Onderzoek 'Stress'

5 Juni 2014

Over het onderzoek

Aan dit online onderzoek, gehouden van 20 mei tot en met 5 juni 2014 in samenwerking met 7Days, deden 2.415 jongeren mee. Hiervan zijn er 949 scholier en 1279 student. De uitslag is na weging representatief voor drie variabelen, namelijk leeftijd, geslacht en spreiding over het land.

Over het 1V Jongerenpanel

Het 1V Jongerenpanel van tv-programma EenVandaag bestaat uit ruim 8.000 jongeren tussen de 12 en 24 jaar. De uitslag van de peilingen onder het 1V Jongerenpanel zijn na weging representatief voor drie variabelen, namelijk leeftijd, geslacht en spreiding over het land.

Over het onderzoek

De definities zoals gebruikt in dit onderzoek zijn mede tot stand gekomen in overleg met een psycholoog en een onderzoeker van de Universiteit Maastricht, faculteit Psychologie en Neuroscience.

De definitie van stress zoals gebruikt in dit onderzoek:
Bij stress voel je een bepaalde spanning in je lichaam omdat de situatie waarin je zit veel van je vraagt en/of dat je het gevoel hebt dat je die niet aankunt. Stress kan bijvoorbeeld gaan over schoolzaken, werk of je sociale leven. Sommige mensen schieten snel in de stress, anderen kunnen dingen makkelijker van zich afzetten.

De definitie van burn-out zoals gebruikt in dit onderzoek:
De term burn-out staat voor een combinatie van fysieke en geestelijke klachten die ervoor zorgen dat iemand totaal is 'opgebrand'. Iemand met een burn-out voelt zich uitgeput en heeft het gevoel dat hij/zij niets meer kan, de simpelste taken zijn al te veel. Het duurt vaak langere tijd voor dit over is.

1V jongerenpanel

1. Samenvatting

Onderzoek: Veel jongeren stressen over school- of studiezaken
'Prestatiedruk is volgens driekwart hoog'

Minister Asscher kondigde onlangs aan dat hij maatregelen gaat nemen om werkstress aan te pakken. Op jongere leeftijd komt stress ook al voor: uit onderzoek van EenVandaag samen met jongerenkrant 7Days blijkt dat zes op de tien ondervraagde jongeren (60%) wekelijks één of meerdere keren stress hebben over school- of studiezaken. In totaal deden 2.400 jongeren mee aan het onderzoek.

'*Huiswerk, proefwerken, examens, de dagelijkse schoolsleur, slaaptekort, de druk van het sociale leven en de kijk op je toekomst*,' ligt een jongere toe. '*Echt alles wat je doet is belangrijk. Dat betekent dat alles ook echt goed moet zijn anders is er een kans dat je het niet haalt. Dit zorgt bij mij voor erg veel stress*.' De definitie van stress zoals gebruikt in het onderzoek is een bepaalde spanning die je voelt in je lichaam omdat je de situatie niet aankan of teveel van je vraagt. Naast stress over school- en studiezaken geeft één op de drie deelnemers (30%) aan wekelijks stress te hebben over hun sociale leven en bijna een kwart (23%) over zaken die zich afspelen in het gezin. De vraag is of social media ook voor stress zorgen: slechts één op de tien (9%) deelnemers zegt hier wekelijks stress van te ondervinden. Wel geeft ruim een derde (34%) aan dat hun leven een stuk relaxter zou zijn zonder social media.

Prestatiemaatschappij
Eén van de oorzaken van stress is de prestatiedruk die veel jongeren voelen: driekwart (78%) van de deelnemers ervaart deze als hoog. '*Doordat je in deze maatschappij hoger op moet komen moet je blijven presteren. Succesvol zijn, een hoge opleiding, een goed sociaal leven, weten wat je wilt etc. Tevens mag je nooit falen. Hierdoor is de prestatiedruk erg hoog,*' aldus een deelnemer. Deels wordt de prestatiedruk volgens de deelnemers door ouders en hun omgeving gecreëerd; voor een deel geven de jongeren aan dat ze die zichzelf opleggen. Zo heeft de helft (52%) van de ondervraagde scholieren het gevoel dat ze naast hun opleiding al aan hun CV moeten werken.

Slapeloosheid en opgebrand zijn

Stress blijft niet altijd zonder gevolgen: veel jongeren melden lichamelijke klachten als hoofdpijn en buikpijn of slapeloosheid. Ze voelen zich onrustig en kennen weinig momenten van echte ontspanning. '*Lichamelijk doet het veel, soms hoofdpijn, ik ben chagrijnig, moe en kan niet slapen. Het is non-stop aan veel aan dingen denken.*'

Opvallend is dat stress al vroeg begint: tweederde van de ondervraagde scholieren (66%) geeft aan wekelijks stress te ervaren over schoolzaken. Deadlines, te veel toetsen en praktijkopdrachten worden vaak genoemd. De helft (46%) van de ondervraagde scholieren die deelnamen aan het onderzoek geeft aan wel eens thuisgebleven te zijn van school omdat ze het gevoel hadden oververmoeid of opgebrand te zijn.

In sommige gevallen houdt de stress zolang aan dat jongeren thuis komen te zitten met een burn-out. In EenVandaag vanavond vertelt een jongere die deelnam aan het onderzoek en een burn-out heeft haar verhaal. Verder komt een docent aan het woord die mindfulness lessen geeft aan zijn leerlingen omdat hij ervaart dat ze veel stressen.

1V jongerenpanel

2. Stress en de oorzaken

De volgende resultaten zijn de uitslagen onder alle jongeren. Daarnaast zijn de vragen uitgesplitst naar scholieren (N=949), studenten (N=1279), jongens (N=879) en meiden (N=1534).

Bij stress voel je een bepaalde spanning in je lichaam omdat de situatie waarin je zit veel van je vraagt en/of dat je het gevoel hebt dat je die niet aankunt. Stress kan bijvoorbeeld gaan over schoolzaken, werk of je sociale leven. Sommige mensen schieten snel in de stress, anderen kunnen dingen makkelijker van zich afzetten.

Hoe stressbestendig vind jij jezelf over het algemeen?

Wel stressbestendig: 64%

Niet stressbestendig: 36%

Weet niet / geen mening: 0%

Scholieren:

Hoe stressbestendig vind jij jezelf over het algemeen?

Wel stressbestendig: 62%

Niet stressbestendig: 38%

Weet niet / geen mening: 0%

EW jongerenpanel

Studenten:

Hoe stressbestendig vind jij jezelf over het algemeen?

Wel stressbestendig: 66%

Niet stressbestendig: 34%

Weet niet / geen mening: 0%

Jongens:

Hoe stressbestendig vind jij jezelf over het algemeen?

Wel stressbestendig: 70%

Niet stressbestendig: 30%

Weet niet / geen mening: 0%

Meiden:

Hoe stressbestendig vind jij jezelf over het algemeen?

Wel stressbestendig: 58%

Niet stressbestendig: 42%

Weet niet / geen mening: 0%

1V jongerenpanel

Bij stress voel je een bepaalde spanning in je lichaam omdat de situatie waarin je zit veel van je vraagt en/of dat je het gevoel hebt dat je die niet aankunt. Stress kan bijvoorbeeld gaan over schoolzaken, werk of je sociale leven. Sommige mensen schieten snel in de stress, anderen kunnen dingen makkelijker van zich afzetten.

Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?

	Dagelijks	***Wekelijks***	***Maandelijks***	***Vrijwel nooit***
Over school- of studiezaken	27%	33%	25%	15%
Over gezin (bv. conflict met ouders, broer en/of zus, zorgen)	7%	16%	24%	53%
Over werk / bijbaan	4%	15%	21%	60%
Over mijn relatie / vriend(in)	4%	10%	18%	68%
Over mijn sociale leven / of mensen mij wel leuk genoeg vinden	12%	18%	27%	43%
Over social media (de druk om leuke dingen te posten, jezelf met anderen vergelijken, bang om dingen te missen	3%	6%	13%	78%

EW jongerenpanel

Scholieren

Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?

	Dagelijks	***Wekelijks***	***Maandelijks***	***Vrijwel nooit***
Over school- of studiezaken	*30%*	*36%*	*23%*	*11%*
Over gezin (bv. conflict met ouders, broer en/of zus, zorgen)	*8%*	*18%*	*23%*	*52%*
Over werk / bijbaan	*1%*	*9%*	*15%*	*75%*
Over mijn relatie / vriend(in)	*3%*	*6%*	*15%*	*76%*
Over mijn sociale leven / of mensen mij wel leuk genoeg vinden	*15%*	*18%*	*28%*	*39%*
Over social media (de druk om leuke dingen te posten, jezelf met anderen vergelijken, bang om dingen te missen	*3%*	*7%*	*16%*	*74%*

EW jongerenpanel

Studenten

Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?

	Dagelijks	***Wekelijks***	***Maandelijks***	***Vrijwel nooit***
Over school- of studiezaken	*27%*	*33%*	*29%*	*11%*
Over gezin (bv. conflict met ouders, broer en/of zus, zorgen)	*5%*	*15%*	*24%*	*56%*
Over werk / bijbaan	*5%*	*17%*	*28%*	*50%*
Over mijn relatie / vriend(in)	*5%*	*11%*	*21%*	*63%*
Over mijn sociale leven / of mensen mij wel leuk genoeg vinden	*9%*	*19%*	*26%*	*46%*
Over social media (de druk om leuke dingen te posten, jezelf met anderen vergelijken, bang om dingen te missen	*2%*	*5%*	*9%*	*84%*

EW jongerenpanel

Jongens

Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?

	Dagelijks	***Wekelijks***	***Maandelijks***	***Vrijwel nooit***
Over school- of studiezaken	*21%*	*31%*	*27%*	*21%*
Over gezin (bv. conflict met ouders, broer en/of zus, zorgen)	*4%*	*12%*	*21%*	*63%*
Over werk / bijbaan	*4%*	*13%*	*21%*	*63%*
Over mijn relatie / vriend(in)	*4%*	*8%*	*16%*	*72%*
Over mijn sociale leven / of mensen mij wel leuk genoeg vinden	*10%*	*16%*	*24%*	*50%*
Over social media (de druk om leuke dingen te posten, jezelf met anderen vergelijken, bang om dingen te missen	*2%*	*5%*	*11%*	*82%*

TV jongerenpanel

Meiden

Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?

	Dagelijks	***Wekelijks***	***Maandelijks***	***Vrijwel nooit***
Over school- of studiezaken	*33%*	*35%*	*23%*	*9%*
Over gezin (bv. conflict met ouders, broer en/of zus, zorgen)	*9%*	*20%*	*27%*	*44%*
Over werk / bijbaan	*4%*	*16%*	*22%*	*58%*
Over mijn relatie / vriend(in)	*3%*	*11%*	*21%*	*65%*
Over mijn sociale leven / of mensen mij wel leuk genoeg vinden	*14%*	*20%*	*30%*	*36%*
Over social media (de druk om leuke dingen te posten, jezelf met anderen vergelijken, bang om dingen te missen	*3%*	*7%*	*14%*	*76%*

TV jongerenpanel

Waar heb je vooral stress over? Licht hier je antwoord toe (open).
Veel jongeren geven aan dat ze stress hebben van school- en studiezaken. Maar veel deelnemers geven aan dat het vaak de combinatie van activiteiten is, een druk leven, dat voor stress zorgt.

'Huiswerk, proefwerken, examens, de dagelijkse schoolsleur, slaaptekort, de druk van het sociale leven en de kijk op je toekomst.'

'Studie, werk, veel dingen tegelijk moeten doen, het gevoel hebben dat mensen veel van je verwachten (je moet hard studeren, hard werken, een goede baan later etc.'

'Cijfers, (gebrek aan) jongens, of ik het wel goed doe überhaupt (bij sport, muziek, HET LEVEN).'

'School, vooral nu in het examenjaar. Er zijn veel deadlines en echt alles wat je doet is belangrijk. dat betekent dat alles ook echt goed moet zijn anders is er een kans dat je het niet haalt. dit zorgt bij mij voor erg veel stress.'

1V jongerenpanel

3. Gevolgen van stress

Welke gevolgen heeft stress? Heb je lichamelijke klachten, of uit zich het op een andere manier? Licht hier je antwoord toe.

Veel jongeren geven aan lichamelijke klachten te hebben als hoofdpijn en buikpijn. Ook slapeloosheid, chagrijnig zijn of sneller prikkelbaar en piekeren worden veel genoemd.

'Ik presteer minder goed wat betreft normale omgang, ben minder aanspreekbaar, ga piekeren. Soms misselijk, buikpijn.'

'Lichamelijk doet het heel veel, hoofdpijn, chagrijnig, pijn in lichaam, moe niet kunnen slapen en veel aan dingen denken.'

'Ik merk het aan mijn lichaam: moe, last van puistjes, haaruitval. Bovendien kan ik sneller boos/geirriteerd worden en raken dingen mij sneller. Het zorgt voor veel spanning in mijn hoofd, gepieker en veel nadenken.'

'Ik heb lichamelijke klachten, zoals buikpijn. Maar ik heb het vooral emotioneel zwaar word onzeker en dergelijke. En heb veel dingen aan mijn hoofd waardoor ik minder rust heb en vaak ook meer uitgeput ben.'

EW jongerenpanel

Opvallend is dat meerdere deelnemers ook aangeven dat ze zich door de stress aan het sociale leven onttrekken.

'Stress zorgt ervoor dat ik in een dip zit. Ik kan zo een week lang zoiets hebben van: ''Ik heb nergens zin in, laat maar zitten. Het komt toch niet goed, wat maakt het ook uit.'''

'Stress maakt me onzeker, en zorgt er soms voor dat ik me terugtrek. Soms wil ik het liefst een hele dag in mijn bed liggen en een serie'tje kijken, om even de realiteit van de 'dag' te ontzien/ te ontlopen.'

Ben je wel eens thuisgebleven van school / je studie omdat je het gevoel had oververmoeid of opgebrand te zijn?

Ja: 50%

Nee: 50%

Scholieren

Ben je wel eens thuisgebleven van school / je studie omdat je het gevoel had oververmoeid of opgebrand te zijn?

Ja: 46%

Nee: 54%

Studenten

Ben je wel eens thuisgebleven van school / je studie omdat je het gevoel had oververmoeid of opgebrand te zijn?

Ja: 55%

Nee: 45%

Jongens

Ben je wel eens thuisgebleven van school / je studie omdat je het gevoel had oververmoeid of opgebrand te zijn?

Ja: 41%

Nee: 59%

Meiden

Ben je wel eens thuisgebleven van school / je studie omdat je het gevoel had oververmoeid of opgebrand te zijn?

Ja: 59%

Nee: 41%

TV Jongerenpanel

3. Prestatiedruk en keuzestress

Sommige deskundigen denken dat jongeren vaker stress hebben omdat ze het altijd het gevoel hebben zich te moeten bewijzen op school/studie, van ouders, tijdens hun bijbaan, in hun sociale leven etc.

Hoe ervaar jij de prestatiedruk over het algemeen?
Hoog: 78%
Niet hoog: 21%
Weet niet / geen mening: 1%

Scholieren
Hoe ervaar jij de prestatiedruk over het algemeen?
Hoog: 76%
Niet hoog: 22%
Weet niet / geen mening: 2%

Studenten
Hoe ervaar jij de prestatiedruk over het algemeen?
Hoog: 83%
Niet hoog: 17%
Weet niet / geen mening: 0%

LV jongerenpanel

Jongens
Hoe ervaar jij de prestatiedruk over het algemeen?
Hoog: 74%
Niet hoog: 25%
Weet niet / geen mening: 1%

Meiden
Hoe ervaar jij de prestatiedruk over het algemeen?
Hoog: 83%
Niet hoog: 16%
Weet niet / geen mening: 1%

Ervaar jij prestatiedruk? En wie legt deze druk op? Licht hier je antwoord toe.

Veel jongeren geven aan dat ze zichzelf de prestatiedruk opleggen. Ze hebben het gevoel dat ze aan heel veel verwachten moeten voldoen: van ouders bijvoorbeeld, maar ook 'van de maatschappij'. De beste cijfers halen, sporten op het hoogste niveau, dat is volgens veel jongeren nu de standaard.

'Deels vanuit mezelf, ik wil er het meeste uithalen. Maar dit komt dan ook weer omdat er continu overal wordt herhaald dat er het meeste uitgehaald moet worden, dat je zonder extra's naast je studie niks bent.'

'Op school wordt er van je verwacht dat je goede cijfers haalt. Ook m'n ouders gaan hier van uit. Omdat het zo normaal lijkt is het soms moeilijk om te zeggen dat je het moeilijk vindt.'

'Je legt prestatiedruk bij jezelf, omdat dit wordt opgelegd door de maatschappij: als student moet je werken, vrijwilligerswerk doen, succesvol zijn op school, goed sociaal leven hebben, zeker weten wat je wilt, uitgaan etc.'

FLV jongerenpanel

'Door leeftijdgenoten die keihard werken en volwassenen die erop hameren dat je nuttige dingen moet doen en niet vroeg genoeg kan beginnen met dingen die goed voor je CV zijn te doen. Er wordt veel angst aangewakkerd over een baan, je MOET nu al van alles want anders ben je straks niet interessant genoeg.'

Je kan ook keuzestress hebben: bijvoorbeeld niet weten welke profiel je moet kiezen of wat je moet studeren. We bedoelen dus spanning hebben, het gevoel hebben dat je de situatie niet meer aankunt, omdat je twijfels hebt over je toekomstige keuzes.

In welke mate heb jij last van keuzestress?

Veel last: 43%

Weinig last: 55%

Weet niet / geen mening: 2%

Scholieren

In welke mate heb jij last van keuzestress?

Veel last: 40%

Weinig last: 59%

Weet niet / geen mening: 1%

Studenten

In welke mate heb jij last van keuzestress?

Veel last: 45%

Weinig last: 53%

Weet niet / geen mening: 2%

EV jongerenpanel

Jongens

In welke mate heb jij last van keuzestress?

Veel last: 33%

Weinig last: 64%

Weet niet / geen mening: 3%

Meiden

In welke mate heb jij last van keuzestress?

Veel last: 53%

Weinig last: 46%

Weet niet / geen mening: 1%

Heb jij het gevoel dat je naast je opleiding ook moet werken aan je CV/carrière?

Dat gevoel heb ik: 64%

Dat gevoel heb ik niet: 30%

Weet niet / geen mening: 6%

Scholieren

Heb jij het gevoel dat je naast je opleiding ook moet werken aan je CV/carrière?

Dat gevoel heb ik: 52%

Dat gevoel heb ik niet: 30%

Weet niet / geen mening: 9%

Studenten

Heb jij het gevoel dat je naast je opleiding ook moet werken aan je CV/carrière?

Dat gevoel heb ik: 77%

Dat gevoel heb ik niet: 22%

Weet niet / geen mening: 1%

1V jongerenpanel

4. Burn-out

De term burn-out staat voor een combinatie van fysieke en geestelijke klachten die ervoor zorgen dat iemand totaal is 'opgebrand'. Iemand met een burn-out voelt zich uitgeput en heeft het gevoel dat hij/zij niets meer kan, de simpelste taken zijn al te veel. Het duurt vaak langere tijd voor dit over is.

Ken jij jongeren in je omgeving die een burn-out hebben gehad?
Ja: 37%
Nee: 63%

Geef aan of je het eens of oneens bent met de volgende stelling:
'Mijn leven zou een stuk relaxter zijn zonder social media.'
Eens: 34%
Oneens: 52%
Weet niet / geen mening: 14%

Een deelnemer: '*Wat je ziet in social media en gewone media is perfectie. Perfectie in werk, relatie, vrienden, feesten, woning, inkomen etc. Wanneer je hierbuiten valt voel je je erg op aangekeken, je bent anders dan de norm (perfectie).*'

EW jongerenpanel