsen.

Toelichting antwoord

Werkdruk kan worden omschreven als een disbalans tussen de eisen die aan een individu worden gesteld en de mogelijkheden van het individu om aan die eisen te voldoen (Wiezer e.a., 2012). Deze eisen hebben betrekking op onder meer de kwaliteit van prestaties, de moeilijkheid van taken, de hoeveelheid taken en de tijd die daarvoor beschikbare is.

Met regelmaat is er aandacht voor werkdruk in het onderwijs, waarbij het dan vooral over docenten gaat (zie bijvoorbeeld Kennisrotonde, 2018). Hoe staat het met werkdruk onder leerlingen? Is daar onderzoek naar gedaan? Wat kunnen scholen doen?

LAAN VAN NIEUW OOST INDIË 300 2593 CE DEN HAAG
POSTADRES POSTBUS 93461 2509 AL DEN HAAG
T 070 349 44 58 W WWW.KENNISROTONDE.NL

Leerlingen ervaren meer werkdruk

Verschillende onderzoeken tonen aan dat de ervaren werkdruk onder leerlingen toeneemt. Zo komt uit het grootschalige Health Behavior School-Aged Children onderzoek (HBSC) naar voren dat ruim 35% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs een (hoge) werkdruk ervaart door schoolwerk. Dit is een verdubbeling ten opzichte van 2001 (Stevens e.a., 2018). Onder 16-jarigen is de ervaren werkdruk door school groter dan onder 12-jarigen. In havo en vwo ervaren leerlingen meer werkdruk dan in het vmbo. Meisjes vinden school weliswaar leuker dan jongens, maar voelen wel meer werkdruk door school (42% van de meisjes tegenover 30% van de jongens). Deze HBSC-resultaten komen voort uit klassikaal afgenomen vragenlijsten onder ruim 6700 vo-leerlingen tot en met 16 jaar.

Ook ander onderzoek geeft aanwijzingen over werkdruk. Gevraagd naar wat er in hun leven verbeterd kan worden, zette 28% van de leerlingen school en werkdruk op de eerste plek (Verheul & De Jong, 2016). Aan dit online vragenlijstonderzoek van de Kinderombudsman deden bijna 1400 leerlingen van 8 tot 18 jaar oud mee. In een ander onderzoek geeft 76% van de 2400 bevraagde jongeren in de leeftijd van 12 tot 24 jaar aan dat de prestatiedruk hoog is (1V-jongerenpanel, 2014). Prestatiedruk is nauw verbonden met werkdruk, gezien de definitie van Schoemaker e.a. (2019, p.5): "de ervaren druk om te voldoen aan vooraf bepaalde verwachtingen en eisen op het gebied van onderwijs, sport of werk, opgelegd door de omgeving."

Diverse vermoedens over oorzaken van werkdruk op school

Mogelijke oorzaken van de door ervaren werkdruk zouden maatschappelijke veranderingen (prestatiemaatschappij), veranderingen op school (veel huiswerk, veel toetsen), veranderingen in tijdbesteding (bijbaantjes) en sociale druk kunnen zijn. Diverse onderzoekers noemen dergelijke mogelijke factoren, maar ze zijn nauwelijks nader empirisch getoetst.

De jongeren in het 1V-Jongerenpanel (2014) noemen het gevoel niet te mogen falen, een zo hoog mogelijke opleiding te moeten halen, in één keer goed te moeten kiezen, hoge verwachtingen van de omgeving als oorzaken van de prestatiedruk. De druk om goede cijfers te halen is hoog, hetgeen nog versterkt wordt doordat de eisen om te slagen in het voortgezet onderwijs steeds strenger zijn geworden in de afgelopen jaren (College voor Toetsen en Examens, 2011). Verder neemt het aandeel leerlingen op havo en vwo toe, wat zou kunnen betekenen dat meer leerlingen op een voor hen te hoog niveau zitten, en daardoor druk ervaren (Stevens e.a., 2018). Steeds meer jongeren krijgen bijles en huiswerkbegeleiding om toch maar goede prestaties te halen en zo de weg vrij te maken naar een goede positie in de maatschappij (Elffers, 2018). Het betreft een maatschappij die steeds meer competitief, materialistisch en individualistisch van aard lijkt te zijn geworden (Curran & Hill, 2019).

Overigens zeggen leerlingen weliswaar meer werkdruk te ervaren, maar laat volgens de Inspectie van het Onderwijs (2019) de intellectuele uitdaging in de lessen op school te wensen over, afgaand op in schooljaar 2017/2018 afgelegde schoolbezoeken. Conner e.a. (2009) suggereren in hun onderzoek onder ruim 3600 scholieren dat het niet zozeer de *complexiteit* van de leerstof lijkt te zijn die zorgt voor werkdruk, maar de *hoeveelheid*

werk. Dit onderzoek is uitgevoerd in het kader van het initiatief *Challenge Success*, waarbij een universiteit data verzamelt op scholen en die scholen handvatten geeft om het welbevinden van leerlingen en hun betrokkenheid te vergroten.

Ook in het onderzoek door de Kinderombudsman (2016) zeggen jongeren stress te ervaren door té veel toetsen en té veel huiswerk. Uit het internationale PISA-onderzoek komt echter naar voren dat vooral het gewicht of belang dat aan een toets wordt toegekend, kan zorgen voor stress voor toetsen (OECD, 2017). Galloway e.a. (2013) vonden op basis van vragenlijsten onder ruim 4000 middelbare schoolleerlingen een negatieve relatie tussen huiswerk en het welbevinden van leerlingen: hoe meer tijd leerlingen aan huiswerk besteden, hoe meer stress ze ervaren.

Een goede planning is belangrijk om het huiswerk op tijd af te hebben en voldoende voorbereid toetsen te maken. Het vermogen zich te concentreren op één taak en deze af te maken (zelfregulatie) is echter nog volop in ontwikkeling tijdens de puberteit (Jolles, 2016). Sociale druk (social media, vrienden die willen afspreken) kan er ook voor zorgen dat het huiswerk niet altijd volledig wordt gemaakt en dat er andere prioriteiten worden gesteld. Sociale activiteiten, bijbaantjes en huiswerk zitten elkaar in de weg (Boer e.a., 2018; Verheul & De Jong, 2016).

Mogelijke gevolgen: slechtere schoolprestaties, slaapproblemen, psychische problemen

De werkdruk die scholieren voelen en de daarmee gepaard gaande stress, heeft volgens verschillende onderzoekers negatief invloed op het vertrouwen in eigen kunnen, schoolprestaties en algemene welbevinden (Leonard e.a., 2015; MacCann e.a., 2012; OECD, 2017; Pascoe e.a., 2020; Stevens e.a., 2018). Stress kan ook slaapproblemen veroorzaken bij scholieren (Van Schalkwijk e.a., 2015). Overigens is slaaptekort sowieso al een probleem voor adolescenten doordat hun biologische klok niet overeenkomt met schooltijden (Jolles, 2016). Het chronisch slaaptekort dat hierdoor kan ontstaan, kan leiden tot cognitieve vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid en slechtere schoolprestaties (Pascoe et al., 2020).

Ervaren druk en stress kunnen ook leiden tot psychische problemen en zelfs tot burnout-klachten (Lin & Yusoff, 2013; zie ook Wiezer e.a., 2012). Soms nemen jongeren hun toevlucht tot alcohol en drugs om het stress-gevoel te verminderen (Leonard e.a., 2015). De kwaliteit van leven en levensgeluk leiden echter niet altijd onder werkdruk door school (Boer e.a., 2018; RIVM 2019; Stevens e.a., 2018). Om meer zicht te krijgen op relaties tussen werkdruk, levensgeluk en andere factoren startten het Trimbos Instituut, Stichting Alexander en de Universiteit Utrecht begin 2019 het onderzoek *Geluk onder druk*. De verwachting is dat dit onderzoek half 2020 gereed zal zijn.

Wat scholen kunnen doen om de door leerlingen ervaren werkdruk te verminderen

Het aanpakken van stress, oftewel coping, gebeurt veelal op twee manieren: gericht op het reguleren van de emoties die door de stressoren worden opgeroepen en gericht op het probleem zelf dat de stress veroorzaakt (Kausar, 2010; Lazarus & Folkman, 1984). Scholen zouden leerlingen kunnen ondersteunen bij deze twee meest gehanteerde coping-strategieën om de ervaren werkdruk te verminderen.

Ondersteuning bij emotie-regulering: Scholen kunnen onder meer met behulp van speciaal ontwikkelde programma's op het gebied van stress-management, mindfulness-programma's of meditatielessen, leerlingen helpen met het reguleren van de emoties als gevolg van stress. Diverse meta-analyses vonden positieve effecten van deelname aan een dergelijk programma op ervaren stress of copingvaardigheden (Kraag e.a., 2006; Waters e.a., 2015; Zenner e.a., 2014). Kraag e.a. (2006) maken hierbij echter wel de kanttekening dat de door hen geanalyseerde onderzoeken nogal verschillen in de manier waarop ze de effectiviteit van een programma meten. Zenner e.a. (2014) geven aan dat dit onderzoeksveld nog in de kinderschoenen staat en geven ook suggesties voor verbetering van vervolgonderzoek, zoals bijvoorbeeld het gebruik van pilot-onderzoeken en controlegroepen.

Scholen kunnen ook sociale steun voor leerlingen versterken. In een kwantitatief onderzoek van Cicognani (2011) waarbij vragenlijsten werden afgenomen onder 342 Italiaanse jongeren, komt naar voren dat jongeren schoolgerelateerde stress vooral verwerken door er met hun ouders over te spreken, over het probleem na te denken en oplossingen te verzinnen en hun vrienden om hulp te vragen. In een mixed-method onderzoek onder 128 leerlingen blijkt dat sociale steun van ouders, vrienden en mentor kan helpen de stress te verminderen (Leonard e.a., 2015). Hierop doorredenerend zouden mentoren zich bewuster kunnen zijn van hun ondersteunende rol en leerlingen meer kunnen faciliteren om met hun omgeving in gesprek te gaan over schoolgerelateerde stress. Scholen zouden ook ouders kunnen wijzen op hun belangrijke rol. Er is ons echter geen onderzoek bekend waarin getoetst is of dergelijke acties door de school effectief zijn.

Specifiek in relatie tot stress door toetsen dienen docenten zich goed bewust te zijn van de manier waarop ze over toetsen communiceren. Bijvoorbeeld steeds benadrukken hoe belangrijk de toetsen voor de toekomst van de leerlingen zijn, werkt contraproductief voor zowel de door leerlingen ervaren stress als hun prestaties. Hoe meer docenten aansluiten bij de kennis en behoeften van de klas en individuele hulp aanbieden aan leerlingen, hoe minder angst leerlingen voelen bij toetsen (OECD, 2017).

Aanpakken van oorzaken van ervaren werkdruk: Scholen kunnen zich verder onder meer richten op de hoeveelheid toetsen en huiswerk en op de druk om goede cijfers halen als genoemde stressbronnen bij scholieren. Het afnemen van proeftoetsen helt leerlingen een betere indruk te geven van wat er op de echte toets van hen wordt verwacht (OECD, 2017). Leerlingen hebben er ook baat bij als zij worden geholpen om duidelijke planningen te maken en een goed overzicht krijgen van wat zij moeten doen en leren (Jolles, 2016).

Conner e.a. (2009) benoemen vanuit het eerder genoemde project Challenge Success een aantal initiatieven die door de deelnemende scholen als meest succesvol werden ervaren om stress van leerlingen aan te pakken. Voorbeelden hiervan zijn het verschuiven van schooltijden (zie ook Kennisrotonde, 2017), meer ruimte in het rooster voor coachingsmomenten, en trainingen voor docenten om alternatieve vormen van toetsen te gebruiken. Ook zou de school kunnen besluiten om toetsen niet te vroeg op de dag in te plannen, zodat de leerlingen beter uitgerust aan hun toetsen kunnen beginnen (Jolles, 2016).

LAAN VAN NIEUW OOST INDIË 300 2593 CE DEN HAAG
POSTADRES POSTBUS 93461 2509 AL DEN HAAG
T 070 349 44 58 W WWW.KENNISROTONDE.NL

Geraadpleegde bronnen

1V-Jongerenpanel (2014). *Onderzoek Stress*.

De Boer, A., Van den Broek, A. , Bucx, F., Feijten, P., De Haan, J., Pulles, I., Verbeek-Oudijk, D., Vlasblom, J. D., & Wennekers, A. (2018). *Alle ballen in de lucht: Tijdsbesteding in Nederland en de samenhang met kwaliteit van leven*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Cicognani, E. (2011). Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, *41*(3), 559-578.

Conner, J., Galloway, M., & Pope, D. (2009). Success with Less Stress. *Educational Leadership*, *67*(4), 54-58.

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, *145*(4), 410-429.

College voor Toetsen en Examens. (2011). *Aangescherpte exameneisen in het voortgezet onderwijs.* Utrecht: CvTE.

Inspectie van het Onderwijs (2019). *De Staat van het Onderwijs 2019.* Utrecht: Inspectie van het Onderwijs.

Elffers, L. (2018). *De bijlesgeneratie: Opkomst van de onderwijscompetitie.* Amsterdam University Press.

Galloway, M., Conner, J., & Pope, D. (2013). Nonacademic Effects of Homework in Privileged, High-Performing High Schools. *The Journal of Experimental Education*, *81*(4), 490-510.

Jolles, J. (2016). *Het tienerbrein: Over de adolescent tussen biologie en omgeving.* Amsterdam: Amsterdam University Press.

Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, *20*(1), 31-45.

Kennisrotonde. (2017). *Wat zijn gunstige schooltijden voor het vmbo?* (KR.227). Den Haag: Kennisrotonde.

Kennisrotonde. (2018). *Hindert ervaren werkdruk het bieden van kwalitatief goed onderwijs in het mbo?* (KR. 399). Den Haag: Kennisrotonde.

Kraag, G., Zeegers, M.P., Kok, G., Hosman, C., & Abu-Saad, H.H. (2006). School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, *44*(6), 449-472.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping.* New York: Springer Publishing Company.

Leonard, N.R., Gwadz, M.V., Ritchie, A., Linick, J.L., Cleland, C.M., Elliott, L., & Grethel, M. (2015). A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools *Frontiers in Psychology*, *6*.

Lin, H.J., & Yusoff, M.S.B. (2013). Psychological Distress, Sources of Stress and Coping Strategy in High School Students. *International Medical Journal*, *20*(6), 1-6.

OECD. (2017). *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*. Paris: OECD Publishing.

Pascoe, M.C., Hetrick, S.E., & Parker, A.G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 104-112.

Van Schalkwijk, F.J., Blessinga, A.N., Willemen, A.M., Van der Werf, Y.D., & Schuengel, C. (2015). Social support moderates the effects of stress on sleep in adolescents. *Journal of Sleep Research*, *24*(4), 407-413.

Schoemaker, C., Kleinjan, M., Van der Borg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J., & Dedding, C. (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: Enkele cijfers en ervaringen.* Bilthoven: RIVM.

Stevens, G., Van Dorsselaer, S., Boer, M., De Roos, S., Duinhof, E., Ter Bogt, T., Van den Eijnden, R., Kuyper, L., Visser, D., Vollebergh, W., & De Looze, M. (2018). *HBSC 2017: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Verheul, R., & De Jong, A. (2016). *Als je het ons vraagt: De Kinderombudsman op Kinderrechtentour.* Kinderombudsman.

Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools. *Educational Psychology Review*, *27*(1), 103-134.

Wiezer, N., Schelvis, R., Van Zwieten, M., Kraan, K., Van der Klauw, M., Houtman, I., Kwantes, J.H., & Bakhuys Rozeboom, M. (2012). *Werkdruk*. TNO.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *5*.

Meer weten?

Onderzoek naar verschuiven van lestijden:

https://www.nro.nl/kennisrotondevragenopeenrij/schooltijden/

Onderwijssector

Voortgezet onderwijs

Trefwoorden

Werkdruk, stress, prestatiedruk, coping, scholieren