



# Prestatiedruk en schoolstress bekeken vanuit verschillende perspectieven

## Een cocreatie door praktijk, onderwijs, beleid, ervaring en onderzoek

M. Peeters · S. Doornwaard · M. Leijerzapf · J. de Haas · A. Efat · M. Kleinjan

Published online: 15 september 2022

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2022

**Samenvatting** Jongeren ervaren de laatste jaren steeds meer schoolstress en druk door school. Om goed inzicht te krijgen in de factoren die ten grondslag liggen aan deze toename en mogelijk een schakel zijn voor verandering, is het van belang om dit maatschappelijke probleem vanuit verschillende perspectieven te bekijken. In dit onderzoek verbinden we wetenschappelijke kennis (systematisch literatuuronderzoek) met praktijk- en ervaringskennis van professionals, beleidsmedewerkers, ouders en jongeren (diepte-interviews,  $n=60$ ). De resultaten van dit onderzoek laten zien dat de beschermende factoren op verschillende niveaus (systeem, directe omgeving, individu) met elkaar interacteren. De maatschappij legt veel nadruk op resultaat en prestaties, wat invloed heeft op de verwachtingen van jongeren en ouders, en de inrichting van ons onderwijssysteem. Scholen kunnen jongeren ondersteunen bij hun ontwikkeling door aandacht te besteden aan bredere talentontwikkeling, alternatieve beoordelingsvormen, goed mentorschap en de sociaal-emotionele ontwikkeling. Om de ervaren schoolstress en druk door school te verminderen is het belangrijk om niet alleen het individu weerbaarder te maken, maar ook de directe omgeving en de school/maatschappij mee te nemen in preventieve maatregelen om schoolstress en ervaren druk te minderen.

**Trefwoorden** schoolstress · prestatiedruk · adolescenten · beschermende factoren · cocreatie

### Inleiding

Recente onderzoeken naar schoolstress en prestatiedruk laten zien dat een op de vier jongeren stress door school ervaart [1]. Vooral in de meer welvarende landen, waaronder Nederland, lijken schooldruk en stress een groter probleem te worden [2]. Sinds 2013 is er een duidelijke stijgende lijn te zien in de mate waarin jongeren tussen de 12 en 16 jaar druk door school ervaren [3]. Voor meisjes en oudere adolescenten lijkt de toename in ervaren schooldruk het meest aanwezig [2].

Schoolstress wordt in de literatuur omschreven als stress die specifiek gerelateerd is aan school en vaak een gevolg is van de academische eisen die aan jongeren worden gesteld [4]. Jongeren staan onder druk door schoolwerk en/of toetsen, en ervaren daarbij een onbalans in enerzijds de eisen die worden gesteld (door de school, de omgeving of de jongeren zelf), en anderzijds de mate waarin zij om kunnen gaan met deze eisen (coping [5]). Druk voelen om te presteren – oftewel prestatiedruk – kan ook bijdragen aan gevoelens van stress wanneer jongeren het gevoel hebben dat ze niet meer kunnen voldoen aan de verwachtingen die door henzelf of hun omgeving worden opgelegd [1].

Tot dusver richt veel onderzoek zich op risicofactoren van stress en prestatiedruk, en staan vooral individuele risicofactoren, zoals internaliserende problemen, centraal bij de verklaringsanalyse [6]. Dit eenzijdige perspectief problematiseert gedrag van jongeren en biedt weinig concrete aangrijpingspunten voor verandering – iets waar school, gemeente, ouders noch jongeren zelf mee geholpen zijn. Jongeren spenderen een groot deel van hun dag op school – een veilige en

M. Peeters (✉) · S. Doornwaard · M. Leijerzapf · J. de Haas · M. Kleinjan  
 Interdisciplinaire Sociale Wetenschappen, Universiteit Utrecht, Utrecht, Nederland  
 m.peeters1@uu.nl

A. Efat  
 Nederlands Jeugdinstituut (NJI), Utrecht, Nederland

M. Kleinjan  
 Trimbos Instituut, Utrecht, Nederland

**Tabel 1** Overzicht van de beschermende en risicofactoren uit het literatuuronderzoek

	risicofactoren	beschermende factoren
individueel niveau	<ul style="list-style-type: none"> <li>– perfectionisme en druk vanuit de jongere zelf</li> <li>– sociale vergelijking</li> <li>– emotionele instabiliteit</li> <li>– internaliserende problematiek</li> <li>– externaliserende problematiek</li> <li>– vermoeidheid overdag</li> <li>– afleiding door internet</li> <li>– deelnemen aan competitieve activiteiten</li> <li>– slechte schoolprestaties</li> <li>– hoge ervaren werkdruk</li> <li>– disbalans tussen school-, sociale en buitenschoolse activiteiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– positief zelfbeeld</li> <li>– geloof in eigen kunnen (<i>self-efficacy</i>)</li> <li>– optimisme</li> <li>– veerkracht</li> <li>– complexe denkstijl</li> <li>– gezonde levensstijl</li> <li>– lichaamsbeweging</li> <li>– genoeg vrije tijd ervaren</li> <li>– effectieve coping en studiegewoonten</li> <li>– motivatie om te presteren, houden van academische uitdaging</li> <li>– verbondenheid met school</li> </ul>
direct omgevingsniveau	<ul style="list-style-type: none"> <li>– lage sociaaleconomische status</li> <li>– financiële problemen gezin</li> <li>– onvolledig gezin</li> <li>– ouder-kindrelatie wordt gekenmerkt door grote controle</li> <li>– druk om te presteren vanuit ouders</li> <li>– perfectionisme van de moeder</li> <li>– schooldruk vanuit docent(en)</li> <li>– druk om te presteren vanuit leeftijdgenoten</li> <li>– negatieve relatie met leeftijdgenoten</li> <li>– gepest worden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sociaal kapitaal van het gezin (affectie, steun, aandacht, monitoring, communicatie)</li> <li>– support van en positieve relaties met leeftijdgenoten</li> <li>– effectief doceren en omgang met leerlingen (respect en waardering)</li> <li>– support en positieve relatie met docent(en)</li> </ul>
systeemniveau	<ul style="list-style-type: none"> <li>– vol curriculum</li> <li>– nadruk op prestatie en excellentie</li> <li>– online volgsysteem van de prestaties van de leerlingen</li> <li>– hoger opleidingsniveau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– samenwerking tussen partners rond de zorg op school</li> <li>– sociaal kapitaal (relaties tussen leerlingen, ouders en school)</li> <li>– ondersteunende schoolomgeving</li> </ul>

ondersteunende schoolomgeving is in grote mate bepalend voor een gezonde ontwikkeling van jongeren [7].

Het onderzoeksproject Mentaal Kapitaal heeft als doel meer inzicht te verkrijgen in de aard, oorzaken en mogelijke oplossingsrichtingen van schoolstress en prestatiedruk. Als eerste onderdeel van dit project is een systematische review uitgevoerd van nationale en internationale onderzoeken naar voorspellers van schoolstress en prestatiedruk [8]. Op basis van deze review zijn beschermende factoren op systeemniveau, direct omgevingsniveau en individueel niveau geïdentificeerd (zie tab. 1). Het doel van dit onderzoek is om deze factoren uit de literatuur te toetsen op herkenning en relevantie onder beleidsmakers, onderwijsvertegenwoordigers, zorgprofessionals, ouders en jongeren zelf. Zo kan de bruikbaarheid van deze beschermende factoren voor toepassing in de praktijk worden getoetst. De vraag die hierbij centraal staat is: ‘Welke beschermende factoren kunnen bijdragen aan het verminderen van schoolstress en prestatiedruk van jongeren?’ Dit artikel biedt een overzicht van de resultaten van het verdiepende onderzoek en formuleert op basis van deze uitkomsten een aantal aanbevelingen voor scholen en jeugdgezondheidszorg (JGZ).

## Methode

### Werving van de deelnemers

Het project Mentaal Kapitaal is een onderzoeksproject van de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal, een kennisnetwerk van gemeenten, jeugdzorginstellingen, samenwerkingsverbanden, kennis-

instituten, gezondheidszorg, ouders en jongeren uit de vier jeugdregio's in de regio Utrecht (Lekstroom, Eemland, Utrecht-West, Zuidoost Utrecht). Deze partners van de kenniswerkplaats kijken elk vanuit hun eigen perspectief en zijn betrokken in het gehele onderzoeksproces van Mentaal Kapitaal: van de formulering van de onderzoeksvragen, de vormgeving van methoden en instrumenten tot de disseminatie van resultaten. Via dit netwerk zijn professionals, beleidsadviseurs, ouders en jongeren benaderd voor deelname aan interviews.

In totaal zijn interviews gehouden met zestig respondenten:

- beleid:  $n = 10$  (onder anderen beleidsadviseurs, leerplichtambtenaren van verschillende grote en kleine gemeenten werkzaam in een van de vier jeugdregio's);
- zorgprofessionals ( $n = 12$ ) (onder anderen een jeugdarts, jongerenwerker en orthopedagoog, werkzaam in een van de vier jeugdregio's);
- onderwijs:  $n = 11$  (onder anderen een directeur Samenwerkingsverband, zorgcoördinator en docenten werkzaam in een van de vier jeugdregio's);
- ouders:  $n = 5$ ;
- jongeren:  $n = 22$  (13–18 jaar; regulier onderwijs, speciaal onderwijs en thuiszitters).

### Procedure

De diepte-interviews vonden plaats tussen maart en mei 2021. Vrijwel alle interviews werden digitaal met Microsoft Teams afgenomen, met uitzondering van enkele gesprekken met jongeren die face-to-face plaatsvonden in hun eigen buurt/omgeving.

Elke interviewsessie begon met een korte introductie waarin het doel en de procedure van het interview en de richtlijnen omtrent privacy en gegevensverwerking werden uitgelegd. Deze informatie werd ook voorafgaand aan de interviewsessies aan ouders en jongeren verstrekt in een door hen te ondertekenen *informed consent*-toestemmingsformulier. Alle jongeren en ouders van jongeren onder de 16 jaar dienden via dit formulier actief toestemming te geven voor deelname aan het onderzoek.

Om de diepte-interviews in grote lijnen te structureren werd gebruikgemaakt van topiclijsten (supplementair materiaal). Alle respondenten werd gevraagd te reflecteren op a) wat zij verstaan onder schoolstress/prestatiedruk; b) waargenomen prevalenties en ontwikkelingen of eigen ervaringen, c) welke factoren kunnen helpen bij het voorkomen of verminderen ervan, en d) (alleen voor professionals) de wijze waarop hun organisatie zich inzet om de problematiek terug te dringen. Ouders en jongeren reflecteerden in eerste instantie op hun eigen situatie, maar wanneer ze geen ervaring hadden met de problematiek werd hen gevraagd na te denken over factoren voor jongeren in het algemeen. Voor ieder perspectief werd een aparte topiclijst ontwikkeld met kernvragen die voor elk perspectief hetzelfde waren en een aantal specifieke vragen.

De interviews duurden ongeveer een uur. Ouders en jongeren ontvingen een cadeaubon ter waarde van respectievelijk €20 en €10 voor hun deelname. Professionals kregen geen vergoeding.

Ethische toestemming voor dit onderzoek is verkregen via de ethische commissie van het Trimbos-instituut Utrecht (TET-62-2008).

### Analysestrategie

De interviews werden getranscribeerd en gecodeerd door twee getrainde onderzoeksassistenten. Hiervoor werd een combinatie van inductieve en deductieve technieken gehanteerd. Eerst werd een coderingsraamwerk ontwikkeld met a prioricodes op basis van de resultaten van de systematische review. Met open en axiaal coderen werden daarna meer specifieke codes geformuleerd, nieuwe codes toegevoegd en overkoepelende codes geïdentificeerd. Deze coderingen werden vervolgens door de senior onderzoeker selectief gecodeerd, waarbij deze thema's en verbanden destilleerde [9]. Op basis van de thema's is door de twee onderzoeksassistenten een samenvatting gemaakt van de belangrijkste bevindingen/segmenten uit de interviews.

### Resultaten

De beschermende factoren die werden gevonden kunnen we indelen op drie niveaus; systeemniveau, omgevingsniveau en individueel niveau.

#### Beschermende factoren op systeemniveau

##### 1. Een veilige schoolomgeving/positief pedagogisch klimaat

Een belangrijke beschermende factor met betrekking tot schoolstress en prestatiedruk die uit de interviews naar voren kwam is een ondersteunende schoolomgeving met aandacht voor het welbevinden van leerlingen. Zowel ouders als jeugd-/schoolprofessionals geven aan dat het beschermend werkt wanneer de focus meer ligt op sociaal-emotionele ontwikkeling in het schoolcurriculum en het leren omgaan met stress en emoties.

Vooral in ervaringen van jongeren en ouders komt naar voren dat een goede vertrouwensband met de school/docenten van cruciaal belang kan zijn, zeker op het moment dat er problemen spelen. Het monitoren van leerlingen, vragen hoe het gaat en betrokken zijn worden als belangrijk ervaren bij het tegengaan van schoolstress en prestatiedruk.

*Ik denk dat zorgen voor een veilig groepsgevoel in de klas, echt de aandacht moet hebben. Meer dan wat een mentor die eigenlijk gewoon vakdocent is, kan doen. (ouder 1)*

##### 2. Inrichting curriculum en toetsvorm

Zowel schoolprofessionals als jeugdartsen geven aan dat sommige scholen te veel nadruk leggen op prestatie en excelleren, wat een negatief effect kan hebben op de mate van ervaren stress en druk bij leerlingen. In de interviews wordt vanuit verschillende perspectieven aangegeven dat een sterkere focus op inzet en leerproces, prestatiedruk en schoolstress kunnen tegengaan. Jongeren geven aan dat flexibiliteit in het onderwijsstelsel, bijvoorbeeld in toetsvorm (niet alleen summatief, maar ook formatief) en toetsmoment (niet na ziekte alles in één keer inhalen, geen toetsweek na de vakantie), positief kan bijdragen aan de mate van ervaren schoolstress en prestatiedruk bij leerlingen.

*Dus nu hebben wij dus puur drie toetsweken in plaats van drie toetsweken en daartussen ook nog toetsen. Voor mij heeft dat juist de stress weggehaald dit jaar, omdat ik weet van: oké, dat zijn de drie dingen die ik gewoon vast heb en waar ik gewoon goed voor moet scoren, en de rest daartussen is helemaal niks. (jongere 9)*

##### 3. Klassengrootte

Uit de interviews komt naar voren dat kleinere klassen een belangrijke bijdrage zouden kunnen leveren aan het terugdringen van stress en prestatiedruk. Als gevolg van het lerarentekort en de grote klassen zijn er

vaak onvoldoende tijd en aandacht voor individuele leerlingen.

*Ik zou zo graag willen zien dat collega's de tijd hebben, maar daar hangt allemaal een prijskaartje aan. Dat de klassen kleiner worden en de werkdruk minder wordt. Zodat er volle aandacht voor de kinderen kan komen. (zorgcoördinator 1)*

### Beschermende factoren in de directe omgeving

#### 1. Steun van de mentor/docent

Een goede relatie met de mentor wordt vanuit alle perspectieven als belangrijke beschermende factor aangeduid. Jongeren geven aan dat de mentor/docent support kan bieden op de momenten dat er stress ervaren wordt. Jongeren ervaren minder stress als ze gehoord worden door docenten en als er af en toe gevraagd wordt hoe het met ze gaat. Support door docenten kan ook in de vorm van vriendelijkheid en vertrouwen, en door het bieden van duidelijkheid. Volgens jongeren is er niet altijd een klik met de mentor en zou er een mogelijkheid moeten bestaan om van mentor te wisselen.

*Maar met mijn mentor, nu, die vraagt gewoon aan mij hoe het is, maar ze vraagt bijvoorbeeld ook hoe het met mijn ouders is (...) (jongere 1)*

#### 2. Erkenning, waardering en ruimte voor autonomie

Uit de interviews komt naar voren dat het erkennen en waarderen van leerlingen belangrijk is. Het erkennen van leerlingen en aandacht besteden aan de individuele leerling dragen volgens de respondenten bij aan een positieve eigenwaarde en vertrouwen tussen leerling en docent. Het belang hiervan is ook duidelijk zichtbaar bij het onderwijspersoneel. In de interviews benadrukken ze dat het belangrijk is om leerlingen te laten uitblinken in datgene waar ze goed in zijn, en dat hoeven niet alleen cognitieve vaardigheden te zijn.

*Het kind het gevoel geven dat-ie te allen tijde door iedereen gezien wordt. Een leerling het gevoel geven: 'Je doet er echt toe, je kan het verschil maken.' (docent 1)*

#### 3. Support van ouders

Uit de interviews komt naar voren dat ouders een belangrijke ondersteunende rol spelen. Dit wordt door jongeren zelf en ook door jeugdartsen benoemd. Ouders kunnen hun kind helpen door de focus minder op resultaat te richten en jongeren te motiveren om door te gaan. Ook een goede connectie tussen ouders en school is van groot belang. Wanneer er problemen zijn en de JGZ erbij betrokken is, is het van belang dat er een goede afstemming is tussen school, ouders,

kind en jeugdprofessional. Daarbij werd verschillende malen het belang van 'één regisseur' genoemd.

*Dat je ouders met de juf of meester overweg kunnen. (...) Je gaat meer dan de helft van de dag naar school, en stel dat jouw moeder ruzie heeft met de juf. Jij bent wel de hele dag op die school met de juf. En hoe kan je dan veilig tot leren komen. (jeugdarts 1)*

### Beschermende factoren binnen het individu

#### 1. Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl wordt in verschillende interviews benoemd als belangrijke beschermende factor tegen schoolstress en prestatiedruk. Zo geven jongeren, artsen en jongerenwerkers aan dat ontspanning, sport en beweging bijdragen aan vermindering van stress. Sport wordt door jongeren ook benoemd als uitlaatklep. Vroeg opstaan (door jongeren zelf) en een slecht slaappatroon (door artsen) worden aangemerkt als factoren die bijdragen aan stress.

*En ik had dan ook als uitlaatklep kickboksen, want als ik met problemen in m'n hoofd zit en ik ga naar kickboksen, dan ben ik alles weer vergeten. (jongere 7)*

*Heel veel jongeren blowen vanwege onrust in hun hoofd, terwijl onrust in je hoofd, dat hoort bij het leven. We moeten jongeren leren hoe je omgaat met de onrust in je hoofd. (jongerenwerker 1)*

#### 2. Bijstellen van verwachtingen

In de interviews met jongeren wordt aangegeven dat stress en prestatiedruk een gevolg kunnen zijn van perfectionisme en 'het hebben van hoge verwachtingen'. Jongeren geven aan dat ze die verwachtingen soms aan zichzelf opleggen en dat deze verwachtingen ook voort kunnen komen uit maatschappelijke overtuigingen en stigma's.

*Nou ja, ik heb wel vaak dat ik het gevoel heb dat ik het gewoon heel goed moet doen ofzo, en dan uiteindelijk, dan haal ik dan voor iets, weet ik veel, een zeven of zoiets en dan denk zo van: ja, maar ik uhm ... ik had wel minstens een 8,5 verwacht of zoiets. (jongere 11)*

Hoge verwachtingen kunnen ook (impliciet) door ouders aan kinderen worden doorgegeven of ontstaan door verschillen tussen broers en zussen. Sommige ouders leggen een sterke nadruk op het 'hoogst haalbare', waarbij schoolniveau een belangrijke indicator is.

*Hij heeft zelf nooit havo kunnen doen of zo en hij denkt van nou mijn zoon die kan dat wel, dus hij moet het ook goed gaan doen, weet je. (jongere 3)*

*Dan voel ik me aan alleen maar dommer. Dan ga ik gewoon op school zitten en dan denk ik ja f\*ck dit man. Ik zit op mavo mijn broer zit op uni, wat ga ik bereiken. (jongere 8)*

## Beschouwing

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat beschermende factoren met betrekking tot schoolstress en prestatiedruk, geïdentificeerd aan de hand van de verschillende betrokken perspectieven, op verschillende niveaus (systeem, directe omgeving, individu) met elkaar interacteren. Het valt op dat in de interviews een sterkere focus wordt gelegd op de rol van systeemfactoren, terwijl in de wetenschappelijke literatuur de nadruk ligt op individuele factoren (verbondenheid met school, motivatie, een positief zelfbeeld) [8]. Deze individuele factoren kunnen overigens samenhangen met, of het gevolg zijn van systeemfactoren [10]. Zo kan een veilig schoolklimaat met aandacht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen het gevoel van verbondenheid met school op individueel niveau vergroten en daarmee beschermend werken tegen stress en prestatiedruk [7, 11].

Uit de interviews komt naar voren dat docenten, en dan vooral mentoren, een cruciale rol kunnen spelen bij het bieden van een veilig schoolklimaat. Deze bevinding wordt ook door de literatuur ondersteund: een goede leerkracht-leerlingrelatie werkt beschermend tegen stress en prestatiedruk [12, 13]. Flexibiliteit rond toetsing en alternatieve toetsvormen met een focus op het leerproces – een factor die zowel jongeren zelf als jeugdprofessionals noemen – kunnen eveneens via individuele processen, bijvoorbeeld via motivatie, bijdragen aan het verminderen van stress [14].

Ondanks het verschil in focus tussen wetenschappelijke literatuur en praktijkkennis, kan op basis van dit onderzoek worden geconcludeerd dat een groot deel van de beschermende factoren zowel door de theorie als door de praktijk als relevant wordt beschouwd. Deze overeenstemming is cruciaal voor het begrijpen van complexe maatschappelijke problemen, zoals schoolstress en prestatiedruk. Door het creëren van *shared knowledge*, waarbij zowel wetenschappelijke als praktijkkennis een volwaardige plek inneemt, wordt de kans op de ontwikkeling van succesvolle interventies vergroot [15].

De respondenten geven aan dat samenwerking en afstemming tussen, school, ouders, jeugdprofessionals en jongeren zelf cruciaal is als er sprake is van problematische stress en/of prestatiedruk. Het aanwijzen van één regisseur vanuit de JGZ kan positief bijdragen aan de oplossing van het probleem, zeker als er bij een gezin meerdere professionals betrokken zijn. Support van ouders in de vorm van het motive-

ren en ondersteunen van hun kind en het koesteren van reële verwachtingen worden in de interviews als beschermende factoren aangewezen. Deze bevindingen worden ondersteund door de literatuur, waaruit blijkt dat de vorm van motiveren die ouders toepassen van belang is voor het verminderen van stress en druk die jongeren ervaren. Zo helpt het als ouders hun kind motiveren door de nadruk te leggen op wat jongeren kunnen doen voor bijvoorbeeld het halen van toetsen (*efficacy appeals*), in plaats van te benadrukken wat de negatieve consequenties zijn als ze de toets niet halen (*fear appeals*) [6]. In de interviews geven jongeren aan dat een gezonde leefstijl met ruimte voor ontspanning en beweging, en het bijstellen van eigen verwachtingen kunnen helpen de stress en druk te verminderen.

Dit onderzoek heeft enkele beperkingen. Ten eerste is een aantal respondenten geworven via een *snowball approach*. Dit kan ertoe hebben bijgedragen dat een aantal respondenten vanuit dezelfde context (bijvoorbeeld, school, gemeente) hun ervaringen hebben gedeeld. Ten tweede hebben de interviews ten tijde van de COVID-19-pandemie plaatsgevonden. Het merendeel van de interviews is digitaal afgenomen. Deze digitale omgeving kan ertoe hebben bijgedragen dat respondenten zich minder op hun gemak voelden en/of minder informatie hebben gedeeld dan wanneer de informatie zou zijn verkregen tijdens een fysiek gesprek.

## Aanbevelingen voor de praktijk

### *Professionalisering van het mentorschap*

Het mentorschap, en daarmee de rol van de docent als support/vertrouwenspersoon binnen de school, wordt in ons huidige onderwijssysteem mogelijk onderschat als beschermende factor voor stress en prestatiedruk. Een mentor vormt de verbinding tussen de school, JGZ, leerling en ouders, en heeft een signaalfunctie bij het ontstaan van problemen [7, 12]. Ook speelt de mentor een belangrijke rol bij het creëren van een veilig klassenklimaat [13]. Daarmee vragen we van mentoren niet alleen dat zij didactisch bekwaam zijn, maar ook dat zij een schakel in de hulpverlening zijn. Goede en professionele training kan mentoren ondersteunen bij deze taak.

### *Alternatieve toetsvormen*

De nadruk in ons huidige onderwijssysteem ligt op het behalen van resultaten. Deze resultaten worden in heldere richtlijnen aan scholen gecommuniceerd en getoetst door bijvoorbeeld de overheid en onderwijsinspectie. De focus op resultaat wordt niet alleen door scholen overgedragen, maar kan ook in de thuiscontext voor de leerling voelbaar zijn. Resultaatgericht werken kan bijdragen aan stress en prestatiedruk. Scholen, maar ook zeker de overheid/inspectie, zouden andere toetsvormen kunnen overwegen. Meer

formatief toetsen aanvullend op summatief toetsen [14], het beoordelen van houding en inzet, het evalueren van het leerproces en beoordelen van de persoonlijke ontwikkeling zijn allemaal mogelijkheden om de focus op prestatie en excellentie te verleggen.

### *Herwaardering van alle onderwijsvormen en aandacht voor talentontwikkeling*

Voor de maatschappij is een belangrijke taak weggelegd rond het herwaarderen van de beroepen en vaardigheden die we leerlingen op school leren [16]. Goed presteren lijkt in onze samenleving sterker samen te hangen met cijfers en schoolniveau, dan met persoons- en talentontwikkeling [17].

Jongeren groeien steeds vaker op in een omgeving met 'rolmodellen' met een (afgeronde) universitaire opleiding. De druk om te presteren kan dan groot zijn en kan zijn weerslag hebben op de eigenwaarde van talentvolle jongeren. Beroepen als verzorgende, timmerman of loodgieter vereisen kwaliteiten en talenten die in ons huidige onderwijssysteem in mindere mate worden getoetst/ontwikkeld (bijvoorbeeld sociale vaardigheden, probleemoplossend werken, aanpassingsvermogen). Hierdoor krijgen mogelijk niet alle leerlingen evenveel kans om zich te ontwikkelen en uit te blinken in hetgeen waarin ze goed zijn. Het gevolg kan zijn dat de focus onnodig ligt op de onderdelen waar leerlingen minder goed in zijn.

### Conclusie

Een belangrijke conclusie die uit dit onderzoek kan worden getrokken is dat de wisselwerking tussen de verschillende systemen (individu, directe omgeving, systeem) cruciaal is voor zowel het duiden als het verminderen van schoolstress en prestatiedruk. Een goede afstemming en samenwerking tussen ouders, school en jeugdprofessionals maakt de scheidingslijn tussen school, gezin en jeugdhulpverlening kleiner. Een veilig klassenklimaat kunnen we bereiken door de inzet van goede docenten en mentoren die jongeren ondersteunen in hun ontwikkeling en oog hebben voor de dynamiek in de klas. Daarvoor is het van cruciaal belang dat 1) mentoren ondersteund worden bij deze taak en deze kwaliteiten tijdens de opleiding tot docent (verder) ontwikkelen; en 2) dat docenten en mentoren onderwijzen in een schoolcontext waarin het belang voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren wordt erkend. Hier is een belangrijke taak weggelegd voor het onderwijssysteem. Als we de hoge verwachtingen van jongeren, docenten en ouders willen bijstellen is het van belang dat er vanuit de maatschappij en onderwijsinrichting minder nadruk op presteren wordt gelegd. Dat kan bijvoorbeeld door in het schoolcurriculum meer aandacht te besteden aan een bredere talentontwikkeling, waarbij aanvullend op cognitieve kwaliteiten ook andere kernkwali-

teiten worden beoordeeld en als volwaardig worden gezien.

**Dankbetuiging** Dit onderzoek is tot stand gekomen in samenwerking met alle leden van de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal en in het bijzonder Carolien Plevier en Ilse Schramel (GGD regio Utrecht), Saskia Wijsbroek en Renate Giesing (Hogeschool Utrecht), Erik Klaassen (Youké), Franke Roor (Nationale Jeugdraad), Sonja Strijk (Gemeente Amersfoort) en Nely Sieffers (Netwerk Beter Samen). Onze speciale dank gaat uit naar onze interviewers Sana el Yaagoubi, Lianne Snoek, Gioia-Jaëlla Iedema en Dorien Janssen (opleiding Verpleegkunde Hogeschool Utrecht), en alle ouders, jongeren en professionals die aan dit onderzoek hebben meegewerkt.

### Literatuur

1. Kleinjan M, Pieper I, Stevens G, Klundert N van de, Rombouts M, Boer M, et al. Geluk onder druk? Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland. Den Haag: UNICEF; 2020.
2. Cosma A, Stevens G, Martin G, Duinhof EL, Walsh SD, Garcia-Moya I, et al. Cross-national time trends in adolescent mental well-being from 2002 to 2018 and the explanatory role of schoolwork pressure. *J Adolesc Health*. 2020;66(6):S50–S8.
3. Stevens GWJM, Dorsselaer S van, Boer M, Roos S de, Duinhof EL, Bogt TFM ter, et al. HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Utrecht University; 2018.
4. Walburg V. Burnout among high school students: a literature review. *Child Youth Serv Rev*. 2014;42:28–33.
5. Mackova K, Gavlakova A. School stress coping strategies checklist. *Commun Sci Lett Univ Zilina*. 2010;12(3):24–9.
6. Wuthrich VM, Jagiello T, Azzi V. Academic stress in the final years of school: a systematic literature review. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2020;51:986–1015.
7. Quin D, Heerde JA, Toumbourou JW. Teacher support within an ecological model of adolescent development: predictors of school engagement. *J Sch Psychol*. 2018;69:1–15.
8. Doornwaard S, Peeters M, Leijerzapf M, Haas J, Efat A, Kleinjan M. Mentaal Kapitaal. Welke factoren spelen een rol bij ongezonde stress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval? Utrecht: Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal; 2021.
9. Boeije H. Analysis in qualitative research. Thousand Oaks: SAGE; 2010.
10. Diez Roux AV. Complex systems thinking and current impasses in health disparities research. *Am J Public Health*. 2011;101(9):1627–34.
11. Loukas A, Suzuki R, Horton KD. Examining school connectedness as a mediator of school climate effects. *J Res Adolesc*. 2006;16(3):491–502.
12. Holen S, Waaktaar T, Sagatun Å. A chance lost in the prevention of school dropout? Teacher-student relationships mediate the effect of mental health problems on noncompletion of upper-secondary school. *Scand J Educ Res*. 2018;62(5):737–53.
13. Roo AM de, Aalst D van, Vries E de, Kaufman TM, Huitsing G. Het belang van de schoolcultuur bij het voorkomen en aanpakken van pesten: verschillen tussen het basis en voortgezet onderwijs. *Remediaal*. 2020;2:48–52.
14. Lau AMS. 'Formative good, summative bad?'—a review of the dichotomy in assessment literature. *J Furth High Educ*. 2016;40(4):509–25.

15. Pineo H, Turnbull ER, Davies M, Rowson M, Hayward AC, Hart G, et al. A new transdisciplinary research model to investigate and improve the health of the public. *Health Promot Int.* 2021;36(2):481–92.
16. Simonton DK. Genetics of giftedness: the implications of an emergent-epigenetic model. In: Sternberg RJ, Davidson JE, redactie. *Conceptions of giftedness*. New York: Cambridge University Press; 2005. pag. 312–26.
17. Barab SA, Plucker JA. Smart people or smart contexts? Cognition, ability, and talent development in an age of situated approaches to knowing and learning. *Educ Psychol.* 2002;37(3):165–82.

Springer Nature or its licensor holds exclusive rights to this article under a publishing agreement with the author(s) or

other rightsholder(s); author self-archiving of the accepted manuscript version of this article is solely governed by the terms of such publishing agreement and applicable law.

**M. Peeters**, assistent professor

**S. Doornwaard**, onderzoeker

**M. Leijerzapf**, onderzoeksassistent

**J. de Haas**, onderzoeksassistent

**A. Efat**, onderzoeker

**M. Kleinjan**, programmahoofd Jeugd, hoogleraar