



Universiteit Utrecht

Running head: THE INFLUENCE OF PERSONAL DEMANDS ON BURNOUT

Exploring Personal Demands and Burnout Symptoms among Veterinary Students:
Does Recovery Influences this Relationship?

Master thesis Utrecht University
Social and Organisational Psychology
July 2016
L.C.A.M. Zantboer, 3970213
First reviewer: dr. V. Brenninkmeijer
Second reviewer: dr. M. den Ouden
Word count: 7337

Abstract

The amount of medical students with burnout symptoms is 14.50% (Conijn, Boersma, & Van Rhenen, 2015). This means that veterinary students in their master's programme have a risk of experiencing burnout symptoms. Unlike other research focusing on work related predictors this study focuses on personal demands as a cause for burnout symptoms. With higher levels of personal demands it may be harder for students to recover after a study- or workday. Therefore the mediating role of recovery on the relation between personal demands and burnout symptoms was investigated. Personal demands were identified by two focus groups among 14 veterinary students, and literature research. Additionally the personal demands, recovery and burnout symptoms were measured in an online questionnaire. This questionnaire was sent to 649 veterinary students and 344 students participated. Almost all personal demands were positively related to burnout symptoms. The only exception was the effect of perfectionism on cynicism. In addition, this study found a mediating effect of relaxation on the relation between personal demands and exhaustion. Personal demands were negatively related to relaxation and relaxation was negatively related to exhaustion. In conclusion, the study found that personal demands influenced exhaustion and relaxation mediated this relationship among veterinary students in their master program.

Keywords: personal demands, recovery, burnout symptoms, veterinary students

Exploring Personal Demands and Burnout Symptoms among Veterinary Students: Does Recovery influences this relationship?

The amount of employees suffering from burnout symptoms rises. In 2013 approximately 12% of the Dutch working class experienced burnout symptoms, in 2014 this percentage increased with another 2% (CBS, 2015a; CBS, 2015b). This means that one in seven employees are dealing with this issue. Burnout is a state of mental exhaustion and can be divided in three characteristics: emotional exhaustion, cynicism, and lack of professional efficacy (Bakker, Schaufeli, & Dierendonck, 2000; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). This mental state of exhaustion arises when a long-term match between an individual, and his or her workplace is missing. Excessive workload can be seen as an antecedent for a mismatch. This occurs when there are too many job demands, which results in insufficient recovery from work and feelings of mental exhaustion (Maslach et al., 2001).

Recent studies found that employees are not the only ones who suffer from burnout symptoms (Beem, 2016; Conijn, Boersma, & Van Rhenen, 2015; Landelijke Studenten Vakbond (LSVB), 2013; Mastebroek, 2014). Research from the LSVB (2013) shows that half of the Dutch students experience symptoms of stress and fatigue caused by study pressure, which can be seen as an indicator of burnout (Bakker et al., 2000). According to a study from Conijn et al. (2015) 14.50% of the Dutch medical students meet the requirements for a burnout. Medical students who are already in their internships experience even more pressure: 17.80% meet the requirements for a burnout (Conijn et al., 2015). This indicates that students who are involved in healthcare studies, like veterinary medicine, have a substantial risk of getting a burnout during their master's programme. During their master's they need to complete their internships. Like Gelberg & Gelberg (2005) pointed out, veterinary students experience typical and different kinds of stressors that influence their performance negatively. When their study pressure is high, comparable to work pressure, the chance of getting a burnout rises (Bakker et al., 2000; Beem, 2016; Conijn et al., 2015; LSVB, 2013). It appears that this work pressure will not decrease in the first years post graduation (Mastebroek, 2014).

Considering the risks of burnout symptoms, it is important to investigate different burnout causes. Various researchers investigated work related predictors (Bakker et al., 2000; Maslach et al., 2001; Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009;

Mastenbroek, 2014). This thesis focuses on an individual level through personal demands. Various studies found a relation between personality and burnout (Langelaan, Bakker, Van Doornen, & Schaufeli, 2006; Mills & Huebner, 1998; Swider & Zimmerman, 2010). Several studies investigated the influence of irrational beliefs on psychological distress and well-being (Nieuwenhuijsen, Verbeek, de Boer, Blonk, & Van Dijk, 2010). To determine what kind of personal demands affect veterinary students both personality traits and irrational beliefs were investigated.

This study assumes that personal demands will make it harder to accomplish tasks. This may lead to more stressors and a higher chance of experiencing burnout symptoms. It is an addition to contemporary literature to investigate different antecedents of burnout symptoms among veterinary students. New interventions or programmes can be created to reduce study pressure, which will lead to a lower burnout rate (Bakker et al., 2000; LSVB, 2013; Maslach et al., 2001).

Burnout

The number of studies investigating burnout has risen sharply in the past three decades (Bakker et al., 2000; Maslach et al., 2001; Schaufeli, et al., 2009; Mastenbroek, 2014). Frequently the Job-Demands Resources (JD-R) model is used to describe the causes of burnout (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001). As seen in Figure 1 the model investigates two aspects of work, namely job demands and job resources. Job demands are physical, psychosocial, and organisational work characteristics that are stressful, because they ask physiological and psychological effort. Workload, role conflicts, and job insecurity are examples of job demands (Bakker et al., 2000; Mastenbroek, 2014). Job resources are the physical, psychosocial, and organisational characteristics of work that are instrumental in achieving work goals. They reduce the load of job demands or encourage personal development. Autonomy, social support, professional development, and rewards are some examples (Bakker et al., 2000; Mastenbroek, 2014).

Job demands and resources influence the burnout characteristics, namely emotional exhaustion, cynicism, and lack of professional efficacy. This occurs through the health impairment process and the motivational process. Figure 1 shows the revised JD-R model, well-being was not included in the original JD-R model (Schaufeli & Taris, 2013). The health impairment process leads to negative outcomes. A high level of job

demands results in a higher risk of experiencing burnout symptoms (Schaufeli & Taris, 2013). Job resources ensure employee well-being and indicate positive outcomes, which is described as the motivational process. As seen in Figure 1 job demands and job resources have a mutual relationship. This means that they influence both processes (Schaufeli & Taris, 2013).

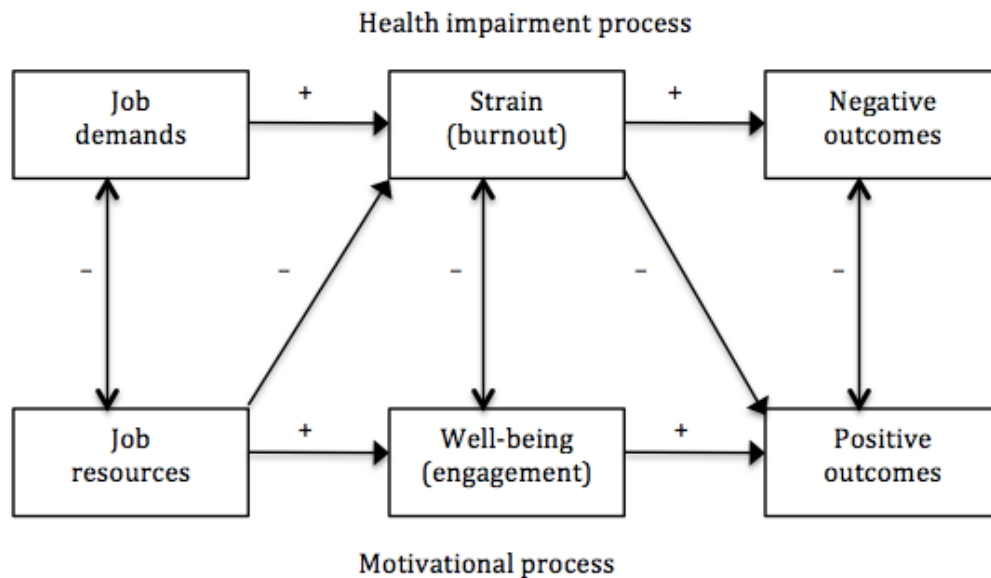


Figure 1. The revised Job Demands-Resources (JD-R) model (Schaufeli & Taris, 2013).

Personal resources and demands

As mentioned above job demands and resources only address work related situations. From a psychological perspective, human behaviour is defined as the interaction between an individual and his or her (work) environment. Therefore, personal resources are an important addition in the JD-R model (Schaufeli & Taris, 2013; Mastenbroek, 2014; Xanthopoulou, Bakker, Demerouti, & Schaufeli, 2007). Personal resources are psychological aspects of an individual to handle different situations with success, be resilient and believe they can regulate their life (Hobfoll, 1989; Schaufeli & Taris, 2013; Van den Heuvel, Demerouti, Bakker, & Schaufeli, 2010). Examples are optimism, self-efficacy, extraversion, and resilience (Schaufeli & Taris, 2013). They are instrumental, like job resources, in achieving work goals. Personal resources may reduce the load of job demands or encourage personal development (Schaufeli & Taris, 2013; Xanthopoulou et al., 2007). Several studies suggest that personal resources have a negative effect on burnout and a positive effect on work

engagement (Bakker, 2011; Schaufeli & Taris, 2013) In contemporary studies personal resources have different positions in the JD-R model, but resources are generally placed in the motivational process (Mastenbroek, 2014; Schaufeli & Taris, 2013; Xanthopoulou et al., 2007).

Besides personal resources in the motivational process, psychological aspects can be demanding and placed in the health impairment process. Personal demands make it difficult to handle challenges at work. This is in line with the cognitive-affective personality system (CAPS). This theory states that personalities influence an individuals' capability to deal with and evaluate their situation (Mischel & Shoda, 1995; Mischel & Shoda, 1998). This means that someone with stable personality traits will have a different reaction to specific job related circumstances than a less emotionally stable individual (Swider & Zimmerman, 2010). Handling difficult or changing situations will be tough for emotionally unstable individuals. This probably results in exhaustion and less work motivation, which indicates that personality traits predict burnout symptoms (Swider & Zimmerman, 2010). Different studies pointed out that neuroticism for example might lead to more stressors and burnout symptoms (Langelaan et al., 2006; Mills & Huebner, 1998). Irrational beliefs are closely related to personal demands and influence the way a person sees him- or herself and their surroundings (Van Wijhe, Peeters, & Schaufeli, 2013). In research regarding workaholism, irrational beliefs are seen as the reason for workaholics to be obsessed with their job and can result in self-defeating behaviour (Ellis, 1977; Van Wijhe, et al., 2013). Perfectionism is an example that leads to mental exhaustion and a higher chance of experiencing burnout symptoms (Taris, Van Beek, & Schaufeli, 2010).

Personal demands might be a crucial predictor for the burnout symptoms of veterinary students. Students' personality and irrational beliefs probably influence the way they experience their study. This results probably in more study pressure and a burnout symptoms (Swider & Zimmerman, 2010; Van Wijhe et al., 2013). Therefore, the first aim of this study is to investigate the relationship between personal demands and burnout symptoms among veterinary students during their master's programme. To examine this relationship the following hypothesis is established:

Hypothesis 1: Personal demands will be positively associated with burnout symptoms among veterinary students during their master's programme.

Recovery

The health impairment process, like mentioned earlier, states that more demands will lead to more burnout symptoms (Schaufeli & Taris, 2013). A large amount of demands will make it harder for people to recover from work or study and will leave them mentally exhausted (Demerouti, Bakker, Geurts, & Taris, 2009; Kinnunen, Feldt, Siltaloppi, & Sonnentag, 2011; Maslach et al., 2001). Kinnunen et al. (2011) expected a mediation effect by recovery on the relation between job demands and fatigue at work. When experiencing personal demands it might be harder to recover from work, because some tasks require more time or people think they are never finished (Langelaan et al., 2006; Mills & Huebner, 1998; Taris et al., 2010). This study assumes that recovery influences the health impairment process. There will be less time to recover when personal demands are high and this will lead to burnout symptoms (Meijman & Mulder, 1998).

The need for recovery can be explained by different theories (Sonnentag & Fritz, 2007). One of them is the Effort-Recovery Model (Meijman & Mulder, 1998). During work people make an effort to fulfil their work related tasks. To make the same effort the next day people need a period to recover from their performance. During the recovery the charged psychophysiological systems have the possibility to return to their original level. When this happens people can go back to work fully recovered and carry out their job. In case of incomplete recovery it gets harder for people to carry out their tasks, because their psychophysiological symptoms are not recharged. As a result the need for recovery after that day of harder work will be higher. If recovery is insufficient again, it will be harder to execute their job the next day and so forth. In this way the workload becomes increasingly heavy and can lead to chronic health problems (Meijman & Mulder, 1998).

People recover through four dimensions, namely psychological detachment, relaxation, mastery experiences, and control during leisure time (Sonnentag & Fritz, 2007). Every dimension addresses a different aspect of recovery. This study only explores psychological detachment and relaxation, because veterinary students probably have a hard time to recover on these two dimensions during their internships. Psychological detachment and relaxation can be placed in the health impairment process (Kinnunen et al., 2011). More demands will lead to less opportunity to recover and more burnout symptoms. These dimensions of recovery secure personal well-being.

If an individual succeeds in detaching psychologically and relaxing after work or studying it is likely that this results in less burnout symptoms (Kinnunen et al., 2011; Sonnentag, Binnewies, & Mojza, 2010). Therefore, the second aim of this study is to investigate whether recovery mediates the relation between personal demands and burnout symptoms among veterinary students during their master's programme. The subsequent hypothesis will be used to test this relationship:

Hypothesis 2: Recovery (psychological detachment and relaxation) mediates the relationship between personal demands and burnout symptoms among veterinary students during their master's programme.

Method

This study started with a qualitative, explorative phase to examine the different kinds of personal demands experienced by veterinary students, followed by a quantitative phase to investigate burnout symptoms among veterinary students who are participating in a master's programme. The research proposal has been sent to an ethical commission part of the Dutch association of medical education (NVMO). They examined the study design and approved it. This section illustrates the procedure used to generate the data to run the analyses necessary for the predictions of this study. The final questionnaire comprised more scales than necessary to run the analyses for the hypotheses drafted in this study. The scales will be used to perform extensive analyses to find more and different causes for the mental health issues among veterinary students.

First qualitative phase

Procedure and participants

To determine personal demands two focus groups were organised. Carey (1994) defined focus groups as "using a semi structured group session, moderated by a group leader, held in an informal setting, with the purpose of collecting information on a designated topic" (p.226). The specific benefit in using focus groups is the communication between participants and their interaction about predetermined subjects (Kitzinger, 1996; Morgan, 1996). The participants used for these focus groups are veterinary students following a master's programme at the Utrecht University. This programme contained three different tracks, namely Farm Animal and Veterinary

Public Health (FAVPH), Equine Medicine (EM), and Companion Animal Medicine (CAM). Each programme included three years. The students received an e-mail asking to participate in a focus group and were able to enlist through a registration form. Fourteen students signed up to participate, two of them were male and twelve female. The tracks were divided as following: two students following FAVPH, five followed EM, and seven represented CAM. To cover as much different input as possible the groups were composed in a way that every group differed in study year, master track, and gender. This means that purposive sampling was used to generate the groups (Stalmeijer, McNaughton, & Van Mook, 2014)

Focus groups

Before the students were invited to join the focus groups a questioning route was composed (added in appendix A). This helped the moderator to guide the group into relevant discussion points (Stalmeijer et al., 2014). The questioning route contained opening questions, topic introduction questions, transition questions, key questions, and ending questions. The students were approached through e-mail with a link to the registration form and an information letter, including informed consent about the procedure during the focus group (added in appendix B). Some participants did not return the signed informed consent, so they had the opportunity to sign at the beginning of the meeting. During the session the moderator stimulated a discussion between participants. Students were given freedom to decide on what topics they wanted to participate. The discussions in the focus groups were, as mentioned in the informed consent, recorded.

The data required from the focus groups has been analysed by different independent researchers to establish a list of personal demands that influenced veterinary students (added in Appendix C). Personal demands were selected from the short list (Appendix C) based on the literature discussed in the introduction and their occurrence during the focus groups. Perfectionism, failure, control, and neuroticism were elected. These topics were included in the final questionnaire used in the second phase.

*Second quantitative phase***Procedure and participants**

The questionnaire was e-mailed to all veterinary students who were enrolled in a master's programme from the Faculty of Veterinary Medicine at the Utrecht University during the college year 2015-2016. A reminder was sent to all students after one week and another reminder one day before closing the online questionnaire. After closing the questionnaire, 418 surveys were returned. Unfortunately 74 were not complete and could not be used for analyses. Only the questionnaires that missed 10% of the survey or had similar answers for more than 80% of the survey were excluded. This means there was a dropout rate of 17.70% ($n = 344$). Table 1 displays the descriptive statistics from the research population.

Table 1

Descriptive statistics gender, master track, and study year (n = 344)

Variable	<i>n</i>	%
Gender		
Female	276	80.2
Male	68	19.8
Master track		
Equine Medicine	50	14.5
Companion Animal Medicine	183	53.2
Farm Animal and Veterinary Public Health	111	32.3
Study year		
First year	101	29.4
Second year	114	33.1
Third year or higher	117	34

The final questionnaire

The questionnaire composed included sections to measure personal demands, burnout, recovery, and background information (added in Appendix D).

Personal demands. Perfectionism, failure, and control have been measured with items selected from the Work-related Irrational Beliefs Questionnaire (WIB-Q)

(Van Wijhe et al., 2013). Five items on a five-point Likert-scale, ranging from 1 (“totally disagree”) to 5 (“totally agree”), measured one demand. An example question for perfectionism is: “I have to perform well during my study to feel satisfied with myself”. This scale was reliable with $\alpha = .817$. One item about failure is: “It is terrible to forget a study related appointment.” The reliability of this scale is $\alpha = .868$. An item for control was: “I can not handle taking risks during my study.” and the scale has $\alpha = .834$. Neuroticism is measured with a scale created by Van Emmerink, Jawahar and Stone (2004).

Three items on a seven-point Likert-scale, ranging from 1 (“never”) to 7 (“always”), were included. Participants were asked to choose the answer that defines their feelings or behaviour with statements like: “I’m more irritable than others.” The scale is reliable with $\alpha = .852$.

Recovery. Recovery has been measured through the Recovery Experience Questionnaire (RECQ) (Sonnentag & Fritz, 2007). This scale contains four dimensions of recovery. Like explained earlier, this study only focuses on two dimensions: psychological detachment and relaxation. Both dimensions are measured with four items on a five-point Likert-scale, ranging from 1 (“totally disagree”) to 5 (“totally agree”). Participants were asked to complete the following sentence “After my day of studying has ended...” with sentences like: “I forget my study” for psychological detachment and for relaxation: “I relax”. These scales are also found to be reliable: psychological detachment: $\alpha = .842$ and relaxation: $\alpha = .865$

Burnout. The Dutch translation of the Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS) has been used to measure burnout (Schaufeli, Leiter, Maslach, & Jackson, 1996). This study used a validated shortened questionnaire that measures two of the three subscales of burnout, namely emotional exhaustion and cynicism. Both elements of burnout were measured on a seven-point Likert-scale ranging from 0 (“never”) to 6 (“always”). Emotional exhaustion consisted of five items with $\alpha = .910$. An example is: “My study makes me feel emotionally exhausted”. Cynicism had four items and $\alpha = .886$. An example is: “I’ve lost my enthusiasm in my study”.

Analyses

To test the hypotheses, correlational analyses and multiple mediation analyses have been performed with the program IBM SPSS, version 22. The tests of the

mediations have been performed by the SPSS-macro created by Preacher and Hayes (2008). This study used four personal demands as independent variables, two dimensions of recovery (psychological detachment and relaxation) as mediating variables, and two dimensions of burnout (exhaustion and cynicism) as dependent variables. This means 16 analyses have been performed. The macro investigated the effect between the dependent variable and the mediator, the effect between the mediator and the independent variable, the direct effect, the indirect effect, and the total effect.

Research found differences between men and women regarding the occurrence of burnout symptoms (Bakker et al., 2000). The expectation was that men and women experience burnout in a different way. Gender has been used as a covariate during the analyses. This study was the first to investigate the influence of personal demands on burnout symptoms among veterinary students in Utrecht. Each master track has a different program and the difficulty assumedly rises during the years. Therefore, the master tracks and the year students started their study has been used as covariates.

Results

Descriptive statistics

In Table 2 the means, standard deviations, and correlations are presented for the variables used in the analyses. Table 2 shows that personal demands (perfectionism, failure, control, and neuroticism) had, as expected, a negative relation with recovery (psychological detachment and relaxation). As predicted there was a positive correlation between the different personal demands and the scales of burnout (exhaustion and cynicism). All components of recovery have a negative relation with the burnout scales, which is in line with the hypotheses, except for the relation between psychological detachment and cynicism.

Table 2

Means, Standard Deviations and Correlations between the variables (n = 344)

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1. Perfectionism	3.20	0.88							
2. Failure	2.96	0.86	.56**						

3. Control	2.76	0.76	.43**	.56**					
4. Neuroticism	3.14	1.43	.16**	.36**	.33**				
5. Psychological detachment	2.13	0.76	-.32**	-.26**	-.17**	-.17**			
6. Relaxation	3.53	0.75	-.26**	-.30**	-.29**	-.34**	.50**		
7. Exhaustion	3.22	1.35	.28**	.45**	.46**	.45**	-.24**	-.40**	
8. Cynicism	1.19	1.26	.04	.16**	.27**	.39**	.03	-.27**	.49**

Note: * $p < .05$, 2-tailed; ** $p < .01$, 2-tailed

Hypothesis 1: Personal demands as a predictor of more burnout symptoms

The positive relations between personal demands and burnout symptoms shown in Table 2 appeared to be significant (r between .16 and .46, $p < .01$). This means that a high level of personal demands will lead to more burnout symptoms. The only exception is the relation between perfectionism and cynicism. This relation was positive but not significant. The results are in line with Hypothesis 1, except for the effect of perfectionism on cynicism.

Hypothesis 2: Recovery mediates the relationship between personal demands and burnout

To test the mediation effect of recovery on the relation between personal demands and burnout symptoms several mediation analyses have been performed. The above-mentioned SPSS-macro created by Preacher and Hayes (2008) was used. Significant mediation effects are shown in Table 3. As seen in Table 3 the independent variables and the mediators have, as expected, significant negative relations ($p < .01$). The same expectation was made for the relation between the mediator and the dependent variables. These relations appear to be significant and negatively related as well ($p < .01$).

Psychological detachment appeared to mediate the relationship between perfectionism and exhaustion ($p < .01$). All other relations between personal demands and burnout symptoms were not mediated by psychological detachment. Relaxation appeared to mediate the relation between perfectionism and exhaustion ($p < .01$). Relaxation also mediated the relationship between failure and exhaustion ($p < .01$). There was no mediation from relaxation in the relation between failure and cynicism.

Relaxation mediated the associations of the other personal demands, control and neuroticism, on both exhaustion and cynicism. The indirect positive effect of control mediated by relaxation was significant for exhaustion and cynicism ($p < .01$). The mediation variable relaxation also had a positive significant effect on the relations between neuroticism and exhaustion and neuroticism and cynicism ($p < .01$). As seen in Table 3 the direct effect stayed significant after including the mediating variable in the model. This occurred during all analyses.

These results partially confirm Hypothesis 2. Relaxation mediated the associations between all four personal demands and exhaustion. The relations between the demands control and neuroticism and cynicism were also mediated by relaxation. Psychological detachment only mediated the relationship between perfectionism and exhaustion. There were no mediating effects found by psychological detachment on the relations between the other personal demands and burnout symptoms.

Table 3

Significant mediation-effects of recovery (M) in the relationship between personal demands (IV) and burnout (DV)

Independent variable	Mediator (M)	Dependent variable	Total effect	Direct effect	Indirect effect (CI)	IV → M	M → DV
Perfectionism	Psychological detachment	Exhaustion	.35**	.30**	.05* (.0082, .1183)	-.24**	-.22*
Perfectionism	Relaxation	Exhaustion	.35**	.25**	.10** (.0494, .1784)	-.18**	-.54**
Failure	Relaxation	Exhaustion	.63**	.53**	.10** (.0500, .1763)	-.22**	-.44**
Control	Relaxation	Exhaustion	.73**	.62**	.11** (.0443, .1998)	-.24**	-.46**
Control	Relaxation	Cynicism	.45**	.37**	.08** (.0312, .1476)	-.24**	-.35**
Neuroticism	Relaxation	Exhaustion	.39**	.33**	.07** (.0305, .1126)	-.16**	-.42**
Neuroticism	Relaxation	Cynicism	.33**	.29**	.04** (.0161, .0886)	-.16**	-.27**

Note: Unstandardized results based on 1000 bootstraps. Corrected for gender, master track, and study year. 95% confidence interval (CI).

* $p < .05$, 2-tailed; ** $p < .01$, 2-tailed

Discussion

The first aim of this study was to investigate the influence of personal demands on burnout symptoms among veterinary students in a master's programme. Two focus groups including fourteen students were organised to establish personal demands. Based on literature research and their occurrence during the focus groups, perfectionism, failure, control and neuroticism were elected as personal demands. These demands, recovery and burnout were measured with validated questionnaires. The questionnaire was distributed online among 649 veterinary master's students, 344 participants has been used during the analyses.

Personality traits and irrational beliefs, measured together as personal demands, influence the way people handle different situations. This would make it difficult for people with more personal demands to handle challenging work or study related issues, resulting in exhaustion and less motivation (Swider & Zimmerman, 2010; Van Wijhe et al., 2010). Therefore the first expectation in this study was that personal demands had a positive relationship with burnout symptoms among veterinary students during their master's programme. This means that the assumption was that a high level of personal demands would result in more burnout symptoms. Hypothesis 1 was drafted to test this expectation and is mostly confirmed. This is in line with previous related studies. Swider & Zimmerman (2010) found positive relations between neuroticism and burnout symptoms. Van Wijhe and colleagues (2013) reported that failure and control influenced negative outcomes, such as anger, depression and dispiritedness, and workaholism. At last perfectionism was positive associated with more exhaustion (Taris, et al., 2010). In this study Hypothesis 1 was mostly confirmed, which means that experiencing personal demands is associated with more burnout symptoms. The association personal demands has with well-being, measured in previous studies and the present study, leads to the assumption that personal demands are an interesting concept to use in future research.

Only the relation between perfectionism and cynicism was not positively significant. An explanation is found in earlier research about perfectionism, where no relation was found between the personal standards of perfectionism and cynicism (Taris, et al., 2010). High expectations about personal abilities may not lead to cynicism (Taris et al., 2010). When these expectations are not accomplished, people will strive to achieve the goal in another way or adjust their goal. This probably results in more

motivation instead of cynicism, especially among perfectionists (Carver & Scheier, 1998; Taris et al., 2010). This study indicates that people with high levels of personal demands are less likely to experience cynicism. They will try to finish their work, although it takes more time and effort, resulting in a higher risk of exhaustion. Considering that medical students were associated with more exhaustion, this revelation indicates that veterinary students who experience personal demands have a higher risk at experiencing exhaustion (Conijn et al., 2015).

The second aim of this study was to examine if recovery influenced the relation between personal demands and burnout symptoms. The assumption was that veterinary students, due to personal demands, do not have enough time to recover, resulting in burnout symptoms (Langelaan et al., 2006). Expected was that personal demands would be negatively related to recovery, which would be negatively related to burnout symptoms. Tested by Hypothesis 2 this expectation was partially confirmed. The relation between all personal demands and exhaustion was mediated by relaxation. The demands control and neuroticism also had an effect on cynicism through the mediator relaxation. In line with a previous study, a meta-analysis investigating the influence of relaxation techniques, relaxation was associated with more burnout symptoms (Van der Klink, Blonk, Schene, & Van Dijk, 2001). For individuals with personal demands it might be difficult to relax, because they need more time to finish tasks or are never satisfied (Langelaan et al., 2006). This study found a relationship between personal demands and burnout symptoms, through relaxation. Veterinary students are probably unable to relax due to the experience of personal demands, which could result in burnout symptoms.

Psychological detachment mediated the relationship between perfectionism and exhaustion, but no other relation between personal demands and burnout symptoms. These results are contradictory compared to the research of Kinnunen et al. (2011). Psychological detachment, not relaxation, was found to be a mediator between job demands and fatigue at work. In the present study relaxation, not psychological detachment was found as mediator. This indicates that personal demands have a different relationship with burnout symptoms mediated by recovery than job demands. The only mediation by psychological detachment was on the relation between perfectionism and cynicism. There were no other significant effects with cynicism as dependent variable. This indicates that personal demands do not predict cynicism

through recovery. This is in line with earlier research about burnout symptoms among medical students in internships. They found that students had a higher risk at experiencing exhaustion than experiencing cynicism (Conijn et al., 2015). Medical students probably experience personal demands during their internships, because they are relatable to veterinary students. This means that they could experience more exhaustion due to the urge to achieve their goal rather than to be negative about it (Carver & Scheier, 1998; Taris et al., 2010). This study illustrates that veterinary students who experience personal demands are unable to relax and are at risk of experiencing exhaustion. This is an important addition to the contemporary literature. It is possible that personal demands indirectly influenced previous findings about exhaustion among medical students. The effects found in this study create a new field of research to discover the influence of personal demands on other aspects of well-being. Personal demands should be used in research focusing on well-being and burnout in other populations.

Limitations and future research

The data was collected through self-reported data in a cross-sectional study, which means common method bias could have influenced the analyses and conclusions about causality cannot be drawn (Conway & Lance, 2010; Taris & Kompier, 2003). It is possible that burnout symptoms influence personal demands or that recovery has an effect on personal demands, which leads to another effect on burnout symptoms. It would be interesting to investigate the causality of the relations through longitudinal research with more objective questionnaires to diminish the common method bias. An example for longitudinal research might be a follow-up study during the first years after graduating to investigate the causality of the effects found in this study.

Another limitation is the use of an online questionnaire. This method has been used due to limited time and costs. A disadvantage of an online questionnaire is that there was no possibility to help participants with confusion. This could have resulted in wrong interpreted questions or incomplete questionnaires (Neuman, 2012). There is also the possibility that only a specific part of the research population returned the online questionnaire. Students who experienced high levels of burnout symptoms, personal demands or do not recover possibly did not fill in the questionnaire. It is

imaginable that a sample with this part of the research population leads to different results.

Additionally, recovery was measured with two dimensions: psychological detachment and relaxation. The RECQ originally contains four dimensions of recovery (Sonnentag & Fritz, 2007). The effects found in this study could be different if all dimensions were measured. It might be an addition if future research investigates the mediating effects of all four dimensions of recovery on the relation between personal demands and burnout symptoms.

The effects found in this study indicate that not only personal resources but also personal demands are an important addition to the JD-R model (Schaufeli & Taris, 2013). Based on the results this will probably be in the health impairment process. Possible effects in the motivational process were not investigated. Further research should investigate the exact place in the model. Other interesting suggestions for future research would be to investigate the difference between job demands and personal demands and their influence on burnout symptoms. The significant relations were in line with previous research about job demands, but the mediating effect of psychological detachment was not (Kinnunen et al., 2010). It would be an addition to the research field about personal demands to detect why this occurred. Another suggestion is to investigate the influence of personal demands on burnout symptoms in other research populations to expand the research field about personal demands.

Practical implications

Veterinary students suffer from different and typical kinds of stress, probably related to personal demands (Gelberg & Gelberg, 2005). It is important for the university or veterinary faculty to acknowledge this situation, to help students handle personal demands and give them the opportunity to relax. A culture of acceptance, inclusion, and compassion may help students to be aware of the risks and make it easier to ask for help. Students stated that someone who understands the situation, a mentor for example, would be helpful to talk about their situation (Collins & Foote, 2005). Research pointed out that support from peers could diminish the chance of getting a burnout among interns (Conijn et al., 2015). Other options would be to teach students to cope with stress or develop time-management competencies (Collins, Foote, 2005).

The influence relaxation has on burnout symptoms suggests that it might be necessary for the veterinary master's programmes to reflect on the ability for students to relax. Additionally, students can be offered extra programmes to diminish the effects of personal demands, but there will still be a risk of getting burnout symptoms. An adjustment in the curriculum or a different planning in the programme might lead to students experiencing less personal demands and more opportunities to relax, which might result in a lower risk of burnout symptoms.

This study indicates that it is possible to determine which individuals are more likely to suffer from burnout symptoms. It is an opportunity to test veterinary students on personal demands and offer them above-mentioned options based on the results. Human resources, especially recruiters, might use this method to select people for particular jobs (Swider & Zimmerman, 2010). Organisations could investigate personal demands among their employees and give more guidance to people with high personal demands. When particular jobs have a higher risk at burnout symptoms, it is important to implement individual or organisational solutions, rather than universal or commonly used interventions (Swider & Zimmerman, 2010).

Strengths

This study includes different strengths that increase the support for the above-mentioned findings. The first strength is the mixed methods design. To explore personal demands among veterinary students through focus groups all different kinds of personal demands were collected. The demands that would be included in the questionnaire were elected based on literature and their occurrence in the focus groups. A second strength is the use of tested and validated scales in the questionnaire. This means that the reliability is satisfying and assures the scales measure the variables necessary for this study. The third strength is the response rate. The intention was to achieve a response rate of 50% and a distribution among different study years with 100 students per year. With 649 veterinary students enrolled in a master's programme at Utrecht University and $n = 344$ this study achieved a response rate of 53.25%. 101 students represented the first year, 114 the second year, and 117 the third year, which meets the intentions.

Conclusion

Unlike other research focusing on work related predictors this study focused on personal demands influencing burnout symptoms. Personal demands were significant positively related to burnout symptoms. Additionally, this study found a mediating effect of relaxation on the relation between personal demands and exhaustion. The results indicate that personal demands are an indicator for burnout symptoms among veterinary students in their master's programme. Therefore, it is possible for the veterinary faculty to test students on personal demands and offer them extra guidance and workshops about stress- or time-management to diminish burnout symptoms.

References

- Allen, P., & Bennett, K. (2010). *PASW Statistics by SPSS: A Practical Guide (version 18.0)*. London: Thomson Wadsworth.
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., & Van Dierendonck, D. (2000). Burnout: Prevalentie, risicogroepen en risicofactoren. *Psychische vermoeidheid en werk: Cijfers, trends en analyses*, 65-82.
- Bakker, A. B. (2011). An evidence-based model of work engagement. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 265-269.
- Beem, K. (2016). *Biertje, feestje, studie: burn-out*. Retrieved from: <http://www.dub.uu.nl/artikel/achtergrond/biertje-feestje-studie-burn-out.html>.
- Brenninkmeijer, V., & Van Yperen, N. (2003) How to conduct research on burn-out: Advantages and disadvantages of a unidimensional approach in burnout research. *Occupational and Environmental Medicine*, 60, 16-20.
- Brown, J. D. (2009). Choosing the right type of rotation in PCA and EFA. *JALT testing & evaluation SIG Newsletter*, 13(3), 20-25.
- Carey, M. (1994) The group effect in focus groups: Planning, implementing, and interpreting focus group research. In J. Morse (Eds.). *Critical Issues in Qualitative Research Methods*. London: Sage Publications, 225-241.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- CBS (2015a). *CBS Statline - Arbeidsomstandigheden werknemers; bedrijfstakken (SBI2008)*. Retrieved from: <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=81633NED&D1=39-44&D2=0&D3=a&HDR=G2&STB=G1,T&VW=T>.
- CBS (2015b). *CBS Statline – Psychosociale arbeidsbelasting (PSA) werknemers; herkomst en arbeidsduur*. Retrieved from: <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=83050NED&D1=20-25&D2=0&D3=l&HDR=G2,G1&STB=T&VW=T>.
- Collins, H., & Foote, D. (2005). Managing stress in veterinary students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 32(2), 170-172.
- Conijn, M., Boersma, H. J. M. V., & Van Rhenen, W. (2015). Burn-out bij Nederlandse geneeskunde studenten: Prevalentie en oorzaken. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 2015; 159: A8255.

- Conway, J. M., & Lance, C. E. (2010). What reviewers should expect from authors regarding common method bias in organisational research. *Journal of Business and Psychology, 25*(3), 325-334.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A., & Taris, T. W. (2009). *Daily recovery from work-related effort during non-work time*. In S. Sonnentag, P. Perrewe, & D. Ganster (Eds.), *Current perspectives on job-stress recovery*, 85-123. Bingley, UK: Emerald.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W.B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*, 499-512.
- Ellis, A. (1977). The basic clinical therapy of rational emotive therapy. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics: And sex and drugs and rock 'n roll* (4th ed.). Los Angeles: Sage.
- Gelberg, S., & Gelberg, H. (2005). Stress management interventions for veterinary students. *Journal of Veterinary Medical Education, 43*(1), 173-181.
- Hobfoll, S. E., (1989). Conservation of resources, A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513-524.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., & Sonnentag, S. (2011) Job demands–resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organisational Psychology, 20*(6), 805-832.
- Kitzinger, J. (1996) Introducing focus groups. In N. Mays & C. Pope (Eds.), *Qualitative Research in Health Care*, 36-45. London: B. M. J. Publishing Group.
- Langelaan, S., Bakker, A. B., Van Doornen, L. J. P., Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement: Do individual differences make a difference? *Personality and Individual Differences, 40*, 521-532.
- LSVB (2013). *Psychische klachten onder studenten*. Retrieved from: <http://www.lsvb.nl/actueel/persbericht/psychische-klachten-bij-helpt-studenten>.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate behavioral research, 39*(1), 99-128.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual review of psychology, 51*(1), 397-422.

- Mastenbroek, N. J. J. M. (2014). *The art of staying engaged: The role of personal resources in mental well-being of young veterinary professionals*. Enschede, Nederland: Gildeprint Drukkerijen.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry, & Ch. J. De Wolff (Eds.), *Handbook of work and organisational psychology*, 2, 5-33. Hove: Psychology Press/Erlbaum.
- Mills, L. B., & Huebner, E. S. (1998). A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners. *Journal of School Psychology*, 36(1), 103-120.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102, 246-268.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1998). Reconciling processing dynamics and personality dispositions. *Annual Review of Psychology*, 49, 229-258.
- Morgan D. (1996) Focus groups. *Annual Review of Sociology*, 22, 129-152.
- Neuman, W. L. (2012). *Understanding Research*. Boston: Pearson Education.
- Nieuwenhuijsen, K., Verbeek, J. H. A. M., de Boer, A. G. E. M., Blonk, R. W. B., & van Dijk, F. J. H. (2010). Irrational beliefs in employees with adjustment, a depressive, or an anxiety disorder: A prospective cohort study. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 28(2), 57-72.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of organisational behavior*, 25, 293-315.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). Maslach burnout inventory-general survey. In C. Maslach, S.E. Jackson, & M.P. Leiter (Eds.), *The Maslach Burnout Inventory-Test manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2013). Het job demands-resources model: Overzicht en kritische beschouwing. *Gedrag & Organisatie*, *26*, 182-204.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, *95*, 965-976.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, *12*, 204-221.
- Stalmeijer, R. E., McNaughton, N., & Van Mook W. N. K. A. (2014). Using focus groups in medical education research: AMEE Guide No. 91. *Medical teacher*, *36*(11), 923-939.
- Swider, B. W., & Zimmerman, R. D., (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, *76*(3), 487-506.
- Taris, T. W., Van Beek, I., Schaufeli, W. B. (2010). Why do perfectionists have a higher burnout risk than others? The meditational effect of workaholism. *Romanian Journal of Applied Psychology*, *12*(1), 1-7.
- Taris, T. W., & Kompier, M. (2003). Challenges in longitudinal designs in occupational health psychology. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, *29*, 1-4.
- Van den Heuvel, M., Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2010). Personal resources and work engagement in the face of change. In J. Houdmont, & L. Stavroula (Eds.), *Contemporary Occupational Health Psychology: Global perspectives on research and practice*, *1*(1), 124-150). Chichester, UK Malden, Mass: Wiley-Blackwell.
- Van der Klink, J. J. L., Blonk, R. W. B., Schene, A. H., & Van Dijk, F. J. H. (2001). The benefits of interventions for work-related stress. *American Journal of Public Health*, *91*, 270-276.
- Van Emmerink, I. J. H., Jawahar, I. M., & Stone, T. H. (2004). The relationship between personality and discretionary helping behaviours. *Psychological Reports*, *95*(1), 355-365.
- Van Wijhe, C. (2012). *Understanding workaholism: About the role of affect and cognitions*. Dissertation, University of Utrecht, the Netherlands.

Van Wijhe, C., Peeters, M. C. W., & Schaufeli, W. B. (2013). Irrational beliefs at work and their implications for workaholism. *Journal of Occupational Rehabilitation, 23*(3), 336-346.

Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management, 14*(2), 121-141.

Appendix A: Question route focus groups

5 min introductie focusgroep

Beste studenten,

Welkom bij deze focusgroep over het welzijn en het functioneren van studenten in de masterfase van de opleiding diergeneeskunde. Fijn dat jullie willen deelnemen. We gaan het vanmiddag hebben over verschillende aspecten van je studie en je persoonlijke verwachtingen.

Ik wil benadrukken dat alles wat er vandaag besproken wordt vertrouwelijk zal zijn. Wij nemen het gesprek van vandaag op, de informatie zal alleen gedeeld worden met het onderzoeksteam van de universiteit Utrecht en zal op geen enkele wijze in verband worden gebracht met jullie persoonlijke gegevens.

Voor deze bijeenkomst hebben we een uur, we zullen eerst wat algemene vragen behandelen en daarna naar persoonlijke meningen/ervaringen vragen.

Probeer alle vragen zo open en eerlijk mogelijk te beantwoorden.

5 min introductie studenten

- Kan je wat vertellen over je master? Welk jaar zit je en welk mastertrack doe je? (iedereen komt aan de beurt/openheid en inbreng stimuleren)

Opwarmertje

10 min student algemeen

- Welke aspecten van de studie maken de studie veeleisend en kosten energie?
- Welke aspecten van de studie of omgeving zijn helpend of leveren je energie op?

Opwarmertjes

10 min discussie burn-out

Intermezzo: Tot nu toe hebben we het gehad over de studie zelf, nu willen we het meer over jullie als student hebben, dus meer over persoonlijke eigenschappen. Want uit onderzoek blijkt dat hoe je zelf omgaat met je studie van invloed kan zijn op je welzijn.

- Wat is jullie indruk van het psychisch welzijn van de gemiddelde diergeneeskunde student?

Inleiding burnout:

Uit recente literatuur komt naar voren dat studenten steeds vaker last hebben van stress en teveel hooi op hun vork nemen. Klachten als druk, stress, vermoeidheid en depressie zijn herkenbaar voor bijna de helft van Nederlandse studenten (Beem, 2016) Als dit langere tijd aanhoudt, loopt iemand het risico een burn-out te krijgen. Uit recent onderzoek komt naar voren dat 18% van de Nederlandse studenten tijdens de coschappen aan de criteria voor burn-out voldoen (Conijn, Boersma, & Van Rhenen, 2015).

- In hoeverre herken je dit bij jezelf? Of bij je medestudenten?

20 min personal resources + demands

- Welke kwaliteiten, vaardigheden of gedrag helpen je beter om te gaan met de eisen die de studie aan je stelt?
- Welke persoonlijke eigenschappen kunnen je studielast groter maken? Wat kan je dus belemmeren in je studie?

Extra: Specifieke demands uitvragen wanneer ze worden genoemd bijvoorbeeld:

Perfectionisme

Welke eisen stel jij aan jezelf bij deze master?

Kun je hier voorbeelden van geven?

In hoeverre heb je het gevoel/ de gedachte dat alles perfect moet gebeuren? Draagt dit positief of negatief bij aan het succesvol functioneren binnen jouw master?

Locus of control

in hoeverre heb jij zelf invloed op de situatie als er iets fout gaat? In hoeverre heb jij zelf invloed op je functioneren? Draagt dit positief of negatief bij aan het succesvol functioneren binnen jouw master?

Goedkeuring

In welke mate heb je goedkeuring van anderen nodig in je studie? Draagt dit positief of negatief bij aan het succesvol functioneren binnen jouw master?

Intermezzo: Nu gaan we het hebben over jullie toekomstige werkveld. Ik wil jullie vragen wat te vertellen over hoe je verwacht dat jouw toekomst eruit ziet.

10 min verwachtingen werkveld:

- Hoe kijk je naar de overgang van student naar professional? Wat zijn je verwachtingen over je functioneren en ontwikkeling?
- Hoe verwacht je dat je professionele ontwikkeling als dierenarts er uit zal zien?
- Zijn je verwachtingen over de studie over tijd veranderd en zo ja, hoe?

Intermezzo: Bedankt voor al jullie antwoorden, om te zorgen dat we alles hebben besproken hebben, is er nog een laatste vraag:

- Zijn er nog andere persoonlijke eigenschappen die niet aan bod zijn gekomen die een rol kunnen spelen bij de studie en toekomstig werkveld, maar wel relevant?

Hartelijk dank voor jullie tijd, op basis van de focusgroepen kunnen we weer verder met ons onderzoek.

Literatuur

- Beem, K. (2016). Biertje, feestje, studie: burn-out. Verkregen op 4, maart, 2016 van <http://www.dub.uu.nl/artikel/achtergrond/biertje-feestje-studie-burn-out.html>
- Conijn, M., Boersma, H. J. M. V., Van Rhenen, W. (2015). Burn-out bij Nederlandse geneeskundestudenten; prevalentie en oorzaken. *Nederlands tijdschrift voor Geneeskunde*, 159; A8255.

Appendix B: Information letter and informed consent focus groups

Informatiebrief

Een onderzoek naar de relatie tussen het functioneren van studenten in de laatste fase van de opleiding DGK en de perceptie van studie-eisen en studie omgeving, persoonlijke overtuigingen en verwachtingen.

Beste student,

Het onderzoek waarvoor we uw medewerking vragen, is onderdeel van een groter onderzoeksproject getiteld 'Presteren met trots en voldoening' en richt zich op het welzijn en het functioneren van studenten in de masterfase van de opleiding diergeneeskunde.

Indien je deelneemt aan dit onderzoek wordt je een vragenlijst voorgelegd waarvan de invulling plusminus 15 minuten in beslag neemt. De gegevens worden daarna gecodeerd zodat ze anoniem kunnen worden opgeslagen. Je deelname aan dit onderzoek zal op geen enkele wijze je studievoortgang beïnvloeden. Ik wil je daarom vragen de onderstaande punten goed door te lezen en als je ermee akkoord gaat, het informed consent te dateren en te ondertekenen. Vervolgens kun je de vragenlijst invullen.

1. Wat is het doel van het onderzoek?

Onder recent afgestudeerde Nederlandse dierenartsen (1-5 jaar afgestudeerd) voldoet een op de 6 dierenartsen aan de criteria voor burnout. Bij de Nederlandse geneeskunde studenten was dat 1 op de 7 studenten en bij Nederlandse coassistenten Geneeskunde 1 op de 5.5.

De overgang van opleiding naar werk lijkt voor jonge medische en veterinaire professionals in het algemeen een zeer uitdagende periode te zijn. Dit onderzoek poogt in kaart te brengen hoe het gesteld is met het psychisch en lichamelijk welzijn van studenten DGK in de fase direct voor afstuderen en welke studie- en persoon gerelateerde factoren daar op van invloed zijn.

2. Wat wordt onderzocht?

Er zal worden onderzocht:

- hoe studenten de studie en de studieomgeving ervaren,
- welke positieve of negatieve overtuigingen en verwachtingen zij hebben t.a.v. zichzelf, de studie of het beroepsveld
- of deze overtuigingen en verwachtingen een relatie met hoe studenten de studieomgeving en de studielast waarnemen
- of deze overtuigingen en verwachtingen een relatie hebben met hun psychisch welzijn, hun functioneren en hun studievoortgang?

3. Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd?

In een focusgroep vragen wij u naar uw mening en te discussiëren over aspecten van de studie en studieomgeving en persoonlijke overtuigingen en verwachtingen die naar uw mening van invloed zijn op het functioneren van studenten in deze fase van de opleiding. Met deze informatie wordt vervolgens een vragenlijst samengesteld die zal worden uitgezet onder alle studenten van het laatste jaar van de master. Eventueel zal de doelgroep uitgebreid worden naar studenten in eerdere jaren van de master.

4. Wat is een focusgroep?

- Een focusgroep is een homogeen samengestelde groep, bestaande uit 7 tot 10 deelnemers die een zorgvuldig geplande discussie voeren over hun ideeën, motieven, belangen en denkwijze omtrent een omschreven aandachtsgebied. In een goed voorbereid groepsgesprek gaat de gespreksleider op zoek naar meningen van de deelnemers over geagendeerde onderwerpen.
- Om de discussie te leiden wordt er gebruik gemaakt Van een vragenlijst of 'topic' lijst (een lijst met gespreksonderwerpen).
- Van het gesprek wordt een verslag gemaakt of het gesprek wordt opgenomen met een voicerecorder en later uitgewerkt.

5. Wat wordt er van u verwacht?

- Indien u bent gevraagd om deel te nemen aan de focusgroep, dan zullen wij daarvoor een geschikte datum trachten te vinden. De focusgroep neemt maximaal 1 uur in beslag.
- Aan alle deelnemers aan dit onderzoek wordt gevraagd de vragenlijst waarheidsgetrouw in te vullen. Na afronding van de vragenlijst is het onderzoek voor u beëindigd.

6. Wat zijn mogelijke voor- en nadelen van deelname aan dit onderzoek?

De gegevens die voortkomen uit dit onderzoek zullen bijdragen aan verbetering van de opleiding met het oog op studentwelzijn en voorbereiding op de overgang van opleiding naar werkveld. Er zijn geen nadelen te bedenken dan het feit dat het u 15 minuten van uw tijd kost.

7. Wat gebeurt er als u niet wenst deel te nemen aan dit onderzoek?

Deelname is volledig op vrijwillige basis. Als u ervoor kiest niet deel te nemen, hoeft u daar niets voor te doen en hoeft u geen redenen op te geven. Deze keuze heeft geen gevolgen voor u of uw studievoortgang. Als u wel meedoet, kunt u zich altijd bedenken en toch stoppen. Ook tijdens het onderzoek.

8. Wordt u geïnformeerd als er tussentijds voor u relevante informatie over de studie bekend wordt?

Als er tussentijds belangrijke informatie bekend wordt die van invloed kan zijn op uw keuze tot deelname aan het onderzoek of uw toestemming tot het gebruik van de gegevens, wordt u daar tijdig van op de hoogte gebracht.

9. Wat gebeurt er met uw gegevens?

We zijn verplicht de onderzoeksgegevens minimaal 5 jaar te bewaren (conform De Nederlandse Gedragscode Wetenschapsbeoefening van de VSNU). Als u deelneemt aan het onderzoek, geeft u hier automatisch toestemming voor. Uw gegevens zullen gecodeerd worden opgeslagen in SPSS, en zijn dus niet direct tot u herleidbaar. Alleen de student zelf kent de sleutelcode waarmee de gegevens te herleiden tot de

desbetreffende student. De ruwe data zijn alleen toegankelijk voor mijzelf als eerste onderzoeker (dr. N.J.J.M. (Nicole) Mastenbroek). Andere onderzoekers hebben enkel toegang tot de geanonimiseerde gegevens. In eventuele rapportage/publicatie zullen geen namen worden genoemd.

10. Zijn er extra kosten/is er een vergoeding wanneer u besluit aan dit onderzoek mee te doen?

Er zijn geen kosten aan dit onderzoek verbonden en er worden geen vergoedingen betaald voor deelname.

11. Heeft de ethische toetsingscommissie van medisch onderwijs onderzoek dit onderzoek goedgekeurd?

Voor dit onderzoek is goedkeuring verkregen van de Ethische toetsingscommissie van de Nederlandse Vereniging voor Medisch Onderwijs (NVMO).

12. Wilt u verder nog iets weten?

Indien u na het lezen van deze informatiebrief eerst wat meer informatie wilt verzamelen, of indien u aanvullende vragen heeft, kunt u de vragenlijst later invullen. U heeft hiervoor 2 weken bedenktijd. Voor vragen en toelichting kunt u zich melden tot Nicole Mastenbroek, telefoonnummer 030-2533958 of n.j.j.m.mastenbroek@uu.nl

Ik hoop u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd. Alvast hartelijk bedankt voor uw deelname aan het onderzoek!

Met vriendelijke groet,

Dr. Nicole J.J.M. Mastenbroek

Leerstoel Kwaliteitsbevordering Diergeneeskundig Onderwijs

Informed consent

Titel van het onderzoek:

Een onderzoek naar de invloed van disfunctionele overtuigingen en verwachtingen op het functioneren van jonge hoogopgeleide zorgprofessionals.

Ik heb de informatie voor de deelnemer gelezen. Ik heb de mogelijkheid gekregen om aanvullende vragen stellen. Mijn vragen zijn voldoende beantwoord. Ik heb genoeg tijd gekregen om te beslissen of ik deelneem aan het onderzoek.

Ik weet dat meedoen geheel vrijwillig is. Ik weet dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen. Daarvoor hoef ik geen reden op te geven.

Ik weet dat sommige mensen mijn gegevens kunnen zien. De desbetreffende mensen staan vermeld in de informatiebrief.

Ik geef toestemming om mijn gegevens te gebruiken, voor de doelen die in de informatiebrief staan vermeld.

Ik geef toestemming om gegevens gecodeerd nog maximaal 5 jaar na afloop van dit onderzoek te bewaren voor nadere analyse.

Ik ga akkoord met deelname aan het onderzoek.

Naam proefpersoon:

Handtekening:

Datum: __ / __ / __

Ik verklaar hierbij dat ik deze proefpersoon voldoende heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek.

Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de proefpersoon zou kunnen beïnvloeden, dan breng ik hem/haar daarvan tijdig op de hoogte.

Naam onderzoeker (of diens vertegenwoordiger):

Handtekening:

Datum: __ / __ / __

Appendix C: Shortlist constructs focus groups

Underlined constructs were selected to be a part of this and the future study

Job demands	Job resources	Personal demands	Personal resources
<u>Workload</u>	Feedback	<u>Perfectionism</u>	<u>Emotional stability</u>
<u>Work-home interference</u>	<u>Social support</u>	<u>Failure</u>	<u>Optimism</u>
Job insecurity	<u>Appreciation</u>	Shyness	<u>Self-efficacy</u>
<u>Task insignificance</u>	<u>Autonomy</u>	<u>Need for control</u>	<u>Assertiveness</u>
<u>Emotional demands</u>	Development	Victimization	Perspective taking
Cognitive demands		<u>Neuroticism</u>	

Appendix D: Questionnaire

Introduction

Beste student,

Het onderzoek waarvoor we je medewerking vragen, is onderdeel van een onderzoeksproject onder dierenartsen in transitie van opleiding naar werk. Het richt zich op het welzijn en het functioneren van studenten in de masterfase van de opleiding Diergeneeskunde. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de faculteit Diergeneeskunde in samenwerking met de faculteit Sociale Wetenschappen van de Universiteit Utrecht.

Indien je deelneemt aan dit onderzoek wordt je een vragenlijst voorgelegd waarvan de invulling ongeveer 15 minuten in beslag neemt. De gegevens worden gecodeerd zodat ze anoniem kunnen worden opgeslagen. Mocht je de vragenlijst niet in één keer af kunnen maken, dan kan je het beantwoorden van de vragenlijst nog gedurende een week afronden.

Je deelname aan dit onderzoek zal op geen enkele wijze je studievoortgang beïnvloeden. Lees daarom de onderstaande punten goed door en als je ermee akkoord gaat, bevestig dan het informed consent.

Wat wordt er van jou verwacht? Aan alle deelnemers aan dit onderzoek wordt gevraagd de vragenlijst waarheidsgetrouw in te vullen. De vragen hebben betrekking op alle onderdelen van je studie dus zowel zelfstudie, colleges, werkgroepen als kliniekwerkzaamheden.

Wat wordt er gedaan met dit onderzoek?

De gegevens die voortkomen uit dit onderzoek zullen bijdragen aan optimalisering van de opleiding met het oog op studentwelzijn en voorbereiding op de overgang van opleiding naar werkveld.

Wat gebeurt er met jouw gegevens? We zijn verplicht de onderzoeksgegevens minimaal 10 jaar te bewaren ingaande ná een publicatie (conform De Nederlandse

Gedragcode Wetenschapsbeoefening van de VSNU en de richtlijnen van de Universiteit Utrecht). De data zullen na 20 jaar vernietigd worden. Als je deelneemt aan het onderzoek geef je hier automatisch toestemming voor. Gegevens uit het vragenlijst onderzoek zullen gecodeerd worden opgeslagen in SPSS en zijn dus niet direct tot individuen herleidbaar.

Voor dit onderzoek is goedkeuring verkregen van de Ethische toetsingscommissie van de Nederlandse Vereniging voor Medisch Onderwijs (NVMO) onder het NERB dossier nummer 653.

Wil je verder nog iets weten? Een uitgebreidere informatiebrief is te vinden in de mail die bij dit onderzoek hoort.

Voor vragen en toelichting kun je je melden bij Nicole Mastenbroek (tel. 030-2533958; e-mail n.j.j.m.mastenbroek@uu.nl) of Veerle Brenninkmeijer (tel. 0302531632; e-mail V.Brenninkmeijer@uu.nl).

We hopen je hiermee voldoende te hebben geïnformeerd. Alvast hartelijk bedankt voor je deelname aan het onderzoek!

Met vriendelijke groet,

Dr. Nicole Mastenbroek Leerstoel Kwaliteitsbevordering Diergeneeskundig Onderwijs, faculteit DGK, UU

Het onderzoeksteam bestaat verder uit:

Dr. Veerle Brenninkmeijer, Sociale, Gezondheids- & Organisationspsychologie, faculteit Sociale Wetenschappen, UU.

Dr. Maria Peeters, Sociale, Gezondheids- en Organisationspsychologie, faculteit Sociale Wetenschappen, UU.

Lizelot Zantboer en Femke Steendam, master studenten Sociale en Organisationspsychologie, faculteit Sociale Wetenschappen, UU.

» Ik ga akkoord

Informed consent

- Ik heb de informatie voor de deelnemer gelezen. Ik heb de mogelijkheid gekregen om aanvullende vragen te stellen. Mijn vragen zijn voldoende beantwoord. Ik heb genoeg tijd gekregen om te beslissen of ik deelneem aan het onderzoek.
- Ik weet dat meedoen geheel vrijwillig is. Ik weet dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen. Daarvoor hoef ik geen reden op te geven.
- Ik weet dat de onderzoekers de gecodeerde gegevens kunnen zien. De desbetreffende mensen staan vermeld in de informatiebrief.
- Ik geef toestemming om mijn gegevens te gebruiken, voor de doelen die in de informatiebrief staan vermeld.
- Ik geef toestemming om gegevens gecodeerd nog minimaal 10 jaar na afloop van dit onderzoek te bewaren voor nadere analyse.

» Ik ga akkoord

Demographic data

Wat is je geslacht?

- Man
- Vrouw

Wat is je leeftijd in hele jaren?

Welke mastertrack volg je?

- Gezondheidszorg Landbouwhuisdieren en Veterinaire volksgezondheid
- Geneeskunde van Gezelschapsdieren
- Gezondheidszorg Paard

In welk academisch jaar ben je met deze master gestart?

- 2012-2013
- 2013-2014
- 2014-2015
- 2015-2016
- Anders

Hoeveel uur per week besteed je gemiddeld aan je studie?

Hoeveel dagen en of nachten dienst heb je de afgelopen week gehad?

Hoeveel uur per week werk je gemiddeld naast je studie?

Hoeveel tijd per week besteed je gemiddeld aan extracurriculaire studiegerelateerde activiteiten?

Hoe kijk je naar de toekomst, ten aan zien van het vinden van een passende baan?

Utrechtse Bevlogenheid Scale

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe je je studie beleeft en hoe je je daarbij voelt. Het betreft zowel zelfstudie, colleges, als kliniek. Vul bij iedere vraag steeds het antwoord in dat op jouw situatie van toepassing is.

	Nooit	Een keer per jaar of minder	Eens per maand of minder	Een paar keer per maand	Eens per week	Een paar keer per week	Elke dag
Als ik met mijn studie bezig ben bruis ik van energie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind mijn studie nuttig en zinvol.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wanneer ik met mijn studie bezig ben vliegt de tijd voorbij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel mij sterk en fit wanneer ik met mijn studie bezig ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vergeet alles om mij heen als ik verdiept ben in mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn studie inspireert mij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik 's morgens opsta heb ik zin om naar college te gaan of met mijn studie bezig te zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben trots op dat ik deze studie doe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ga helemaal op in mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Utrechtse Burnout Scale

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe je je studie beleeft en hoe je je daarbij voelt. Vul bij iedere vraag steeds het antwoord in dat op jouw situatie van toepassing is.

	Nooit	Een paar keer per jaar of minder	Eens per maand of minder	Een paar keer per maand	Eens per week	Een paar keer per week	Elke dag
Door mijn studie voel ik me emotioneel uitgeput.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik twijfel aan het nut van mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Met mijn studie bezig zijn of naar colleges gaan levert bij mij spanningen op.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel mij "opgebrand" door het studeren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb de interesse in mijn studie verloren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb het enthousiasme in mijn studie verloren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel mij uitgeput aan het eind van de dag op de universiteit/kliniek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben moe als ik 's morgens opsta en mij weer een dag op de universiteit/kliniek te wachten staat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben cynischer geworden met betrekking tot het nut van mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Recovery

De volgende stellingen gaan over wat je doet na een dag studeren.
Vul de volgende zin aan met onderstaande stellingen.

Nadat mijn studiedag is afgelopen.....

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Noch mee eens/ noch mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
...vergeet ik mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...denk ik helemaal niet aan mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...neem ik afstand van mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kom ik los van de eisen van mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...ontspan ik me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...doe ik ontspannende dingen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...gebruik ik de tijd om te relaxen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...neem ik tijd voor ontspannende activiteiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Work demands

De volgende vragen gaan over je werkomstandigheden met betrekking tot je studie. Vul bij iedere vraag steeds het antwoord in dat op jouw situatie van toepassing is.

Let op: met werk wordt werk binnen de studie bedoeld.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
Moet je heel snel werken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moet je erg veel werk doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werk je extra hard om dingen af te krijgen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moet je onder hoge tijdsdruk werken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heb je voldoende tijd om je werk af te krijgen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weet je precies wat er in de studie/de kliniek van je verwacht wordt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is het voor jou geheel duidelijk waar je wel en niet verantwoordelijk voor bent?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weet je precies wat je docent/de specialist van je verwacht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is het voor jou geheel duidelijk, wat precies je taken zijn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan mijzelf binnen mijn studie voldoende ontplooiën.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn studie biedt mij de mogelijkheid nieuwe dingen te leren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In mijn studie heb ik de mogelijkheden om mijn sterke punten te ontwikkelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Biedt de studie je voldoende mogelijkheden om er achter te komen hoe goed je jouw werk uitvoert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krijg je van jouw docent/ de specialist informatie over je prestaties?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krijg je van je medestudenten informatie over hoe goed je jouw werk uitvoert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Work-life interference

De volgende vragen gaan over je privé-situatie. Vul bij iedere vraag steeds het antwoord in dat op jouw situatie van toepassing is. Vul de volgende zin aan met onderstaande stellingen: Hoe vaak komt het voor dat...:

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
Je moeilijk aan je verplichtingen thuis kunt voldoen omdat je in gedachten steeds met je studie bezig bent?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je vanwege verplichtingen op je studie afspraken met je partner/familie/vrienden moet wijzigen of afzeggen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je zoveel aan je studie moet doen dat je niet toekomt aan je hobby's?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je studie tijd in beslag neemt die je liever aan je partner/familie/vrienden zou besteden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Emotional demands

De volgende vragen gaan over de belasting van je studie. Vul bij iedere vraag steeds het antwoord in dat op jouw situatie van toepassing is.

	Nooit	Soms	Vaak	Altijd
Is je studie emotioneel zwaar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wordt je in je studie met dingen geconfronteerd die je persoonlijk raken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kom je door je studie in aangrijpende situaties terecht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kom je door je studie in emotioneel beladen situaties terecht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Support

De volgende vragen gaan over de steun die je krijgt van je medestudenten of docenten. Vul bij iedere vraag steeds het antwoord in dat op jouw situatie van toepassing is.

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
Mijn medestudenten hebben aandacht voor mijn gevoelens en problemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn medestudenten laten merken waardering te hebben voor de manier waarop ik mijn werk doe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als het nodig is helpen medestudenten me met een bepaalde taak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als het nodig is geven mijn medestudenten me advies over hoe ik iets moet aanpakken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn docenten hebben aandacht voor mijn gevoelens en problemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn docenten laten merken waardering te hebben voor de manier waarop ik mijn werk doe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als het nodig is helpen mijn docenten me met een bepaalde taak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als het nodig is geven mijn docenten me advies over hoe ik iets moet aanpakken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Depression Anxiety Stress Survey

De volgende vragen gaan over je welzijn. Geef voor ieder van de onderstaande uitspraken aan in hoeverre de uitspraak **de afgelopen week** voor jou van toepassing was door een antwoord te kiezen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Besteed niet te veel tijd aan iedere uitspraak, het gaat om je eerste indruk.

	Helemaal niet of nooit van toepassing	Een beetje of soms van toepassing	Behoorlijk of vaak van toepassing	Zeer zeker of meestal van toepassing
Ik vond het moeilijk mezelf te kalmeren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik merkte dat mijn mond droog aanvoelde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik was niet in staat om ook maar enig positief gevoel te ervaren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had moeite met ademen (bijv. overmatig snel ademen, buiten adem zijn zonder me in te spannen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vond het moeilijk om het initiatief te nemen om iets te gaan doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had de neiging om overdreven te reageren op situaties.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik merkte dat ik beefde (bijv. met de handen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik was erg opgefokt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik maakte me zorgen over situaties waarin ik in paniek zou raken en mezelf belachelijk zou maken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had het gevoel dat ik niets had om naar uit te kijken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik merkte dat ik erg onrustig was.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De volgende vragen gaan over je welzijn. Geef voor ieder van de onderstaande uitspraken aan in hoeverre de uitspraak **de afgelopen week** voor jou van toepassing was door een antwoord te kiezen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Besteed niet te veel tijd aan iedere uitspraak, het gaat om je eerste indruk.

	Helemaal niet of nooit van toepassing	Een beetje of soms van toepassing	Behoorlijk of vaak van toepassing	Zeer zeker of meestal van toepassing
Ik vond het moeilijk me te ontspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voelde me somber en zwaarmoedig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had volstrekt geen geduld met dingen die me hinderden bij iets dat ik wilde doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had het gevoel dat ik bijna in paniek raakte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik was niet in staat om over ook maar iets enthousiast te worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had het gevoel dat ik als persoon niet veel voorstel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik merkte dat ik nogal licht geraakt was.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik was me bewust van mijn hartslag terwijl ik me niet fysiek inspande (bijv. het gevoel van een versneide hartslag of het overslaan van het hart).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik was angstig zonder enige reden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had het gevoel dat mijn leven geen zin had.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vragenlijst Onderzoek Ervaren Gezondheid

De onderstaande vragen hebben betrekking op je gezondheidstoestand van de afgelopen **12 maanden**. Kies het antwoord dat op jouw situatie van toepassing is.

	Ja	Nee
Heb je nogal eens last van pijn op de borst of in de hartstreek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heb je nogal eens een opgezet of drukkend gevoel in jouw maagstreek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ben je gauw kortademig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is je maag nogal eens van streek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heb je nogal eens klachten over pijn in je botten en/of spieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heb je nogal eens last van rugpijnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heb je vaak een gevoel van moeheid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heb je nogal eens last van hoofdpijn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ben je nogal eens duizelig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heb je wel eens een verdoofd gevoel of tinteling in je ledematen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voel je je nogal eens lusteloos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is het de laatste tijd wel eens voorgekomen dat je moeite had om 's nachts te slapen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voel je je over het algemeen goed gezond?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Personal demands

Onderstaande vragen gaan over de wijze waarop je over bepaalde dingen denkt en hoe je bepaalde dingen ervaart ten aanzien van je studie. Geef aan in hoeverre je het met de beweringen eens bent. Dit doe je door het best passende antwoord te kiezen.

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Om me waardevol te voelen, moet ik erg goed zijn in de studie die ik doe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik moet goed presteren tijdens mijn studie om tevreden te zijn met mezelf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik moet van mijzelf mijn studie perfect doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik moet de beste zijn in mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik mag van mezelf geen fouten maken in mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik iets fout doe binnen mijn studie heeft dat rampzalige gevolgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik mijn studie gerelateerde werk niet op tijd afkrijg, is dat een ramp.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het is vreselijk als ik niet goed functioneer binnen mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het is verschrikkelijk als dingen mislopen binnen mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het is vreselijk om een studie gerelateerde afspraak te vergeten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan het niet uitstaan wanneer ik in mijn studie onzekerheden tegenkom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan alleen goed met studiesituaties omgaan wanneer ze voorspelbaar zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan goed met onverwachte gebeurtenissen omgaan in mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan er slecht tegen risico's te moeten nemen binnen mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan niet tegen onzekerheden in mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Optimism

Er volgen nu enkele vragen over hoe je op dit moment tegen je studie aankijkt. Wij vragen je om voor elke uitspraak aan te geven in hoeverre je het ermee eens bent.

	Sterk mee oneens	Mee oneens	Enigszins mee oneens	Enigszins mee eens	Mee eens	Sterk mee eens
Ik ga uit van een goede afloop, ook als er dingen onzeker zijn in mijn studie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als er iets fout kan gaan in mijn studie, dan gaat het ook fout.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik bekijk mijn studie altijd van de zonnige kant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben optimistisch wat betreft mijn toekomst in het werkveld (na afstuderen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaken in mijn studie lopen nooit zoals ik dat zou willen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn motto bij mijn studie is: achter de wolken schijnt de zon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als er zich binnen mijn studie moeilijke problemen voordoen weet ik die op te lossen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Binnen mijn studie bereik ik mijn doel, ook wanneer er zich onverwachte situaties voordoen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik obstakels in mijn studie tegenkom vind ik altijd wel een manier om ze te omzeilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ook al kost het mij veel tijd en energie, ik bereik in mijn studie wat ik wil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als er iets nieuws op mij afkomt in mijn studie weet ik altijd wel hoe ik daar mee om moet gaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Assertiveness

De volgende uitspraken gaan over hoe je in het algemeen reageert als je met bepaalde situaties wordt geconfronteerd (dus niet alleen tijdens de studie). Wil je bij elke uitspraak aangeven welk antwoord het meest op jou van toepassing is?

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Enigzins mee oneens	Enigszins mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
Door mijn 'verlegenheid', aarzel ik soms met het maken van afspraken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om eerlijk te zijn, mensen maken nogal eens misbruik van mij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vermijd soms vragen te stellen, omdat ik bang ben dom over te komen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als iemand kwaadspreekt over mij, zal ik hem/haar zo snel mogelijk opzoeken om erover te praten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het moeilijk om nee te zeggen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als iemand tracht voor te dringen, zal ik daar direct iets van zeggen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef snel mijn mening.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Neuroticism

De volgende uitspraken gaan over hoe je in het algemeen reageert als je met bepaalde situaties wordt geconfronteerd (dus niet alleen tijdens de studie). Wil je bij elke uitspraak aangeven welk antwoord het meest op jou van toepassing is?

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Enigzins mee oneens	Enigszins mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
Door mijn 'verlegenheid', aarzel ik soms met het maken van afspraken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om eerlijk te zijn, mensen maken nogal eens misbruik van mij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vermijd soms vragen te stellen, omdat ik bang ben dom over te komen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als iemand kwaadspreekt over mij, zal ik hem/haar zo snel mogelijk opzoeken om erover te praten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het moeilijk om nee te zeggen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als iemand tracht voor te dringen, zal ik daar direct iets van zeggen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef snel mijn mening.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Conclusion

We willen dit onderzoek graag over een aantal jaar herhalen. Om het mogelijk te maken om de gegevens dan aan elkaar te koppelen zonder de anonimiteit te schenden, vragen wij je om de onderstaande gegevens in te vullen. Hiervan maken wij een code waarmee we de gegevens kunnen koppelen.

Wat is je geboortedag? *Voorbeeld: 2 oktober is 02*

Wat zijn de eerste twee letters van de roepnaam van je moeder? *Voorbeeld: Sanne wordt SA*

Wat zijn de eerste twee letters van je geboorteplaats? *Voorbeeld: Amsterdam wordt AM, plaatsen met*

's- zoals 's-Hertogenbosch worden SH, plaatsen met een voorzetsel zoals b.v. den Ham wordt HA)

Bedankt voor het meedoen aan dit onderzoek. Wil je kans maken op de 5 Bol.com bonnen t.w.v. 25 euro die we verloten onder de deelnemers? Vul dan hieronder je mailadres in. Dit mailadres wordt niet gekoppeld aan je gegevens.

Indien je persoonlijke feedback wil op je score op burnout en bevlogenheid, ten opzichte van het gemiddelde van de groep, vul dan hier je mailadres in. Dit mailadres wordt alleen gebruikt om je feedback op te sturen.

Heb je nog opmerkingen, toevoegingen of andere zaken die niet aan bod zijn gekomen tijdens dit onderzoek, maar wel belangrijk zijn voor de onderzoekers om te weten?