STAGEVERSLAG

De invloed van holistisch onderwijs op welzijn
en stressvermindering bij studenten

Marit Wiersma
6927661
Kiene Brillenburg-Wurth & Stefan van Geelen
04/04/2025

Inhoudsopgave

Stageverslag

Inleiding 2
Context ... 2
Interdisciplinaire aanpak ... 3
Aansluiting bij de gekozen track ... 3

Kritische Reflectie 4
Vraagstelling ... 4
Aanpak ... 4
Leeropbrengsten ... 5
Eindproduct ... 6
Literatuur ... 7

Adviesrapport

Inleiding 8

Theoretisch kader 10
Het reductionistische perspectief ... 10
Complexiteitsdenken, Daoïsme en Zenboeddhisme ... 11
Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ... 12
Holistisch onderwijs ... 13
Eudemonisch en hedonisch welzijn ... 15

Methode 16
Participanten ... 16
Vragenlijst ... 16
Semi-gestructureerde interviews ... 18

Resultaten 19
Vragenlijst ... 19
Semi-gestructureerde interviews ... 23

Conclusie 30

Discussie 32
Beperkingen en potentiële bias ... 32
Toepasbaarheid bij andere studies ... 32
Verbeteringen voor de cursus ... 33
Lange termijneffecten ... 33

Aanbevelingen 34
Vervolgonderzoek ... 34
Verbeteringen voor de cursus ... 34

Literatuur 35

Bijlagen 39
Bijlage 1 – Vragenlijst ... 39
Bijlage 2 – Topiclijst interviews ... 44

Inleiding

Context

Mijn stageonderzoek richtte zich op de invloed van holistisch onderwijs op mentaal welzijn en stressreductie bij studenten. Dit onderwerp is bijzonder relevant gezien de toenemende aandacht voor mentaal welzijn en stress in de samenleving, zo ook onder studenten. Volgens recente rapporten van het RIVM (2025) is stress door school de meest voorkomende stressfactor bij jongeren. Het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (2023) merkt op dat de langdurige aanwezigheid van stress onder studenten leidt tot verhoogde niveaus van psychische klachten, emotionele uitputting en zelfs burn-out. Binnen de studie Geneeskunde wordt de werk- en prestatiedruk als bijzonder hoog ervaren, wat een verhoogd risico op burn-outklachten met zich meebrengt (De Geneeskundestudent, 2023).

De mate van stress en prestatiedruk bij studenten heeft geleid tot een zoektocht naar interventies die dit kunnen verlichten en welzijn kunnen bevorderen. In Nederland is er bijvoorbeeld de mogelijkheid om een afspraak te maken bij een studentpsycholoog. Daarnaast zijn er meerdere programma's gericht op timemanagement, stressreductie en veerkracht. Deze worden echter vaak als 'reactieve' oplossingen ingezet, nadat de problemen al zijn ontstaan. Daarnaast richten ze richten zich op het individu en houden ze onvoldoende rekening met de complexiteit van welzijn en de bredere onderliggende structuren die hier invloed op hebben op.

Daarom wordt er steeds vaker gepleit voor een meer holistische benadering van welzijn, waarbij niet alleen individuele interventies, maar ook structurele aanpassingen in het onderwijs door middel van de integratie van welzijnsinterventies in het curriculum worden overwogen. Internationaal zijn er al stappen genomen om meditatie, contemplatie en mindfulness toe te voegen aan het onderwijs. Dit heeft een bewezen effect op de vermindering van stress, angst en depressie, en de toename van zelfeffectiviteit, stemming en empathie (González-Valero et al., 2019; McConville, McAleer en Hahne, 2017).

De cursus *Literature and Philosophy* aan de Universiteit Utrecht biedt een innovatieve benadering binnen dit type benaderingen, door (voor ons) Oosterse filosofieën – zoals het Daoïsme en Zenboeddhisme – te integreren met zelfreflectie en de Inner Development Goals (IDG's). Deze cursus leert studenten aan om op een andere manier naar de wereld te kijken. Het biedt hen niet alleen theoretische kennis, maar ook praktische tools die hun veerkracht en persoonlijke groei versterken en die ze in hun dagelijks leven kunnen toepassen.

Hoewel de theoretische onderbouwing voor de impact van deze cursus op welzijn sterk aanwezig is, ontbrak er nog onderzoek naar de effecten. Met mijn stageonderzoek

probeerde ik daarom een antwoord te geven op de vraag: *Hoe beïnvloedt de cursus Literature and Philosophy het ervaren mentale welzijn van studenten?* Om deze vraag te beantwoorden heb ik een vragenlijst en interviews afgenomen met de studenten die de cursus dit studiejaar hebben gevolgd. Op basis van de resultaten heb ik een aantal adviezen opgesteld die handvatten bieden om deze cursus te implementeren bij de studie Geneeskunde. Ook heb ik adviezen opgesteld om de cursus te verbeteren.

Interdisciplinaire aanpak

Een interdisciplinaire aanpak was noodzakelijk omdat welzijn en stressvermindering in mijn onderzoek op een holistische manier wordt bekeken. Door het Daoïsme en het Zenboeddhisme te betrekken, gaat het niet alleen om het biologische aspect van welzijn, maar wordt dit ook vanuit een filosofisch standpunt benaderd.

Aansluiting bij de gekozen track

Deze stage sluit aan bij de track 'De patiënt, de professional en communicatie' omdat ik heb onderzocht hoe filosofische inzichten over welzijn toegepast kunnen worden in een educatieve setting, en hoe deze inzichten bijdragen aan het mentale welzijn van studenten.

Tijdens mijn stage heb ik meegekregen hoe de universiteit als instituut functioneert en hoe het een uitdaging kan zijn om binnen de bestaande kaders ruimte te maken voor holistisch onderwijs. Hoewel ik van mensen binnen de universiteit heb gehoord dat ze deze inzichten waardevol vinden – wat mogelijk enigszins gekleurd is, omdat ik voornamelijk in contact kwam met mensen die hier al interesse in hadden – blijft het lastig om hier structureel ruimte voor te maken. Zelfs wanneer veel betrokkenen het belang ervan inzien, worden onderwijsstructuren en curricula grotendeels landelijk bepaald, waardoor er beperkte speelruimte is. Ik heb daardoor over de track geleerd dat hoewel er op micro- en mesoniveau ruimte kan zijn voor vernieuwende inzichten, de grotere structuren op macroniveau bepaald worden door regelgeving en beleid, wat aanpassingen soms kan bemoeilijken.

Tegelijkertijd heb ik gezien dat dergelijke inzichten waardevol kunnen zijn en door studenten als verfrissend en verrijkend worden ervaren. Dit benadrukt het belang van het zoeken naar mogelijkheden om binnen de institutionele structuren ruimte te creëren voor deze benaderingen.

Kritische Reflectie

Vraagstelling

Mijn vraagstelling richtte zich op de effecten van de cursus *Literature and Philosophy* op het mentale welzijn van studenten. In eerste instantie was de onderzoeksvraag: *Hoe beïnvloedt de cursus* Literature and Philosophy *het mentale welzijn van studenten?* Na feedback van een expert op het gebied van statistiek bleek echter dat deze formulering niet passend was, omdat er geen pretest was afgenomen. Daarom heb ik de vraag aangepast naar: *Hoe beïnvloedt de cursus* Literature and Philosophy *het ervaren mentale welzijn en de ervaren stressreductie van studenten?* Dit vroeg om een operationalisatie van welzijn, waarbij zowel eudemonisch welzijn (gericht op zelfontwikkeling) als hedonisch welzijn (gericht op plezier en geluk) werden meegenomen.

Het doel was om te analyseren hoe de cursus *Literature and Philosophy* bijdraagt aan het mentale welzijn van studenten, met een specifieke focus op stressreductie en welzijnsbevordering. Dit heb ik gedaan door middel van kwantitatieve data uit een vragenlijst en kwalitatieve data uit interviews. De resultaten van dit onderzoek zijn vervolgens verwerkt in een aantal adviezen.

Aanpak

Tijdens mijn stage heb ik verschillende stappen doorlopen om tot mijn eindproduct te komen:

Literatuuronderzoek

Ik begon met het verkennen van de huidige stand van zaken rondom welzijn en stress. Hierbij onderzocht ik hoe er in Nederland wordt gekeken naar welzijn en welke interventies hiervoor worden ingezet. Daarnaast verdiepte ik me in het Daoïsme en Zenboeddhisme en onderzocht ik hoe deze filosofieën kunnen worden toegepast op welzijn en stressreductie. Ik breidde dit verder uit door te kijken naar holistische welzijnsinterventies die wereldwijd worden gebruikt, waardoor ik me ook verder verdiepte in holistisch onderwijs en wat dit inhoudt. Verder onderzocht ik welke verschillende vormen van welzijn in onderzoek worden gehanteerd en hoe deze van elkaar worden onderscheiden. Op basis van deze informatie zocht ik naar bestaande, valide vragenlijsten om de verschillende aspecten van welzijn en stress te meten. Tot slot verdiepte ik me in het uitvoeren van een thematische analyse voor de interviews.

Conceptualisatie en operationalisatie

Om welzijn en stress meetbaar te maken, definieerde ik deze begrippen op basis van de literatuur en vertaalde ik ze naar concrete variabelen. Met behulp van bestaande

vragenlijsten analyseerde ik hoe ik deze concepten het best kon meten. Vervolgens stelde ik mijn eigen vragenlijst op, waarin eudemonisch welzijn, hedonisch welzijn en stressvermindering werden meegenomen.

Vragenlijst en interviews afnemen

Na het opstellen van de vragenlijst verspreidde ik deze onder studenten die de cursus dit studiejaar hebben gevolgd. Daarnaast voerde ik interviews uit om dieper in te gaan op hun ervaringen en zo zowel kwantitatieve als kwalitatieve data te verzamelen.

Data-analyse

Toen de vragenlijst was ingevuld en de interviews waren afgenomen, analyseerde ik de data. Hiervoor onderzocht ik welke toetsen ik moest uitvoeren en hoe ik deze in SPSS kon toepassen. Ik heb mijn uitwerking vervolgens laten controleren door iemand met ervaring in statistiek, maar daaruit bleek dat mijn oorspronkelijke analysemethode niet voldeed, omdat ik geen pretest had gedaan. Hierdoor kon ik geen empirisch bewijs leveren, maar wel een kwantitatief deel opnemen in mijn onderzoek. Ik paste mijn aanpak aan en voerde de analyse uit op basis van de beschikbare data. De interviews analyseerde ik met een thematische analyse om patronen en kerninzichten uit de ervaringen van studenten te destilleren.

Resultaten en adviezen

Op basis van de resultaten trok ik conclusies over de ervaren effecten van de cursus op het welzijn van studenten en formuleerde ik aanbevelingen. Hierbij keek ik niet alleen naar de effectiviteit van de cursus zelf, maar ook naar de mogelijkheden om dergelijke filosofische benaderingen in te zetten bij de studie Geneeskunde.

Leeropbrengsten

Ik had verwacht mijn kennis van de invloed van filosofische tradities op welzijn verder uit te breiden, en dat is zeker gebeurd. Ik heb geleerd hoe filosofische inzichten praktisch kunnen worden toegepast in het onderwijs om studenten niet alleen cognitief, maar ook emotioneel en spiritueel te versterken.

Wat goed ging, was het behouden van overzicht en het opstellen van de vragenlijst. Ik voelde me zeker in mijn planning en de uitvoering daarvan. Het literatuuronderzoek verliep ook goed, hoewel ik het soms moeilijk vond om niet vast te lopen in de enorme hoeveelheid informatie. Soms moest ik even een stap terugnemen om mezelf af te vragen wat ik precies aan het onderzoeken was en waarom de literatuur die ik las wel of niet relevant was voor mijn onderzoek.

Dit leidde er soms toe dat ik de structuur van mijn verslag uit het oog verloor. In eerste instantie had ik een duidelijk structuurplan, maar naarmate ik meer literatuur vond, bleek dit

niet meer passend. Ook wist ik na een tijdje niet meer wat er in de inleiding moest komen en wat in het theoretisch kader thuishoorde. Gelukkig kon ik inzien dat het, gezien het onderwerp van mijn onderzoek, eigenlijk wel passend was dat ik af en toe wat verdwaalde. Dus ondanks dat dit wat frustrerend was, kon ik het ergens ook wel waarderen. Toen ik een eerste versie van mijn verslag tot en met de methode af had, deelde ik deze met Kiene. Hierdoor kon ik met haar feedback de tekst met een frisse blik kon herstructureren en lukte het me uiteindelijk om alles goed te structureren en af te ronden.

Verder moest ik er tijdens het afnemen van de interviews voortdurend op letten dat ik de geïnterviewde de ruimte gaf om vrijuit te spreken en dat ik geen onbedoelde sturing gaf. Van nature heb ik de neiging om te reageren op wat anderen zeggen en mijn eigen ervaringen of inzichten te delen. Omdat ik in dit onderzoek de deelnemers niet wilde beïnvloeden, was het belangrijk om hier tijdens de interviews bewust mee om te gaan. Hoewel ik me dit van tevoren al realiseerde, bleef het een aandachtspunt tijdens het afnemen van de interviews.

Daarnaast moest ik erop letten dat ik geen dingen ging invullen voor de geïnterviewde, maar in plaats daarvan een vervolgvraag stelde om hen het verder te laten uitleggen. Ook leerde ik dat het soms prima is om even een stilte te laten vallen, zodat de ander de gelegenheid krijgt om het gesprek voort te zetten en met meer informatie te komen.

Tenslotte heb ik veel geleerd over statistiek en het gebruik van SPSS. Hoewel ik SPSS al had gebruikt tijdens mijn bachelorscriptie, had ik het daarna niet meer toegepast. In eerste instantie heb ik zelf alles uitgezocht, waarna ik mijn bevindingen liet checken door iemand met meer kennis van statistiek. Na deze meeting bleek dat ik de toetsen goed had uitgevoerd en dat alle stappen correct waren, maar dat ik ze niet had mogen uitvoeren met deze dataset omdat er geen pretest was. Ik kreeg daarom feedback over hoe ik de resultaten alsnog kon interpreteren. In eerste instantie vond ik dit jammer, maar hier was ik snel weer overheen omdat ik de waarde van deze aanpak kan inzien. Ik leer altijd het meest door dingen zelf uit te proberen, dus nu begrijp ik statistiek veel beter dan wanneer ik van tevoren had gehoord wat ik precies moest doen.

Eindproduct

Het eindproduct van mijn onderzoek is een adviesrapport. Ik heb dit eindproduct gekozen omdat het doel van mijn onderzoek was om te onderzoeken of de cursus *Literature and Philosophy* kan worden ingezet bij andere studies, waar studenten veel stress ervaren. Deze vorm sluit hier mooi op aan.

Literatuur

De Geneeskundestudent. (2023). *Mentale gezondheid* (L. van Velsen, Red.). De Geneeskundestudent.

González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(22), 4394. https://doi.org/10.3390/ijerph16224394

McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students: The effect of mindfulness training on psychological well-being, learning, and clinical performance of health professional students: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore*, 13(1), 26-45.https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. (2023). *Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs*. Rijksoverheid. Geraadpleegd op 7 maart 2025, van https://www.rijksoverheid.nl/binaries/rijksoverheid/documenten/rapporten/2023/06/13/handreiking-prestatiedruk-en-stress-onder-studenten-in-het-hoger-onderwijs/handreiking-prestatiedruk-en-stress-onder-studenten-in-het-hoger-onderwijs.pdf

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2025, 11 maart). *Mentale gezondheid van jongeren: Veertiende kwartaalonderzoek Gezondheidsonderzoek COVID-19*. https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid

Adviesrapport – Inleiding

In een steeds complexer wordende samenleving neemt de aandacht voor mentaal welzijn en stress toe, zowel in de gezondheidszorg als in het hoger onderwijs. Onder jongeren is stress door school of huiswerk de meest voorkomende stressfactor, gevolgd door stress over wat zij moeten doen (RIVM, 2025). Bijna alle studenten ervaren dus stress, waarbij 62% (heel) veel stress ervaart. Daarnaast ervaart ruim de helft van de studenten (54%) prestatiedruk. Overmatige hoeveelheden stress en/of langdurige stress kunnen een negatieve invloed hebben op hun welzijn. Daarnaast blijkt dat het ervaren van stress en prestatiedruk samenhangen met psychische klachten, emotionele uitputtingsklachten en burn-out (Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, 2023). Vooral bij de studie Geneeskunde is dit een urgent probleem, vanwege de hoge werkdruk en de intense studieprogramma's. Het gevolg hiervan is dat een kwart van de geneeskundestudenten een hoog tot zeer hoog risico op burn-outklachten loopt (De Geneeskundestudent, 2023).

In de afgelopen jaren is er steeds meer aandacht voor het mentale welzijn van studenten. Onderzoek toont aan dat prestatiedruk en stress al voor de coronacrisis een groeiend probleem vormden, maar dat de pandemie deze trend heeft versterkt (Dopmeijer et al., 2023). Om dit aan te pakken kunnen studenten via universiteiten een afspraak maken bij een studentenpsycholoog. Andere initiatieven die worden aangeboden zijn workshops over timemanagement, stressreductie- en veerkrachttrainingen, en online zelfhulpprogramma's. Een voorbeeld hiervan is *Caring Universities*, dat gratis online programma's aanbiedt om het mentale welzijn van studenten te verbeteren. Studenten kunnen via e-modules op een laagdrempelige manier werken aan thema's zoals stressmanagement en veerkracht (Universiteit Utrecht, 2024). Bij deze interventies wordt de verantwoordelijkheid alleen bij het individu gelegd. Daarnaast worden ze gebruikt als lapmiddel, als de problemen al zijn ontstaan.

Naast individuele hulpverlening wordt er steeds vaker gepleit voor structurele aanpassingen in het onderwijs om het welzijn van studenten te verbeteren. De handreiking *Prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs* benadrukt bijvoorbeeld dat onderwijsinstellingen naast vakinhoudelijke kennis, ook mentale gezondheidsvaardigheden – zoals veerkracht en stressmanagement – zouden moeten aanleren. Dit kan door zulke onderwijsvormen toe te voegen aan het curriculum (Scheeren et al., 2023).

Internationaal wordt er al gewerkt aan het integreren van meditatie, contemplatie en mindfulness in het onderwijs. Uit een meta-analyse van González-Valero et al. (2019) blijkt dat programma's gebaseerd op mindfulness, zelfreflectie en cognitieve gedragstherapie een positief effect op stress, angst en depressie bij studenten. Daarnaast toont een systematische review van McConville, McAleer en Hahne (2017) aan dat mindfulness-

gebaseerde interventies stress, angst en depressie verminderen, en mindfulness, stemming, zelfeffectiviteit en empathie vergroten bij studenten in de gezondheidszorg.

De cursus *Literature and Philosophy* aan de Universiteit Utrecht biedt een unieke benadering binnen dit spectrum van interventies. Deze cursus combineert inzichten uit (wat wij noemen) Oosterse filosofieën, het Daoïsme en Zenboeddhisme, met zelfreflectie en de Inner Development Goals (IDG's). Hierdoor worden studenten niet alleen gestimuleerd om op een andere manier naar welzijn en stressvermindering te kijken, maar ontwikkelen ze ook vaardigheden die kunnen bijdragen aan veerkracht en persoonlijke groei. Bovendien brengt de cursus studenten uit verschillende disciplines samen, wat bijdraagt aan perspectiefwisseling en een bredere kijk op complexe vraagstukken. Deze principes sluiten aan bij holistisch onderwijs, waarin onderlinge verbondenheid en een geïntegreerde leerervaring centraal staan. Daarnaast wordt het toegankelijker om preventief met welzijn bezig te zin, doordat studenten er studiepunten voor krijgen.

Enkele spontane reacties van studenten over hoe de cursus hun kijk op het leven en uitdagingen heeft veranderd, suggereren dat de cursus mogelijk bijdraagt aan het mentale welzijn van studenten. Hoewel dit theoretisch onderbouwd kan worden, ontbreekt er nog onderzoek naar de daadwerkelijke effecten. Het blijft onduidelijk in hoeverre de inzichten en vaardigheden die studenten opdoen tijdens de cursus daadwerkelijk bijdragen aan stressvermindering en een verbeterd mentaal welzijn. Dit rapport onderzoekt daarom de invloed van de cursus *Literature and Philosophy* op het mentale welzijn en stressreductie bij studenten. De centrale onderzoeksvraag luidt: *Hoe beïnvloedt de cursus Literature and Philosophy het ervaren mentale welzijn en de ervaren stressreductie van studenten?*

Om deze onderzoeksvraag te beantwoorden, wordt in dit rapport eerst een theoretisch kader geschetst waarin de stand van zaken uitgebreider wordt geschetst. Hierin wordt nagegaan hoe het dominante, reductionistische perspectief op welzijn en stress zich historisch heeft ontwikkeld en welke beperkingen deze benadering kent. Vervolgens worden alternatieve, holistische kaders – zoals het complexiteitsdenken, het Zenboeddhisme en Daoïsme – verkend en wordt geïllustreerd hoe deze perspectieven terugkomen in concrete interventies zoals ACT en holistisch onderwijs. Daarnaast worden de verschillende vormen van welzijn uitgelegd. Op basis van dit kader wordt de rest van het onderzoek, de gebruikte methoden beschreven, de resultaten en analyse, gepresenteerd. Ten slotte worden aanbevelingen geformuleerd op basis van de bevindingen.

Theoretisch kader

Het reductionistische perspectief

Door de eeuwen heen heeft de geneeskunde een verschuiving doorgemaakt van een holistische naar een reductionistische benadering (Yawar, 2010). In de vroegste vormen van geneeskunde werd ziekte gezien als een verstoring van het evenwicht tussen lichaam, geest en verstand (Puchalski, 2001). Met de opkomst van de moderne wetenschap in de Renaissance begon deze holistische kijk te verschuiven. Anatomische dissecties en empirisch onderzoek zorgden voor diepere inzichten in de werking van het menselijk lichaam (Standring, 2016). De echte doorbraak van het reductionisme in de geneeskunde kwam in de tweede helft van de 20e eeuw, met de opkomst van het biomedische model. Dit model beschouwt het lichaam als een machine met afzonderlijke onderdelen die onafhankelijk van elkaar kunnen worden bestudeerd en behandeld (Ahn et al., 2006). Doorbraken in technologie, zoals de ontwikkeling van medische beeldvorming en genetisch onderzoek, versterkten deze benadering verder. Het doel werd steeds meer het identificeren en behandelen van specifieke ziekten of aandoeningen, vaak via farmacologische of chirurgische ingrepen (Saba & Tagliagambe, 2023).

Hoewel deze benadering heeft geleid tot indrukwekkende medische vooruitgang, zoals gepersonaliseerde medicatie en geavanceerde chirurgische technieken, is er ook kritiek. Geneeskunde is in de kern een humanistische discipline die draait om het behandelen van mensen, niet slechts om het bestrijden van ziekte. Het reductionisme neigt ertoe patiënten te herleiden tot een verzameling symptomen en meetbare waarden. Hierdoor wordt de bredere context van gezondheid – zoals sociale, psychologische en omgevingsfactoren – genegeerd. Bovendien zorgt de fragmentatie van de zorg ervoor dat specialisten zich richten op individuele organen of systemen, zonder oog te hebben voor de onderlinge verbanden binnen het lichaam en de interactie tussen patiënt en omgeving. (Saba & Tagliagambe, 2023).

Ook stress en welzijn worden nog vaak als losse componenten benaderd, ondanks pogingen om het te erkennen als dynamische en multidimensionale concepten. Veel programma's richten zich op afzonderlijke gezondheidsaspecten, zonder de bredere samenhang tussen individuele, sociale en ecologische factoren volledig mee te nemen (Dooris, Farrier, & Froggett, 2018). Dit zie je bijvoorbeeld terug in het onderwijs, waar stress onder studenten vaak wordt benaderd als een individueel probleem. Hoewel er bij universiteiten een breed aanbod is aan interventies gericht op welzijn en stressmanagement, ligt de nadruk veelal op individuele copingmechanismen. Denk bijvoorbeeld aan workshops over stressmanagement, of time-managementtrainingen. De bredere context – zoals academische druk, sociale verwachtingen, institutionele factoren en werkomstandigheden – krijgt hierbij minder aandacht. Individuen worden geacht zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hun mentale

welzijn, wat voorbijgaat aan de complexiteit van hun omgeving en de invloed van structurele en sociale factoren.

Uit onderzoek van het RIVM, uitgevoerd door Dopmeijer et al. (2022), is een aantal aanbevelingen opgesteld met betrekking tot het mentaal welbevinden van studenten die dit illustreren. Deze aanbevelingen zijn namelijk grotendeels geformuleerd vanuit een reductionistisch perspectief. Ze leggen de nadruk op het versterken van individuele vaardigheden, zoals het herkennen van risicosignalen, hulp zoeken en omgaan met stigma. Er wordt wel in de aanbevelingen aandacht gevraagd voor interventies die de prestatiedruk en eenzaamheid onder studenten moeten verminderen, maar de focus blijft grotendeels liggen op gerichte inspanningen binnen het onderwijsbeleid en de onderwijspraktijk. De bredere onderliggende structuren die invloed hebben op welzijn worden hierbij dus niet erkend.

Bovendien blijkt uit eerder onderzoek dat deze aanbevelingen en maatregelen vaak niet goed (genoeg) worden geïmplementeerd en dat universiteiten vooral losse, incidentele initiatieven aanbieden zonder structurele samenhang. Daarnaast vinden veel van de interventies niet plaats in de collegezaal, terwijl dat juist een belangrijke plek is waar studenten het makkelijkst kunnen worden bereikt en direct contact hebben met docenten en medestudenten. Dit betekent dat het welzijnsbeleid vaak losstaat van het onderwijscurriculum en daardoor minder effectief is (Deunk & Korpershoek, 2021).

Complexiteitsdenken, Daoïsme en Zenboeddhisme

Waar het reductionisme de werkelijkheid opdeelt in losse, meetbare componenten, bieden het Zenboeddhisme en het Daoïsme en een holistisch perspectief. Het Zenboeddhisme ziet de werkelijkheid als een ondeelbaar geheel, waarin alles met elkaar samenhangt en waarin tegenstellingen zoals subject en object, denken en voelen, uiteindelijk illusoir zijn. De kern van zen ligt in het loslaten van vaste categorieën en dualistische denkpatronen. Het nodigt uit om je eigen perspectief los te laten om ruimte te maken voor spontane, en tegelijkertijd bewuste, interactie met de wereld. In plaats van de wereld te analyseren of beheersen, gaat het om meegaan met de natuurlijke stroom van het bestaan (Loy, 2019).

De Daoïstische filosofie benadrukt beweging, interferentie, intercausaliteit en het loslaten van rigide structuren. Net als het Zenboeddhisme (deels voortgekomen uit het Daoïsme) ziet het Daoïsme de werkelijkheid als fluïde en constant in beweging; systemen zijn niet statisch of lineair, maar ontstaan uit voortdurende interactie. Waar Westerse benaderingen vaak gericht zijn op beheersing en interventie, nodigt het Daoïsme, net als zen, juist uit tot een flexibele en adaptieve houding. Het erkent dat harmonie niet wordt bereikt door controle, maar door het meebewegen met de natuurlijke dynamiek van het bestaan, waarin verschillende perspectieven naast elkaar kunnen bestaan (Cheng, 2024).

Deze visies sluiten aan bij het denken in termen van complexiteit. Boulton (2024) bespreekt hoe complexiteitsdenken en Daoïstische principes overeenkomen: beide erkennen dat systemen dynamisch, contextafhankelijk en onvoorspelbaar zijn. In plaats van te proberen systemen te beheersen door ze in losse componenten te verdelen, benadrukt een complexiteitsbewuste benadering dat alles voortkomt uit de interactie tussen een individu en zijn/haar/hun omgeving.

Dit biedt waardevolle inzichten voor welzijn en stressmanagement. Niet het individu op zichzelf, maar de wisselwerking tussen mens en omgeving staat centraal. Een complexiteitsbewuste benadering erkent dat welzijn geen statisch gegeven is, maar voortkomt uit voortdurende interacties binnen een breder systeem. Door deze holistische benadering toe te passen, kunnen blinde vlekken in ons huidige begrip van welzijn worden blootgelegd en aangevuld.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Een voorbeeld van een training binnen welzijnscoaching die wordt aangeboden aan de Universiteit Utrecht is *ACT your way*. Hierbij wordt Acceptance and Commitment Therapy (ACT) toegepast. ACT is een methode om psychologische flexibiliteit te vergroten (Hayes et al., 2006). ACT sluit nauw aan bij principes uit het zenboeddhisme en Daoïsme. In plaats van zich te richten op controle en het elimineren van negatieve ervaringen, moedigt ACT namelijk aan om gedachten en gevoelens te observeren zonder zich ermee te identificeren (Hayes et al., 2006). Daarnaast benadrukt ACT, net als deze filosofische tradities, het belang van authenticiteit. Mensen raken vaak het contact kwijt met wat ze écht belangrijk vinden in het leven, omdat ze verstrikt raken in starre zelfbeelden en sociale verwachtingen. ACT helpt om weer in contact te komen met persoonlijke waarden en om gedrag hierop af te stemmen (Hayes et al., 2006).

ACT-gebaseerde interventies laten veelbelovende resultaten zien. Een meta-analyse toonde aan dat ACT effectief is bij het verminderen van stress, angst en depressie bij verschillende doelgroepen, inclusief studenten (Gloster et al., 2020). Een recente studie naar een ACT-zelfhulpprogramma zonder therapeutische begeleiding vond significante verbeteringen in stressreductie en mentale gezondheid, met blijvende effecten tot zes maanden na de interventie (Eklund et al., 2023).

Hoewel ACT een meer holistische benadering heeft dan puur reductionistische methoden en positieve effecten laat zien op stress, angst en depressie, richt het zich primair op het individu (Eklund et al., 2023). Het helpt studenten bij het vinden van waarden en zingeving, en het vergroten van psychologische flexibiliteit, maar ook bij deze methode worden de bredere structurele oorzaken van stress binnen het onderwijssysteem dus niet direct aangepakt.

Bovendien kunnen prestatiedruk en stress ervoor zorgen dat studenten minder tijd voor ontspanning nemen en een minder gezonde leefstijl hebben (Trimbos-Instituut & ECIO Expertisecentrum inclusief onderwijs, 2023). Dit wordt onder andere veroorzaakt door studie-eisen, lange reistijden, werkverplichtingen en andere verantwoordelijkheden (Nguyen-Michel et al., 2006; Silva et al., 2023). Deze factoren maken het voor studenten moeilijk om tijd vrij te maken voor welzijnsinterventies, ondanks de mogelijke voordelen ervan. Studenten komen hierdoor vaak pas in aanraking met ACT als ze al klachten ervaren. Programma's worden dus vaak reactief ingezet, in plaats van preventief te helpen bij het opbouwen van veerkracht.

Veel van de problemen die studenten ervaren, komen dus voort uit de manier waarop het onderwijs is ingericht. Het huidige systeem met hoge prestatiedruk, strikte deadlines en een focus op academische prestaties lijkt de problemen aan te jagen. Vervolgens proberen we via therapeuten en korte termijn trainingen de gevolgen van een systeem te verhelpen dat zelf de problemen creëert. In plaats van studenten enkel te ondersteunen met individuele interventies zoals ACT, zou welzijn geïntegreerd moeten worden in het onderwijs zelf. Zoals ook Deunk & Korpershoek (2021) benadrukken, worden welzijnsmaatregelen nu vaak los aangeboden, terwijl ze juist in de collegezaal een plek zouden moeten krijgen.

Holistisch onderwijs

Holistisch onderwijs biedt een mogelijke oplossing. Dit is een onderwijsvorm die de ontwikkeling van het individu in zijn geheel centraal stelt, met aandacht voor intellectuele, emotionele, fysieke, sociale en spirituele aspecten. In tegenstelling tot het traditionele, reductionistische onderwijsmodel, dat kennis opdeelt in afzonderlijke vakgebieden en nadruk legt op standaardisatie en meetbare resultaten, streeft holistisch onderwijs naar een geïntegreerde leerervaring die de onderlinge verbondenheid van kennis en ervaring erkent (Miseliunaite, Kliziene, & Cibulskas, 2022).

Holistisch onderwijs kan een oplossing zijn voor de ervaren prestatiedruk en stress onder studenten. Door integratie van spiritual quotient (SQ), emotional quotient (EQ), intellectual quotient (IQ) en adversity quotient (AQ) worden studenten niet alleen academisch ondersteund, maar vergroot het ook hun veerkracht, emotioneel welzijn, intellectuele ontwikkeling en spirituele verbondenheid, waardoor het welzijn kan verbeteren (Sutarman, Tjahjono, & Hamami, 2017).

De cursus *Literature and Philosophy* aan de Universiteit Utrecht is een cursus dat binnen holistisch onderwijs valt. Tijdens de cursus leren de studenten over het Zenboeddhisme en het Daoïsme. Vorm en inhoud komen hier dus samen: studenten krijgen niet alleen holistisch onderwijs, maar leren ook een holistische manier van denken. Deze kennis wordt gecombineerd met zelfreflectie en Inner Development Goals (IDG's). De IDG's vormen een raamwerk voor persoonlijke groei en veerkracht. Ze zijn ontwikkeld als een aanvulling op de

Sustainable Development Goals (SDG's) en richten zich op het versterken van innerlijke capaciteiten zoals zelfbewustzijn, compassie en adaptief denken. De IDG's benadrukken dat persoonlijke ontwikkeling niet alleen bijdraagt aan individueel welzijn, maar ook aan een veerkrachtige en duurzame samenleving (Inner Development Goals, z.d.). In de cursus *Literature and Philosophy*, worden de vier quotients uit het artikel van Sutarman et al. (2017) op de volgende manieren geïntegreerd:

Spiritual Quotient (SQ) – de cursus vraagt om existentiële reflectie en het onderzoeken van diepere waarden. Filosofie en literatuur stimuleren studenten om na te denken over de betekenis van het leven, ethische vraagstukken en de rol van innerlijke ontwikkeling in een breder maatschappelijk kader. Door reflectie op filosofische en literaire werken ontwikkelen studenten een dieper begrip van hun eigen overtuigingen en morele kaders.

Emotional Quotient (EQ) – Door de nadruk op zelfreflectie en empathie leren studenten niet alleen zichzelf beter kennen, maar ontwikkelen ze ook meer begrip voor anderen. Het interdisciplinaire karakter van de cursus helpt hierbij. Door confrontatie met verschillende perspectieven ontwikkelen studenten een bredere kijk op complexe vraagstukken en leren ze omgaan met ambiguïteit en dynamische interacties (Oudenampsen et al., 2023). Dit bevordert sociaal bewustzijn, emotionele intelligentie en interpersoonlijke vaardigheden.

Intellectual Quotient (IQ) – Literature and Philosophy biedt een analytische uitdaging door studenten te laten werken met complexe teksten en theorieën. Kritisch denken en argumentatievaardigheden worden gestimuleerd door de eindopdracht, waarbij ze de concepten die ze hebben geleerd en de IDG's moesten toepassen op een specifiek onderwerp. In deze opdracht analyseren studenten hoe twee concepten uit het Daoïsme en/of Zenboeddhisme kunnen bijdragen aan of een bruikbare kritiek kunnen vormen op één van de vijf IDG's. Door deze oefening ontwikkelen studenten niet alleen een diepere intellectuele scherpte, maar leren ze ook hoe abstracte filosofische concepten kunnen worden toegepast in concrete maatschappelijke en onderwijskundige contexten.

Adversity Quotient (AQ) – Studenten worden door de introductie met het Daoïsme en het Zenboeddhisme uitgedaagd om om te gaan met ambiguïteit en onzekerheid. Studenten worden namelijk geconfronteerd met denkkaders die haaks staan op de dominante westerse manier van denken. Dit contrast kan cognitieve en existentiële ongemakken oproepen, waardoor studenten worden gestimuleerd om buiten hun gebruikelijke denkpatronen te treden en mentale veerkracht te ontwikkelen. Daarnaast biedt *Literature and Philosophy* een structuur waarin studenten leren reflecteren op hun eigen omgang met tegenslagen en onzekerheid, onder andere door de IDG's. Deze doelen helpen studenten hun zelfbewustzijn, adaptief denken en emotionele weerbaarheid te versterken, zodat ze niet alleen academisch, maar ook persoonlijk beter leren omgaan met complexiteit en dynamische interacties.

Een aanvullend voordeel van de cursus *Literature and Philosophy* is dat het een praktische oplossing biedt voor het probleem dat door de hoge studielast er weinig tijd is voor de studenten om aan de beschikbare workshops rondom welzijn en stressvermindering deel te nemen. Hierdoor komen ze vaak pas in aanraking met interventies die kunnen helpen op het moment dat ze in de problemen zijn geraakt, het wordt dan pas een prioriteit. Bij de cursus *Literature and Philosophy* krijgen studenten niet alleen waardevolle inzichten mee die kunnen worden toegepast bij stressmanagement en het vergroten van welzijn, maar behalen ze er ook studiepunten mee. Dit verlaagt de drempel om preventief met zelfontwikkeling/welzijn bezig te zijn, omdat het niet als een extra belasting naast de studie wordt gezien, maar als een integraal onderdeel ervan.

Eudemonisch en hedonisch welzijn

Een holistische benadering van onderwijs kan bijdragen aan het welzijn van studenten door zowel hedonische als eudemonische dimensies van welzijn te bevorderen. Welzijn wordt vaak onderverdeeld in deze twee complementaire dimensies. Hedonisch welzijn richt zich op plezier, genot en het vermijden van ongemak. Het omvat positieve gevoelens zoals geluk, tevredenheid en ontspanning. Deze benadering benadrukt directe behoeftebevrediging en een focus op het hier en nu. Eudemonisch welzijn daarentegen draait om betekenis, persoonlijke groei en het ontwikkelen van iemands potentieel. Het is verbonden met concepten als zelfrealisatie, ethiek en het streven naar een hoger doel. In tegenstelling tot de hedonische benadering, die zich richt op comfort en genot, vereist eudemonisch welzijn inspanning en toewijding. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat iemand uitdagingen aangaat, leert van tegenslagen en bijdraagt aan iets dat groter is dan zichzelf (Huta, 2015).

Hoewel deze twee vormen van welzijn vaak als tegenpolen worden gezien, tonen studies aan dat een combinatie van beide leidt tot de meest duurzame vorm van welzijn. Mensen die zowel hedonische als eudemonische doelen nastreven, rapporteren hogere niveaus van veerkracht, mentale gezondheid en algemene levenskwaliteit (Huta, 2015). Dit suggereert dat een holistische benadering, waarbij zowel plezier als betekenis wordt geïntegreerd, essentieel is voor langdurig welzijn. In de context van dit onderzoek is het daarom relevant om te onderzoeken hoede cursus *Literature and Philosophy* bijdraagt aan beide dimensies van welzijn.

Methode

Het doel van dit onderzoek is te achterhalen hoe de cursus *Literature and Philosophy* bijdraagt aan het mentale welzijn en de stressreductie van studenten. De methode bestaat uit twee fasen: eerst wordt een vragenlijst afgenomen om kwantitatieve gegevens te verzamelen over welzijnsbevordering en stressvermindering van de studenten. Dit wordt gevolgd door verdiepende semi-gestructureerde interviews met een deel van de respondenten.

De combinatie van vragenlijsten en interviews is gekozen omdat de vragenlijst een breder overzicht biedt van algemene trends en patronen, terwijl de interviews de complexiteit van de ervaring van welzijn en stress omarmen. Welzijn en stress zijn geen statische of lineaire gegevens, maar ontstaan uit een dynamische interactie van factoren die vaak onzichtbaar blijven in kwantitatieve data. De interviews geven ons de mogelijkheid om in de persoonlijke ervaringen van studenten te duiken, waardoor we beter begrijpen *waarom* de cursus wel of geen invloed had op welzijn en/of stressvermindering. Op basis van de bevindingen uit beide methodes kunnen aanbevelingen worden gedaan voor mogelijke verbeteringen van de cursus, om zo het welzijn van studenten verder te bevorderen.

Participanten

De participanten waren allemaal studenten die het van *Literature and Philosophy* in het studiejaar van 2024-2025 hebben gevolgd en gehaald. Dit is een groep van 42 studenten. Zij hebben allemaal een e-mail gekregen met een link naar de vragenlijst en de uitnodiging om contact op te nemen voor een aanvullend interview. Uiteindelijk hebben 17 studenten de vragenlijst ingevuld. De meeste studenten (8), hadden een achtergrond in Literary Studies, maar er waren ook studenten met een achtergrond in AI, filosofie, wiskunde, Engels, bosecologie en verschillende cultuurstudies. Daarnaast was er ook een verschil in nationaliteit; een deel van de participanten bestond uit Nederlandse studenten, en een deel uit internationale studenten. De leeftijd varieerde van 20-25 jaar, met een gemiddelde van 21,47. Verder waren 11 van de participanten vrouw, 4 man en gaven 2 studenten aan non-binair te zijn. Met 5 van deze 17 studenten is een interview is gedaan.

Vragenlijst

De participanten vulden een vragenlijst in die gericht was op hun welzijn en stress. De gebruikte vragenlijst is als bijlage toegevoegd. Aangezien er een aantal internationale studenten meededen met de cursus, is de vragenlijst in het Engels gemaakt. Om de data van de participanten te beschermen is de vragenlijst gemaakt in *Qualtrics.* Aan het begin van de vragenlijst werd de doelstelling van het onderzoek toegelicht, evenals het feit dat deelname vrijwillig was, dat deelnemers op elk moment konden stoppen en dat hun deelname anoniem zou blijven.

Het grootste deel van de vragen moest met een 5-punts Likertschaal worden beantwoord. Hierbij gold:
1 = Helemaal oneens
2 = Enigszins oneens
3 = Niet eens, niet oneens
4 = Enigszins eens
5 = Helemaal mee eens
Hier is voor gekozen, omdat de data hiermee makkelijk te kwantificeren is, en omdat er hierbij een neutrale waarde ontstaat (3: niet eens, niet oneens).

De eerste reeks vragen was bedoeld om achtergrondinformatie over de studenten te verzamelen, zoals leeftijd, gender en studie. Vervolgens werden enkele algemene vragen gesteld over hun ervaring met de cursus. De deelnemers werd gevraagd hoe zij de cursus waardeerden, of ze de concepten hadden toegepast in hun dagelijks leven en hoe zij de zelfreflectieopdrachten tijdens de cursus ervaren hadden. De vragen over de zelfreflectieopdrachten waren verdeeld in twee onderdelen: de mate van moeilijkheid en de mate van nuttigheid. Het is van belang dat opdrachten niet te makkelijk zijn, aangezien dit kan leiden tot lage betrokkenheid, wat de leerervaring vermindert. Aan de andere kant kunnen te moeilijke opdrachten frustratie veroorzaken en demotiverend werken, wat de leeropbrengst verlaagd. De grootste leerwinst wordt behaald wanneer de opdrachten net buiten de comfortzone liggen, maar nog haalbaar zijn. Als een opdracht ook als nuttig wordt ervaren, kan dit duiden op een effectieve leerervaring (Bjork & Bjork, 2011). De daaropvolgende vragen richtten zich op de invloed van de cursus *Literature and Philosophy* op welzijn en stressvermindering. Ze waren onderverdeeld in drie secties. In de versie van de vragenlijst in de bijlage is deze indeling aangegeven, maar de deelnemers kregen deze groepering niet te zien. De eerste sectie was gericht op stressvermindering, met vragen die zijn gebaseerd op de *Perceived Stress Questionnaire* (Shahid et al., 2011). De tweede sectie betrof hedonisch welzijn. Deze vragen waren geformuleerd op basis van de *World Health Organization Five Well-Being Index (WHO-5)* (World Health Organization, 2022). De derde sectie richtte zich op eudemonisch welzijn en was gebaseerd op de *Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB)*(Waterman et al., 2010). Voor alle secties zijn de vragen aangepast en is een selectie gemaakt, zodat ze beter aansloten bij de specifieke context van dit onderzoek. Daarnaast is de manier van antwoorden bij de *Perceived Stress Questionnaire* en de *WHO-5* omgevormd tot een 5-punts Likert-schaal, zodat er één uniforme meetmethode werd gehanteerd in de gehele vragenlijst. De *QEWB* maakte hier al gebruik van. Een voorbeeld van een aanpassing is dat de oorspronkelijke vraag *"I have felt cheerful and in good spirits"* is veranderd in *"This course made me feel cheerful and in good spirits"*. Eveneens werd *"You feel rested"* aangepast naar *"The workload of this course allowed me enough time to relax."* De vragenlijst werd afgesloten met enkele vragen over de toekomstige toepassing van de opgedane kennis en een open vraag waar studenten eventuele overige opmerkingen of gedachten konden delen. Op de open vraag is

een thematische analyse uitgevoerd, zoals beschreven door Riger en Sigurvinsdottir (2016). Dit houdt in dat de volgende stappen zijn genomen:

1. **Data vertrouwd maken:** Herhaaldelijk lezen van de gegevens om ermee bekend te raken.
2. **Initiële codes genereren:** Identificeer interessante kenmerken in de gegevens en label deze met codes.
3. **Thema's zoeken:** Groepeer de codes in potentiële thema's die patronen of betekenisvolle eenheden vertegenwoordigen.
4. **Thema's herzien:** Evalueer en verfijn de thema's om ervoor te zorgen dat ze nauwkeurig de gegevens vertegenwoordigen.
5. **Thema's definiëren en benoemen:** Geef elk thema een duidelijke naam die de kern van het thema weergeeft.
6. **Rapporteren:** Schrijf het eindrapport waarin de thema's worden gepresenteerd en ondersteund met relevante gegevensfragmenten.

Semi-gestructureerde interviews

Om de kwantitatieve bevindingen uit de vragenlijst verder uit te diepen en een rijker beeld te krijgen van de ervaringen van studenten, zijn semi-gestructureerde interviews afgenomen. In totaal hebben vijf studenten deelgenomen aan een interview. Deze vijf studenten hebben zichzelf aangemeld door de oproep in de mail.

De interviews duurden gemiddeld 30 tot 45 minuten en vonden plaats via Microsoft Teams of fysiek op de universiteit, afhankelijk van de voorkeur van de deelnemer. De interviews volgden een semigestructureerd format, wat betekent dat er een topiclijst met kernvragen was, maar dat er ruimte was om flexibel door te vragen op basis van de antwoorden van de deelnemer. Hier is voor gekozen om te voorkomen dat het gesprek te strak gestuurd werd, maar er wel voor te zorgen dat de belangrijkste thema's aan bod kwamen. De topiclijst is in het Nederlands opgesteld en vertaald naar het Engels voor de interviews met internationale studenten. De Nederlandse versie van de topiclijst is opgenomen in de bijlage. De topiclijst bestaat uit dezelfde onderwerpen als die uit de vragenlijst, dus ervaring met de cursus, impact op stress, eudemonisch welzijn, hedonisch welzijn en algemene reflectie en toekomst.

Alle interviews zijn opgenomen en getranscribeerd, waarna eenzelfde thematische analyse werd toegepast zoals beschreven als bij de open vraag van de vragenlijst (Riger & Sigurvinsdottir, 2016).

Resultaten

Vragenlijst

Bij het analyseren van de vragenlijst zijn eerst de ervaringen met de cursus geanalyseerd. Daarna de vragen rondom stressvermindering, hedonisch welzijn en eudemonisch welzijn onderzocht. Tot slot zijn de vragen over toekomstperspectieven en de antwoorden op de open vraag geanalyseerd.

Ervaringen met de cursus

De vragen die betrekking hebben op de ervaringen met de cursus zijn vraag 2.1 t/m 2.4 van de vragenlijst. De vragen bestonden uit statements, waarbij door middel van een 5-punts Likertschaal moest worden aangegeven in hoeverre de studenten het hiermee eens waren. Zie Tabel 1 voor een overzicht van deze eerste vragen. Van elke vraag is de gemiddelde score genomen, die vervolgens zijn vergeleken met de gemiddelde/neutrale score van de Likertschaal (3). De scores van vraag 2.1, 2.2 en 2.4 waren ruim boven de 3. De score van vraag 2.3 was lager dan 3. Studenten gaven dus aan dat ze de cursus leuk vonden, dat ze de filosofische concepten in hun dagelijks leven hebben toegepast en dat ze de zelfreflectieopdrachten nuttig vonden. De zelfreflectieopdrachten werden niet als moeilijk ervaren.

Tabel 1. *Overzicht van vraag 2.1 t/m 2.4 en de gemiddelde scores.*

Vraagnr.	**Vraag**	**Gemiddelde score**
2.1	'I really liked this course'	4.47
2.2	'I have applied the philosophical concepts from this course in my daily life.'	4.47
2.3	'I found the self-reflection assignments in this course very challenging.'	2.76
2.4	'I found the self-reflection assignments in this course very useful.'	4.41

Stressvermindering, hedonisch welzijn, eudemonisch welzijn

De vragen rondom stressvermindering, hedonisch welzijn en eudemonisch welzijn zijn vraag 3.1 t/m 5.7 van de vragenlijst. Ook deze vragen zijn beantwoord met een 5-punts Likertschaal. Om de antwoorden te analyseren, is eerst met een Cronbach's alpha bepaald of de vragen binnen elk onderdeel hetzelfde concept meten. De laagste Cronbach's alpha was .77 (zie Tabel 2). Een score boven de .7 wordt beschouwd als acceptabel, een score groter dan .8 als goed en een score groter dan .9 excellent (George & Mallery, 2003). De

consistentie van de vragen was dus voldoende om per concept een gemiddelde score te berekenen.

Tabel 2.

Interne consistentie van stressvermindering, hedonisch welzijn en eudemonisch welzijn.

	Cronbach's alpha
Stressvermindering	.77
Hedonisch welzijn	.86
Eudemonisch welzijn	.90

Voor elk concept is een gemiddelde score berekend op basis van de bijbehorende vragen. Vervolgens is hiervan een gemiddelde genomen over alle studenten. Alle gemiddelde scores lagen boven de neutrale score van 3 (zie Tabel 3). Dit suggereert dat studenten ervaren dat de cursus een positieve invloed heeft gehad op alle drie de concepten: ze rapporteerden minder stress, een hoger hedonisch welzijn en een hoger eudemonisch welzijn. Opvallend is dat de score voor eudemonisch welzijn het hoogst was, wat wijst op een bijzonder sterke impact op diepgaande zelfontwikkeling en reflectie.

Tabel 3.

Gemiddelde scores voor stress, hedonisch welzijn en eudemonisch welzijn.

	Gemiddelde
Stressvermindering	3.62
Hedonisch welzijn	3.62
Eudemonisch welzijn	4.09

Toekomstperspectieven en open vraag

Bij vraag 6.1 (*Would you recommend integrating philosophical principles discussed in the course into other programs (e.g., Medicine, Psychology)?*) viel op dat alle studenten op één na dit als waardevol beschouwden. De enige student die twijfelde, lichtte dit toe in de open vraag. Diegene gaf aan moeite te hebben met het begrijpen van de concepten en stelde dat integratie in andere studies alleen zinvol zou zijn als de uitleg verbeterd wordt. Dit sluit aan bij een breder patroon: meerdere studenten gaven aan dat ze moeite hadden grip te krijgen op de abstracte filosofische concepten. Enkele studenten merkten op dat ze nog niet eerder met filosofie in aanraking waren geweest en tijd nodig hadden om zich aan te passen aan deze denkwijze. Daarnaast werden de onderwerpen door sommigen als zwaar en overweldigend ervaren.

Een ander terugkerend thema in de open antwoorden was de sfeer in de klas. Studenten waardeerden de ontspannen en open sfeer van de cursus, waarin discussies mogelijk waren en er minder sprake was van een traditionele hiërarchische structuur.

Ondanks de ontspannen sfeer ervoeren sommige studenten de cursus als stressvol. Zo gaf een student aan dat de meditatiesessie hielp om stress te verminderen, maar dat dit effect deels werd tenietgedaan door de overweldigende content. Meerdere studenten benoemden dat het wennen aan filosofische concepten stress opleverde. Eén student benadrukte dat de cursus zelf niet de oorzaak van stress was, maar dat de druk vooral vanuit zichzelf kwam. Een ander gaf juist aan dat de cursus hielp om stress anders te benaderen, hielp om stress op een andere manier te benaderen door de geleerde concepten toe te passen. Tot slot merkte een student op dat een universitaire cursus nu eenmaal een verplichting is, waarbij een zekere mate van stress hoort.

Ondanks deze uitdagingen vonden de meeste studenten de cursus waardevol en zagen de relevantie ervan voor andere vakgebieden. Ze waren van mening dat elke discipline zou profiteren van een dergelijke cursus. Tegelijkertijd gaven ze suggesties om de integratie in andere studies te verbeteren. Bijvoorbeeld door de cursus te verspreiden over het curriculum in plaats van in één blok aan te bieden, extra ondersteuning te bieden bij complexe onderwerpen en de filosofische denkwijze, en expliciet te benoemen dat verwarring een inherent onderdeel van het leerproces is.

Enkele studenten benoemden expliciet dat de cursus hun perspectief op het leven had veranderd en dat ze inzichten uit de cursus in de toekomst wilden blijven toepassen. Dit kan worden gezien als eudemonisch welzijn, omdat ze door deze cursus dus een bepaalde persoonlijke ontwikkeling hebben doorgemaakt. Zie Tabel 3 voor een overzicht van de terugkerende thema's en voorbeelden van citaten uit de antwoorden op de open vraag.

Vraag 6.2 (*To what extent do you think these principles could be beneficial for students in high-stress programs such as Medicine?*) kon weer worden beantwoord met een 5-punts Likertschaal. 'These principles' verwijst hierbij naar 'philosophical principles discussed in the course', zoals genoemd in de voorgaande vraag. Van deze vraag is dus de gemiddelde score genomen. Dit was 4.59, en daarmee ruim boven dan de gemiddelde score van 3.

Studenten gaven dus over het algemeen aan dat de filosofische principes uit de cursus relevant en waardevol zijn, zowel voor hun eigen vakgebied als voor andere studies. Hierbij is het wel belangrijk dat er voldoende begeleiding en een geleidelijke opbouw van de stof is. Hoewel sommige studenten moeite hadden met de abstracte concepten en dit als stressvol ervoeren, werd de cursus tegelijkertijd gewaardeerd om de open sfeer en de ruimte voor discussie. Veel studenten gaven aan dat de cursus hun perspectief had verbreed en dat ze de geleerde inzichten wilden blijven toepassen.

Tabel 3.

Overzicht van thema's en voorbeelden van citaten uit de antwoorden op de open vraag.

Thema	Citaten
Wennen aan de filosofische insteek	*"I had a lot of trouble grasping the concepts…"*
	"Being almost entirely new to philosophy…, I encountered some stress in simply adapting to the field."
	"It is a very different way of thinking, a paradoxical way of thinking, that you have to 'get used to' or start to understand after a longer amount of time."
De sfeer in de klas	*"I really loved the course and also how it was given less hierarchical. This made discussion possible between students and teachers."*
	"The energy of this class def made me more relaxed than other courses…"
Impact op stress	*"The course still gave me a lot of stress, but this is also because I deal with high pressure on myself to perform well."*
	"This course literally changed how I view life. Now I don't feel so bad for not having a clue what I'm doing but it also strongly influenced my academic performance in a way that when I feel stressed out I try to apply what I learned throughout this course."
	"The course helped me to look at the broader picture and take things in a more relaxed and detached way."
	"I had a lot of trouble grasping the concepts and did all of the work trying to understand them on my own. That brought me stress."
Implementeren bij andere studies	*"I believe every discipline would benefit from this course."*
	"I think principles discussed should be taught to students with a high workload (I think it should be taught to all students actually) yet, it should in that case be way more integrated than just one course that takes 7/8 weeks."
	"I would like to suggest for next years is that there is more help and more awareness on how heavy all the subjects may feel and how to handle it when it feels to overwhelming… Maybe discussions and more emphasis on that you will NOT get and grasp the whole course but that is the point"
Eudemonisch welzijn	*"This course literally changed how I view life."*
	"It helps me to analyse my own thoughts and realize it is only a thought."
	"It's necessary that there is a light on such important life challenges and questions."

Semi-gestructureerde interviews

Om de interviews te analyseren, zijn deze getranscribeerd en vervolgens thematisch geanalyseerd. Hieruit zijn de volgende thema's geïdentificeerd: wennen, eudemonisch welzijn, hedonisch welzijn, stressregulatie, zelfvertrouwen, sfeer en manier van lesgeven, rol van meditaties en toepassing bij andere studies. Hieronder wordt per thema beschreven wat de studenten hierover zeiden. In Tabel 4 staat een overzicht van de thema's, met voorbeelden van bijbehorende quotes.

Wennen

Veel studenten gaven aan dat ze moesten wennen aan de cursus, om uiteenlopende redenen. Sommigen kwamen uit een heel ander vakgebied en moesten schakelen naar een filosofische manier van denken en het werken met andere soorten teksten. Anderen merkten dat de cursus veel emoties opriep, die zij na de lessen moesten verwerken. In eerste instantie werd dit wennen als moeilijk, verwarrend en soms stressvol ervaren, maar uiteindelijk als waardevol en verrijkend. De verwarring werd dus een onderdeel van het leerproces en droeg bij aan eudemonisch welzijn, doordat het hielp een nieuwe manier van denken te ontwikkelen. Dit leidde indirect ook tot momenten van hedonisch welzijn, doordat studenten voldoening en plezier haalden uit deze groei.

Eudemonisch welzijn

Het merendeel van de opmerkingen van studenten had betrekking op eudemonisch welzijn. Ook wanneer hen expliciet werd gevraagd waarop de cursus de meeste invloed had – stressvermindering, hedonisch welzijn of eudemonisch welzijn – antwoordden alle studenten dat eudemonisch welzijn het meest werd vergroot.

De studenten gaven aan dat de cursus hen hielp betekenis te geven aan hun leven en hun persoonlijke ontwikkeling te stimuleren. Het leidde tot een diepere reflectie op hun waarden en levenskeuzes. Sommigen gaven aan dat het hen hielp richting te geven aan hun toekomst, bijvoorbeeld door meer inzicht te krijgen in welke master ze willen doen of door beter te begrijpen wat hun kernwaarden en prioriteiten zijn.

Een sub thema dat hier naar boven kwam is dat studenten opmerkten dat deze impact afhankelijk kan zijn van een open houding en actieve betrokkenheid. Ze gaven aan dat ze zelf geïnteresseerd zijn in bewustwording en zelfreflectie, maar dat niet iedereen openstaat voor deze vorm van zelfontwikkeling. Daarnaast benadrukten ze dat de cursus vooral effect heeft als men er buiten de lessen om ook mee bezig blijft.

Compassie

Een opvallend thema in de interviews was de toename van compassie en acceptatie bij studenten. Ze gaven aan dat de cursus hen hielp om bewuster te worden van anderen en om

te accepteren dat iedereen zijn of haar eigen realiteit heeft. Studenten merkten op dat ze minder snel oordeelden over anderen en meer begrip en verbondenheid voelden, ook met onbekenden. Studenten gaven aan dat deze verandering niet alleen hun perspectief verruimde, maar ook als emotioneel positief werd ervaren. Het vergroten van compassie droeg dus bij aan hedonisch welzijn, doordat deze gevoelens als prettig en vervullend werden ervaren.

Hedonisch welzijn

Naast de gevoelens van compassie, die bijdroegen aan hedonisch welzijn, speelde ook eudemonisch welzijn hierin een rol. Studenten gaven aan dat hun persoonlijke groei en diepere zelfreflectie niet alleen betekenisvol waren, maar hen ook vreugde brachten.

Ook de manier waarop de cursus was ingericht, droeg bij aan hedonisch welzijn. De vrijheid binnen de opdrachten, zoals creatieve expressie, werd als prettig en stimulerend ervaren. Studenten gaven verder aan dat de lessen hen rust brachten en dat ze zich na afloop opgelucht en ontspannen voelden.

Stressregulatie

Opvallend was dat vrijwel alle studenten aangaven dat de cursus niet direct hun stressniveau verminderde, maar dat ze wel technieken leerden om stress en andere ‘negatieve’ emoties beter te reguleren. Een belangrijk inzicht was dat deze emoties tijdelijk zijn en niet inherent aan hun identiteit. Hierdoor ontstond er een ruimte tussen henzelf en hun gedachten, waardoor ze bewuster konden reageren op stressvolle situaties in plaats van impulsief te handelen. Dit kon ook weer overlopen in eudemonisch welzijn, omdat studenten de waarde van deze ‘negatieve’ gevoelens op hun persoonlijke ontwikkeling konden inzien.

Zelfvertrouwen

Daarnaast rapporteerden studenten dat de cursus hun zelfvertrouwen vergrootte. Ze kregen door verschillende concepten het gevoel dat ze ertoe doen, wat hun zelfbeeld positief beïnvloedde. Daarnaast merkten ze dat ze beperkende overtuigingen loslieten. Hierdoor ontstond er meer ruimte om uitdagingen aan te gaan en nieuwe dingen te proberen zonder er vooraf vanuit te gaan dat ze iets niet konden.

Sfeer en manier van lesgeven

Een ander terugkerend thema in de interviews was de positieve sfeer binnen de cursus. Studenten waardeerden de open en persoonlijke manier van lesgeven, waarbij docenten niet alleen kennis overdroegen, maar ook hun eigen kwetsbaarheid toonden. Bijvoorbeeld doordat docenten lieten zien dat zij ook niet op alles een antwoord hadden.

Het contrast met andere vakken werd ook benoemd: waar veel universitaire vakken een strikte theoretische benadering hanteren, bood deze cursus ruimte voor reflectie en persoonlijke groei. Studenten gaven aan dat dit hen motiveerde en ervoor zorgde dat ze met meer plezier deelnamen aan de lessen.

Rol van meditaties

Een bijzondere toevoeging aan de cursus waren de meditaties, die door studenten als waardevol werden ervaren. De meditaties hielpen hen om de filosofische concepten op een praktische manier te integreren in hun dagelijks leven. Dit maakte de cursus minder abstract en zorgde ervoor dat studenten daadwerkelijk een verandering in hun manier van denken en voelen konden waarnemen. Daarnaast boden de meditaties een moment van rust en reflectie binnen de academische drukte.

Toepassing bij andere studies

Alle studenten gaven aan dat de inzichten uit deze cursus ook nuttig waren voor andere studies. Ze deden suggesties om dit optimaal toe te passen. Zo merkten sommigen op dat het lastig was om de verschillende filosofische stromingen uit elkaar te houden. Een duidelijke visuele weergave, zoals een tabel, zou hierbij kunnen helpen.

Daarnaast vonden studenten het belangrijk dat docenten zich bewust zijn van de verschillende achtergrondkennis van studenten. Om iedereen goed mee te nemen in de filosofische principes, zou een geleidelijke opbouw met veel persoonlijke ervaringen en dagelijkse voorbeelden nuttig zijn.

Tot slot gaven enkele studenten aan dat het eindpaper als complex werd ervaren, omdat het meerdere elementen combineerde (inner development goals, filosofieën en de Universiteit Utrecht). De inner development goals waren bovendien primair gericht op bedrijven, wat minder aansloot bij de universitaire context. Studenten stelden voor om universiteitsgerichte doelen te gebruiken en om extra uitleg of voorbereiding te geven voor het eindpaper.

Conclusie

De cursus had een brede impact op studenten. In eerste instantie zorgde het voor verwarring en een gevoel van onwennigheid, maar dit werd uiteindelijk gewaardeerd als een kans voor groei. Studenten ervoeren een toename in eudemonisch welzijn door de focus op zelfreflectie en zingeving, maar benadrukten dat ze denken dat dit vooral gebeurt bij een open houding en actieve betrokkenheid. De overlap tussen eudemonisch en hedonisch welzijn werd zichtbaar in de momenten van vreugde en voldoening die studenten ervoeren door hun groei.

Daarnaast bood de cursus technieken voor stressregulatie, vergrootte het het zelfvertrouwen en compassie van studenten en bood het een bredere kijk op leren en leven. Studenten waardeerden de unieke sfeer, de open manier van lesgeven en de praktische toepassing van filosofische concepten, onder andere via meditaties. Tot slot zagen zij mogelijkheden om de inzichten uit de cursus ook in andere studiecontexten toe te passen, mits er voldoende begeleiding en structuur werd geboden.

Tabel 4.

Overzicht van thema's en voorbeelden van citaten uit de interviews.

Thema	**Citaten**
Wennen	*"Dat was echt wel even wennen. Ik moest er heel erg over nadenken. En gewoon in een compleet andere flow van nadenken komen... En dat vond ik echt heel fijn. Het was een hele meditatieve, creatieve manier van denken."* *"In het begin vond ik het verwarrend of intimiderend op een leuke manier van oké, dit is heel erg buiten wat ik gewend ben."* *"…and working with a daily applicable subject that you can work into your life in a less abstract way was interesting, initially difficult but I did enjoy it."*
Eudemonisch welzijn	*"Het gaf me ook wel sturing in dat ik beter weet wat ik wil gaan doen en wat voor manier van denken of oriëntatie zeg maar voor mij interessant is, waar ik echt verder mee wil gaan ook qua scriptie en qua master."* *"Zo heb ik het dan ervaren. Je krijgt echt zelfbewustwording."* *"Ik voel zo het privilege zeg maar. Dat je persoonlijk kan leren, en over jezelf, en over je leven, en hoe je in het leven staat en die persoonlijke ontwikkeling opzoekt op een instituut als de universiteit."* *"We hebben het hier over de lessen van het leven eigenlijk."* *"Het is zo verrijkend en verdiepend gewoon. Voor jou in het leven in plaats van voor jou binnen school of zo."* *"Toen voelde ik ook weer van oh ja, dat is mijn kernwaarde. Dat vind ik echt belangrijk. Ik wil niet dat studie mijn leven overheerst of dat ik daar alleen maar stress over heb. Ik volg gewoon wat ik leuk vind, dus het wordt veel authentieker zeg maar."* *"In de academische wereld wil je altijd heel erg de waarheid en je wil dat heel erg vinden. En dat werd hier een beetje op de schop gegooid. Maar toch had je dan wel het gevoel dat er een soort van waarheid in zat. En niet iets*

	wat je heel erg kan begrijpen, maar het resoneert op een dieper niveau. Op een meer spiritueel niveau."
Eudemonisch welzijn – open houding	*"Ik denk wel dat wat je leert je ook wel bereid moet zijn om het op jezelf toe te passen... Maar ik denk wel; als je het in zou zetten bij andere vakken, dan ga je mensen al ermee in aanraking laten komen. Dus dan hebben ze in ieder geval de kans om anders te kijken naar dingen."* *"Als je het hebt over zelfontwikkeling. Niet iedereen is daaraantoe, zeg maar of daar op bepaalde vlakken aan toe, of staat daarvoor open, of wil dat aankijken of zeg maar leren weet je wel. Is niks mis mee, maar dat kun je niet forceren."* *"Je moet er actief mee bezig blijven, zeg maar om open te blijven."*
Compassie	*"Je krijgt echt bewustwording van anderen. Ik denk dat dit zo goed is om te leren."* *"...en tegelijkertijd ook die acceptatie van 'iedereen heeft die eigen realiteit'. En dat is niet erg. Mijn oordelen zijn wel mijn oordelen, maar iemand anders heeft weer zijn oordelen. Maar we zijn allemaal mensen, weet je wel."* *"En echt die liefde en acceptatie voelen voor iedereen. Ik had echt ineens zo'n stukje van wow iedereen is 'De'. Jullie zijn amazing! Ik wilde opspringen van joy of zo."* *"Na het vak had ik goede grepen om meer compassie te hebben voor de mensen om me heen en gewoon random mensen op straat. En dat voelt heel goed."*
Hedonisch welzijn	*"Dus ik vond het over het algemeen een heel fijne cursus om te volgen, fijne ervaring."* *"Really liked the amount of individual expression there was, especially with the midterm assignment on, you know, creatively explaining some of the concepts we're working with. I really, really enjoyed that."* (over logbooks) *"Ik vond het leuk omdat het heel vrij was en dat je dus ook zelf mocht bedenken hoe je het wil invullen."* *"Ik merkte dat ik wel, toen ik er naartoe ging, was ik altijd opgelucht van dit is gewoon fijn. Dit is gewoon een moment van rust. Dus tijdens de lessen zelf kom je heel erg tot rust en gaat er een soort druk van je schouders."* *"Maar ik had bijvoorbeeld altijd dat ik heel vrolijk naar de les toe ging, omdat ik er heel veel zin in had. Dus sowieso altijd tijdens de lessen was ik*

	van 'Dit is superleuk. Ik ben heel blij dat ik dit eigenlijk in mijn vrije tijd doe als extra vak.'"
	"Ik ben vrolijker, het heeft me op inzichten gebracht. Ik had ook een paar euforische momenten van. Wauw, dit is echt zo cool dat ik dit nu heb ontdekt over mezelf."
Stressregulatie	*"The general idea of transience with emotions and accepting that the feeling of stress, the feeling of anxiety is something that is transient and impermanent and not directly tied to me and how I experience life, it's just something that happens. That very broadly has been helpful."*
	"I find that it does help me to sort of move away from the negativity into feeling a little bit more positive."
	"Ik heb gewoon best wel een lange geschiedenis met stress, dus om nu te zeggen van dat door dit vak daar geen last meer van hebt, Dat is gewoon niet waar. Het is meer dat er bepaalde dingen in mijn hoofd zitten, waar ik nog wel aan denk, waarmee ik hoop dat het me gaat helpen. Ik ben gaan nadenken over hoe ik dingen wil aanvliegen of zo."
	(over stressvolle periode) *"En ik kan de waarde ervan inzien voor in de toekomst. Dat het nu even kut is, maar dat het wel heel veel gaat opleveren."*
Zelfvertrouwen	*"Ik durf nu gewoon iets aan te gaan wat heel moeilijk is. Ik luister gewoon nu naar mijn hart. Want dat is eigenlijk wat ik wil doen. Maar je moet wel het zelfvertrouwen hebben om het te doen."*
	"Dus ik denk dat het ook echt invloed kan hebben over hoe je naar jezelf kijkt en naar je leven. Voor mij deed dat wel echt iets van wow, je doet ertoe."
	"Tijdens die periode had ik ook een paar momenten dat ik was gewoon en ik kom maar over, kom maar over, come at me, ik kan het wel aan. Ik heb ergere dingen meegemaakt, komt goed."
	"Want soms heb ik gewoon een gedachte van 'Dit kan ik niet', en dan probeer ik nu te denken van. Maar waar slaat dit nou op? Want in je hoofd kunnen dingen zo echt zijn of voelen terwijl eigenlijk is het maar een gedachte, het is helemaal niks tastbaars."
Sfeer en manier van lesgeven	*"Anders dan veel andere vakken dat wel heel erg. Meer een soort open approach dus... Er was niet echt van. Nee, dit is de theorie en daar moeten we ons absoluut aan houden... En, dat vond ik wel heel erg leuk."*

	"Ik vond dat ze dat heel goed deden van, best wel persoonlijk en zij waren heel open en kwetsbaar als personen... het is wel heel fijn dat ze heel erg als mensen lesgaven, in plaats van als professoren." *"Het is gewoon een hele open fijne omgeving."* *"Soms mis ik dat in mijn eigen docenten... ze* (de docenten van deze cursus) *zijn zo open over de dingen die zij zelf niet kunnen of nog niet begrijpen.*
Rol van meditaties	*"En door middel van die meditaties, die vond ik echt heel waardevolle toevoeging, leer je dat ook wat meer in de praktijk te brengen. Dus dat vond ik ook wel echt echt heel nuttig. Natuurlijk is het mooi en leuk en ontspannend, maar echt nuttig vond ik."* *"It was definitely beneficial to sort of have that scheduled, structured sort of collective meditation as an experience... to like managing stress"* *"The concepts themselves can be helpful, but the meditation is what applies it to real life and makes it, less abstract and more personal."*
Toepassing bij andere studies	*"Je moet soort van uitgaan van een groep die helemaal niet op die manier denkt of er nooit meer echt per se in aanraking is gekomen."* *"Leaning into the fact that not everyone in the group is going to have the same basic knowledge."* *"Soms had ik ook nog wel de neiging om het door mekaar te halen, dus soms had ik zo neiging van ik wil een tabel."* *"Ik kon het onderscheid tussen de Zhuangzi en de Dao De Jing zeg maar echt op theoretisch vlak iets minder goed kon volgen... Allemaal vond ik het heel mooi, maar als je het dan echt hebt op academisch niveau, dan wil ik het liefst het onderscheid tussen de verschillende filosofieën iets duidelijker."* (over eindpaper) *"Ik snap het uitgangspunt er wel van, maar die vond ik wel een beetje vaag... dus ik vond het dat misschien iets meer voorbereiding had mogen hebben of iets meer duidelijkheid of zo eromheen."* (over eindpaper) *"Dat vond ik een beetje veel tegelijk en toen vond ik het ook moeilijk om een soort van echt heel concreet er iets van te maken. Omdat ik dan eigenlijk 3 dingen aan het doen was: die development goals aan het koppelen aan die filosofieën, maar je was dan ook die filosofie aan het koppelen aan de Universiteit… Misschien staan er nog wel ergens een soort van universiteitsgerelateerde goals of zo want deze waren meer voor bedrijven of zo."*

Conclusie

Uit dit onderzoek komen positieve indicaties naar voren over de invloed van de cursus *Literature and Philosophy* op het welzijn van studenten. Zowel de kwantitatieve als de kwalitatieve data suggereren dat de cursus met name bijdroeg aan eudemonisch welzijn, terwijl ook hedonisch welzijn werd vergroot, zij het in iets mindere mate. Studenten gaven aan dat de cursus hen hielp bij diepgaande zelfontwikkeling, meer zelfinzicht bood en hen stimuleerde om te reflecteren op hun waarden en levenskeuzes. Daarnaast kregen ze handvatten aangereikt om stress en negatieve emoties beter te reguleren.

De vragenlijstresultaten laten zien dat studenten de cursus positief beoordeelden op alle drie de concepten: stressvermindering (3.62), hedonisch welzijn (3.62) en eudemonisch welzijn (4.09). De hoogste score werd toegekend aan eudemonisch welzijn, wat aansluit bij de interviews, waarin studenten benadrukten dat zelfontwikkeling en reflectie de meest waardevolle aspecten van de cursus waren. Tegelijkertijd gaven ze aan dat deze diepgaande inzichten hen vreugde en rust brachten, wat suggereert dat eudemonisch en hedonisch welzijn niet strikt gescheiden zijn.

Opvallend is dat, hoewel de vragenlijst een lichte vermindering van stress liet zien, studenten in de interviews niet per se aangaven minder stress te ervaren. In plaats daarvan beschreven ze hoe ze beter leerden omgaan met stressvolle situaties. Dit sluit aan bij een bredere verschuiving in welzijnsinterventies: in plaats van stress volledig te elimineren, ligt de nadruk op het ontwikkelen van veerkracht en effectieve copingstrategieën. De cursus bood studenten een nieuwe manier om naar stress en persoonlijke ontwikkeling te kijken, wat bijdroeg aan hun algemene welzijn.

Ook de cursusopbouw en werkvormen lijken een belangrijke rol te hebben gespeeld in het bevorderen van welzijn. Studenten beschreven de cursus als plezierig en ontspannend, mede door de positieve sfeer in de klas en de ruimte voor creatieve expressie. Zelfreflectieopdrachten werden over het algemeen als goed afgestemd op hun niveau ervaren, wat suggereert dat ze bijdroegen aan een optimale leerervaring en een diepere betrokkenheid bij de cursus (Bjork & Bjork, 2011). Daarnaast zorgden meditatie en een open groepsdynamiek ervoor dat studenten zich veilig voelden om zichzelf te uiten en zich over te geven aan het leerproces.

Een andere belangrijke bevinding is de positieve invloed van de cursus op het zelfvertrouwen van de studenten. De cursus zorgde ervoor dat studenten zich meer competent voelden en hun zelfbeeld positief werd beïnvloed. Beperkende overtuigingen werden losgelaten, waardoor studenten meer ruimte ervaarden om uitdagingen aan te gaan en nieuwe dingen te proberen. Dit sluit aan bij het internationale onderzoek naar mindfulness en zelfreflectie in het onderwijs, waaruit blijkt dat dergelijke programma's de

zelfeffectiviteit en het zelfvertrouwen van studenten vergroten (McConville, McAleer & Hahne, 2017).

Tenslotte werd er in de interviews nog een ander opvallend thema gerapporteerd: de toename van compassie en acceptatie. De studenten gaven aan dat de cursus hen hielp om bewuster te worden van anderen en om te accepteren dat iedereen zijn of haar eigen realiteit heeft. Ze merkten op dat ze minder snel oordeelden over anderen en meer begrip en verbondenheid voelden, ook met onbekenden. Deze ontwikkeling in compassie droeg bij aan het hedonische welzijn van de studenten, doordat deze gevoelens als prettig en vervullend werden ervaren. Bovendien sluit ook deze bevindingen aan bij eerder onderzoek naar mindfulness-gebaseerde interventies, die laten zien dat deze de empathie en het vermogen om anderen te begrijpen vergroot (McConville, McAleer & Hahne, 2017).

Een paradoxale bevinding is dat het feit dat de cursus studiepunten oplevert enerzijds bijdraagt aan de toegankelijkheid van bezig zijn met welzijn, maar anderzijds ook als stressfactor kan worden ervaren. Desondanks blijft het voordelig om welzijnsinterventies toe te voegen aan het curriculum. Aangezien studiepunten een vereiste blijven, kan een cursus als *Literature and Philosophy* een waardevolle manier zijn om academische verplichtingen te combineren met aandacht voor welzijn en zelfontwikkeling.

Discussie

Beperkingen en potentiële bias

Bij de interpretatie van de resultaten is het belangrijk rekening te houden met mogelijke bias. Studenten die zich vrijwillig aanmeldden voor de cursus hadden waarschijnlijk al enige affiniteit met filosofische reflectie. Daarnaast is het mogelijk dat studenten die meewerkten aan de interviews overwegend positief waren over de cursus, waardoor de resultaten een optimistischer beeld kunnen schetsen dan de werkelijkheid. Bovendien betrof dit onderzoek een relatief kleine steekproef, wat betekent dat de resultaten niet zonder meer te generaliseren zijn naar een bredere studentenpopulatie. Toch was in de vragenlijst, waaraan 17 van de 42 studenten deelnamen, de algemene toon positief, wat erop wijst dat de impact van de cursus breed werd gedragen.

Daarnaast waren de vragen in de vragenlijst steeds positief gesteld, wat mogelijk de antwoorden heeft beïnvloed. Studenten kunnen namelijk geneigd zijn geweest om sociaal wenselijke antwoorden te geven. Om een betrouwbaarder resultaat te verkrijgen, zou het nuttig zijn om in toekomstige onderzoeken zowel positieve als negatieve formuleringen te gebruiken. Dit zou helpen om een meer gebalanceerd beeld te krijgen van de ervaringen van de studenten en mogelijke response bias te minimaliseren. Het opnemen van neutrale of evenwichtiger geformuleerde vragen zou ook de validiteit van de antwoorden kunnen verbeteren.

Toepasbaarheid bij andere studies

Een relevante vervolgvraag, is hoe de cursus *Literature and Philosophy*, of een vergelijkbare vorm van filosofische reflectie, geïntegreerd zou kunnen worden in andere studieprogramma's. Studenten gaven aan dat de cursus hen hielp om stress en prestatiedruk op een andere manier te benaderen. Dit kan vooral waardevol zijn binnen studies met een hoge werkdruk, zoals Geneeskunde.

Binnen de Universiteit Utrecht wordt al gewerkt aan een nieuwe leerlijn voor studenten Geneeskunde: Professionele en persoonlijke ontwikkeling. Hierin worden workshops over stressmanagement aangeboden en reflecteren studenten in groepsverband op ervaringen die zij tijdens hun coschappen hebben opgedaan. Dit markeert een bredere benadering van welzijn en identiteitsontwikkeling, waarbij niet alleen individuele reflectie centraal staat, maar ook het leren van elkaars ervaringen binnen een collectieve context.

Een mogelijke vervolgstap zou zijn om de cursus *Literature and Philosophy*, of een aangepaste variant, als pilot op te nemen binnen deze nieuwe leerlijn. De studenten uit dit onderzoek hebben suggesties aangedragen om dit goed te implementeren. Om de

effectiviteit van zo'n interventie goed te onderzoeken, zou een experimenteel onderzoeksdesign ingezet kunnen worden. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van een controlegroep en een experimentele groep, met metingen zowel voorafgaand aan als na afloop van de cursus. Dit zou bijdragen aan een grotere validiteit en betrouwbaarheid van de bevindingen en verdere inzichten bieden in de toepasbaarheid van filosofische reflectie binnen uiteenlopende opleidingen.

Tenslotte is het belangrijk om docenten die dergelijke cursussen geven voldoende training en ondersteuning te bieden. De positieve impact van de cursus werd mede toegeschreven aan de open en reflectieve manier van lesgeven. Dit benadrukt dat docenten niet alleen inhoudelijke kennis nodig hebben, maar ook didactische vaardigheden om een veilige en stimulerende leeromgeving te creëren waarin studenten zich vrij voelen om zich kwetsbaar op te stellen en actief deel te nemen aan reflectieve processen.

Verbeteringen voor de cursus

Naast het uitbreiden van filosofische reflectie naar andere opleidingen, kunnen er enkele verbeteringen worden doorgevoerd binnen de bestaande cursus. Studenten gaven aan dat sommige filosofieën moeilijk te onderscheiden waren. Extra ondersteuning, zoals een overzichtstabel of meer concrete voorbeelden, kan helpen om de toegankelijkheid te vergroten.

Daarnaast speelde de structuur van de cursus een belangrijke rol. De huidige opzet, waarbij bepaalde opdrachten beoordeeld worden met *behaald/niet behaald* in plaats van een cijfer, werd positief ontvangen. Dit systeem helpt prestatiedruk te verminderen en ondersteunt de intrinsieke motivatie van studenten. Het zou waardevol zijn om deze benadering verder uit te breiden naar andere onderdelen van de cursus.

Ook gaven studenten aan dat de *Inner Development Goals* (IDG's) niet volledig aansloten bij de universitaire context. Een combinatie van academisch relevante én bredere, algemene IDG's zou studenten helpen om zowel binnen als buiten hun studie te groeien en zo een meer geïntegreerd beeld van ontwikkeling te omarmen.

Lange termijneffecten

Aangezien dit onderzoek zich richtte op de directe impact van de cursus, blijft de vraag in hoeverre de opgedane inzichten en vaardigheden op de lange termijn effect hebben. Studenten gaven aan dat de cursus hen hielp om bewuster na te denken over hun waarden en toekomstkeuzes, maar het is nog onduidelijk of deze reflecties en gedragsveranderingen ook blijvend zijn. Toekomstig onderzoek zou zich kunnen richten op hoe studenten de inzichten uit de cursus later in hun studie- of werkloopbaan blijven toepassen en in hoeverre dit hun welzijn op langere termijn beïnvloedt.

Aanbevelingen

Op basis van dit onderzoek, zijn de volgende aanbevelingen opgesteld:

Vervolgonderzoek

1. **Pilot binnen Geneeskunde**: Gezien de positieve effecten van de cursus zou een soortgelijke cursus als pilot kunnen worden geïntegreerd in de nieuwe leerlijn *Professionele en persoonlijke ontwikkeling* binnen Geneeskunde. Dit biedt de mogelijkheid om te onderzoeken hoe filosofische reflectie binnen deze context worden ervaren. Om de effectiviteit goed te meten, wordt aanbevolen een experimenteel onderzoeksdesign te hanteren. Dit vergroot de validiteit en betrouwbaarheid van de bevindingen.
2. **Meer onderzoek naar implementatie binnen andere studies**: Toekomstig onderzoek kan zich richten op hoe de principes van deze cursus breder toegepast kunnen worden, met aandacht voor de begeleiding van studenten die minder affiniteit hebben met filosofische concepten.
3. **Onderzoek naar lange termijneffecten**: Toekomstige studies kunnen zich richten op de vraag in hoeverre de inzichten en vaardigheden die studenten in deze cursus opdoen, ook op de lange termijn effect hebben. Dit zou kunnen helpen bij het verder ontwikkelen van welzijnsinterventies binnen het hoger onderwijs.

Verbeteringen voor de cursus

4. **Balans tussen studiepunten en vrijheid**: Een mogelijke aanpassing in de cursusstructuur zou kunnen zijn om meer onderdelen te beoordelen met een ‘behaald/niet behaald’-systeem in plaats van een cijfer. Dit sluit aan bij de reflectieve aard van de cursus en helpt prestatiedruk te verminderen, terwijl studenten nog steeds studiepunten behalen. Hierdoor blijft de focus op intrinsieke motivatie en zelfontwikkeling, zonder dat de academische verplichtingen als extra stressvol worden ervaren.
5. **Duidelijkere structuur en ondersteuning**: Studenten gaven aan dat sommige filosofieën moeilijk te onderscheiden waren. Extra ondersteuning, zoals een overzichtstabel of meer concrete voorbeelden, kan helpen om de toegankelijkheid te vergroten.
6. **Nieuwe Inner Development Goals (IDG’s) opstellen:** Studenten gaven aan dat de huidige IDG’s vooral gericht zijn op de bedrijfswereld en dat universiteitsgerichte doelen beter zouden aansluiten bij hun academische ontwikkeling. Tegelijkertijd sluit een te smalle focus op universitaire groei minder goed aan bij de holistische benadering van de cursus. Een combinatie van academisch relevante én bredere, algemene IDG’s zou studenten helpen om zowel binnen als buiten hun studie te groeien, en zo een meer geïntegreerd beeld van ontwikkeling te omarmen.

Literatuur

Ahn, A. C., Tewari, M., Poon, C.-S., & Phillips, R. S. (2006). The limits of reductionism in medicine: Could systems biology offer an alternative? *PLoS Medicine, 3*(6), e208. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030208

Boulton, J. (2024). *The Dao of Complexity: Making Sense and Making Waves in Turbulent Times*. Walter de Gruyter.

Bjork, E. L., & Bjork, R. A. (2011). Making things hard on yourself, but in a good way: Creating desirable difficulties to enhance learning. In *Psychology and the real world* (pp. 55–64).

Cheng, P. (2024). *Basic Principles and Clinical Aspects of Taoism*. In H. S. Moffic et al. (Red.), *Eastern Religions, Spirituality, and Psychiatry*. Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-56744-5_14

De Geneeskundestudent. (2023). *Mentale gezondheid* (L. van Velsen, Red.). De Geneeskundestudent.

Deunk, M. I., & Korpershoek, H. (2021). *Studentenwelzijn in het hoger onderwijs: Een overzichtsstudie van veelbelovende aanpakken voor docenten(teams), opleidingen en instellingen.* GION onderwijs/onderzoek, Rijksuniversiteit Groningen.

Dooris, M., Farrier, A., & Froggett, L. (2018). Wellbeing: The challenge of 'operationalising' a holistic concept within a reductionist public health programme. *Perspectives in Public Health, 138*(2), 82–88. https://doi.org/10.1177/1757913918754695

Dopmeijer, J. M., Nuijen, J., Busch, M. C. M., Tak, N. I., & Verweij, A. (2022). *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs 2021 – Deelrapport I: Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs* (RIVM-rapport 2022-0100). RIVM, Trimbos-instituut & GGD GHOR Nederland. https://doi.org/10.21945/RIVM-2022-0100

Dopmeijer, J., Scheeren, L., Van Baar, J., & Bremer, B. (2023). *Harder, better, faster, stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo*. Trimbos-instituut, ECIO & RIVM.

Eklund, M., Kiritsis, C., Livheim, F., & Ghaderi, A. (2023). ACT-based self-help for perceived stress and its mental health implications without therapist support: A randomized

controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science, 27*, 98-106. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.01.003

George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 11.0 update* (4e ed.). Allyn & Bacon.

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18*, 181-192. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009

González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(22), 4394. https://doi.org/10.3390/ijerph16224394

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Red.), Handbook of media use and well-being. Chapter 2. New York: Routledge. Manuscript accepted for publication on November 11, 2015.

Inner Development Goals. (z.d.). *Framework*. Inner Development Goals. Geraadpleegd op 8 maart 2025, van https://innerdevelopmentgoals.org/framework/

Loy, D. (2019). *Nonduality: In Buddhism and beyond*. Wisdom Publications.

McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students: The effect of mindfulness training on psychological well-being, learning, and clinical performance of health professional students: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore*, 13(1), 26-45.https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. (2023). *Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs*. Rijksoverheid. Geraadpleegd op 7 maart 2025, van https://www.rijksoverheid.nl/binaries/rijksoverheid/documenten/rapporten/2023/06/13/handreiking-prestatiedruk-en-stress-onder-studenten-in-het-hoger-onderwijs/handreiking-prestatiedruk-en-stress-onder-studenten-in-het-hoger-onderwijs.pdf

Miseliunaite, B., Kliziene, I., & Cibulskas, G. (2022). Can holistic education solve the world's problems: A systematic literature review. *Sustainability, 14*(9737). https://doi.org/10.3390/su14159737

Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., Hamilton, J., & Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health, 22*(3), 179-188. https://doi.org/10.1002/smi.1094

Oudenampsen, J., van de Pol, M., Blijlevens, N., & Das, E. (2023). Interdisciplinary education affects student learning: A focus group study. *BMC Medical Education, 23*(169). https://doi.org/10.1186/s12909-023-04103-9

Puchalski, C. M. (2001). The role of spirituality in health care. *Baylor University Medical Center Proceedings, 14*(4), 352-357. https://doi.org/10.1080/08998280.2001.11927788

Riger, S., & Sigurvinsdottir, R. (2016). Thematic analysis. In L. A. Jason & D. S. Glenwick (Red.), *Handbook of methodological approaches to community-based research: Qualitative, quantitative, and mixed methods* (pp. 33–42). Oxford University Press.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2025, 11 maart). *Mentale gezondheid van jongeren: Veertiende kwartaalonderzoek Gezondheidsonderzoek COVID-19*. https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid

Saba, R., & Tagliagambe, S. (2023). *Quantitative medicine: Tracing the transition from holistic to reductionist approaches – A new perspective*. Journal of Public Health Research, Vol. 12(2), 1–9.

Scheeren, L., Bremer, B., & Dopmeijer, J. (2023). *Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs: Handvatten en tips voor studenten, het onderwijs en de maatschappij als geheel*. Expertisecentrum inclusief onderwijs (ECIO) & Trimbos-instituut.

Silva, D. R., Werneck, A. O., Collings, P. J., Tomkinson, G. R., & Sardinha, L. B. (2023). Barriers to physical activity in university students: A systematic review. *BMC Public Health, 23*, 17621. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4

Sutarman, Tjahjono, H. K., & Hamami, T. (2017). The implementation of holistic education in Muhammadiyah's Madrasah Indonesia. *DINAMIKA ILMU, 17*(2), 177–192. https://doi.org/10.21093/di.v17i2.856

Shahid, A., Wilkinson, K., Marcu, S., & Shapiro, C. M. (2011). Perceived Stress Questionnaire (PSQ). In *STOP, THAT and one hundred other sleep scales* (pp. 273–274). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4_64

Standring, S. (2016). A brief history of topographical anatomy. *Journal of Anatomy, 229*, 32–62. https://doi.org/10.1111/joa.12473

Trimbos-instituut & ECIO Expertisecentrum inclusief onderwijs. (2023). *Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs*.

Universiteit Utrecht. (2024, 1 maart). *Studentenwelzijn: Vul de enquête in van Caring Universities*. https://students.uu.nl/nieuws/studentenwelzijn-vul-de-enquete-in-van-caring-universities

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y., & Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology, 5*(1), 41–61. https://doi.org/10.1080/17439760903435208

World Health Organization. (2022). The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). Geneva: World Health Organization. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Yawar, A. (2010). Medicine and the human story. *The Lancet, 375*(9717), 546-547. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60245-1

Bijlagen

Bijlage 1 – Vragenlijst

Dear participant,

Thank you for taking the time to fill out this questionnaire. With this questionnaire, we aim to investigate how the course *Literature and Philosophy* influences students' mental well-being and stress levels. Your responses will help us better understand the role of philosophical insights and self-reflection in student life.

Participation in this study is entirely voluntary. You are free to withdraw at any time without consequences. Completing the questionnaire will take approximately 15 minutes. The questions will cover your stress levels, well-being, and how you apply philosophical insights from the course in daily life.

Your responses will be processed anonymously and cannot be traced back to you. The data will be used exclusively for scientific research and will not be shared with third parties. The results will be reported in anonymized form.

By continuing with the questionnaire, you confirm that you:
✓ Understand the purpose of the study.
✓ Participate voluntarily and know that you can withdraw at any time.
✓ Acknowledge that your data will be processed anonymously.

If you have any questions, feel free to contact me via m.p.wiersma@students.uu.nl.

Thank you in advance for your time and contribution!
Best wishes, Marit

1. **Background Information**

1.1 What is your age? (open question)

1.2 What is your gender?
- Male
- Female
- Non-binary / Other
- Prefer not to say

1.3 What is your field of study? (open question)

2. Experience with the Course

2.1 How would you rate the course overall?

- Very positive
- Positive
- Neutral
- Negative
- Very negative

2.2 To what extent have you applied the philosophical concepts from the course in your daily life?

- Very often
- Regularly
- Occasionally
- Rarely
- Never

2.3 How challenging did you find the self-reflection assignments in the course?

- Very challenging
- Challenging
- Neutral
- Easy
- Very easy

2.4 How useful did you find the self-reflection assignments in the course?

- Very useful
- Useful
- Neutral
- Not very useful
- Not useful at all

3. Stress

Read the statements and fill in what applies.

1 = Strongly disagree
2 = Somewhat disagree
3 = Neither agree, nor disagree
4 = Somewhat agree
5 = Strongly agree

3.1 This course made me feel less stressed than usual.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.2 This course helped me feel less overwhelmed.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.3 I felt like fewer demands were placed on me because of this course.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.4 This course made me feel more confident in my own abilities.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.5 This course helped me cope better with stressful situations.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.6 I felt like I had more control over my workload because of this course.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.7 This course taught me how to set better priorities.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.8 I felt less mentally exhausted because of this course.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.9 The workload of this course allowed me enough time to relax.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3.10 This course has made me more resilient to stress.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4. Hedonic Well-Being

Read the statements and fill in what applies.

1 = Strongly disagree

2 = Somewhat disagree

3 = Neither agree, nor disagree

4 = Somewhat agree

5 = Strongly agree

4.1 This course made me feel more cheerful and in good spirits.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4.2 I felt more calm and relaxed during this course.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4.3 This course made me feel more energetic and active.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4.4 I woke up feeling more refreshed and well-rested during this course.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4.5 This course filled my daily life with things that interested me.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Eudaimonic Well-Being

Read the statements and fill in what applies.

1 = Strongly disagree

2 = Somewhat disagree

3 = Neither agree, nor disagree

4 = Somewhat agree

5 = Strongly agree

5.1 This course helped me feel engaged in meaningful activities.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5.2 I believe this course contributed to my personal development.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5.3 This course helped me understand my strengths and how to develop them.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5.4 The content of this course aligned with my core values and beliefs.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5.5 I found this course to be personally fulfilling.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5.6 Because of this course, I have a clearer sense of direction in life.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5.7 I felt a strong connection between this course and my long-term goals.
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

6. Future Application

6.1 Would you recommend integrating philosophical principles discussed in the course into other programs (e.g., Medicine, Psychology)?

- ○ Yes
- ○ No
- ○ Not sure

6.2 To what extent do you think these principles could be beneficial for students in high-stress programs such as Medicine?
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

7. Open Question

7.1 Do you have any additional comments on the impact of *Literature and Philosophy* on your well-being and stress levels? (Open text field)

Bijlage 2 – Topiclijst interviews

1. Ervaring met de cursus

- Kun je beschrijven hoe je deze cursus hebt ervaren?
- Wat waren voor jou de meest waardevolle aspecten van deze cursus? Waarom?
- Waren er momenten waarop je merkte dat deze cursus invloed had op hoe je nadacht over stress of welzijn?

2. Impact op stress

- Ervaar je normaal gesproken veel stress rondom je studie?
- In de vragenlijst gaven we aan dat sommige studenten minder stress ervaarden door de cursus. Was dit voor jou het geval? Kun je een voorbeeld geven?
    - Ja → In welke gebieden van je leven? Alleen rondom uni, of in je persoonlijke leven, of beide? Kun je voorbeelden geven?
- Zijn er specifieke onderdelen van de cursus (zoals opdrachten, reflectiemomenten, groepsdiscussies) die je hielpen om beter met stress om te gaan? Hoe?
- Heb je bepaalde filosofische ideeën of technieken uit de cursus toegepast in stressvolle situaties buiten de cursus?

3. Eudemonisch welzijn (persoonlijke groei en zingeving)

- Heeft deze cursus je geholpen om meer inzicht te krijgen in wat voor jou belangrijk is in het leven? Kun je een concreet voorbeeld geven?
- Zijn er inzichten uit de cursus die je nog steeds gebruikt in je dagelijks leven?
- Heeft de cursus je motivatie of gevoel van richting binnen je studie of toekomstplannen beïnvloed? Zo ja, hoe?

4. Hedonisch welzijn (gevoelens van geluk en ontspanning)

- Heb je gemerkt dat de cursus invloed had op hoe je je voelde tijdens de periode dat je het volgde? Kun je een specifiek moment beschrijven?
- Waren er bepaalde aspecten van de cursus die je als ontspannend of prettig ervaarde? Waarom?
- Heeft de cursus invloed gehad op hoe je balans zoekt tussen plezier en verplichtingen in je leven?

5. Algemene reflectie en toekomst

- Stel dat deze cursus zou worden aangepast of verbeterd: wat zou je dan veranderen?
- Zou je aanraden om elementen van deze cursus in andere studies of vakgebieden te integreren? Waarom wel/niet?
- Wat is het belangrijkste dat je uit deze cursus hebt meegenomen?