

Startdocument voor het profielwerkstuk

Stress op school!

Stress! Iedereen lijkt er last van te hebben. In het nieuws staat regelmatig dat leerlingen in het voorgezet onderwijs en studenten in het hoger onderwijs te maken hebben met slapeloze nachten en/of psychische problemen. Ook docenten blijven niet buiten schot en elke maand verschijnt er wel een nieuwsbericht over de grote uitval van het aantal beginnende, maar ook ervaren docenten. Stress blijkt daarmee een belangrijk probleem van onze samenleving te zijn. Maar wat is stress eigenlijk? Is het iets dat je voelt in je lijf door dat je het warm krijgt, zweet en trilt? Neemt je hartslag toe en wordt je misselijk? Stress zit natuurlijk ook in je hoofd, welke gedachten zijn stressvol en kan je nog wel goed werken of leren met een te hoge stressbeleving?

Door dit soort vragen te onderzoeken kan je bijdragen aan een oplossing van de bestaande problemen. Het leuke, maar ook het lastigste aan dit soort onderzoek is dat de onderlinge ervaring van mensen vaak verschilt. Zo ervaart de ene leerling wel veel stress van zijn of haar huiswerk en de ander niet. Door goed onderzoek te doen is het mogelijk om deze verschillen en overeenkomsten in kaart te brengen. Vervolgens kan je deze 'data' gebruiken om je vragen te beantwoorden.

Ideeën voor onderzoeksvragen

- Wat zijn de oorzaken van stress bij docenten/leerlingen?
 - Zijn er verschillen tussen leeftijd/geslacht/klassen/onderwijsniveau?
- Wat doet stress met het welzijn van docenten/leerlingen?
 - Kan een beetje stress ook goed zijn?
 - Wanneer is stress teveel?
- Wat is het verschil tussen stress en werkdruk?
- Welke verschillen en overeenkomsten zijn er tussen fysiologische en psychologische stress?
 - Ervaren docenten dezelfde soort stressverschijnselen als leerlingen?
- Hoe kun je de stressbeleving van docenten/leerlingen doen afnemen?

Methoden

Welke onderzoeksmethode je kiest, is onder meer afhankelijk van datgene wat je wilt onderzoeken. Houd dus bij het kiezen van een onderzoeksmethode goed in gedachte wat je wilt weten en van wie. Kies vervolgens de methode die het best bij jouw onderzoeksvraag past. Denk ook na over de praktische insteek van je gekozen methode. Je kunt ook onderzoeksmethoden combineren, bijvoorbeeld door te kijken of de uitspraken in een interview overeenkomen met het gedrag dat je respondent vertoont.

Literatuuronderzoek:

Wat voor ideeën en theorieën hebben andere auteurs al over je gekozen onderwerp? Met wie ben je het wel en niet eens, waarover is er nog niet gesproken? Een literatuuronderzoek kan je helpen om meer te weten te komen over je onderwerp en ook om te ontdekken wat eigenlijk nog niet (zo veel) onderzocht is. Een literatuuronderzoek is eigenlijk altijd de eerste stap in het opzetten van je onderzoek. Zie onderaan enkele literatuursuggesties, maar ga ook zeker zelf op zoek naar literatuur.

Vragenlijstonderzoek:

Met vragenlijstonderzoek vraag je deelnemers naar hun ervaring of mening, vaak op een schaal van 1 tot 5, waarbij het lage getal kan staan voor 'mee oneens' of 'past niet bij mij'. Het andere einde van de schaal zou dan logischerwijs bestaan uit 'mee eens' of 'past wel bij mij'. Hiermee zou je kunnen onderzoeken hoe prettig iemand zich voelt op tijdens de les, of hoeveel stress diegene ervaart.

Voordeel: vergelijken tussen mensen is goed mogelijk

Nadeel: een getal is een beperkte weergave van iemands mening of gevoel

Interviews:

Je kan interviews af nemen bij een aantal mensen die behoren tot jouw onderzoeksgroep. Je kan hiervoor van tevoren een complete vragenlijst opstellen (gestructureerd), of aan de hand van een aantal kortere vragen/onderwerpen de persoon zijn of haar verhaal laten vertellen (ongestructureerd/ semigestructureerd).

Voordeel: veel diepgang mogelijk en een rijke bron van informatie

Nadeel: de antwoorden van mensen zijn moeilijk te vergelijken

Literatuur

- Behera, D., Talukdar, P., Bhattacharjee, S., Singh, P. O. (2012). A Study on Job Satisfaction of Mainstream School Teachers in West Bengal. *International Journal of Scientific Research*, 3(7), 125–127. <https://doi.org/10.15373/22778179/july2014/41>
- Boerop, L. (2017, 05 september). Veel scholieren hebben last van schoolstress: 'Ik leerde 's nachts door'. RTLnieuws. Geraadpleegd van <https://www.rtlnieuws.nl/lifestyle/gezin/artikel/2296776/veel-scholieren-hebben-last-van-schoolstress-ik-leerde-s-nachts>
- Sikkes, R. (2020, 03 september) Weer meer burn-outklachten in het onderwijs. AOB. Geraadpleegd van <https://www.aob.nl/nieuws/weer-meer-burn-outklachten-in-het-onderwijs/>
- Trimbos-instituut. (2020). Geluk onder Druk? Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/docs/b8d65fa0-baaa-47a7-b3cf-e4de5ee86990.pdf>
- Wiezer, N.M., Sonneveld, M.H. (2016). Werkdruk en Werkstress. Tijdschrift voor Human Factors, 41 (1), 20. Geraadpleegd van <http://resolver.tudelft.nl/uuid:a9c0f48c-00ad-486c-99d0-7c2e9036c1b6>

Links

- <https://www.caop.nl/artikelen/2020/taakzwaarte-en-werkdruk-in-het-onderwijs/>
- <https://www.desteven.nl/leerdoelen/persoonlijke-leerdoelen/stress-omgaan-leerdoel/werkdruk-werkstress>
- <http://files.neweducation.webnode.nl/200000054-8e6668f602/preventiewerkstress.pdf>
- https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-313-6556-2_4
- <https://www.kennisrotonde.nl/vraag-en-antwoord/effect-stress-van-leraren>