

From anxiety to adaptation: A study on the relationship between college students' AI interaction experience and mental health in higher education

Xiang Yu, Jiahao Luo

Gepubliceerd augustus 2026



From anxiety to adaptation: A study on the relationship between college students' AI interaction experience and mental health

Xiang Yu , Jiahao Luo

Gepubliceerd augustus 2026 - Lees het volledige onderzoek [hier](#).

Kernvraag van dit rapport

Wat doet het gebruik van AI met het mentale welzijn en de spanning van studenten, en helpt het als je er beter mee leert omgaan? Het rapport onderzoekt of beter worden in het gebruik van AI helpt om zorgen over AI (zoals de angst voor ingewikkelde techniek, verlies van banen of privacy) te verminderen. Ook kijkt het of studenten die al heel lang AI gebruiken juist minder óf juist meer stress ervaren over de toekomst

Waar gaat dit onderzoek over?

Wat is er onderzocht?

Onderzoekers hebben gekeken naar wat het gebruik van AI doet met de gevoelens van studenten in het hoger onderwijs. Ze wilden weten of studenten stress of angst voelen door AI (angst voor verlies van banen of privacy) en hoe dit invloed heeft op hoe goed en gelukkig zij zich voelen. Ook is gekeken of studenten die handig zijn met AI minder stress ervaren.

Welke spanningen en gevoelens spelen er bij studenten?

AI helpt studenten om sneller en makkelijker te leren. Maar zorgt ook voor onzekerheid. Beginnende gebruikers maken zich zorgen over hoe de techniek precies werkt. Studenten die AI al heel lang gebruiken, maken zich juist zorgen over of computers later hun werk gaan overnemen, of hun persoonlijke gegevens veilig zijn en of er wel goede regels zijn.

Wat zijn de gevolgen?

Wat betekent dit voor de mentale gezondheid van studenten?

Angst voor AI verslechtert de mentale gezondheid van studenten, al biedt zelfvertrouwen in het gebruik ervan wel bescherming. Opvallend is dat de stress niet zomaar verdwijnt na verloop van tijd. Waar de angst voor de techniek na een paar jaar afneemt, ontstaat er bij ervaren gebruikers juist nieuwe stress over privacy en hun toekomstige baan.

Wat moeten scholen en universiteiten hiermee doen?

Universiteiten moeten hun hulp aanpassen aan het niveau van de student. Beginners hebben praktische uitleg nodig om de techniek te begrijpen. Ervaren gebruikers hebben behoefte aan gesprekken over ethiek, privacy en hun baankansen.

Het onderzoek samengevat in de vijf belangrijkste punten:



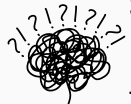
AI-angst schaadt het mentale welzijn

Studenten die angst of spanning ervaren door de opkomst van AI, hebben over het algemeen een minder goede mentale gezondheid. Deze angst uit zich in het gevoel controle te verliezen en onzekerheid over hoe snel de technologie zich ontwikkelt. Hierdoor kan de dagelijkse druk op de studie toenemen en het algemene geluksgevoel van de student afnemen.



Handigheid en zelfvertrouwen werken als buffer

Als studenten zich goed kunnen aanpassen aan AI en het gevoel hebben dat ze er effectief mee kunnen werken, vangt dit een groot deel van de negatieve effecten op. Dit zelfvertrouwen helpt hen om de tools te zien als een nuttige ondersteuning bij het studeren in plaats van een bedreiging. Het opbouwen van deze digitale vaardigheden beschermt studenten zo tegen de schadelijke gevolgen van technologische stress.



Stress verandert in een U-vorm

In de eerste 2 tot 3 jaar dat studenten AI gebruiken neemt de angst af omdat ze de techniek beter begrijpen, maar na 4 jaar stijgt de spanning juist weer. De relatie tussen ervaring en angst is dus niet een eenvoudige rechte lijn naar beneden. Langdurig gebruik zorgt er niet automatisch voor dat alle zorgen verdwijnen, maar brengt op de lange termijn juist nieuwe onzekerheden met zich mee.



Verschuiving van 'knopjesangst' naar toekomstzorgen

Bij beginners gaat de stress vooral over de ingewikkelde techniek en het begrijpen van de functies van het programma. Gevorderde gebruikers hebben die praktische drempel wel overwonnen, maar maken zich juist zorgen over grote maatschappelijke thema's. Zij peinen over de vraag of AI later hun baan gaat overnemen, of hun privacy wel veilig is en het gebrek aan duidelijke wetgeving.



Scholen moeten gerichte hulp en regels bieden

Universiteiten moeten hun aanpak afstemmen op het niveau van de student; beginners hebben behoefte aan praktische uitleg over de knoppen, terwijl gevorderden baat hebben bij lessen over ethiek en baankansen. Eén vaste aanpak werkt niet voor iedereen, waardoor een gelaagde ondersteuning noodzakelijk is. Daarnaast moeten instellingen zorgen voor een streng privacy- en databeleid, zodat studenten de zekerheid krijgen dat hun gegevens veilig verwerkt worden.