

7 op 10 studenten hebben sociale media nodig tijdens examens

Bijlage 1

Tabel 1

Studenten hebben tijdens de blok contact nodig met elkaar. ‘Echte’ contacten en digitale contacten. De meesten zien en horen elkaar dagelijks online. In de enquête van Teleblok gaven studenten aan of ze al dan niet akkoord gingen met volgende stellingen:

	Helemaal mee eens	Mee eens	Geen mening	Niet mee eens	Helemaal niet mee eens
Ik heb momenten waarop ik me slecht voel.	38,98%	52,30%	3,15%	5,33%	0,24%
Leeftijdsgenoten begrijpen gemakkelijk hoe ik mij voel.	9,93%	51,33%	17,68%	18,40%	2,66%
Ik heb ‘echt’ contact met leeftijdsgenoten nodig om de blok- en examenperiode door te komen.	25,67%	36,80%	11,62%	21,07%	4,84%
Ik heb digitaal contact (via sms, chat en sociale media) met leeftijdsgenoten nodig om de blok- en examenperiode door te komen.	20,34%	49,39%	11,14%	15,98%	3,15%
Ik zie of hoor leeftijdsgenoten dagelijks via digitale contacten (sms, chat, sociale media)	26,70%	48,06%	6,07%	16,75%	2,43%
Ik zou mijn vrienden of studiegenoten wel meer ‘in het echt’ willen zien.	21,12%	42,48%	16,99%	17,48%	1,94%
Ik ervaar digitale contacten (via sms, chat en sociale media) als stresserend.	6,54%	22,52%	24,70%	37,29%	8,96%

Tabel 2

Sociale media zijn heel storend als je continu online bent. Maar wel enorm goed voor je sociale steun. Op welke manieren kunnen sociale media eerder steunend zijn voor studenten tijdens de blok- en examenperiode?

	Reacties
Ik heb heel snel contact met anderen.	65,31%
Ik kan gemakkelijk even mijn gedachten verzetten.	47,70%
Ik moet er mijn bureau niet voor verlaten.	29,59 %
Ik kan op elk moment met anderen contact opnemen.	70,15%
Ik kan met veel meer mensen in contact komen dan dat er beschikbaar zijn om af te spreken.	32,65%
Ik kan snel in contact komen met mensen die niet in de buurt zitten.	52,55%
Ik kan heel gemakkelijk informatie delen, zoals notities, samenvattingen en slides.	77,81%
Ik heb contact met vrienden, maar ben er niet te veel tijd aan kwijt.	34,95%

Ik geraak gemakkelijk terug in gang, want ik zit toch al aan mijn bureau.	7,65%
Ik voel me niet alleen in de blok, want iedereen bericht over zijn examen(stress).	34,69%

Tabel 3

Op welke manieren kunnen sociale media eerder stresserend zijn voor jou tijdens de blok- en examenperiode?

	Reacties
Ik word constant gestoord tijdens mijn studies.	62,95%
Digitale contacten zijn te oppervlakkig en kort.	23,32%
Digitale contacten leiden me te veel af van mijn studie.	58,81 %
Op sociale media is iedereen met de examens bezig, dat stresseert mij.	30,31%
Op sociale media is iedereen over iets anders dan examens bezig, die foto's en berichten demotiveren mij.	21,24%
Ik krijg niet snel reactie van vrienden omdat die te weinig online zijn.	8,29%
Ik voel me gecontroleerd door anderen die vragen hoe het gaat.	15,80%
Ik geraak moeilijk terug in gang als ik online ga.	66,32%
Ik heb afzondering nodig om goed te kunnen blokken.	34,97%
Ik durf mezelf niet bloot te geven via digitale contacten.	6,99%