

## **Het buffereffect van herstelactiviteiten in de vrije tijd op de relatie tussen psychologische taakeisen en depressieve symptomen**

---

Masterproef neergelegd tot het behalen van de graad van Master in de Psychologie,  
Optie Bedrijfspsychologie en Personeelsbeleid

door

Taina Verbesselt

PROMOTOR: Prof dr. Peter Vlerick  
BEGELEIDING: Bart Van De Ven

## WOORD VOORAF

Deze masterproef, een bekroning van vijf jaar studie waarin men ons heeft omgevormd tot bedrijfspsychologen met een goede solide wetenschappelijke achtergrond, is een ervaring dat voor altijd wordt megedragen. Met als doel kritisch, constructief en vooral zelfstandig een goed resultaat neer te pennen, heeft het soms bloed, zweet en tranen gekost. Maar dankzij de steun van vele mensen is dit toch tot een goed einde gekomen.

Een dankwoordje aan mijn promotor, Prof. Dr. Vlerick, om mij de mogelijkheid te bieden me te verdiepen in dit boeiend onderwerp.

Daarnaast een grote dank aan mijn begeleider, Bart Van De Ven, voor zijn kritische bijdrage en om me steeds opnieuw op het juiste spoor te zetten.

Als laatste een woord van dank aan alle agility fanaten die de tijd hebben vrijgemaakt om mijn vragenlijst in te vullen. Dankzij jullie heb ik vroegtijdig voldoende data kunnen verzamelen en veel tijd gehad om alles te verwerken.

## ABSTRACT

In deze studie is een cross-sectioneel design opgezet om de buffereffecten na te gaan van enerzijds 'regelmogelijkheden' in het werk en anderzijds 'herstelactiviteiten' in de vrije tijd (succeservaringen, ontspanning en psychologische afstandelijkheid) op de relatie tussen psychologische taakeisen (werkhoeveelheid en werkdruk, geestelijke belasting en emotionele belasting) en de mate van depressieve symptomen. Dit onderzoek werd gebaseerd op twee werkstressmodellen, met name het Job Demand Control Model van Karasek (1979) en Job Demand-Resources model van Bakker & Demerouti (2007).

Zelfrapporterende vragenlijsten werden verdeeld onder 350 personen die actief zijn in een hondenclub en de sport Agility uitoefenen. De uiteindelijke steekproef bestond uit 161 personen, waaronder 50% vrouwen.

De data werd geanalyseerd met hiërarchische regressieanalyses en toonde aan dat enkel de herstelactiviteit 'ontspanning' een bufferend effect heeft op de relatie tussen de psychologische taakeisen 'geestelijke belasting' en 'emotionele belasting' en de mate van depressieve symptomen. Daarnaast werd ook een significant hoofdeffect gevonden van regelmogelijkheden, waardoor er nog sprake kan zijn van een additief interactie-effect bij gebrek aan evidentie voor een multiplicatief interactie-effect.

Exploratief werden ook driewegs interacties onderzocht en er is één gevonden voor 'ontspanning', 'regelmogelijkheden' en 'emotionele belasting'. Hoge 'ontspanning' en hoge 'regelmogelijkheden' reduceren het effect van hoge 'emotionele belasting' op depressieve symptomen.

Deze studie leunt aan bij een recente stroming van onderzoek waarbij naast werkkenmerken ook nadruk wordt gelegd op het belang van herstel in de vrije tijd om negatieve effecten van werkstress tegen te gaan.

Als laatste worden enkele implicaties voor de praktijk vermeld samen met beperkingen van dit onderzoek en suggesties voor verder onderzoek.

## INHOUDSTAFEL

WOORD VOORAF .....	1
ABSTRACT .....	2
LIJST MET TABELLEN .....	5
LIJST MET FIGUREN .....	6
INLEIDING .....	7
Algemene Probleemstelling .....	7
Definiëring van de Studievariabelen .....	9
Depressieve Symptomen .....	9
Job Karakteristieken: Psychologische Taakeisen en Regelmogelijkheden .....	12
Herstelactiviteiten in de Vrije Tijd .....	16
Weekend en vakantie .....	17
Fysieke, sociale en passieve activiteiten .....	18
Onderliggende psychologische dimensies .....	19
Vorig onderzoek omtrent herstelactiviteiten en psychologische taakeisen.....	21
Vorig onderzoek omtrent herstelactiviteiten en depressieve symptomen.....	21
Controlevariabelen .....	24
Conceptueel Kader .....	25
ONDERZOEKSMETHODE .....	26
Steekproef .....	26
Materiaal .....	26
Procedure en Data-analyse .....	28

RESULTATEN .....	29
DISCUSSIE .....	41
Beperkingen van het Onderzoek .....	45
Suggesties Voor Verder Onderzoek en Implicaties Voor de Praktijk .....	46
Conclusie .....	47
REFERENTIES .....	48
BIJLAGEN .....	55
Bijlage 1: Begeleidende brief .....	55
Bijlage2: Vragenlijst .....	56

## LIJST MET TABELLEN

Tabel 1: Beschrijvende Statistieken .....	29
Tabel 2: Bivariate Pearson Correlaties .....	30
Tabel 3: Hiërarchische regressie van ‘werkdruk en werkhoeveelheid’ en regelmogelijkheden op depressieve symptomen .....	32
Tabel 4: Hiërarchische regressie van ‘geestelijke belasting’ en regelmogelijkheden op depressieve symptomen .....	32
Tabel 5: Hiërarchische regressie van ‘emotionele belasting’ en regelmogelijkheden op depressieve symptomen .....	32
Tabel 6: Hiërarchische regressie van ‘werkdruk en werkhoeveelheid’ en ‘succeservaringen’ op depressieve symptomen .....	34
Tabel 7: Hiërarchische regressie van ‘geestelijke belasting’ en ‘succeservaringen’ op depressieve symptomen .....	34
Tabel 8: Hiërarchische regressie van ‘emotionele belasting’ en ‘succeservaringen’ op depressieve symptomen .....	34
Tabel 9: Hiërarchische regressie van ‘werkdruk en werkhoeveelheid’ en ‘ontspanning’ op depressieve symptomen .....	35
Tabel 10: Hiërarchische regressie van ‘geestelijke belasting’ en ‘ontspanning’ op depressieve symptomen .....	35
Tabel 11: Hiërarchische regressie van ‘emotionele belasting’ en ‘ontspanning’ op depressieve symptomen .....	36
Tabel 12: Hiërarchische regressie van ‘werkdruk en werkhoeveelheid’ en ‘psychologische afstandelijkheid’ op depressieve symptomen .....	38
Tabel 13: Hiërarchische regressie van ‘geestelijke belasting’ en ‘psychologische afstandelijkheid’ op depressieve symptomen .....	38
Tabel 14: Hiërarchische regressie van ‘emotionele belasting’ en ‘psychologische afstandelijkheid’ op depressieve symptomen .....	39

## LIJST MET FIGUREN

Figuur 1: Hypothetisch Model .....	25
Figuur 2: Interactie van ‘geestelijke belasting’ en ‘ontspanning’ op depressieve symptomen .....	37
Figuur 3: Interactie van ‘emotionele belasting’ en ‘ontspanning’ op depressieve symptomen .....	37
Figuur 4: Driewegs interactie van ‘emotionele belasting’, ‘regelmogelijkheden’ en ‘ontspanning’ op depressieve symptomen .....	40

## INLEIDING

### Algemene Probleemstelling

Volgens het ESEMeD project (i.e. European Study of the Epidemiology of Mental Disorders) van Alonso et. al. (2004) heeft 13% van de volwassen mensen in de Europese Unie gedurende een bepaalde periode in zijn leven last van een depressie of van depressieve symptomen. Volgens Wahlbeck (2009) zal niet enkel de prevalentie van depressie nog stijgen, maar toont ook de zelfgerapporteerde mate van depressieve symptomen reeds een stijging aan in verschillende EU-landen.

De wereld evolueert nu eenmaal steeds aan een sneller tempo en hiervan zijn de gevolgen niet altijd even positief. In het bedrijfsleven heeft men enerzijds te maken met een sterk groeiende technologische vooruitgang maar anderzijds ook met de hedendaagse minder goede economische situatie. Jobs moeten snel kunnen worden aangepast en werknemers ondervinden dit door een verminderende controle over het werk, meer job onzekerheid en meer werkdruk (Tennant, 2001). Deze economische instabiliteit wordt enigszins gerelateerd aan verhoogd psychologische stress, die tot uiting komt als depressie, zelfmoord en gevoelens van onrust (Wahlbeck & Awolin, 2009).

Depressie is niet alleen voor de werknemer nefast, maar ook voor de werkgever. Een verminderd psychologisch welzijn van het individu is immers meermaals geassocieerd geweest met bepaalde werkgerelateerde uitkomsten zoals verminderde productiviteit, hogere bedrijfskosten, verhoogd ziekteverzuim en verhoogd personeelsverloop (Loeppke et. al., 2009; Lee, Lee, Liao & Chang, 2009; Lerner & Henke, 2008; Adler et. al., 2006; Faragher, Cass & Cooper, 2005; Meerding et.al., 2005; Henderson, Glozier, & Holland, 2005; Karpansalo et al., 2005; Baba, Galperin, & Lituchy, 1999).

Voor deze reden richt veel onderzoek zich op de relatie tussen job karakteristieken en het psychologisch welzijn van het individu (Clumeck, et al., 2009; Joudrey & Wallace, 2009; Dragano et.al., 2008; Wang, 2005; Pelfrene et.al., 2002; Tennant, 2001; Stansfeld et al., 1999). Hierbij worden enkele prominente stressmodellen als theoretische basis gebruikt, waaronder het Job Demand Control Model van Karasek (1979).

Het voorbije decennia is er enigszins verandering gekomen in het onderzoeksgebied omtrent het psychologisch welzijn van de mens. Onderzoekers hebben naast de



kenmerken van het werk nu ook een stijgende interesse voor de invloed van herstelactiviteiten die buiten het werk plaatsvinden (Tucker et. al., 2008; Geurts & Sonnentag, 2006; Zijlstra & Sonnentag, 2006). Enkele belangrijke theorieën die zich richten op het belang van herstel van job stressoren zijn het Effort - Reward Model van Meijman & Mulders (1998) en The Theory of Conservation of Resources van Hobföll (1989).

Het doel van deze studie is om de relatie tussen de ‘psychologische taakeisen’ van het werk en de mate van depressieve symptomen bij het individu te onderzoeken en hierbij het buffereffect van enerzijds de ‘regelmogelijkheden’ in het werk en anderzijds de ‘herstelactiviteiten’ in de vrije tijd na te gaan.

Op basis van vorig onderzoek formuleren we de volgende onderzoeksvragen:

Onderzoeksvraag één: *Is er een buffereffect van de regelmogelijkheden in het werk op de positieve relatie tussen psychologische taakeisen van het werk en de mate van depressieve symptomen bij een individu? Meer bepaald, zal de positieve relatie tussen de psychologische taakeisen en depressieve symptomen afgezwakt worden door de regelmogelijkheden in het werk?*

Onderzoeksvraag twee: *Is er een buffereffect van herstelactiviteiten in de vrije tijd op de positieve relatie tussen de psychologische taakeisen van het werk en de mate van depressieve symptomen bij een individu? Meer bepaald, zal de positieve relatie tussen de psychologische taakeisen en depressieve symptomen afgezwakt worden door de herstelactiviteiten in de vrije tijd?*

Onderzoeksvraag drie (exploratief): *Is er een driewegs interactie van psychologische taakeisen, regelmogelijkheden en herstelactiviteiten op de mate van depressieve symptomen bij een individu?*

Meerwaarde van deze studie is dat we zowel de ‘regelmogelijkheden’ in het werk als de ‘herstelactiviteiten’ in de vrije tijd in rekening nemen als mogelijke buffer van ‘psychologische taakeisen’. Een andere meerwaarde is dat we in navolging van Sonnentag & Fritz (2007) de herstelactiviteiten geoperationaliseerd hebben als onderliggende psychologische dimensies.

## **Definiëring van de Studievariabelen**

In hetgeen dat volgt wordt er eerst dieper ingegaan op de afhankelijke variabele ‘depressieve symptomen’ en bespreken we hierbij waarom er voor deze afhankelijke variabele gekozen is en wat de belangrijkste werkgerelateerde uitkomsten zijn die met deze variabele samenhangen. Daarna wordt de onafhankelijk variabele ‘psychologische taakeisen’ en de moderator ‘regelmogelijkheden’ aan de hand van twee werkstress modellen besproken en bekijken we hoe deze variabelen een invloed hebben op de afhankelijke variabele. Er wordt geëindigd met het uitvoerig te bespreken van de moderator ‘herstelactiviteiten’ in de vrije tijd en zijn relatie met ‘psychologische taakeisen’ en ‘depressieve symptomen’.

### **Depressieve Symptomen**

Depressie wordt veelal omschreven als een mentale ziekte die zich karakteriseert door een storing van de stemming die langer duurt dan twee weken en waardoor de mogelijkheid tot het normaal functioneren of het correct uitvoeren van het werk wordt verhinderd (Bayingana, Drieskens, & Tafforeau, 2002). Symptomen die vaak voorkomen bij een depressie zijn een sombere stemming, een verlies aan interesse, een gevoel van moedeloosheid, slaap- en concentratieproblemen, gevoelens van schuld, laag zelfbeeld en psychomotorische vertraging (Wahlbeck, 2009; Bayingana, Drieskens, & Tafforeau, 2002).

De relevantie van onderzoek naar depressieve symptomen bij werknemers ligt niet enkel in de nefaste gevolgen voor de gezondheid en het welzijn van deze werknemer, maar ook in de kosten die depressie meebrengt voor bedrijven. Depressie zou één van de duurste ziekten zijn, na cardiovasculaire aandoeningen (Bayingana, Drieskens, & Tafforeau, 2002). In 2004 zou de jaarlijkse kost van depressie in Europa opgelopen zijn tot 118 biljoen euro, of 253 euro per inwoner (Sobocki et. al., 2006). Depressie brengt voornamelijk een grote indirecte kost met zich mee, wat zo’n 65 tot 85% van de totale kost bedraagt (Wahlbeck, 2009).

Deze indirecte kost bestaat uit verlies van productiviteit (e.g. concentratiemoeilijkheden, werkongevallen en verminderd werkrendement), verhoogd absentisme (i.e. vijf maal hoger bij depressieve personen ten opzichte van niet-depressieve personen), vervroegd pensioen en het voortijdig overlijden door zelfmoord (Wahlbeck, 2009; Bernal et. al., 2007; Bayingana, Drieskens, & Tafforeau, 2002).

Wetenschappelijk onderzoek heeft deze gegevens reeds meermaals ondersteund door de relatie te onderzoeken tussen depressie en werkgerelateerde uitkomsten (Loeppke et. al., 2009; Lee, Lee, Liao & Chang, 2009; Lerner & Henke, 2008; Adler et. al., 2006; Faragher, Cass & Cooper, 2005; Meerding et.al., 2005; Henderson, Glozier, & Holland, 2005; Karpansalo et al., 2005; Baba, Galperin, & Lituchy, 1999).

Omtrent productiviteit, vond Loeppke et al. (2009) dat depressie aan kop staat van gezondheidscondities die hogere bedrijfskosten met zich meebrengen. Depressie laat hierbij onder andere obesitas, artritis, rug- en nekpijn en gevoelens van onrust achter zich. De kosten uiteten zich zowel in medische en farmaceutische kosten als in verminderende productiviteitskosten. Deze resultaten werden eerder al bevestigd in onderzoek van Lerner en Henke (2008), waarin de onderzoekers aantoonde dat depressie geassocieerd is met een productiviteitsverlies van 35% tot 60% in een periode van twee weken. Adler et. al. (2006) vond significante associaties tussen depressie en productiviteitsverlies op vlak van het uitvoeren van mentaal inter-persoonlijke taken, output taken, fysieke taken en tijdsbeheer.

De relatie tussen depressie en het vervroegd pensioen nemen werd onder andere onderzocht door Karpansalo et. al. (2005). In deze studie vonden de onderzoekers dat werknemers die hoog scoorden op depressie hun pensioen gemiddeld 18 maanden vroeger opnamen dan werknemers met een lage score op depressie. Daarnaast was depressie één van de voornaamste predictoren bij zowel ziekte gebaseerd pensioen als niet-ziekte gebaseerd pensioen.

Met betrekking tot verhoogd ziekteverzuim, heeft depressie voornamelijk een grote impact op het langdurig ziekteverzuim (Henderson, Glozier, & Holland, 2005). Dit werd bevestigd in een Nederlandse studie (Koopmans, Roelen, & Groothoff, 2008) waarin de onderzoekers vonden dat de gemiddelde duur van ziekteverzuim wegens depressieve symptomen 200 dagen was bij mannen en 213 dagen bij vrouwen.

Niet enkel voor de werknemer, maar ook voor de werkgever is het psychologisch welzijn van het individu belangrijk.

Naast deze werkgerelateerde uitkomsten is er ook een significante relatie gevonden tussen depressieve symptomen en job tevredenheid. Zo voerden Faragher, Cass & Cooper (2005) een meta-analyse uit waarbij een significante positieve relatie gevonden werd tussen job tevredenheid en mentale gezondheid. Individuen die lagere job tevredenheid ervaren hadden gemiddeld genomen meer kans op een slechtere mentale gezondheid. Burnout had hierbij de sterkste associatie met job tevredenheid, gevolgd door depressie, gevoelens van onrust en de algemene gezondheid. Deze resultaten vond men ook terug in de studie van Lee, Lee, Liao & Chiang (2009), waarin een negatieve associatie werd teruggevonden tussen job tevredenheid en depressie, gevoelens van onrust en vijandigheid.

Naast de voorspellende functie van depressie voor bepaalde werkgerelateerde uitkomsten, worden depressieve symptomen bij werknemers in onderzoek ook vaak als gevolg van stress op het werk aanzien. Onderzoek naar deze werkgerelateerde stress focust zich veelal op verscheidene job karakteristieken en hun relatie tot het psychologisch welzijn van het individu. In het volgende onderdeel wordt hierop dieper ingegaan aan de hand van een prominente werkstress model, met name het Job Demand Control model van Karasek (1979) en een meer recent model van Bakker & Demerouti (2007), het Job Demands-Resources Model. Hierbij wordt de focus van dit onderzoek gelegd op de ‘psychologische taakeisen’ van het werk en het mogelijke buffereffect van de ‘regelmogelijkheden’ in het werk. Na het uiteenzetten van deze theoretische modellen bespreken we recent onderzoek naar de relatie tussen deze psychologische taakeisen en depressieve symptomen.

## **Job Karakteristieken: Psychologische Taakeisen en Regelmogelijkheden**

De effecten van het werk op het psychologisch welzijn van een individu zijn vaak zeer complex. Enerzijds kan het hebben van werk zorgen voor een persoonlijke tevredenheid, inter-persoonlijke contacten en financiële zekerheid, wat bevorderend kan zijn voor het algemeen psychologisch welzijn van een individu en de kans op het vertonen van depressieve symptomen verminderd. Anderzijds zijn er verscheidene job karakteristieken zoals psychologische taakeisen (Karasek, 1979), job onzekerheid (Rugulies et al., 2006), ‘organizational justice’ (Ybema & van den Bos, 2010) en een kost/beloning imbalance (Siegrist, 2008) die werkstress met zich meebrengen en gerelateerd zijn aan verhoogd risico op depressie.

Onderzoek naar de relatie tussen deze job karakteristieken en depressieve symptomen zijn veelal gebaseerd op een aantal prominente werkstress modellen die de relatie tussen werkstress en het psychologisch welzijn van het individu beschrijven (Clumeck, et al., 2009; Joudrey & Wallace, 2009; Dragano et.al., 2008; Wang, 2005; Pelfrene et.al., 2002; Tennant, 2001; Stansfeld et al., 1999).

Karasek (1979) ontwikkelde één van de meest gebruikte modellen omtrent werkstress, genaamd het Job Demand Control model. In dit model wordt een onderscheid gemaakt tussen twee belangrijke psychosociale werkkenmerken die een invloed hebben op de gezondheid van een individu, namelijk ‘job demands’ (i.e. psychologische taakeisen, zoals gepercipieerde werkdruk en werkritme) en ‘job control’ (i.e. de regelmogelijkheden met betrekking tot de controle van een werknemer over zijn taken en zijn gedrag). Centraal in het model staat de spanningshypothese: jobs die hoge ‘psychologische taakeisen’ stellen aan een werknemer en daarbij voorzien zijn in weinig ‘regelmogelijkheden’ geven het meeste kans op een verslechterd psychologisch welzijn. ‘Regelmogelijkheden’ in het werk zou in principe als een soort buffer kunnen werken, die de negatieve effecten van de ‘psychologische taakeisen’ van het werk op het psychologisch welzijn van een individu verminderd.

Onderzoek naar de relatie tussen deze ‘psychologische taakeisen’, ‘regelmogelijkheden’ en het psychologisch welzijn van het individu heeft veel

inconsistenties met zich meegebracht. Voornamelijk rond de bufferhypothese is veel tegenstrijdig onderzoek naar voor gekomen.

Zo vonden onderzoekers in de studie van Dragano et al. (2008) dat vooral de 'regelmogelijkheden' in het werk sterk gerelateerd waren aan depressieve symptomen. Het effect van 'regelmogelijkheden' was groter dan het effect van 'psychologische taakeisen', dat zelfs volledig verdween indien de onderzoekers rekening hielden met andere variabelen zoals 'kost/beloning imbalance' en hoge 'overcommitment'.

Ook in het longitudinaal onderzoek van Clumeck et al. (2009) toonde de data aan dat enkel lage 'regelmogelijkheden' zowel bij mannen als bij vrouwen gerelateerd was aan hoger ziekteverzuim veroorzaakt door depressie. Hoge 'job strain' (i.e. combinatie van hoge 'psychologische taakeisen' en lage 'regelmogelijkheden') was enkel bij mannen gerelateerd was aan hoger ziekteverzuim veroorzaakt door depressie.

Stansfeld et al. (1999) daarentegen vonden in hun longitudinaal onderzoek dat zowel hoge psychologische taakeisen als lage regelmogelijkheden geassocieerd waren aan een verhoogd risico op psychiatrische aandoeningen, die voornamelijk geïdentificeerd werden als depressieve symptomen. In een latere meta-analyse vonden Stansfeld & Candy (2006) zelfs evidentie voor de spanningshypothese. De sterkste relaties met de mentale gezondheid van een individu werden namelijk teruggevonden voor de combinatie van lage 'regelmogelijkheden' en hoge 'psychologische taakeisen'.

Ook in het onderzoek van Pelfrene et al. (2002) werden positieve relaties teruggevonden voor 'psychologische taakeisen' en verschillende uitkomstvariabelen, onder andere depressie, vermoeidheid, slaapproblemen en drugsgebruik. De verbanden waren het sterkst voor 'psychologische taakeisen', gevolgd door 'regelmogelijkheden'. Fysische job eisen waren het minst van belang.

Daarnaast vonden Joudrey & Wallace (2009) een positieve relatie tussen specifieke 'psychologische taakeisen', met name 'werk spillover' en 'de onmogelijkheid om het werk van zich af te zetten na de uren', en depressie. Qua 'regelmogelijkheden' had enkel controle over hoeveel uur men moet werken een verminderend effect op depressie. De bufferhypothese werd niet teruggevonden in dit onderzoek. 'Regelmogelijkheden' had slechts als hoofdeffect een significante impact op het psychologisch welzijn maar kon als buffer de negatieve impact van 'psychologische taakeisen' op depressie niet verminderen.

Tegenstrijdig met dit onderzoek vonden Dalgard et al. (2009) tenslotte in een longitudinale studie wel een buffereffect van 'regelmogelijkheden'. Weinig 'regelmogelijkheden', en dit vooral in combinatie met hoge 'psychologische taakeisen', was gerelateerd aan slechtere mentale gezondheid. 'Psychologische taakeisen' op zich waren niet significant gerelateerd aan mentale gezondheid.

Eén van de grote kritieken op het Job Demand Control model van Karasek is dat het te simplistisch is en geen rekening houdt met de complexe werkomgeving (Bakker & Demerouti, 2007). Met 'job demands' wordt er in het JDC model namelijk vooral gerefereerd naar werkdruk, terwijl men met 'job control' de mate van autonomie in een job weergeeft.

Onderzoekers zijn deze kritiek al tegengegaan door ook emotionele, cognitieve en fysieke taakeisen toe te voegen aan het model (De Jonge & Dormann, 2003). Cognitieve taakeisen hebben betrekking op aspecten van het werk waarbij een grote hoeveelheid informatieverwerkende inspanning nodig is om het werk tot een goed einde te brengen (Hockey, 2000). Emotionele taakeisen zijn aspecten van het werk waarbij men te maken krijgt met interpersoonlijke transacties en emoties die daarbij gepaard gaan (Morris & Feldman, 1996). Fysieke taakeisen hebben betrekking tot motorische en fysieke aspecten van het gedrag dat gesteld moet worden om het werk uit te voeren (Hockey, 2000).

Bakker & Demerouti (2007) hebben op hun beurt op deze kritiek ingespeeld door een nieuw model voorop te stellen, met name het Job Demands-Resources model. Aan de basis van dit model liggen ook de twee belangrijke werkkenmerken 'job demands' en 'job resources', maar ze hebben een bredere definitie gekregen. 'Job demands' omvat alle fysische, psychische, sociale en organisatorische aspecten van een job waarvoor men zich fysisch, emotioneel of cognitief moet inspannen, terwijl 'job resources' alle fysische, psychische en organisatorische aspecten van een job zijn die 'job demands' verminderen, persoonlijke groei stimuleren en een hulp zijn in het behalen van werkdoelstellingen.

Bakker & Demerouti (2007) spreken net zoals Karasek (1979) over een mogelijk buffereffect van 'job resources' op 'job demands', maar geven een meerwaarde door aan te geven dat meerdere 'job resources', en niet enkel de mate van autonomie, een buffer kunnen zijn voor verschillende 'job demands', en dus niet enkel voor werkdruk.

Welke ‘job demands’ en ‘job resources’ van belang zijn, is afhankelijk van de job die men uitoefent.

Op basis van het JDC Model van Karasek (1979) en de uitbreiding van het JD-R Model (Bakker & Demerouti, 2007) stel ik drie psychologische taakeisen voorop in mijn onderzoek, met name ‘werkhoeveelheid en werkdruk’, ‘geestelijke belasting’ (i.e. cognitieve taakeisen) en ‘emotionele belasting’.

Naar aanleiding van eerdere inconsistenties omtrent de bufferhypothese van het Job Demand Control Model (Karasek, 1979) (i.e. regelmogelijkheden in het werk kunnen de potentieel negatieve gevolgen van hoge psychologische taakeisen op het psychologisch welzijn verminderen), stel ik de volgende hypothesen op:

***Hypothese 1a:*** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van regelmogelijkheden in het werk. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van regelmogelijkheden.*

***Hypothese 1b:*** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘geestelijke belasting’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van regelmogelijkheden in het werk. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van regelmogelijkheden.*

***Hypothese 1c:*** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘emotionele belasting’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van regelmogelijkheden in het werk. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van regelmogelijkheden.*



## **Herstelactiviteiten in de Vrije Tijd**

Het laatste decennium is er in de onderzoekswereld niet enkel interesse voor de negatieve gevolgen van werkstressoren op de gezondheid en psychologisch welzijn van het individu, maar ook een toename van interesse voor het herstelproces van werkstressoren dat buiten het werk plaatsvindt (Tucker, Dahlgren, Akerstedt, & Waterhouse, 2008; Geurts & Sonnentag, 2006; Zijlstra & Sonnentag, 2006).

In de studie van Zijlstra en Sonnentag (2006) verwijzen de onderzoekers naar herstel als ‘een manier om uw hulpbronnen te herladen nadat deze zijn opgebruikt op het werk’. Dit zorgt ervoor dat men opnieuw klaar is voor nieuwe uitdagingen en dus de dag daarna terug aan de slag kan gaan op het werk, zonder dat dit een nefast gevolg heeft voor de gezondheid van het individu.

Deze definiëring is te vergelijken met twee prominente modellen die vaak worden aangehaald in onderzoek naar herstel. Deze twee modellen zijn het Effort Recovery Model van Meijman & Mulders (1998) en The Theory of Conservation of Resources van Hobföll (1989).

Het eerste model benadrukt voornamelijk het belang dat de hulpbronnen waarop individuen beroep doen in de vrije tijd moeten verschillen van deze hulpbronnen die worden aangehaald tijdens het werk. Indien dit niet het geval is, zal het individu niet efficiënt kunnen herstellen van de eisen die op het werk gesteld zijn en worden de hulpbronnen niet teruggebracht op hun optimaal niveau. Hierdoor kan het individu negatieve gevolgen waarnemen, met onder andere verhoogde vermoeidheid en fysische/psychologische problemen.

De Conservation of Resources Theory is gebaseerd op de veronderstelling dat individuen streven naar het behouden, beschermen en opbouwen van hulpbronnen. Hierbij heeft Hobföll het zowel over externe hulpbronnen (vb. financiële middelen) als interne hulpbronnen (vb. persoonlijkheidskenmerken). Wanneer individuen met stresssituaties worden geconfronteerd, worden deze hulpbronnen bedreigd of gaan ze zelfs verloren, wat op zijn beurt opnieuw negatieve gevolgen heeft voor de gezondheid en het welzijn. Om te herstellen van deze stresssituaties is het belangrijk dat het individu nieuwe hulpbronnen kan aanspreken om de bedreigde of verloren hulpbronnen te herstellen of te vervangen.

## **Vakantie en weekend**

In het verleden is er al vaak onderzoek verricht naar de effecten van vakantie en het weekend op het herstellen van werkgerelateerde stressoren (Fritz & Sonnentag, 2005; Etzion, Eden & Lapidot, 1998; Fritz & Sonnentag, 2006; Westman & Etzion, 2001; Rook & Zijlstra, 2006; Strauss-Blasche, Ekmekcioglu, & Marktl, 2000; de Bloom et al., 2009).

Zo vonden Fritz en Sonnentag (2005) dat individuen die zich met sociale activiteiten bezighielden tijdens het weekend een positiever algemeen welzijn hadden na het weekend. Daarnaast waren deze sociale activiteiten in het weekend ook positief gerelateerd aan de 'task-performance' van het individu na het weekend. Het doorbrengen van de tijd met andere personen in het weekend heeft dus een positieve invloed op de mate waarin een individu zijn taken volbrengt op het werk.

Ook in een ander onderzoek vond men het belang van herstel in het weekend terug (Rook & Zijlstra, 2006). De gepercipieerde vermoeidheid bij de proefpersonen lag significant lager dan vermoeidheid in de werkweek. De onderzoekers suggereren hierbij ook dat een gebrek aan herstel in het weekend kan leiden tot een spillover in de daaropvolgende werkweek.

Bij onderzoek naar het effect van vakantie op werkgerelateerde uitkomsten, vonden Westman & Etzion (2001) significante resultaten. In hun studie kwam naar voor dat het hebben van een vakantie voor verminderende psychologische spanningen zorgt die werden veroorzaakt door job stress, in dit onderzoek specifiek in de vorm van verminderende mate van burnout. Deze resultaten werden teruggevonden door Etzion, Eden & Lapidot (1998) bij hun studie naar het effect van een onderbreking van het werk door een militaire dienst. Verder vonden de onderzoekers ook dat 'mentaal ontkoppeling van het werk' de voornaamste voorspeller is om de herstelperiode (hier dus een militaire dienst) als positief te ervaren.

Westman & Etzion (2001) vonden ook een effect van vakantie op het ziekteverzuim die wordt gepleegd voor andere redenen dan gezondheid (vb. administratieve taken die moeten gebeuren tijdens de werkuren). Indien men net vakantie had, daalde dat soort ziekteverzuim.

Ander onderzoek omtrent vakantie-effecten (Fritz & Sonnentag, 2006) toonde aan dat gezondheidsklachten en vermoeidheid dalen gedurende de vakantie. Verder

vonden de onderzoekers ook dat individuen na de vakantie minder moeite moeten doen om hun dagelijkse taken te volbrengen.

Naast deze positieve effecten van vakantie, kwam er uit onderzoek ook naar voor dat deze effecten niet standhouden (Westman & Etzion, 2001; Fritz & Sonnentag, 2006; Etzion, Eden & Lapidot, 1998). Deze studies spreken namelijk van een 'fade-out' effect dat optreedt nadat men enige tijd weer aan het werk is. Om deze reden legt men het laatste decennia steeds meer nadruk op het belang van herstelactiviteiten op dagelijkse basis (Sonnentag, Binnewies, & Mojza, 2008).

### **Fysieke, sociale en passieve activiteiten**

Onderzoek dat zich heeft gericht op de soorten activiteiten die belangrijk kunnen zijn voor herstel, maken meestal een onderverdeling tussen fysieke, passieve (e.g. tv-kijken, muziek beluisteren) en sociale activiteiten (Trenberth, Dewe, Walkey, 1999; Rook & Zijlstra, 2006; Sonnentag & Zijlstra, 2006; Winwood, Bakker & Winefield, 2007).

Rook & Zijlstra (2006) vonden in hun studie dat fysieke activiteiten negatief gerelateerd zijn aan vermoeidheid, terwijl passieve en sociale activiteiten geen invloed hebben op het herstel na werk. Passieve activiteiten zouden zelfs eerder geassocieerd zijn met stijgingen van vermoeidheid, maar de resultaten hiervoor waren niet significant.

Het positief effect van fysieke activiteiten op verminderende vermoeidheid werd nog teruggevonden in een ander onderzoek (Winwood, Bakker & Winefield; 2007). Net zoals sociale en creatieve activiteiten, waren fysieke activiteiten significante voorspellers van betere slaapkwaliteit, meer herstel van spanningen veroorzaakt door het werk en minder chronische vermoeidheid.

Onderzoek verricht naar de relatie tussen fysieke activiteiten en ziekteverzuim heeft ook positieve resultaten opgeleverd (van Amelsvoort, Spigt, Swaen, & Kant, 2006; Eriksen & Bruusgaard, 2002). Zo vonden Eriksen & Bruusgaard (2002) dat minstens 20 minuten per week fysieke activiteiten uitvoeren, gerelateerd is aan minder langtermijn ziekteverzuim. Een eventuele verklaring dat de onderzoekers hiervoor geven is dat fysieke beweging een positieve invloed heeft op het algemeen welzijn en hierdoor een effect geeft op het ziekteverzuim. Bij van Amelsvoort et al. (2006) vond

men ook een positieve relatie terug tussen fysieke activiteiten en verminderd ziekteverzuim veroorzaakt door rugproblemen. De relatie tussen fysieke activiteiten en verminderd ziekteverzuim veroorzaakt door psychologische problemen was niet significant, maar wees wel in de positieve richting.

In het onderzoek van Sonnentag & Zijlstra (2006) werd de negatieve relatie teruggevonden tussen fysieke en sociale activiteiten en de nood aan herstel, maar opnieuw werd er voor de passieve activiteiten geen effect gevonden. Waar de onderzoekers in deze studie ook opwijzen is dat niet enkel het effect van specifieke activiteiten van belang is, maar nog meer ervaring die het individu heeft met de activiteit, in bijzonder dan de gepercipieerde kwaliteit van de activiteit. Sonnentag & Zijlstra (2006) poneren dus dat niet enkel het type en de duur van de activiteit van belang is, maar voornamelijk ook de kwaliteitservaring ervan.

Een reden die kan worden gegeven voor het gebrek aan positieve effecten van passieve activiteiten op herstel, vinden we terug in de studie van Zijlstra & Sonnentag (2006). Zij vergelijken hierin namelijk de passieve activiteiten met een vorm van 'escapism'. Dit is een vorm van vrijetijdsbesteding die vaak aanzien wordt als een ontsnapping van het werk. Men gaat dus niet op zoek naar activiteiten die uitdagend en leervol zijn, maar houdt zich liever bezig met passievere activiteiten om op die manier te ontsnappen aan de dagelijkse spanningen en problemen. De onderzoekers wijzen erop dat dit op lange termijn kan leiden tot een passieve levensstijl, verveling en zelfs uiteindelijk depressie.

Ander onderzoek spreekt dit tegen en concludeert zelfs dat de passieve activiteiten wel eens de belangrijkste kunnen zijn voor herstel (Trenberth, Dewe, Walkey, 1999). In dit onderzoek werd vrijetijdsbesteding als een copingmechanisme aanzien en werd de vrije tijd opgedeeld in twee componenten, namelijk het actieve, sociale, uitdagende en het passieve, recupererende, solitaire. In hun studie met schoolhoofden van middelbare scholen kwam naar voor dat voor individuen met veel spanning de passieve activiteiten de beste voorspellers zijn van coping.

### **Onderliggende psychologische dimensies**

Omdat veel onderzoek elkaar tegenspreekt in verband met de al dan niet positieve effecten van fysieke, sociale en passieve activiteiten op herstel, hebben

Sonnentag & Fritz (2007) al eerder geponereerd dat het niet de specifieke activiteiten zijn die kunnen helpen met het herstellen van werkstress, maar wel dat er onderliggende psychologische dimensies zoals ‘het zich distantiëren van werkgerelateerde zaken’ van belang zijn. Hierbij kunnen mensen dus verschillen in welke activiteit zij nu precies als herstellend ondervinden, terwijl de onderliggende dimensies die zij er aan geven toch dezelfde zijn.

In een eerder onderzoek vonden Fritz en Sonnentag (2006) al positieve effecten van ‘ontspanning’ en ‘succeservaringen’ in de vakantie op het welzijn en op prestatiegerelateerde uitkomsten bij het terugkeren naar het werk.

Op basis van deze assumptie hebben Sonnentag & Fritz (2007) dan ook een nieuw meetinstrument vooropgesteld die zich richt op deze onderliggende psychologische dimensies, namelijk The Recovery Experience Questionnaire.

#### *Psychologische afstandelijkheid*

Deze term werd al eerder gedefinieerd als “an individual’s sense of being away from the work situation” (Etzion, Eden, & Lapidot, 1998).

Niet enkel het fysiek weg zijn van het werk is belangrijk, maar ook zich mentaal verwijderen van werkgerelateerde zaken is nodig. Hierbij bedoelen Sonnentag & Fritz (2007) dat het van belang is om niet langer te denken aan een werkgerelateerde probleem of opportuniteit wanneer men het werk fysisch al verlaten heeft.

#### *Ontspanning*

Deze term richt zich enerzijds op activiteiten die bewust de bedoeling hebben om het lichaam tot rust te brengen, zoals mediterende interventies (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004). Anderzijds spreekt men van activiteiten die weinig belasting vormen voor het lichaam, zoals tv kijken of een kleine wandeling maken.

Deze soort activiteiten zouden dus weinig sociale contacten vereisen en geen beroep mogen doen op fysieke of intellectuele inspanningen (Sonnentag & Fritz, 2007).

#### *Succeservaringen*

Met deze term refereren Sonnentag & Fritz (2007) naar activiteiten die niets met het werk te maken hebben en hierdoor de aandacht wegnemen van werkgerelateerde zaken.

Activiteiten die hieraan voldoen voorzien het individu in uitdagingen en leermogelijkheden in andere domeinen. Voorbeelden die ze hierbij geven zijn het volgen van taallessen, of het leren van een nieuwe hobby.

Belangrijk is dat deze uitdagingen wel extra eisen kunnen stellen van het individu, maar dat deze toch tot herstel zullen leiden doordat ze ervoor zorgen dat er nieuwe interne bronnen worden opgebouwd, zoals nieuwe competenties. Deze assumptie is aanleunend bij de theorie van Hobföll (1989), dat eerder werd besproken.

### **Vorig onderzoek omtrent herstelactiviteiten en job karakteristieken**

Eerder onderzoek heeft de relatie tussen job karakteristieken en herstel al aangetoond (Sonnentag & Fritz, 2007; Sonnentag & Zijlstra, 2006).

Zo vonden Sonnentag & Fritz (2007) dat tijdsdruk negatief gerelateerd was met ‘ontspanning’ en ‘psychologische afstandelijkheid’, maar niet met ‘succeservaringen’. De sterkste relaties vond men terug bij ‘psychologische afstandelijkheid’, dat ook negatief gerelateerd was aan rol ambiguïteit en ‘situational constraints’. Job controle was niet geassocieerd met de onderliggende dimensies van herstel, er was enkel sprake van een relatie met controle buiten het werk.

In een andere studie vond men dat hoge ‘situational constraints’ en lage job controle significante voorspellers zijn van de mate waarin een individu nood heeft aan herstel (Sonnentag & Zijlstra, 2006). In een tweede studie vonden dezelfde onderzoekers dat hoge job eisen, meer specifiek ‘situational constraints’, dagelijkse moeilijkheden en gebrek aan ondersteuning, ook hier positief gerelateerd aan de nood aan herstel. Hieruit besluiten de onderzoekers dus dat de mate waarin er nood is aan herstel geassocieerd is met werk dat hoge eisen stelt op zowel fysische als psychologische bronnen.

### **Vorig onderzoek omtrent herstelactiviteiten en depressieve symptomen**

In hetzelfde onderzoek van Sonnentag & Fritz (2007) vonden de onderzoekers een negatieve relatie tussen ‘psychologische afstandelijkheid’ en gezondheidsklachten, emotionele vermoeidheid, slaapproblemen, nood aan herstel en depressieve symptomen. De dimensie ‘succeservaringen’ was negatief gerelateerd aan emotionele vermoeidheid,

depressieve symptomen en nood aan herstel, hoewel deze relaties minder sterk waren dan voor 'psychologische afstandelijkheid'.

Andere onderzoek omtrent de relatie tussen herstelactiviteiten in de vrije tijd en psychologisch welzijn baseerde zich op de indeling van fysieke, sociale en passieve activiteiten (Joudrey & Wallace, 2009). In hun studie werden er significante negatieve relaties teruggevonden tussen fysieke en sociale activiteiten en depressie. Voor de passieve activiteiten werd er geen significant verband gevonden met depressie. De onderzoekers vonden daarnaast ook een invloed van vakantie op depressie. Er werd namelijk een negatieve correlatie gevonden tussen vakantie en depressie.

In één van de weinige experimentele veldonderzoeken (Tucker, Dahlgren, Akerstedt, & Waterhouse, 2008) vonden onderzoekers geen verschillen tussen vrijetijdsconditie met passieve activiteiten en vrijetijdsconditie met fysieke activiteiten. Enkel de conditie waarin men zich na het werk nog bezighield met werkgerelateerde zaken had een nefast gevolg voor het welzijn. In deze conditie voelden de proefpersonen zich minder uitgerust. In deze studie kwam ook naar voor dat de activiteit op zich niet zo belangrijk is, maar eerder de manier waarop het individu de activiteit waarneemt. Participanten die in het onderzoek meer tevredenheid toonden met de activiteit die ze uitvoerden, rapporteerden verhoogde slaapkwaliteit en duur. Daarnaast geven de onderzoekers ook mee dat de juiste manier van herstellen niet enkel afhangt van de activiteit die men kiest, maar dat het ook belangrijk is om rekening te houden met de job eisen.

Op basis van deze bevindingen en met de veronderstelling dat eerder de onderliggende psychologische dimensies en niet zozeer de activiteiten op zich belangrijk zijn, stel ik de volgende hypothesen naar voor:

***Hypothese 2a:*** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen 'werkhoeveelheid en werkdruk' en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van de herstelactiviteit 'succeservaringen'. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van de herstelactiviteit 'succeservaringen'.*

**Hypothese 2b:** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘geestelijke belasting’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘succeservaringen’. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘succeservaringen’.*

**Hypothese 2c:** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘emotionele belasting’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘succeservaringen’. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘succeservaringen’.*

**Hypothese 3a:** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘ontspanning’. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘ontspanning’.*

**Hypothese 3b:** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘geestelijke belasting’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘ontspanning’. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘ontspanning’.*

**Hypothese 3c:** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘emotionele belasting’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘ontspanning’. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘ontspanning’.*

**Hypothese 4a:** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘psychologische afstandelijkheid’. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘psychologische afstandelijkheid’.*



**Hypothese 4b:** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘geestelijke belasting’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘psychologische afstandelijkheid’. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘psychologische afstandelijkheid’.*

**Hypothese 4c:** *Depressieve symptomen bij werknemers zijn positief geassocieerd met psychologische taakeisen ‘emotionele belasting’ en deze relatie wordt gemodereerd door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘psychologische afstandelijkheid’. Meer specifiek verwachten we dat de positieve relatie afgezwakt zal worden door de aanwezigheid van de herstelactiviteit ‘psychologische afstandelijkheid’.*

### **Controlevariabelen**

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat mannen en vrouwen in verschillende mate toegankelijk zijn voor het vertonen van depressieve symptomen (Bayingana, Drieskens, & Tafforeau, 2002). Daarnaast is er ook verschil teruggevonden in de relatie tussen psychologische taakeisen en depressieve symptomen en welke psychologische taakeisen nu net tot depressieve symptomen leiden bij mannen en vrouwen (Rugulies et al., 2006; Stansfeld & Candy, 2006).

In de studie van Bayingana, Drieskens & Tafforeau (2002) en Adler (2006) werd een laag opleidingsniveau geassocieerd met een toename van depressieve symptomen. In dezelfde studies werd ook een significante invloed gevonden van burgerlijke staat op depressieve symptomen.

Als laatste vond Adler (2006) ook dat jongere mensen meer geassocieerd waren met depressieve symptomen.

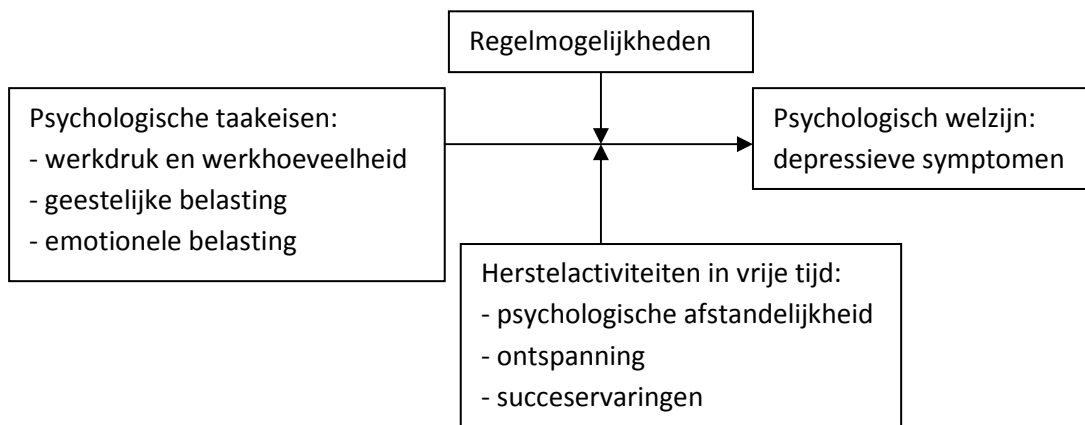
Op basis van deze bevindingen zijn als controlevariabelen een aantal demografische variabelen opgenomen in het onderzoek, met name geslacht, leeftijd, burgerlijke staat en opleidingsniveau.

## Conceptueel Kader

Het doel van dit onderzoek was om enerzijds na te gaan of er een buffereffect optreedt van ‘regelmogelijkheden’ in het werk op de relatie tussen ‘psychologische taakeisen’ en de mate van depressieve symptomen en anderzijds of er een buffereffect optreedt van specifieke ‘herstelactiviteiten’ in de vrije tijd op de relatie tussen psychologische taakeisen en depressieve symptomen?

Exploratief gaan we ook een driewegs interactie onderzoeken van ‘psychologische taakeisen’, ‘regelmogelijkheden’ en ‘herstelactiviteiten’ op de mate van depressieve symptomen. Hiervoor hebben we geen hypothesen vooropgesteld.

**Figuur 1: Hypothetisch model**



## ONDERZOEKSMETHODE

### Steekproef

De steekproef bestond uit individuen die lid zijn van een sportvereniging en de sport Agility beoefenen (i.e. een behendigheidssport met honden). De focus lag op deze doelgroep, omdat het zowel fysieke activiteiten als sociale activiteiten omvat. Daarnaast is het een activiteit die veel tijd in beslag neemt op 2 van de belangrijkste momenten waarop men veronderstelt wordt te herstellen van het werk, namelijk 's avonds na het werk en in het weekend. Een andere reden dat er voor deze doelgroep is gekozen, is omdat ik er zelf actief in ben en hierdoor relatief veel mensen kon aanspreken om deel te nemen aan het onderzoek.

In totaal werden 350 vragenlijsten verdeeld. De uiteindelijke steekproef bestond uit 161 participanten (49% vrouwen) met een return-rate van 46%. 90% van de participanten was Nederlandstalig. De gemiddelde leeftijd was 44.16 jaar ( $SD = 9.64$ ), met minimum 23 jaar en maximum 64 jaar. De meeste participanten leefden samen met een partner (84%) en hadden een diploma van het secundair onderwijs (51%) of van het niet-universitair hoger onderwijs (33%). De andere participanten hadden een diploma van het lager onderwijs (6%) of van het universitair hoger onderwijs (10%). De participanten waren tewerkgesteld in een brede range van beroepen, inclusief lijnarbeiders, leerkrachten, verpleegsters, managers, consultants en ambtenaren.

### Meetinstrumenten

*Psychologische taakeisen.* De psychologische taakeisen van het werk werden gemeten met de VBBA (Vragenlijst Beleving en Beoordeling van de Arbeid) (van Veldhoven & Meijman, 1994), een zelfrapporterend instrument die meerdere aspecten van de psychosociale arbeidsbelasting meet op een 4-punten Likert-schaal (1 = "altijd", 2 = "vaak", 3 = "soms, 4 = "nooit"). De variabelen werden geoperationaliseerd aan de hand van de mate van 'werkdruk en werkhoeveelheid' (e.g. werkt u onder tijdsdruk?) (11 items,  $\alpha = .85$ ), 'geestelijke belasting' (e.g. vereist uw werk dat u er steeds moet bij nadenken?) (7 items,  $\alpha = .85$ ) en 'emotionele belasting' (e.g. komt u door uw werk in aangrijpende situaties terecht?) (7 items,  $\alpha = .79$ ) men ervaart. De Alpha Cronbach's coëfficiënten van elke subschaal tonen een goede betrouwbaarheid aan.

*Regelmogelijkheden.* De regelmogelijkheden van het werk werden gemeten via de VBBA (van Veldhoven & Meijman, 1994). Deze variabele werd geoperationaliseerd aan de hand van de mate van ‘zelfstandigheid in het werk’ men ervaart (e.g. kunt u zelf de volgorde van uw werkzaamheden bepalen?) (11 items,  $\alpha = .91$ ). Deze items werden beantwoord op een 4-punten Likert-schaal (1 = “altijd”, 2 = “vaak”, 3 = “soms”, 4 = “nooit”).

*Herstelactiviteiten.* De herstelactiviteiten in de vrije tijd werden gemeten met de Recovery Experience Questionnaire (Sonnetag & Fritz, 2007), een zelfrapporterend instrument met 3 subschalen: ‘psychologische afstandelijkheid’ (e.g. ik ben het werk vergeten) (4 items,  $\alpha = .75$ ), ‘ontspanning’ (e.g. ik heb de tijd gebruikt om te ontspannen) (4 items,  $\alpha = .88$ ) en ‘succeservaringen’ (e.g. ik heb iets gedaan om mijn kennis te verbreden) (4 items,  $\alpha = .79$ ). De items werden beantwoord op een 5-punten Likert-schaal (1 = “Helemaal niet akkoord”, 5 = “Helemaal akkoord”).

De Engelstalige vragenlijst werd via translation-back-translation vertaald naar het Nederlands en het Frans.

*Depressieve symptomen.* Depressieve symptomen werden gemeten met de Nederlandstalige CES-D Scale (Bouma et al., 1995) en de Franstalige CES-D Scale (Furher & Rouillon, 1989), een zelfrapporterend instrument waarvan de 20 items refereren naar verschillende types van depressieve symptomen, namelijk ‘depressieve stemming’ (e.g. Stoorde ik me aan dingen die me gewoonlijk niet storen) (7 items), ‘gevoelens van schuld en waardeloosheid’ (e.g. Vond ik mijn leven een mislukking) (5 items), ‘gevoelens van hulpeloosheid en hopeloosheid’ (e.g. Had ik goede hoop voor de toekomst) (2 items), ‘psychosomatische retardatie’ (e.g. Praatte ik minder dan gewoonlijk) (4 items), verlies van eetlust (1 item) en slaapstoornissen (1 item). Deze items werden beantwoord met betrekking tot de afgelopen week op een 4-punten Likert-schaal (0 = “zelden of nooit”, 1 = “soms of weinig”, 2 = “regelmatig”, 3 = “meestal of altijd”). De totale CES-D Schaal heeft een hoge interne consistentie, namelijk  $\alpha = .84$ . Dit wijst op een goede betrouwbaarheid van de schaal.

## **Procedure en Data-analyse**

Het onderzoeksofzet was cross-sectioneel. De data werd verzameld via papier-en-pen vragenlijsten bij zowel Nederlandstalige als Franstalige individuen.

De vragenlijsten werden verdeeld op een agilitywedstrijd eind juli 2009. Men had tijd tot eind oktober 2009 om de vragenlijsten terug te bezorgen.

De verkregen data werden verwerkt met behulp van SPSS, versie 17.0. Eerst werden de nodige items gespiegeld en is er nagekeken of er geen blanco cellen of onmogelijke waarden aanwezig waren in de datafile. Vervolgens werd de betrouwbaarheid van de gebruikte meetinstrumenten nagegaan door middel van de Cronbach's alfa.

Voor het onderzoeken van de vooropgestelde hypothesen en de toetsing van het opgestelde theoretische model zijn meerdere hiërarchische regressieanalyses uitgevoerd. Er is voor deze analyse gekozen omdat dit een goede methode is voor het aantonen van moderatie-effecten met continue variabelen. Telkens werd in Model 1 de controlevariabelen ingevoerd, gevolgd in Model 2 door de gestandaardiseerde hoofdeffecten en werd er geëindigd in Model 3 met de interactietermen.

## RESULTATEN

Gemiddelden en standaarddeviaties van de variabelen zijn samen met de minimum, maximum en range statistieken beschreven in tabel 1.

**Tabel 1: Beschrijvende Statistieken**

	N	Range	Min	Max	M	SD
Leeftijd	160	41	23	64	44,16	9,642
'Werkhoeveelheid en –druk'	161	2,64	1	3,64	2,3693	0,46776
'Geestelijke belasting'	161	2,43	1,57	4	3,3245	0,53072
'Emotionele belasting'	161	2,14	1	3,14	2,0102	0,53149
Regelmogelijkheden	161	2,91	1,09	4	2,6918	0,65426
Depressieve symptomen	160	2,6	0	2,6	0,4632	0,42521
'Psychologische afstandelijkheid'	160	3,75	0,25	4	2,525	0,88901
'Ontspanning'	160	3,25	0,75	4	3,1391	0,71416
'Succeservaringen'	160	3,75	0,25	4	2,2906	0,82981

De onderlinge correlaties tussen de variabelen zijn opgenomen in tabel 2. Depressieve symptomen zijn significant positief gerelateerd aan 'werkdruk en werkhoeveelheid' ( $r = .218$ ,  $p < 0.01$ ) en 'emotionele belasting' ( $r = .178$ ,  $p < 0.05$ ), negatief gerelateerd aan de regelmogelijkheden ( $r = -.237$ ,  $p < 0.01$ ) en aan 'ontspanning' ( $r = -.189$ ,  $p < 0.01$ ).

De hypothesen werden getest met hiërarchische regressieanalyses. In Model 1 werden de controlevariabelen geslacht, leeftijd, taal, burgerlijke staat en opleiding ingevoerd. In Model 2 werd één van de psychologische taakeisen (werkhoeveelheid en -druk, geestelijke belasting of emotionele belasting) ingevoerd samen met ofwel de regelmogelijkheden ofwel één van de herstelactiviteiten (psychologische afstandelijkheid, ontspanning of succeservaringen). In Model 3 werd de interactieterm van de variabelen in Model 2 ingevoerd.

### *Hypothese 1*

Hypothese 1 stelt dat de mate van depressieve symptomen bij werknemers positief geassocieerd is met de psychologische taakeisen 'werkhoeveelheid en werkdruk', 'geestelijke belasting' en 'emotionele belasting' en dat deze positieve relaties afgezwakt worden door de aanwezigheid van regelmogelijkheden.

Tabel 2: Bivariate Pearson Correlaties

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Psychologische taakisen 'werkdruk en -hoeveelheid'	.85							
2. Psychologische taakisen 'geestelijke belasting'	.371**	.85						
3. Psychologische taakisen 'emotionele belasting'	.410**	.136*	.79					
4. Regelmogelijkheden	-.160*	.048	.151*	.91				
5. Depressieve symptomen	.218**	.006	.178*	-.237**	.84			
6. Herstelactiviteit 'psychologische afstandelijkheid'	-.063	-.045	-.151	-.001	.012	.75		
7. Herstelactiviteit 'ontspanning'	-.200**	-.029	-.222**	.132*	-.189*	.587**	.88	
8. Herstelactiviteit 'succeservaringen'	.058	.013	.117	.052	-.038	.294**	.343**	.79

\*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$

Cronbach's Alpha is vermeld op de diagonaal

Om deze hypothese te testen is er driemaal een hiërarchische regressieanalyse uitgevoerd.

In de eerste regressieanalyse (zie tabel 3), met als onafhankelijke variabelen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en ‘regelmogelijkheden’, verklaarde Model 2 meer dan Model 1,  $F(2,148) = 5.338$ ,  $p < .01$ . Zowel ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ als ‘regelmogelijkheden’ hadden een significant hoofdeffect ( $p < .05$ ). Model 3 verklaarde niet significant meer dan Model 2,  $F(1,147) = 0.642$  ( $p = .424$ ). Het interactie-effect tussen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en ‘regelmogelijkheden’ was niet significant ( $p = .424$ ). De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 18% van de variantie.

In de tweede regressieanalyse (zie tabel 4), met als onafhankelijke variabelen ‘geestelijke belasting’ en ‘regelmogelijkheden’, verklaarde Model 2 significant meer dan Model 1,  $F(2,148) = 3.278$ ,  $p < .05$ . ‘Regelmogelijkheden’ was als hoofdeffect significant ( $p < .05$ ), ‘geestelijke belasting’ was niet significant ( $p = .627$ ). Model 3 verklaarde niet meer dan Model 2,  $F(1,147) = 0.126$  ( $p = .723$ ). Het interactie-effect tussen ‘geestelijke belasting’ en ‘regelmogelijkheden’ was niet significant ( $p = .723$ ). De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 15.9% van de variantie.

In de derde regressieanalyse (zie tabel 5), met als onafhankelijke variabelen ‘emotionele belasting’ en ‘regelmogelijkheden’, verklaarde Model 2 significant meer dan Model 1,  $F(2,147) = 7.049$ ,  $p = 0.001$ . ‘Emotionele belasting’ en ‘regelmogelijkheden’ waren beide als hoofdeffect significant ( $p < 0.05$ ). Model 3 verklaarde niet meer dan Model 2,  $F(1,147) = 0.026$  ( $p = .872$ ). Het interactie-effect tussen ‘emotionele belasting’ en ‘regelmogelijkheden’ werd niet significant teruggevonden ( $p = .872$ ). De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 19.8% van de variantie.

### *Hypothese 2*

De tweede hypothese stelt dat de mate van depressieve symptomen positief geassocieerd is met de psychologische taakeisen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’, ‘geestelijke belasting’ en ‘emotionele belasting’ en dat deze positieve relaties afgezwakt worden door de herstelactiviteit ‘succeservaringen’.



**Tabel 3: Hiërarchische regressie van 'werkdruk en werkhoeveelheid' en regelmogelijkheden op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
Controle variabelen			
Taal	.435	.409	.385
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.406*	.407*
Burgerlijke staat	.106	.139	.143
Opleiding <sup>2</sup>			
lager onderwijs	.555	.490	.454
hoger onderwijs	-.038	-.047	-.031
universitair onderwijs	-.068	-.102	-.070
Leeftijd	-.005	-.002	-.001
Hoofdeffecten			
Werkdruk en -hoeveelheid	—	.161*	.169*
Regelmogelijkheden	—	-.168*	-.155
Interactie-effect			
Werkdruk en -hoeveelheid x regelmogelijkheden	—	—	-.058
R <sup>2</sup>	.117	.179	.183
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.136	.134
ΔR <sup>2</sup>	.117	.062	.004

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\* p < 0.05

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

**Tabel 4: Hiërarchische regressie van 'geestelijke belasting' en regelmogelijkheden op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
Controle variabelen			
Taal	.435	.473	.496
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.436*	.433*
Burgerlijke staat	.106	.142	.157
Opleiding <sup>2</sup>			
lager onderwijs	.555	.468	.450
hoger onderwijs	-.038	-.021	-.019
universitair onderwijs	-.068	-.010	-.016
Leeftijd	-.005	-.003	-.003
Hoofdeffecten			
Geestelijke belasting	—	.038	.037
Regelmogelijkheden	—	-.196*	-.202*
Interactie-effect			
Geestelijke belasting x regelmogelijkheden	—	—	.030
R <sup>2</sup>	.117	.157	.160
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.113	.110
ΔR <sup>2</sup>	.117	.040	.002

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\* p < 0.05

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

**Tabel 5: Hiërarchische regressie van 'emotionele belasting' en regelmogelijkheden op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
Controle variabelen			
Taal	.435	.468	.466
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.357*	.358*
Burgerlijke staat	.106	.182	.185
Opleiding <sup>2</sup>			
lager onderwijs	.555	.538	.542
hoger onderwijs	-.038	-.104	-.102
universitair onderwijs	-.068	-.065	-.060
Leeftijd	-.005	-.004	-.004
Hoofdeffecten			
Emotionele belasting	—	.212*	.212*
Regelmogelijkheden	—	-.226*	-.228*
Interactie-effect			
Geestelijke belasting x regelmogelijkheden	—	—	-.013
R <sup>2</sup>	.117	.196	.196
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.153	.148
ΔR <sup>2</sup>	.117	.078	.000

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\* p < 0.05

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

Om deze hypothese te testen is er driemaal een hiërarchische regressieanalyse uitgevoerd.

In de eerste regressieanalyse (zie tabel 6), met als onafhankelijke variabelen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en ‘succeservaringen’, verklaarde Model 2 meer dan Model 1,  $F(2,148) = 4.478$ ,  $p < .05$ . ‘Werkhoeveelheid en werkdruk’ was als hoofdeffect significant ( $p < .05$ ). ‘Succeservaringen’ was niet significant ( $p = .087$ ). Model 3 verklaarde significant niet meer dan Model 2,  $F(1,147) = 1.868$  ( $p = .174$ ). Het interactie-effect tussen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en ‘succeservaringen’ werd niet significant teruggevonden ( $p = .174$ ). De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 17.1% van de variantie.

In de tweede regressieanalyse (zie tabel 7), met als onafhankelijke variabelen ‘geestelijke belasting’ en ‘succeservaringen’, verklaarden noch Model 2 noch Model 3 significant meer dan Model 1,  $F(2,148) = 1.427$ ,  $p = .243$  en  $F(1,147) = 0.075$ ,  $p = .785$ . Er werden geen significante hoofd- of interactie-effecten teruggevonden.

In de derde regressieanalyse (zie tabel 8), met als onafhankelijke variabelen ‘emotionele belasting’ en ‘succeservaringen’, verklaarde Model 2 significant meer dan Model 1,  $F(2,147) = 4.688$ ,  $p < 0.05$ . ‘Emotionele belasting’ en ‘succeservaringen’ waren beide als hoofdeffect significant ( $p < 0.05$ ). Model 3 verklaarde niet meer dan Model 2,  $F(1,147) = 0.269$  ( $p = .605$ ). Het interactie-effect tussen ‘emotionele belasting’ en ‘succeservaringen’ was niet significant ( $p = .605$ ). De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 17.4% van de variantie.

### *Hypothese 3*

De derde hypothese stelt dat de mate van depressieve symptomen positief geassocieerd is met de psychologische taakeisen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’, ‘geestelijke belasting’ en ‘emotionele belasting’ en dat deze positieve relaties afgezwakt worden door de herstelactiviteit ‘ontspanning’.

Om deze hypothese te testen is er driemaal een hiërarchische regressieanalyse uitgevoerd. In de eerste regressieanalyse (zie tabel 9), met als onafhankelijke variabelen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en ‘ontspanning’, verklaarde Model 2 meer dan Model 1,  $F(2,148) = 6.159$ ,  $p < .05$ . ‘Werkhoeveelheid en werkdruk’ en ‘ontspanning’ waren

**Tabel 6: Hiërarchische regressie van 'werkdruk en werkhoeveelheid' en 'succeservaringen' op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
<b>Controle variabelen</b>			
Taal	.435	.528	.557
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.418*	.408*
Burgerlijke staat	.106	.210	.195
<b>Opleiding<sup>2</sup></b>			
lager onderwijs	.555	.598	.625
hoger onderwijs	-.038	-.066	-.083
universitair onderwijs	-.068	-.190	-.255
Leeftijd	-.005	-.002	-.003
<b>Hoofdeffecten</b>			
Werkdruk en -hoeveelheid	—	.194*	.193*
Succeservaringen	—	-.145	-.135
<b>Interactie-effect</b>			
Werkdruk en -hoeveelheid x succeservaringen	—	—	-.095
R <sup>2</sup>	.117	.168	.177
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.125	.128
ΔR <sup>2</sup>	.117	.051	.009

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\* p < 0.05

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

**Tabel 7: Hiërarchische regressie van 'geestelijke belasting' en 'succeservaringen' op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
<b>Controle variabelen</b>			
Taal	.435	.593	.596
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.465*	.463*
Burgerlijke staat	.106	.204	.205
<b>Opleiding<sup>2</sup></b>			
lager onderwijs	.555	.585	.586
hoger onderwijs	-.038	-.038	-.030
universitair onderwijs	-.068	-.088	-.080
Leeftijd	-.005	-.004	-.004
<b>Hoofdeffecten</b>			
Geestelijke belasting	—	.079	.032
Succeservaringen	—	.086	-.140
<b>Interactie-effect</b>			
Geestelijke belasting x succeservaringen	—	—	.019
R <sup>2</sup>	.117	.134	.134
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.088	.083
ΔR <sup>2</sup>	.117	.016	.001

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\* p < 0.05

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

**Tabel 8: Hiërarchische regressie van 'emotionele belasting' en 'succeservaringen' op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
<b>Controle variabelen</b>			
Taal	.435	.620	.632
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.391*	.387*
Burgerlijke staat	.106	.259	.250
<b>Opleiding<sup>2</sup></b>			
lager onderwijs	.555	.671	.668
hoger onderwijs	-.038	-.119	-.111
universitair onderwijs	-.068	-.153	-.167
Leeftijd	-.005	-.005	-.005
<b>Hoofdeffecten</b>			
Emotionele belasting	—	.203*	.197*
Succeservaringen	—	-.172*	-.169*
<b>Interactie-effect</b>			
Emotionele belasting x succeservaringen	—	—	-.042
R <sup>2</sup>	.117	.168	.170
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.124	.120
ΔR <sup>2</sup>	.117	.050	.002

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\* p < 0.05

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

als hoofdeffect significant ( $p < .05$ ). Model 3 verklaarde significant niet meer dan Model 2,  $F(1,147) = 0.306$ ,  $p = .581$ . Het interactie-effect tussen 'werkhoeveelheid en werkdruk' en 'ontspanning' werd niet significant teruggevonden. De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 18.9% van de variantie.

In de tweede regressieanalyse (zie tabel 10), met als onafhankelijke variabelen 'geestelijke belasting' en 'ontspanning', verklaarde Model 2 significant meer dan Model 1,  $F(2,148) = 4.069$ ,  $p < 0.05$ . Model 3 verklaarde significant meer dan Model 2,  $F(1,147) = 5.669$ ,  $p < 0.05$ . Het interactie-effect tussen 'geestelijke belasting' en 'ontspanning' was significant ( $p < 0.05$ ). De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 19.8% van de variantie.

In de derde regressieanalyse (zie tabel 11), met als onafhankelijke variabelen 'emotionele belasting' en 'ontspanning', verklaarde Model 2 significant meer dan Model 1,  $F(2,147) = 5.720$ ,  $p < 0.01$ . Model 3 verklaarde significant meer dan Model 2,  $F(1,147) = 8.670$ ,  $p < 0.01$ . Het interactie-effect tussen 'emotionele belasting' en 'ontspanning' was significant ( $p < 0.01$ ). De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 23% van de variantie.

**Tabel 9: Hiërarchische regressie van 'werkdruk en werkhoeveelheid' en 'ontspanning' op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
<b>Controle variabelen</b>			
Taal	.435	.368	.369
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.418*	.421*
Burgerlijke staat	.106	.245	.248
Opleiding <sup>2</sup>			
lager onderwijs	.555	.613	.632
hoger onderwijs	-.038	-.106	-.108
universitair onderwijs	-.068	-.260	-.275
Leeftijd	-.005	-.001	-.001
<b>Hoofdeffecten</b>			
Werkdruk en -hoeveelheid	—	.160*	.165*
Ontspanning	—	-.197*	-.193*
<b>Interactie-effect</b>			
Werkdruk en -hoeveelheid x ontspanning	—	—	-.042
R <sup>2</sup>	.117	.188	.190
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.145	.141
ΔR <sup>2</sup>	.117	.071	.002

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\*  $p < 0.05$

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

**Tabel 10: Hiërarchische regressie van 'geestelijke belasting' en 'ontspanning' op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
<b>Controle variabelen</b>			
Taal	.435	.424	.453
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.451*	.454*
Burgerlijke staat	.106	.262	.290
Opleiding <sup>2</sup>			
lager onderwijs	.555	.610	.535
hoger onderwijs	-.038	-.089	.004
universitair onderwijs	-.068	-.191	-.130
Leeftijd	-.005	-.002	-.001
<b>Hoofdeffecten</b>			
Geestelijke belasting	—	.039	-.006
Ontspanning	—	-.223*	-.227*
<b>Interactie-effect</b>			
Geestelijke belasting x ontspanning	—	—	.196*
R <sup>2</sup>	.117	.166	.197
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.122	.149
ΔR <sup>2</sup>	.117	.049	.031

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\*  $p < 0.05$

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

**Tabel 11: Hiërarchische regressie van 'emotionele belasting' en 'ontspanning' op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
<b>Controle variabelen</b>			
Taal	.435	.419	.550*
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.408*	.407*
Burgerlijke staat	.106	.266	.309
Opleiding <sup>2</sup>			
lager onderwijs	.555	.659	.618
hoger onderwijs	-.038	-.140	-.127
universitair onderwijs	-.068	-.219	-.180
Leeftijd	-.005	-.003	-.003
<b>Hoofdeffecten</b>			
Emotionele belasting	—	.145*	.132
Ontspanning	—	-.197*	-.144
<b>Interactie-effect</b>			
Emotionele belasting x ontspanning	—	—	-.227*
R <sup>2</sup>	.117	.183	.228
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.140	.182
ΔR <sup>2</sup>	.117	.065	.045

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\* p < 0.05

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

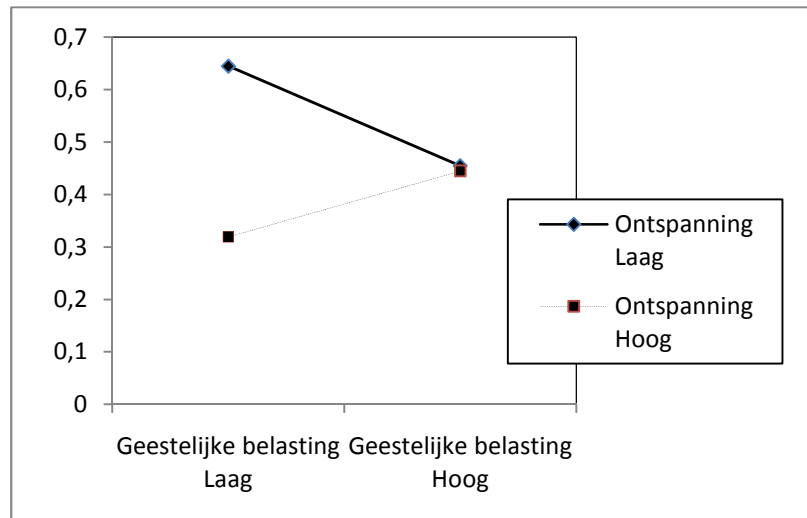
<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

Om de twee interactie-effecten beter te begrijpen, werden deze geïllustreerd in een grafiek (zie Figuur 2 en Figuur 3) (Aiken & West, 1991).

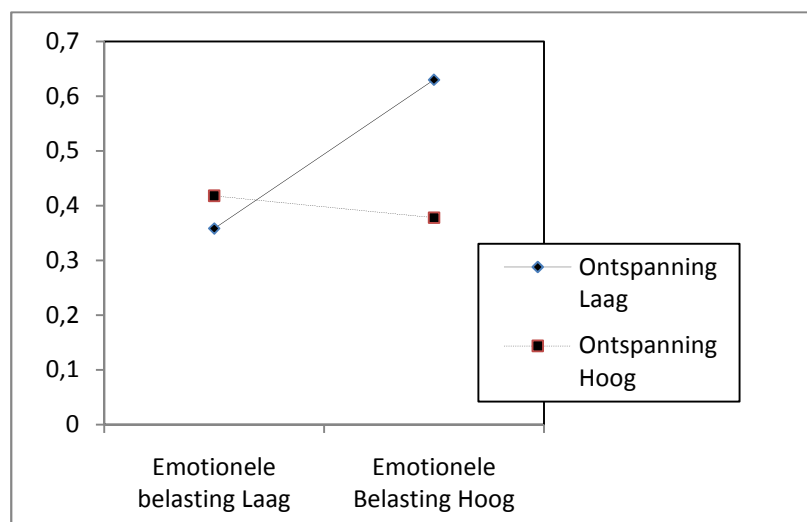
Figuur 2 toont aan dat er enkel een bufferend effect optreedt van 'ontspanning' bij lage 'geestelijke belasting'. De combinatie van lage 'geestelijke belasting' op het werk en lage 'ontspanning' in de vrije tijd resulteert in een verhoogde mate van depressieve symptomen. Daarentegen resulteert de combinatie van lage 'geestelijke belasting' op het werk en hoge 'ontspanning' in de vrije tijd in een verminderende mate van depressieve symptomen. Bij hoge 'geestelijke belasting' is er geen bufferend effect van ontspanning.

Figuur 3 toont aan dat er een bufferend effect optreedt van 'ontspanning' bij hoge 'emotionele belasting'. De combinatie van hoge 'emotionele belasting' op het werk en lage 'ontspanning' in de vrije tijd resulteert in een verhoogde mate van depressieve symptomen. Daarentegen resulteert de combinatie van hoge 'emotionele belasting' op het werk en hoge 'ontspanning' in de vrije tijd voor een verminderende mate van depressieve symptomen.

**Figuur 2: Interactie van ‘geestelijke belasting’ en ‘ontspanning’ op depressieve symptomen**



**Figuur 3: Interactie van ‘emotionele belasting’ en ‘ontspanning’ op depressieve symptomen**



#### *Hypothese 4*

De vierde hypothese stelt dat de mate van depressieve symptomen positief geassocieerd is met de psychologische taakeisen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’, ‘geestelijke belasting’ en ‘emotionele belasting’ en dat deze positieve relaties afgezwakt worden door de herstelactiviteit ‘psychologische afstandelijkheid’.

Om deze hypothese te testen is er driemaal een hiërarchische regressieanalyse uitgevoerd. In de eerste regressieanalyse (tabel 12), met als onafhankelijke variabelen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en ‘psychologische afstandelijkheid’, verklaarde Model

2 meer dan Model 1,  $F(2,148) = 3.181$ ,  $p < .05$ . ‘Werkhoeveelheid en werkdruk’ was als hoofdeffect significant ( $p < .05$ ). ‘Psychologische afstandelijkheid’ was als hoofdeffect niet significant ( $p = .490$ ). Model 3 verklaarde significant niet meer dan Model 2,  $F(1,147) = 0.635$ ,  $p = .427$ . Het interactie-effect tussen ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en ‘psychologische afstandelijkheid’ was niet significant ( $p = .427$ ). De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 15.8% van de variantie.

In de tweede regressieanalyse (zie tabel 13), met als onafhankelijke variabelen ‘geestelijke belasting’ en ‘psychologische afstandelijkheid’, verklaarden noch Model 2 noch Model 3 significant meer dan Model 1,  $F(2,148) = 0.461$  ( $p = .632$ ) en  $F(1,147) = 1.277$  ( $p = .260$ ). Er werden geen significante hoofd- of interactie-effecten teruggevonden.

In de derde regressieanalyse (tabel 14), met als onafhankelijke variabelen ‘emotionele belasting’ en ‘psychologische afstandelijkheid’, verklaarden noch Model 2 of Model 3 significant meer dan Model 1,  $F(2,147) = 2.680$  ( $p = .072$ ) en  $F(1,147) = 0.861$  ( $p = .355$ ). Er werden geen significante hoofd- of interactie-effecten teruggevonden.

**Tabel 12: Hiërarchische regressie van 'werkdruk en werkhoeveelheid' en 'psychologische afstandelijkheid' op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
<b>Controle variabelen</b>			
Taal	.435	.389	.405
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.459*	.446*
Burgerlijke staat	.106	.153	.151
Opleiding <sup>2</sup>			
lager onderwijs	.555	.595	.604
hoger onderwijs	-.038	-.066	-.070
universitair onderwijs	-.068	-.179	-.201
Leeftijd	-.005	-.002	-.002
<b>Hoofdeffecten</b>			
Werkdruk en -hoeveelheid	—	.186*	.187*
Psychologische afstandelijkheid	—	-.057	-.050
<b>Interactie-effect</b>			
Werkdruk en -hoeveelheid x psychologische afstandelijkheid	—	—	-.057
R <sup>2</sup>	.117	.156	.160
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.112	.110
ΔR <sup>2</sup>	.117	.039	.004

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\*  $p < 0.05$

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

**Tabel 13: Hiërarchische regressie van 'geestelijke belasting' en 'psychologische afstandelijkheid' op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
<b>Controle variabelen</b>			
Taal	.435	.465	.463
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.504*	.502*
Burgerlijke staat	.106	.160	.167
Opleiding <sup>2</sup>			
lager onderwijs	.555	.589	.583
hoger onderwijs	-.038	-.038	-.004
universitair onderwijs	-.068	-.082	-.063
Leeftijd	-.005	-.004	-.003
<b>Hoofdeffecten</b>			
Geestelijke belasting	—	.034	.009
Psychologische afstandelijkheid	—	-.071	-.068
<b>Interactie-effect</b>			
Geestelijke belasting x psychologische afstandelijkheid	—	—	.087
R <sup>2</sup>	.117	.125	.132
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.079	.081
ΔR <sup>2</sup>	.117	.008	.007

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\*  $p < 0.05$

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

**Tabel 14: Hiërarchische regressie van 'emotionele belasting' en 'psychologische afstandelijkheid' op depressieve symptomen**

	Depressieve symptomen		
	Model 1	Model 2	Model 3
<b>Controle variabelen</b>			
Taal	.435	.440	.468
Geslacht <sup>1</sup>	.494*	.445*	.437*
Burgerlijke staat	.106	.169	.152
Opleiding <sup>2</sup>			
lager onderwijs	.555	.646	.632
hoger onderwijs	-.038	-.108	-.098
universitair onderwijs	-.068	-.133	-.131
Leeftijd	-.005	-.005	-.005
<b>Hoofdeffecten</b>			
Emotionele belasting	—	.172*	.167*
Psychologische afstandelijkheid	—	-.041	-.026
<b>Interactie-effect</b>			
Emotionele belasting x psychologische afstandelijkheid	—	—	-.075
R <sup>2</sup>	.117	.149	.153
Adjusted R <sup>2</sup>	.083	.104	.103
ΔR <sup>2</sup>	.117	.031	.004

De waarden zijn ongestandaardiseerde regressiegewichten (B)

\*  $p < 0.05$

<sup>1</sup> 0 = man, 1 = vrouw

<sup>2</sup> dummycodering, referentiecategorie = secundair onderwijs

### *Exploratieve onderzoeksvraag*

De derde onderzoeksvraag was exploratief. Er werd nagegaan of er sprake was van een driewegs interactie, i.e. een effect van psychologische taakeisen, regelmogelijkheden en herstelactiviteiten op de mate van depressieve symptomen bij een individu.

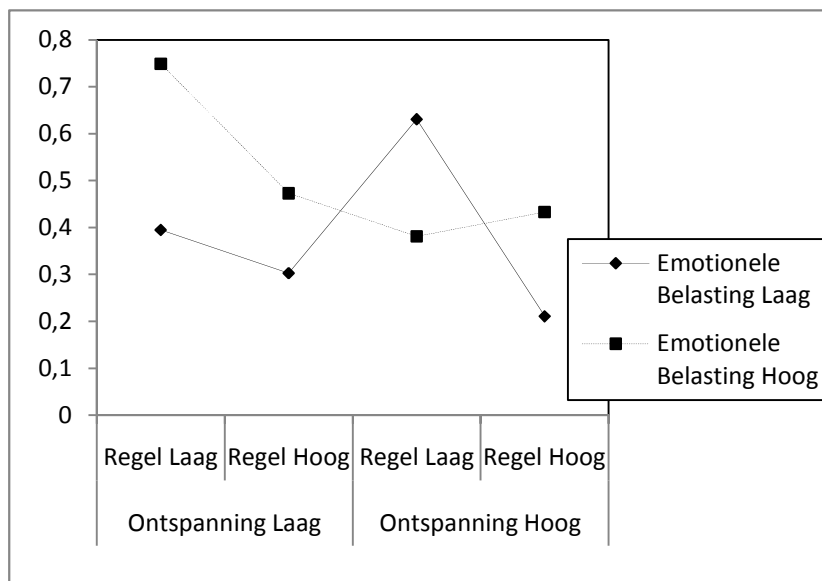
Om deze onderzoeksvraag na te gaan werden er meerdere hiërarchische regressieanalyses uitgevoerd. In Model 1 werden de controlevariabelen geslacht, leeftijd, taal, burgerlijke staat en opleiding ingevoerd. In Model 2 werd één van de psychologische taakeisen (i.e. werkhoeveelheid en werkdruk, geestelijke belasting of emotionele belasting) ingevoerd samen met de regelmogelijkheden en één van de herstelactiviteiten (i.e. psychologische afstandelijkheid, ontspanning of succeservaringen). In Model 3 werden de tweewegs interactietermen ingevoerd. In Model 4 werden de driewegs interactietermen ingevoerd.



Er is 1 significante driewegs interactie gevonden, namelijk voor de interactie tussen ‘emotionele belasting’, ‘regelmogelijkheden’ en ‘ontspanning’. Model 4 verklaarde significante meer dan Model 3,  $F(1,144) = 6.044$  met  $p < 0.05$ . De ingevoerde controlevariabelen en predictoren verklaarden 30.5% van de variantie.

Om deze driewegs interactie beter te begrijpen, werden de interacties aan de hand van een grafiek geïllustreerd (zie Figuur 4).

**Figuur 4: driewegs interactie van ‘emotionele belasting’, ‘regelmogelijkheden’ en ‘ontspanning’ op depressieve symptomen**



De figuur toont aan dat hoge ‘emotionele belasting’ in combinatie met lage ‘regelmogelijkheden’ en lage ‘ontspanning’ het meest geassocieerd is met depressieve symptomen, terwijl lage ‘emotionele belasting’ met hoge ‘regelmogelijkheden’ en hoge ‘ontspanning’ het minst geassocieerd is met depressieve symptomen. De effecten van hoge ‘emotionele belasting’ op depressieve symptomen worden gereduceerd door de aanwezigheid van hoge ‘regelmogelijkheden’ en hoge ‘ontspanning’.

Opmerkelijk is dat lage ‘emotionele belasting’ in combinatie met lage ‘regelmogelijkheden’ en hoge ‘ontspanning’ gerelateerd is aan meer depressieve symptomen.

## DISCUSSIE

Het doel van deze paper was om de eventuele buffereffecten van enerzijds ‘regelmogelijkheden’ in het werk en anderzijds ‘herstelactiviteiten’ in de vrije tijd op de relatie tussen psychologische taakeisen en depressieve symptomen beter te begrijpen. De data ondersteunde slechts gedeeltelijk de vooropgestelde hypothesen.

Samengevat, er werden slechts twee buffereffecten ondersteund. Daarnaast zijn er wel verschillende hoofdeffecten gevonden.

Zo werden hypothese 1a, 2a, 3a en 4a enkel ondersteund voor een significant hoofdeffect van ‘werkhoeveelheid en werkdruk’, indicierend dat de mate van depressieve symptomen hoger was bij personen die een hoge werkhoeveelheid en werkdruk ervaren. Er werd geen significant buffereffect van ‘regelmogelijkheden’, ‘succeservaringen’, ‘ontspanning’ of ‘psychologische afstandelijkheid’ gevonden.

Voor hypothese 1c, 2c en 4c werd een significant hoofdeffect gevonden van ‘emotionele belasting’, aantonend dat de mate van depressieve symptomen hoger was bij personen die een hoge emotionele belasting op het werk ervaren. Opnieuw werden er geen significant buffereffecten teruggevonden van ‘regelmogelijkheden’, ‘succeservaringen’ of ‘psychologische afstandelijkheid’.

Voor hypothese 1 werd er wel een significant hoofdeffect van ‘regelmogelijkheden’ gevonden, aantonend dat de mate van depressieve symptomen lager is bij personen die meer regelmogelijkheden op het werk ervaren.

Er werd voor hypothese 2 ook een significant hoofdeffect van de variabele ‘succeservaringen’ gevonden, aantonend dat de mate van depressieve symptomen lager is bij personen die meer succeservaringen in de vrije tijd meemaken.

Voor hypothese 3a werd een significant negatieve relatie tussen de variabele ‘ontspanning’ en ‘depressieve symptomen’ gevonden, aantonend dat de mate van depressieve symptomen lager is bij personen die meer ontspanning in de vrije tijd ervaren.

Hypothese 3b en 3c werden volledig bevestigd, de verwachte buffereffecten werden teruggevonden voor ‘ontspanning’ op de relatie tussen enerzijds ‘geestelijke belasting’, anderzijds ‘emotionele belasting’ en depressieve symptomen.

‘Ontspanning’ had enkel een bufferend effect bij lage ‘geestelijke belasting’. Indien men veel geestelijke belasting ervaart in het werk en daarbij weinig mogelijkheid krijgt om te ontspannen in de vrije tijd, rapporteert men een verhoogde mate van depressieve symptomen. Indien de mogelijkheid tot ontspanning stijgt, daalt de mate van depressieve symptomen. Bij hoge ‘geestelijke belasting’ is er geen bufferend effect van ontspanning.

‘Ontspanning’ had daarnaast enkel een bufferend effect bij hoge ‘emotionele belasting’. Indien men veel emotionele belasting ervaart in het werk en daarbij weinig tijd heeft om te ontspannen in de vrije tijd, rapporteert men een verhoogde mate van depressieve symptomen. Indien de mate van ‘ontspanning’ in de vrije tijd stijgt, daalt de mate van depressieve symptomen.

Hypothese 4b werd volledig weerlegd, er werden geen significante hoofd- of interactie-effect gevonden. Noch ‘geestelijke belasting’, noch ‘psychologische afstandelijkheid’ had een significante invloed op de mate van depressieve symptomen

Van de ingevoerde controlevariabelen, had enkel het geslacht een significant effect ( $p < 0.05$ ), indicierend dat vrouwen meer depressieve symptomen vertonen dan mannen. Bayingana, Drieskens & Tafforeau (2002) gaven reeds eerder mee dat depressie gemiddeld twee maal meer voorkomt bij vrouwen dan bij mannen. Een reden hiervoor zou deels te vinden zijn bij hormonale factoren en psychologische kenmerken.

Specifiek kunnen we stellen dat ‘ontspanning’ als enigste van de drie herstelactiviteiten een significant buffer is voor de relatie tussen enerzijds ‘emotionele belasting’, anderzijds ‘geestelijke belasting’ en depressieve symptomen. Dit ondersteunt eerder onderzoek van Fritz & Sonnentag (2006), waarin ‘ontspanning’ in de vakantie een positief effect had op het welzijn van het individu en op prestatiegerelateerde uitkomsten, en van Trenberth, Dewe & Walkey (1999), waarin passieve vrijetijdsbesteding voor schoolhoofden van het middelbare onderwijs de beste voorspeller zijn van coping.

Toch is er op dit moment meer onderzoek dat deze resultaten tegenspreken,. Zo vonden onder andere Joudrey & Wallace (2009) en Rook & Zijlstra (2006) geen effect van passieve vrijetijdsbesteding op het verminderen van depressie of vermoeidheid. Een

reden hiervoor kan zijn dat passieve vrije tijd gerelateerd is aan ‘escapism’ (Iso-Ahola, 1997; Zijlstra & Sonnentag, 2006), een vorm van vrijetijdsbesteding die eerder een ontsnapping van het werk inhoudt. Men gaat niet op zoek naar activiteiten die uitdagend en leervol zijn, maar houdt zich bezig met passievere activiteiten om te ontsnappen aan de dagelijkse spanningen en problemen. De onderzoekers wijzen erop dat dit op lange termijn kan leiden tot een passieve levensstijl, verveling, apathie en zelfs uiteindelijk depressie.

Een verklaring voor deze tegenstrijdige resultaten kan zijn dat de term ontspanning, die gebruikt wordt in de Recovery Experience Questionnaire, voor de respondenten niet eenduidig op passieve vrijetijdsbesteding wijst. Aangezien onze doelgroep bestond uit mensen die actief waren in een hondenclub, kunnen we er enigszins van uit gaan dat er een ruimere betekenis van ontspanning is gebruikt waaronder ook actieve, sociale vrijetijdsbesteding.

‘Succeservaringen’ is in dit onderzoek enkel als hoofdeffect teruggevonden. Respondenten die meer succeservaringen meedeelden, rapporteerden in mindere mate depressieve symptomen. Deze bevindingen worden ondersteund door eerder onderzoek van Sonnentag (2008) en Fritz & Sonnentag (2006).

In de studie van Sonnentag (2008) waren ‘succeservaringen’ positief gerelateerd met een hoog positief affect en hoge arousal dat gepaard gaat met een staat van zich actief, sterk en goed te voelen. In het onderzoek van Fritz & Sonnentag (2006) waren de ‘succeservaringen’ in de vakantie dan weer positief gerelateerd aan het psychologisch welzijn van het individu en prestatiegebonden uitkomsten. Dus hoewel ‘succeservaringen’ een extra inspanning vragen, zorgen ze ervoor dat door het creëren van nieuwe vaardigheden en competenties er nieuwe hulpbronnen worden aangemaakt die op hun beurt voor herstel kunnen zorgen van stresssituaties veroorzaakt door het werk (Hobfoll, 1989).

Voor de herstelactiviteit ‘psychologische afstandelijkheid’ vonden we geen buffer- of hoofdeffect op de mate van depressieve symptomen. De mate van ‘psychologische afstandelijkheid’ dat men meegaf, was niet gerelateerd aan de mate van depressieve symptomen dat men rapporteerde. Dit is tegenstrijdig met vorig onderzoek

van Sonnentag & Fritz (2007) en Sonnentag (2008), waarin de onderzoekers tot de conclusie kwamen dat ‘psychologische afstandelijkheid’ één van de meest belangrijkste herstelactiviteiten is. Lage ‘psychologische afstandelijkheid’ was namelijk gerelateerd aan zowel een verminderd psychologisch welzijn (Sonnentag & Fritz, 2007) als aan een hoog negatief affect en vermoeidheid (Sonnentag, 2008).

De tweede bijkomende doelstelling van dit onderzoek was om de bufferhypothese van het Job-Demand Control Model van Karasek na te gaan. Van de drie ‘psychologische taakeisen’ hebben we enkel een hoofdeffect gevonden voor ‘werkhoeveelheid en werkdruk’ en ‘emotionele belasting’. Er werd geen effect gevonden voor ‘geestelijke belasting’. Door een significant effect te vinden van ‘emotionele belasting’ is er steun gevonden voor het JD-R Model van Bakker & Demerouti (2007), waarin geopperd wordt voor een bredere definitie van ‘psychologische taakeisen’.

Voor de ‘regelmogelijkheden’ van het werk is enkel een hoofdeffect teruggevonden. Hoewel we geen modererende functie hebben gevonden van de ‘regelmogelijkheden’, die de relatie tussen ‘psychologische taakeisen’ en ‘depressieve symptomen’ zou kunnen teniet doen, moeten we de bufferhypothese niet volledig afwijzen. Naar het voorstel van De Lange et. al. (2003) zijn er twee soorten interactie-effecten die de spanningshypothese van het JDC Model ondersteunen, namelijk het multiplicatieve interactie-effect en het additieve interactie-effect. Doordat we voor zowel twee van de drie ‘psychologische taakeisen’ als voor de ‘regelmogelijkheden’ een hoofdeffect hebben gevonden, kunnen we nog spreken over een additief interactie-effect.

Als laatste werd er ook een exploratief onderzoek verricht naar driewegs interacties. Er is één driewegs interactie gevonden, namelijk voor ‘ontspanning’, ‘regelmogelijkheden’ en ‘emotionele belasting’. De mate waarin personen die hoge ‘emotionele belasting’ ervaren in het werk meer depressieve symptomen rapporteert, verminderd door de aanwezigheid van veel ‘regelmogelijkheden’ in het werk en de mogelijkheid om veel ‘ontspanning’ te hebben in de vrije tijd. Veel ‘emotionele belasting’ in het werk in combinatie met weinig ‘regelmogelijkheden’ in het werk en

weinig ‘ontspanning’ in de vrije tijd is het meest geassocieerd met depressieve symptomen, terwijl weinig ‘emotionele belasting’ in het werk met veel ‘regelmogelijkheden’ in het werk en veel ‘ontspanning’ in de vrije tijd het minst geassocieerd is met depressieve symptomen. Opmerkelijk is ook dat lage ‘emotionele belasting’ in combinatie met lage ‘regelmogelijkheden’ en hoge ‘ontspanning’ gerelateerd is aan meer depressieve symptomen. Een verklaring hiervoor kan zijn dat de job en de vrije tijd aanzien wordt als te passief. Zoals eerder reed opgemerkt verwezen Iso-Ahola (1997) en Fritz & Sonnentag (2006) naar het ‘escapism’ dat gepaard kan gaan met passiviteit. Door een te passief leven vallen mensen in een soort apathie, wat de gezondheid alleen maar ten slechte komt. Gelijkaardig is ook de ‘passieve job’ die Karasek (1979) naar voor schoof. Jobs die zowel lage ‘job demands’ als lage ‘controle’ met zich meebrengen zorgen voor een daling in algemene activiteit en een vermindering van algemene probleemoplossende activiteiten. Karasek verwees hierbij ook naar de literatuur rond ‘learned helplessness’.

### **Beperkingen van het Onderzoek**

Een eerste beperking van dit onderzoek is het cross-sectionele design van de studie, waardoor we geen causale relaties kunnen concluderen. Dit impliceert dat hoewel we op basis van vorig onderzoek voorspellen dat de mogelijkheid tot het uitvoeren van ‘herstelactiviteiten’ in de vrije tijd kan leiden tot verminderde depressieve symptomen, het ook kan zijn dat individuen met meer depressieve symptomen minder geneigd zullen zijn om herstelactiviteiten in de vrije tijd uit te voeren. Daarnaast kan het ook zijn dat ‘psychologische taakeisen’ niet alleen een negatief effect hebben op de mate van depressieve symptomen, maar dat depressieve individuen de ‘psychologische taakeisen’ van het werk anders percipiëren. Om deze relaties in de juiste richting te kunnen begrijpen, zijn longitudinale studies van belang.

Een tweede mogelijke beperking is het gebruik van zelfrapporterende vragenlijsten, door het risico op common method bias. Deze methode werd gebruikt voor zijn efficiëntie naar kost en tijdsbestek toe en zijn toegankelijkheid om de data te verwerken. Nadelen van deze methode zijn de risico’s op gemiddelde antwoorden, sociale wenselijkheid, ambiguïteit van de taal en de mogelijke aanwezigheid van het

halo-effect (Schreurs et. al., 1995). Een mogelijke oplossing voor deze beperking is het gebruik van meerdere methodes, waaronder ook objectieve meetinstrumenten.

Een beperking die bij het vorige aanleunt is dat er niet gecontroleerd is geweest voor het persoonskenmerk 'negatieve affectiviteit'. Volgens Watson & Pennebaker (1989) kan de mate waarin men de wereld op een negatieve manier bekijkt namelijk een groot deel van de variantie in de antwoorden van zelfrapporteringen verklaren. Spector (1994) daarentegen oppert dat het niet belangrijk is of zelfrapportering de objectieve situatie weergeeft, dan wel de eigen waarneming van de situatie door de persoon.

Een vierde beperking is dat we ons enkel gebaseerd hebben op het JDC Model van Karasek, en geen rekening gehouden hebben met de derde dimensie, 'sociale steun', die later aan het model is toegevoegd. Hierdoor kunnen we misschien de uiteindelijke contributie van het model onderschat hebben. Anderzijds is er door rekening te houden met activiteiten in de vrije tijd wel een andere extra dimensie toegevoegd aan het model. Daarbij kan het zijn dat men onder de term 'ontspanning' deels ook sociaal contact/steun heeft verstaan.

Gelijklopend is een laatste beperking dat, doordat we ons voornamelijk gericht hebben op de invloed van 'herstelactiviteiten' in de vrije tijd, de 'regelmogelijkheden' enkel gedefinieerd zijn als 'de mate van autonomie', zoals in het JDC Model, en niet meerdere soorten 'job resources' hebben vooropgesteld zoals geponeerd in het JD-R Model. Hierdoor is de invloed van 'regelmogelijkheden' op de relatie tussen 'psychologische taakeisen' en de mate van depressieve symptomen misschien onderschat en zijn er mogelijke buffereffecten niet gevonden.

### **Suggesties Voor Verder Onderzoek en Implicaties Voor de Praktijk**

Toekomstig onderzoek kan zich richten op een meer gedifferentieerde doelgroep die meer at random is samengesteld. De huidige steekproef bestaat uit individuen die actief zijn in een hondenschool en dus eigenaar zijn van één of meerdere honden. Deze doelgroep van individuen zijn misschien al minder vatbaar voor depressie door de aanwezigheid van een hond.

Onderzoek naar de bufferhypothese zou voor zowel de 'psychologische taakeisen' als de 'regelmogelijkheden' bredere definities kunnen gebruiken en meer

variabelen kunnen opnemen in het onderzoek die betrekking hebben tot verschillende ‘psychologische taakeisen’ en ‘regelmogelijkheden’ zoals vooropgesteld in het JD-R Model van Bakker & Demerouti (2007).

Verder is meer aandacht voor longitudinaal onderzoek nodig om de causale relaties te achterhalen tussen de drie variabelen zoals eerder al vermeld.

Als laatste kan het interessant zijn om bij gebruik van The Recovery Questionnaire de dimensie ‘ontspanning’ meer te specificeren. Enerzijds kan dit door bij het afnemen van de vragenlijst de juiste betekenis van de term ‘ontspanning’ in de vragenlijst mee te geven aan de respondenten. Anderzijds is het misschien van belang om de onderliggende dimensie ‘ontspanning’ op te splitsen naar actieve, passieve en sociale ‘ontspanning’.

Deze studie heeft ook enkele praktische implicaties. In dit onderzoek is het belang van vrije tijd aangetoond in het kunnen omgaan met bepaalde eisen van het werk. Werknemers zouden zich bewust moeten zijn van welke activiteiten hun een gevoel van ontspanning geven, aangezien deze ontspanning de beste manier is om mogelijke negatieve effecten van bepaalde werkkenmerken op hun gezondheid te counteren. Werkgevers op hun beurt zouden zich bewust moeten zijn van het belang van herstel in de vrije tijd en zorgen voor een goede work-life balans zodat werknemers op een goede manier kunnen bekomen van de eisen die hun werk stelt.

### **Conclusie**

Uit deze studie kunnen we afleiden dat de mogelijkheid tot herstel in de vrije tijd van groot belang is om het psychologisch welzijn het individu te bewaren. Voornamelijk als het werk zware emotionele eisen stelt en daarbij het individu weinig controle geeft, is de mogelijkheid om achteraf te kunnen herstellen cruciaal om depressieve symptomen tegen te gaan. Hierbij blijkt vooral het gevoel dat men tijd heeft om te ontspannen in sterkere mate belangrijker dan mentaal afstand te kunnen nemen van uw werk of het creëren van nieuwe vaardigheden of competenties.



## REFERENTIES

- Adler, D. A., McLaughlin, T. J., Rogers, W. H., Chang, H., Lapitsky, L., & Lerner, D. (2006). Job Performance Deficits Due To Depression. *American Journal of Psychiatry* , 1569-1576.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*. Newbury Park: Sage Publications.
- Baba, V. V., Galperin, B. L., & Lituchy, T. R. (1999). Occupational mental health: a study of work-related depression among nurses in the Caribbean. *International Journal of Nursing Studies* , 163-169.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of managerial Psychology* , 309-328.
- Bayingana, K., Drieskens, S., & Tafforeau, J. (2002). *Depressie: Stand van zaken in België: elementen voor een gezondheidsbeleid*. Brussel: Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.
- Bouma, J., Ranchor, A. V., Sanderman, R., & van Sonderen, E. (1995). *Het meten van symptomen van depressie met de CES-D: een handleiding*. Groningen: Noordelijk Centrum voor Gezondheidsvraagstukken.
- Clumeck, N., Kempnaers, C., Godin, I., Dramaix, M., Kornitzer, M., Linkowski, P., et al. (2009). Working conditions predict incidence of long-term spells of sick leave due to depression: results from the Belstress I prospective study. *Journal of Epidemiology and Community Health* , 286-292.
- Dalgard, O. S., Sorensen, T., Sandanger, I., Nyga, J. F., Svensson, E., & Rea, D. L. (2009). Job Demands, Job Control, and Mental Health in an 11-year Follow-up Study: Normal and Reversed Relationships. *Work & Stress* , 284-296.
- De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health* , 13-25.

- De Jonge, J., & Dormann, C. (2003). The DISC model: Demand-Induced strain compensation mechanisms in job stress. In M. F. Dollard, A. H. Winefield, & H. R. Winefield, *Occupational stress in the service professions* (pp. 43-74). London: Taylor & Francis.
- De Lange, A. H., Taris, T. W., Kompier, M. A., Houtman, I. L., & Bongers, P. M. (2003). "The Very best of the Millenium": Longitudinal Research and the Demand-Control-(Support) Model. *Journal of Occupational Health Psychology* , 282-305.
- Dragano, N., He, Y., Moebus, S., Jöckel, K.-H., Erbel, R., & Siegrist, J. (2008). Two Models of job stress and depressive symptoms. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* , 72-78.
- Eriksen, W., & Bruusgaard, D. (2002). Physical Leisure-Time Activities and Long-Term Sick Leave: A 15 Month Prospective Study of Nurses' Aides. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* , 530-538.
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology* , 577-585.
- Faragher, E. B., Cass, M., & Cooper, C. L. (2005). The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine* , 105-112.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2005). Recovery, Health and Job Performance: Effects of Weekend Experiences. *Journal of Occupational Health Psychology* , 187-199.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, Well-being and Performance-related Outcomes: The Role of Workload and Vacation Experiences. *Journal of Applied Psychology* , 936-945.
- Furher, R., & Rouillon, F. (1989). La version française de l'échelle CES-D. Description et traduction de l'échelle d'autoévaluation. *Psychiatrie et psychobiologie* , 163-166.

- Geurts, S. A., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health* , 482-492.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* , 72-92.
- Henderson, M., Glozier, N., & Holland, E. K. (2005). Long term sickness absence - Is caused by common conditions and needs managing. *British Medical Journal* , 802-803.
- Hobföll, S. E. (1989). Conservation of Resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist* , 513-524.
- Hockey, G. R. (2000). Work Environments and Performance. In N. Chmiel, *An Introduction to Work and Organisational Psychology: A European Perspective* (pp. 206-230). Oxford: Blackwell Publishers.
- Iso-Ahola, S. E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. T. Haworth, *Work, Leisure and Well-being* (pp. 131-144). New York: Routledge.
- Joudrey, A. D., & Wallace, J. E. (2009). Leisure as a coping resource: A test of the job demand-control-support model. *Human Relations* , 195 - 217.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: implications for job design. *Administrative Science Quarterly* , 285-308.
- Karpansalo, M., Kauhanen, J., Lakka, T., Manninen, P., Kaplan, G., & Salonen, J. (2005). Depression and early retirement: prospective population based study in middle aged men. *Journal of Epidemiology and Community Health* , 70-74.
- Koopmans, P. C., Roelen, C. A., & Groothoff, J. W. (2008). Sickness absence due to depressive symptoms. *International Archives of Occupational and Environmental Health* , 711-719.

- Lee, M. S.-M., Lee, M.-B., Liao, S.-C., & Chiang, F.-T. (2009). Relationship between mental health and job satisfaction among employees in a medical center department of laboratory medicine. *Journal of Formosan Medical Association* , 146-154.
- Lerner, D., Adler, D. A., Chang, H., Lapitsk, L., Hood, M. Y., Perissinotto, C., et al. (2004). Unemployment, Job Retention and Productivity Loss Among Employees With Depression. *Psychiatric Services* , 1371-1378.
- Lerner, D., & Henke, R. M. (2008). What does research tell us about depression, job performance and work productivity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* , 401-410.
- Loeppke, R., Taitel, M., Haufle, V., Parry, T., Kessler, R. C., & Jinnett, K. (2009). Health and Productivity as a Business Strategy: A Multiemployer Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* , 411-428.
- Lorant, V., Deliège, D., Eaton, W., Robert, A., Phillippot, P., & Ansseau, M. (2003). Socioeconomic Inequalities in Depression: A Meta-Analysis. *American Journal of Epidemiology* , 98-112.
- Meerding, W. J., Ijzelenberg, W., Koopmanschap, M. A., Severens, J. L., & Burdorf, A. (2005). Health problems lead to considerable productivity loss at work among workers with high physical load jobs. *Journal of clinical epidemiology* , 517-523.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. Drenth, H. Thierry, & C. J. deWolff, *Handbook of work and organizational psychology* (pp. 5-33). Hove, UK: Psychology Press.
- Morris, J. A., & Feldman, D. C. (1996). The Dimensions, Antecedents and Consequences of Emotional Labour. *Academy of Management Review* , 986-1010.

- Pelfrene, E., Vlerick, P., Kittel, F., Mak, R. P., Kornitzer, M., & De Backer, G. (2002). Psychosocial work environment and psychological well-being: assesment of the buffering effects in the job demand-control (-support) model in BELSTRESS. *Stress and Health* , 43-56.
- Rook, J. W., & Zijlstra, F. R. (2006). The Contribution of various types of activities to recovery. *European Journal Of Work And Organizational Psychology* , 218 - 240.
- Rugulies, R., Bültmann, U., Aust, B., & Burr, H. (2006). Psychosocial work environment and incidence of severe depressive symptoms: prospective findings from a 5-year follow-up of the Danish work environment cohort study. *American Journal of Epidemiology* , 877-887.
- Schreurs, P., Schaufeli, W., Caljé, D., & Kroon, T. (1995). Het meten van psychosociale arbeidsbelasting. In R. Sanderman, C. M. Hosman, & M. Mulder, *Het meten van determinanten van gezondheid. Een overzicht van beschikbare meetinstrumenten* (pp. 275-303). Assen: Van Goreum.
- Siegrist, J. (2008). Effort-reward imbalance and health in a globalized economy. *Scandinavian Journal of Work, Envirenmont and Health* , 163-168.
- Sobocki, P., Jönsson, B., Angst, J., & Rehnberg, C. (2006). Cost of depression in Europe. *Journal of Mental Health Policy and Economics* , 87-98.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire. *Journal of Occupational Health Psychology* , 204 - 221.
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. (2006). Job Charateristics and Off-Job Activities as Predictors of Need for Recovery, Well-being, and Fatigue. *Journal of Applied Psychology* , 330 - 350.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep and affect. *Journal of Applied Psychology* , 674-684.

- Spector, P. E. (1994). Using self report questionnaires in organizational behavior research. A comment on the use of a controversial method. *Journal of Organizational Behavior* , 385-392.
- Stansfeld, S., Fuhrer, R., Shipley, M., & Marmot, M. (1999). Work Characteristics predict psychiatric disorder: prospective results from the Whitehall II Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* , 302-307.
- Stansfeld, S., & Candy, B. (2006). Psychosocial work environment and mental health - a meta-analytic review. *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health* , 443-462.
- Strauss-Blasche, G., Ekmekcioglu, C., & Marktl, W. (2000). Does vacation enable recuperation? Changes in well-being associated with time away from work. *Occupational Medicine* , 167-172.
- Tennant, C. (2001). Work-related stress and depressive disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 697-704.
- Trenberth, L., Dewe, P., & Walkey, F. (1999). Leisure and its role as a strategy for coping with work stress. *International Journal of Stress Management* , 89-103.
- Tucker, P., Dahlgren, A., Akerstedt, T., & Waterhouse, J. (2008). The impact of free-time activities on sleep, recovery and well-being. *Applied Ergonomics* , 653 - 662.
- Van Amelsvoort, L. G., Spigt, M. G., Swaen, G. M., & Kant, I. (2006). Leisure time physical activity and sickness absenteeism; a prospective study. *Occupational Medicine* , 210-212.
- Van Veldhoven, M., & Meijman, T. (1994). *Het meten van psychosociale arbeidsbelasting met een vragenlijst: de Vragenlijst Beleving en Beoordeling van de Arbeid (VBBA)*. Amsterdam: Nederlands Instituut voor Arbeidsomstandigheden NIA.

- Wahlbeck, K. (2009). Background Document for the Thematic Conference on Prevention of Depression and Suicide. *Thematic Conference on Prevention and Suicide*. Luxembourg: European Communities.
- Wang, J. (2005). Work Stress as a risk factor for major depressive episode(s). *Psychological Medicine* , 865-871.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress and illness: exploring the central role of negative affectivity. *Psychological review* , 234-254.
- Westman, M., & Etzion, D. (2001). The impact of vacation and job stress on burnout and absenteeism. *Psychology and Health* , 595-606.
- Winwood, P. C., Bakker, A. B., & Winefield, A. H. (2007). An Investigation of the role of non-work time behaviour in buffering the effects of work strain. *Journal of Occupational Environmental Medicine* , 862-871.
- Ybema, J. F., & van den Bos, K. (2010). Effects of Organizational Justice on Depression and Sickness Absence: A Longitudinal Perspective. *Social Science & Medicine* .
- Zijlstra, F. R., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology* , 129-138.

## BIJLAGEN

### Bijlage 1: Begeleidende brief

Wachtebeke, 03/07/2009

Cher Monsieur,  
Chère Madame,

Dans le cadre de mon thèse pour l'étude 'Psychologie du travail et de gestion du personnel' à l'université de Gand, je fais actuellement une enquête sur ' l'influence d'activités de récupération dans le loisir sur des effets professionnels'.

Je vous serais très obligé si vous voulez fournir une contribution ceci par remplir ce questionnaire. Le remplissage du questionnaire prends seulement 10 minutes. Il n'y a pas des réponses correct ou faux.

Toutes données obtenues deviennent bien entendu convertir en confidentiellement strictement et chaque forme d'anonymat devient garanti.

Veillez retourner le questionnaire à moi rapidement ou déposer dans la boîte pourvue.

Je vous veux déjà remercier pour votre collaboration à cette recherche.

Si vous êtes intéressés aux résultats éventuels de cette recherche, vous me pouvez atteindre par les données d'adresse ci-dessous.

Je vous prie d'agréer, Monsieur/Madame, mes salutations distinguées,  
Taina Verbesselt

.....  
.....

Geachte Heer,  
Geachte Mevrouw,

In het kader van mijn thesis voor de opleiding 'Bedrijfspsychologie en Personeelsbeleid' aan de Universiteit Gent doe ik momenteel een onderzoek naar "de invloed van herstelactiviteiten in de vrije tijd op werkgerelateerde uitkomsten".

Ik zou u zeer dankbaar zijn indien u hieraan een bijdrage wilt leveren door deze vragenlijst in te vullen. Het invullen van de vragenlijst neemt slechts een 10-tal minuten in beslag. Er zijn geen juiste of foute antwoorden.

Uiteraard worden alle bekomen gegevens strikt vertrouwelijk verwerkt en wordt elke vorm van anonimiteit gewaarborgd.

Gelieve mij de ingevulde vragenlijst zo snel mogelijk terug te bezorgen of te deponeren in de daarvoor voorziene doos.

Bij deze wil ik u alvast bedanken voor uw medewerking aan dit onderzoek.

Indien u geïnteresseerd bent in eventuele resultaten van dit onderzoek kan u mij bereiken via onderstaande adresgegevens.

Hoogachtend,  
Taina Verbesselt



Bijlage 2: Vragenlijst

**Demografische gegevens**

**Geslacht:**

man

vrouw

**Geboortejaar:**

19 .....

**Burgerlijke staat:**

samenwonend (al dan niet getrouwd)

alleenwonend

**Hoogst bereikte onderwijsniveau:**

lager onderwijs

secundair onderwijs

niet universitair hoger onderwijs

universitair hoger onderwijs

**Beroep:**

.....

### Vragenlijst 1

Gelieve deze vragen te beantwoorden met een typische werkdag in gedachten. U duidt het meest passend bolletje aan.

	Altijd	Vaak	Soms	Nooit
1. Moet u erg snel werken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Wordt u in uw werk met dingen geconfronteerd die u persoonlijk raken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vraagt u werk veel concentratie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Moet u in uw werk veel onthouden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Moet u zich haasten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Moet u erg precies werken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Komt u door uw werk in aangrijpende situaties terecht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Heeft u te weinig werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Moet men voor uw werk mensen kunnen overtuigen of overreden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Heeft u problemen met de werkdruk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Zou u het kalmer aan willen doen in uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Moet u extra hard werken om iets af te krijgen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Kunt u uw werk op uw gemak doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Moet u op veel dingen tegelijk letten tijdens uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Wordt er door anderen een persoonlijk beroep op u gedaan in uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Vereist uw werk dat u er voortdurend uw aandacht bij moet houden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Werkt u onder tijdsdruk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Voelt u zich persoonlijk aangevallen of bedreigd In uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Is uw werk emotioneel zwaar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Heeft u teveel werk te doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Vereist uw werk dat u er steeds moet bij nadenken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Vereist u werk grote zorgvuldigheid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Heeft u in uw werk contacten met lastige klanten of patiënten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Altijd	Vaak	Soms	Nooit
24. Heeft u problemen met het werktempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Heeft u te maken met een achterstand in uw werkzaamheden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Kunt u meebeslissen over het tijdstip waarop iets af moet zijn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Kunt u meebeslissen over dingen die met uw werk te maken hebben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Heeft u invloed op het werktempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Heeft u invloed op de verdeling van het werk over u en uw collega's?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Kunt u meebepalen wat wel en wat niet tot uw taak behoort?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Kunt u zelf de volgorde van uw werkzaamheden bepalen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Heeft u vrijheid bij het uitvoeren van uw werkzaamheden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Kunt u meebeslissen over de aard van uw werkzaamheden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Kunt u met uw directe leiding praten over problemen op het werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Kunt u uw werk zelf indelen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Kunt u uw werk even onderbreken als u dat nodig vindt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Lost u problemen in uw werkzaamheden zelf op?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Heeft u veel te zeggen over wat er gebeurt op uw werkplek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Heeft u invloed op de planning van uw werkzaamheden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Kunt u met uw directe leiding voldoende overleggen over uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Kunt u zelf de inhoud van uw werkzaamheden bepalen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Kunt u zelf bepalen hoeveel tijd u aan een bepaalde activiteit besteedt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Heeft u rechtstreeks invloed op beslissingen van Uw afdeling/bedrijf?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Kunt u zelf bepalen hoe u uw werk uitvoert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Vragenlijst 2

Duid het bolletje aan dat het best uw gevoel of gedrag van de afgelopen week weergeeft.

<i>Tijdens de afgelopen week:</i>	Zelden of nooit (< 1dag)	Soms of weinig (1-2 dagen)	Regelmatig (3-4 dagen)	Meestal of altijd (5-7 dagen)
1. Stoorde ik me aan dingen, die me gewoonlijk niet storen	0	0	0	0
2. Had ik geen zin in eten, was mijn eetlust weg	0	0	0	0
3. Bleef ik maar in de put zitten, zelf als vrienden of familie probeerden me er uit te halen	0	0	0	0
4. Voelde ik me evenveel waard als ieder ander	0	0	0	0
5. Had ik moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden	0	0	0	0
6. Voelde ik me gedeprimeerd	0	0	0	0
7. Had ik het gevoel dat alles wat ik deed me moeite kostte	0	0	0	0
8. Had ik goede hoop voor de toekomst	0	0	0	0
9. Vond ik mijn leven een mislukking	0	0	0	0
10. Voelde ik me bang	0	0	0	0
11. Sliep ik onrustig	0	0	0	0
12. Was ik gelukkig	0	0	0	0
13. Praatte ik minder dan gewoonlijk	0	0	0	0
14. Voelde ik me eenzaam	0	0	0	0
15. Waren de mensen onaardig	0	0	0	0
16. Had ik plezier in het leven	0	0	0	0
17. Had ik huilbuien	0	0	0	0
18. Was ik treurig	0	0	0	0
19. Had ik het gevoel dat mensen me me niet aardig vonden	0	0	0	0
20. Kon ik maar niet op gang komen	0	0	0	0

### Vragenlijst 3

Duid het bolletje aan dat voor u het meest bij de uitspraak past. Denk hierbij aan de uren buiten het werk (vb. een vrije avond).

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Noch akkoord/ Noch niet akkoord	akkoord	helemaal akkoord
1. Ik ben het werk vergeten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik heb de tijd gebruikt om te ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik heb uitgekeken naar intellectuele uitdagingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik heb een onderbreking gekregen van de eisen van mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik heb zaken gedaan die een uitdaging zijn voor mij	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik heb ontspannende dingen gedaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik heb helemaal niet aan werk gedacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ik heb tijd genomen voor vrijtijdsbesteding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik heb nieuwe dingen geleerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ik heb afstand genomen van mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik heb me ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik heb iets gedaan om mijn kennis te verbreden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>