

University of Groningen

Let them flourish

't Mannetje, Jolise

DOI:
[10.33612/diss.569997153](https://doi.org/10.33612/diss.569997153)

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

Publication date:
2023

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):
't Mannetje, J. (2023). *Let them flourish: enhancing higher education students' well-being*. [Thesis fully internal (DIV), University of Groningen]. University of Groningen. <https://doi.org/10.33612/diss.569997153>

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.



Appendix

Summary

Samenvatting

List of publications

Dankwoord

Curriculum Vitae

Research Institute SHARE

SUMMARY

Student well-being in higher education is receiving increasing attention. This is a good movement, because well-being, among other things, is related to being able to study successfully. This dissertation investigates from different perspectives the well-being and promotion of well-being of students in general and honours students in particular, aiming to answer the research question: *What personal resources promote higher education students' well-being and how can these personal resources be enhanced by education?*

Chapter 1 discusses the importance of paying attention to students' well-being, defining well-being not only as the absence of (mental) problems, but also as experiencing positive feelings, being able to develop oneself and the positive relationship between the individual and the environment. This chapter introduces the Job Demands-Resources (JD-R) model, a model derived from organisational contexts that describes factors that can influence both the positive side of well-being (engagement), and the negative side of well-being (stress). From this model, we zoom in on personal resources -developable aspects of a person- such as optimism and self-efficacy. The JD-R model and the role of personal resources form the theoretical foundation of this entire dissertation.

Because much was still unknown about the role personal resources can play in promoting student well-being, the main aim of this dissertation was to get a better view of which specific personal resources are important in the higher education context and how these personal resources can be (further) developed in education.

For two of the four studies, the context of honours programmes was chosen. In the Netherlands, these programmes have been offered at an increasing number of university of applied sciences and research universities since 2000. Honours programmes are intended for students who, in addition to their regular bachelor's programme, want more challenge. This extra challenge can create extra pressure, making these students vulnerable to problems related to their well-being. At the same time, honours students appear, in general, to be well able to combine the extra pressure with good performance. This makes them an interesting target group to further explore the ways in which personal resources may play a role in experiencing positive well-being. Also, because there are fewer rules for this, honours programmes offer a good environment to try out educational innovations on a relatively short-term basis.

Chapter 2 describes which personal resources, according to honours students, are important to achieve success. For this purpose, exploratory interviews were conducted with honours students from three universities of applied sciences, asking them what personal resources helped them achieve success. This resulted in a wide range of personal resources, with the most frequently mentioned personal resources being clustered into the five themes: self-directiveness, inquiry-mindedness, perseverance, social involvement, and motivation.

Next, the study in *Chapter 3* examined which personal resources were most strongly associated with students' levels of engagement (the positive side of well-being) and stress (the negative side of well-being). 570 higher education students completed a questionnaire. A path analysis examined the associations between eight personal resources (hope, self-efficacy, resilience, optimism, perseverance, inquiry mindedness, self-regulation, motivation) and the subdimensions of engagement (vigour, dedication, absorption) and stress (exhaustion, efficacy, cynicism). The choice of these personal resources is based on the research described in Chapter 2, where inquiry mindedness was found as a new personal resource, and studies from other contexts. The results showed that optimism, hope and motivation were most strongly associated with subdimensions of engagement. Optimism and hope were most strongly associated with subdimensions of stress. In addition, inquiry mindedness was found to be associated with all subdimensions of engagement, endorsing the importance of this new personal resource within higher education.

Based on these insights into the associations between personal resources, success, engagement and stress, a logical next step was to investigate how students in education can be supported to experience (more) well-being. For this purpose, the systematic review, as described in *Chapter 4*, was conducted. Based on 123 included studies, it provides an overview of interventions, underlying theory, effects and factors potentially influencing effectiveness. Because a very wide variety of studies emerged, with a majority of studies judged to have poor quality research designs, no clear conclusions about characteristics of effective interventions can be drawn from this overview. Interventions include those based on positive psychology and mindfulness and that are offered individually or in groups. Some factors that seem to have a positive influence on the effectiveness of interventions are: the amount of attendance and practice, group processes and dynamics, time and cost efficiency, the use and explanation of underlying theory, guidance, and in-classroom participation.

As only a limited number of effective well-researched interventions were found in the literature, the study in *Chapter 5*, as one of the first steps of educational design research, focused on formulating initial design principles for interventions to (further) develop four personal resources of honours students: self-efficacy, optimism, inquiry mindedness, and self-regulation. Data collection took place in three focus groups consisting of honours students, teachers, management, student psychologists and -advisors, and education experts. Some overarching design principles were formulated for interventions to develop personal resources: the intervention should combine group and individual activities, students should be taught basic skills to be able to direct their own development, interventions need to have an ongoing character or need to consist of recurring activities. In addition, some specific design principles were formulated for each individual personal resource. To promote self-efficacy, among other things, students should be given insights that help them direct their own learning. Optimism can be promoted by giving students autonomy. Offering different perspectives can help develop inquiry mindedness. And self-regulation can be promoted by teaching students to work short-cycle to formulate and achieve goals.

Chapter 6 discusses the results of the different chapters in conjunction and answers the main question. Although several personal resources seem to be important in promoting students' well-being, hope, optimism, self-efficacy and inquiry mindedness in particular appear to be associated with students' levels of engagement and stress. This dissertation thus contributes to the evidence base regarding application of the JD-R model in higher education. Especially important is the newly found personal resource inquiry mindedness, because this resource both contributes to students' well-being and fits well with the aims of higher education.

To work on further developing these personal resources in education, it is recommended to go through the steps of educational design research. This dissertation can be seen as the first step in this process, in which more insight has been gained into important personal resources and preliminary design principles have been formulated. A logical next step is to design and try out prototype interventions based on this. Here, it is recommended to involve different stakeholders from the education sector, so that the intervention will fit well in the context. During the design and piloting process, both the intervention itself and the design principles will be developed. This will also lead to more insight into effective principles and thereby contribute to further development of theory. Ultimately, this will enable increasingly targeted and evidence-based work on stimulating students' well-being.

Furthermore, the final chapter reflects on the context of honours programmes, on which two of the four studies focus. Research in the context of honours education contributed to the insights in this dissertation. Honours students were able to contribute to several studies, also because these students are generally creative, proactive and eager to learn. In addition, attending an honours programme may cause honours students to experience extra pressure, while they may actually use their personal resources to cope with this pressure. Honours programmes have to deal with fewer regulations and requirements than regular bachelor's programmes, so interventions might be implemented in honours education in the short term. Differences between honours programmes and honours students and regular bachelor's programmes and regular bachelor's students imply that insights from honours programmes cannot be translated to regular bachelor's programmes on a one-to-one basis, generalisation needs to be done with caution.

A key recommendation of this dissertation is to develop good interventions in higher education to strengthen students' personal resources, especially optimism, hope, self-efficacy and inquiry mindedness, thus contributing to students' well-being. This dissertation has focused on personal resources, but resources and demands from the environment are also relevant to explore. Here, an integrated approach to student well-being is recommended. Attention to student well-being is an important concern and requires targeted provision of support. In this way, students can develop optimally within higher education.

SAMENVATTING

Het welbevinden van studenten in het hoger onderwijs krijgt steeds meer aandacht. Dat is een goede ontwikkeling, onder meer omdat welbevinden samenhangt met succesvol kunnen studeren. Dit proefschrift onderzoekt vanuit verschillende perspectieven het welbevinden en het bevorderen van welbevinden van studenten in het algemeen en honoursstudenten in het bijzonder, gericht op het beantwoorden van de onderzoeksvraag: *Welke persoonlijke hulpbronnen bevorderen het welbevinden van studenten in het hoger onderwijs en hoe kunnen deze persoonlijke hulpbronnen door het onderwijs worden versterkt?*

Hoofdstuk 1 gaat in op het belang van aandacht voor het welbevinden van studenten, waarbij welbevinden niet alleen wordt gedefinieerd als afwezigheid van (mentale) klachten, maar ook als het ervaren van positieve gevoelens, jezelf kunnen ontwikkelen en de positieve relatie tussen het individu en de omgeving. In dit hoofdstuk wordt het Job Demands-Resources (JD-R) model geïntroduceerd, een uit organisatiecontexten afkomstig model dat factoren beschrijft die zowel de positieve kant van welbevinden (bevlogenheid), als de negatieve kant van welbevinden (stress) kunnen beïnvloeden. Vanuit dit model wordt ingezoomd op persoonlijke hulpbronnen -ontwikkelbare aspecten van een persoon- zoals optimisme en self-efficacy. Het JD-R model en de rol van persoonlijke hulpbronnen vormen de theoretische grondlegger van dit gehele proefschrift.

Omdat er nog veel onduidelijk was over de rol die persoonlijke hulpbronnen kunnen spelen in het bevorderen van het welbevinden van studenten, was het belangrijkste doel van dit proefschrift een beter beeld te krijgen van welke specifieke persoonlijke hulpbronnen in de context van het hoger onderwijs belangrijk zijn en hoe deze persoonlijke hulpbronnen in het onderwijs (verder) ontwikkeld kunnen worden.

Voor twee van de vier deelstudies is gekozen voor de context van honoursprogramma's. In Nederland worden deze programma's vanaf 2000 op steeds meer hogescholen en universiteiten aangeboden. Honoursprogramma's zijn bedoeld voor studenten die, naast hun reguliere bacheloropleiding, meer uitdaging willen. Deze extra uitdaging kan voor extra druk zorgen, wat deze studenten kwetsbaar maakt voor problemen gerelateerd aan hun welbevinden. Tegelijk blijken honoursstudenten, over het algemeen, goed in staat de extra druk te combineren met goede prestaties. Dat maakt hen een interessante doelgroep om verder te verkennen op welke manier persoonlijke hulpbronnen mogelijk een rol spelen om positief welbevinden te ervaren. Ook bieden honoursprogramma's, omdat hier minder regels voor zijn, een goede omgeving om op relatief korte termijn onderwijsinnovaties uit te proberen.

In *Hoofdstuk 2* wordt beschreven welke persoonlijke hulpbronnen, volgens honoursstudenten, belangrijk zijn om tot succes te komen. Hiervoor zijn exploratieve interviews gehouden met honoursstudenten van drie hogescholen, waarbij hen werd gevraagd welke persoonlijke hulpbronnen hen hebben geholpen om succes te bereiken. Hier kwam een breed palet aan persoonlijke hulpbronnen in naar voren, waarbij de meest genoemde persoonlijke hulpbronnen kunnen worden geclusterd in de vijf thema's: zelfsturendheid, onderzoekend vermogen, doorzettingsvermogen, sociale betrokkenheid en motivatie.

Vervolgens is in de studie in *Hoofdstuk 3* onderzocht welke persoonlijke hulpbronnen het sterkst samenhangen met de niveaus van bevlogenheid (de positieve kant van welbevinden) en stress (de negatieve kant van welbevinden) van studenten. 570 studenten van een hogeschool vulden hiervoor een vragenlijst in. In een pad-analyse zijn de associaties onderzocht tussen acht persoonlijke hulpbronnen (hoop, self-efficacy, veerkracht, optimisme, doorzettingsvermogen, onderzoekend vermogen, zelfregulatie, motivatie) en de subdimensies van bevlogenheid (vitaliteit, toewijding, absorptie) en stress (uitputting, ervaren competentie, cynisme). De keuze voor deze persoonlijke hulpbronnen is gebaseerd op het onderzoek zoals beschreven in hoofdstuk 2, waarin onderzoekend vermogen als nieuwe persoonlijke hulpbron gevonden werd, en op onderzoeken vanuit andere contexten. De resultaten laten zien dat optimisme, hoop en motivatie het sterkst samenhangen met subdimensies van bevlogenheid. Optimisme en hoop hangen het sterkst samen met subdimensies van stress. Daarnaast bleek onderzoekend vermogen samen te hangen met alle subdimensies van bevlogenheid, wat het belang van deze nieuwe persoonlijke hulpbron binnen het hoger onderwijs onderschrijft.

Op basis van deze inzichten in de samenhang tussen persoonlijke hulpbronnen, succes, bevlogenheid en stress, was een logische vervolgstap te onderzoeken hoe studenten in het onderwijs ondersteund kunnen worden om (meer) welbevinden te ervaren. Hiervoor dient de systematische review, zoals beschreven in *Hoofdstuk 4*. Op basis van 123 geïncludeerde studies wordt een overzicht gegeven van interventies, onderliggende theorie, effecten en factoren die de effectiviteit van interventies mogelijk beïnvloeden. Omdat er een zeer grote diversiteit aan studies naar voren kwam, waarbij een meerderheid van de studies een kwalitatief matig onderzoeksdesign bleek te hebben, zijn uit dit overzicht geen eenduidige conclusies te trekken over kenmerken van effectieve interventies. Interventies zijn bijvoorbeeld gebaseerd op positieve psychologie en mindfulness en worden onder meer individueel of groepsgewijs aangeboden. Factoren die een positieve invloed lijken te hebben op de effectiviteit van interventies zijn: de hoeveelheid aanwezigheid en oefening, groepsprocessen

en -dynamiek, tijd- en kostenefficiëntie, het gebruik en uitleggen van onderliggende theorie, begeleiding, en deelname in de klas.

Omdat in de literatuur maar een beperkt aantal effectieve gedegen onderzochte interventies gevonden werd, richt de studie in *Hoofdstuk 5* zich, als een van de eerste stappen van onderwijskundig ontwerp onderzoek, op het formuleren van ontwerpprincipes voor interventies om een viertal persoonlijke hulpbronnen van honoursstudenten (verder) te ontwikkelen: self-efficacy, optimisme, onderzoekend vermogen en zelfregulatie. Dataverzameling heeft plaatsgevonden in drie focusgroepen die bestonden uit honoursstudenten, honoursdocenten, management, studentpsychologen en -decanen, en onderwijsexperts. Er zijn enkele overkoepelende ontwerpprincipes te formuleren voor interventies om persoonlijke hulpbronnen te ontwikkelen: de interventie dient een combinatie van groeps- en individuele activiteiten te bevatten, studenten dienen basisvaardigheden aangeleerd te krijgen om hun eigen ontwikkeling te kunnen sturen, interventies moeten een doorlopend karakter hebben of bestaan uit terugkerende activiteiten. Daarnaast zijn per persoonlijke hulpbron enkele specifieke ontwerpprincipes geformuleerd. Om self-efficacy te bevorderen moeten studenten onder meer inzichten krijgen die hen helpen hun eigen leren te sturen. Optimisme kan bevorderd worden door studenten autonomie te geven. Het aannemen van verschillende perspectieven kan helpen bij het ontwikkelen van onderzoekend vermogen. En zelfregulatie kan bevorderd worden door studenten te leren kortcyclisch te werken aan het formuleren en bereiken van doelen.

In *Hoofdstuk 6* worden de resultaten van de verschillende hoofdstukken in samenhang besproken en wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag. Hoewel verschillende persoonlijke hulpbronnen van belang lijken te zijn om het welbevinden van studenten te bevorderen, blijken vooral hoop, optimisme, self-efficacy en onderzoekend vermogen samen te hangen met niveaus van bevoegenheid en stress van studenten. Deze dissertatie draagt daarmee bij aan de kennisbasis omtrent toepassing van het JD-R model in het hoger onderwijs. Daarbij is vooral de nieuw gevonden persoonlijke hulpbron onderzoekend vermogen belangrijk, omdat deze hulpbron zowel bijdraagt aan het welbevinden van studenten als ook goed past bij de doelen van het hoger onderwijs.

Om in het onderwijs te werken aan het verder ontwikkelen van deze persoonlijke hulpbronnen wordt aanbevolen de stappen van onderwijskundig ontwerp onderzoek te doorlopen. Deze dissertatie kan gezien worden als eerste stap in dit proces, waarin meer inzicht is verkregen in belangrijke persoonlijke hulpbronnen en voorlopige ontwerpprincipes geformuleerd zijn. Een logisch vervolg is om op basis hiervan prototype interventies te ontwerpen en uit te proberen. Hierbij wordt

aanbevolen verschillende belanghebbenden vanuit het onderwijs te betrekken, zodat de interventie goed in de context gaat passen. Tijdens het proces van ontwerpen en uitproberen zullen zowel de interventie zelf als de ontwerpprincipes verder doorontwikkeld worden. Dat zal tevens leiden tot meer inzicht in werkzame principes en daarmee bijdragen aan verdere ontwikkeling van theorie. Uiteindelijk kan zo steeds gerichter en meer evidence-based gewerkt worden aan het stimuleren van welbevinden van studenten.

Verder wordt in het slothoofdstuk gereflecteerd op de context van honoursprogramma's, waarop twee van de vier studies zich richten. Onderzoek in de context van honoursonderwijs heeft bijgedragen aan de inzichten in dit proefschrift. Honoursstudenten konden in verschillende studies bijdragen, mede doordat deze studenten over het algemeen creatief, pro-actief en leergierig zijn. Daarnaast zorgt het volgen van een honoursprogramma er wellicht voor dat honoursstudenten extra druk ervaren, terwijl ze mogelijk juist hun persoonlijke hulpbronnen gericht inzetten om met deze druk om te gaan. Honoursprogramma's hebben met minder eisen en regels te maken dan reguliere bacheloropleidingen, waardoor interventies mogelijk op korte termijn in honoursonderwijs te implementeren zijn. Verschillen tussen honoursonderwijs en -studenten en regulier bacheloronderwijs en -studenten leiden ertoe dat inzichten vanuit honoursonderwijs niet één-op-één te vertalen zijn naar het reguliere bacheloronderwijs, maar dat generalisatie zorgvuldig zal moeten gebeuren.

Een belangrijke aanbeveling van deze dissertatie is om in het hoger onderwijs goede interventies te ontwikkelen voor het versterken van persoonlijke hulpbronnen van studenten, vooral optimisme, hoop, self-efficacy en onderzoekend vermogen, en zo bij te dragen aan het welbevinden van studenten. Deze dissertatie heeft zich gericht op persoonlijke hulpbronnen, maar ook hulpbronnen en eisen vanuit de omgeving zijn relevant om te onderzoeken. Hierbij wordt een integrale aanpak voor het welbevinden van studenten geadviseerd. Het welbevinden van studenten is een belangrijk aandachtspunt en vraagt om gerichte inzet van ondersteuning. Op deze manier kunnen studenten zich optimaal ontwikkelen binnen het hoger onderwijs.

LIST OF PUBLICATIONS

Articles

- 't Mannetje, J., Truijen, K., & Gellevij, M. (2016). Honoursonderwijs. Een zoektocht naar kenmerken van honoursonderwijs die reflectief leren in en de waardering van honoursonderwijs beïnvloeden. [Honours education. A search for characteristics of honours education that influence reflective learning in and appreciation of honours education]. *Tijdschrift voor Hoger Onderwijs*, 34(3), 58-77.
- Lohuis, A., Huizinga, T., 't Mannetje, J., & Visscher-Voerman, I. (2021). De implementatie van het didactisch concept Flipped Classroom in het deeltijdonderwijs in het hbo. [The implementation of the didactic concept Flipped Classroom in part-time education within universities of applied sciences]. *Tijdschrift voor Hoger Onderwijs*, 39(1), 5-18.
- 't Mannetje, J., Huizinga, T., & Van der Meer, R. (2022). Doelgericht NPO-gelden inzetten: waar willen studenten dat we ze aan besteden? [Targeted NPO funding: what do students want us to spend it on?]. *Th&ma*, 29(5), 44-49.

Presentations

- 't Mannetje, J. E. M. M., Heijne-Penninga, M., Wolfensberger, M., Gellevij, M., Mastenbroek, N., & Jaarsma, D. (2016, December). *Which personal resources do honours students use to excel?* [Conference session]. LEARN symposium, Groningen, The Netherlands.
- 't Mannetje, J. E. M. M. (2017, January). *Personal resources of honours students* [Poster presentation]. PhD day Hanze, Groningen, The Netherlands.
- 't Mannetje, J. E. M. M., Heijne-Penninga, M., Wolfensberger, M., Gellevij, M., Mastenbroek, N., & Jaarsma, D. (2017, June). *Which personal resources do honours students use to excel?* [Conference session]. Honours Conference, Zwolle, The Netherlands.
- 't Mannetje, J. E. M. M. (2017, June). *Welke persoonlijke hulpbronnen zeggen honoursstudenten te gebruiken om succes te bereiken? [What personal resources do honours students say they use to achieve success?]* [Poster presentation]. Onderwijs Research Dagen, Antwerp, Belgium.
- 't Mannetje, J. (2019, November). *Blik vooruit. Welbevinden van Saxions studenten. [Look ahead. Well-being of Saxions' students.]* [Invited keynote]. Van stress naar succes, Deventer, The Netherlands.

- 't Mannetje, J., Heijne, M., Jaarsma, D., Visscher, I., & Wolfensberger, M. (2019, November). *A systematic review: Interventions to stimulate students' wellbeing*. [Conference session]. EAPRIL, Tartu, Estonia.
- 't Mannetje, J., Heijne, M., Schönrock, J., Jaarsma, D., Visscher, I., & Wolfensberger, M. (2020, February). *A systematic review: Interventions to stimulate students' wellbeing*. [Conference session]. LEARN symposium, Groningen, The Netherlands.
- 't Mannetje, J., & Van de Vondervoort, A. (2021, June). *Welbevinden van studenten; wie is daarvoor verantwoordelijk? [Student well-being; who is responsible]* [Online presentation].
- 't Mannetje, J. (2022, April). *Welbevinden? In ieders belang! [Well-being? In everyone's interest!]* [Conference workshop]. Congres Zorgonderwijsvernieuwers, Wageningen, The Netherlands.
- 't Mannetje, J., Heijne-Penninga, M., Jaarsma, D., & Visscher-Voerman, I. (2022, June). *Ontwerpprincipes voor interventies om de persoonlijke hulpbronnen van honoursstudenten te ontwikkelen. [Design principles for interventions to develop honours students' personal resources]* [Conference session]. Onderwijs Research Dagen, Hasselt, Belgium.
- 't Mannetje, J., & Van der Meer, R. (2022, October). *B(l)ij zijn met je studie?! [Keeping up with your studies]* [Conference workshop]. Symposium Onderwijsinnovatie, Deventer/Enschede, The Netherlands.
- 't Mannetje, J., Heijne-Penninga, M., Jaarsma, D., & Visscher-Voerman, I. (2022, November). *Design principles for interventions to develop higher education honours students' well-being*. [Conference session]. EAPRIL, Nijmegen, The Netherlands.

DANKWOORD

Een proefschrift schrijf je niet zomaar. Natuurlijk zijn er de jaren waarin je daadwerkelijk werkt aan de onderzoeken die samen het proefschrift gaan vormen. Maar in mijn geval ging daar al een periode aan vooraf waarin verschillende zaadjes zijn geplant die uiteindelijk tot dit proefschrift hebben geleid. Al tijdens mijn bachelorscriptie koos ik ervoor mij te richten op 'excellentie', in dat geval excellente scholen voor voortgezet onderwijs. Vervolgens richtte mijn masterscriptie binnen OPOA zich op academische basisscholen, scholen die onder meer onderwijsvernieuwing en onderwijsonderzoek met elkaar verbinden. Het is een rode draad door mijn werkzaamheden de jaren daarna. Eerst binnen Hogeschool Edith Stein, tijdens het ontwikkelen van TwenteTop en daarna in mijn werk op Saxion, waar ik werd aangenomen om onderzoek te doen naar de ontwikkeling van excellentieprogramma's op Saxion. Altijd bleven de verbinding en het samenspel tussen onderwijsonderzoek en de onderwijspraktijk voor mij heel belangrijk, ook tijdens de vormgeving van dit proefschrift.

Een onderzoek naar welbevinden: het is een heel dankbaar thema, maar soms ook wat persoonlijk en confronterend. Het valt niet altijd mee een evenwicht te vinden om om te gaan met alle eisen die de omgeving aan je stelt én die je aan jezelf stelt. En dan ook nog een pandemie die ons dwong volledig thuis te werken, terwijl ik juist zo geniet van het werken in de dynamiek van een hogeschool. Gelukkig waren er heel wat hulpbronnen aanwezig die op verschillende manieren hebben bijgedragen om mij bevlogen te houden (of om mij afleiding of motivatie te geven op momenten dat dat even niet vanzelf ging...).

Allereerst natuurlijk mijn begeleidingsteam: Marjolein, Debbie, Irene en Marca. Ik ben blij dat ik al deze jaren op jullie hulp en begeleiding heb mogen rekenen! Marjolein, dankzij jouw idee om 'positieve psychologie' en 'honours' aan elkaar te verbinden ben ik met dit onderzoek begonnen. Als ik érgens op wilde promoveren, dan zou het een combinatie van deze twee thema's moeten zijn. In de loop van de jaren heb ik heel veel aan jouw 'dagelijkse begeleiding' gehad, zowel persoonlijk als inhoudelijk. Vaak op afstand, maar altijd bereikbaar en een luisterend oor. De gesprekken met jou hielpen in het aanbrengen van structuur en het bepalen van vervolgstappen. Toen ik, samen met Marjolein, een eerste onderzoeksplan had uitgewerkt, ging ik op zoek naar een promotor. Min of meer toevallig kwam ik bij jou terecht, Debbie. Maar de klik was er meteen en die is er tijdens het onderzoek gelukkig altijd gebleven. Inhoudelijk altijd scherp, kritisch, meedenkend, met een duidelijke persoonlijke touch. Irene, hoewel je niet vanaf het begin betrokken bent geweest en je meteen aangaf geen rol 'op te willen eisen', heb je gelukkig een hele belangrijke rol ingenomen. Al als

docent tijdens mijn studie, maar zeker ook de afgelopen jaren heb ik veel van jou mogen leren over onderwijskundig ontwerponderzoek. Maar ook jouw zeer uitgebreide inhoudelijke en taalkundige feedback heeft mij erg geholpen. Los daarvan waardeer ik heel erg je persoonlijke aandacht, de telefoontjes, appjes en kaartjes precies op het goede moment. En Marca, jij hebt mij ongeveer 12 jaar geleden mede geïntroduceerd in het honourswereldje, zowel in Nederland als daarbuiten. Van een dierentuinbezoekje tijdens de NCHC-conferentie tot het organiseren van vele bijeenkomsten en de betrokkenheid van de kenniskring vanuit de Hanze. Ik ben je dankbaar dat je Marjolein en mij met elkaar in contact hebt gebracht, want zonder die eerste kennismaking was ik nu niet op dit punt gekomen.

Daarnaast wil ik alle respondenten die hebben meegewerkt aan mijn onderzoek bedanken! De interviews en gesprekken met (honours)studenten en collega's waren vaak heel motiverend, inspirerend en gaven energie. Hoe mooi is het dat studenten mee kunnen denken in (onderzoek naar) onderwijsvernieuwing, zodat wij weer zo goed mogelijk bij kunnen dragen aan de ontwikkeling van deze studenten?

In verschillende deelstudies heb ik mogen samenwerken met onderzoekers, collega's, die dankzij hun expertise onmisbaar waren. Graag noem ik met name Johanna, Jasperina en Tineke vanuit de RUG/het UMCG en Nicole vanuit de UU. Ook mijn 'promotieaatjes', waarmee ik in verschillende fasen van mijn onderzoeken veel heb kunnen delen wil ik bedanken. Hoewel ik het risico loop mensen te vergeten, wil ik Tineke, Nelleke, Diane en Elise bij naam noemen.

Ook mijn (oud-) collega's van het Lectoraat Innovatief en Effectief Onderwijs wil ik bedanken voor jullie hulp, support, meedenken en luisterend oor. Mark, als voormalig lector van het lectoraat heb jij mij heel veel ontwikkelkansen gegeven én gaf je mij een belangrijk duwtje om aan dit proefschrift te beginnen. Mijn collega's zorgen er nog altijd voor dat ik met veel plezier bij het lectoraat werk. Hoewel we vaak scherp op de inhoud zijn, is er gelukkig ook genoeg ruimte voor (flauwe) grappen en gezelligheid. We hebben een fijn team, waarin mensen altijd bereid zijn te helpen, mee te denken of gewoon anderen hun verhaal te laten doen. Ik ben blij dat ik zulke fijne collega's om mij heen mag hebben.

Ook de collega's van wat tegenwoordig de OnderwijsinnovatieHub heet, onder leiding van Marike, wil ik bedanken. Jullie hebben op Saxion een mooi honoursnetwerk opgebouwd, waarin altijd ook ruimte voor onderzoek is geweest. Dankzij jullie ideeën en ondersteuning heb ik mijn

onderzoek kunnen uitvoeren. Ook de medewerkers van de Saxion Research and Graduate School wil ik bedanken. Ten eerste voor het toekennen van de promotiebeurs, waarmee ik tijd kreeg om dit onderzoek uit te voeren. Maar ook voor het advies en meedenken tijdens mijn onderzoek.

Een speciaal woord van dank voor mijn twee paranimfen. Nicky, wie had kunnen bedenken dat wij het zó goed met elkaar kunnen vinden, toen we meer dan 15 jaar geleden collega's werden binnen ODIN. Behalve het geven van danslessen en het organiseren van allerlei dansevenementen delen we nog zóveel meer, waaronder onze bijna onstilbare leergierigheid en het steeds stellen van nieuwe doelen. Een paar jaar geleden startten we met een spaarpotje om op vakantie te kunnen als we allebei 'klaar' waren, jij met de MEL en ik met mijn proefschrift. Je hebt even op mij moeten wachten, maar dat moment is nu eindelijk daar. En Tjark, als collega's zijn wij het, soms tot frustratie van anderen, bijna altijd met elkaar eens. Maar we houden elkaar ook scherp en kunnen even spuien bij elkaar als het nodig is. Daarnaast kan ik áltijd een beroep op je doen om mee te denken of als ik op zoek ben naar 'dat ene artikel of boek'. Dank jullie wel allebei voor je steun de afgelopen jaren en fijn dat jullie mij vandaag, tijdens deze bijzondere dag, willen bijstaan.

Hoewel werk belangrijk voor mij is en mijn werk de afgelopen jaren weleens wat teveel tijd in beslag nam, is er gelukkig ook een leven naast mijn werk. Ook op de drukste momenten boden de danslessen binnen ODIN mij een prettige afleiding. Leden, collega's en bestuursleden: bedankt dat jullie zo'n belangrijk deel van mijn leven uitmaken, al meer dan 25 jaar.

En natuurlijk mijn vriendinnen. In verschillende fasen van mijn leven heb ik jullie leren kennen. Jullie zijn, allemaal op jullie eigen manier, heel belangrijk voor mij. Al heb ik jullie de afgelopen tijd veel minder kunnen zien dan ik zou willen en al zullen jullie mijn keuzes vast niet altijd snappen, ik voel me erg door jullie gesteund. Heel fijn dat jullie er zijn!

En dan tot slot mijn familie en ons gezin. Papa en mama, promoveren mag dan niet helemaal 'uitzonderlijk' zijn binnen ons gezin, ik vind het fijn dat ik altijd de kans heb gekregen mij te ontwikkelen en mijn eigen keuzes daarin te maken. Jullie praktische ondersteuning, soms nuchtere benadering, maar zeker het vertrouwen dat jullie in mij hebben, hebben mij gebracht waar ik nu sta. Carsten en Dieter, ik ben blij jullie als mijn broers te hebben! Ook al heb ik weleens het gevoel tegen jullie op te moeten boksen, ik weet dat ik altijd bij jullie terecht kan. En Farnaz en Armin, tack! Ik ben blij dat jullie in mijn leven zijn gekomen en het verrijken.

Na afronding van dit proefschrift breekt er een nieuwe fase in mijn leven aan. Een fase vol met nieuwe wensen, kansen en uitdagingen. Ik hoop dat ik ook in die fase zulke fijne mensen om mij heen mag ervaren!

CURRICULUM VITAE

Jolise (J.E.M.M.) 't Mannetje was born on May 11th 1986 in Berkel en Rodenrijs, the Netherlands. In 2004, she completed her secondary education (gymnasium) at the Pius X College in Almelo and started studying Educational Design, Management and Media at Twente University, Enschede. In 2007, she finished her Bachelor's programme with her thesis about quality criteria for excellent secondary schools. She finished her Master's programme with her thesis about academic primary schools (2008).



In 2009, she started her work at Edith Stein University of Applied Sciences, Hengelo, by co-developing the excellence programme TwenteTop. After she transferred to Saxion University of Applied Sciences in 2011, she continued her work on education for honours students from the Research group (lectoraat) Innovative and Effective Education. Besides a variety of development, advising, teaching, and research projects, honours education and positive psychology are the common themes of much of her work for 12 years. In 2006, she started her research on student well-being in higher education as an external PhD student at the UMCG, University of Groningen. The results of this PhD research are presented in this dissertation.

RESEARCH INSTITUTE SHARE

This thesis is published within the **Research Institute SHARE** (Science in Healthy Ageing and healthcaRE) of the University Medical Center Groningen / University of Groningen.

Further information regarding the institute and its research can be obtained from our internet site:
<https://umcgresearch.org/w/share>

More recent theses can be found in the list below. (supervisors are between brackets)

2022

Machlaurin A

Health economic evaluations of tuberculosis control in Indonesia
(Prof M.J. Postma, Prof T.S. van der Werf, dr D. Setiawan)

Quispel-Aggenbach DWP

Delirium in older outpatients; Detection, prevalence and prognosis
(Prof S.U. Zuidema, dr H.J. Luijendijk)

Tanaka MJ

The medial patellofemoral complex: Surgical anatomy, dynamic assessment, and considerations for reconstruction in the treatment of patellofemoral instability
(Prof J.N. Doornberg, dr H. van der Veen)

Tornetta P

Tibial Shaft Fractures: Challenges in Diagnosis and Management
(Prof J.N. Doornberg, dr F.F.A. IJpma)

Man T

Genetic and Environmental Determinants of Blood Pressure: The Role of Obesity and the Autonomic Nervous System
(Prof H. Snieder, dr H. Riese, dr I.M. Nolte)

Straathof EJM

Neurological signs in infancy prevalence, pathophysiology and neurodevelopmental Outcome
(Prof M. Hadders-Algra, dr K.R. Heineman, dr E.G. Hamer)

Vanajan AC

Older workers' work limitations, vitality and retirement preferences: The differential effects of chronic health conditions
(Prof C.J.I.M. Henkens, Prof U. Bültmann)

Ding L

Optimization of breast cancer screening: informed decisions on benefits and harms

(Prof G.H. de Bock, Prof G. Van Hal, dr M.J.W. Greuter)

Dijkstra DJ

Fetal programming in preeclampsia-like mouse models

(Prof T. Plosch, Prof S.A. Scherjon)

Rietveld T

Wheeling performance in wheelchair tennis: Understanding and improving a complex skill

(Prof L.H.V. van der Woude, dr S. de Groot, dr R.J.K. Vegter)

Dijk SDM van

Older adults with character: towards treatment in later life

(Prof R.C. Oude Voshaar, Prof S.P.J. van Alphen, Dr R.H.S. van den Brink)

Hoveling LA

Unravelling socioeconomic health inequalities: Targets for preventing metabolic syndrome and major depressive disorder

(Dr N. Smidt, Prof A.C. Liefboer, Prof U. Bultmann)

Medić G

Health Technology Assessments of Devices Drawn on Experiences from Orphan Medicines

(Prof M.J. Postma, dr M.P. Conolly)

Bardi F

Genetics meets ultrasound: Early prenatal screening for congenital anomalies

(Prof C.M. Bilardo, dr M.K. Bakker, dr A. Elvan)

Kraaijenbrink C

Biophysical perspective on submaximal handcycling propulsion in able-bodied men:

Biomechanics and physiology of different gear, mode and steering settings

(Prof L.H.V. van der Woude, Prof H. Wagner, dr R.J.K. Vegter, dr C. Bohn)

Veenstra GL

Clinical governance and health care professionals' motivation to provide care: A balancing Act

(Prof E. Heineman, Prof H.B.M. Molleman, dr G.A. Welker)

For earlier theses please visit our website