

Onderzoek werkstress, herstel en cultuur

De rol van vrijetijdsbesteding

6 februari 2015

Technische Universiteit Eindhoven

Human Performance Management Group

ir. P.J.R. van Gool

prof. dr. E. Demerouti



Management Samenvatting

Op basis van de resultaten van een online survey (N=3449) over werkstress, ontspanning, werk/thuis balans met specifieke aandacht voor de rol van vrijetijdsbesteding zijn de volgende conclusies te trekken:

Hulpbronnen/taakeisen

- Hoe **meer hulpbronnen**, hoe **minder werkstress**, hoe **beter de balans werk/thuis** en hoe **meer herstel**
- Hoe **meer taakeisen**, hoe **meer werkstress** hoe **slechter de balans werk/thuis** en hoe **minder herstel**

Vrijetijdsbesteding

- Hoe **meer culturele, sportieve en recreatieve activiteiten**, hoe **meer herstel**, hoe **minder werkstress** en hoe **beter de balans tussen werk en thuis**.
- Hoe meer bedrijven het bezoek aan **sport evenementen bevorderen**, hoe vaker deze **bezocht** worden.

Burn-out

- Mensen met **burn-out** ervaren **minder hulpbronnen**, **meer taakeisen**, een **slechtere balans tussen werk en thuis**
- Mensen met **burn-out herstellen minder** en doen ook **minder** aan **culturele, sportieve en recreatieve activiteiten**.

Inhoudsopgave

Management Samenvatting	3
Inleiding	4
1. Beschrijving van de steekproef	5
2. Beschrijving van de data	6
Hulpbronnen	7
Taakeisen	8
3. Relaties tussen de gemeten variabelen en de activiteiten	9
Bevindingen.....	10
Werkenmerken en activiteiten	10
Activiteiten en stress	10
Activiteiten en werk/privé balans.....	10
Activiteiten en herstel.....	10
Demografische kenmerken en activiteiten.....	10
4. Vergelijking mensen met en zonder burn-out	15
Hulpbronnen	15
Taakeisen	15
Werk-privé balans.....	16
Herstel.....	16
Activiteiten.....	16
Referenties	17

Inleiding

In dit rapport bevat een analyse van in hoeverre specifieke (culturele en sportieve) activiteiten buiten het werk geassocieerd zijn met herstel. Dit zal gebeuren op basis van data van 3449 respondenten die een online vragenlijst hebben ingevuld.

Het rapport bestaat uit vijf secties:

1. Beschrijving van de steekproef
2. Beschrijving van de data
3. Relaties tussen de gemeten variabelen en de activiteiten
4. Vergelijking mensen met en zonder burn-out

1. Beschrijving van de steekproef

De oorspronkelijke steekproef bestond uit 3761 respondenten. Respondenten die slechts een deel van de vragenlijst hebben ingevuld zijn buiten beschouwing gehouden in de analyse. In totaal zijn er 312 incomplete vragenlijsten verwijderd wat neerkomt op acht procent. De totale geanalyseerde steekproef bestaat daardoor uit 3449 respondenten.

In Tabel 1 zijn de kerncijfers van de steekproef opgenomen.

Tabel 1. Kerncijfers sample (N=3449)

		Aantal	Percentage
Geslacht	Man	871	25%
	Vrouw	2556	75%
Burgerlijke staat	Samenwonend of gehuwd, geen thuiswonende kinderen	1030	30%
	Samenwonend of gehuwd, wel thuiswonende kinderen	1581	46%
	Alleenstaand, geen thuiswonende kinderen	478	14%
	Alleenstaand, geen thuiswonende kinderen	248	7%
	Anders	71	2%
Opleiding	Lagere school	11	<1%
	MAVO/LBO	282	8%
	HAVO/MBO	1172	34%
	VWO	118	3%
	HBO	1364	40%
	WO	480	14%
Sector	Gezondheidszorg en welzijnswerk	1205	35%
	Zakelijke dienstverlening	463	13%
	Financiële instelling	431	12%
	Onderwijs	397	12%
	Overheid	257	7%
	Industrie	98	3%
	Handel	49	1%
	Vervoer	44	1%
	Horeca	40	1%
	Communicatie	33	1%
	Bouw	27	1%
	Cultuur & vrije tijd	23	1%
	Agrarische sector	8	<1%
	Overige	352	10%
Leeftijd	Gemiddelde	46	nvt
	Standaardafwijking	11	nvt
Werkervaring	Gemiddelde	14	nvt
	Standaardafwijking	11	nvt
Aantal werkuren per week	Gemiddelde	31	nvt
	Standaardafwijking	9	nvt

2. Beschrijving van de data

In de gebruikte vragenlijst zijn de volgende (groepen)variabelen opgenomen:

Taakeisen zijn die aspecten van iemands werk die energie kosten en daardoor geassocieerd zijn met psychologische en fysiologische kosten. Meer in het bijzonder is in dit onderzoek ervaren *werkdruk* gemeten.

Hulpbronnen zijn die aspecten van iemands werk die helpen bij het bereiken van doelen op het werk, helpen omgaan met taakeisen en persoonlijke groei stimuleren. In dit onderzoek zijn de hulpbronnen autonomie en ontplooiingsmogelijkheden opgenomen. Volgens het Job Demands-Resources model (JD-R model, Demerouti et al, 2001) kunnen taakeisen uiteindelijk leiden tot **burn-out** (een combinatie van cynisme en uitputting) indien er niet voldoende hulpbronnen aanwezig zijn.

Activiteiten in de vrije tijd kunnen bijdragen aan het **herstel** van taakeisen. Sonnentag et al (2008) onderscheiden drie verschillende herstel ervaringen:

- 1. Psychologisch loskomen**, wat inhoudt dat iemand mentaal los is van het werk wanneer men niet aan het werk is;
- 2. Ontspanning**, een verlaging van de activatie en;
- 3. Het beheersen van andere activiteiten naast het werk**, uitdagende activiteiten buiten het werk die kansen op leren en succes bieden.

Werk kan zowel negatieve (**werk-privé conflict**, eisen van het werk botsen met privé eisen) als positieve (**werk-privé facilitatie**, ervaringen op het werk hebben een positieve invloed op de thuissituatie) effecten hebben op de thuissituatie (Demerouti & Geurts, 2004) en dit zou kunnen worden beïnvloed door het aanpassen van werktijden (**werktijd crafting**).

In Tabel 2 staan gemiddelden en standaardafwijkingen van de opgenomen variabelen.

Tabel 2. Gemiddelden en standaardafwijkingen van de gemeten variabelen

		Gemiddelde	Standaard- afwijking
Hulpbronnen	Autonomie	3.38	0.84
	Ontplooingsmogelijkheden	3.59	0.82
Taakeisen	Werkdruk	3.30	0.85
Burn-out	Cynisme	2.10	0.49
	Uitputting	2.22	0.45
Werk-privé interactie	Werk-privé conflict	2.54	0.77
	Werk-privé facilitatie	3.24	0.69
	Werktijd crafting	2.96	0.76
Herstel	Psychologisch loskomen	2.92	0.80
	Ontspanning	3.69	0.68
	Beheersing van andere activiteiten	3.30	0.79

In Tabel 3 zijn worden de correlaties tussen de opgenomen variabelen weergegeven. Hieruit zijn de volgende conclusies te trekken:

Hulpbronnen

- Hoe meer **hulpbronnen** (autonomie en ontplooiingsmogelijkheden) hoe minder **stressverschijnselen** (cynisme en uitputting).
- Hoe meer **hulpbronnen** (autonomie en ontplooiingsmogelijkheden) hoe meer **werk-privé facilitatie** en hoe minder **werk-privé conflict**.
- Hoe meer **hulpbronnen** (autonomie en ontplooiingsmogelijkheden) hoe meer **herstel** (ontspanning en beheersing).
- Hoe meer **hulpbronnen** (autonomie en ontplooiingsmogelijkheden) hoe meer **werktijd crafting**

Taakeisen

- Hoe meer **taakeisen** hoe meer **stressverschijnselen** (cynisme en uitputting).
- Hoe meer **taakeisen** hoe minder **werk-privé facilitatie** en hoe meer **werk-privé conflict**.
- Hoe meer **taakeisen** hoe minder **herstel** (psychologisch en ontspanning)
- Hoe meer **taakeisen** hoe meer **werktijd crafting**.

Tabel 3. Correlaties tussen de gemeten variabelen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 Autonomie											
2 Ontplooiingsmogelijkheden	,443**										
3 Werkdruk	,030	,079**									
4 Cynisme	-,375**	-,620**	,013								
5 Uitputting	-,314**	-,282**	,384**	,497**							
6 Werk-privé conflict	-,130**	-,038*	,401**	,182**	,540**						
7 Werk-privé facilitatie	,321**	,439**	-,169**	-,559**	-,570**	-,316**					
8 Werktijd crafting	,405**	,293**	,205**	-,214**	-,003	,234**	,155**				
9 Psychologisch loskomen	,081**	,014	-,268**	-,053**	-,394**	-,602**	,245**	-,181**			
10 Ontspanning	,208**	,210**	-,178**	-,294**	-,476**	-,457**	,459**	,017	,469**		
11 Beheersing van andere activiteiten	,168**	,261**	-,042*	-,277**	-,292**	-,196**	,409**	,131**	,195**	,437**	

** . Correlatie is significant op een niveau van 0.01 (2-zijdig).

* . Correlatie is significant op een niveau van 0.05 (2-zijdig).

3. Relaties tussen de gemeten variabelen en de activiteiten

In deze sectie zal worden gekeken naar de relaties tussen de frequentie van activiteiten buiten het werk en de hiervoor beschreven werk- en herstel gerelateerde variabelen

De frequentie van volgende activiteiten onder de respondenten is gemeten:

1. Museum/tentoonstelling
2. Concert/theater
3. Bioscoop
4. Sport evenement
5. Natuur
6. Verenigingsactiviteiten
7. Muziek-/zang-/theater-/dansles
8. Recreatief wandelen/fietsen
9. Individuele sport
10. Teamsport
11. Yoga/pilates/meditatie/etc.
12. Denksport

Teamsport, Yoga/pilates/meditatie/ect en denksport bleken geen enkele relatie met de onderzochte variabelen te vertonen en zijn daarom uit de rest van de analyse weggelaten

Op de overgebleven activiteiten is een factoranalyse (principal axis, varimax rotation) uitgevoerd om coherente activiteitgroepen te creëren.

Dit leidde tot de volgende activiteitgroepen voor de rest van de analyse:

1. Recreatie (Natuur, Recreatief wandelen/fietsen)
2. Sport (Individuele sport, sport evenement)
3. Cultuurbezoek (Concert/theater, Bioscoop, Museum/tentoonstelling)
4. Amateurkunstbeoefening (Muziek-/zang-/theater-/dansles)
5. Verenigingsactiviteiten

Gezien de grote steekproef zal in het vervolg van de analyse slechts die relaties worden behandeld die voldoen aan een significantie niveau van 0,01 en ten minste een correlatie vertonen van 0,10 omdat kleinere effecten geen praktische betekenis hebben.

Bevindingen

Tabel 4 geeft de correlaties tussen de activiteiten en demografische kenmerken weer, Tabel 5 de correlaties tussen de activiteiten en de werk- en herstel gerelateerde variabelen. Hieruit kunnen de volgende zaken worden geconcludeerd:

(let hierbij op dat de gevonden relaties geen *causaal* verband aantonen, dat is gegeven de huidige studieopzet niet mogelijk)

Werkenmerken en activiteiten

- Zowel hulpbronnen als taakeisen zijn niet gerelateerd aan activiteiten buiten het werk.

Activiteiten en stress

- Hoe meer activiteiten op het gebied van **recreatie, sport, cultuurbezoek**, hoe lager de stressreacties **uitputting** en **cynisme**.
- Hoe meer **verenigingsactiviteiten**, hoe minder **uitputting**

Activiteiten en thuis/werk balans

- Hoe meer activiteiten op het gebied van **cultuurbezoek** en **verenigingsactiviteiten**, hoe minder **conflict tussen werk en privé**
- Hoe meer activiteiten op het gebied van **recreatie, sport, cultuurbezoek** en **verenigingsactiviteiten**, hoe meer **werk-privé facilitatie**
- Hoe meer activiteiten op het gebied van **sport**, hoe meer **werktijd crafting**

Activiteiten en herstel

- Hoe meer activiteiten op het gebied van **recreatie, sport, cultuurbezoek** en **verenigingsactiviteiten**, hoe meer herstel in de vorm van **ontspanning** en **het beheersen van andere activiteiten**
- Hoe meer activiteiten op het gebied van **amateurkunstbeoefening**, hoe meer herstel in de vorm van **het beheersen van andere activiteiten**

Demografische kenmerken en activiteiten

- Hoe hoger de genoten **opleiding**, hoe meer activiteiten op het gebied van **sport** en **cultuurbezoek**
- Hoe hoger de **leeftijd**, hoe meer activiteiten op het gebied van **recreatie**

Bovenstaande wordt grafisch weergegeven in figuren 1 tot en met 8. De relaties tussen activiteiten en diverse gemeten variabelen zijn in de figuren 1 tot en met 5 uitgesplitst naar activiteit en in figuren 6 tot en met 8 naar variabelengroep.

In de figuren 1 tot en met 5 is dus een vergelijking te maken van de sterkte van de relatie van een bepaalde activiteit met de verschillende variabelen. In de figuren 6 tot en met 8 is het omgekeerd, daar is het relatieve gewicht van de relatie tussen verschillende activiteiten en een bepaalde variabelengroep te zijn.

Tabel 4. Correlaties tussen demografische cijfers en activiteiten

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Geslacht										
2 Opleiding	-,098**									
3 Leeftijd	-,130**	-,216**								
4 Werkervaring	-,140**	-,178**	,546**							
5 Aantal werkuren per week	-,384**	,262**	-,121**	,033						
6 Recreatie	,069**	,075**	,127**	,040*	-,071**					
7 Sport	-,061**	,142**	-,071**	-,013	,057**	,157**				
8 Cultuurbezoek	,001	,155**	-,021	-,007	,023	,192**	,180**			
9 Amateurkunstbeoefening	,039*	,056**	,009	-,021	-,029	,049**	,015	,128**		
10 Verenigingsactiviteiten	-,083**	,058**	,053**	,062**	,000	,119**	,286**	,104**	,222**	

** . Correlatie is significant op een niveau van 0.01 (2-zijdig).

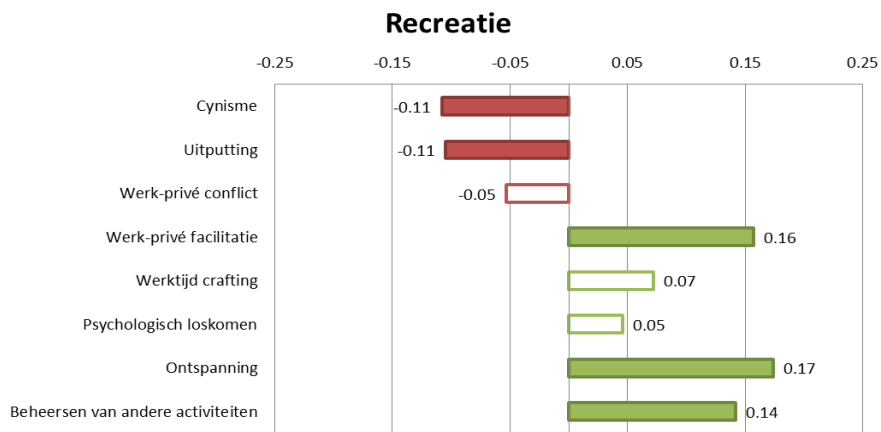
* . Correlatie is significant op een niveau van 0.05 (2-zijdig).

Tabel 5. Correlaties variabelen met activiteiten

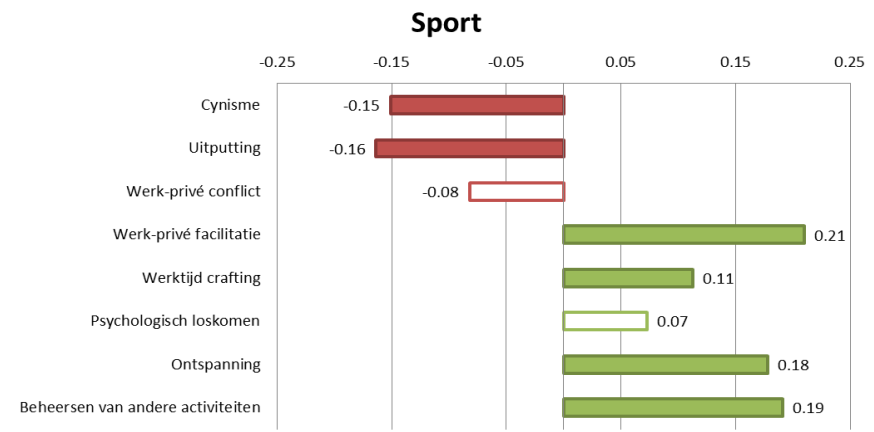
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 Autonomie																
2 Ontplooiingsmogelijkheden	,443**															
3 Werkdruk	0.03	,079**														
4 Cynisme	-,375**	-,620**	0.01													
5 Uitputting	-,314**	-,282**	,384**	,497**												
6 Werk-privé conflict	-,130**	-,038*	,401**	,182**	,540**											
7 Werk-privé facilitatie	,321**	,439**	-,169**	-,559**	-,570**	-,316**										
8 Werktijd crafting	,405**	,293**	,205**	-,214**	0.00	,234**	,155**									
9 Psychologisch loskomen	,081**	0.01	-,268**	-,053**	-,394**	-,602**	,245**	-,181**								
10 Ontspannen	,208**	,210**	-,178**	-,294**	-,476**	-,457**	,459**	0.02	,469**							
11 Beheersing van andere activiteiten	,168**	,261**	-,042*	-,277**	-,292**	-,196**	,409**	,131**	,195**	,437**						
12 Recreatie	,070**	,054**	-,034*	-,108**	-,105**	-,053**	,157**	,072**	,046**	,174**	,142**					
13 Sport	,087**	,085**	0.01	-,151**	-,164**	-,082**	,210**	,113**	,073**	,178**	,191**	,157**				
14 Cultuurbezoek	,093**	,095**	-0.01	-,111**	-,137**	-,104**	,157**	,086**	,070**	,185**	,205**	,192**	,180**			
15 Amateurkunstbeoefening	0.00	0.01	-0.03	-0.01	-,040*	-,050**	,056**	0.00	,045**	,080**	,100**	,049**	0.01	,128**		
16 Verenigingsactiviteiten	,071**	,080**	-,040*	-,083**	-,136**	-,102**	,161**	,086**	,070**	,139**	,161**	,119**	,286**	,104**	,222**	

** . Correlatie is significant op een niveau van 0.01 (2-zijdig).

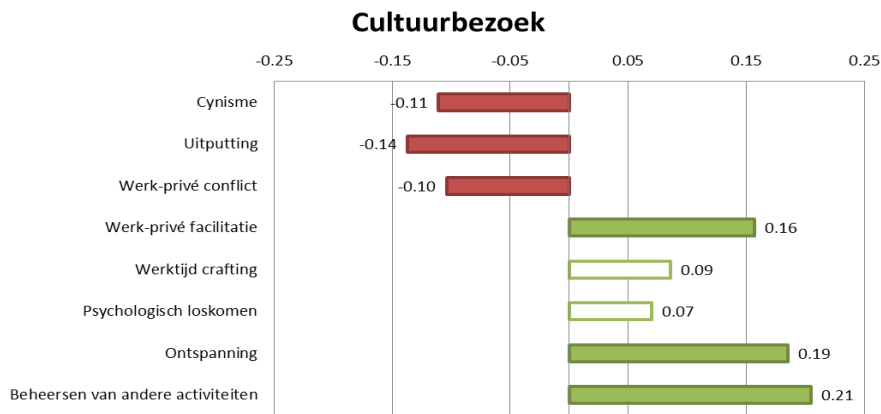
* . Correlatie is significant op een niveau van 0.05 (2-zijdig).



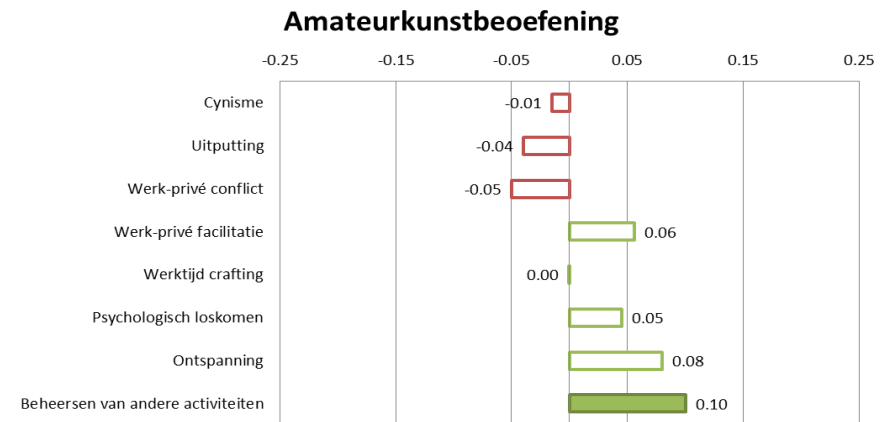
Figuur 1. Correlaties tussen recreatie en de gemeten variabelen



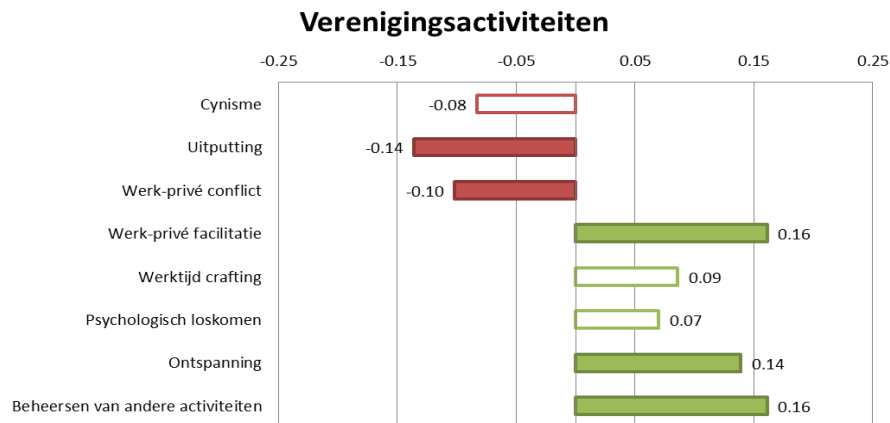
Figuur 2. Correlaties tussen sport en de gemeten variabelen



Figuur 3. Correlaties tussen cultuurbezoek en de gemeten variabelen

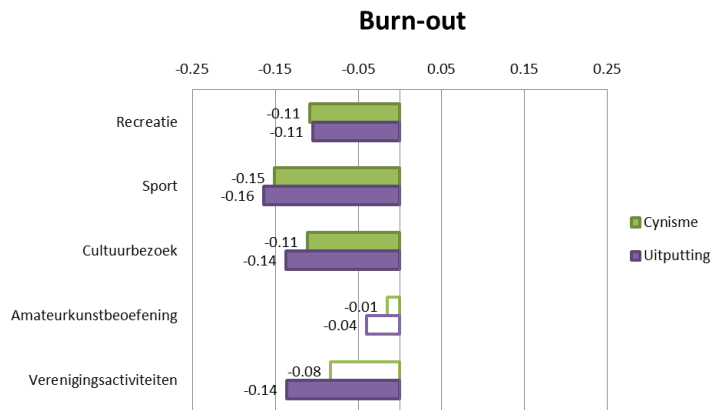


Figuur 4. Correlaties tussen amateurkunstbeoefening en de gemeten variabelen

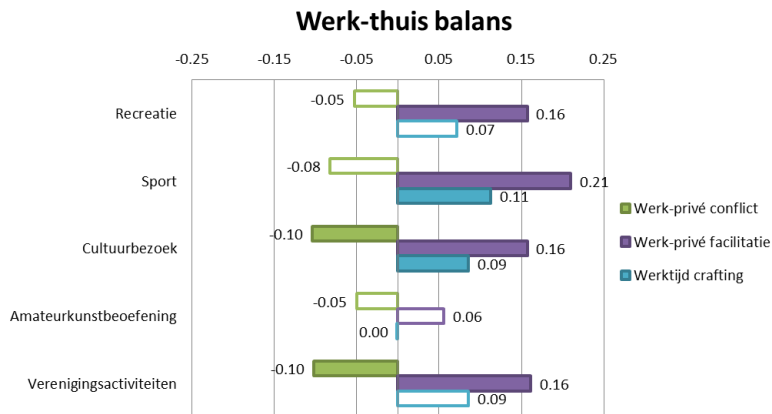


Figuur 5. Correlaties tussen verenigingsactiviteiten en de gemeten variabelen

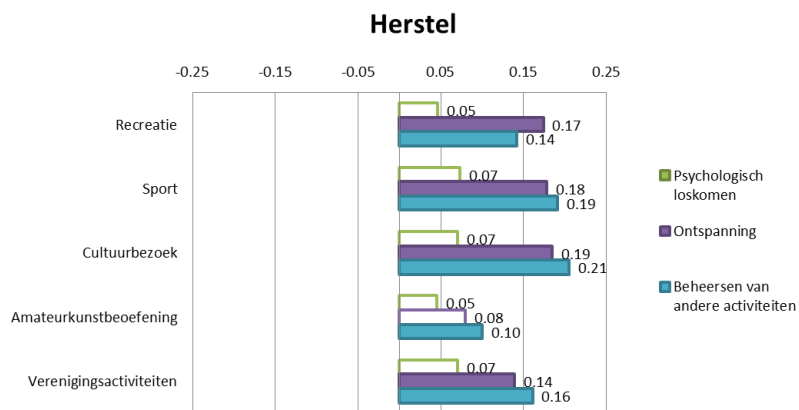




Figuur 6. Correlaties tussen burn-out en activiteiten



Figuur 7. Correlaties tussen werk-thuis balans en activiteiten



Figuur 8. Correlaties tussen herstel en activiteiten



4. Vergelijking mensen met en zonder burn-out

Volgens de normscores voor burn-out, hebben mensen een burn-out wanneer op de schaal voor uitputting minimaal 2.80 scoren en op de schaal voor cynisme minimaal 2.60 (beide 4-puntsschalen). In deze sectie worden de verschillen in de gemeten variabelen en ondernomen activiteiten worden besproken tussen mensen met burn-out en zonder burn-out.

Op basis van de bovenstaande norm zijn er in de steekproef 181 mensen met burn-out, wat neerkomt op 5%. Tabel 7 geeft een overzicht van de gemiddelde waarden op de opgenomen variabelen en activiteiten. Met behulp van ANOVA is bepaald of er een significant verschil is tussen de groep met en de groep zonder burn-out.

Tabel 7. Verschillen burn-out/niet burn-out

	Gemiddelde		F	Sig.
	Geen burn-out	Burn-out		
Autonomie	3.42	2.61	170.57	0.00
Ontplooiingsmogelijkheden	3.64	2.70	239.57	0.00
Werkdruk	3.26	3.88	94.53	0.00
Werk-privé conflict	2.50	3.26	177.14	0.00
Werk-privé facilitatie	3.29	2.28	409.83	0.00
Werktijd craften	2.98	2.71	21.35	0.00
Psychologisch loskomen	2.95	2.32	110.09	0.00
Ontspannen	3.72	3.02	190.27	0.00
Beheersing van andere activiteiten	3.33	2.77	89.34	0.00
Recreatie	3.27	3.03	13.50	0.00
Sport	2.47	2.10	25.41	0.00
Cultuurbezoek	2.17	1.96	20.69	0.00
Amateurkunstbeoefening	1.48	1.30	5.64	0.02
Verenigingsactiviteiten	2.23	1.86	13.40	0.00

Hulpbronnen

- Mensen met **burn-out** ervaren significant **minder hulpbronnen** (autonomie en ontplooiingsmogelijkheden) dan mensen zonder burn-out

Taakeisen

- Mensen met **burn-out** ervaren significant **meer werkdruk** dan mensen zonder burn-out.

Werk-thuis balans

- Mensen met **burn-out** ervaren significant **meer werk-thuis conflict** dan mensen zonder burn-out.
- Mensen met **burn-out** ervaren significant **minder werk-thuis facilitatie** dan mensen zonder burn-out.
- Mensen met **burn-out craften** significant **minder** hun **werk-thuis balans** dan mensen zonder burn-out.

Herstel

- Mensen met **burn-out** scoren significant **lager** op herstel (ontspanning, psychologisch loskomen en beheersing)

Activiteiten

- Mensen met **burn-out** doen significant **minder** aan recreatie, sport, cultuur en verenigingsactiviteiten

Referenties

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499.

Demerouti, E., & Geurts, S. (2004). Towards a typology of work-home interaction. *Community, Work & Family*, 7(3), 285-309.

Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). " Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674.

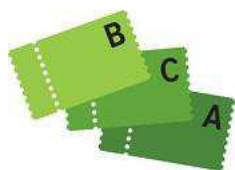
Meer informatie

Human Performance Management Group van Technische Universiteit Eindhoven heeft in opdracht van Bedrijfs Cultureel Abonnement (BCA) voor het eerst in Nederland onderzoek gedaan naar het totaalbeeld van ondernomen activiteiten door werknemers in het kader van een goede werk-privé balans. Het deelnemen aan activiteiten op het gebied van recreatie, sport en cultuurbezoek blijkt gerelateerd aan het ervaren van minder stress op het werk. Wilt u meer informatie over BCA en hoe uw organisatie kan investeren in het herstel van medewerkers door hen te stimuleren te ontspannen? Neem dan vrijblijvend contact met ons op.

www.mijnbca.nl

info@mijnbca.nl

tel. 020 - 788 88 11



BCA is een initiatief van stichting Stimulering Kunst & Cultuur