

Mentaal welzijn, studiegerelateerde factoren en leefstijl van universiteitsstudenten in Nederland: Inzichten uit een longitudinaal vragenlijstonderzoek aan de Radboud Universiteit

Kirsten J. M. van Hooijdonk, MSc^{*1#}, Sterre S. H. Simons, PhD^{*1}, Renske van der Cruisen, PhD¹, Aafke Swinkels, MSc¹, Tirza H. J. van Noorden, PhD¹, Jacqueline M. Vink, Prof.^{\$1} & Sabine A. Geurts, Prof.^{\$1}

* gedeelde eerste auteurs

\$ gedeelde laatste auteurs

correspondentieadres: kirsten.vanhooijdonk@ru.nl

¹ Behavioural Science Institute, Radboud Universiteit, Nijmegen, Nederland

Appendix A. Meetinstrumenten

Voor het huidige onderzoek hebben we de onderstaande variabelen geselecteerd uit Wave 1, Wave 2 en Wave 3 van het Healthy Student Life onderzoek (van Hooijdonk et al., 2023). Bij een schaal is er een somscore of gemiddelde berekend indien tenminste 80% van de items ingevuld waren, indien $\leq 20\%$ van de items miste is dit gedaan op basis van het gemiddelde van de ingevulde items.

Mentaal Welzijn

Geluk. Gemeten met de vraag ‘Voel je je over het algemeen gelukkig?’ (Abdel-Khalek, 2006). Antwoorden op een 10-puntsschaal met bereik van 1 (*Helemaal niet gelukkig*) tot 10 (*Heel erg gelukkig*). Voor de beschrijvende statistieken in Tabel 2 zijn studenten ingedeeld in de categorieën: ‘Ongelukkig’ (1-4), ‘Matig gelukkig’ (5-6) en ‘Gelukkig’ (≥ 7). Daarnaast zijn de scores op de 10-puntsschaal gebruikt voor het berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4).

Bevlogenheid. Gemeten middels de studentenversie van de ‘Utrechtse bevlogenheidsschaal’ (UBES-S-9) met 9 items (Schaufeli & Bakker, 2004). Antwoorden op een 7-puntsschaal met bereik van 0 (*Nooit*) tot 6 (*Altijd – Dagelijks*). Er is een gemiddelde score berekend, waarbij hogere scores een hogere mate van studiebevlogenheid representeren. Voor de beschrijvende statistieken in Tabel 2 is gebruik gemaakt van de normscores van de UWES-S-9 en zijn studenten met een score $\geq 4,67$ ingedeeld in de categorie ‘(Zeer) hoog’ (Schaufeli & Bakker, 2004). Daarnaast zijn de gemiddelde scores op de UBES-S-9 gebruikt voor het

berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4). Cronbach's alpha was 0,91 voor Wave 1, 0,91 voor Wave 2 en 0,89 voor Wave 3.

Burn-outklachten. Gemeten middels de '*Burnout Assessment Tool*' (BAT-12) met 12 items (Schaufeli et al., 2019). Antwoorden op een 5-puntsschaal met een bereik van 1 (*Nooit*) tot 5 (*Altijd*). Er is een gemiddelde score berekend waarbij een hogere score duidt op meer burn-outklachten. Voor de beschrijvende statistieken in Tabel 2 is gebruik gemaakt van de normscores van de BAT-12 en zijn studenten met een score $\geq 2,80$ ingedeeld in de categorie '(Zeer) hoog' (Schaufeli et al., 2019). Daarnaast zijn de gemiddelde scores op de BAT-12 gebruikt voor het berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4). Cronbach's alpha was 0,88 voor Wave 1, 0,88 voor Wave 2 en 0,87 voor Wave 3.

Ervaren Stress. Gemeten middels de '*Perceived Stress Scale*' (PSS-10) met 10 items (Cohen et al., 1994)). Antwoorden op een 5-puntsschaal met een bereik van 0 (*Nooit*) tot 4 (*Zeer vaak*). De positief geformuleerde items zijn omgescoord, waarna een somscore werd berekend (bereik 0-40): een hogere score duidt op een hogere mate van ervaren stress. Voor de beschrijvende statistieken in Tabel 2 is gebruik gemaakt van de PSS-10 normscores en zijn studenten ingedeeld als hebbende een 'Laag stress niveau' (<14), 'Matig stress niveau' (≥ 14 en <27) en 'Hoog stress niveau' (≥ 27 ; Adamson et al. (2020)). Daarnaast zijn de somscores op de PSS-10 gebruikt voor het berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4). Cronbach's alpha was 0,88 voor Wave 1, 0,89 voor Wave 2 en 0,88 voor Wave 3.

Depressieve Klachten. Gemeten middels de '*Center for Epidemiologic Studies - Depression Scale*' (CES-D-8) met 8 items (Van de Velde et al., 2009). Antwoorden op een 4-puntsschaal met een bereik van 1 (*Nooit of bijna nooit*) tot 4 (*De hele tijd of bijna altijd*). De positieve items zijn omgescoord zodat er een somscore (bereik 0-24) kon worden berekend: een hogere score duidt op een meer depressieve klachten. In de volledige CES-D schaal (20-items; bereik 0-60) wordt een score van ≥ 16 gezien als ruwe indicator van 'depressieve klachten' (Radloff, 1977). In lijn hiermee hebben we voor de verkorte schaal gekozen voor het afkappunt ≥ 7 (6,4 naar boven afgerond). Voor de beschrijvende statistieken in Tabel 2 worden studenten met een score ≥ 7 aangeduid als 'Hoog' op depressieve klachten. Daarnaast zijn de somscores op de CES-D-8 gebruikt voor het berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4). Cronbach's alpha was 0,85 voor alle drie de waves.

Studiegerelateerde Factoren

Sociale Veiligheid aan de Universiteit. De definitie¹ van sociale veiligheid van de Radboud Universiteit is gebruikt om ervaren sociale veiligheid aan de Radboud Universiteit te meten. De volgende vraag is gesteld: ‘In hoeverre ervaar jij sociale veiligheid aan de Radboud Universiteit?’. Antwoorden op een 10-puntsschaal met een bereik van 1 (*Heel weinig*) tot 10 (*Heel veel*). Voor de beschrijvende statistiek in Tabel 2 zijn de studenten ingedeeld in de volgende categorieën: ‘Weinig’ (1-4), ‘Redelijk’ (5-6) en ‘Veel’ (≥ 7). Daarnaast zijn de scores op de 10-puntsschaal gebruikt voor het berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4).

Sociale Steun van Medestudenten. Gemeten met de vraag ‘In hoeverre ervaar je sociale steun van je medestudenten?’. Antwoorden op een 10-puntsschaal met een bereik van 1 (*Heel weinig steun*) tot 10 (*Heel veel steun*). Voor de beschrijvende statistiek in Tabel 2 zijn de studenten ingedeeld in de volgende categorieën: ‘Weinig’ (1-4), ‘Redelijk’ (5-6) en ‘Veel’ (≥ 7). Daarnaast zijn de scores op de 10-puntsschaal gebruikt voor het berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4).

Prestatiedruk vanuit Jezelf. Gemeten middels de vraag ‘Op een schaal van 1 tot 10, hoeveel druk ervaar je om goede prestaties te leveren vanuit jezelf?’. Antwoorden op een 10-puntsschaal met een bereik van 1 (*Heel weinig druk*) tot 10 (*Heel veel druk*). Voor de beschrijvende statistiek in Tabel 2 zijn de studenten ingedeeld in: ‘Weinig’ (1-4), ‘Redelijk’ (5-6) en ‘Veel’ (≥ 7). Daarnaast zijn de scores op de 10-puntsschaal gebruikt voor het berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4).

Kwantitatieve Studiebelasting. Gemeten met de vraag ‘Hoe ervaar je je studiebelasting als je kijkt naar de hoeveelheid taken in de tijd die ervoor staat?’. Antwoorden op een 10-puntsschaal met een bereik van 1 (*Zeer laag*) tot 10 (*Zeer hoog*). In Tabel 2 zijn studenten in de volgende categorieën ingedeeld: ‘(Zeer) laag’ (1-4), ‘Gemiddeld’ (5-6) en ‘(Zeer) hoog’ (≥ 7). Daarnaast zijn de scores op de 10-puntsschaal gebruikt voor het berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4).

¹ Definitie sociale veiligheid Radboud Universiteit: Sociale veiligheid bestaat uit een veilige omgeving waarin collegialiteit, integriteit, gelijkwaardigheid, respect, openheid en aandacht voor de ander belangrijk zijn en waarin elke vorm van ongewenst gedrag, zoals seksuele of andere vormen van intimidatie, agressie, pesten, discriminatie of stalking, onaanvaardbaar is. Sociale veiligheid betekent dat iedereen respectvol behandeld wordt, ongeacht herkomst, godsdienstige overtuiging, seksuele voorkeur, handicap, rol of functie.

Kwalitatieve Studiebelasting. Gemeten met de vraag ‘Hoe ervaren je je studiebelasting als je kijkt naar de complexiteit van de taken die je moet doen?’. Antwoorden op een 10-puntsschaal met een bereik van 1 (*Zeër laag*) tot 10 (*Zeër hoog*). Voor de beschrijvende statistiek in Tabel 2 zijn de studenten ingedeeld in de volgende categorieën: ‘(Zeër) laag’ (1-4), ‘Gemiddeld’ (5-6) en ‘(Zeër) hoog’ (≥ 7). Daarnaast zijn de scores op de 10-puntsschaal gebruikt voor het berekenen van het groepsgemiddelde (Tabel 2), het vergelijken van subgroepen (Tabel 3) en het beoordelen van verschillen over tijd (Tabel 4).

Leefstijl

Risicovol Alcoholgebruik in Afgelopen Half Jaar. Gemeten middels de ‘*Alcohol Use Disorder Identification Test-Consumption*’ (AUDIT-C; Bush et al. (1998)). Er is een totaalscore berekend van de 3 vragen over de frequentie van alcoholgebruik. (i) ‘Hoe vaak dronk je een alcoholhoudende drank in het afgelopen half jaar?’, antwoorden zijn gescoord als (0) Nooit, (0) Ooit, maar niet in het afgelopen half jaar, (1) Eén keer per maand of minder, (2) 2 tot 4 keer per maand, (3) 2 tot 3 keer per week, (4) 4 tot 5 keer per week en (4) 6 tot 7 keer per week). (ii) ‘Hoeveel glazen alcoholhoudende drank dronk je op een doorsnee dag in het afgelopen half jaar?’, antwoorden zijn gescoord als (0) 1-2 glazen, (1) 3-4 glazen, (2) 5-6 glazen, (3) 7-9 glazen en (4) ≥ 10 glazen). (iii) ‘Hoe vaak dronk je 4 (vrouwen), 5 (gender anders) of 6 (mannen) glazen alcoholhoudende drank tijdens één bepaalde gelegenheid in het afgelopen half jaar?’, antwoord opties: (0) Nooit, (0) Ooit, maar niet in het afgelopen half jaar, (1) Eén keer per maand of minder, (2) 2 tot 4 keer per maand, (3) 2 tot 3 keer per week, (4) 4 tot 5 keer per week en (4) 6 tot 7 keer per week). Vervolgens zijn studenten ingedeeld als ‘Laag risico op risicovol alcoholgebruik’ (score < 7) of ‘Hoog risico op risicovol alcoholgebruik’ (score ≥ 7 ; Verhoog et al. (2020)). Er is rekening gehouden met genderverschillen in item (iii) over binge drinken (4 glazen voor vrouwen, 5 voor gender anders en 6 voor mannen).

Cannabisgebruik in Afgelopen Half Jaar. Gemeten middels de vraag ‘Hoe vaak heb je cannabis gebruikt in het afgelopen half jaar?’. Antwoorden op een 7-puntsschaal met antwoordopties (1) ‘Nooit gebruikt’, (2) ‘Ooit gebruikt, maar niet in het afgelopen half jaar’, (3) ‘Eén keer per maand of minder’, (4) ‘2 tot 4 keer per maand’, (5) ‘2 tot 3 keer per week’, (6) ‘4 tot 5 keer per week’ en (7) ‘6 tot 7 keer per week’. Er zijn 3 categorieën gemaakt: ‘Geen recent cannabisgebruik’ (antwoordcategorieën 1 en 2), ‘Cannabisgebruik in afgelopen halfjaar, maar minder of gelijk aan één keer per week’ (antwoordcategorieën 3 en 4), en ‘Meer-wekelijks cannabisgebruik’ (antwoordcategorieën 5, 6 en 7).

Fruit/groente-Inname in een Normale Week. Fruitinname: ‘Hoeveel dagen per week (0-7) eet jij fruit?’ (van den Broek et al., 2020). Groente-inname: ‘Hoeveel dagen per week (0-7) eet jij salade en/of rauwe groenten?’ en ‘Hoeveel dagen per week (0-7) eet jij gekookte, gebakken, gestoomde en/of anders verwarmde groenten?’ (van den Broek et al., 2020). Deze 3 vragen zijn gecombineerd tot een nieuwe variabele die het gemiddeld aantal dagen per week weergeeft waarop fruit/groente wordt geconsumeerd.

Fysieke Activiteit Tijdens de Afgelopen 7 Dagen. Gemeten middels de ‘*International Physical Activity Questionnaire – Short Form*’ (IPAQ-SF; IPAQ Research Committee (2005)). Voor alle studenten is een continue MET-minutes/week score (*Metabolic Equivalent of Task*) berekend die de totale fysieke activiteit per week reflecteert. Hierbij zijn scores van studenten die aangaven >16 uur per week fysiek actief te zijn naar missing gecodeerd (IPAQ Research Committee, 2005) en scores boven 3SD zijn gewinsorised. Vervolgens zijn studenten ingedeeld als ‘Laag’, ‘Gemiddeld’ of ‘Hoog fysiek actief’ (van Hooijdonk et al., 2023).

Problematisch Internetgebruik. Gemeten middels de ‘*Problematic Internet Use Questionnaire Short-Form*’ (PIUQ-SF-6) bestaande uit 6 items (Demetrovics et al., 2016). Antwoorden op een 5-puntsschaal met een bereik van 1 (*Nooit*) tot 5 (*Altijd/bijna altijd*). De 6 items zijn gecombineerd tot een totaalscore (bereik 6-30). Vervolgens zijn studenten ingedeeld als ‘Laag risico’ (score <15) of ‘Hoog risico’ (score ≥15) op problematisch internetgebruik (Demetrovics et al., 2016). Cronbach’s alpha was 0,78 voor alle drie de waves.

Socio-Demografische Indicatoren

M.u.v. gender (gerapporteerd door de deelnemers zelf) zijn de andere socio-demografische indicatoren met toestemming van de deelnemers opgevraagd uit de administratieve systemen van de universiteit.

Leeftijd. Berekend door het moment van invullen van de vragenlijstmeting en de geboortedatum van elkaar af te trekken.

Gender. ‘Wat is je gender?’. Antwoordcategorieën: Man, Vrouw of Anders. De laatste categorie is, vanwege het kleine aantal studenten, niet meegenomen bij het testen van de groepsvergelijkingen.

Type Student. ‘Internationale student’ (indien geen Nederlandse nationaliteit én Nederlandse vooropleiding) of ‘Reguliere student’.

Opleidingsfase. ‘Bachelor’, ‘Educatieve module’, ‘Master’, ‘Postmaster’, ‘Premaster’ en ‘Exchange’. Exchange studenten zijn studenten die bij een andere universiteit ingeschreven staan maar die voor 1 of 2 semesters aan de RU studeren. Alleen de categorieën ‘Bachelor’ en

‘Master’ zijn meegenomen bij het testen van de groepsvergelijkingen vanwege de relatief kleine aantallen in de overige categorieën.

Referentielijst

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal* 34(2), 139-150.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.2.139>
- Adamson, M. M., Phillips, A., Seenivasan, S., Martinez, J., Grewal, H., Kang, X., Coetzee, J., Luttenbacher, I., Jester, A., Harris, O. A., & Spiegel, D. (2020). International prevalence and correlates of psychological stress during the global COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph17249248>
- Bush, K., Kivlahan, D. R., McDonell, M. B., Fihn, S. D., & Bradley, K. A. (1998). The AUDIT alcohol consumption questions (AUDIT-C): an effective brief screening test for problem drinking. Ambulatory Care Quality Improvement Project (ACQUIP). Alcohol Use Disorders Identification Test. *Archives of Internal Medicine*, 158(16), 1789-1795. <https://doi.org/10.1001/archinte.158.16.1789>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). "Perceived stress scale." Measuring stress: A guide for health and social scientists. 10(2), 1-2.
<https://www.northottawawellnessfoundation.org/wp-content/uploads/2018/04/PerceivedStressScale.pdf>
- Demetrovics, Z., Király, O., Koronczai, B., Griffiths, M. D., Nagygyörgy, K., Elekes, Z., Tamás, D., Kun, B., Kökönyei, G., & Urbán, R. (2016). Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire Short-Form (PIUQ-SF-6) in a nationally representative sample of adolescents. *PLoS One*, 11(8), e0159409.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159409>
- IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms.
<https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Schaufeli, W., & Bakker, A. (2004). UWES: Utrecht Work Engagement Scale: preliminary manual [version 1.1, December 2004].

https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_English.pdf

Schaufeli, W. B., De Witte, H., & Desart, S. (2019). Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT) – Versie 2.0. KU Leuven, België: Intern rapport.

<https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/Gebruikshandleiding-BAT-versie-2.0.pdf>

Van de Velde, S., Levecque, K., & Bracke, P. (2009). Measurement equivalence of the CES-D 8 in the general population in Belgium: a gender perspective. *Archives of Public Health*, 67(1), 14-29. <https://doi.org/10.1186/0778-7367-67-1-15>

van den Broek, N., Larsen, J. K., Verhagen, M., Burk, W. J., & Vink, J. M. (2020). Is adolescents' food intake associated with exposure to the food intake of their mothers and best friends? *Nutrients*, 12(3), 786. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/3/786>

van Hooijdonk, K. J. M., Simons, S. S. H., van Noorden, T. H. J., Geurts, S. A. E., & Vink, J. M. (2023). Prevalence and clustering of health behaviours and the association with socio-demographics and mental well-being in Dutch university students. *Preventive Medicine Reports*, 35, 102307. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102307>

Verhoog, S., Dopmeijer, J. M., de Jonge, J. M., van der Heijde, C. M., Vonk, P., Bovens, R., de Boer, M. R., Hoekstra, T., Kunst, A. E., Wiers, R. W., & Kuipers, M. A. G. (2020). The use of the Alcohol Use Disorders Identification Test - Consumption as an indicator of hazardous alcohol use among university students. *European Addiction Research*, 26(1), 1-9. <https://doi.org/10.1159/000503342>

Appendix B. Aanvullende Statistische Informatie

Tabel S1. Onderzoeksvraag 2

			t-test					Mann-Whitney U toets			Chi-kwadraattoets			
Indicator	Wave	Contrast	F	t	df	N	p	Z	N	p	X ²	df	N	p
Mentaal welzijn														
Geluk	W1	M-V						-3,48	3539	,001				
	W2	M-V						-2,09	3518	,036				
	W3	M-V						-0,74	3840	,457				
	W1	Reg-Int						-5,55	3592	<,001				
	W2	Reg-Int						-4,21	3560	<,001				
	W3	Reg-Int						-4,15	3855	<,001				
	W1	Ba-Ma						-3,55	3352	<,001				
	W2	Ba-Ma						-3,61	3322	<,001				
	W3	Ba-Ma						-3,05	3676	,002				
Bevlogenheid	W1	M-V						-0,63	3540	,530				
	W2	M-V						-0,72	3519	,473				
	W3	M-V						-0,69	3840	,490				
	W1	Reg-Int	0,76	1,63	3591	3593	,104							
	W2	Reg-Int	0,20	-1,13	3559	3561	,258							
	W3	Reg-Int	0,46	0,45	3853	3855	,653							
	W1	Ba-Ma	0,15	0,43	3351	3353	,666							
	W2	Ba-Ma	0,15	-1,43	3321	3323	,155							
	W3	Ba-Ma	2,86	-3,23	3674	3676	,001							
Burn-outklachten	W1	M-V	0,52	-9,55	3537	3539	<,001							
	W2	M-V	0,03	-6,98	3517	3519	<,001							
	W3	M-V	1,44	-9,19	3838	3840	<,001							
	W1	Reg-Int						-6,16	3592	<,001				
	W2	Reg-Int	0,04	-6,11	3559	3561	<,001							
	W3	Reg-Int	0,37	-7,12	3853	3855	<,001							
	W1	Ba-Ma	0,03	0,62	3350	3352	,536							

Ervaren stress	W2	Ba-Ma	1,71	2,62	3321	3323	,009							
	W3	Ba-Ma	0,99	2,39	3674	3676	,017							
	W1	M-V	0,95	-9,98	3537	3539	<,001							
	W2	M-V	1,46	-8,25	3517	3519	<,001							
	W3	M-V	0,06	-10,90	3837	3839	<,001							
	W1	Reg-Int	<0,01	-13,27	3590	3592	<,001							
	W2	Reg-Int	0,90	-12,65	3559	3561	<,001							
	W3	Reg-Int	0,15	-12,30	3852	3854	<,001							
	W1	Ba-Ma	0,54	1,71	3350	3352	,088							
Depressieve klachten	W2	Ba-Ma	0,68	3,65	3321	3323	<,001							
	W3	Ba-Ma	0,19	2,65	3673	3675	,008							
	W1	M-V						-4,95	3540	<,001				
	W2	M-V						-2,77	3519	,006				
	W3	M-V						-5,15	3840	<,001				
	W1	Reg-Int						-5,54	3593	<,001				
	W2	Reg-Int						-5,09	3561	<,001				
	W3	Reg-Int						-4,71	3855	<,001				
	W1	Ba-Ma						-0,76	3353	,449				
Studiegerelateerde factoren	W2	Ba-Ma						-2,60	3323	,009				
	W3	Ba-Ma						-1,47	3676	,141				
			<i>F</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>N</i>	<i>p</i>	<i>Z</i>	<i>N</i>	<i>p</i>	<i>X</i> ²	<i>df</i>	<i>N</i>	<i>p</i>
	Sociale veiligheid aan de universiteit	W1	M-V						-5,96	3535	<,001			
		W2	M-V						-8,13	3516	<,001			
		W3	M-V						-9,05	3840	<,001			
		W1	Reg-Int						-5,64	3588	<,001			
		W2	Reg-Int						-5,38	3558	<,001			
		W3	Reg-Int						-6,11	3855	<,001			
		W1	Ba-Ma						-1,15	3348	,251			
		W2	Ba-Ma						-2,12	3320	,034			
		W3	Ba-Ma						-1,30	3676	,195			
	W1	M-V						-0,96	3523	,339				

Sociale steun van medestudenten	W2	M-V		-3,99	3510	<,001	
	W3	M-V		-3,22	3835	,001	
	W1	Reg-Int		-3,75	3576	<,001	
	W2	Reg-Int		-4,81	3552	<,001	
	W3	Reg-Int		-5,78	3850	<,001	
	W1	Ba-Ma		-3,13	3338	,002	
	W2	Ba-Ma		-0,57	3314	,569	
	W3	Ba-Ma		-1,33	3672	,183	
Prestatiedruk vanuit jezelf	W1	M-V		-8,75	3536	<,001	
	W2	M-V		-8,30	3517	<,001	
	W3	M-V		-10,54	3840	<,001	
	W1	Reg-Int		-5,99	3589	<,001	
	W2	Reg-Int		-4,56	3559	<,001	
	W3	Reg-Int		-4,99	3855	<,001	
	W1	Ba-Ma		-3,42	3349	,001	
	W2	Ba-Ma		-3,41	3321	,001	
	W3	Ba-Ma		-4,51	3676	<,001	
Kwantitatieve studiebelasting	W1	M-V		-7,04	3536	<,001	
	W2	M-V		-6,82	3513	<,001	
	W3	M-V		-6,67	3838	<,001	
	W1	Reg-Int		-7,46	3589	<,001	
	W2	Reg-Int		-9,08	3555	<,001	
	W3	Reg-Int		-8,18	3853	<,001	
	W1	Ba-Ma		-2,63	3349	,009	
	W2	Ba-Ma		-3,40	3317	,001	
	W3	Ba-Ma		-3,64	3674	<,001	
Kwalitatieve studiebelasting	W1	M-V		-3,43	3536	,001	
	W2	M-V		-2,51	3514	,012	
	W3	M-V		-3,63	3838	<,001	
	W1	Reg-Int		-8,35	3589	<,001	
	W2	Reg-Int		-9,07	3556	<,001	

	W3	Reg-Int		-9,70	3853	<,001								
	W1	Ba-Ma		-5,91	3349	<,001								
	W2	Ba-Ma		-6,71	3318	<,001								
	W3	Ba-Ma		-5,71	3674	<,001								
Leefstijl			<i>F</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>N</i>	<i>p</i>	<i>Z</i>	<i>N</i>	<i>p</i>	<i>X</i> ²	<i>df</i>	<i>N</i>	<i>p</i>
Risicovol alcoholgebruik in afgelopen half jaar	W1	M-V									9,40	1	3443	,002
	W2	M-V									63,71	1	3415	<,001
	W3	M-V									74,79	1	3762	<,001
	W1	Reg-Int									6,82	1	3491	,009
	W2	Reg-Int									55,10	1	3453	<,001
	W3	Reg-Int									71,89	1	3775	<,001
	W1	Ba-Ma									10,17	1	3261	,001
	W2	Ba-Ma									16,76	1	3228	,001
	W3	Ba-Ma									20,47	1	3598	<,001
Cannabisgebruik in afgelopen half jaar	W1	M-V									67,51	2	3313	<,001
	W2	M-V									85,28	2	3287	<,001
	W3	M-V									78,27	2	3679	<,001
	W1	Reg-Int									89,44	2	3364	<,001
	W2	Reg-Int									55,49	2	3326	<,001
	W3	Reg-Int									80,19	2	3692	<,001
	W1	Ba-Ma									9,07	2	3141	,011
	W2	Ba-Ma									4,98	2	3103	,083
	W3	Ba-Ma									14,25	2	3516	,001
Fruit/groente-inname in een normale week	W1	M-V						-12,51	3537	<,001				
	W2	M-V						-13,33	3517	<,001				
	W3	M-V						-11,34	3837	<,001				
	W1	Reg-Int						-5,11	3590	<,001				
	W2	Reg-Int						-3,36	3559	,001				
	W3	Reg-Int						-4,42	3853	<,001				
	W1	Ba-Ma						-4,70	3350	<,001				
	W2	Ba-Ma						-7,02	3322	<,001				

	W3	Ba-Ma		-5,83	3674	<,001			
Fysieke activiteit tijdens de afgelopen 7 dagen	W1	M-V					13,19	2	3441 ,001
	W2	M-V					10,58	2	3418 ,005
	W3	M-V					21,83	2	3716 <,001
	W1	Reg-Int					8,06	2	3493 ,018
	W2	Reg-Int					8,78	2	3462 ,012
	W3	Reg-Int					5,49	2	3734 ,064
	W1	Ba-Ma					0,90	2	3265 ,639
	W2	Ba-Ma					1,59	2	3233 ,451
	W3	Ba-Ma					5,29	2	3561 ,071
Problematisch internetgebruik	W1	M-V					5,90	1	3538 ,015
	W2	M-V					0,50	1	3519 ,480
	W3	M-V					3,93	1	3838 ,047
	W1	Reg-Int					107,96	1	3591 <,001
	W2	Reg-Int					83,93	1	3561 <,001
	W3	Reg-Int					85,57	1	3853 <,001
	W1	Ba-Ma					2,03	1	3351 ,154
	W2	Ba-Ma					6,72	1	3323 ,010
	W3	Ba-Ma					9,59	1	3674 ,002

Noot: W1 = Wave 1; W2 = Wave 2; W3 = Wave 3; M-V = vergelijking mannelijke studenten vs. vrouwelijke studenten; Reg-Int = vergelijking reguliere studenten vs. internationale studenten; Ba-Ma = vergelijking bachelorstudenten vs. masterstudenten; df = degrees of freedom (vrijheidsgraden).

Tabel S2. Onderzoeksvraag 3

	One-way ANOVA voor herhaalde metingen				Friedman test			Cochrans' Q test		
Indicator	df Tijd	df Error	F	p	X ²	df	p	Q	df	p
Mentaal welzijn										
Geluk					7,19	2	,027			
Bevlogenheid	2	1552	41	<,001						
Burn-outklachten	2	1590	7	,002						
Ervaren stress	2	1650	3	,063						
Depressieve klachten					4,23	2	,121			
Studiegerelateerde factoren										
Sociale veiligheid aan de universiteit					11,19	2	,004			
sociale steun van medestudenten					7,00	2	,030			
Prestatiedruk vanuit jezelf					0,68	2	,711			
Kwantitatieve studiebelasting					1,09	2	,580			
Kwalitatieve studiebelasting					0,96	2	,620			
Leefstijl										
Risicovol alcoholgebruik in afgelopen half jaar								94,71	2	<,001
Cannabisgebruik in afgelopen half jaar					5,03	2	,081			
Fruit/groente-inname in een normale week					1,28	2	,527			
Fysieke activiteit tijdens de afgelopen 7 dagen					16,68	2	<,001			
Problematisch internetgebruik								1,55	2	,461

Noot: df = degrees of freedom (vrijheidsgraden).

Tabel S3. Onderzoeksvraag 3 Post Hoc Testen

		t-toets					Wilcoxon signed-rank test				McNemars toets				
Indicator		<i>t</i>	df	N	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i> ^a	<i>Z</i>	N	<i>p</i>	<i>r</i> ^b	X ²	N	<i>p</i>	φ ^c	
Mentaal welzijn															
Bevlogenheid	W1 vs. W2	8,18	825	826	<,001	0,28									
	W1 vs. W3	7,38	825	826	<,001	0,26									
	W2 vs. W3	0,81	825	826	,417	0,03									
Burn-outklachten	W1 vs. W2	-3,78	825	826	<,001	0,13									
	W1 vs. W3	-2,38	825	826	,017	0,08									
	W2 vs. W3	0,93	825	826	,353	0,03									
Studiegerelateerde factoren															
Sociale veiligheid aan de universiteit	W1 vs. W2						-2,43	826	,015	0,08					
	W1 vs. W3						-0,50	826	,617	0,02					
	W2 vs. W3						-2,83	826	,005	0,10					
Leefstijl															
Risicovol alcoholgebruik in afgelopen half jaar	W1 vs. W2										76,48	770	<,001	0,32	
	W1 vs. W3										37,03	770	<,001	0,22	
	W2 vs. W3										12,24	770	<,001	0,13	
Fysieke activiteit tijdens de afgelopen 7 dagen	W1 vs. W2						-3,59	765	<,001	0,13					
	W1 vs. W3						-3,26	765	,001	0,12					
	W2 vs. W3						-,13	765	,893	0,00					

Noot: df = degrees of freedom (vrijheidsgraden).

^a Effectgrootte *r*; score van 0,1 weerspiegelt een klein effect, 0,3 weerspiegelt een medium effect, 0,5 weerspiegelt een groot effect (Schäfer & Schwarz, 2019).

^b Effectgrootte Cohens *d*; score van 0,2 weerspiegelt een klein effect, 0,5 weerspiegelt een medium effect, 0,8 weerspiegelt een groot effect (Schäfer & Schwarz, 2019).

^c Effectgrootte ϕ (phi); score van 0,1 weerspiegelt een klein effect, 0,3 weerspiegelt een medium effect, 0,5 weerspiegelt een groot effect (Zaiontz, n.d.)

Referentielijst

Schäfer, T., & Schwarz, M. A. (2019). The meaningfulness of effect sizes in psychological research: Differences between sub-disciplines and the impact of potential biases.

Frontiers in Psychology, 10, 813.

Zaiontz, C. (n.d.). *Effect Size for Chi-square Test*. <https://real-statistics.com/chi-square-and-f-distributions/effect-size-chi-square/>