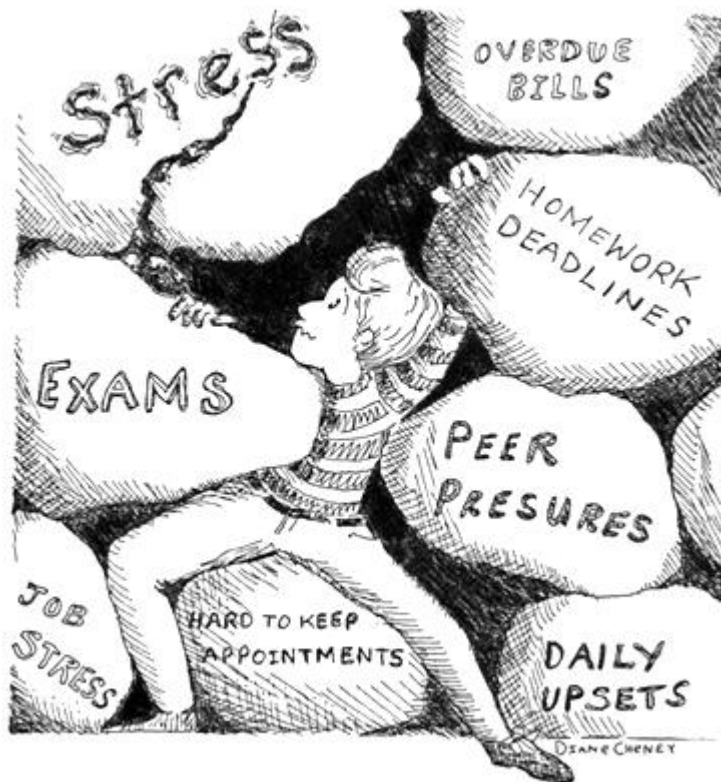


Burnout onder studenten

Een onderzoek naar de invloed van de meerkeuzemaatschappij op het burnoutrisico onder studenten



Annemarijn Leever
3074722
Bachelorproject ASW
20-01-2011
Docent: Ruud Abma

Inhoudsopgave

| | | |
|-----|--|---------|
| I | Inleiding | pag. 3 |
| II | Literatuurscriptie | pag. 4 |
| | 2.1. Inleiding | pag. 4 |
| | - probleemstelling | pag. 4 |
| | - doelstelling | pag. 4 |
| | 2.2. Definitie ‘burnout’ | pag. 5 |
| | - burnout | pag. 5 |
| | - ontstaan van begrip ‘burnout’ | pag. 5 |
| | - burnout in Nederland | pag. 6 |
| | 2.3. Oorzaken burnout onder studenten | pag. 7 |
| | - vergelijking met oorzaken werknemers | pag. 7 |
| | - Demand-Control Model | pag. 10 |
| | - DC-Model en studenten | pag. 11 |
| | - overige factoren | pag. 11 |
| | - conclusie | pag. 12 |
| | 2.4. De paradox van de meerkeuzemaatschappij | pag. 13 |
| | - individualisering | pag. 13 |
| | - de paradox van de keuze | pag. 14 |
| | - studenten in de meerkeuzemaatschappij | pag. 16 |
| | - studenten en keuzes | pag. 17 |
| | - postmoderne identiteit | pag. 19 |
| | 2.5. Conclusie | pag. 20 |
| III | Methodologische verantwoording | pag. 21 |
| | 3.1. Inleiding | pag. 21 |
| | 3.2. Relevantie | pag. 22 |
| | 3.3. Operationalisering | pag. 23 |
| | 3.4. Onderzoeksinstrument | pag. 24 |
| | 3.5. Betrouwbaarheid en validiteit | pag. 25 |
| | - betrouwbaarheid | pag. 25 |
| | - validiteit | pag. 25 |
| IV | Resultatenanalyse | pag. 27 |
| | 4.1. Significantie | pag. 27 |
| | 4.2. Toetsen van de hypothesen | pag. 28 |
| | - hypothese 1 | pag. 28 |
| | - hypothese 2 | pag. 29 |
| | - hypothese 3 | pag. 31 |
| | 4.3. Conclusie | pag. 34 |
| V | Conclusie en discussie | pag. 35 |
| VI | Literatuurlijst | pag. 38 |
| VII | Bijlagen | pag. 40 |

I Inleiding

Zoveel mensen zoveel wensen!

Een slogan die erg typerend is voor de maatschappij waarin wij leven. Veel mensen met verschillende wensen en deze wensen kunnen ook nog eens allemaal vervuld worden. Zeker wanneer je een lening afsluit bij de bank die deze slogan gebruikt. Na het zien van de reclame hoef je alleen maar even naar de telefoon te lopen en binnen onafzienbare tijd staat er geld op je rekening. Hierna staat niets meer in de weg om eindelijk de badkamer eens te restylen.

Het lijkt alsof in deze tijd niks onmogelijk is. Zeker voor de jongere generatie lijkt de wereld aan hun voeten te liggen. De HP De Tijd besteedde er dit jaar zelfs een heel nummer en kwam met de volgende term: ‘De Confettigeneratie.’

‘Wij, de confettigeneratie, bestaan juist bij de gratie van veelheid. De vele verschillende kleuren confetti geven telkens een ander gevoel, samen maakt het een feest. Elk puntje van de taart heeft een ander smaakje dat we willen proeven, want we zeggen geen nee. Alles moet worden geprobeerd.’ (HP De Tijd, 2010).

De keuzemogelijkheden zijn oneindig en de verwachtingen zijn hoog, waardoor er ook een zekere druk ontstaat. Vooral voor studenten die nog midden in hun identiteitsvorming zitten kan dit nogal eens wat problemen opleveren. Uit onderzoek is gebleken dat veertig procent van de studenten moeite heeft met het maken van keuzes. Studenten hebben het gevoel keuzes te moeten baseren op ‘hoe het hoort’ door de druk van de maatschappij. De keuzevrijheid brengt namelijk ook een verantwoordelijkheid voor de vormgeving van de gekozen leefstijl met zich mee. Niet iedereen weet hier op een goede manier mee om te gaan waardoor dit zelfs kan leiden tot psychische problemen. Zo blijkt de laatste tijd dat burnout onder studenten een steeds vaker voorkomend verschijnsel is.

Met deze scriptie wil ik zowel de toename van het burnoutrisico onder studenten als de huidige meerkeuzemaatschappij nader onderzoeken. In de literatuurstudie zal ik beide ontwikkelingen beschrijven aan de hand van de bestaande literatuur. Vervolgens zal ik in het onderzoek proberen deze ontwikkelingen met elkaar in verband te brengen. Zo is mijn vooronderstelling dat studenten met een verhoogd burnoutrisico meer last ondervinden van de meerkeuzemaatschappij. Tot slot zal ik in de conclusie het onderzoek aan de literatuurstudie koppelen om zo na te gaan waar verder onderzoek vereist is.

II Literatuurscriptie

2.1. Inleiding

Probleemstelling

Naar aanleiding van internationale onderzoeken naar het burnoutrisico onder studenten kan er vastgesteld worden dat dit een serieus probleem is. In Nederland zijn hier nog geen officiële cijfers over bekend maar wel is er een aanwijzing dat studenten een hoger risico op burnout zouden lopen dan werkende leeftijdsgenoten. Dit vraagt dan ook om verdere onderzoeken. Een andere ontwikkeling is dat studenten veelal te maken hebben met keuzestress. Ook hier zijn nog weinig wetenschappelijke gegevens over bekend en is meer aandacht vereist. Gezien het feit dat er in Nederland nog weinig wetenschappelijk onderzoek naar beide onderwerpen gedaan is, heeft nader onderzoek een wetenschappelijke relevantie. Ook heeft verder onderzoek een maatschappelijke relevantie omdat het er uiteindelijk om draait de risico's met betrekking tot een burnout te verkleinen. Wanneer de oorzaken bekend zijn kan er beter naar oplossingen worden gezocht.

De berichten over de toename van burnout onder studenten en het gegeven dat een deel van de studenten moeite heeft met maken van keuzes leidt dan ook tot de volgende probleemstelling:

Wat zijn de factoren die van invloed zijn op burnout onder studenten en in hoeverre speelt de meerkeuzemaatschappij hierbij een rol?

Om op deze vraag een antwoord te kunnen vinden zullen de volgende onderwerpen aan bod komen:

Wat is de definitie van burnout?

Wat zijn de oorzaken van burnout bij studenten?

De paradox van de meerkeuzemaatschappij.

Doelstelling

'Burnoutrisico studenten hoger dan verwacht' en 'Studenten gebukt onder keuzestress'

Het doel van dit literatuuronderzoek is om bovenstaande persberichten nader te onderzoeken en na te gaan of deze aan elkaar te linken zijn. Daarom zullen, aan de hand van zowel buitenlandse als Nederlandse literatuur, de oorzaken van burnout onder studenten in kaart worden gebracht. Vervolgens zal er ook gekeken worden naar de huidige meerkeuzemaatschappij en de manier waarop studenten dit ervaren.

2.2. Definitie 'burnout'

Burnout

Het begrip burnout wordt al zo'n vijftientig jaar gebruikt en de laatste jaren is deze term niet meer weg te denken uit de maatschappij. Burnout is een werkgerelateerde uitputtingstoestand waar zo'n tien procent van de Nederlandse beroepsbevolking mee te maken heeft. (CBS, 2005). Deze term wordt nogal eens verward met depressie, overspannenheid, stress of chronische vermoeidheid. Een burnout onderscheidt zich van de rest op basis van onderstaande kenmerken. Wanneer er twee of meer van deze factoren bij iemand geconstateerd zijn zou er van een burnout gesproken kunnen worden.

- Emotionele uitputting: een gevoel van extreme vermoeidheid (de reserves zijn op en de batterij kan niet meer worden opgeladen)
- Mentale distantie: vervreemding ten opzichte van anderen (een negatieve, cynische, afstandelijke en kille houding hebben tegenover collega's en werk)
- Verminderde competentie: het gevoel dat je minder goed presteert dan in het verleden het geval was en de neiging jezelf negatief te beoordelen (Schaufeli, 2007).

Het ontstaan van het begrip 'burnout'

Burnout betekent letterlijk opbranden. Het begrip burnout is dan ook een metafoor die betrekking heeft op de uitputting van mentale energie. Het gaat in dit geval om het uitdoven van de werklust. Aan het begin van de jaren zeventig werd er voor het eerst van de term burnout gesproken door de Amerikaanse psychotherapeuten Freudenberger en Maslach. Freudenberger trof bij vrijwilligers van een alternatieve opvang voor verslaafden en daklozen een mentale uitputtingstoestand aan en besloot hier de term burnout voor te gebruiken. Christina Maslach ontdekte naar aanleiding van een aantal interviews met werknemers uit de gezondheidszorg dat deze met extreem emotioneel belastende situaties te kampen hadden. Het bleek dat deze mentale uitputtingstoestand onder collega's bekend stond als burnout. De term is van oorsprong dus geen academisch concept maar een verschijnsel dat in de praktijk ontstaan is. Maslach besloot om op een wetenschappelijke manier zich hier verder in te verdiepen. Zo ontwikkelde zij een vragenlijst om burnout te kunnen meten; het Maslach Burn-out Inventory. Eerder werd er alleen naar mensen in contactuele beroepen gekeken maar later is het MBI aangepast tot het MBI General-Survey zodat alle beroepsgroepen gemeten konden worden. Het MBI-GS wordt nog steeds gebruikt en meet aan de hand van drie

dimensies of er van een burnout gesproken kan worden. Deze dimensies zijn: emotionele uitputting, mentale distantie en verminderde competentie. (Schaufeli, 2007).

Burnout en de huidige situatie in Nederland

In Nederland maakt men gebruik van de UBOS, Utrechtse Burn-out Schaal, welke is afgeleid van het MBI-GS. Ook de UBOS meet aan de hand van drie dimensies in hoeverre er sprake kan zijn van een burnout. Dit zijn net als bij het MBI-GS: emotionele uitputting (ik voel me mentaal uitgeput door mijn werk), mentale distantie (ik merk dat ik teveel afstand heb gekregen van mijn werk) en competentie (ik vind dat ik mijn werk goed doe). (Schaufeli, 2007). Burnout is werkgerelateerde psychische vermoeidheid. Uit het artikel *Burn-out in discussie* blijkt dat mensen zonder betaald werk ook risico op een burnout kunnen lopen. Het begrip ‘werk’ moet in dit verband worden geïnterpreteerd als ‘een systematische, gestructureerde, doelgerichte activiteit met een zeker verplichtend karakter.’ (Schaufeli, 2007). Groepen die hieronder vallen zijn huisvrouwen, mantelzorgers, vrijwilligers, studenten en topsporters.

De volgende definitie van burnout geldt dan ook voor al deze bovenstaande groepen:

‘Burnout is een langdurige, negatieve, werkgerelateerde geestesgesteldheid bij normale individuen, die primair wordt gekarakteriseerd door uitputting en vergezeld gaat van spanningsklachten, verminderde persoonlijke effectiviteit, verminderde motivatie, en de ontwikkeling van disfunctionele werkattitudes en –gedragingen. Deze psychologische toestand ontwikkelt zich geleidelijk aan en kan lange tijd voor de betreffende persoon verborgen blijven. Burnout is het gevolg van een botsing tussen iemands intenties en de realiteit op het werk. De gevoelens van burnout versterken zichzelf vaak als gevolg van de inadequate copingstrategieën die aan het syndroom gerelateerd zijn.’ (Schaufeli & Bakker, 2004).

2.3. Oorzaken burnout onder studenten

Uit onderzoek door de Hogeschool Rotterdam in 2002 is gebleken dat 46 procent van de ondervraagde 115 studenten het risico loopt op een burnout. Het gaat hier dus niet om studenten met een burnout, maar om studenten die wel enkele symptomen hebben welke de kans op een burnout vergroten. Opvallend aan dit onderzoek is dat deze kans op burnout voor studenten groter is dan voor werkende leeftijdgenoten. Deze groep, bestaande uit 15-24 jarigen, liep slechts 12 procent het risico in de toekomst een burnout te krijgen. (Hogeschool Rotterdam, 2002). Het CBS toonde aan dat tien procent van de werkende jongeren tussen de vijftien en vijfentwintig jaar in 2004 met burnout gerelateerde klachten te maken hebben. (CBS, 2005).

Het onderzoek van de Hogeschool Rotterdam is niet representatief voor alle studenten in Nederland en was uitsluitend gericht op studenten fysiotherapie, ergotherapie, logopedie en verpleegkunde.

Wel kan dit onderzoek als aanwijzing gezien worden dat studenten waarschijnlijk een groter risico lopen om een burnout te krijgen dan werkende leeftijdgenoten. Wat zou hier de oorzaak van kunnen zijn? Omdat het onderzoek van de Hogeschool Rotterdam zich slechts op een klein deel van de studentenpopulatie richtte, is nader onderzoek naar deze oorzaken van groot belang.

Vergelijking oorzaken van burnout bij studenten en werknemers met betaald werk

Naar de oorzaken van burnout bij studenten is nog maar weinig onderzoek gedaan. Wel is na vele studies bekend geworden dat er voor burnout bij mensen met betaald werk duidelijke oorzaken te onderscheiden zijn. Als werknemers een hoge werkdruk ervaren, het hen aan regelmogelijkheden van hun taken ontbreekt en ze weinig ondersteuning op het werk krijgen, hebben ze meer psychische klachten en zijn ze vaker en ernstiger moe. (Evenblij, 2004).

Zo wordt het ervaren van de werkdruk als een belangrijke oorzaak gezien, evenals onzekerheid en onveiligheid op het werk, het gebrek aan regelmogelijkheden en het negeren van stopsignalen. De vraag is nu of bovengenoemde oorzaken, die van toepassing zijn op personen met betaald werk, overeenkomen met de oorzaken waar studenten mee te maken hebben.

Het ervaren van werkdruk

De manier waarop mensen hun werkdruk ervaren wordt als een van de belangrijke oorzaken van een burnout gezien. Deze werkdruk is niet voor ieder persoon gelijk. Zo kunnen mensen dezelfde objectieve werkdruk hebben maar dit kan door ieder persoon weer anders ervaren worden. (Jacobs & Dodd, 2003). De objectieve werkdruk behelst het aantal werkuren. Wanneer twee mensen bij hetzelfde bedrijf een baan van 36 uur per week hebben is voor hen de objectieve werkdruk hetzelfde. De subjectieve werkdruk, hoe zij dit ervaren, kan erg verschillen. De één kan het als een enorme opgave zien, terwijl de ander elke dag fluitend naar zijn werk gaat. Bij studenten geldt hetzelfde; een groep studenten moet voor hetzelfde tentamen leren, maar hoe zij dit ervaren verschilt per persoon. De objectieve werkdruk, de tentamenstof, is voor iedereen hetzelfde maar de subjectieve werkdruk niet. Uit het onderzoek van Jacobs en Dodd (2003) is gebleken dat de subjectieve werkdruk gerelateerd kan worden aan alle drie de dimensies van burnout; emotionele uitputting, distantie en competentie. De objectieve werkdruk kan alleen aan emotionele uitputting gekoppeld worden. Dit laat zien dat met betrekking tot psychische problemen, en in dit geval burnout, de subjectieve werkdruk een grotere rol speelt dan de objectieve werkdruk.

Het gevoel van onzekerheid en onveiligheid

Werknemers die een gevoel van onzekerheid en onveiligheid op de werkvloer ervaren, hebben doorgaans een verhoogd risico op burnout. Deze onzekerheid en onveiligheid kan onder andere ontstaan als gevolg van onderbezetting, een slecht functionerend team, het gevoel van onderwaardering en onzekerheid over de toekomst binnen het bedrijf.

Studenten kunnen ook een gevoel van onzekerheid en onveiligheid ten aanzien van hun studie hebben. Dit kan te maken hebben met de anonimiteit op een universiteit, de wisselende docenten, tentamendruk en het studie-advies. (Wu, 2010).

Het gebrek aan regelmogelijkheden

Bij werknemers blijkt vaak dat zij problemen ondervinden door het gebrek aan regelmogelijkheden. Werknemers zouden te weinig invloed hebben op hun manier van werken en er zouden weinig mogelijkheden zijn om het werk zelf in te delen.

Studenten hebben juist met het tegenovergestelde te maken. Er wordt van hen verwacht dat ze een x-aantal uren aan hun studie besteden, maar hoe en wanneer zij dat doen mogen studenten zelf bepalen. Studenten moeten aan bepaalde eisen voldoen, zoals het op tijd inleveren van opdrachten en maken van tentamens, maar over de indeling van hun werk heeft niemand wat

te zeggen. Dit maakt dat studenten een grote eigen verantwoordelijkheid met zich mee dragen en het is dan ook de vraag of iedereen hier wel op een juiste manier mee om weet te gaan.

Het negeren van stopsignalen door ambitie

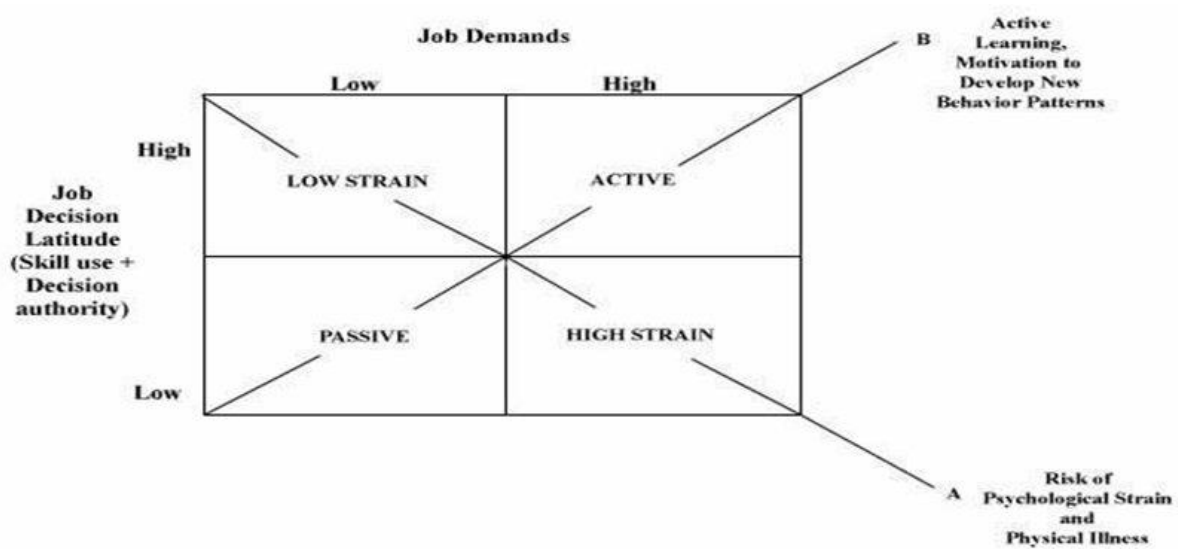
Ook is bij beide groepen het hebben van ambitie een factor die meespeelt. Ambitie houdt in dat personen doelen stellen en deze zullen nastreven. Bij een werknemer kan dit het oog op een promotie zijn en studenten kunnen er bijvoorbeeld naar streven om cum laude af te studeren. Wanneer deze ambitie leidt tot vermoeidheid, kan het vaak gebeuren dat zowel werknemers als studenten zich toch vast blijven houden aan hun doel en daarom stopsignalen zullen negeren.

‘Het is niet de vermoeidheid die de werknemer parten speelt, maar de voortdurende overruling ervan. Er ontstaat steeds meer intern verzet.’ (Evenblij, 2004).

Omdat studenten zich nog in een ontwikkelingsstadium bevinden zijn de doelen van studenten over het algemeen minder duidelijk dan de doelen die werknemers voor ogen hebben. Het doel van een student zou meer gericht zijn op de korte termijn. Studenten hebben steeds met nieuwe doelen, zoals het halen van tentamens, te maken en kunnen net als werknemers koste wat kost doorgaan en zo stopsignalen blijven negeren.

Concluderend kan er gesteld worden dat het grootste verschil tussen studenten en werknemers te vinden is in de aan- of afwezigheid van sturingsmogelijkheden. Vandaar dat het van belang is om de sturingsmogelijkheden van werknemers nader te bekijken aan de hand van het DC-Model en dit te vergelijken met studenten.

Demand-Control Model



Het DC Model, ontwikkeld door Karasek in 1979, is een werkstressmodel binnen de psychologie van arbeid en gezondheid. Het geeft twee belangrijke kenmerken weer met betrekking tot de gezondheid en mentale toestand van werknemers.

Zo richt het model zich op psychologische taakeisen en sturingsmogelijkheden. De taakeisen omvatten de psychologische stressoren als hoge tijdsdruk, een hoog werktempo en geestelijk inspannend werk. De sturingsmogelijkheden kunnen gezien worden als de controle van een werknemer over zijn taken en zijn gedrag. Deze controle omvat de mogelijkheid voor de werknemer om de psychologische stressoren te beïnvloeden zodat eventuele stressreacties uitblijven.

Het model brengt twee veronderstellingen met zich mee:

1. stressreacties zoals psychische vermoeidheid en hartklachten worden met name veroorzaakt door de combinatie van hoge taakeisen en weinig sturingsmogelijkheden
2. persoonlijke groei, leer- en ontplooiingsmogelijkheden doen zich voor indien zowel de taakeisen als de sturingsmogelijkheden hoog zijn. Het werk stelt hoge eisen maar doordat de werknemer veel sturingsmogelijkheden heeft, worden de eigen kwaliteiten volledig benut en ontwikkeld.

DC-Model en studenten

De vraag is of dit DC-Model van Karasek ook van toepassing zou kunnen zijn op studenten. Het DC Model wil aantonen dat wanneer mensen veel sturingsmogelijkheden hebben de kans op psychologische stressreacties kleiner wordt. Dit lijkt aannemelijk, maar het verklaart niet dat studenten die zelf de controle over hun taken en gedrag hebben ook te maken hebben met stress. Studenten beschikken juist over ruime sturingsmogelijkheden, waardoor dit model niet voor studenten op kan gaan. Vanwege dit verschil zou men misschien juist deze ruime sturingsmogelijkheden van studenten nader moeten onderzoeken. Zou het niet zo kunnen zijn dat het ontwikkelingsstadium waarin studenten verkeren als een oorzaak gezien kan worden voor het niet goed kunnen omgaan met deze sturingsmogelijkheden? En zouden studenten dit eerder als een obstakel dan een positieve factor zien? Om dit na te gaan is het van belang om te kijken naar de huidige maatschappij waarin studenten verkeren. Zouden zij de overvloed aan keuzes die gemaakt kunnen en soms moeten worden niet altijd als positief ervaren? En zou dit dan het risico op burnout kunnen vergroten?

Overige factoren

Het ontstaan van psychische problemen heeft met nog een aantal andere factoren te maken. Zo spelen onder andere karaktertrekken, iemands achtergrond en omgeving een belangrijke rol. Jacobs & Dodd (2003) hebben bij zeer gemotiveerde studenten onderzocht wat de factoren zijn die invloed hebben op het ontstaan van een burnout.

Lang werd er vanuit gegaan dat persoonlijkheid een van de grootste voorspellers van burnout was. Deze invloed blijkt kleiner te zijn dan de eerder genoemde oorzaken als werkdruk, de regelmogelijkheden, onzekerheid en het negeren van stopsignalen. Wel is aangetoond dat karaktertrekken als openheid, weerbaarheid en een zekere mate van doorzettingsvermogen, bescherming bieden tegen langdurige psychische vermoeidheid. (Evenblij, 2004). Verder laten Jacobs & Dodd (2003) zien dat sociale steun van vrienden en familie een belangrijke factor is. Wanneer een student veel sociale steun ervaart, leidt dit tot minder mentale distantie en een hogere competentie. Minder sociale steun brengt logischerwijs meer kans op een burnout met zich mee.

Conclusie

In het voorgaande werd er gekeken naar wat de oorzaken bij studenten zijn met betrekking tot een burnout. De oorzaken die bij werknemers met een betaalde baan zijn geconstateerd, zijn voor een groot deel van toepassing op studenten. Zo hebben zowel werknemers als studenten met een bepaalde werkdruk te maken en blijkt in beide gevallen dat de subjectieve werkdruk aan de drie dimensies van burnout gekoppeld kan worden. Verder wordt duidelijk dat studenten ook een gevoel van onzekerheid en onveiligheid ten aanzien van hun studie kunnen hebben. Ook is bij beide groepen het hebben van ambitie een factor die meespeelt. Andere factoren die aangehaald zijn om het risico op burnout onder studenten in kaart te brengen zijn iemands persoonlijkheid en omgevingsfactoren. Het blijkt dat karaktertrekken wel een rol spelen maar minder invloed hebben dan bovenstaande oorzaken. Onderzoek onder studenten in de Verenigde Staten toont aan dat sociale steun grote invloed heeft. Wanneer een student veel steun van familie en vrienden ervaart, leidt dit over het algemeen tot minder distantie en een hogere competentie.

Uit het onderzoek door de Hogeschool Rotterdam is gebleken dat studenten een groter risico op burnout lopen dan werkende leeftijdsgenoten. De oorzaken schijnen voor studenten over het algemeen veel overeenkomsten te hebben met de oorzaken die bij werknemers gevonden zijn. Toch is er een duidelijk verschil op te maken en dit ligt in de regelmogelijkheden. Bij werknemers met een betaalde baan wordt het gebrek hieraan als één van de oorzaken van burnout gezien terwijl studenten hier doorgaans geen gebrek aan hebben. Je zou kunnen zeggen dat zij misschien wel te veel mogelijkheden hebben om hun tijd in te delen. Zou dit grote verschil dan ook kunnen verklaren waarom studenten een hoger risico op burnout hebben dan werkende leeftijdsgenoten?

2.4. De paradox van de meerkeuzemaatschappij

Zoals uit het voorgaande is gebleken is het grootste verschil, met betrekking tot het risico op een burnout, tussen studenten en mensen met een betaalde baan te vinden in de mate van regelmogelijkheden. Bij mensen met betaald werk wordt het gebrek hieraan als één van de oorzaken gezien voor het ontstaan van een burnout, terwijl studenten over het algemeen juist veel regelmogelijkheden hebben. Het DC Model toont aan dat wanneer mensen veel sturingsmogelijkheden hebben dit de kans op stressreacties verlaagt. De vraag is of het hebben van deze regelmogelijkheden bij studenten ook als een positieve factor gezien kan worden. Of brengt dit voor studenten negatieve kanten met zich mee? Daarom is het van belang om de huidige meerkeuzemaatschappij, waarin studenten leven, nader te bekijken. Het Sociaal Cultureel Planbureau (2003) omschreef de meerkeuzemaatschappij als volgt: 'Op tal van terreinen valt er meer te kiezen dan ooit. De vrijetijdsindustrie stort een grote stroom goederen en diensten uit over de consument. In de inrichting van het leven hebben gezin en kerk hun dominante positie verloren. Ook in de alledaagse tijdsbesteding is er meer te kiezen. Vrouwen en mannen zitten niet meer vast in rolpatronen, boodschappen kunnen ook 's avonds en zondags worden gedaan, en ICT stelt velen in staat te werken waar en wanneer men wil.' (SCP, 2003).

Doordat studenten veel vrije tijd/ regelmogelijkheden hebben, zou dit automatisch in kunnen houden dat zij een grote verantwoordelijkheid met zich meedragen. Gezien de vele keuzemogelijkheden maakt dit dat het maken van een keuze een zekere mate van verantwoordelijkheid met zich meebrengt.

Individualisering

De afgelopen decennia hebben er grote veranderingen plaatsgevonden. De taakverdeling tussen man en vrouw is minder eenduidig, de zondagsrust is met de komst van koopzondagen teruggedrongen, de gezinnen zijn kleiner geworden en de privacy wordt als een groot goed beschouwd. Waar voorheen iemands identiteit afhing van de groep waartoe deze behoorde, worden mensen nu steeds meer gezien als opzichzelfstaande individuen.

Dit proces van individualisering is met het ontstaan van de industrialisatie op gang gekomen en is onomkeerbaar.

'Individualisering wordt beschouwd als een belangrijk onderdeel van culturele modernisering. De waardigheid van het individu, het verlangen naar autonomie en zelfontplooiing, het recht op een eigen privéleven waarin men kan doen en laten wat men wil, wordt daarbinnen steeds

sterker benadrukt. Volgens Laeyendecker (1989) zijn vrijwording en emancipatie uit traditionele collectieve verbanden de kernelementen van dit proces van individualisering. Natuurlijk is individualisering een langetermijn-veranderingsproces, maar sinds de jaren zestig is er volgens veel auteurs sprake van een tempoversnelling, van een zogenaamde ‘Sekundäre Individualisierungsschub’ (Beck 1986/1922). Veel studies maken melding van het proces van individualisering als belangrijk aspect van sociaal-culturele ontwikkelingen.’ (Felling, 2004).

De paradox van de keuze

Kiezen gaat om het selecteren van één alternatief uit een aantal bestaande alternatieven. Het wordt makkelijk om te kiezen wanneer de verschillen groot zijn. Wanneer de verschillen tussen de alternatieven klein zijn is het moeilijker om tot een keuze te komen. Het beeld van ‘de goede keuze’ domineert in de huidige samenleving wat de suggestie met zich meebrengt dat slechts één oplossing van een keuzeprobleem goed is. Het willen maken van de juiste keuze kan leiden tot stagnatie. (Luken, 2008).

Onderzoek in de Verenigde Staten toont aan dat het hebben van meer mogelijkheden ongunstige consequenties met zich mee kan brengen. Zo is uit empirisch onderzoek gebleken dat studenten eerder een keuze kunnen maken wanneer er minder keuzemogelijkheden zijn. De keuze voor een essayonderwerp was makkelijker te bepalen wanneer er te kiezen viel uit zes thema’s, dit in tegenstelling tot de keuze uit dertig onderwerpen. Ook bleek dat de essays, gekozen uit de lijst van zes onderwerpen, van een betere kwaliteit waren dan de essays met dertig keuzemogelijkheden. (Iyengar & Lepper, 2000). Waarschijnlijk zouden studenten bij minder keuzemogelijkheden meer achter hun onderwerp staan dan de studenten die meer onderwerpmogelijkheden hadden. Deze laatste groep zou een grotere mate van verantwoordelijkheid voor de gemaakte keuze voelen wat kan resulteren in frustratie en ontevredenheid.

Schwartz (2004) toonde vier jaar later in zijn boek, *The Paradox of Choice*, eveneens aan dat overvloedige keuze mensen niet altijd tot tevredenheid stemt. Hij maakt onderscheid tussen maximizers en satisficers. Tot de groep maximizers behoren mensen die pas een keuze kunnen maken nadat ze eerst alle mogelijkheden hebben onderzocht en dan tot de ‘beste keus’ zijn gekomen. De satisficers kiezen voor iets dat ze ‘goed genoeg’ vinden en zullen dan ook minder lang bezig zijn om tot deze keuze te komen. Maximizers bleken minder tevreden te zijn met de gemaakte keuzes dan de satisficers. Dit kan verklaard worden doordat de maximizers er meer energie in steken en daardoor ook hoge verwachtingen hebben. Deze

verwachtingen zorgen ervoor dat het resultaat dan ook vaker tegenvalt, wat voor ontevredenheid zorgt. Satisficers hebben een realistischer beeld voor ogen en zullen bij een verkeerde keuze dit zichzelf minder aanrekenen dan een maximizer. Schwartz (2004) wil met zijn onderzoek laten zien dat het niet verwonderlijk zal zijn wanneer in de huidige maatschappij het aantal maximizers toeneemt. (Schwartz, 2004). Door de vele keuzemogelijkheden wordt het voor mensen steeds moeilijker om geen lange weloverwogen keuze te maken. Hierdoor worden mensen in plaats van blij te zijn met de mogelijkheden die de samenleving hen biedt, juist ongelukkiger en ontevreden. Dit zou dan ook de toename van depressies met zich kunnen meebrengen. De paradox van de keuze dus.

| | | | | |
|-----------------------|---|--|---|--------------------|
| Meerkeuzemaatschappij | → | toename maximizers daling satisficers | → | toename depressies |
|-----------------------|---|--|---|--------------------|

Studenten in de meerkeuzemaatschappij

De maatschappelijke veranderingen van de afgelopen decennia leiden tot een zekere paradox. De huidige samenleving zou met de postmoderne tijd vooral een enorme verrijking voor de jeugd moeten zijn. Jongeren groeien op in een tijd waarin zij helemaal zelf hun leven vorm kunnen geven.

Maar behalve een verrijking brengt dit voor velen ook een zekere beperking met zich mee. De individualisering zorgt voor steeds meer druk tot eigen verantwoordelijkheid en zelfstandigheid. (Dieleman, 2000) Juist door de hoeveelheid aan keuzes wordt het voor een individu steeds moeilijker om de goede keuze te maken. Dit zorgt voor gevoelens van twijfel en onzekerheid.

Uit een onderzoek van IFES onder 2572 studenten, uit augustus 2009, blijkt dat veertig procent moeite heeft met het maken van keuzes. Studenten hebben het gevoel keuzes te moeten baseren op 'hoe het hoort' door de druk van de maatschappij. Ze wijten dit aan de huidige prestatimaatschappij. Een groot deel van deze groep, eenentwintig procent, geeft zelfs aan de druk van de maatschappij als een obstakel te zien. Als één van de oorzaken hiervan wordt verwezen naar het zelfontplooiingideaal als gevolg van het doorgeslagen individualisme. (IFES, 2010).

Studenten hebben te maken met het kiezen van een studentenvereniging, nieuwe vrienden en een bijbaan. Daarnaast gaat het om het kiezen van bepaalde activiteiten die het beste bij je passen. Het gaat tijdens het studeren niet alleen om het behalen van je studiepunten, maar ook om het behalen van genoeg levenspunten. De identiteitsvorming is dus nog volop aanwezig bij studenten.

Studenten en keuzes

‘Je studententijd is de mooiste tijd van je leven!’

Dit is een veelgebruikte uitspraak die direct een bepaalde verwachting impliceert. Hoe meer positieve verhalen mensen te horen krijgen des te meer verwachtingen dit met zich meebrengt. Studenten schijnen hier zich soms ook al bewust van te zijn. Zo hebben veel studenten het gevoel dat dit dan ook de mooiste tijd van hun leven moet worden en dit mag dan zeker ook wat kosten. Het feit dat in de afgelopen jaren studenten steeds meer zijn gaan bijlenen kan hier één van de gevolgen van zijn. In 2004 hadden studenten een gemiddelde studieschuld van achtduizend euro, nu ligt het gemiddelde op twaalfduizend euro. Sommigen geven zelf al aan dat ze zich hier niet druk maken en dat het meer een zorg van later is. In deze tijd moet het gebeuren en daarom speelt geld geen rol. Er zijn veel mogelijkheden om jezelf op allerlei gebieden te ontplooiën en de IB-Groep biedt hierbij een helpende hand. De manier waarop studenten hun studietijd inrichten zorgt automatisch voor een grote verantwoordelijkheid. Er zijn nogal wat dilemma's waar studenten tegenaan kunnen lopen als studiekeuze, toekomstperspectief, sociale vergelijking en evenwicht tussen studie en sociaal leven.

2.5. Conclusie

'Burnoutrisiko studenten hoger dan verwacht' & 'Studenten gebukt onder keuzestress'

Het doel van deze literatuurscriptie was om bovenstaande persberichten nader te onderzoeken en na te gaan of deze aan elkaar te koppelen zijn. Er werd naar een antwoord gezocht op de volgende probleemstelling:

Wat zijn de factoren die van invloed zijn op burnout onder studenten en in hoeverre speelt de meerkeuzemaatschappij hierbij een rol?

Allereerst is er gekeken naar de oorzaken van burnout bij studenten. Over het algemeen kan er geconcludeerd worden dat studenten te maken hebben met dezelfde oorzaken als mensen met een betaalde baan. Op één punt was er echter een groot verschil op te merken. Zo wordt het gebrek aan regelmogelijkheden bij werknemers met betaald werk als één van de oorzaken gezien, terwijl studenten amper gebrek aan regelmogelijkheden hebben. Wat verder opviel is dat studenten een groter risico lopen op het krijgen van een burnout in vergelijking tot leeftijdsgenoten die betaald werk verrichten. Dit verschil zou te maken kunnen hebben met het feit dat studenten meer regelmogelijkheden hebben. Vandaar dat er vervolgens is gekeken naar de manier waarop studenten de huidige meerkeuzemaatschappij ervaren. Hieruit blijkt dat er toch een groot deel van de studenten moeite heeft met het maken van keuzes en eenentwintig procent ziet de druk van de maatschappij zelfs als een obstakel. In het boek *The Paradox of Choice* komt naar voren dat het hebben van een groot keuzeaanbod niet altijd als een positief punt wordt gezien. Studenten hebben de keuze om hun leven volledig naar eigen wil in te vullen. Dit zorgt voor meer druk tot eigen verantwoordelijkheid en zelfstandigheid. Juist omdat er zoveel keuzes zijn, wordt het maken van een keuze steeds lastiger. Schwartz (2004) toont aan dat er twee verschillende typen mensen onderscheiden kunnen worden; de maximizers en de satisficers. De maximizers zouden doorgaans meer problemen ondervinden door de meerkeuzemaatschappij dan de satisficers. Volgens Schwartz neemt het aantal maximizers toe als gevolg van de overvloedige keuzes die de samenleving te bieden heeft.

Het is nog niet duidelijk of studenten met een verhoogd burnoutrisiko de druk van de meerkeuzemaatschappij als een last ervaren. Wel is aangetoond dat studenten een hoger risico op burnout hebben dan werkende leeftijdsgenoten en dat studenten veel regelmogelijkheden hebben. Ook blijkt uit onderzoek dat een groot deel van de studenten last heeft van keuzestress als gevolg van het verwachtingspatroon van de maatschappij. Op basis van deze gegevens wil ik door middel van empirisch onderzoek achterhalen of er een verband te vinden is tussen het fenomeen burnout en de druk van de meerkeuzemaatschappij.

III Methodologische verantwoording

3.1. Inleiding

De aanleiding van dit onderzoek is de toenemende berichtgeving in de media, met betrekking tot burnout onder studenten. Internationale onderzoeken hebben aangetoond dat het burnoutrisico onder studenten een serieus probleem is. Nederlands onderzoek ten aanzien van dit probleem is nog schaars. Wel kan er vastgesteld worden dat er een aanwijzing te vinden is voor het gegeven dat studenten een hoger risico op burnout zouden lopen dan werkende leeftijdsgenoten. Andere mediaberichten laten een toename zien van keuzestress onder studenten, als gevolg van de meerkeuzemaatschappij. Het Sociaal Cultureel Planbureau omschreef de term meerkeuzemaatschappij als volgt:

“Op tal van terreinen valt er meer te kiezen dan ooit. De vrijetijdsindustrie stort een grote stroom goederen en diensten uit over de consument. In de inrichting van het leven hebben gezin en kerk hun dominante positie verloren. Ook in de alledaagse tijdsbesteding is er meer te kiezen. Vrouwen en mannen zitten niet meer vast in rolpatronen, boodschappen kunnen ook ‘s avonds en zondags worden gedaan, en ICT stelt velen in staat te werken waar en wanneer men wil.” (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2003).

Beide ontwikkelingen vereisen meer onderzoek. De berichten over de toename van burnout onder studenten en het gegeven dat een deel van de studenten moeite heeft met het maken van keuzes, heeft dan ook tot de volgende probleemstelling geleid: *Welke rol speelt de meerkeuzemaatschappij bij het risico op burnout onder studenten in Nederland?*

Om deze vraag te beantwoorden zijn er digitale enquêtes afgenomen onder een groep van honderdvijftig studenten Algemene Sociale Wetenschappen aan de Universiteit Utrecht. De hypothesen, die ik door middel van deze enquêtes heb willen toetsen, zijn de volgende:

1. Er is een hoog risico op burnout onder studenten
2. Studenten ondervinden problemen als gevolg van de meerkeuzemaatschappij
3. Er is een relatie te vinden tussen een hoge UBOS-score en de ervaren druk van de meerkeuzemaatschappij

Van de ondervraagde studenten heb ik allereerst, met behulp van de UBOS-A vragenlijst, na willen gaan of er een groep studenten is met een verhoogd burnoutrisico. Vervolgens heb ik gekeken naar de manier waarop studenten het grote keuzeaanbod ervaren. Tot slot heb ik onderzocht of er tussen de groep met een verhoogd risico op burnout en de overige respondenten een significant verschil te vinden is in het ervaren van de

meerkeuzemaatschappij. Mijn voorspelling was dat de studenten met een verhoogd burnoutrisico negatiever ten opzichte van de meerkeuzemaatschappij staan dan studenten die geen verhoogd risico hebben.

3.2. Relevantie

Wetenschappelijke relevantie

Er is nog relatief weinig wetenschappelijke omtrent het burnoutrisico bij studenten. Onderzoek waarbij er naar een verband wordt gezocht tussen het risico op burnout en de invloed van de meerkeuzemaatschappij bestaat nog niet. Dit onderzoek draagt bij aan wetenschappelijke kennisvergaring en kan daarom gezien worden als een exploratief onderzoek. Exploratief onderzoek start zonder duidelijke ideeën vooraf of hooguit met vage vermoedens, zoekt naar verbanden en eindigt met een voorzichtige verklaring voor de bevindingen.

Maatschappelijke relevantie.

Studenten die een burnout ontwikkelen voordat ze de arbeidsmarkt betreden kunnen in serieuze problemen komen, daarom is het van maatschappelijk belang dat er meer onderzoek naar de oorzaken van burnout gedaan wordt. Als er meer bekend is omtrent de risico's op burnout bij studenten zou er eerder ingegrepen kunnen worden waar dat nodig is. Wanneer blijkt dat de huidige meerkeuzemaatschappij een rol speelt bij het ontstaan van een burnout, zou hier in het vervolg rekening mee gehouden kunnen worden. Dit zou kunnen leiden tot het aanbieden van trainingen op universiteiten over omgaan met keuzes.

ASW invalshoek

Mijn probleemstelling die ik door middel van dit onderzoek hoop te beantwoorden heeft een duidelijke ASW invalshoek. Dit onderzoek behelst een hoge mate van interdisciplinariteit omdat er naar de (meerkeuze)maatschappij als geheel wordt gekeken maar ook naar persoonskenmerken. Ik zou dan ook goed in kaart willen brengen hoe studenten het grote keuzeaanbod ervaren. Daarnaast hoop ik een verband te vinden tussen de overvloedige keuzes en het risico op een burnout.

3.3. Definities

Burnout

Werkgerelateerde psychische vermoeidheid. Bestaande uit drie dimensies: emotionele uitputting, mentale distantie en verminderde competentie.

Emotionele uitputting

Een gevoel van extreme mentale vermoeidheid.

Mentale distantie

Vervreemding ten opzichte van anderen. Een negatieve, cynische, afstandelijke en kille houding hebben tegenover collega's en het werk.

Verminderde competentie

Het gevoel dat je minder goed presteert dan in het verleden het geval was en de neiging jezelf negatief te beoordelen.

Meerkeuzemaatschappij

Op tal van terreinen valt er meer te kiezen dan ooit. De vrijetijdsindustrie stort een grote stroom goederen en diensten uit over de consument. In de inrichting van het leven hebben gezin en kerk hun dominante positie verloren. Ook in de alledaagse tijdsbesteding is er meer te kiezen. Vrouwen en mannen zitten niet meer vast in rolpatronen, boodschappen kunnen ook 's avonds en zondags worden gedaan, en ICT stelt velen in staat te werken waar en wanneer men wil. (Sociaal Cultureel Planbureau, 2003).

Satisficers

Mensen die kiezen voor iets dat ze 'goed genoeg' vinden en zullen minder tijd besteden aan het maken van een keuze. (Schwartz, 2004).

Maximizers

Mensen die pas een keuze kunnen maken nadat ze eerst alle mogelijkheden hebben onderzocht. (Schwartz, 2004).

3.4. Onderzoeksinstrument

Dataverzameling

In totaal hebben zo'n 150 studenten deze enquête ingevuld. De enquête is via de website www.thesistools.com geactiveerd. De verkregen resultaten heb ik verwerkt en geanalyseerd in het computerprogramma SPSS 15.0.

Persoonskenmerken van de respondenten

In totaal heb ik 142 bruikbare respondenten voor mijn onderzoek weten te krijgen. Deze groep bestond uit 23 mannen en 119 vrouwen. De jongste student die aan dit onderzoek heeft meegewerkt was negentien jaar en de oudste zevenentwintig. Verder hebben we een indeling gemaakt naar studiejaar. Het merendeel van de studenten, 54 procent, zat in het tweede of derde studiejaar. Verder bleek 21 procent van de respondenten eerstejaarsstudent te zijn en 24 procent studeerde al vier jaar. Alle ondervraagde studenten zaten in het eerste, twee of derde jaar van de opleiding Algemene Sociale Wetenschappen.

De UBOS-A vragenlijst en de dertigersdilemma-test

Voor mijn onderzoek heb ik gebruik gemaakt van twee soorten vragenlijsten. Één lijst was gericht op het vaststellen van het burnoutrisico bij studenten en de andere lijst had betrekking op de keuzemaatschappij. Om het burnoutrisico te kunnen bepalen heb ik gebruik gemaakt van de UBOS-A vragenlijst. In mijn literatuurscriptie heb ik al aangegeven dat de UBOS aan de hand van drie dimensies meet in hoeverre er sprake kan zijn van een risico op burnout. Dit zijn emotionele uitputting, mentale distantie en persoonlijke competentie. (Schaufeli, 2007). De UBOS-A heb ik aangepast naar studenten. In plaats van 'werk' staat er in de aangepaste lijst 'studie'. Zo is de stelling 'Ik voel me mentaal uitgeput door mijn werk' veranderd in 'Ik voel me mentaal uitgeput door mijn studie.'

Om te achterhalen hoe studenten de huidige meerkeuzemaatschappij ervaren heb ik gebruik gemaakt van het onderzoek van Wijnants en Lestegas: *Dertigers dilemma's: mythe of waarheid?* Wijnants kreeg tijdens haar baan als loopbaanadviseur veel te maken met dertigers die moeite hadden met de vele keuzemogelijkheden, waarop zij besloot dit nader te onderzoeken. Samen met de studente psychologie Ana Prieto Lestegas startte Wijnants in 2002 het onderzoek. Na allereerst een literatuuronderzoek en kwantitatieve interviews te

hebben gedaan komen zeven aspecten naar voren die het dertigersdilemma beschrijven. Dit zijn:

1. Te veel keuze/ alles willen
2. Twijfel en ontevredenheid
3. Sociale vergelijking
4. Drang tot zelfverwezenlijking
5. Tijdsdruk
6. Sociale druk (het gaat hierbij om een ervaren druk door de omgeving en maatschappij om succesvol te zijn en iets te bereiken in het leven)
7. Fysieke en emotionele klachten

In de dertigersdilemma-test komen bovenstaande aspecten terug in 55 stellingen waarbij zes antwoordmogelijkheden van ‘absoluut niet van toepassing’ tot en met ‘absoluut van toepassing’ gegeven worden. Er is voor hoger opgeleiden gekozen omdat deze meer kunnen worstelen met de vragen over wie ze zijn en wat ze kunnen. Daarnaast zijn de keuzemogelijkheden voor hoogopgeleiden uitgebreider, waardoor het aspect van veel keuzemogelijkheden meer aanwezig is; zij hebben meer te kiezen. (Lestagas, 2003).

Net als dertigers, groep bestaande uit 25- tot 35-jarigen, hebben studenten ook te maken met dilemma's. Bij studenten kunnen de volgende vragen voorkomen:

Past deze studie wel bij mij?

Hoe zie ik mijn toekomst?

Hoe combineer ik mijn sociale leven met goede studieresultaten?

Wie ben ik?

Wat wordt er van mij verwacht?

Naar aanleiding van het onderzoek van Wijnants en Lestegas blijkt dat dertigers en studenten voor een groot deel met dezelfde vragen/ problemen te maken hebben.

De grootste verschillen zijn te vinden in vragen met betrekking tot de partnerkeuze, kindwens en werk. Vandaar dat ik hier een aantal stelling heb gebruikt welke van toepassing op studenten konden zijn. Ook hierbij heb ik ‘werk’ vervangen door ‘studie’. Aan de hand hiervan hoop ik tot resultaten te kunnen komen.

Mijn verwachting is dat studenten tegen de volgende problemen aan kunnen lopen, en deze zullen dan ook grotendeels in de enquête opgenomen worden.

Alles willen

Voor studenten zijn er oneindig veel mogelijkheden op het gebied van studie, besteding van vrije tijd, reizen en relaties. Dit grote keuzeaanbod heeft tot gevolg dat er geen overzicht meer is. Voor veel studenten geldt dat zij in hun studententijd zoveel mogelijk willen doen en meemaken. Daarnaast speelt ook mee dat een keuze voor iets meteen een beperking van iets anders inhoudt. Zo kunnen studenten bijvoorbeeld weken twifelen over een vakantiebestemming en daarna nog lang over de uitgesloten mogelijkheden na blijven denken. Dit sluit aan bij wat Schwartz in zijn boek (2004) maximizers noemt. Deze groep mensen denkt lang na over een keuze en wanneer eenmaal de keuze gemaakt is blijven mensen toch vaak nog aan de alternatieven denken. Vragen als ‘wat als...?’ en ‘stel nou dat...?’ kunnen mensen blijven bezighouden.

Studiekeuze

Er zijn studenten die door het grote aanbod aan studies vaak het overzicht verliezen. Hierbij kan hetzelfde probleem om de hoek komen kijken als Schwartz (2004) in zijn boek *The Paradox of Choice* laat zien waarbij een groter keuzeaanbod tot meer twijfel om de gemaakte keuze kan leiden. Zo blijkt dat een deel van de studenten niet zeker is of hun studie wel echt bij hen past. Ook de cijfers laten zien dat de studie-uitval bij eerstejaars wo-studenten de afgelopen jaren is toegenomen, waarvan 6,4 procent naar het hbo overstapte en 4,1 procent geen onderwijs meer volgde. Verder stapten er in 2007 vijftien procent over naar een andere opleiding binnen het wetenschappelijk onderwijs. Binnen een studie is bij een groot deel van de opleidingen ook veel ruimte voor eigen invulling mogelijk waardoor er ook weer uit een groot aanbod gekozen kan worden.

Toekomstperspectief

Studenten staan aan het begin van het werkende leven. Sommigen kunnen hier naar uitkijken omdat zij dan bijvoorbeeld in het weekend ook echt vrij zijn terwijl hier anderen liever niet eens aan willen denken. Vaak gaat het dan om studenten die nog niet weten welke kant zij precies op willen gaan en hoe zij dit dan moeten aanpakken. Anderen kunnen hun toekomst als onzeker tegemoet treden en hebben nog absoluut geen belang aan het echte ‘leven als een volwassene’. Keuzes voor tot de toekomst kunnen als levensbepalend ervaren worden en

daarom kan de toekomst voor een deel van de studenten als een zeer moeilijke keuze gezien worden.

Sociale vergelijking

Studenten leven vaak met de gedachte niet te willen onderdoen voor anderen. Zo kan het zijn dat studenten leeftijdsgenoten als succesvoller ziet en hier hun standaard op baseren waaraan voldaan moet worden. Dit kan ertoe leiden dat de hooggespannen verwachtingen niet bereikt zullen worden waardoor studenten het gevoel krijgen ‘gefaald te hebben’.

Evenwicht vinden tussen studie en sociaal leven

Als student wordt er veel van je verwacht; studeren moet je als de mooiste tijd van je leven ervaren. Voor veel studenten is het moeilijk om de juiste balans te vinden tussen het sociale aspect van studeren en de studie zelf. Zo wordt er aan de ene kant verwacht dat je in een bepaald tijdsbestek je studiepunten haalt maar dat je daarnaast jezelf ook ontwikkelt in sociaal opzicht. Vandaar dat een groot deel van de studenten sport, zich aansluit bij een studentenvereniging en een bijbaan heeft. De druk van de omgeving speelt hierbij zeker een rol want de meeste mensen willen liever niet onder doen voor anderen en gaan daarom massaal mee in het idee van ‘alles uit het leven halen’. Maar ook met het oog op de toekomst is het van belang dat studenten kunnen laten zien dat zij zich tijdens hun studententijd op meerdere vlakken hebben weten te ontplooien. Zo wordt er tijdens sollicitaties steeds meer waarde gehecht aan de activiteiten die mensen naast hun studie hebben gedaan.

3.5. Betrouwbaarheid en validiteit

Betrouwbaarheid

Met behulp van cronbachs alpha kan de interne consistentiebetrouwbaarheid worden gemeten. Hiermee kan aangetoond worden of items van een schaal onderling samenhang vertonen. Een hoge samenhang wordt gezien als een indicatie voor betrouwbaarheid. In de onderstaande tabel staan per schaal de waarden weergegeven. Een schaal wordt als voldoende betrouwbaar gezien bij een alfa van 0,60 of hoger. Doorgaans wordt er gestreefd naar alfa's van minimaal 0,75. In onderstaande tabel is te zien dat bij drie van de vijf schalen een zeer hoge betrouwbaarheid aanwezig is. De overige twee schalen, ‘alles willen’ en ‘ontevredenheid leven’, hebben een alfa die als ruim voldoende gezien kan worden.

Hiermee is de betrouwbaarheid van de schalen gewaarborgd.

| Factor | Chronbachs α | Aantal items |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------|
| Alles willen | 0,706 | 5 |
| Sociale druk | 0,825 | 4 |
| Ontevredenheid studie | 0,794 | 5 |
| Ontevredenheid leven | 0,741 | 4 |
| Meerkeuzemaatschappij | 0,801 | 6 |

Validiteit

De validiteit is de mate waarin een test meet wat hij zou moeten meten. De UBOS is onderdeel van de kernvragenlijsten in het PVA-onderzoeksprogramma, 'Psychische Vermoeidheid in de Arbeidssituatie'. Dit onderzoeksprogramma heeft de betrouwbaarheid en de validiteit van de UBOS bevestigd. Daarnaast heeft de COTAN, de 'Commissie Testaangelegenheden Nederland', de validiteit van de UBOS als 'goed' weten te bestempelen. Voor het overige deel van mijn vragen heb ik gebruik gemaakt van een aantal stellingen uit de 'dertigersdilemma-test'. Ook hierbij heb ik de stellingen aangepast naar studenten en alleen die vragen gebruikt die zinvol voor mijn onderzoek zouden zijn. Bij het construeren van deze test is er gebruik gemaakt van de construct methode waarbij drie soorten validiteit van belang zijn. Achteraf werden de inhouds-, construct- en criteriumvaliditeit vastgesteld. Bij de inhoudsvaliditeit gaat het erom in welke mate de reacties op de items representatief zijn voor het begripsdomein. Experts en proefpersonen hebben de schalen beoordeeld, waarna er nog enige aanpassingen in de begripsanalyse zijn gedaan. Dit resulteerde in valide stellingen. Ook aan de criteriumvaliditeit wordt in de dertigersdilemma-test voldaan; er blijken duidelijke verschillen te zijn tussen verschillende groepen.

Verder blijkt de samenhang tussen de schalen in deze test significant te zijn, wat duidt op een hoge constructvaliditeit. Dit alles maakt dat de dertigersdilemma-test een hoge validiteit waarborgt. Voor mijn onderzoek heb ik niet alle stellingen gebruikt waardoor het geheel van de vragen nogal is ingekort. Dit kan tot gevolg hebben gehad dat de constructvaliditeit niet hetzelfde is gebleven.

In de bijlagen zijn de aangepaste UBOS-A vragenlijst en de lijst met stellingen ten aanzien van de meerkeuzemaatschappij opgenomen.

IV Resultatenanalyse

4.1. Significantie

Het doel van mijn onderzoek was te onderzoeken of de groep studenten met een verhoogd risico op een burnout negatiever ten opzichte van de meerkeuzemaatschappij zou staan. Om dit te achterhalen ben ik op zoek gegaan naar significante verschillen. Wanneer er van een significant verschil wordt gesproken houdt dit in dat het verschil niet aan toeval te wijten is. Er moet dan dus een andere factor van invloed zijn. In mijn onderzoek heb ik gekozen voor een standaard betrouwbaarheidsinterval van 95 procent met het daarbij behorende significantieniveau van 0,05. Wanneer de p kleiner is dan 0,05 kan er geconstateerd worden dat de hypothese klopt. Dit houdt in dat de kans kleiner dan vijf procent is dat het resultaat van de meting op toeval gebaseerd is.

Bij het toetsen van mijn eerste en tweede hypothese heb ik nog niet gezocht naar significante verbanden. Het doel van mijn eerste hypothese, 'Er is een risico op burnout onder studenten', is het vaststellen van het aantal respondenten met een verhoogd burnoutrisico. Vervolgens zal ik nagaan of er sprake is van een groot verschil in vergelijking met andere groepen.

Bij mijn tweede hypothese richt ik me uitsluitend op de tweede vragenlijst die betrekking heeft op de meerkeuzemaatschappij. Hierbij zal ik de gegevens die uit mijn onderzoek naar voren zijn gekomen beschrijven. Ik wil een algemeen beeld schetsen van hoe de ondervraagde studenten de meerkeuzemaatschappij ervaren.

Vervolgens gebruik ik bij mijn derde hypothese de eerdere twee hypothesen. Allereerst zal ik de respondenten in twee groepen onderverdelen. De eerste groep bestaat uit de studenten met een verhoogd burnoutrisico en de overige respondenten zullen in de tweede groep terechtkomen. Op basis van deze twee groepen kan een vergelijking gemaakt worden waarna er vastgesteld zou kunnen worden of er een significant verschil aanwezig is.

4.2. Toetsen van de hypothesen

Hypothese 1

'Er is een risico op burnout onder studenten'

Om deze hypothese te kunnen toetsen is het van belang om bij de ondervraagde studenten na te gaan welk deel van deze studenten een verhoogd risico op burnout heeft.

Dit is gemeten op basis van de drie dimensies van burnout: mentale distantie, emotionele uitputting en persoonlijke incompetentie. Om de respondenten te selecteren die een verhoogd risico hebben moet er voldaan worden aan de volgende eisen: De respondenten scoren zeer laag tot laag op persoonlijke competentie en hoog tot zeer hoog op uitputting en mentale distantie. Met behulp van de scoringscategorieën die gebruikt worden bij het meten van burnout kan er bij dit onderzoek een indeling naar waarden gemaakt worden.

Figuur 1.

| Kwalificatie | Ondergrens | | Bovengrens |
|--------------|----------------------------|-----------|----------------------------|
| Zeer hoog | 95 ^e percentiel | ≤ score | |
| Hoog | 75 ^e percentiel | ≤ score < | 95 ^e percentiel |
| Gemiddeld | 25 ^e percentiel | ≤ score < | 75 ^e percentiel |
| Laag | 5 ^e percentiel | ≤ score < | 25 ^e percentiel |
| Zeer laag | | score < | 5 ^e percentiel |

Aan de hand van onderstaande tabel wordt duidelijk wanneer er in dit onderzoek hoog /zeer hoog of zeer laag/ laag wordt gescoord.

Figuur 2.

| <i>Mentale distantie</i> | <i>Emotionele Uitputting</i> | <i>Verminderde competentie</i> |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Zeer laag: score < 1.29 | Zeer laag: score < 1.89 | Zeer laag: score < 3.40 |
| Laag: 1.29 < score < 2.60 | Laag: 1.89 < score < 2.65 | Laag: 3.40 < score < 4.25 |
| Gemiddeld: 2.60 < score < 3.80 | Gemiddeld: 2.65 < score < 4.55 | Gemiddeld: 4.25 < score < 5.40 |
| Hoog: 3.80 < score < 5 | Hoog: 4.55 < score < 5.31 | Hoog: 5.40 < score < 6.11 |
| Zeer hoog: > 5 | Zeer hoog: > 5.31 | Zeer hoog: > 6.11 |
| Gemiddelde score: 3.17 | Gemiddelde score: 3.59 | Gemiddelde score: 4.87 |

Naar aanleiding van de enquête heb ik bij achtendertig studenten via de UBOS-A vragenlijst een verhoogd risico op burnout kunnen constateren. Het gaat hier om vijftwintig procent. Het CBS heeft aangetoond dat tien procent van de werkende jongeren in de leeftijdscategorie 15-25 jaar in 2004 met te maken heeft met een verhoogd burnoutrisico. Dit verschil van vijftien procent zou als een aanwijzing gezien kunnen worden dat studenten een hoger burnoutrisico hebben dan werkende leeftijdsgenoten.

Hypothese 2

‘Studenten ondervinden problemen als gevolg van de meerkeuzemaatschappij’

Voor het toetsen van deze hypothese zijn aan de respondenten vragen gesteld met betrekking tot het ervaren van de keuzevrijheid in het algemeen, de tevredenheid ten opzichte van hun studie en leven en in hoeverre studenten met sociale druk te maken hebben.

Hieronder zullen enkele beschrijvende statistieken weergegeven worden.

Keuzevrijheid

Bij de vraag ‘Ben je bang om de verkeerde keuzes te maken?’ werd van de respondenten een rapportcijfer gevraagd, waarbij 76 procent voor een zes of hoger koos. Meer dan driekwart van de studenten die aan dit onderzoek hebben meegewerkt voelt vaak een zekere angst bij het maken van keuzes. Door 48,7 procent werd er voor een acht of hoger gekozen.

Een andere vraag, die de respondenten voorgelegd hebben gekregen, is: ‘Ervaar je druk door keuzevrijheid, keuzestress of keuzedilemma’s?’ Ook op deze vraag werd hoog gescoord. Een hoge score houdt een negatievere houding in. Meer dan 71 procent gaf als rapportcijfer een zes of hoger en hiervan koos bijna 34 procent voor een acht of hoger. Aan de hand van deze resultaten zou er verondersteld kunnen worden dat een groot deel van de ondervraagde studenten de keuzemaatschappij niet als positief zou ervaren. Maar op de vraag ‘Ervaar je de keuzevrijheid als negatief?’ werd minder hoog gescoord dan op de eerder genoemde vragen. Meer dan 62 procent gaf een onvoldoende waarmee zij aangaven de keuzevrijheid niet als negatief te ervaren. De resultaten op de vraag ‘Heb je liever weinig keuzemogelijkheden?’ sluiten hierbij aan. Ook hier werd weer naar een rapportcijfer gevraagd en 37,6 procent gaf als cijfer een zes of hoger, wat niet duidt op een grote meerderheid.

De uitkomsten van bovenstaande vragen lijken elkaar nogal tegen te spreken. Zo bleek uit het antwoord op de eerste twee vragen dat een groot deel van de studenten druk ervaart als gevolg van de meerkeuzemaatschappij en bang is bij het maken van keuzes. Maar het overgrote deel respondenten laat ook weten het grote keuzeaanbod niet als negatief te zien en blijken minder keuzemogelijkheden ook niet gewenst te zijn.

Tevredenheid studie

Bij de vragen met betrekking tot de tevredenheid die studenten ervaren ten aanzien van hun studie, hadden de respondenten zes antwoordmogelijkheden, deze liepen uiteen van *absoluut niet van toepassing* tot *absoluut van toepassing*. Opvallend hierbij is dat over het algemeen bij

deze vragen positieve uitkomsten naar voren kwamen. Zo geeft 82,2 procent aan tevreden te zijn met hun huidige studie waarvan 45,4 procent *meestal van toepassing* heeft gekozen. Deze cijfers laten een grote mate van tevredenheid zien. Verder geeft nog geen twintig procent aan liever een hele andere studie te doen en blijkt slechts 28 procent vaak te twijfelen of deze studie wel bij hen past. Bij de uitspraak ‘Dat ik mijn kwaliteiten voldoende benut, is iets dat ik zeker weet’ lijken de percentages wat meer in evenwicht te zijn. Deze uitspraak is van toepassing op zo’n kleine vijftig procent, wat maakt dat de andere helft van de respondenten doorgaans niet vaak het gevoel heeft hun kwaliteiten voldoende te benutten.

Tevredenheid leven

Ook de vragen naar het ervaren van tevredenheid met betrekking tot het leven, werden doorgaans positief beantwoord. Bijna 87 procent van de respondenten geeft aan gelukkig te zijn met zijn of haar leven. Hiervan koos 15,8 procent voor de antwoordmogelijkheid *absoluut van toepassing*. Op de uitspraken over de indeling van hun privéleven en de balans tussen de studie en het privéleven gaf het overgrote deel van de respondenten een positief antwoord. Wel blijkt dat de helft van de ondervraagde studenten zich zorgen maakt over de toekomst.

Sociale druk

De cijfers met betrekking tot de sociale druk zijn veel verrassender. Ook bij deze vragen konden de respondenten kiezen uit zes antwoordmogelijkheden die uiteen liepen van ‘absoluut niet van toepassing’ tot ‘absoluut van toepassing’. Van de respondenten gaf 70,4 procent aan naar leeftijdsgenoten te kijken als graadmeter om zo hun eigen succes te bepalen. Deze 70,4 procent koos voor de antwoorden ‘vaak van toepassing’, ‘meestal van toepassing’ en ‘absoluut van toepassing’. Naast de druk van leeftijdsgenoten speelt ook de media een rol. De uitspraak ‘Vanuit de media wordt er veel druk uitgeoefend om een perfect leven te hebben’ was voor 71,1 procent van de respondenten van toepassing. Een nog hogere score was te vinden op de volgende uitspraak: ‘De maatschappij geeft mij het gevoel dat ik succesvol moet zijn.’ Op deze stelling gaf 87,6 procent als antwoord ‘vaak van toepassing’, ‘meestal van toepassing’ en ‘absoluut van toepassing’. 80,9 procent van de studenten vergelijkt zichzelf met anderen bij het bepalen van hun eigen succes.

Hypothese 3

‘Er is een verband tussen de meerkeuzemaatschappij en het risico op burnout onder studenten’

Om deze hypothese te kunnen toetsen is het allereerst van belang de respondenten met een verhoogd risico op burnout eruit te halen. Naar aanleiding van hypothese 1 kan er geconstateerd worden dat achtendertig respondenten in het onderzoek een verhoogd risico op burnout hebben. Vervolgens is het zaak na te gaan of deze groep dan ook meer problemen ondervindt van de meerkeuzemaatschappij dan respondenten met een lager risico op een burnout. Om dit onderscheid duidelijk weer te geven zal er een verdeling worden gemaakt tussen de groep van achtendertig studenten met een verhoogd risico op burnout en de overige respondenten.

Groep 1: Respondenten met een verhoogd burnoutrisico (hoge/ zeer hoge score op cynisme en uitputting + lage/ zeer lage score op persoonlijke competentie)

Groep 2: De overige respondenten

Hypothese: Groep 1 verschilt significant van groep 2

Bij vergelijking van de gemiddelde scores op alle variabelen blijkt dat er een duidelijk verschil op te merken is tussen beide groepen. (bijlage fig.1) Zo is te zien dat groep één op bijna alle uitspraken gemiddeld hoger scoort dan de groep met de overige respondenten. Maar om na te gaan of dit een significant verschil is heb ik gebruik gemaakt van de ‘Independent sample T-test for grouping variables’. Deze test vergelijkt het gemiddelde op bestudeerde kenmerken van twee onafhankelijke steekproeven.

Zo kan van de gemiddelde scores bij beide groepen, gekeken worden of er een significant verschil aanwezig is. Ik heb gekozen voor het standaard betrouwbaarheidsinterval van 95 procent met het daarbij behorende significantieniveau van 0,05. Wanneer de p kleiner is dan 0,05 kan er geconstateerd worden dat de hypothese klopt. Bij het vergelijken van alle items die in de enquête opgenomen zijn, blijkt dat er gesproken kan worden van een significant verschil omdat de p 0,000 is. Dit betekent dat het verschil niet op toeval is gebaseerd. Groep één verschilt significant van groep twee. Gezien de hogere scoregemiddelden kan er geconcludeerd worden dat de groep met een verhoogd burnoutrisico meer last ondervindt van de meerkeuzemaatschappij.

Deze significantie gaat over alle variabelen, maar wanneer deze per categorie bekeken worden blijkt dat niet elke schaal een significant verschil laat zien.

| | GROEP 1 H | GROEP 2 | Sig. (2-tailed) |
|-----------------------|------------------|------------------|------------------------|
| | Gemiddelde score | Gemiddelde score | |
| Alles willen | 4,12 | 4,12 | 0,985 |
| Sociale druk | 4,63 | 4,17 | 0,016 |
| Ontevredenheid studie | 3,90 | 2,77 | 0,000 |
| Ontevredenheid leven | 3,53 | 2,54 | 0,000 |
| Meerkeuzemaatschappij | 6,54 | 5,28 | 0,000 |

Bovenstaande tabel geeft aan dat in de categorieën ‘sociale druk’, ‘ontevredenheid studie’, ‘ontevredenheid leven’, ‘meerkeuzemaatschappij’ duidelijke significante verschillen zijn op te merken. De groep studenten met een hoger burnoutrisico ondervindt meer sociale druk en staat negatiever ten opzichte van de meerkeuzemaatschappij. Verder blijkt dat deze groep ook ontevredener met betrekking tot hun studie en leven is. Alleen in de categorie ‘alles willen’ is geen significant verschil te ontdekken.

Wanneer er naar de stellingen apart wordt gekeken blijkt dat er bij bijna tweederde van deze stellingen sprake is van een significant verschil. In de bijlage (figuur 1) staat een overzicht van deze getallen.

Alles willen

Uit het onderzoek blijkt dat in de categorie ‘alles willen’ geen enkele stelling een significant verschil laat zien. Bij de overige categorieën is dit wel het geval.

Sociale druk

Zo is er binnen de categorie ‘sociale druk’ één stelling die een significant verschil laat zien: ‘Vanuit de media wordt er veel druk uitgeoefend om een perfect leven te hebben’ (sig. 0,016). Hypothese 2 heeft al aangetoond dat studenten veel sociale druk ervaren. Op deze vragen werd door alle studenten hoog gescoord en een duidelijk verschil tussen beide groepen is niet te vinden.

Ontevredenheid over de studie

Bij ‘ontevredenheid studie’ blijken alle stellingen significant te zijn:

‘Over mijn huidige studie ben ik niet tevreden’ (sig. 0,000)

‘Ik heb twijfels of mijn huidige studie goed bij mij past’ (sig. 0,000)

‘Op dit moment weet ik niet zeker wat ik werkelijk wil’ (sig. 0,000)

‘Eigenlijk zou ik een hele andere studie willen doen’ (sig. 0,000)

‘Ik ben er niet zeker van dat ik mijn kwaliteiten voldoende benut’ (sig. 0,000)

Ontevredenheid leven

Ook in de categorie ‘ontevredenheid leven’ zijn alle stellingen significant:

‘Op dit moment ben ik niet gelukkig met mijn leven’(sig. 0,000)

‘Over de indeling van mijn privéleven ben ik niet voldaan’ (sig. 0,009)

‘De balans tussen mijn studie en mijn privéleven is niet naar mijn wens’ (sig. 0,000)

‘Ik ben er niet zeker van dat ik mijn kwaliteiten voldoende benut’(sig. 0,000)

Meerkeuzemaatschappij

Van de zes stellingen die betrekking hebben op de ‘meerkeuzemaatschappij’ blijken vijf hiervan significantie te vertonen:

‘Ervaar je de keuzevrijheid als negatief?’ (sig. 0,000)

‘Ervaar je druk door keuzevrijheid, keuzedilemma’s of keuzestress?’ (sig. 0,005)

‘Ben je bang om de verkeerde keuzes te maken?’ (sig. 0,011)

‘Heb je angst om niet over voldoende informatie te beschikken?’ (sig. 0,000)

‘Maak je niet snel keuzes?’ (sig. 0,045)

Concluderend kan er gesteld worden dat de groep studenten met een verhoogd burnoutrisico ontevredener ten aanzien van hun studie en leven zijn. Ook ondervindt deze groep meer last van de meerkeuzemaatschappij. Verder ondervindt de groep studenten met een verhoogd burnoutrisico meer druk vanuit de media om een perfect leven te hebben. Naar aanleiding van bovenstaande stellingen waarbij significantie zichtbaar was, kan er gesproken worden van een aanwijsbaar verband. Zo kan bij de stelling ‘Ervaar je druk door keuzevrijheid, keuzedilemma’s of keuzestress?’ de conclusie worden getrokken dat er een verband is tussen het burnoutrisico en het ervaren van keuzestress. Dit geldt ook voor de overige stellingen waarbij een significant verschil op te merken is.

4.3. Conclusie

Dit onderzoek had tot doel de relatie tussen het burnoutrisico bij studenten en het ervaren de keuzemaatschappij nader te bekijken. Mijn vooronderstelling was dat studenten met een verhoogd burnoutrisico meer last zouden ondervinden van de meerkeuzemaatschappij.

Allereerst heb ik een beeld geschetst van de manier waarop alle respondenten de vele keuzes is onze maatschappij ervaren. Er is hierbij onderscheid gemaakt naar verschillende categorieën die voor een groot deel op studenten van toepassing zijn. Zo blijkt dat de studenten over het algemeen veel sociale druk ervaren en vaak bang zijn om verkeerde keuzes te maken. Hierdoor ervaren ze druk/ keuzestress als gevolg van de keuzemaatschappij. Ondanks het ervaren van keuzestress geven de studenten niet aan liever minder keuzes te hebben.

Van de respondenten die aan ons onderzoek hebben meegewerkt blijken 38 studenten een verhoogd burnoutrisico te hebben. Bij vergelijking van de groepsgemiddelden blijkt de groep met een verhoogd burnoutrisico op bijna alle stellingen een hogere score te hebben. Een hogere score houdt een negatievere houding in. Deze groep laat een significant verschil over alle items zien ten opzichte van de overige ondervraagde studenten. (bijlage fig.2) Hiermee kan de hypothese, 'Er is een verband tussen de meerkeuzemaatschappij en het risico op burnout onder studenten', aanvaard worden. Studenten met een verhoogd burnoutrisico blijken een negatievere houding te hebben met betrekking tot de meerkeuzemaatschappij dan de overige studenten. Dit is onderzocht aan de hand van de volgende categorieën:

| | GROEP 1 H | GROEP 2 | Sig. (2-tailed) |
|-----------------------|------------------|------------------|------------------------|
| | Gemiddelde score | Gemiddelde score | |
| Alles willen | 4,12 | 4,12 | 0,985 |
| Sociale druk | 4,63 | 4,17 | 0,016 |
| Ontevredenheid studie | 3,90 | 2,77 | 0,000 |
| Ontevredenheid leven | 3,53 | 2,54 | 0,000 |
| Meerkeuzemaatschappij | 6,54 | 5,28 | 0,000 |

Bovenstaande tabel laat zien dat groep één, studenten met een verhoogd burnoutrisico, op vier van de vijf categorieën significant verschilt van groep twee. Zo ervaren studenten met een hoger risico op burnout meer sociale druk en staan zij negatiever ten aanzien van hun studie en leven. Ook kan er een negatievere houding ten aanzien van de meerkeuzemaatschappij geconstateerd worden. Alleen in de categorie 'alles willen' is geen significantie gevonden. Zoals de tabel laat zien zijn de gemiddelde scores hier gelijk.

V Conclusie & reflectie

Conclusie

Voorafgaand aan mijn literatuurstudie en onderzoek heb ik aangegeven de volgende persberichten nader te onderzoeken en mogelijk aan elkaar te koppelen.

'Burnoutrisiko studenten hoger dan verwacht' & 'Studenten gebukt onder keuzestress'

In de literatuurstudie heb ik aan de hand van reeds bestaande wetenschappelijke literatuur beide ontwikkelingen onderzocht. Zo is uit internationale onderzoeken gebleken dat het burnoutrisiko onder studenten een serieus probleem is. Studenten zouden een hoger risico op burnout hebben dan werkende leeftijdsgenoten. De vraag die dan opkomt is welke oorzaken hieraan verbonden zijn. Studenten lijken doorgaans met dezelfde oorzaken te maken te hebben als mensen met een betaalde baan. Wel was er één groot verschil tussen beide groepen op te merken. Zo kunnen werkende mensen het gebrek aan regelmogelijkheden als een probleem zien, terwijl hier bij studenten vaak geen sprake van is. Een gebrek aan regelmogelijkheden houdt in dat werknemers te weinig invloed zouden hebben op hun manier van werken en dat er te weinig mogelijkheden zijn om het werk zelf in te delen. Kenmerkend aan het studentenleven is de vrijheid. Studenten hebben over het algemeen weinig college en kunnen naar eigen wens hun tijd indelen, wat impliceert dat er veel keuzes gemaakt moeten worden. We leven nu in een maatschappij waar niets onmogelijk lijkt; de meerkeuzemaatschappij. Voor sommige studenten is deze situatie niet gewenst. Zo bleek uit Nederlands onderzoek dat een groot deel van de studenten moeite heeft met het maken van keuzes en dat eenentwintig procent de druk van de maatschappij als een obstakel ziet. Schwartz heeft in 2004 het boek *The Paradox of Choice* uitgebracht waarin hij waarschuwt voor een toename van maximizers, mensen die moeite hebben met het maken van keuzes, wat ook een toename van depressies tot gevolg zou hebben. Dit onderzoek heeft duidelijk aangetoond dat een maatschappij waarin overvloedige keuze aanwezig is, ook negatieve gevolgen met zich mee kan brengen. Zou het verhoogde risico op burnout onder studenten verband houden met de huidige meerkeuzemaatschappij?

Deze vraag heb ik onderzocht door middel van een enquête onder zo'n honderdvijftig studenten Algemene Sociale Wetenschappen aan de Universiteit Utrecht. Zo heb ik allereerst, aan de hand van de UBOS-A vragenlijst, vastgesteld dat 25 procent van deze respondenten een verhoogd burnoutrisiko heeft. Vervolgens heb ik onderzocht hoe studenten de huidige meerkeuzemaatschappij ervaren. Dit gebeurde op basis van 24 stellingen die gerelateerd

waren aan keuzes waar studenten tegenaan lopen. In het literatuuronderzoek werd al de verwachting geuit dat studenten moeilijkheden zouden hebben met het kiezen van een studie. Verder zouden zij graag alles willen doen en meemaken, zich zorgen maken over de toekomst en zichzelf vaak met anderen vergelijken. De stellingen uit de enquête sloten hierbij aan. Zo bleek inderdaad dat de helft van de ondervraagde studenten zich zorgen maakt over de toekomst. Meer dan zeventig procent gaf aan druk te ervaren van leeftijdsgenoten, de maatschappij en de media. De antwoorden met betrekking tot de 'tevredenheid studie' liepen erg uiteen. Verder gaf een ruime meerderheid aan bang te zijn om verkeerde keuzes te maken en druk te ervaren als gevolg van de keuzevrijheid. Deze gegevens sluiten aan bij de theorie van Schwartz (2004) *The paradox of Choice* waarin hij aangeeft dat mensen steeds meer moeite hebben met het maken van keuzes. Schwartz beweert in zijn boek dat dit uiteindelijk zal leiden tot meer depressies. Hierom is het dan ook interessant om na te gaan of er een verband te vinden is tussen het risico op burnout en de meerkeuzemaatschappij. Van de ondervraagde studenten bleek 25 procent een verhoogd burnoutrisico te hebben. Zo heb ik de respondenten kunnen onderverdelen in twee groepen: een groep studenten met een hoger risico op burnout en een groep van overige respondenten. Mijn vooronderstelling was dat de groep studenten met een verhoogd burnoutrisico negatiever ten aanzien van de meerkeuzemaatschappij zou staan dan de groep met overige studenten. Al snel bleek dat studenten met een hoger risico op burnout op bijna alle items gemiddeld hoger scoorden, wat een negatievere houding betekent. Uiteindelijk bleek dat deze groep een significant verschil liet zien waarmee de hypothese aanvaard kan worden. Studenten met een verhoogd burnoutrisico hebben een negatievere houding ten opzichte van de huidige meerkeuzemaatschappij.

Reflectie

Gezien de resultaten van dit onderzoek zou je kunnen zeggen dat er een verband bestaat tussen de meerkeuzemaatschappij en het risico op burnout onder studenten. Deze conclusie kan niet gegeneraliseerd worden naar de gehele studentenpopulatie omdat ik me slechts gericht heb op studenten Algemene Sociale Wetenschappen aan de Universiteit Utrecht. Om een generalisatie te kunnen maken is een grootschaliger onderzoek noodzakelijk.

Bij vervolgonderzoek zou er naar mijn idee meer toegespitst kunnen worden op directe vragen met betrekking tot de meerkeuzemaatschappij. De vragen omtrent de ontevredenheid van het leven en de studie zouden in mindere mate opgenomen hoeven worden. Wanneer studenten met burnoutklachten te maken hebben is het vanzelfsprekend dat zij negatiever ten aanzien van hun studie staan, dit brengt dan vaak ook een minder positief beeld over het eigen leven met zich mee.

Een mogelijkheid is om de theorie van Schwartz (2004) nader te onderzoeken. Hij spreekt over de ‘satisficers’ en ‘maximizers’ in de huidige samenleving. Door de vele keuzemogelijkheden neemt de groep van maximizers naar zijn idee toe wat leidt tot meer psychische problemen. Gezien het significante verschil ten aanzien van de stelling: ‘Ben je bang om de verkeerde keuzes te maken’ zou deze theorie van Schwartz erg interessant zijn. Door de maximalisatieschaal van Schwartz in een volgende enquête op te nemen kan zo worden vastgesteld of studenten met een hoger risico op burnout ook daadwerkelijk tot de groep maximizers behoren. (bijlage fig. 3).

Verder moet er bij deze resultaten rekening gehouden worden met het feit dat dit een vrijwillige enquête was. De respondenten hebben zelf de keuze gemaakt om mee te doen aan dit onderzoek. Zo zou het kunnen zijn geweest dat er meer studenten met een verhoogd risico aan dit onderzoek mee hadden kunnen, maar deze enquête gezien de studiestress voorbij hebben laten gaan.

Aanbevelingen

Dit onderzoek heeft aangetoond dat studenten met een verhoogd burnoutrisico meer last ondervinden van de meerkeuzemaatschappij. De toename aan keuzes is een onomkeerbaar proces, vandaar dat er vooral uitgekeken moet worden naar een manier om hiermee om te gaan. Op universiteiten zouden ‘keuzetrainingen’ aangeboden kunnen worden en verder zou het een idee zijn om deze ontwikkeling meer onder de aandacht te brengen.

VI Literatuurlijst

Breedveld, K. & Broek, A. van der (2003). De meerkeuzemaatschappij: Facetten van de temporele organisatie van verplichtingen en voorzieningen. *Sociaal en Cultureel Planbureau*. Den Haag.

Breedveld, K. & Broek, A. van der (2004). De veeleisende samenleving: De sociaal-culturele context van psychische vermoeidheid. *Sociaal en Cultureel Planbureau*. Den Haag.

Cohen, D. (1998). *France: les revolutions invisibles*. Paris: INSERM

Dieleman, A. (2000). Individualisering en ambivalentie in het bestaan van jongeren. *Pedagogiek*, 20 (2). Assen: Van Gorcum.

Evenblij, M. (2004). *Een balans uit evenwicht. Resultaten van het onderzoeksprogramma Psychische Vermoeidheid in de Arbeidssituatie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Felling, A.J.A. (2004). *Het proces van individualisering in Nederland: een kwarteeuw social-culturele ontwikkeling*. Katholieke Universiteit Nijmegen.

Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-identity*. Cambridge: Polity Press.

Iyengar, S.S., Lepper, M.R. (2000). Personality processes and individual differences. When Choice is Demotivating: Can One Desire Too Much of a Good Thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (6), 995-1006. Columbia University & Stanford University

Jacobs, S.R., Dodd, D. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 44 (3). The Johns Hopkins University Press.

Lestegas, A.P. (2003). *Dertigers dilemma's: mythe of waarheid? Een kwalitatief en kwantitatief onderzoek naar een nieuw sociologisch en psychologisch fenomeen*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.

Luken, T. (2009). *Het dwaalspoor van de goede keuze. Naar een effectiever model van (studie)loopbaanontwikkeling*. Fontys Hogeschool.

Mul, J. de (2002). Under construction. Identiteit in het tijdperk van de homepage. In J. de Mul, *Cyberspace Odyssee* (pp. 191-221). Kampen: Uitgeverij Klement.

Neumann, Y. & Reichel, A. (1990). Determinants and Consequences of Student's Burnout in Universities. *The Journal of higher education*, 61 (1). Ohio State University Press.

Roesler, C. (2008). The self in cyberspace: Identity formation in postmodern societies and Jung's Self as an objective psyche. *Journal of Analytical Psychology*. 53, 421-436.

Schaufeli, W.B., Martínez, I., Marques Pinto, A., Salanova, M. & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481.

Schaufeli, W.B. (2007). Burnout in discussie: Stand van zaken. *De psycholoog*, 42, 534-540.

Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice. Why more is less*. New York: Ecco/HarperCollins.

Wu, W. (2010). Study on College Students' Burnout. *Asian Social Science*, 6 (3). Dezhou University.

VII Bijlagen

Figuur 1.

Topiclijst

Schaal van Likert: Hoe hoger de totale score op de test hoe meer iemand last heeft van het grote keuzeaanbod en druk van de maatschappij

Algemeen m.b.t. keuzevrijheid

Geef een cijfer (1 t/m 10)

1. Ervaar je de keuzevrijheid als positief of negatief?
2. Ervaar je druk door keuzevrijheid, keuzedilemma's of keuzestress;
3. Ben je bang om verkeerde keuzes te maken;
4. Heb je angst om niet over voldoende informatie te beschikken;
5. Maak je snel keuzes;
6. Heb je liever weinig keuzemogelijkheden;

1 = absoluut niet van toepassing

6 = absoluut van toepassing

Alles willen

7. Een leven is te kort om alles te doen wat ik wil
8. Ik wil mijn potentieel volledig gebruiken
9. Het liefste wil ik overal bij zijn en van alles meemaken
10. Alles kan, dus wil ik ook van alles doen
11. In mijn leven ben ik niet op zoek naar zoveel mogelijk uitdagingen (**Contra-indicatief**)

Sociale Druk

12. Ik kijk naar leeftijdsgenoten als graadmeter om te bepalen hoe succesvol ik ben
13. Vanuit de media wordt er veel druk uitgeoefend om een perfect leven te hebben
14. De maatschappij geeft mij niet het gevoel dat ik succesvol moet zijn (**Contra-indicatief**)
15. Bij het bepalen van mijn succes vergelijk ik mezelf met anderen

Ontevredenheid studie

16. Over mijn huidige studie ben ik tevreden (**Contra-indicatief**)
17. Ik heb twijfels of mijn huidige studie goed bij mij past
18. Op dit moment weet ik zeker wat ik werkelijk wil (**Contra-indicatief**)
19. Eigenlijk zou ik een hele andere studie willen doen
20. Dat ik mijn kwaliteiten voldoende benut, is iets dat ik zeker weet (**Contra-indicatief**)

Ontevredenheid leven

21. Op dit moment ben ik gelukkig met mijn leven (**Contra-indicatief**)
22. Over de indeling van mijn privé-leven ben ik voldaan (**Contra-indicatief**)
23. De balans tussen mijn studie en mijn privé-leven is naar mijn wens (**Contra-indicatief**)
24. Over de toekomst maak ik mij zorgen

Figuur 2.

| | GROEP 1 H | GROEP 2 | Sig. (2-tailed) |
|---|------------------|------------------|------------------------|
| Alles willen (1 t/m 6) | Gemiddelde score | Gemiddelde score | |
| Een leven is te kort om alles te doen wat ik wil | 4,08 | 3,67 | 0,128 |
| Ik wil mijn potentieel volledig gebruiken | 4,63 | 4,72 | 0,694 |
| Het liefste wil ik overal bij zijn en van alles meemaken | 4,24 | 4,30 | 0,818 |
| Alles kan, dus wil ik ook van alles doen | 4,05 | 4,03 | 0,920 |
| In mijn leven ben ik op zoek naar zoveel mogelijk uitdagingen | 3,61 | 3,95 | 0,138 |
| Sociale druk (1 t/m 6) | | | |
| Ik kijk naar leeftijdsgenoten als graadmeter om te bepalen hoe succesvol ik ben | 4,45 | 4,05 | 0,114 |
| Vanuit de media wordt er veel druk uitgeoefend om een perfect leven te hebben | 4,53 | 3,92 | 0,016 |
| De maatschappij geeft mij het gevoel dat ik succesvol moet zijn | 4,79 | 4,38 | 0,057 |
| Bij het bepalen van mijn succes vergelijk ik mezelf met anderen | 4,76 | 4,33 | 0,054 |
| Ontevredenheid studie (1 t/m 6) | | | |
| Over mijn huidige studie ben ik niet tevreden | 3,29 | 2,13 | 0,000 |
| Ik heb twijfels of mijn huidige studie goed bij mij past | 3,63 | 2,22 | 0,000 |
| Op dit moment weet ik niet zeker wat ik werkelijk wil | 4,55 | 3,58 | 0,000 |
| Eigenlijk zou ik een hele andere studie willen doen | 3,11 | 1,94 | 0,000 |
| Ik ben er niet zeker van dat ik mijn kwaliteiten voldoende benut | 4,13 | 3,29 | 0,000 |
| Ontevredenheid leven (1 t/m 6) | | | |
| Op dit moment ben ik niet gelukkig met mijn leven | 3,13 | 2,20 | 0,000 |
| Over de indeling van mijn privéleven ben ik niet voldaan | 3,00 | 2,47 | 0,009 |
| De balans tussen mijn studie en mijn privéleven is niet naar mijn wens | 3,58 | 2,54 | 0,000 |
| Over de toekomst maak ik mij zorgen | 4,42 | 2,95 | 0,000 |
| Meerkeuzemaatschappij (1 t/m 10) | | | |
| Ervaar je de keuzevrijheid als negatief? | 5,55 | 3,95 | 0,000 |
| Ervaar je druk door keuzevrijheid, keuzedilemma's of keuzestress? | 7,05 | 5,87 | 0,005 |
| Ben je bang om de verkeerde keuzes te maken? | 7,66 | 6,55 | 0,011 |
| Heb je angst om niet over voldoende informatie te beschikken? | 7,34 | 5,33 | 0,000 |
| Maak je niet snel keuzes? | 6,55 | 5,33 | 0,045 |
| Heb je liever weinig keuzemogelijkheden? | 5,05 | 4,27 | 0,090 |

Figuur 3.

Maximalisatieschaal Schwartz 2004

1. Wanneer ik moet kiezen, probeer ik me alle andere mogelijkheden voor de geest te halen, zelfs de mogelijkheden die op het moment niet voorhanden zijn
2. Ongeacht hoe tevreden ik ben met mijn baan, ik blijf uitkijken naar betere banen
3. Luister ik in de auto naar muziek, dan zoek ik ook nog andere stations af om te horen of er iets beters is, zelfs al vind ik de muziek op dat moment wel aardig
4. Kijk ik naar de televisie, dan zal ik langs de kanalen om te kijken wat er verder nog is, al probeer ik het programma waar ik naar zit te kijken te volgen
5. Ik ga met relaties om als met kleding: ik verwacht veel te proberen voor ik eindelijk het perfecte kledingstuk vind
6. Ik vind het vaak moeilijk iets voor een vriend(in) te kopen
7. Een video huren is een hele klus. Ik ben voortdurend bezig de best mogelijke keus te maken
8. Bij het winkelen heb ik heel veel moeite om kleding te vinden die ik echt leuk vind
9. Ik ben een grote fan van toptienlijstjes (de beste films, de beste boeken, de beste sporters etc.)
10. Ik vind schrijven heel moeilijk, ook al is het maar een brief aan een vriend, omdat ik de woorden nooit precies genoeg op papier lijk te krijgen. Ik schrijf vaak verschillende versies van zelfs de eenvoudigste dingen
11. Ongeacht waar ik mee bezig ben, ik leg mezelf de hoogste standaard op
12. Alleen het allerbeste is goed genoeg voor me
13. Ik fantaseer vaak over een heel ander leven