

# Levensvaardigheden voor studenten

## Een review van studies

**Suzanne Slotboom & Carolien Gravesteijn**

*Hogeschool Leiden*

---

**Samenvatting.** Steeds meer adolescenten in de leeftijd van 16 tot 23 jaar hebben last van mentale druk, wat negatieve gevolgen kan hebben voor hun welbevinden en studieresultaten. Het versterken van levensvaardigheden, zoals zelfmanagement, zorgt ervoor dat studenten zich beter voelen en betere cijfers halen. In het basis- en voortgezet onderwijs is in toenemende mate aandacht voor het ontwikkelen van levensvaardigheden. Om ook in het hoger onderwijs te investeren in het versterken van levensvaardigheden, is het belangrijk te onderzoeken op welke manier verschillende vaardigheden worden aangeleerd en wat de effecten zijn van levensvaardighedenprogramma's. Hiervoor is een systematische review uitgevoerd naar effecten van levensvaardighedenprogramma's, die in het voortgezet en hoger onderwijs gebruikt worden. Voor de review zijn, volgens een vastgestelde zoekopdracht, 23 studies geselecteerd. Uit de resultaten blijkt dat investeren in levensvaardigheden, door middel van levensvaardighedenprogramma's, zorgt voor betere studieresultaten en toename van studentenwelzijn. Interventies bestaan meestal uit combinaties van elementen, waardoor het effect van afzonderlijke onderdelen niet bekend is. Wel blijkt dat het goed is levensvaardighedenprogramma's aan te bieden vóór aanvang van de opleiding. Bij het ontwikkelen van levensvaardighedenprogramma's is het daarnaast van belang te zorgen voor een vaste structuur, een veilige leeromgeving en de mogelijkheid tot het bieden van maatwerk.

---

**Trefwoorden:** levensvaardigheden, levensvaardighedenprogramma's, studiesucces, studenten, adolescentenf



Corresponderende auteur Suzanne Slotboom, [slotboom.s@hsleiden.nl](mailto:slotboom.s@hsleiden.nl) |



Artikel ontvangen [14-05-2020]; geaccepteerd [02-07-2020]; online gepubliceerd [04-09-2020]

## Inleiding

### *Achtergrond levensvaardigheden*

Steeds meer jongvolwassenen hebben last van mentale druk, zo blijkt uit de meest recente Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV) van het Rijksinstituut voor Volksgezond-

heid en Milieu (RIVM, 2018). Bijna de helft van de adolescenten tussen de 18 en 25 jaar ervaart (ernstige) vermoeidheid en ongeveer 20 procent voelt zich gestrest. Het niet kunnen omgaan met stress heeft een nadelige invloed op de studieresultaten van jongeren en op hun welzijn in het algemeen.

De mentale druk onder studenten in het hoger onderwijs is vaak het gevolg van een combinatie van omgevings- en persoonlijke factoren. Omgevingsfactoren zijn bijvoorbeeld kenmerken van het onderwijssysteem, maatschappelijke ontwikkelingen en de opzet van studieprogramma's. Persoonlijke factoren zijn eigenschappen en vaardigheden, maar ook de thuissituatie van studenten.

Hogeschool Inholland constateerde in 2017 dat persoonlijke hulpbronnen en studie hulpbronnen studenten kunnen helpen om stressvolle situaties het hoofd te bieden (Gubbels & Kappe, 2017). Tot de persoonlijke hulpbronnen behoren levensvaardigheden.

Levensvaardigheden, sociaal-emotionele vaardigheden om met de uitdagingen van het leven te kunnen omgaan, leveren een positieve bijdrage aan het welzijn van adolescenten en kunnen hen helpen met stress om te gaan. Ook dragen deze vaardigheden bij aan studiesucces.

De vraag is hoe het hoger onderwijs programma's kan inzetten om levensvaardigheden van studenten te versterken.

### Levensvaardigheden en Sociaal Emotioneel Leren

De term levensvaardigheden bestaat al enige tijd. In 1994 introduceerde de World Health Organization (WHO) *Skills for Life*, gedefinieerd als '*abilities for adaptive and positive behaviour, that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life*' (WHO, 1994). De WHO benoemde tien levensvaardigheden, waaronder probleemoplossen, kritisch denken en onderhouden van interpersoonlijke relaties. Niet veel later heeft het *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* (CASEL) deze *Skills for Life* geclusterd in vijf domeinen onder de noemer SEL ofwel sociaal emotioneel leren (Elias, Zins, & Weissberg, 1997). Hiervan is bekend dat ze bijdragen aan studiesucces (Davis, Solberg, de Baca, & Gore, 2014).

Onder SEL wordt het proces verstaan waarin mensen leren om emoties te begrijpen en hanteren, doelen te stellen en behalen, empathisch vermogen te ontwikkelen, relaties aan te gaan en leren om verantwoordelijke beslissingen te nemen. Deze beschrijving past goed bij wat bedoeld wordt met levensvaardigheden. Met andere woorden: levensvaardigheden en SEL kunnen gezien worden als verschillende termen voor dezelfde concepten. Vanwege de overeenkomst wordt in het vervolg van deze tekst gesproken over levensvaardigheden. Het betreft de vaardigheden zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden en verantwoordelijke besluitvorming (zie Figuur 1).

## Levensvaardigheden voor studenten

Cluster Levensvaardigheid	Indicatoren
<i>Zelfbewustzijn</i>	Identificeren van eigen emoties, accurate zelfperceptie, herkennen van kwaliteiten, zelfvertrouwen
<i>Zelfmanagement</i>	Impulscontrole, omgaan met stress en emoties, discipline, motivatie, stellen van doelen en organisatievaardigheden, verwachting dat je je gedrag kunt sturen
<i>Sociaal bewustzijn</i>	Empathie, andermans perspectief begrijpen, waarderen van diversiteit en anderen respecteren
<i>Relatievaardigheden</i>	Effectief communiceren, sociale verbondenheid, opbouwen van relaties en teamwork
<i>Verantwoordelijke besluitvorming</i>	Identificeren van problemen, analyseren van situaties, kritisch en creatief denken, oplossen van problemen, evalueren, reflecteren en besluiten nemen



Figuur 1. Vijf clusters van Levensvaardigheden

### Levensvaardigheden en studiesucces

Uit meerdere studies blijkt dat de mate waarin scholieren en studenten beschikken over levensvaardigheden positief samenhangt met hun sociaal emotionele ontwikkeling en met hun leerprestaties (Davis et al., 2014; Fekkes et al., 2016; Sklad, Diekstra, Ritter, Ben, & Gravesteyn, 2012; Tan, Sinha, Shin, & Wang, 2018). Studenten die goed kunnen omgaan met spanningen, zoeken bijvoorbeeld eerder sociale steun en weten hoe zij zichzelf kunnen motiveren. In het hoger onderwijs blijkt dat studenten betere studieresultaten behalen, wanneer hun levensvaardigheden beter ontwikkeld zijn (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011). Zo geldt al voor beginnende studenten dat het goed kunnen omgaan met stress en emoties (een van de indicatoren van zelfmanagement) in belangrijke mate initieel academisch succes voorspelt (Durlak et al., 2011). Naast de voorspellende waarde van eerdere schoolresultaten (25% van de variantie in academische resultaten) draagt het kunnen omgaan met stress voor een extra 9,4% bij aan de verklaring van verschillen in academische resultaten (Currie et al., 2012). Nog niet bekend is of bepaalde levensvaardigheden sterker dan andere gerelateerd zijn aan studiesucces.

### Programma's om levensvaardigheden te versterken

In het basis- en voortgezet onderwijs is in toenemende mate aandacht voor het ontwikkelen van levensvaardigheden door middel van levensvaardighedenprogramma's. Aangezien in het hoger onderwijs stress en burn-out steeds zichtbaarder worden, alsmede de

relatie met welzijn en studiesucces, zijn ook in deze sector steeds meer initiatieven om levensvaardigheden te bevorderen.

Bij de ontwikkeling van een aanbod voor het versterken van levensvaardigheden, kan het hoger onderwijs leren van de ervaringen uit het voortgezet onderwijs. Het is belangrijk te onderzoeken welke onderdelen van programma's effectief zijn, in die zin dat deze invloed hebben op het welzijn van studenten en hiermee (indirect) op hun studieresultaten.

Hoewel de effectiviteit van specifieke levensvaardighedenprogramma's geregeld onderwerp van onderzoek is (Collaborative for Academic & Learning, 2012; de Carvalho, Pinto, & Marôco, 2017; Sklad et al., 2012), is nog niet veel bekend over de werkzame onderdelen van levensvaardighedenprogramma's. In deze review wordt een overzicht gegeven van (inter)nationale studies naar het bevorderen van levensvaardigheden van adolescenten en gezocht naar wat bekend is over werkzame onderdelen.

### ***Adolescentie en doelgroepbepaling***

Adolescentie wordt beschouwd als de levensfase tussen jeugd en volwassenheid, grofweg vanaf 10 jaar (start pubertijd) tot de leeftijd van 23 jaar. Tijdens de 'vroege adolescentie' (van 10 tot 14 jaar) spelen lichamelijke veranderingen de hoofdrol en zijn jongeren gevoelig voor groepsdruk. In de tweede fase (de 'midden adolescentie' van 14 tot 16 jaar) ontwikkelen jongeren steeds meer een eigen identiteit. Tijdens de 'late adolescentie' (vanaf 16 jaar) staan vooral sociale ontwikkelingen centraal (Crone, 2014). In deze fase staat de adolescent, meer nog dan in de fasen ervoor, voor de uitdaging vriendschappen te sluiten en te leren omgaan met verschillende sociale situaties. Sociale steun (van ouders, leraren) en vriendschappen zijn in deze periode van groot belang voor de identiteitsontwikkeling, het ontwikkelen van zelfvertrouwen en voor het kunnen aangaan van relaties (Berk, 2014). In deze laatste fase zijn jongeren steeds beter in staat weloverwogen beslissingen te nemen.

Verschillende problemen kunnen zich in deze ontwikkelingsfase voordoen. Zo kunnen adolescenten, door een combinatie van biologische- en omgevingsfactoren, kwetsbaar zijn voor het ontstaan van depressieve klachten, vooral wanneer zij meerdere negatieve gebeurtenissen hebben ervaren. Ook kunnen adolescenten moeilijkheden ervaren met het nemen van beslissingen; om dit zelfstandig te kunnen doen is het essentieel om los te komen van de ouders en te vertrouwen op zichzelf. Deze ontwikkeling in autonomie kan zorgen voor eenzaamheid en het minder goed kunnen omgaan met kritiek. In het algemeen wordt gesteld dat het kunnen reguleren van zichzelf een van de belangrijkste ontwikkelpunten is in de adolescentiefase (Berk, 2014).

Voor onderzoek naar en het bevorderen van levensvaardigheden van studenten in het hoger onderwijs, is gekozen voor de doelgroep 'late adolescentie', dus in de leeftijd van 16 tot 23 jaar. Dit betekent dat, naast studenten, ook gekeken wordt naar scholieren uit de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. De reden hiervoor is dat jongeren in deze fase doorgaans voor de keuze staan voor een geschikte opleiding of beroep. De overgang van het voortgezet onderwijs naar hogeschool of universiteit is voor jongeren een belangrijk schakelmoment, waarbij een groot beroep wordt gedaan op hun levensvaardigheden. In het hoger onderwijs wordt meer zelfstandigheid verwacht dan in het voortgezet onderwijs en jongeren gaan in deze periode vaak op zichzelf wonen. Het zelf kunnen organiseren en plannen van je leven is dan steeds belangrijker.

### ***Doelstelling en onderzoeksvragen***

Het doel van deze studie is het geven van een overzicht van veelgebruikte en mogelijk werkzame onderdelen in programma's om levensvaardigheden onder adolescenten in de leeftijd van 16-23 jaar te bevorderen. Hiervoor is informatie nodig van programma's waarvan de effectiviteit is aangetoond of aannemelijk is. Aangezien de overgang van voortgezet naar hoger onderwijs een belangrijk schakelmoment is in het leven van adolescenten zijn ook programma's uit het voortgezet onderwijs in deze studie meegenomen. Er is gekeken welke onderdelen in bestaande programma's gebruikt worden, op welke levensvaardigheden ze gericht zijn en of bekend is wat de (primaire en secundaire) effecten zijn. Deze kennis kan gebruikt worden om te bepalen op welke manier hogescholen en universiteiten programma's kunnen inzetten om levensvaardigheden van studenten te ontwikkelen of te versterken.

De volgende onderzoeksvragen staan centraal:

1. Wat zijn de effecten van levensvaardighedenprogramma's?
2. Op welke manier worden levensvaardigheden in de verschillende programma's aangeleerd?
3. Wat is de relatie tussen specifieke levensvaardigheden en studiesucces?

### **Methode**

Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen is gezocht naar studies die zich richten op de effecten van levensvaardigheden(programma's). Het gaat hierbij om programma's voor adolescenten in het hoger onderwijs, maar ook in het voortgezet onderwijs. De reden hiervoor is dat er meer bekend is over programma's die in het voortgezet onderwijs worden ingezet. De lessen en ervaringen hieruit kunnen gebruikt worden voor advies over adolescenten vanaf 16 jaar.

Voor het maken van een overzicht, zijn studies geselecteerd door een zoekopdracht uit te voeren binnen de disciplines 'Psychology' en 'Public Health' in de databases PsychINFO, Psycharticles and PubMed. De volgende sleutelwoorden zijn gebruikt voor de titel: 'Skills for life', 'life skills', 'levensvaardigheden', 'social emotional learning', 'SEL', gecombineerd met 'student', 'college', 'university', 'higher education', 'hoger onderwijs' of 'universiteit'. Onder 'student' vallen in internationale publicaties ook scholieren uit het basis- en voortgezet onderwijs. Aanvullend is gezocht naar extra artikelen, waarbij 'student' niet alleen in de titel, maar ook in andere velden mocht voorkomen. Er is gezocht op (Engels- en Nederlandstalige) artikelen, die gepubliceerd zijn in wetenschappelijke tijdschriften in de periode januari 2011 tot oktober 2018.

Om te voorkomen dat studies geselecteerd zouden worden die zich richtten op specifieke problematiek wat betreft de doelgroep of de methode (correctieve interventies), zijn de volgende exclusiecriteria opgenomen:

- Studies die zich richten op correctieve interventies, dat wil zeggen interventies bedoeld om probleemgedrag van leerlingen of studenten te corrigeren of te beïnvloeden.
- Studies waarbij de gehele onderzoeksdoelgroep bestaat uit kinderen jonger dan 12 jaar.
- Studies waarbij het gebruik en de betrouwbaarheid of validiteit van meetinstrumenten centraal staat.

## Resultaten

De eerste zoekopdracht in de databases heeft 25 studies opgeleverd. Tijdens een eerste screening op titel en abstract zijn drie studies verwijderd waarbij correctieve interventies werden onderzocht (in de doelgroep van drugsverslaafden). Een tweede screening op inhoud van de artikelen heeft vier studies geïdentificeerd waarbij een of meer exclusiecriteria van toepassing waren. Aan de resterende 18 relevante artikelen zijn (op basis van de aanvullende zoekopdracht) vijf extra studies toegevoegd, waarmee het totaal aantal opgenomen studies op 23 uitkomt.

Van de 23 studies, zijn er negen afkomstig uit de Verenigde Staten, een uit Canada, drie uit Europa, acht uit Azië en twee uit verschillende landen op basis van internationale samenwerking. Verder zijn zes studies op het hoger onderwijs en 17 studies op het voortgezet onderwijs gericht. De publicatiejaren van de studies zijn: 2011 (1), 2012 (1), 2013 (1), 2014 (3), 2015 (3), 2016 (3), 2017 (6), 2018 (5).

Voor het beschrijven van de resultaten is een onderverdeling gemaakt in de volgende thema's:

- A. Effecten van levensvaardighedenprogramma's (onderzoeksvraag 1)
- B. Manier van aanleren van levensvaardigheden (onderzoeksvraag 2)
- C. Relatie tussen specifieke levensvaardigheden en studiesucces (onderzoeksvraag 3)

De resultaten zijn per thema samengevat in een tabel. Alle tabellen zijn in de bijlage opgenomen. Twee studies (10 en 15) hebben betrekking op zowel thema A als thema B. Aangezien het accent binnen deze studies ligt op de manier van aanleren van levensvaardigheden, zijn deze studies opgenomen bij thema B (Tabel 2). Van studies naar de effecten van levensvaardighedenprogramma's en de manier van aanleren van levensvaardigheden (Tabellen 1 en 2), worden zo mogelijk de onderdelen benoemd waarvan aannemelijk is dat ze verantwoordelijk zijn voor het effect.

### Effecten van levensvaardighedenprogramma's

Binnen dit thema (Effecten van levensvaardighedenprogramma's, zie bijlage Tabel 1) gaan twee studies over de universiteit [8 en 9] en zijn de overige studies gericht op het voortgezet onderwijs. Effecten kunnen primair of secundair van aard zijn. Primaire effecten gaan over het directe effect van levensvaardighedenprogramma's op het ontwikkelen van levensvaardigheden bij studenten. Wanneer de ontwikkelde levensvaardigheden op hun beurt zorgen voor verbetering van studieresultaten of andere levensuitkomsten, spreken we van secundaire effecten.

In het voortgezet onderwijs is van verschillende levensvaardighedenprogramma's de effectiviteit aangetoond. Positieve primaire effecten zijn gevonden op het ontwikkelen van maatschappelijk bewustzijn, zelfcontrole en zelfvertrouwen [1]. Hierbij geldt dat jongeren met een laag startniveau wat betreft levensvaardigheden het meest profiteren van een levensvaardighedenprogramma. Ook zijn positieve primaire effecten van levensvaardighedenprogramma's gevonden op het ontwikkelen van veerkracht van middelbare schoolleerlingen [2] en op de sociaal-emotionele ontwikkeling van verschillende leeftijdsgroepen tot 18 jaar [10]. Andere studies in het voortgezet onderwijs laten aantoonbare effecten zien van levensvaardigheidstrainingen op het versterken van emotionele empathie, autonomie en het kunnen hanteren van stress [4, 5, 6]. Naast de primaire effecten van programma's op de aangeleerde levensvaardigheden, is ook sprake van secundaire uitkomsten, bijvoorbeeld op het verminderen van depressieve klachten, suïcidale gedachten, sociale angst en pestgedrag [1, 3, 7].

Er zijn twee studies opgenomen die het effect van een levensvaardighedenprogramma binnen de universiteit hebben onderzocht. Een studie uit 2017 laat zien dat een levensvaardighedenprogramma gericht op studenten met een achterstand in cognitieve

ontwikkeling ervoor zorgt dat deze studenten na vier jaar een even grote kans op afstuderen hebben als studenten zonder achterstand in cognitieve ontwikkeling [9]. Studenten die bij de aanmelding voor de universiteit lager dan gemiddeld scoorden op cognitieve tests (en op basis daarvan niet zouden zijn toegelaten tot de universiteit), kregen vóór aanvang van de opleiding een levensvaardighedenprogramma aangeboden. Aan het eind van het eerste studiejaar bleek dat deze studenten, in vergelijking met studenten zonder cognitieve achterstand, hoger scoorden op motivatie en studievaardigheden. Aan het eind van de opleiding was in studieresultaten geen verschil tussen de studenten die het levensvaardighedenprogramma hadden gevolgd en de studenten die geen programma hadden gevolgd. De onderzoekers geven als verklaring dat het intensieve onderlinge contact vóór aanvang van de opleiding heeft gezorgd voor betere studievaardigheden, leerstrategieën en motivatie gedurende het eerste jaar, wat vervolgens heeft geleid tot studieprestaties die gedurende de opleiding niet onderdoen voor die van reguliere studenten.

Een andere studie laat bij universitaire studenten aantoonbare secundaire effecten zien van levensvaardigheidentrainingen op het verminderen van drugsmisbruik [8]. Bij deze studie is sprake van een secundaire uitkomst, omdat het aanleren van levensvaardigheden (beslissen, probleemoplossen, kritisch denken en stress management) zorgt voor meer sociale acceptatie en hiermee voor het verminderen van de neiging om drugs te gebruiken.

Om effecten van individuele onderdelen van programma's te onderzoeken is het nodig om ze apart te onderzoeken; dit is lastig omdat levensvaardighedenprogramma's vaak uit combinaties van onderdelen bestaan. Er is geen studie gevonden waarbij het effect van afzonderlijke onderdelen is onderzocht.

### Manier van aanleren van levensvaardigheden

Alle studies binnen dit thema (Manier van aanleren van levensvaardigheden, zie bijlage Tabel 2) hebben betrekking op het voortgezet onderwijs.

Om te beginnen zijn er verschillen in het aantal sessies of weken waaruit een levensvaardighedenprogramma bestaat; dit loopt uiteen van twee dagdelen tot een intensief programma van zes weken voltijds of juist 25 sessies verspreid over een schooljaar.

Uit verschillende studies blijkt dat de manier van trainen en implementeren van een levensvaardighedenprogramma, meer dan de inhoud van het programma, bepalend is voor gevonden effecten [10, 15]. Programma's die werken volgens vaste procedures (zoals SAFE: *Sequenced, Active, Focused, Explicit*), laten significante effecten zien op zes uitkomstvariabelen (attitude jegens zelf en anderen; sociaal gedrag; sociale en emotionele vaardigheden; probleemoplossen; omgaan met stress; academische prestaties). Programma's die niet volgens vaste procedures werken, laten daarentegen effecten zien op



drie uitkomstvariabelen (attitude jegens zelf en anderen; probleem oplossen; academische prestaties). Een stapsgewijze procedure, zoals SAFE, betekent een duidelijke instructie, een vast format, actieve leervormen, expliciete leerdoelen en tijd voor monitoring en evaluatie. Een systematische review uit 2018 laat zien dat van een gestructureerde procedure en implementatie nog weinig sprake is [14]. Ook blijkt uit deze studie dat weinig levensvaardighedenprogramma's gebruikmaken van meerdere methodieken (interactieve vormen, coaching, rollenspellen, imitatie) om levensvaardigheden aan te leren.

Levensvaardighedenlessen kunnen prima gegeven worden door eigen personeel van een onderwijsinstelling. Leraren en docenten blijken dit net zo goed of zelfs beter te kunnen dan externe trainers. Belangrijk is hierbij wel dat leraren en docenten die levensvaardigheden onderwijzen, eerst zelf getraind worden en in elk geval de juiste competenties hebben [11, 12]. Training door het eigen personeel heeft als voordeel dat een levensvaardighedenprogramma goed in het reguliere curriculum opgenomen kan worden.

Tot slot helpt een veilige leeromgeving, waarin op een prettige manier wordt samengewerkt tussen studenten onderling en tussen studenten en docenten, bij het effectief aanleren van levensvaardigheden [16]. In een veilige leeromgeving gaan studenten vriendelijk en respectvol met elkaar om en tonen docenten betrokkenheid jegens studenten.

### Relatie tussen specifieke levensvaardigheden en studiesucces

De resultaten van dit thema (Relatie tussen specifieke levensvaardigheden en studiesucces, zie bijlage Tabel 3) zijn gebaseerd op vier studies in het voortgezet onderwijs en drie studies in het hoger onderwijs. De vraag is of bepaalde levensvaardigheden een grotere invloed hebben op studieresultaten dan andere levensvaardigheden.

Uit onderzoek in het hoger onderwijs blijkt dat studenten met goede communicatievaardigheden hogere cijfers halen dan studenten bij wie deze vaardigheden minder sterk ontwikkeld zijn [17]. Daarnaast blijkt een positief verband tussen academisch succes en het vermogen problemen op te lossen, de mate waarin sprake is van een ontwikkelde identiteit (zoals een doel in het leven hebben) en het beheersen van vaardigheden die de gezondheid bevorderen (zoals gezond eten en niet roken) [18].

Een studie waarbij de relatie tussen levensvaardigheden en studiesucces in het voortgezet onderwijs is onderzocht, laat zien dat hoge cijfers samenhangen met hoge scores op de volgende variabelen: self-efficacy, motivatie, sociale relaties, psychische en emotionele stress, studiestress en waargenomen belang van onderwijs [19]. Deze studie toont aan dat het ervaren van psychische stress en het belang dat studenten hechten aan het onderwijs het sterkst samenhangen met studieresultaten; hoe meer (fysieke) symptomen studenten ervaren als gevolg van stress, hoe slechter de cijfers. Daarnaast blijkt dat studenten die de relevantie van onderwijs inzien, doelgericht werken en hierdoor betere resultaten halen dan studenten die de relevantie van hun opleiding niet inzien.

Een ander onderzoek in het voortgezet laat zien dat studenten met lage cijfers gemiddeld minder goed kunnen omgaan met emoties en vaker gedragsproblemen hebben dan studenten met hoge cijfers [22].

Tot slot is de samenhang onderzocht tussen levensvaardigheden, persoonlijkheidskenmerken en levensuitkomsten, zoals studiesucces [23]. De *Big Five* persoonlijkheidsdimensies 'consciëntieusheid' en 'emotionele stabiliteit' hangen conceptueel samen met de levensvaardigheden zelfcontrole en emotieregulatie. Beargumenteerd wordt dat, vanwege deze samenhang, het bevorderen van zelfcontrole en emotieregulatie een positieve invloed heeft op studiesucces, succes in het werk en tevredenheid met het leven [23].

## Discussie

Het doel van deze review was het geven van een overzicht van effectieve programma's om levensvaardigheden onder adolescenten in de leeftijd van 16-23 jaar te bevorderen. Omdat in het voortgezet onderwijs meer bekendheid is met het gebruik van levensvaardighedenprogramma's, zijn zowel studies gericht op het hoger onderwijs als op het voortgezet onderwijs geselecteerd. Aan de hand van de geselecteerde studies is in kaart gebracht wat de effecten zijn van levensvaardighedenprogramma's, op welke manier de vaardigheden worden aangeleerd en wat de relatie is tussen specifieke levensvaardigheden en studiesucces. Op basis van de uitkomsten worden suggesties gedaan voor de ondersteuning van studenten in het hoger onderwijs bij de versterking van levensvaardigheden.

### Effecten van levensvaardighedenprogramma's

Ter beantwoording van de eerste onderzoeksvraag ('Wat zijn de effecten van levensvaardighedenprogramma's?'), wordt vastgesteld dat meerdere levensvaardighedenprogramma's positieve effecten laten zien op (specifieke) levensvaardigheden, zoals zelfcontrole, maatschappelijk bewustzijn, veerkracht en empathie. Secundaire effecten van programma's zijn te zien in afnames van depressieve klachten, suïcidale gedachten en pestgedrag.

Binnen dit thema zijn slechts twee studies gericht op het effect van een levensvaardighedenprogramma in het hoger onderwijs (andere studies hebben betrekking op het voortgezet onderwijs). Desondanks laat een van deze studies een belangrijke bevinding zien, namelijk dat een intensieve training in levensvaardigheden vóór aanvang van de opleiding ervoor zorgt dat studenten met een achterstand in de cognitieve ontwikkeling, na vier jaar een even grote kans op afstuderen hebben als studenten zonder cognitieve achterstand. Een levensvaardighedenprogramma zorgde niet alleen voor meer motivatie en betere studievoordigheden, maar ook voor betere studieresultaten. Aan het eind van de opleiding scoorden studenten die binnenkwamen met een achterstand even goed als an-

dere studenten. Met andere woorden: training in levensvaardigheden vóór aanvang van de opleiding heeft ervoor gezorgd dat de kloof tussen studenten met verschillende startniveaus is gedicht.

Levensvaardighedenprogramma's bestaan meestal uit meerdere onderdelen. Aangezien er geen studie gevonden waarbij het effect van afzonderlijke onderdelen van een programma is onderzocht, kan geen uitspraak gedaan worden over het effect van onderdelen van levensvaardighedenprogramma's.

### Manier van aanleren van levensvaardigheden

Ter beantwoording van de tweede onderzoeksvraag ('Op welke manier worden levensvaardigheden in de verschillende programma's aangeleerd?') wordt geconstateerd dat de manier waarop levensvaardigheden worden aangeleerd, meer dan de precieze inhoud van een programma, het succes van een programma bepaalt. De instructie moet duidelijk zijn, leervormen actief, leerdoelen expliciet en er moet tijd besteed worden aan monitoring en evaluatie. Een stapsgewijze procedure, zoals SAFE (*Sequences, Active, Focused, Explicit*) blijkt met name goed voor het ontwikkelen van vaardigheden om met stress en emoties om te gaan, in vergelijking met programma's die niet volgens een vaste procedure werken. Ook een prettige en veilige leeromgeving, waarin docenten betrokkenheid tonen en studenten respectvol met elkaar omgaan, is van belang bij het aanleren van levensvaardigheden. Ook uit andere studies blijkt dat een veilig schoolklimaat een belangrijke voorwaarde is voor het ontwikkelen van levensvaardigheden bij studenten (Osher, Bear, Sprague, & Doyle, 2010; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009).

Niet elke leerling of student leert en ontwikkelt zich op dezelfde manier. Het is daarom belangrijk dat levensvaardighedenprogramma's de mogelijkheid bieden tot het leveren van maatwerk (Tan et al., 2018). Diversiteit in gebruikte methodieken (rollenspellen, imitatie, coaching) zou hierbij kunnen helpen. Uit de onderzochte studies is gebleken dat programma's, waarbij meerdere methodieken worden ingezet in de minderheid zijn, waardoor in bestaande programma's onvoldoende ruimte is voor het leveren van maatwerk. Uit recent onderzoek is gebleken dat door het leveren van maatwerk de betrokkenheid van deelnemers wordt vergroot (Green et al., 2019).

Belangrijk voor de implementatie is tot slot dat levensvaardighedenprogramma's door het eigen personeel worden uitgevoerd, zolang medewerkers hiervoor een passende training krijgen. Training door het eigen personeel heeft als voordeel dat een levensvaardighedenprogramma goed in het reguliere curriculum opgenomen kan worden.

### Relatie tussen specifieke levensvaardigheden en studiesucces

Ter beantwoording van de derde onderzoeksvraag ('Wat is de relatie tussen specifieke levensvaardigheden en studiesucces?') is onderzocht of specifieke levensvaardigheden

sterker gerelateerd zijn aan studiesucces dan andere levensvaardigheden. Uit de geselecteerde studies blijkt niet dat dit zo is, wat betekent dat elk cluster van levensvaardigheden (zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden en verantwoordelijke besluitvorming) van belang is bij het bevorderen van studiesucces. Zowel in het voortgezet als in het hoger onderwijs blijkt dat het ontwikkelen van levensvaardigheden positief bijdraagt aan studieresultaten en aan andere levensuitkomsten, zoals werkgeluk en plezier in het leven. Samenhang met studieresultaten is hierbij gevonden voor vaardigheden uit elk van de vijf clusters van levensvaardigheden.

Daarnaast is gebleken dat studenten die de relevantie van onderwijs inzien, doelgericht werken en hierdoor beter presteren. Ook uit eerder onderzoek blijkt dat prestaties toenemen wanneer het belang van het onderwijs, ook met betrekking tot het behalen van toekomstige doelen, door de studenten meer wordt onderkend (Hulleman, Godes, Hendricks, & Harackiewicz, 2010; Hulleman & Harackiewicz, 2009).

### Beperkingen

Deze review kent een aantal beperkingen. In de eerste plaats is voor deze studie gezocht naar studies over levensvaardigheden(programma's) en SEL. Dit kan tot gevolg hebben gehad dat studies, waarbij soortgelijke concepten onder een andere noemer (bijvoorbeeld executieve functies) zijn onderzocht, zijn uitgesloten.

Een van de doelen van deze studie was om te identificeren welke programmaonderdelen verantwoordelijk zijn voor welke effecten. De gevonden resultaten moeten met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden, aangezien programma's vaak uit combinaties van elementen bestaan en geen studie is gevonden waarbij het effect van afzonderlijke onderdelen is onderzocht. Ook is voorzichtigheid geboden bij het interpreteren van de primaire en secundaire effecten, omdat causale relaties vaak niet vastgesteld kunnen worden. Bovendien zou sprake kunnen zijn van een publicatiebias, omdat geen studies zijn gevonden waarbij geen effect is gevonden tussen levensvaardighedenprogramma's en primaire of secundaire uitkomsten.

Het feit dat de meeste studies gericht zijn op onderzoek in het voortgezet onderwijs, kan ervoor zorgen dat de resultaten niet volledig toepasbaar zijn op de doelgroep van studenten tussen de 16 en 23 jaar. Suggesties voor het gebruik van levensvaardighedenprogramma's in het hoger onderwijs zijn hierdoor grotendeels gebaseerd op de ervaringen in het voortgezet onderwijs.

Tot slot zou het voor een vollediger beeld van de Nederlandse situatie goed zijn om de effecten van het Nederlandse onderwijssysteem, ontwikkelingen in de samenleving en levensvaardigheden van studenten in samenhang te onderzoeken. De mentale druk onder studenten in het hoger onderwijs wordt immers veroorzaakt door een combinatie van deze factoren.

### Suggesties voor de ondersteuning van studenten in het hoger onderwijs

Welke aanknopingspunten biedt deze review wanneer we studenten in het hoger onderwijs willen ondersteunen bij het ontwikkelen en versterken van levensvaardigheden? Gebleken is dat het zinvol is een levensvaardighedenprogramma aan te bieden vóór aanvang van de studie, omdat studenten met een cognitieve achterstand hier direct van profiteren, wat past bij een gelijke kansenbenadering. Voor de overgang van het voortgezet onderwijs naar het hoger onderwijs betekent dit dat het goed is om bij de start van het eerste studiejaar aandacht te besteden aan levensvaardigheden en dit in te bedden in een doorlopend programma door de opleiding heen. Op Hogeschool Leiden is bijvoorbeeld een Levensvaardighedenspel ontwikkeld dat gedurende de hele studie gespeeld kan worden. Kennis over het toepassen van levensvaardigheden in moeilijke situaties wordt vergroot en levensvaardigheden worden geoefend. Het spel wordt begeleid door ouderejaars studenten en docenten. Training door het eigen (getrainde) personeel maakt het mogelijk levensvaardigheden op te nemen als een vast onderdeel van het curriculum, bijvoorbeeld tijdens SLB-lessen (SLB = Studieloopbaanbegeleiding). Concreet betekent dit dat tijd nodig is voor docenten om zich te verdiepen in levensvaardigheden en te leren hoe zij studenten kunnen ondersteunen.

Hogeschool Leiden heeft hiervoor een toolbox *LifeSkills* voor Studenten ontworpen waarin uiteenlopende tools staan die (SLB-)docenten in kunnen zetten om de levensvaardigheden van studenten te bevorderen. Bij het ontwikkelen van een levensvaardighedenprogramma is het belangrijk een gestructureerd programma aan te bieden, waarin vaardigheden uit elk van de vijf clusters van levensvaardigheden worden opgenomen. Ook is het goed om rekening te houden met de mogelijkheid tot het leveren van maatwerk door het gebruik van verschillende methodieken. Om de kans op succesvolle implementatie te vergroten, doen hogescholen en universiteiten er goed aan om een levensvaardighedenprogramma in co-creatie met studenten en docenten op te zetten. Bij wijze van pilot kan gestart worden met het ontwikkelen van een levensvaardighedenprogramma voor een selecte groep eerstejaarsstudenten.

Een veilige en prettige leeromgeving is een belangrijke voorwaarde voor het ontwikkelen van levensvaardigheden. Uit een recente publicatie blijkt dat een veilige leeromgeving betekent: een sfeer waarbij studenten zich comfortabel voelen om vragen te stellen en te beantwoorden, waarin ze met elkaar in discussie gaan en fouten durven te maken (Visscher-Voerman, 2018). Omdat docenten een cruciale rol hebben bij het creëren van een veilige leeromgeving, doen onderwijsinstellingen er goed aan hier aandacht aan te besteden, bijvoorbeeld tijdens de kennismakingsweek voor eerstejaarsstudenten.

## Conclusie

Levensvaardighedenprogramma's ondersteunen studenten bij het ontwikkelen en versterken van levensvaardigheden uit de vijf domeinen: zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden en verantwoordelijke besluitvorming. De ontwikkeling van deze vaardigheden vergroot studiesucces en studentenwelzijn.

Hoewel onduidelijk is welke onderdelen van levensvaardighedenprogramma's verantwoordelijk zijn voor gevonden effecten, zijn aanknopingspunten gevonden voor het hoger onderwijs voor het implementeren van een programma om levensvaardigheden te versterken. Hierbij is systematische implementatie (zoals een vast format en duidelijke instructies voor verschillende onderdelen), evaluatie en monitoring van programma's van belang. Ook zullen onderwijsinstellingen aandacht moeten hebben voor een veilige leeromgeving en voor het bieden van maatwerk.

Tot slot kan de overgang van het voortgezet onderwijs naar het hoger onderwijs voor adolescenten soepeler verlopen wanneer vóór aanvang van de opleiding of bij de start van het eerste studiejaar aandacht wordt besteed aan de ontwikkeling van levensvaardigheden. In het bijzonder studenten met een achterstandspositie profiteren hiervan.

## Literatuur

- Ansari, H., Khorram, M., Soleimaninejad, A., & Ansari-Moghaddam, A. (2016). Predictors of life skills level of students in Zahedan University of Medical Sciences in South-east of Iran. *International Journal of Epidemiologic Research*, 3(1), 33-41.
- Berk, L. E. (2014). *Development Through the Lifespan*.
- Chernyshenko, O. S., Kankaraš, M., & Drasgow, F. (Producer). (2018). *Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills*.
- Coelho, V. A., Marchante, M., & Sousa, V. (2015). "Positive Attitude": A multilevel model analysis of the effectiveness of a Social and Emotional Learning Program for Portuguese middle school students. *Journal of adolescence*, 43, 29-38. <https://doi:10.1016/j.adolescence.2015.05.009>
- Collaborative for Academic, S., & Learning, E. (2012). *2013 CASEL guide: Effective social and emotional learning programs—Preschool and elementary school edition*. In R. P. Weissberg, Goren, P., Domitrovich, C., Dusenbury, L. P. (Ed.): Author Chicago, IL.
- Cramer, K. M., & Castro-Olivo, S. (2016). Effects of a Culturally Adapted Social-Emotional Learning Intervention Program on Students' Mental Health. *Contemporary School Psychology*, 20(2), 118-129. <https://doi:10.1007/s40688-015-0057-7>
- Crone, E. A. (2014). The role of the medial frontal cortex in the development of cognitive and social-affective performance monitoring. *Psychophysiology*, 51(10), 943-950. DOI: [10.1111/psyp.12252](https://doi.org/10.1111/psyp.12252)

- Currie, L. K., Pisarik, C. T., Ginter, E. J., Glauser, A. S., Hayes, C., & Smit, J. C. (2012). Life-skills as a predictor of academic success: an exploratory study. *Psychological reports*, 111(1), 157-164. DOI: [10.2466/11.04.17.pr0.111.4.157-164](https://doi.org/10.2466/11.04.17.pr0.111.4.157-164)
- Davis, A., Solberg, V. S., de Baca, C., & Gore, T. H. (2014). Use of social emotional learning skills to predict future academic success and progress toward graduation. *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 19(3-4), 169-182. <https://doi.org/10.1080/10824669.2014.972506>
- de Carvalho, J. S., Pinto, A. M., & Marôco, J. (2017). Results of a Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Program on Portuguese Elementary Students and Teachers: a Quasi-Experimental Study. *Mindfulness*, 8(2), 337-350. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0603-z>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. DOI: [10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x)
- Elias, M. J., Zins, J. E., & Weissberg, R. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Ascd.
- Fekkes, M., van de Sande, M. C. E., Gravesteyn, J. C., Pannebakker, F. D., Buijs, G. J., Diekstra, R. F. W., & Kocken, P. L. (2016). Effects of the Dutch Skills for Life program on the health behavior, bullying, and suicidal ideation of secondary school students. *Health Education*, 116(1), 2-15. <https://doi.org/10.1108/HE-05-2014-0068>
- Ghasemian, A., & Kumar, G. V. (2017). Effect of life skills training on psychological distress among male and female adolescent students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(4), 279.
- Ghasemian, A., & Kumar, G. V. (2017). Enhancement of Emotional Empathy through Life Skills Training among Adolescents Students—A Comparative Study. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1), 177.
- Ghasemian, A., & Kumar, V. G. (2017). Evaluate the effectiveness of life skills training on development of autonomy in adolescent students: A comparative study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(1), 68.
- Green, J. H., Passarelli, R. E., Smith-Millman, M. K., Wagers, K., Kalomiris, A. E., & Scott, M. N. (2019). A study of an adapted social-emotional learning: Small group curriculum in a school setting. *J Psychology in the Schools*, 56(1), 109-125. <https://doi.org/10.1002/pits.22180>
- Gubbels, N., & Kappe, R. (2017). *Stress en bevlogenheid. Explorerend onderzoek naar de mate van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.
- Gubi, A. A., & Bocanegra, J. O. (2015). Impact of the Common Core on Social-Emotional Learning Initiatives with Diverse Students. *Contemporary School Psychology*, 19(2), 98-102. <https://doi.org/10.1007/s40688-015-0045-y>
- Himani. (2014). Yuva school life skills programme: Its role in promoting physical and mental well-being of students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(3), 297.

- Hulleman, C. S., Godes, O., Hendricks, B. L., & Harackiewicz, J. M. (2010). Enhancing interest and performance with a utility value intervention. *Journal of Educational Psychology, 102*(4), 880. <https://doi.org/10.1037/a0019506>
- Hulleman, C. S., & Harackiewicz, J. M. (2009). Promoting interest and performance in high school science classes. *Science, 326*(5958), 1410-1412. <https://DOI:10.1126/science.1177067>
- Iqbal, N., Rahimi, H., Rezai, F., & Alvi, S. (2017). Effect of life skill training on mental health of Iranian high school students. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 8*(3), 191.
- Krespi, M., Acarturk, C., Akduman-Akin, I., Sahin Dagli, F., & Dagli, T. (2017). Towards better child protection programmes: a qualitative evaluation of Youth Disseminating Life Skills Programme. *Vulnerable Children Youth Studies, 12*(4), 334-338.
- Moshki, M., Hassanzade, T., & Taymoori, P. (2014). Effect of Life Skills Training on Drug Abuse Preventive Behaviors among University Students. *International journal of preventive medicine, 5*(5), 577.
- Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., & Ahmed, N. B. (2018). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *International Journal of Adolescence Youth, 24*(3), 1-18. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278>
- Osher, D., Bear, G. G., Sprague, J. R., & Doyle, W. (2010). How can we improve school discipline?. *Educational researcher, 39*(1), 48-58. <https://doi.org/10.3102/0013189X09357618>
- RIVM. (2018). *De mentale druk op jongeren lijkt toe te nemen*. Retrieved from <https://www.vtv2018.nl/druk-op-jongeren>
- Rose, M. (2013). *Preparing for life " Beyond Academe": Professional skills development for graduate students in Canadian Universities*. ESC: English Studies in Canada, 39(4), 4-8.
- Sancassiani, F., Pintus, E., Holte, A., Paulus, P., Moro, M. F., Cossu, G., Lindert, J. (2015). Enhancing the emotional and social skills of the youth to promote their wellbeing and positive development: a systematic review of universal school-based randomized controlled trials. *Clinical practice epidemiology in mental health: CP EMH, 11*(Suppl 1 M2), 21. DOI: [10.2174/1745017901511010021](https://doi.org/10.2174/1745017901511010021)
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education, 35*(3), 293-311.
- Sklad, M., Diekstra, R., Ritter, M. D., Ben, J., & Gravesteyn, C. (2012). Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment? *Psychology in the Schools, 49*(9), 892-909. <https://doi.org/10.1002/pits.21641>
- Stillman, P., Stillman, S. B., Martinez, L., Freedman, J., Jensen, A. L., & Leet, C. (2018). Strengthening social emotional learning with student, teacher, and schoolwide assessments. *Journal of Applied Developmental Psychology, 55*, 71-92. <https://doi:10.1016/j.appdev.2017.07.010>



## Levensvaardigheden voor studenten

- Tan, K., Sinha, G., Shin, O. J., & Wang, Y. (2018). Patterns of social-emotional learning needs among high school freshmen students. *Children Youth Services Review, 86*, 217-225. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.01.033>
- Visscher-Voerman, J. I. (2018). *Perspectieven op curriculuminnovatie in het hoger onderwijs* [oratie]: Saxion Hogeschool, Deventer.
- WHO. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 3, Training workshops for the development and implementation of life skills programmes.* (No. WHO/MNH/PSF/93.7 B. Rev. 1). World Health Organization.
- Wibrowski, C. R., Matthews, W. K., & Kitsantas, A. (2017). The role of a skills learning support program on first-generation college students' self-regulation, motivation, and academic achievement: A longitudinal study. *Journal of College Student Retention: Research, Theory Practice, 19*(3), 317-332. <https://doi.org/10.1177/1521025116629152>
- Yang, C. Y., Bear, G. G., & May, H. (2018). Multilevel Associations Between School-Wide Social-Emotional Learning Approach and Student Engagement Across Elementary, Middle, and High Schools. *School Psychology Review, 47*(1), 45-61. <https://doi:10.17105/SPR-2017-0003.V47-1>

## Bijlage

Tabel 1

*Effecten van levensvaardighedenprogramma's : Overzicht van studies*

Studie	Auteur(s) / Land	Thema	Onderzoeksgroep	Methode	Vaardigheden / programmaonderdelen	Uitkomsten / conclusies
1	Coelho, Marchante, en Sousa (2015) Portugal	Effectiviteit van SEL-programma: SEL Program Positive Attitude: 12 sessies van een uur	Middelbare schoolleerlingen (leeftijd 11 – 16 jaar; n=1.091)	Quasi-experimenteel, pre-test, post-test, follow-up na 6 maanden, met controlegroep.  Vragenlijsten onder studenten en docenten, dimensies: Social awareness, self-control, social isolation, social anxiety, leadership, self-esteem, relation competenties	12 weken, lessen van 60 minuten, uitgevoerd door een onderwijspsycholoog, in aanwezigheid van de klassenmentor. Gedetailleerde, gestructureerde handleiding per les.	Positieve interventieresultaten (vragenlijst studenten) voor maatschappelijk bewustzijn, zelfcontrole, zelfvertrouwen, sociale isolatie en sociale angst; Effect sizes tot 0,32; docenten rapporteren vooruitgang in alle dimensies; studenten met lagere startcompetenties profiteren het meest van het programma.
2	Cramer en Castro-Olivo (2016) USA	Effectiviteit van SEL-programma (Strong Teens)	High school studenten (gemiddelde leeftijd 14 jaar; n=34, n=20 volledige data); diverse culturele achtergronden	Voor- en nameting (en follow up na 2 maanden) van veerkracht en symptomen van geïnternaliseerde problemen (gemeeten met youth self-report). Meetinstrumenten: behavioral and emotional rating scale, youth rating scale (selectie van items)	Programma bestaat uit vijf onderdelen (12 sessies, 35-50 minuten elk, 2 lessen per week, uitgevoerd door twee afstudeerstudenten, die hiervoor een dagdeel getraind zijn; supervisie van hoofdonderzoeker): zelfbewustzijn, zelfmanagement, maatschappelijk bewustzijn, relaties en besluitvaardigheid. Doelen stellen, vaardigheden leren, huiswerkopdrachten	Programma heeft positief effect op veerkracht (ES=0,2), ook na 2 maanden, maar laat geen reductie in symptomen van geïnternaliseerde problemen zien. Het effect van de verschillende onderdelen is niet onderzocht.
3	Fekkes et al. (2016) Nederland	Effecten van levensvaardighedenprogramma "Skills for Life" op gezondheidsgedrag, pestgedrag en suïcidale gedachten	Middelbare schoolleerlingen (gemiddelde leeftijd 14 jaar; n=1.394); 26 scholen (13 EG, 13 CG; na uitval: 24 vs 14)	Geclusterd RCT, drie tijdstippen (pre, post, follow up na 20 maanden); vragenlijsten	25 lessen, verspreid over 2 schooljaren, gegeven door getrainde leraren; vaardigheden: Bewustzijn en omgaan met gedachten, gevoelens, relatievaardigheden, emotieregulatie, kritisch denken, hulp zoeken, pesten, grenzen verkennen, verslaving, conflict-handtering, normen en waarden, vriendschappen, seksualiteit, suïcidale gedachten. Programma maakt gebruik van verschillende methodieken (actief leren, modellering, rollenspel, discussie en feedback)	Uitkomsten zijn niet eenduidig. Het programma laat een positief effect op alcoholgebruik zien (EG minder alcohol) en een negatief effect op roken (juist meer rokers in EG); studenten van lagere onderwijsniveaus profiteren meer van het programma (minder pestgedrag en minder suïcidale gedachten).

## Levensvaardigheden voor studenten

4	Ayub Ghase-mian en G Venka-tesh Kumar (2017)  India	Effect van training in levens-vaardig-heden op emotionele empathie	Adolescen-ten (11-19 jaar) die laag scoren op emotio-nale empa-thie (n=200)	Experimenteel onderzoek, 8 train-ingssessies van 120 minuten elke week; verschillende methodieken. empathiemeting met vragenlijst, gemeten met Multi-dimensional Emotional Empathy Scale.	Elementen in training: besluitvorming, Probleemoplossen, crea-tief denken, kritisch denken, omgaan met emoties en stress, zelfbewustzijn, communi-catie en interpersoonlijke relaties	Emotionele empathie stijgt significant in expe-rimentele groep. Geen verschil tussen jongens en meisjes. Directe en indirecte effecten van verschillen-de onderdelen zijn niet onderzocht.
5	A. Gha-semian en V. G. Kumar (2017)  India	Effect van training in levens-vaardig-heden op de ontwik-keling van autonomie	Adolescen-ten (11-19 jaar) die laag scoren op auto-nomie (n=200)	RCT, pre-post test.Experimenteel onderzoek, 8 train-ingssessies van 120 minuten elke week; verschillende methodieken. autonomiemeting met vragenlijst 'Adolescence Auto-nomy Questionnai-re'	Elementen in training: besluitvorming, Probleemoplossen, crea-tief denken, kritisch denken, omgaan met emoties en stress, zelfbewustzijn, communi-catie en interpersoonlijke relaties	Programma heeft effect op de ontwikkeling van autonomie. Directe en indirecte effecten van verschillen-de onderdelen niet onderzocht.
6	Ayub Ghase-mian en G. Venka-tesh Kumar (2017)  India	Effect van training in levens-vaardig-heden op psychologi-sche distress	Adolescen-ten (11-19 jaar, n=200)	Experimenteel onderzoek, 8 train-ingssessie van 120 minuten elke week; verschillende methodieken. meting psychologi-sche distress met vragenlijst, geme-ten met de Kessler Psychological Distress Scale	Elementen in training: besluitvorming, Probleemoplossen, crea-tief denken, kritisch denken, omgaan met emoties en stress, zelfbewustzijn, communi-catie en interpersoonlijke relaties	Programma heeft effect op het verminderen van psychologische distress. Directe en indirecte effecten van verschillen-de onderdelen niet onderzocht.
7	Iqbal, Rahimi, Rezai, en Alvi (2017)  Iran	Effect van training in levens-vaardig-heden op mentale gezond-heid	Middelbare schoolleer-lingen (meisjes, n=60, 14-17 jaar)	RCT. Gezond-heidsmeting op dimensies: fysiek, angst, depressieve en sociaal disfunc-tioneren. Meting General Health Questionnai-re, GHQ-28	Training van 7 levens-vaardigheden, verdeeld over in totaal 10 sessies (verdeeld over 10 dagen): zelfbewustzijn, empathie, doelen stellen, beslissin-gen nemen, omgaan met stress en interpersoonlijke relaties	Experimentele groep scoort beter dan contro-legroep op alle vier dimensies van gezond-heid. Effect sizes tussen .11 en .23 (depressie) Training is effectief in bevorderen van mentale gezondheid. Geen effect gemeten van de verschillende onderdelen van de training.
8	Moshki, Hassan-zade, en Taymoori (2014)  Iran	Gebruik van train-ing in levens-vaardig-heden bij drugspre-ventie	Universitair studen-ten (n=60, gemiddelde leeftijd 19,7 jaar)	Experimenteel veldonderzoek, RCT, pre-posttest	Training: workshop van 2 keer 1 dag (2 weken), uitgevoerd door experts psychologen/psychiaters; verschillende methodieken Vaardigheden: beslisvaardigheden, probleemoplos-sen, kritisch denken, stress management.	Training in levensvaardigheden is effectief in het bevorderen van vaardigheden, die hel-pen om drugsmisbruik tegen te gaan. Geleerde levensvaardigheden (beslissen, probleemoplossen, kritisch denken en stress management) zorgen voor meer socia-le acceptatie en vermin-deren hiermee de neiging om drugs te gebrui-ken.

## Slotboom & Gravesteijn

9	Wibrowski, Matthews, en Kitsantas (2017)	Effect van het SLSP op zelfregulatie, motivatie en academische prestaties. Programma is bedoeld voor studenten met een achterstand, die op basis van de reguliere tests niet zouden worden toegelaten tot de universiteit	Studenten van de universiteit (n=876, vanaf 18 jaar; EG n=137, CG n=739). EG bestaat uit studenten die bij aanmelding laag op cognitieve tests hebben gescoord	Pre- en posttestmeting (EG begin en eind jaar 1 opleiding), schalen van zelfregulatie en motivatie (Motivated Strategies for Learning Questionnaire, MSLQ en Patterns of Addaptive Learning Scal, PALS). Aanvullende data (studieresultaten) verzameld gedurende 4 jaar voor zowel EG als CG.	SLSP (Skills Learning Support Program) is programma voor studenten met lage SES. Intensief 6-weeken programma vóór aanvang van de studie. Nadruk op: zelfperceptie, relaties (persoonlijk en academisch), studievaardigheden (doelen stellen, tijdmanagement, zelfmonitoren, zelfevaluatie), probleemoplossen, geldzaken, welbevinden en gezondheid. Uitvoering door eigen personeel, die 2-daagse training heeft ontvangen.	Deelnemers aan SLSP scoorden aan het eind van jaar 1 hoger op motivatie en studievaardigheden (verschil pre-post). Ook laten deelnemers aan SLSP bij de start van de studie betere studieresultaten zien dan niet-deelnemers. Bij het afstuderen is er geen verschil meer tussen de groepen. Risicostudenten (deelnemers SLSP) ontwikkelden levensvaardigheden om de kloof, die bij de start aanwezig was tussen studenten uit de EG en de CG, te dichten. De kracht van het programma ligt deels in het intensieve onderlinge contact vóór aanvang van de opleiding.
---	--	---	--	---	--	---

Tabel 2

*Manier van aanleren levensvaardigheden: Overzicht van studies*

Stu die	Auteur(s) / land	Thema	Onderzoeks-groep	Methode	Vaardigheden / programma-onderdelen	Uitkomsten / conclusies
10	Durlak et al. (2011) USA	Effect van SEL-programma op gedrag, vaardigheden en schoolprestaties. Ook aandacht voor manier van implementeren (wie, interventie-format en volgens SAFE) en format interventie (instructie door docent, door externe, of meerdere elementen bv rol van ouders)	213 studies; in totaal 270.034 kinderen van peuterschool tot en met high school.	Meta-analyse, waarbij gekeken is naar de mate waarin programma's werken volgens vaste procedures (SAFE: Sequenced, Active, Focused, Explicit); daarnaast is onderzocht of het iets uitmaakt wie de interventie geeft	Gemeten SEL vaardigheden: emotieherkenning, stress management, empathie, probleemoplossen, beslisvaardigheden. 6 dimensies: SEL vaardigheden, attitudes, sociaal gedrag, probleem oplossen, emotionele stress, academische resultaten.	Deelname aan SEL-programma zorgt voor significante verbetering in sociale en emotionele vaardigheden (ES tussen .22 en .57 voor alle studies, effect op de 6 uitkomsten) . ES tot .69 wanneer voldaan aan SAFE-criteria. Programma's die door eigen personeel gegeven zijn, effectief op 6 dimensies, non-school personeel op 3 dimensies. Effect van afzonderlijke onderdelen niet onderzocht.
11	Gubi en Bocanegra (2015) USA	Effect van gemeenschappelijk programma (Common Core), bedoeld om academische prestaties onder diverse doelgroep te bevorderen, op sociaal-emotioneel leren	Middelbare schoolleerlingen (14-17 jaar)	Review	Niet van toepassing	De Common Core standaard is geschikt om academische prestaties te bevorderen, maar heeft weinig aandacht voor sociaal-emotioneel leren. Levensvaardigheden in het standaard curriculum opgenomen; dit is nu te weinig het geval, deels omdat docenten niet de juiste competenties hebben. Doordat de Common Core veel instructies vereist, kan dit juist het aanleren van levensvaardigheden in de weg staan.
12	Himani (2014) India	Het gebruik van een levensvaardigheden programma (YUVA-SLP) om fysiek en mentaal welzijn te bevorderen	Middelbare school: 15 docenten en 78 leerlingen (13-17 jaar)	Quasi-experimenteel onderzoek; semigestructureerde interviews	Het programma biedt een combinatie van levensvaardigheden, gericht op: denken, onderhandelen, leren, persoonlijkheid	Het programma is niet geïmplementeerd zoals bedoeld en de effectiviteit kan daarom niet vastgesteld worden. Docenten blijken geen goed overall beeld te hebben van het welzijn van hun leerlingen. Het programma past niet bij de huidige behoeften en moet herzien worden, zodat het door leraren gebruikt kan worden; leraren moeten zelf eerst een life skills training krijgen.
13	Krespi, Acarturk, Akduman-Akin, Sahin Dagli, en Dagli (2017) Turkije	Gebruik van de Youth Disseminating Life Skills Program om bewustzijn met betrekking tot kindermisbruik te vergroten	Universitaire studenten (n=13, gemiddelde leeftijd 22 jaar)	Focusgroepen	Niet van toepassing, gaat om beoordeling van programma	Het programma wordt wisselend beoordeeld (positief en negatief). Programma verbeteren door meer theorie en case-studies op te nemen en gebruik te maken van simulatietechnieken en interactieve sessies.

## Slotboom & Gravesteijn

14	Nasheeda, Abdullah, Krauss, en Ahmed (2018)  Maleisië	Algemeen beeld van de effectiviteit van levensvaardighedenonderwijs; identificeren van prioriteiten	Adolescenten (10-19 jaar)	Systematische review, artikelen gepubliceerd tot 2016, 25 studies in review opgenomen	Meest voorkomende elementen in levensvaardighedenprogramma's: gedrags-, cognitieve-, psychosociale-, en interpersoonlijke competenties.	Onderwijs in levensvaardigheden is vaker in ontwikkelde landen opgenomen. Systematische implementatie, evaluatie en monitoring van programma's ontbreekt. Weinig kwalitatieve studies van onderwijs in levensvaardigheden. Veel programma's laten alleen korte termijn effecten zien. Tekortkoming in de programma's: weinig diversiteit in methodieken (modeling, imitatie, reinforcement). Veel studies richten zich op het meten van levensvaardigheden en niet op wat nodig is om deze vaardigheden te ontwikkelen. Toekomstig onderzoek moet gericht zijn op de vraag hoe levensvaardighedenprogramma's kunnen zorgen voor gedragsverandering.
15	Sancassiani et al. (2015)  Verschillende landen	Effectiviteit van SEL-programma's	Kinderen (6-18 jaar)	Systematische review, waarbij 22 RCT's zijn onderzocht. Publicaties tot april 2014. Programma's onderzocht die gericht zijn op het bevorderen van sociaal/emotionele vaardigheden en hiermee psychosociaal welzijn, ontwikkeling, gezondheidsgedrag en/of studieresultaten.	Verschillende programma's met verschillende onderdelen, meest voorkomende: sociale en emotionele vaardigheden, zelfbeeld en interpersoonlijke relaties.	Resultaten zijn niet eenduidig te interpreteren. Er wordt gesteld dat training in levensvaardigheden over het algemeen effectief is als het gaat om het verbeteren van sociaal-emotionele vaardigheden en gezondheidsgedrag. In de meeste gevallen worden programma's door de eigen docenten uitgevoerd.  Verder onderzoek is nodig om te zien welk onderdeel van SAFE effectief is. Belangrijkste doelen van programma's: bevorderen van LV, gezondheidsgedrag en studieresultaten.
16	Yang, Bear, en May (2018)  USA	Relatie tussen en studentbetrokkenheid enerzijds en de relatie tussen het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden, de docent-student relatie en de relatie tussen studenten onderling anderzijds	Studenten van basis- (38%), middle (37%) en high schools (26%) (n=25.896)	Vragenlijstonderzoek (Delaware Student Engagement Scale, -Techniques Scale, School Climate Scale), Multilevelanalyse  Betrokkenheid: onderscheid tussen emotionele en cognitieve/gedragscomponent	Geen programma onderzocht. Wel meting van drie factoren: sociaal-emotionele competentie, docent-student relatie en relatie tussen studenten.	De sterkte van het verband tussen studentbetrokkenheid en de drie factoren varieerde afhankelijk van het type betrokkenheid en het niveau van de student. Overal positief verband tussen aanleren van SEL en emotionele betrokkenheid en in mindere mate met cognitieve/gedragsbetrokkenheid. Twee belangrijke strategieën voor aanleren van SEL-vaardigheden op scholen: systematische instructie van SEL-vaardigheden en een veilige, coöperatieve schoolomgeving; dit zijn voorwaarden voor effectief aanleren van SEL.

Tabel 3

*Samenhang tussen specifieke levensvaardigheden en studiesucces: Overzicht van studies*

Stu die	Auteur(s) / land	Thema	Onderzoeksgroep	Methode	Uitkomstvariabelen	Uitkomsten / conclusies
17	Ansari, Khorram, Soleimani-nejad, en Ansari-Moghaddam (2016)  Iran	Voorspellers van het niveau van levensvaardigheden op basis van achtergrondkenmerken	Geneeskundestudenten (n=380, gemiddeld 22 jaar)	Cross-sectioneel onderzoek; Life Skill Dimensions Score vragenlijst (LSDS)	10 levensvaardigheden zijn gemeten: communicatie, interpersoonlijke relatie, besluitvaardigheden, probleemoplossen, creatief denken, kritisch denken, zelfbewustzijn, empathie, omgaan met emoties en omgaan met stress.	Gemiddelde cijfers, geslacht en SES hangen samen met alle gemeten dimensies van de vragenlijst. Lage SES, lage cijfers en vrouw: lager niveau van levensvaardigheden. Met name interpersoonlijke relaties en effectieve communicatie hangen hiermee samen. Grootste effect op communicatievaardigheden (hogere cijfers hangen samen met betere communicatievaardigheden). Trainingen in levensvaardigheden voor studenten uit risicogroepen kunnen zich het best richten op het ontwikkelen van communicatievaardigheden. Het is belangrijk dat docenten en ouders samenwerken bij het ondersteunen van studenten in het ontwikkelen van levensvaardigheden, specifiek bij de start van de opleiding.
18	Currie et al. (2012)  USA	Relatie tussen academisch succes en levensvaardigheden	Universitaire studenten (gemiddelde leeftijd 19,3 jaar; n=133)	Levensvaardigheden gemeten met de Life-Skills Development Inventory College Form.	Vier categorieën gemeten: interpersoonlijke communicatie, probleemoplossen, identiteitsontwikkeling en fysieke fitheid. Afhankelijke variabelen: gemiddeld studiecijfer (GPA) en cumulatief (cum-GPA).	De vier categorieën van levensvaardigheden verklaarden 9,4% van de variantie van studieresultaten (gemiddeld cijfer per jaar en cumulatief). Unieke bijdrage van de categorie 'fysieke fitheid'. Sterkste bijdrage/samenhang van identiteitsontwikkeling met studieresultaten ( $r=.24$ high school GPA; $r=.34$ cum GPA)
19	Davis et al. (2014)  USA	Relatie tussen SEL-vaardigheden en academisch succes	Middelbare schoolleerlingen (gemiddeld 14 jaar; n=4.797)	Cohortstudie (3 cohorten: 2007, 2008, 2009), vragenlijstonderzoek.	Zes SEL-schalen gemeten: selfefficiency, motivatie, sociale relaties, ervaren (fysieke) symptomen als gevolg van psychische en emotionele stress (gemeten mbv 23 vragen, 5-puntschaal), studie-stress en waargenomen belang van onderwijs. Afhankelijke variabelen: gemiddeld studiecijfer (GPA) en cumulatief (cum-GPA).	Alle zes schalen zijn significant gecorreleerd met academisch succes. Twee belangrijkste schalen: Ervaren psychische en emotionele stress en waargenomen belang van onderwijs. Verschillen in studieresultaten zijn voor 26% te verklaren door verschillen in ervaren stress en het belang dat studenten hechten aan onderwijs. Studenten die aan geven weinig (fysieke) symptomen als gevolg van stress te ervaren, behalen betere studieresultaten dan studenten die veel stress ervaren. Studenten die gemotiveerd zijn, doelen stellen en belang hechten aan onderwijs, behalen betere studieresultaten.

20	Rose (2013) Canada	Ontwikkeling van professionele vaardigheden voor studenten	Studenten van de universiteit (vanaf 18 jaar)	Literatuur-overzicht	Niet van toepassing	Elke universiteit ziet het belang in van de ontwikkeling van professionele vaardigheden bij studenten die bijna afstuderen. Deze vaardigheden kunnen goed in bestaande studieonderdelen worden opgenomen. Er zijn geen effecten van programma's onderzocht.
21	Stillman et al. (2018) USA	SEL in het curriculum	School in Californië (n=1, 190 studenten, 13-14 jaar)	Casestudie; meerdere metingen (EQ en schoolklimaat) over meerdere jaren; data-mining	Analyse van verschillende bestanden en vragenlijsten als indicator van het niveau van zelfbewustzijn, keuzes maken, gemotiveerde leeromgeving maken.	Metingen kunnen gebruikt worden voor de ontwikkeling van het curriculum. SEL is volledig in curriculum geïntegreerd. Basis: six seconds model of emotional intelligence
22	Tan et al. (2018) USA	Relatie tussen (combinaties van) SEL-behoefden, studieresultaten en gedragsproblemen.	Middelbare schoolleerlingen (n=323, 13-18 jaar)	Vragenlijsten (SSIS) om SEL-behoefden te meten; 11 schalen (7 sociale vaardigheden en 4 gedrag/emoties)	Niet van toepassing.	Er zijn vijf verschillende patronen van SEL-behoefden ontdekt. Lage score op alle levensvaardigheden; hoge score op alle levensvaardigheden; problemen met sociale vaardigheden; geëxternaliseerde en geïnternaliseerde problemen; gedragsproblemen. Hoe meer SEL-behoefte, hoe slechter de studieresultaten. Advies om SEL in verschillende vormen aan te bieden en maatwerk te bieden.
23	Cher-nyshenko, Kankaraš, en Drasgow (2018) Verschillende landen	Relatie tussen sociaal-emotionele vaardigheden en levensuitkomsten	Leerlingen van 10-15 jaar	Literatuur-overzicht en vragenlijst-onderzoek, waarbij de Big Five als basis is gebruikt	Big Five dimensies worden naast 21 <sup>e</sup> eeuwse vaardigheden gelegd.	Van de Big Five dimensies zijn consciëntieusheid (SEL: task performance, waaronder zelfcontrole en taakgerichtheid) en emotionele stabiliteit (SEL: emotieregulatie) het sterkst gerelateerd aan gemeten levensuitkomsten ((mentale) gezondheid, studiesucces, werksucces, tevreden met leven, sociale- en emotionele vaardigheden). Hierbij is consciëntieusheid een goede voorspeller van werkgerelateerde criteria (job performance, taskperformance, organizational citizenship- en counterproductieve work behaviour) en emotionele stabiliteit een goede voorspeller van mentale en fysieke gezondheid.

## Auteurs

Drs. Suzanne T. Slotboom (slotboom.s@hsleiden.nl) is werkzaam bij de opleiding Toegepaste Psychologie van Hogeschool Leiden.

Dr. Carolien Gravesteyn is werkzaam als lector bij het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding van de faculteit Sociaal Werk en Toegepaste Psychologie van Hogeschool Leiden.