



De relatie tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out: is herstel in de privétijd een mediator?

Utrecht, juni 2017

Auteur: Laura Beckers

Studentnummer: 4128419

Thesisbegeleider: Dr. M. Peeters

Tweede beoordelaar: L. Aarntzen

Samenvatting

Dit onderzoek richtte zich op de relatie tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out en de mediërende rol van herstel in de privé-tijd. Verwacht werd dat dwangmatig internetgebruik samengaat met symptomen van burn-out. Ook werd verwacht dat dwangmatig internetgebruik herstel in de privé-tijd in de weg zit, waardoor burn-out symptomen toenemen. Er is een vragenlijst afgenomen onder 102 participanten. De mediatie analyse toonde aan dat er inderdaad een positieve relatie is tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out. Er bleek echter geen indirecte relatie te zijn tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out via herstel. Deze bevindingen hebben verschillende praktische implicaties, waaronder de mogelijkheid voor de ontwikkeling van nieuwe interventies ter preventie en vermindering van burn-out.

Summary

This cross-sectional study investigated the relationship between compulsive internet use and burn-out, and the mediating role of recovery after work hours. It was expected that compulsive internet use relates positively with symptoms of burn-out. Furthermore, it was expected that compulsive internet use reduces recovery after work hours, which causes an increase in burn-out symptoms. A questionnaire has been completed by 102 participants. Mediation analysis showed that there indeed was a positive relationship between compulsive internet use and burn-out. There appeared to be no mediation effect of recovery after work hours on this relationship. These findings have several practical implications, including the possibility to develop new interventions to prevent and reduce burn-out symptoms.

1. Inleiding

1.1 Introductie

Steeds meer mensen hebben toegang tot internet en er wordt steeds meer gebruik van gemaakt in zowel privé- als werktijd (Klausegger, Sinkovics, & Zou, 2007; Lee, Son, & Kim, 2016; Siltaloppi, Tinnunen, & Feldt, 2009). Onder internetgebruik kan bijvoorbeeld het checken van de email, opzoeken van informatie, het downloaden van films, foto's of games, gebruik van social media, het bekijken van het nieuws en verschillende online communicatie-applicaties worden verstaan (Meerkerk, 2007). Zoals te zien in tabel 1, is het internetgebruik in Nederland in verschillende domeinen de laatste jaren steeds toegenomen (CBS, 2016). Zo is het percentage van de Nederlands bevolking dat (bijna) elke dag gebruik maakt van internet de laatste jaren gestegen en is ook het internetgebruik op alle gemeten plekken, waaronder thuis en op het werk, gestegen.

Tabel 1. *Internetgebruik als % van personen van 12 jaar of ouder in Nederland (CBS, 2016).*

		Periode				
		2012	2013	2014	2015	2016
Internetgebruik						
Wanneer internet het laatst gebruikt	Minder dan 3 maanden geleden	88.3	89.7	89	89.3	89.6
	3 tot 12 maanden geleden	0.6	0.6	0.9	1.1	0.8
	Meer dan 12 maanden geleden	0.9	0.8	1.1	1.5	1.4
	Nooit internet gebruikt	10	9	9	8	8.2
Frequentie gebruik afgelopen 3 maanden	(Bijna) elke dag	76.2	78.2	79.3	81	82.1
	Minstens een keer per week	10.2	9.8	7.8	6.7	6.1
	Minder dan een keer per week	1.5	1.3	1.8	1.6	1.4
Plaats gebruik afgelopen 3 maanden	Thuis	87.4	88.7	88.5	88.5	88.9
	Bij iemand anders thuis	25.4	30.6	43.3	45.1	52.7
	Op het werk	44	46.7	48.2	49.3	52.4
	Bij een onderwijsinstelling	18.3	18.7	20.6	21.2	23.7
	Ergens anders	15.9	21.3	40.4	40.4	50.2

Het internet heeft een grote diversiteit aan informatie relatief gemakkelijk toegankelijk gemaakt (Klausegger et al., 2007). Veel beroepen vragen tegenwoordig dan ook om veelvuldig internetgebruik. In het Verenigd Koninkrijk bijvoorbeeld wordt geschat dat 90% van alle banen vragen om ten minste enige digitale vaardigheden en frequent gebruik van

internettools (Knight, 2011). Onderzoek van het McKinsey Global Institute (2011) liet zien dat het internet 21% van de groei van het bruto binnenlands product van de afgelopen vijf jaar in ontwikkelde landen kon verklaren. Een groot deel van het competitief voordeel van organisaties hangt dan ook af van het effectief gebruiken van internet. De nadrukkelijke aanwezigheid van internet binnen organisaties zal daarom voorlopig niet verminderen (Quones, Griffiths, & Kakabadse, 2016). Daarnaast zorgt het toenemende internetgebruik ervoor dat de traditionele scheidingslijnen tussen de thuis- en werksituatie vervagen. Het is hierdoor bijvoorbeeld mogelijk dat werknemers flexibele werkafspraken kunnen maken, zoals het vanuit huis werken (Quones et al., 2016). Dit heeft verschillende voordelen, waaronder de toegenomen waargenomen controle over het eigen werk (Quones et al., 2016). Daarnaast heeft dit mogelijk verschillende nadelen, waaronder conflicten tussen de thuis- en werksituatie en verminderd herstel van werk omdat men thuis ook met het werk bezig kan zijn (Quones, et al., 2016). Na het uitvoeren van het werk zorgen alle moderne ICT middelen, waaronder social media, er wellicht voor dat men ook nog eens veel aan het internetten is voor privédoeleinden (zie ook tabel 1).

Doordat het internetgebruik in de afgelopen jaren alsmaar is toegenomen en dit voorlopig niet zal verminderen, is het van toenemend belang om onderzoek te doen naar de mogelijke negatieve effecten hiervan op de fysieke en psychische gezondheid. Hierdoor kunnen mogelijke negatieve consequenties in een vroeg stadium herkend en aangepakt worden. In dit onderzoek wordt daarom ingegaan op de vraag in welke mate dwangmatig internetgebruik samenhangt met burn-out en wat hierbij de rol is van een gebrek aan herstel in privétijd.

1.2 Dwangmatig internetgebruik

Alhoewel internetgebruik vele positieve aspecten met zich mee kan brengen, zijn er steeds meer aanwijzingen dat sommige mensen te veel gehecht kunnen raken aan bepaalde internetfuncties, wat mogelijk zorgt voor psychologisch, sociaal en professioneel disfunctioneren (Meerkerk, 2007; Caplan, 2002). Hierbij lijkt internetten een soort verslaving te zijn waarbij men dwangmatig gebruik maakt van het internet. Deze individuen besteden bijvoorbeeld een abnormale hoeveelheid tijd aan internetten, waarbij ze hun tijd verspillen zonder een duidelijk doel en heel veel tijd doorbrengen in chat rooms, hun e-mail constant blijven checken of een groot gedeelte van de dag besteden aan antwoorden geven op forums (Davis, 2001).

Een definitie van dwangmatig internetgebruik is een patroon van internetgebruik dat gekenmerkt wordt door verlies van controle, het volledig in beslag genomen worden door het internetgebruik, ontwenningverschijnselen (irritatie en onrust), het gebruik van het internet als een coping-strategie en interpersoonlijke en intrapersoonlijke conflicten (Meerkerk, 2007). Onder verlies van controle wordt verstaan dat er meer tijd online wordt besteed dan de persoon zelf bedoeld had en dat de persoon onsuccesvolle pogingen doet om minder gebruik te maken van internet. Met volledig in beslag genomen worden door het internet wordt bedoeld dat de persoon constant denkt aan het internet (zelfs wanneer hij/zij offline is) en internetten verkiest boven andere activiteiten. Het gebruik van internet als coping-strategie houdt in dat men gebruik maakt van internet om negatieve emoties te verlichten. Interpersoonlijke conflicten zijn conflicten met belangrijke mensen in het leven van de betreffende persoon als gevolg van internetgebruik en intrapersoonlijke conflicten zijn bijvoorbeeld schuldgevoelens en spijt (Meerkerk, 2007).

Het gebruik van internet is wellicht verslavend (Meerkerk, 2007). Zo rapporteerden dwangmatige internetgebruikers vaker langer online te zijn dan bedoeld en gaan hiermee door terwijl ze weten van de problemen die het dwangmatige internetgebruik mogelijk met zich meebrengt. Ook rapporteerden zij vaker onsuccesvol te hebben geprobeerd minder tijd online door te brengen (Meerkerk, 2007). Vaak wordt dit geassocieerd met het sociale aspect van het internet: de behoefte aan sociaal contact en bevestiging wordt online vervuld, wat ervoor zorgt dat men de wens om online te blijven steeds sterker ervaart (Davis, 2001). Het internet maakt het bijvoorbeeld gemakkelijk om in contact te blijven met vrienden en faciliteert het vormen van nieuwe relaties (Meerkerk, 2007). De waargenomen anonimiteit van het internet verlaagt de drempel om er gebruik van te maken en daarnaast zorgt het feit dat internet continu is en op veel plekken beschikbaar, ervoor dat zichzelf herhalend gedrag gestimuleerd wordt (Meerkerk, 2007). Hierdoor is het mogelijk dat de gebruiker zich bijvoorbeeld terug kan trekken uit het dagelijkse leven en even kan ontsnappen aan problemen. Dwangmatige internetgebruikers hebben vaak een negatief zelfbeeld en gebruiken het internet om positieve reacties van anderen te verkrijgen op een voor hen niet-bedreigende manier (Davis, 2001). Via het internet zijn minder sociale vaardigheden nodig dan in face-to-face interacties, wat vooral anders sociaal geïsoleerde internetgebruikers aantrekt (Meerkerk, 2007). Ze hebben vaak vervormde gedachten waaronder “ik ben alleen normaal op het internet” en “online ben ik iemand, maar offline ben ik waardeloos”. Deze ‘alles-of-niets’ gedachtegang wordt beschouwd als een maladaptieve cognitieve vervorming die de afhankelijkheid van het internet in de hand werkt (Davis, 2001). Verder wordt dwangmatig internetgebruik

geassocieerd met sociale isolatie, eenzaamheid, depressie en een lagere psychosociale gezondheid in het algemeen (Meerkerk, 2007; Caplan, 2002; Davis, 2001).

Specifiek is het interessant om te onderzoeken of dwangmatig internetgebruik gerelateerd is aan burn-out, een belangrijke indicator van de werkgerelateerde psychosociale gezondheid. Er is al veel onderzoek gedaan naar burn-out en de mogelijke oorzaken ervan. Zo zijn onder andere kenmerken van de baan, kenmerken van de sector, organisatiekenmerken, persoonlijkheid, demografische kenmerken en baan attitudes onderzocht in relatie tot burn-out (Maslach et al., 2001; Swider & Zimmerman, 2010; Bakker & Costa, 2014; Upadaya, Vartiainen & Salmela-Aro, 2016). Dwangmatig internetgebruik, zowel in privé- als in werktijd, in relatie tot burn-out is voor zover bekend echter nooit eerder onderzocht. Het is van belang om onderzoek te blijven doen naar burn-out, omdat werknemers met risico op burn-out minder presteren op het werk en op de lange termijn kampen met serieuze gezondheidsproblemen (Bakker & Costa, 2014).

1.3 Burn-out

Burn-out kan worden beschouwd als een werkgerelateerd chronisch syndroom met symptomen als uitputting, cynisme en verminderde competentie (Hakanen & Bakker, 2016). Uitputting reflecteert de stress dimensie van burn-out, waarbij men het gevoel heeft helemaal “op” of “leeg” te zijn als gevolg van het werk, alle reserves opgebruikt zijn en de batterij leeg is en ook niet meer kan worden opgeladen (Schaufeli & Van Dierendonck, 2000).

Met cynisme wordt een afstandelijke en weinig betrokken houding bedoeld ten opzichte van het werk dat men verricht (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Schaufeli & Van Dierendonck, 2000). Mensen creëren een cognitieve afstand door een cynische of nonchalante houding aan te nemen, wanneer ze ontmoedigd of uitgeput zijn. Dit is een manier waardoor men kan omgaan met de werkdruk. Bijvoorbeeld in de context van sociale dienstverlening, kunnen de emotionele taakeisen van het werk, de capaciteit van de werknemer om betrokkenheid te tonen en gevoelig te zijn voor behoeften van de klant, uitputten. Door een afstandelijke houding aan te nemen, probeert men de taakeisen te depersonaliseren om de druk hiervan te verlichten (Maslach et al., 2001). Wanneer men cynisch tegenover taakeisen staat en hier geen persoonlijke waarde aan hecht, zijn de taakeisen gemakkelijker te overzien. Een werksituatie met chronische, overweldigende taakeisen die bijdragen aan uitputting en cynisme, staat het effectief functioneren in de weg (Maslach et al., 2001).

Daarbij is het lastig om een competent gevoel te krijgen wanneer men constant uitgeput is en niet persoonlijk betrokken bij het werk (Maslach et al., 2001). De verminderde

competentie geeft dus aan in hoeverre men zich in staat voelt om het werk goed uit te voeren; het gevoel van (in)effectiviteit. Het gebrek aan effectiviteit lijkt voort te komen uit een tekort aan relevante hulpbronnen, terwijl uitputting en cynisme meer voort lijken te komen uit de aanwezigheid van werkdruk, taakeisen en sociaal conflict (Maslach et al., 2001).

De consequenties van burn-out kunnen serieus zijn, voor zowel de individuele werknemer, als de collega's en de organisatie (Maslach & Jackson, 1981; Swider & Zimmerman, 2010; Lloyd, King, & Chenoweth, 2002; Bakker & Costa, 2014). Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat de kwaliteit van het werk omlaag gaat en er meer conflicten ontstaan met collega's. Ook is er sprake van verhoogde absentie, lagere werktevredenheid en toegenomen personeelsverloop. Verder wordt burn-out geassocieerd met zelfgerapporteerde stress, angst, depressie, slapeloosheid, fysieke uitputting, toegenomen gebruik van alcohol en drugs en toegenomen familie- en huwelijksproblemen. Burn-out kan dus problemen veroorzaken op het gebied van fysieke en mentale gezondheid, professioneel functioneren en op het sociale en privévlak (Maslach & Jackson, 1981; Swider & Zimmerman, 2010; Lloyd et al., 2002, Upadyaya et al., 2016). Daarnaast is burn-out een stabiel syndroom waar mensen tot wel vijf, tien of zelfs vijftien jaar last van kunnen hebben (Bakker & Costa, 2014).

Dwangmatig internetgebruik zou burn-out mogelijk in de hand kunnen werken. Door het veelvuldige en dwangmatige internetten, blijft er bijvoorbeeld wellicht minder tijd over voor partner en kinderen, wat kan zorgen voor conflicten (Quones et al., 2016). De stress die hieruit volgt, zorgt voor een verhoogde kans op burn-out. Daarnaast kan het stressvol zijn voor de dwangmatige internetgebruiker wanneer hij/zij ervaart geen controle te hebben over het eigen internetgebruik. Verder is het stressvol voor de dwangmatige internetgebruiker hij/zij niet kan internetten en ontwenningverschijnselen ervaart (Meerkerk, 2007). Een andere mogelijkheid is dat men door het internet verbonden kan blijven met werk in privétijd, waardoor mensen toegenomen stress en druk voelen om toch nog iets voor het werk te doen en alsmaar bereikbaar te zijn (Quones et al., 2016). Bovenstaande gegevens leiden tot hypothese 1: *er is een positief verband tussen dwangmatig internetgebruik en symptomen van burn-out, namelijk uitputting, cynisme en verminderde competentie.*

1.4 De rol van herstel

Herstel speelt een belangrijke rol in de gezondheid van werknemers en het voorkomen van een burn-out. Herstel verwijst naar het proces waarin negatieve spanningseffecten verminderd worden en het functioneren van het individu terugkeert naar het 'normale' niveau (Demerouti, Bakker, Geurts, & Taris, 2009). Dit proces omvat verschillende activiteiten die

uitputting kunnen verminderen om aldus de status van fysiologische en psychologische prestatie-bereidheid te herstellen (Demerouti et al., 2009). Mensen herstellen op verschillende manieren, bijvoorbeeld door andere activiteiten te doen dan op het werk, zoals het lezen van een boek of het maken van een wandeling. Volgens Derks en Bakker (2014) is het positieve effect van herstel tijdens de weekenden en vakanties slechts tijdelijk en is dagelijks herstel in de privé-tijd, bijvoorbeeld tijdens de avonduren, dus veel meer van belang voor de gezondheid van de werknemer. Hierbij is het geen specifieke activiteit die helpt om te herstellen van werkdruk, maar het gaat om de mechanismen erachter die mensen helpen met herstellen (Siltaloppi et al., 2009).

Deze mechanismen omvatten volgens Sonnentag en Fritz (2007) het mentaal afstand nemen van het werk, ervaringen van uitdaging en leren, ontspanning en controle. Het mentaal afstand nemen van het werk houdt in dat men zich thuis mentaal gezien loskoppelt van het werk. Er worden bijvoorbeeld geen werkgerelateerde taken uitgevoerd zoals het beantwoorden van werktelefoontjes of het lezen van e-mails en een individu denkt niet meer aan werkgerelateerde zaken (Sonnentag & Fritz, 2007). Met ervaringen van uitdagingen en leren wordt bedoeld in hoeverre het individu activiteiten doet buiten het werk die mogelijkheden bieden waarbij het individu uitgedaagd wordt of nieuwe dingen kan leren. Voorbeelden van deze activiteiten zijn het uitoefenen van een sport of het volgen van een taalcursus. Deze activiteiten kunnen extra druk op het individu leggen, echter helpen deze ervaringen bij het herstel omdat het individu hierdoor nieuwe interne hulpbronnen opbouwt, waaronder vaardigheden, competenties, zelfvertrouwen en toegenomen positieve gevoelens (Sonnentag & Fritz, 2007). Ontspanning wordt gekarakteriseerd door lage activatie en toegenomen positieve gevoelens. Deze staat kan het resultaat zijn van bewust gekozen strategieën zoals meditatie of progressieve spierrelaxatie, of door minder bewuste activiteiten zoals het luisteren naar muziek of het lezen van een boek (Sonnentag & Fritz, 2007). Met controle wordt de mogelijkheid bedoeld om zelf te kiezen wat het individu doet in de vrije tijd en waar en wanneer het individu dit doet. Een verhoogd gevoel van controle in de vrije tijd kan zorgen voor meer zelfvertrouwen en gevoel van competentie, waardoor het een hulpbron wordt voor herstel van werkstress (Sonnentag & Fritz, 2007).

De cruciale rol van herstel van stress kan worden verklaard vanuit de *Effort-Recovery theory* (Meijman & Mulder, 1998). De basisassumptie is dat inspanning op het werk onvermijdelijk geassocieerd is met, in principe adaptieve, acute stressreacties zoals verhoogde hartslag, bloeddruk en toegenomen vermoeidheid. Onder stressvolle omstandigheden wordt het hormoon cortisol afgegeven, deze zorgt ervoor dat er extra inspanning geleverd kan

worden die nodig is in een stressvolle situatie. Onder optimale omstandigheden zullen de stress-gerelateerde reacties na werktijd weer terugkeren naar hun basisniveau en is herstel compleet wanneer men aan de volgende werkdag begint (Meijman & Mulder, 1998). In deze situatie is er geen risico op gezondheidsschade. Wanneer deze stress-gerelateerde reacties echter lang duren of veel voorkomen na werktijd, vindt onvoldoende herstel plaats. Als gevolg hiervan zal de werknemer in dit geval de werkdag in een suboptimale conditie starten en zal hij/zij extra inspanning moeten leveren om op hetzelfde niveau te kunnen blijven presteren. Dit resulteert in een hogere intensiteit van stressreacties en een toegenomen behoefte aan herstel (Meijman & Mulder, 1998). Hierdoor ontstaat een accumulatief proces van chronische stressreacties en onvoldoende herstel, wat zorgt voor een verminderde algemene gezondheid. De kans op burn-out wordt hierdoor mogelijk vergroot (Siltaloppi et al., 2009).

Dwangmatig internetgebruik zit het herstel in privé-tijd mogelijk in de weg. Veelvuldig internetgebruik wordt veel geassocieerd met de norm dat individuen altijd en overal bereikbaar moeten zijn (Derks & Bakker, 2014). Wanneer er een nieuw bericht binnenkomt, kan een individu daarom grote druk ervaren om te antwoorden, zelfs in de vrije tijd. Dit maakt het moeilijk om het werk- en privéleven te scheiden en afstand te nemen van het werk, vooral in beroeps-culturen waarin de werkdruk hoog ligt (denk bijvoorbeeld aan lange uren en hoge productiviteitseisen). Het mentaal loskomen van het werk wordt door dwangmatig internetgebruik dus mogelijk moeilijk gemaakt. Ook komen ervaringen van uitdaging en leren in de privé-tijd hierdoor mogelijk in mindere mate voor, omdat men volledig in beslag wordt genomen door het gebruiken van internet. Verder is het de vraag in hoeverre het individu zich ontspannen voelt tijdens het dwangmatig gebruiken van internet. Dwangmatige internetgebruikers gebruiken het internet volgens Davis (2001) vaak om hun verantwoordelijkheden uit te stellen. Dit zorgt voor problemen in het dagelijks functioneren omdat verantwoordelijkheden vooruit worden geschoven en als gevolg hiervan de druk en stress toeneemt. Tot slot ervaart het individu wellicht minder controle in de privé-tijd, omdat hij/zij zichzelf compleet verliest in het internetten.

Dit leidt tot *hypothese 2: er is een indirect verband tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out, waarbij herstel in de privé-situatie fungeert als mediator*. Dit betekent dat wanneer men dwangmatig gebruik maakt van internet, men in de privé-situatie niet genoeg herstelt, waardoor de burn-out symptomen toenemen.

2. Methoden

2.1 Procedure en participanten

Om de hypothesen te kunnen toetsen is een vragenlijst ontwikkeld en afgenomen. Als eerste is de totale vragenlijst gepretest onder vijf proefpersonen. Aan de hand van de feedback die daaruit voortvloeide is de vragenlijst aangepast. Het ging hierbij om kleine aanpassingen wat betreft benoeming (titels) van de verschillende secties in de vragenlijst, taalgebruik en formulering van bepaalde zinnen in de introductie.

Vervolgens zijn de vragenlijsten online afgenomen via Google Forms. Voorafgaande aan de vragenlijst hebben de participanten een ‘informed consent’ formulier ingevuld waarin zij aangaven te begrijpen dat ze op ieder moment konden stoppen, de deelname op vrijwillige basis was, de gegevens anoniem en vertrouwelijk worden behandeld en dat de gegevens slechts gebruikt worden voor dit onderzoek. Participanten die niet akkoord gingen, konden niet deelnemen aan het onderzoek.

Voor het werven van de participanten is gebruik gemaakt van een ‘convenience sample’, hetgeen betekent dat de participanten die het meest gemakkelijk bereikbaar zijn, worden geselecteerd voor de steekproef (Neuman, 2014; Bryman, 2012). In dit onderzoek is een e-mail met de link naar de vragenlijst verstuurd naar mensen uit het eigen netwerk en is de link verspreid via social media. Ook is gebruik gemaakt van de ‘snowball technique’, waarbij participanten worden geworven via relevante connecties die op hun beurt weer het eigen netwerk inzetten (Neuman, 2014; Bryman, 2012). Aan de participanten die al geworven waren, werd namelijk gevraagd de link ook door te sturen naar hun vrienden, kennissen en collega's en de link te delen via hun eigen social media.

In totaal hebben 102 mensen de vragenlijst ingevuld, waarvan 69 vrouwen en 33 mannen. De gemiddelde leeftijd was 36 jaar ($SD = 14.15$) met een minimum van 17 en een maximum van 67 jaar. Het gemiddeld aantal werkuren per week was 28 uur ($SD = 14.35$, minimum = 0, maximum = 70) en het gemiddeld aantal jaren werkervaring was 15 jaar ($SD = 13.37$, minimum = 0, maximum = 46). Van alle participanten hebben de meesten het wetenschappelijke onderwijs (WO) als hoogste opleiding genoten (35,3%), gevolgd door hoger beroepsonderwijs (HBO) met 26,5% en het middelbaar beroepsonderwijs (MBO) met 21,6%. Van de deelnemers was 31,7% werkzaam in zakelijke dienstverlening, 14,71% in de gezondheidszorg en welzijnswerk, 13,71% in de handel en 9,8% in het onderwijs. De andere deelnemers waren werkzaam in overige sectoren zoals de overheid, vervoer, communicatie, de agrarische sector, financiële instellingen en horeca.

Voor de data-analyse is gebruik gemaakt van het computerprogramma SPSS 24 en de hieraan gekoppelde macro PROCESS (Preacher, & Hayes, 2004). Hiermee zijn verschillende regressie analyses uitgevoerd om de hypothesen te toetsen.

2.2 Meetinstrumenten

Er is gebruik gemaakt van vier reeds bestaande en gevalideerde schalen plus een aantal eigen ontwikkelde vragen. De volledige vragenlijst is te vinden in bijlage 1. De vragenlijst bestond uit 49 items plus 12 items om de demografische variabelen te bevragen. Als eerste werden de demografische variabelen gevraagd, vervolgens het dwangmatig internetgebruik, daarna het herstel in privé-tijd en tot slot burn-out.

Ten eerste het dwangmatig internetgebruik. Dit is gemeten door middel van ‘the Compulsive Internet Use Scale’ van Meerkerk (2007). Voor dit onderzoek is de vragenlijst vertaald naar het Nederlands. De schaal bestaat uit 14 items en uit vijf dimensies: verlies van controle (items 1, 2, 5 en 9), het volledig in beslag genomen worden door het internetgebruik (4, 6 en 7), ontwenningverschijnselen (14), het gebruik van internet als een coping-strategie (12 en 13) en inter- en intrapersonlijke conflicten (3, 8, 10 en 11). Voor een overzicht van alle items zie bijlage 1. De items konden gescoord worden op een vijfpunts-Likert schaal: 0 = nooit, 1 = zelden, 2 = soms, 3 = vaak en 4 = heel vaak. Een hogere score betekent een hogere mate van dwangmatig internetgebruik.

Om te onderzoeken en begrijpen wat de onderliggende structuur is van de items op de schaal dwangmatig internetgebruik, is een principiële axis factoranalyse met promax rotatie uitgevoerd (Field, 2012). Hierbij werden vier verschillende factoren geïdentificeerd, in plaats van de vijf dimensies van Meerkerk (2007). Daarnaast bleken de items niet op de factoren te laden die Meerkerk (2007) gedefinieerd had. Onderzoek van Meerkerk, Van den Eijnden, Vermulst en Garretsen (2009) wijst uit dat gebruik van de vragenlijst als één schaal nog steeds zorgt voor een betrouwbare meting van dwangmatig internetgebruik, onafhankelijk van tijd, geslacht, leeftijd en zware versus niet-zware internetgebruikers. Om deze reden en vanwege het feit dat de totale betrouwbaarheid van de schaal beoordeeld kan worden als relatief hoog met Cronbach's $\alpha = .91$ (Field, 2013), is ervoor gekozen om de schaal in de analyses te gebruiken als geheel in plaats van de aparte dimensies te analyseren.

Aanvullend op deze vragenlijst zijn nog vier items toegevoegd aan de sectie over internetgebruik: “Hoeveel tijd besteedt u gemiddeld ongeveer per dag aan internetten (in minuten)?”, “Wanneer internet u meestal op vrije dagen?”, “Wanneer internet u meestal op werkdagen?” en “Hoeveel tijd besteedt u gemiddeld ongeveer per dag aan internetten voor

privégebruik (in minuten)?”. Deze items zijn bedoeld om inzicht te krijgen in de omvang van het internetgebruik.

Om herstel in privétijd te meten is gebruik gemaakt van de Nederlandse vertaling van de Recovery Experience Questionnaire (Geurts, Bloom, Kompier, & Sonnentag, 2009). Voor een overzicht van de items, zie bijlage 1. Deze schaal bevat 16 items en bestaat uit vier typen herstelervaringen die mensen na afloop van het werk kunnen hebben: mentaal afstand nemen van werk, ervaringen van ontspanning, ervaringen van uitdaging en leren en controle tijdens de vrije tijd. Elke dimensie wordt gemeten aan de hand van 4 items. Items 1 t/m 4 beogen de herstelervaring van het mentaal afstand nemen te meten. Deze dimensie had een relatief lage betrouwbaarheid van Cronbach’s $a = .59$ (Field, 2013). Om deze reden is ervoor gekozen om het item ‘..vergeet ik het werk’ te verwijderen, waardoor de betrouwbaarheid van de dimensie werd opgehoogd naar Cronbach’s $a = .63$. De items 5 t/m 8 zijn ontwikkeld om ontspanning te meten, welke ook een relatief lage betrouwbaarheid van Cronbach’s $a = .56$ had. Hierbij is ervoor gekozen om het item ‘..zoek ik naar intellectuele uitdagingen’ te verwijderen, waardoor de betrouwbaarheid ophoogde naar Cronbach’s $a = .58$. Ervaringen van uitdaging en leren worden gemeten door items 9 t/m 12 en deze dimensie had een voldoende betrouwbaarheid van Cronbach’s $a = .71$. Door het verwijderen van het item ‘..doe ik dingen die me uitdagen’, verhoogde de betrouwbaarheid naar Cronbach’s $a = .78$. Controle wordt gemeten door items 13 t/m 16 en had een relatief lage betrouwbaarheid van Cronbach’s $a = .61$. Deze betrouwbaarheid kon niet verder worden verhoogd door het verwijderen van items. De totale vragenlijst had na verwijdering van de genoemde drie items een relatief hoge betrouwbaarheid met Cronbach’s $a = .86$ (Field, 2013). De antwoordalternatieven variëren van 1 (“helemaal niet mee eens”) tot 5 (“helemaal mee eens”), waarbij hogere scores indicatief zijn voor meer herstel, bijvoorbeeld dat er meer afstand wordt genomen van het werk, meer sprake is van ontspanning, meer ervaringen van uitdaging en leren zijn en er meer ervaren controle is over de tijd na afloop van de werktijd.

Tot slot is burn-out gemeten aan de hand van de UBOS-A (Schaufeli & Van Dierendonck, 2000). Deze bestaat uit 15 items en ieder item kan worden gescoord van “nooit” (score 0) tot “dagelijks” (score 6). Voor een overzicht van de items, zie bijlage 1. De UBOS levert scores op drie subschalen. De eerste subschaal meet uitputting met items 1, 3, 5, 11 en 13 en had een betrouwbaarheid van Cronbach’s $a = .82$. De tweede subschaal meet mentale distantie met items 2, 7, 8 en 14 en had een betrouwbaarheid van Cronbach’s $a = .76$. Een hogere score op deze twee subschalen is indicatief voor burn-out. De derde subschaal competentie wordt bevraagd met items 4, 6, 9, 10, 12 en 15. De scores op deze items zijn

omgepoold, zodat een hoge score op de subschaal indicatief is voor burn-out. De subschaal is ‘verminderde competentie’ genoemd en had een betrouwbaarheid van Cronbach’s $a = .75$. De totale schaal had een relatief hoge betrouwbaarheid met Cronbach’s $a = .83$ (Field, 2013).

3. Resultaten

3.1 Verkenning van de data

Voordat de hypothesen getoetst zijn, is eerst gekeken of aan de verschillende assumpties voor de betreffende toetsen was voldaan. In figuur 2 in bijlage 2 is te zien dat de variabelen dwangmatig internetgebruik, herstel en burn-out alle drie normaal verdeeld zijn. Ook is voldaan aan de assumptie van homoscedasticiteit en lineariteit, zoals te zien in het scatterplot in figuur 3 in bijlage 2. Dit houdt in dat de residuals dezelfde variantie hebben op elk niveau van dwangmatig internetgebruik en dat een hoge mate van dwangmatig internetgebruik gepaard gaat met een hoger risico op burn-out (Field, 2013). Met VIF- en tolerantiewaarden van 1.0 voor zowel dwangmatig internetgebruik als herstel kan worden geconcludeerd dat aan de assumptie voor multicollineariteit wordt voldaan, hetgeen betekent dat de onafhankelijke variabelen niet sterk met elkaar samenhangen (Field, 2013). Tot slot was er één extreme waarde op dwangmatig internetgebruik te ontdekken uit de data, zoals te zien in figuur 4 in bijlage 2. Deze participant is daarom verwijderd uit de dataset.

Vervolgens is gekeken naar de gemiddelden en standaardafwijkingen van de scores op elke dimensie en iedere schaal, zoals weergegeven in tabel 2. De gemiddelde scores op iedere dimensie van burn-out kunnen volgens de UBOS-A normen worden geclassificeerd als gemiddeld (Schaufeli & Van Dierendonck, 2000). Dit betekent dat de steekproef gemiddeld genomen dezelfde mate aan burn-out symptomen ervaart als andere “gezonde” werknemers (Schaufeli & Van Dierendonck, 2000). Daarbij is het wel opvallend dat de dimensie uitputting gemiddeld genomen een stukje hoger uitvalt dan de andere dimensies van burn-out ($M = 2.15$, $SD = 1.09$).

Om de scores op de schaal dwangmatig internetgebruik te kunnen interpreteren, zijn de schaalscores berekend door alle scores op ieder item bij elkaar op te tellen. Volgens Meerkerk (2007) kunnen schaalscores boven 28 worden geclassificeerd als dwangmatig internetgebruik. In het onderzoek van Meerkerk (2007) dat uitgevoerd is onder 229 participanten, was de gemiddelde schaalscore 13.5 ($SD = 9.3$). In het huidige onderzoek was de gemiddelde score 12.5 ($SD = 8.25$). Daarom kan worden geconcludeerd dat deze steekproef ongeveer even hoog scoort op dwangmatig internetgebruik als andere mensen. Ook is te zien in tabel 2 dat men

gemiddeld meer tijd besteed aan internetten voor het uitvoeren het werk dan voor privégebruik ($M = 153$, $SD = 156$; $M = 138$, $SD = 118$). Verder bleek uit de data dat men op vrije dagen op wisselende momenten van de dag internet, op werkdagen bleken mensen het meeste te internetten na het werk (19.8%).

Wanneer gekeken wordt naar de dimensies van herstel, is te zien dat de gemiddelden erg dicht bij elkaar liggen. Wel is opvallend dat alle dimensies aan de hoge kant zijn gescoord met $M = 3.53$, waarbij de items konden worden gescoord van 1 tot en met 5.

Tabel 2. *Gemiddelden en standaardafwijkingen van de schalen en bijbehorende dimensies.*

	Gemiddelde	SD
Burn-out	1.84	.71
BO - Uitputting	2.15	1.09
BO - Verminderde competentie	1.64	.74
BO - Distantie	1.73	1.08
Dwangmatig internetgebruik	1.02	.65
Dwangmatig internetgebruik (somscore)	12.5	8.25
Hoeveel tijd besteedt u gemiddeld op een dag ongeveer aan internetten voor privégebruik (in minuten)?	138	118
Hoeveel tijd besteedt u gemiddeld op een dag ongeveer aan internetten voor het uitvoeren van uw werk (in minuten)?	153	156
Herstel	3.53	.58
H – Mentale afstand	3.51	.71
H - Ontspanning	3.41	.66
H – Ervaringen van uitdaging en leren	3.61	.67
H – Controle	3.58	.64

Daarnaast is gekeken naar de verbanden tussen de onderzoeksvariabelen. In tabel 3 zijn alle correlaties tussen de onderzoeksvariabelen terug te vinden. Opvallend is de significante positieve relatie tussen de schalen burn-out en dwangmatig internetgebruik, $r = .19$, $p < .05$, hetgeen betekent dat wanneer men hoog scoort op dwangmatig internetgebruik, dit samenhangt met een grotere mate van burn-out symptomen. Ook zijn er significante positieve relaties terug te zien tussen de dimensies van de schalen onderling (zie tabel 3). Tegen de

verwachting in zijn er geen significante (negatieve) relaties gevonden tussen herstel en burn-out.

Tabel 3. *Correlaties tussen de dimensies en schalen.*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. BO-U	X	.15	.39**	.72**	.15	-.07	-.09	-.08	-.08	-.09
2. BO-VC		X	.42**	.69**	.09	-.03	-.09	-.05	-.09	-.07
3. BO-D			X	.78**	.15	.07	.08	.13	.11	.11
4. BO				X	.19*	-.02	-.06	.01	-.02	-.03
5. DI					X	.04	-.05	-.03	.03	-.01
6. H-MA						X	.72**	.56**	.59**	.84**
7. H-O							X	.70**	.64**	.88**
8. H-UL								X	.77**	.87**
9. H-C									X	.86**
10. H										X

* $p < .05$, ** $p < .01$.

BO staat voor de schaal burn-out, DI voor dwangmatig internetgebruik en H voor herstel. De afkortingen na de schalen staan voor de dimensies van de betreffende schaal: MA = mentale afstand, O = ontspanning, UL = ervaringen van uitdaging en leren, C = controle, U = uitputting, VC = verminderde competentie, D = distantie.

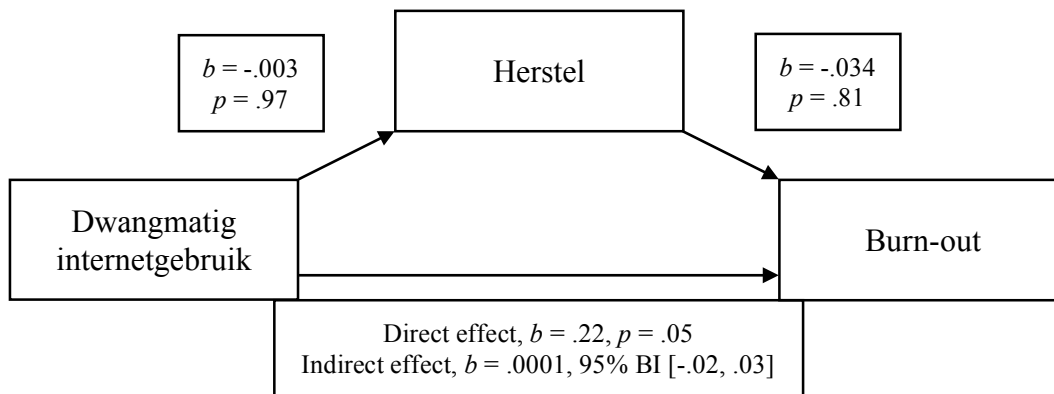
3.2 Directe en indirecte verbanden tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out

Om de hypothesen te toetsen is een regressie-analyse uitgevoerd via de Preacher & Hayes methode (Field, 2013). Deze methode is gebruikt omdat het gaat om een mediatie, een variant van de regressie analyse (zie het model in figuur 5). Via de Preacher & Hayes methode kunnen mediaties in één keer gemakkelijk worden opgespoord zonder verschillende tussenstappen uit te voeren.

In hypothese 1 werd verondersteld dat er een positief verband is tussen dwangmatig internetgebruik en symptomen van burn-out. Zoals te zien in figuur 5 is er een significant direct verband tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out, $b = .22$, $p = .05$. Deze hypothese kan daarom worden aangenomen. Dit verband verklaarde echter slechts 3.97% van de variantie, wat een klein effect is (Field, 2013).

Daarnaast werd in hypothese 2 verondersteld dat er een indirect verband is tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out, waarbij herstel in de privésituatie fungeert als

mediator. Uit de regressie analyse bleek geen significant indirect verband te bestaan tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out via herstel, $b = -.0001$, 95% BI [-0.025, 0.029]. Hypothese 2 kan daarom niet worden aangenomen. Daarbij bleek dwangmatig internetgebruik niet significant samen te hangen met herstel, $b = -.003$, $p = .97$ en bleek herstel niet significant samen te hangen met burn-out, $b = -.034$, $p = .81$, zoals te zien in figuur 5.



Figuur 5. Model van dwangmatig internetgebruik als voorspeller van burn-out, gemedieerd door een relatie met herstel.

Tot slot is gekeken naar de verbanden van de dimensies los van elkaar. Hiervoor zijn twaalf aanvullende regressie analyses (drie burn-out dimensies x vier herstel dimensies) uitgevoerd volgens de Preacher & Hayes methode (Field, 2013). Zoals te zien in tabel 4, bleken deze echter allen niet significant. Dit betekent dat hypothese 2 ook niet bevestigd wordt, wanneer gekeken wordt naar de relaties tussen de verschillende dimensies van herstel en burn-out.

Tabel 4. Resultaten regressie-analyses met afzonderlijke dimensies van herstel en burn-out.

	A*	B	C
MA-U**	$b = .042, p = .70$	$b = -.124, p = .42$	Direct effect, $b = .259, p = .12, r^2 = .023$ Indirect effect, $b = -.0005, 95\% \text{ BI } [-.08, .02]$
MA-VC	$b = .042, p = .70$	$b = -.033, p = .75$	Direct effect, $b = .114, p = .33, r^2 = .009$ Indirect effect, $b = -.0014, 95\% \text{ BI } [-.04, .02]$
MA-D	$b = .042, p = .70$	$b = .095, p = .53$	Direct effect, $b = .243, p = .15, r^2 = .022$ Indirect effect, $b = .004, 95\% \text{ BI } [-.02, .07]$
O-U	$b = -.051, p = .62$	$b = -.142, p = .39$	Direct effect, $b = .246, p = .14, r^2 = .023$ Indirect effect, $b = .007, 95\% \text{ BI } [-.02, .1]$
O-VC	$b = -.051, p = .62$	$b = -.101, p = .37$	Direct effect, $b = .107, p = .35, r^2 = .009$ Indirect effect, $b = .005, 95\% \text{ BI } [-.01, .07]$
O-D	$b = -.051, p = .62$	$b = .141, p = .39$	Direct effect, $b = .247, p = .14, r^2 = .022$ Indirect effect, $b = -.007, 95\% \text{ BI } [-.1, .02]$
UL-U	$b = -.029, p = .78$	$b = -.125, p = .45$	Direct effect, $b = .249, p = .14, r^2 = .023$ Indirect effect, $b = .004, 95\% \text{ BI } [-.02, .08]$
UL-VC	$b = -.029, p = .78$	$b = -.057, p = .61$	Direct effect, $b = .111, p = .34, r^2 = .009$ Indirect effect, $b = .002, 95\% \text{ BI } [-.02, .05]$
UL-D	$b = -.029, p = .78$	$b = .224, p = .16$	Direct effect, $b = .253, p = .12, r^2 = .022$ Indirect effect, $b = -.007, 95\% \text{ BI } [-.09, .04]$
C-U	$b = .026, p = .79$	$b = -.149, p = .38$	Direct effect, $b = .257, p = .12, r^2 = .023$ Indirect effect, $b = -.004, 95\% \text{ BI } [-.08, .02]$
C-VC	$b = .026, p = .79$	$b = -.107, p = .36$	Direct effect, $b = .115, p = .32, r^2 = .009$ Indirect effect, $b = -.003, 95\% \text{ BI } [-.05, .02]$
C-D	$b = .026, p = .79$	$b = .181, p = .28$	Direct effect, $b = .242, p = .14, r^2 = .022$ Indirect effect, $b = .005, 95\% \text{ BI } [-.02, .07]$

*A = pad A (bijv. het verband tussen dwangmatig internetgebruik en mentale afstand), pad B (bijv. het verband tussen mentale afstand en uitputting) en pad C (bijv. het directe en indirecte verband tussen dwangmatig internetgebruik en uitputting)

**MA = mentale afstand, O = ontspanning, UL = ervaringen van uitdaging en leren, C = controle, U = uitputting, VC = verminderde competentie, D = distantie.

4. Discussie

4.1 Reflectie op de bevindingen

Het doel van het onderzoek was meer inzicht krijgen in de relatie tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out. Afgelopen jaren is het internetgebruik alsmaar gestegen en dit zal voorlopig waarschijnlijk niet verminderen (Quones et al., 2016; Lee et al., 2016; CBS, 2016), waardoor het belang toeneemt om onderzoek te doen naar dwangmatig internetgebruik en mogelijk negatieve consequenties daarvan op de fysieke en psychische gezondheid. Zo kunnen mogelijk negatieve consequenties in een vroeg stadium herkend en aangepakt worden. In dit onderzoek is daarom ingegaan op de vraag in welke mate dwangmatig internetgebruik samenhangt met burn-out en wat hierbij de verklarende rol is van een gebrek aan herstel in privé-tijd.

Er werd verwacht dat dwangmatig internetgebruik zou samenhangen met burn-out. Wanneer er sprake is van dwangmatig internetgebruik, zouden er ook meer of heftigere symptomen van burn-out zijn. Uit de resultaten bleek er inderdaad een positief direct verband tussen dwangmatig internetgebruik en symptomen van burn-out te bestaan. Wel bleek het te gaan om een klein effect. Een verklaring voor dit verband, zoals genoemd in de inleiding, is dat de dwangmatige internetgebruiker wellicht ervaart geen controle te hebben over het eigen internetgebruik en ontweningsverschijnselen ervaart wanneer hij/zij niet kan internetten, wat zorgt voor stress en dus verhoogd risico op burn-out (Quones et al., 2016). Ook is het mogelijk dat er door het dwangmatige internetgebruik minder tijd overblijft voor partner en kinderen, wat kan zorgen voor conflicten en stress (Quones et al., 2016). Een andere verklaring is dat men via het internet thuis verbonden blijft met het werk, waardoor men toegenomen stress en druk ervaart om toch nog iets te doen voor het werk in de privé-tijd en telkens bereikbaar te zijn (Quones et al., 2016).

Ten tweede werd verwacht dat wanneer men dwangmatig gebruik maakt van internet, men in de privé-situatie niet genoeg herstelt, waardoor de burn-out symptomen toenemen. Er werd echter geen indirect verband gevonden tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out via herstel en er werden geen verbanden gevonden tussen zowel dwangmatig internetgebruik en herstel als tussen herstel en burn-out. Dit betekent dat herstel geen mediërende rol speelt in de relatie tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out, ofwel dwangmatig internetgebruik hangt positief samen met burn-out zonder dat herstel daartussen zit. Een mogelijke verklaring hiervoor (en voor het feit dat er geen verband werd gevonden tussen dwangmatig internetgebruik en herstel in de privé-tijd) is dat het dwangmatige internetgebruik het mentaal

loskomen van het werk juist bevordert, doordat men op het internet andere dingen doet dan werkgerelateerde taken, bijvoorbeeld gamen of chatten. Daarnaast is een verklaring dat het individu zich meer ontspant wanneer de persoon na werktijd eindelijk weer kan internetten en ontweningsverschijnselen verminderen. Deze genoemde verklaringen zijn mogelijk nieuwe onderzoeksvraagstellingen. Deze vraagstellingen kunnen echter geen antwoord geven op de vraag waarom er geen verband werd gevonden tussen herstel in de privé-tijd en burn-out, wat uit de literatuur wel sterk naar voren komt (Meijman & Mulder, 1998; Siltaloppi et al., 2009; Derks & Bakker, 2014; Demerouti et al., 2009; Sonnentag & Fritz, 2007). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de steekproef te klein is geweest, waardoor geen significant verband is gevonden. Paragraaf 4.2 gaat hier verder op in.

Zoals genoemd is er nog maar weinig onderzoek gedaan naar de relatie tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out symptomen. Het is daarom mogelijk dat er wellicht andere variabelen zijn die betrokken zijn bij de relatie tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out, die kunnen zorgen voor meer verklaarde variantie bovenop het kleine effect van het verband tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out.

Ten eerste is het bijvoorbeeld mogelijk dat er een verschil is tussen zware internetgebruikers en niet-zware internetgebruikers. Wellicht speelt herstel in de privé-tijd wel een rol wanneer de steekproef enkel bestaat uit zware, dwangmatige internetgebruikers. Bij het werven van de participanten in dit onderzoek is hier geen rekening mee gehouden, waardoor de gemiddelde somscore de gemiddelde score is van een 'normale' internetgebruiker. Interessant is om te onderzoeken of er andere resultaten uit de analyses komen wanneer zware en niet-zware internetgebruikers vergeleken worden met elkaar, hiervoor zouden aparte steekproeven kunnen worden geworven. In het huidige onderzoek zijn vooral 'normale', gemiddelde internetgebruikers geworven waardoor een dergelijke vergelijking niet betrouwbaar zou zijn. In de steekproef kwamen slechts 4 participanten naar voren die konden worden geclassificeerd als dwangmatige internetgebruikers (met een somscore van 28 of hoger). Vervolgonderzoek zal moeten uitwijzen of onderscheid in deze internetgebruikers verschil uitmaakt voor een verklarende rol van herstel in de privé-tijd.

Daarnaast maakt Meerkerk (2007) in zijn onderzoek naar dwangmatig internetgebruik onderscheid tussen de verschillende applicaties van internet, bijvoorbeeld gamen, e-mailen, downloaden, erotica en chatten. Uit dit onderzoek blijkt dat bepaalde applicaties eerder zorgen voor dwangmatig internetgebruik dan andere applicaties. Deze verschillende applicaties zouden ook apart in relatie tot herstel en burn-out kunnen worden onderzocht. Meerkerk (2007) geeft aan dat vooral erotica en gamen zouden zorgen voor het dwangmatige

internetgebruik. Het is bijvoorbeeld interessant om te onderzoeken of er verschil zit in de mate van herstel in de privé-tijd tussen zware gebruikers van erotica of gamers in vergelijking met andere internetapplicaties. Vervolgens zou dit gelinkt kunnen worden aan burn-out.

4.2 Limitaties

Het onderzoek kent een aantal limitaties. Ten eerste is er sprake van een beperkte steekproefgrootte. Vanwege beperkte tijd en middelen was het niet mogelijk om een grotere steekproef te verkrijgen. Het is echter gewenst om te zorgen voor een grotere steekproef, om met een grotere zekerheid te kunnen zeggen dat gevonden effecten geen toeval zijn maar daadwerkelijk effecten. Wellicht worden er dan ook eerder significante effecten gevonden. Om hier zeker van te zijn, zou een vervolgonderzoek dezelfde hypothesen kunnen toetsen met een grotere steekproef.

Ten tweede is data verzameld door het afnemen van vragenlijsten, waarbij participanten over zichzelf moesten rapporteren. Zelfrapportage komt in veel gevallen niet overeen met andere gegevens omdat mensen vaak een subjectief of vertekend beeld van de realiteit schetsen (Donaldson & Grant-Vallone, 2002). Bijvoorbeeld, niet iedere participant zal een duidelijk beeld hebben van hoeveel uur hij/zij per dag besteed aan internetten voor privé- of werkdoeleinden. Door het inzetten van meerdere dataverzamelingsmethoden wordt de objectiviteit en betrouwbaarheid van het onderzoek verhoogd. Er zou bijvoorbeeld gedacht kunnen worden aan observaties, interviews of experimenten. Ook zouden anderen uit de omgeving van de participant het internetgebruik kunnen weergeven in een vragenlijst, denk aan de partner, familie, vrienden of kinderen.

Daarnaast is het type onderzoek een limitatie. Door het uitvoeren van cross sectioneel onderzoek, waarbij slechts op één moment gemeten wordt, kunnen geen uitspraken worden gedaan over oorzaken en gevolg (Bryman, 2012; Field, 2013). Er kan alleen geconcludeerd worden of er een verband is tussen variabelen. In dit geval werd geconcludeerd dat er een verband is tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out. Longitudinaal vervolgonderzoek, waarbij sprake is van herhaaldelijke metingen binnen dezelfde steekproef, is gewenst zodat duidelijk wordt welke richting de relaties op gaan. Namelijk, wordt dwangmatig internetgebruik wel opgevolgd door burn-out symptomen naarmate de tijd vordert of is dit andersom? Op deze manier wordt niet alleen duidelijk of er een verband bestaat tussen de variabelen, maar kan de causaliteit ook worden beoordeeld (Bryman, 2012; Field, 2013).

Een andere limitatie is dat de vragenlijsten online zijn afgenomen via Google Forms. Hierdoor is niet te controleren in wat voor omstandigheden de vragenlijsten zijn ingevuld. Het is op deze manier moeilijk te zeggen of de participant de tijd heeft kunnen nemen voor het invullen van de vragenlijst in een rustige omgeving zonder gestoord te worden. Wanneer participanten de vragenlijst gehaast invullen of afgeleid zijn, zou het kunnen voorkomen dat zij verkeerde vakjes aankruisen of er niet goed over nadenken (Bryman, 2012).

Tot slot is een limitatie dat er bij het onderzoek niet gecontroleerd is voor de mate waarin men internet gebruikt voor werkdoeleinden. Wel zijn er vragen toegevoegd om te kijken in hoeverre men internet voor privé- en werkdoeleinden en uit de data bleek dat men over het algemeen meer internet voor werkdoeleinden dan voor privédoeleinden. De tijd die men besteedt aan internetten voor werkdoeleinden, is echter wel meegenomen in de analyses. Deze tijd kan niet worden beschouwd als dwangmatig internetgebruik, omdat het veelvuldige internetgebruik in dat geval gevraagd wordt door het werk en het dus niet om dwang vanuit de persoon zelf gaat. Ook maakt de schaal van Meerkerk (2007) geen onderscheid tussen internetgebruik in de privétijd en werktijd. Vervolgonderzoek zou daarom een duidelijk onderscheid moeten maken tussen dwangmatig internetgebruik in de privétijd en werktijd en hier een duidelijke definitie aan moeten geven.

4.3 Praktische implicaties

Ondanks de besproken limitaties, zorgt het onderzoek voor meer inzicht in de mogelijke negatieve effecten van dwangmatig internetgebruik. Het is duidelijk geworden dat dwangmatig internetgebruik en burn-out met elkaar samenhangen. Ook al is dit geen sterk verband, het is wel belangrijk dat dit verband in acht wordt genomen op de werkvloer. Human resource managers, het management, de arbodienst en bedrijfsartsen zouden bijvoorbeeld een centrale rol kunnen spelen in de preventie en vermindering van burn-out, door te kijken naar het internetgebruik van werknemers. Organisaties moeten beleid ontwikkelen zodat structurele taakeisen en hulpbronnen op elkaar afgestemd zijn. Er zouden bijvoorbeeld duidelijke afspraken gemaakt moeten worden over in welke mate werknemers bereikbaar moeten zijn en door moeten werken na werktijd. Hierdoor zal de neiging voor de werknemer om te gaan internetten en wellicht dwangmatig internetgebruik te ontwikkelen, verminderen.

Ook zouden er trainingen of cursussen ontwikkeld kunnen worden gericht op dwangmatige internetgebruikers, om onder andere te leren over de negatieve effecten van hun dwangmatige internetgebruik op hun leven en hoe zij wel op een gezonde en effectieve manier gebruik kunnen maken van het internet.

Voordat men trainingen, cursussen en beleid gaat ontwikkelen, moet er echter eerst vervolgonderzoek gedaan worden om meer inzicht te vergaren in de aard van het dwangmatig internetgebruik. Op deze manier kunnen interventies gericht ingezet worden ter preventie en vermindering van burn-out. Bijvoorbeeld, wat doet men precies tijdens het dwangmatig internetgebruik? Wanneer blijkt dat men tot laat in de avond hun email blijft checken, zou de organisatie een email protocol in het beleid kunnen opnemen.

4.4 Conclusie

Er kan worden geconcludeerd dat het onderzoek een waardevolle aanvulling is op bestaand onderzoek. Het is duidelijk geworden dat er directe samenhang bestaat tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out en dat dwangmatig internetgebruik niet samenhangt met herstel in de privé-tijd. Hiermee is er iets meer inzicht gekomen in de mogelijk negatieve effecten van dwangmatig internetgebruik. Dit geeft verschillende praktische implicaties, waaronder de mogelijkheid ter preventie en vermindering van burn-out. Wel is er nog meer onderzoek nodig. Zoals genoemd, verklaart de relatie tussen dwangmatig internetgebruik en burn-out maar weinig variantie, werd er geen mediërend effect gevonden van herstel op deze relatie, kent het onderzoek limitaties en zijn er tijdens het onderzoeken verschillende nieuwe vragen met betrekking tot deze relatie naar boven gekomen. Het huidige onderzoek biedt een goede basis voor wetenschappelijk vervolgonderzoek naar dwangmatig internetgebruik, een relatief recent fenomeen en een nieuwe trend op gebied van burn-out onderzoek.

5. Referenties

- Bakker, A. B., Demerouti, E., Taris, T. W., Schaufeli, W., & Schreurs, P. J. G. (2003). A multigroup analysis of the job demands-resources model in four home care organizations. *International Journal of Stress Management*, *10*(1), 16-38.
- Bakker, A. B., & Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, *1*, 112-119.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. New York: Oxford University Press.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, *18*(5), 553-575.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2016). *Internet; toegang, gebruik en faciliteiten*. Geraadpleegd op 12 maart 2017, van <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=83429ned&D1=8-24&D2=0,3-6&D3=0&D4=a&HDR=T&STB=G1,G2,G3&VW=T>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*(2), 187-195.
- Donaldson, S. I., & Grant-Vallone, E. J. (2002). Understanding self-report bias in organizational behavior research. *Journal of Business and Psychology*, *17*(2), 245-260.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A., & Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time, in Sonnentag, S., Perrewé, P. L., Ganster, D. C. (ed.) *Current Perspectives on Job-Stress Recovery (Research in Occupational Stress and Well-being, Volume 7)* Emerald Group Publishing Limited, pp. 85 – 123.
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2014). Smartphone use, work-home interference, and burnout: A diary study on the role of recovery. *Applied Psychology: An International Review*, *63*(3), 411-440.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, *41*, 1149-1160.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. London: SAGE Publications Ltd.
- Geurts, S., De Bloom, J., Kompier, M. & Sonnentag, S. (2009). *De Herstelervaringen Vragenlijst: Nederlandse vertaling van de Recovery Experience Questionnaire*. Intern rapport. Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen
- Hakanen, J. J., & Bakker, A. B. (2016). Born and bred to burn out: A life-course view and

- reflections on job burnout. *Journal of Occupational and Health Psychology*.
Gedownload op 20 december 2016, van
<http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/ocp0000053>
- Klausegger, C., Sinkovics, R. R., & Zou, H. J. (2007). Information overload: A cross-national investigation of influence factors and effects. *Marketing Intelligence & Planning*, 25(7), 691-718.
- Knight, S. (2011). Digital literacy can boost employability and improve student experience. Geraadpleegd op 6 februari 2017, van <https://www.theguardian.com/higher-education-network/blog/2011/dec/15/digital-literacy-employability-student-experience>
- Lee, A. R. L., Son, S., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61.
- Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11(3), 255-265.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Reviews Psychology*, 52, 397-422.
- McKinsey Global Institute (2011). Internet matters: The Net's sweeping impact on growth, jobs and prosperity. Geraadpleegd op 6 februari 2017, van
<http://www.mckinsey.com/industries/high-tech/our-insights/internet-matters>
- Meerkerk, G. J. (2007). *Pwned by the internet: Explorative research into the causes and consequences of compulsive internet use* (Proefschrift, Erasmus Universiteit Rotterdam). Verkregen van
https://www.researchgate.net/profile/Regina_Eijnden/publication/220496022_Is_compulsive_Internet_use_related_to_sensitivity_to_reward_and_punishment_and_impulsivity/links/544e281a0cf26dda088e4f75/Is-compulsive-Internet-use-related-to-sensitivity-to-reward-and-punishment-and-impulsivity.pdf?origin=publication_detail
- Meerkerk, G. J., Eijnden, R. J. J. M. van den, Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1).
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In: P. J. D. Drenth & H. Thierry (Eds), *Handbook of work and organizational psychology* (Vol. 2, pp. 5-33). Hove: Psychology Press.

- Neuman, W. L. (2014). *Understanding research*. Essex: Pearson Education Limited.
- Peters, G. (2015). *Hoe bereken ik de power voor een mediatie-analyse*. Geraadpleegd op 11 april 2017, van <http://oupsy.nl/help/32/hoe-bereken-ik-de-power-voor-een-mediatie-analyse>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717–731.
- Quones, C., Griffiths, M. D., & Kakabadse, N. (2016). Compulsive internet use and workaholism: An exploratory two-wave longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 60. Gedownload op 20 december 2016, van https://www.researchgate.net/publication/295010222_Compulsive_Internet_use_and_workaholism_An_exploratory_two-wave_longitudinal_study?enrichId=rgreq-106d206a-5612-4d1c-8653-7032bcb4c616&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzI5NTAxMDIyMjtBUzozMzA1ODc5NDk4MTM3NjBAMTQ1NTgyOTcxNzM0NA%3D%3D&el=1_x_2
- Schaufeli, W., & Dierendonck, D., van (2000). *Utrechtse burn-out schaal: handleiding*. Amsterdam: Pearson Assessment and Information BV.
- Siltaloppi, M., Tinnunen, U., & Feldt, T. (2009). Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work & Stress*, 23(4), 330-348.
- 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(3), 204-221.
- 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, 487-506.
- Upadyaya, K., Vartiainen, M., & Salmelo-Aro, K. (2016). From job demands and resources to work engagement, burnout, life satisfaction, depressive symptoms, and occupational health. *Burnout Research*, 3, 101-108.

6. Bijlagen

6.1 Vragenlijst

Opmerking: de vragenlijst is online afgenomen in Google Forms, voor het inleveren van de vragenlijst is de vragenlijst in Word uitgewerkt (link: <https://goo.gl/forms/FgQymgK794bTCnXu2>).

Internetgebruik en werkbeleving

Hartelijk dank voor uw medewerking aan dit onderzoek. Dit onderzoek wordt uitgevoerd in het kader van de master Sociale en Organisationspsychologie aan Universiteit Utrecht en het betreft vragen over uw internetgebruik, werkbeleving en andere variabelen die hier invloed op uitoefenen. De laatste jaren is het internetgebruik alsmaar gestegen door nieuwe technologieën en het toenemende belang om hier gebruik van te maken. Wat de mogelijke gevolgen hiervan zijn op de werkbeleving is echter weinig onderzocht. Het zal in totaal ongeveer 10 minuten duren om de vragenlijst in te vullen. Deelname is geheel vrijwillig en u kunt op ieder moment stoppen. Uw gegevens worden enkel gebruikt voor dit onderzoek en worden vertrouwelijk en anoniem behandeld.

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben, kunt u contact met mij opnemen via l.r.n.beckers@students.uu.nl

Beantwoord de volgende vraag om door te gaan naar de vragenlijst: Ik heb bovenstaande informatie gelezen en doe mee aan het onderzoek. Ik begrijp dat ik op ieder moment kan stoppen, dat mijn deelname op geheel vrijwillige basis is en dat de gegevens anoniem en vertrouwelijk worden behandeld. Hierbij geef ik toestemming dat mijn gegevens worden gebruikt voor het onderzoek.

Akkoord

Niet akkoord

z.o.z.

Algemeen

Eerst volgen een aantal algemene vragen ter achtergrondinformatie.

Bent u een man of een vrouw?

Vrouw

Man

Wat is uw leeftijd?

.....

Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgerond? (Als uw opleiding er niet bij staat, kruis dan de opleiding aan die het meest op de door u gevolgde opleiding lijkt)

Basisonderwijs

Voortgezet onderwijs

Middelbaar beroepsonderwijs (MBO)

Hoger beroepsonderwijs (HBO)

Wetenschappelijk onderwijs (WO)

Post-doctoraal onderwijs (PhD)

Wat is uw burgerlijke staat?

Samenwonend of gehuwd

Alleenstaand

Inwonend bij ouders

Anders, namelijk.....

Heeft u kinderen? U kunt meerdere vakjes aanvinken.

Niet van toepassing

Ja, van 0-3 jaar

Ja, van 4-12 jaar

Ja, van 13 jaar en ouder

Indien u kinderen heeft, hoeveel heeft u er?

Niet van toepassing

1 of 2

3 of 4

Meer dan 4

Indien u een partner heeft, heeft hij/zij een betaalde functie?

Niet van toepassing

Ja

Nee

Hoeveel uur werkt u per week?

..... uur

Hoeveel jaren werkervaring heeft u?

..... jaren

Wat is uw huidige functie? Omschrijf dit zo duidelijk mogelijk, bijvoorbeeld "applicatieprogrammeur" in plaats van "IT-er".

.....

In welke sector van de arbeidsmarkt werkt u? Selecteer het best passende antwoord.

Industrie

Bouw

Handel

Horeca

Vervoer
Financiële instelling
Zakelijke dienstverlening
Communicatie
Overheid
Onderwijs
Gezondheidszorg en welzijnswerk
Cultuur en vrije tijd
Agrarische sector

Wat voor soort dienstverband heeft u?
In loondienst met vast dienstverband
In loondienst met tijdelijk dienstverband
Geen arbeidscontract, werk in eigen bedrijf
Anders, namelijk.....

Internetgebruik

De volgende vragen gaan over uw internetgebruik in de privétijd. Met internetgebruik bedoelen we bijvoorbeeld het checken van de email, opzoeken van informatie, het downloaden van films, foto's of games, gebruik van social media, het bekijken van het nieuws en verschillende online communicatie-applicaties. Wilt u aangeven hoe vaak iedere vraag op u van toepassing is door steeds het best passende getal te kiezen?

0 = nooit
1 = zelden
2 = soms
3 = vaak
4 = bijna altijd

Hoe vaak vindt u het moeilijk om te stoppen met internetten?
Hoe vaak gaat u toch door met internetten terwijl u eigenlijk de intentie heeft om te stoppen?
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld partner, kinderen, ouders, vrienden) dat u minder moet internetten?
Hoe vaak zit u liever te internetten in plaats van tijd door te brengen met anderen (bijvoorbeeld partner, kinderen, ouders, vrienden)?
Hoe vaak heeft u slaaptekort door het internetten?
Hoe vaak denkt u aan het internet, zelfs wanneer u offline bent?
Hoe vaak kijkt u uit naar de volgende keer dat u gaat internetten?
Hoe vaak denkt u bij uzelf dat u minder moet internetten?
Hoe vaak heeft u onsuccesvol geprobeerd om minder te internetten?
Hoe vaak doet u gehaast uw werk zodat u kunt gaan internetten?
Hoe vaak verwaarloost u dagelijkse verplichtingen (bijvoorbeeld werk, school of familie) omdat u liever zit te internetten?
Hoe vaak gaat u internetten wanneer u zich slecht voelt?
Hoe vaak gebruikt u het internet om te ontsnappen aan uw zorgen of negatieve gevoelens?

Hoe vaak voelt u zich rusteloos, gefrustreerd of geïrriteerd wanneer u niet kunt internetten?

Hoeveel tijd besteedt u gemiddeld ongeveer per dag aan internetten voor privégebruik (in minuten)?

.....

Hoeveel tijd besteedt u gemiddeld op een werkdag ongeveer aan internetten voor het uitvoeren van uw taken (in minuten)?

.....

Wanneer internet u meestal op vrije dagen? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

's Ochtends als ik op sta

Op wisselende momenten overdag

Op wisselende momenten in de avond

's Avonds voordat ik naar bed ga

Anders, namelijk.....

Wanneer internet u meestal op werkdagen? Meerdere antwoorden zijn mogelijk.

Voordat ik naar werk ga

Tijdens de pauze op het werk

Tijdens het uitvoeren van mijn werktaken

Na het werk

Anders, namelijk.....

Activiteiten en gevoelens in uw vrije tijd

Hieronder vindt u een aantal stellingen over activiteiten en gevoelens die u in uw vrije tijd kunt hebben. Wilt u aangeven of de stelling voor u van toepassing is door het best passende antwoord te kiezen?

1 = helemaal niet mee eens

2 = niet mee eens

3 = noch mee eens/ noch mee oneens

4 = mee eens

5 = helemaal mee eens

Nadat het werk is afgelopen...

..Heb ik het gevoel dat ik voor mezelf kan beslissen wat ik doe

..Leer ik nieuwe dingen

..Vergeet ik het werk

..Bepaal ik mijn eigen tijdsschema

..Denk ik helemaal niet aan het werk

..Doe ik ontspannende dingen

..Zoek ik naar intellectuele uitdagingen

..Bepaal ik voor mijzelf hoe ik mijn tijd wil besteden

..Neem ik tijd voor ontspannende activiteiten

- ..Doe ik dingen die me uitdagen
- ..Neem ik afstand van mijn werk
- ..Gebruik ik de tijd om te relaxen
- ..Zorg ik ervoor dat de dingen gedaan worden zoals ik wil
- ..Ontspan ik me
- ..Doe ik dingen die mijn horizon verbreden
- ..Kom ik los van de eisen van mijn werk

Werkenmerken

In deze sectie vraag ik u om aan te geven hoe vaak bepaalde zaken aan de orde zijn. U kunt kiezen uit de antwoordmogelijkheden: 1 = nooit, 2 = zelden, 3 = soms, 4 = vaak en 5 = altijd.

Moet u erg snel werken?

Heeft u te veel werk te doen?

Hoe vaak komt het voor dat u extra hard moet werken om iets af te krijgen?

Moet u onder tijdsdruk werken?

Is er genoeg tijd om het werk af te krijgen?

Werkbeleving

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u uw werk beleeft en hoe u zich daarbij voelt. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het best passende getal te kiezen?

0 = nooit

1 = een paar keer per jaar of minder / sporadisch

2 = eens per maand of minder / af en toe

3 = een paar keer per maand / regelmatig

4 = eens per week / dikwijls

5 = een paar keer per week / zeer dikwijls

6 = dagelijks / altijd

Ik voel me mentaal uitgeput door mijn werk

Ik twijfel aan het nut van mijn werk

Een hele dag werken vormt een zware belasting voor mij

Ik weet de problemen in mijn werk goed op te lossen

Ik voel me 'opgebrand' door mijn werk

Ik heb het gevoel dat ik met mijn werk een positieve bijdrage lever aan het functioneren van de organisatie

Ik merk dat ik teveel afstand heb gekregen van mijn werk

Ik ben niet meer zo enthousiast als vroeger over mijn werk

Ik vind dat ik mijn werk goed doe

Als ik iets op mijn werk afrond, vrolijkt me dat op

Aan het einde van een werkdag voel ik mij leeg

Ik heb in deze baan veel waardevolle dingen bereikt

Ik voel me vermoeid als ik 's ochtends opsta en er weer een werkdag voor me ligt

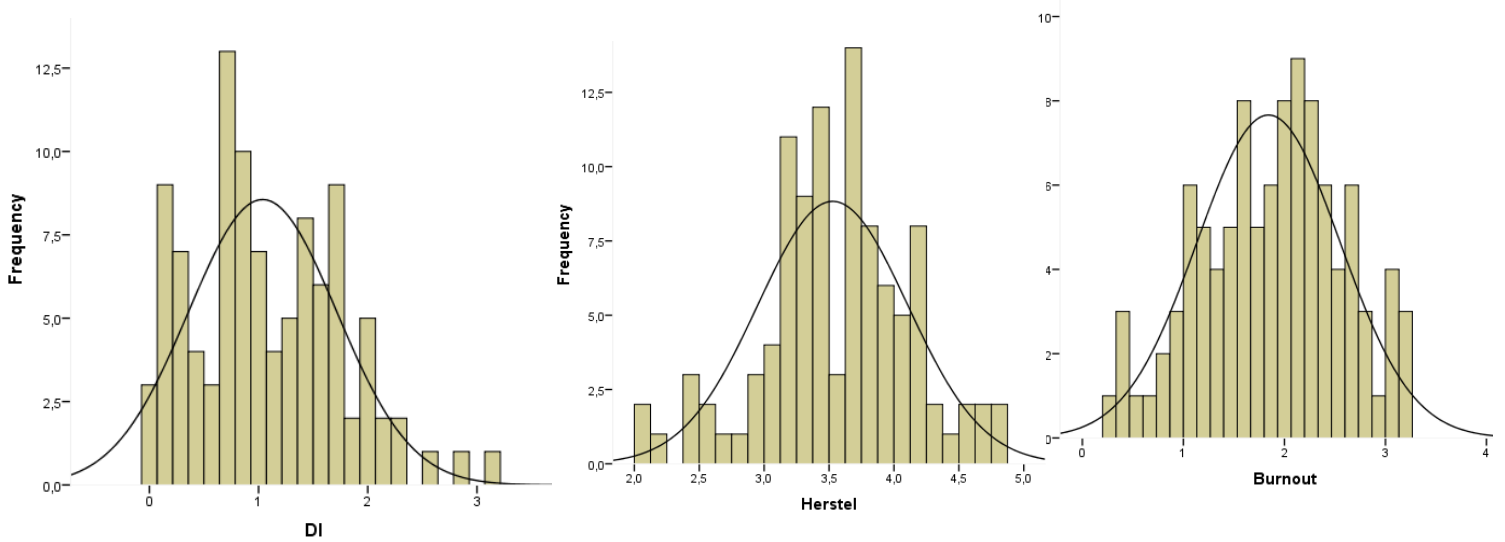
Ik ben cynischer geworden over de effecten van mijn werk

Op mijn werk blaak ik van het zelfvertrouwen

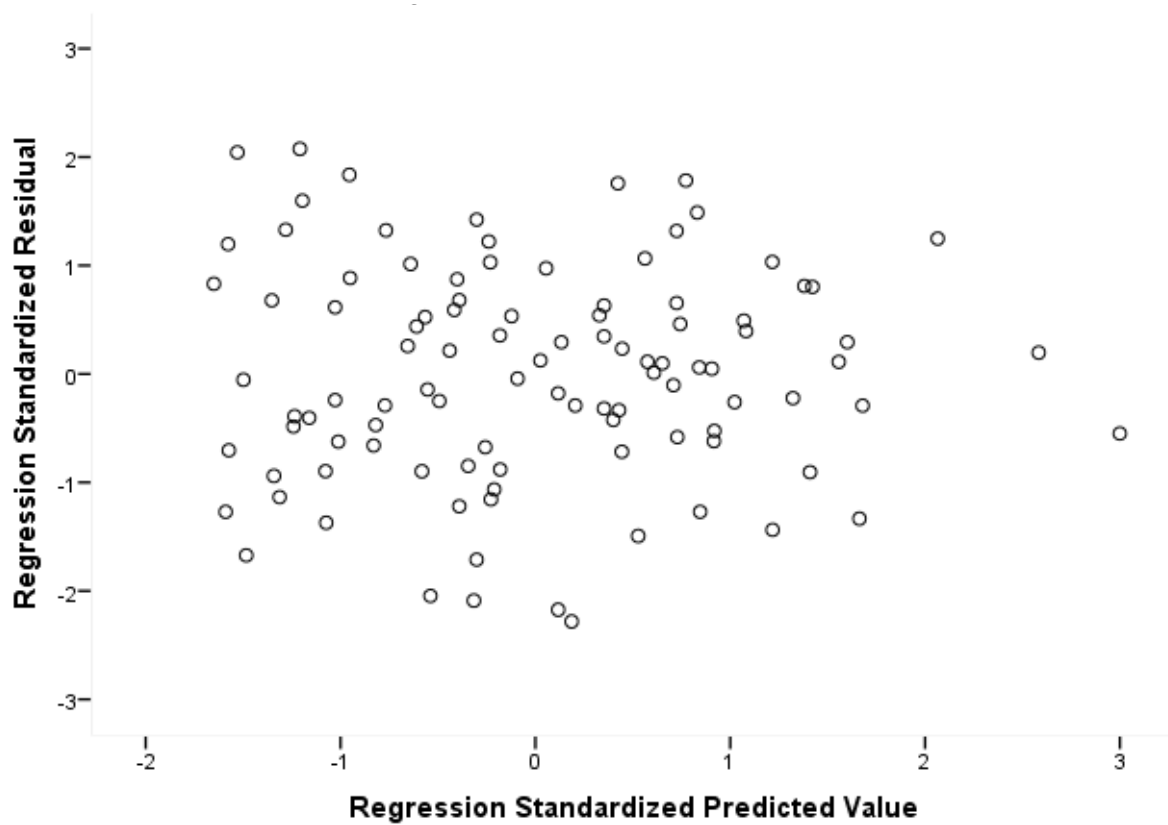
Einde

Dit was het einde van de vragenlijst. Nogmaals bedankt voor het invullen!

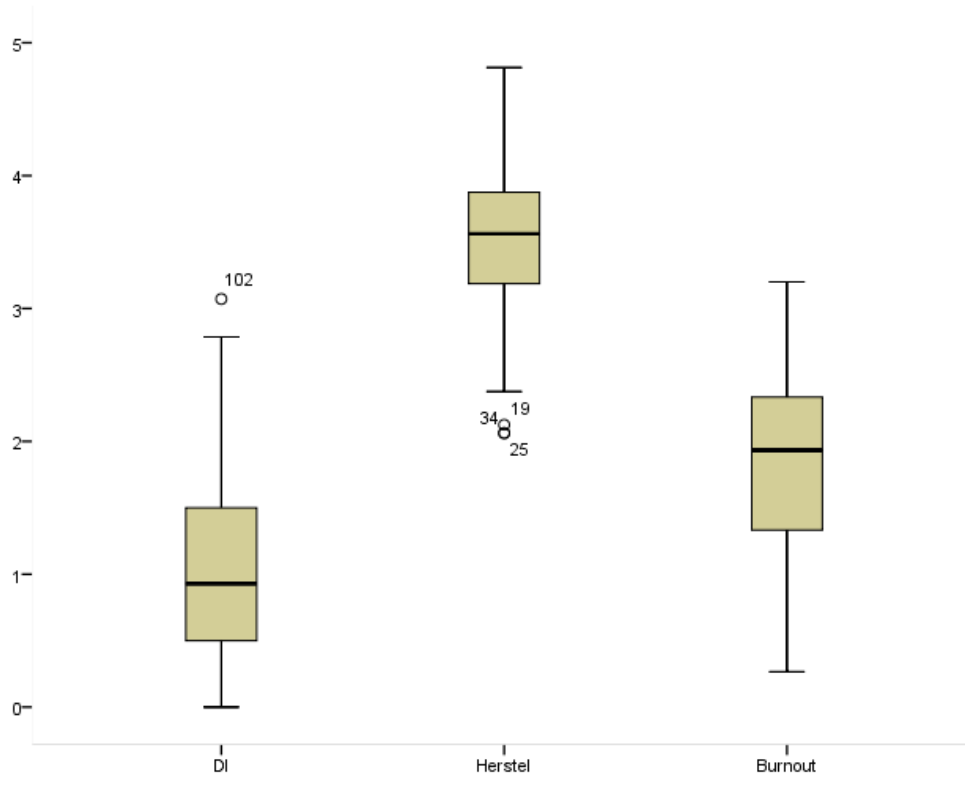
6.2 Figuren en tabellen bijbehorende de resultaten



Figuur 2. Histogrammen van de scores op dwangmatig internetgebruik, herstel en burn-out.



Figuur 3. Scatterplot van de scores op burn-out



Figuur 4. Boxplot outliers