



SAMENHANG TUSSEN
BASISBEHOEFTE UIT DE
ZELFDETERMINATIE THEORIE
EN POSITIEVE EN NEGATIEVE
ASPECTEN VAN GEESTELIJKE
GEZONDHEID BIJ LERAREN IN
HET BASISONDERWIJS

Gea Hiemstra
Studentnummer 1249169

UNIVERSITEIT TWENTE
MASTER POSITIEVE PSYCHOLOGIE EN TECHNOLOGIE

EXAMENCOMMISSIE
Dr. S.M.A. Lamers
Dr. M.G. Postel

Samenvatting

Inleiding

Dit onderzoek maakt onderdeel uit van een vierjarig ontwikkelingstraject van Stichting Consent. Het doel is het creëren van een positief schoolklimaat met aandacht voor basisschoolleerkrachten en leerlingen. Leraren hebben last van een hogere werkdruk, meer stress, burn-out en een verminderde werktevredenheid dan overige werknemers. De vraag is in hoeverre er een samenhang bestaat tussen de mate van vervulling van de basisbehoeften uit de zelfdeterminatie theorie (verbondenheid, autonomie en competentie) en enerzijds positieve (vitaliteit en productiviteit) en anderzijds negatieve (burn-out, angst- en depressieve klachten) aspecten van geestelijke gezondheid?

Methode

Alle werknemers van Consent werden uitgenodigd voor deelname, waarna 245 leraren de digitale vragenlijst hebben ingevuld. Er zijn Pearson correlaties berekend en lineaire regressieanalyses uitgevoerd om de verbanden te onderzoeken.

Resultaten

De basisbehoeften werden gemiddeld soms tot vaak ervaren. Burn-out klachten werden gemiddeld sporadisch tot af en toe ervaren. Overeenkomstig met de literatuur en cijfers uit de Nederlandse Enquête Arbeidsomstandigheden ervaren leraren in iets sterkere mate burn-out klachten dan anderen. De overgrote meerderheid had geen depressieve stoornis of angststoornis. Angstklachten kwamen wel in sterkere mate voor dan depressieve klachten. De leraren voelen zich gemiddeld enigszins vitaal, waarbij meer leraren zich vitaal voelen dan de algemene Nederlandse beroepsbevolking en degenen werkzaam in het onderwijs. De eigen productiviteit werd als opvallend hoog beoordeeld. Vrijwel alle constructen correleren significant met elkaar; de basisbehoeften correleren negatief met de negatieve aspecten van geestelijke gezondheid en positief met de positieve aspecten. Alleen productiviteit en verbondenheid hangen niet met elkaar samen. Er zijn unieke verbanden tussen autonomie en alle aspecten van geestelijke gezondheid en tussen enkele aspecten (burn-out, vitaliteit, productiviteit) en competentie. Verbondenheid toont geen enkel uniek verband met de aspecten van geestelijke gezondheid. Alle drie de basisbehoeften tonen de sterkste en unieke samenhang met burn-out klachten.

Discussie

Voldoening van alle drie de basisbehoeften lijkt niet noodzakelijk voor sterkere positieve geestelijke gezondheid en het ontbreken van psychische klachten. Dit onderzoek bekrachtigt het twee continua model van geestelijke gezondheid en de waardevolle toevoeging van het ook belichten van de positieve kant. De zelfdeterminatie theorie lijkt geschikt om te gebruiken om de geestelijke gezondheid te verklaren, hoewel de gevonden verbanden slechts in zwakke tot matige sterkte aanwezig zijn. Er zijn dus ook andere factoren van invloed en verder onderzoek hiernaar is aan te raden. Vanwege beperkingen in huidig onderzoek wordt aanbevolen vervolgonderzoek te doen met enkelvoudige a-selecte steekproeftrekking, met gebruik van meer objectieve meetinstrumenten en middels cross-sectioneel onderzoeksdesign, zodat meer inzicht verkregen kan worden in de causaliteit van de verbanden. Ook wordt vervolgonderzoek aangeraden naar inzichten rondom het ontbreken van unieke verbanden met verbondenheid . Er wordt aanbevolen in het ontwikkelingstraject van Consent vooral aandacht te besteden aan het verder versterken van de autonomie, competentie en vitaliteit en het verminderen van risicofactoren voor het ontstaan van burn-out klachten.

Abstract

Introduction

This research is part of a four-years developmental project by the organization Consent. The purpose is to create a positive school climate with focus for teachers and students. Teachers are experiencing a higher workload, more stress, burn-out and less job satisfaction in comparison to other employees. The question is whether correlations can be found between the degree of fulfillment of the basic needs from the self-determination theory (relatedness, autonomy and competence) and on the one hand positive aspects (vitality and productivity) and on the other hand negative aspects (burn-out, anxiety and depression) of mental health?

Method

All employees of the organization Consent were invited to take part in the study. In total 245 teachers answered the digital questionnaire. Pearson correlations and multiple linear regression analysis were performed in order to examine the correlations.

Results

The results show that teachers experience fulfillment of the basic needs sometimes unto often. Burn-out symptoms are experienced sporadic unto occasionally. These results confirm the data in literature and the results of the Dutch questionnaire on working conditions; teachers experience burn-out symptoms more often than others, although not in high extend. The vast majority had no anxiety or depressive disorder, although anxiety symptoms were experienced in a greater extent than depressive symptoms. Teachers felt on average somewhat vital and more teachers felt vital than the general Dutch population and the employees working in education. Their productivity was reviewed remarkably high. Between almost all aspects a significant correlation was found. A negative correlation was found between the basic needs and the negative components of mental health. A positive correlation was found between the basic needs and the positive components of mental health. The single relation without a significant correlation was between productivity and relatedness. Unique correlations were found between autonomy and all aspects of mental health and between some aspects of mental health (burn-out, vitality, productivity) and competence. Relatedness showed no unique correlation. All three basic needs showed the strongest and unique correlation with burn-out symptoms.

Discussion

Satisfaction of all three basic needs do not seem necessary for stronger positive mental health and the absence of mental problems. This study confirms the two-continua model of mental health and the valuable addition to also highlight the positive aspects. The self-determination theory seems appropriate to explain mental health, although the correlations found were only weak unto moderate strength. There are also other factors which are influencing mental health and further research is recommended. Because of limitations in this study, follow-up research is recommended with random sampling, using more objective measuring instruments and a cross-sectional study design, to obtain more insight in the causality of the correlations. Additionally, further research is recommended about the lack of unique correlations with relatedness. For the design of the Consent developmental project it is recommended to invest in strengthen the autonomy, competence and vitality of the teachers and to reduce risk factors for burn-out symptoms.

Inhoud

Samenvatting	1
Abstract	3
1. Inleiding	6
1.1 De zelfdeterminatie theorie	6
1.2 Relatie basisbehoeften en geestelijke gezondheid	6
1.3 De werkomgeving als benodigde faciliterende conditie	6
1.4 De arbeidsomstandigheden van Nederlandse leraren.....	7
1.5 Negatieve aspecten van geestelijke gezondheid.....	8
1.6 Positieve aspecten van geestelijke gezondheid	9
1.7 Onderzoeksvragen en hypothesen	10
2. Methode.....	12
2.1 Participanten.....	12
2.2 Procedure.....	12
2.3 Meetinstrumenten.....	13
2.3.1 Basisbehoeften van de zelfdeterminatie theorie.....	13
2.3.2 Negatieve aspecten van geestelijke gezondheid.....	13
2.3.3 Positieve aspecten van geestelijke gezondheid	14
2.4 Analyse.....	15
3. Resultaten	16
3.1 Beschrijvende analyse	16
3.2 Lineaire regressieanalyses	18
4. Discussie.....	22
4.1 De staat van vervulling van de basisbehoeften en geestelijke gezondheid	22
4.2 De relatie tussen de basisbehoeften en aspecten van geestelijke gezondheid.....	23
4.3 Met welk van de onderzochte aspecten van geestelijke gezondheid hangt iedere basisbehoefte het sterkst samen?.....	25
4.4 Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van psychische klachten.....	25
4.5 Het gebruik van de zelfdeterminatie theorie om geestelijke gezondheid te verklaren..	26
4.6 Beperkingen van dit onderzoek.....	26
4.7 Aanbevelingen voor nader onderzoek en vormgeving van het ontwikkelingstraject ...	27
Literatuur	29

1. Inleiding

In deze studie wordt onderzocht in hoeverre de basisbehoeften uit de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan (2000, 2008) samenhangen met positieve en negatieve aspecten van geestelijke gezondheid bij leraren in het basisonderwijs. De positieve aspecten betreffen vitaliteit en productiviteit. De negatieve aspecten zijn burn-out, angst- en depressieve klachten.

1.1 De zelfdeterminatie theorie

De zelfdeterminatie theorie is een wijdverspreide en veelgebruikte theorie, die de drie basisbehoeften van mensen beschrijft; competentie, autonomie en verbondenheid (Deci & Ryan, 2000, 2008). Competentie betreft het beheersen van mogelijkheden om verlangens te laten uitkomen en gevoelens van effectiviteit en beheersing over je omgeving (Deci & Ryan, 2000). Autonomie verwijst naar het gevoel uit vrije wil keuzes te kunnen maken wat betreft je eigen gedrag en persoonlijk authentieke bekrachtiging in je activiteiten en acties. Verbondenheid beschrijft de gevoelens van nabijheid en de connectie in alledaagse interacties met anderen. De processen van de zelfdeterminatie theorie richten zich op verschillende levensgebieden, wat de theorie universeel maakt (Milyavskaya & Koestner, 2011).

1.2 Relatie basisbehoeften en geestelijke gezondheid

De basisbehoeften zijn aangeboren psychologische bouwstoffen die essentieel zijn voor blijvende psychologische groei, vitaliteit, welzijn en mentale gezondheid (Deci & Ryan, 2000, 2008). Wanneer leraren dergelijke positieve aspecten ervaren, leidt dat ook tot positieve gevolgen voor hun leerlingen (Roffey, 2012). Leerlingen van leraren die meer van dergelijke positieve aspecten ervaren, kunnen meer internaliseren, zijn meer intrinsiek gemotiveerd en nieuwsgierig, voelen zich meer competent en hebben een hoger zelfvertrouwen (Deci & Ryan, 2008; Jang, Reeve & Kim, 2012). Het is interessant om na te gaan of voldoening van de basisbehoeften bij leraren daadwerkelijk samenhangt met dergelijke positieve aspecten. Deci en Ryan (2000) benadrukken dat hiervoor wel voldoening van alle drie de basisbehoeften noodzakelijk is; voldoening van één of twee behoeften is niet voldoende.

1.3 De werkomgeving als benodigde faciliterende conditie

Ieder mens is van nature groeigericht en wil zich ontwikkelen, echter zijn voor optimale ontwikkeling en welzijn wel faciliterende condities nodig die de behoeftevervulling ondersteunen (Deci & Ryan, 2000). Een belangrijke faciliterende conditie is een stimulerende

en sociale omgeving, waarin het maken van eigen keuzes wordt bevordert, leermogelijkheden worden gecreëerd en contact met anderen wordt aangemoedigd. Een omgeving die de bevrediging van de basisbehoeften faciliteert, vergroot sterk de mate van activiteit van mensen, optimale motivatie, ontwikkeling en andere positieve psychologische en gedragsmatige uitkomsten, en is dus van groot belang (Deci & Ryan, 2008).

De werkomgeving wordt door Deci en Ryan (2008) genoemd als een belangrijke omgeving voor de vervulling van de basisbehoeften. Leraren ervaren in hun werkomgeving veel stress en melden zich vaak ziek (Loonstra, Brouwers & Tomic, 2009; Beltman, Mansfield & Price, 2011; Gaziel, 2004). Deze afwezigheid van leraren is negatief voor de kwaliteit van het onderwijs (Gaziel, 2004). Uit onderzoek van Bradley en Eachus (1995) blijken leraren meer psychologische tegenslagen te ervaren dan de gemiddelde bevolking. De functie van leraar blijkt in verschillende culturen één van de beroepen met de meeste werkstress (Stoerber & Rennert, 2008). Als gevolg van deze werkstress ervaren veel leraren verminderde werktevredenheid, krijgen ze een burn-out en gaan ze eerder met pensioen (Cano-Garcia, Padilla-Munoz & Carrasco-Ortiz, 2005; Hakanen, Bakker & Schaufeli, 2006). Bovenop leraren die eerder pensioneren, zich ziek melden –al dan niet langdurig vanwege burn-out– beschrijven Jalongo en Heider een wereldwijde kwestie van een hoog personeelsverloop (2006). Een belangrijke oorzaak hiervan is een laag werk gerelateerd welzijn en weinig betrokkenheid (Organisation for Economic Cooperation and Development, 2005). Internationaal is er dus sprake van een hoge mate van stress bij leraren in hun beroepsuitoefening en bovendien een tekort aan leraren vanwege een hoog personeelsverloop, ziekmeldingen, burn-out en vroege pensionering.

1.4 De arbeidsomstandigheden van Nederlandse leraren

De Nederlandse Enquête Arbeidsomstandigheden toont meer inzicht in de situatie van Nederlanders werkzaam in het onderwijs (van Zwieten, de Vroome, Mars, Koppes & van den Bossche, 2014). Werkenden in het onderwijs ervaren beduidend meer stress en overige negatieve gevolgen voor hun gezondheid dan de algemene gemiddelde Nederlandse beroepsbevolking (van Zwieten et al., 2014). De uitkomsten van de NEA verschillen daarmee nauwelijks van eerdergenoemde internationale literatuur. Zo ervaren werkenden in het onderwijs in vergelijking met de algemene Nederlandse beroepsbevolking een beduidend hogere tijdsdruk, taakeisen en moeilijkheidsgraad in hun werk; beleven ze hun werk als emotioneel zwaarder; werken ze structureel vaker over en hebben ze in veel sterkere mate last van burn-out klachten (van Zwieten et al., 2014). Nederlandse werknemers uit het onderwijs

wensen aanpassingen in de hoeveelheid werk en hun functie of takenpakket. Er zijn geen of onvoldoende arbo-maatregelen getroffen tegen werkdruk, werkstress en de emotionele zwaarte van het werk (van Zwieten et al, 2014). Bij werkenden in het onderwijs, in vergelijking met de gemiddelde Nederlandse beroepsbevolking, ligt de zelfstandigheid / autonomie iets lager, evenals de gemiddelde gezondheid. Het ziekteverzuim is iets hoger; er wordt vaker verzuimd vanwege psychische klachten, overspannenheid en burn-out en de employability ligt iets lager, maar de bevoegenheid is iets hoger (van Zwieten et al., 2014). Deze onderzoeksresultaten tonen verontrustende gegevens wat betreft stress onder leraren en de negatieve gevolgen daarvan. Echter beschrijven de gegevens uit de NEA de gemiddelde Nederlander werkzaam in het onderwijs en gelden deze resultaten dus niet specifiek voor leraren (werkzaam in het basisonderwijs). Het is dan ook van belang om nader onderzoek te doen naar de situatie onder Nederlandse basisschoolleerkrachten.

1.5 Negatieve aspecten van geestelijke gezondheid

In dit onderzoek wordt enerzijds gekeken naar stress en ziektegevolgen voor de geestelijke gezondheid; namelijk burn-out, angst- en depressieve klachten. De hoge mate van stress onder leraren vergroot de kans op het ontwikkelen van een burn-out. Burn-out is namelijk een gevolg van onsuccesvolle coping met chronische stress (Jennett, Harris & Mesibov, 2003). Burn-out is een syndroom met drie dimensies: emotionele uitputting, depersonalisatie en verminderde persoonlijke prestaties (Skaalvik & Skaalvik, 2009). Behalve emotionele uitputting is er tegelijkertijd ook vaak sprake van fysieke uitputting; men is chronisch moe en heeft weinig energie. Depersonalisatie is een negatieve, cynische houding en gevoelens over leerlingen en collega's. Bij verminderde persoonlijke prestaties staat verminderde bekwaamheid en een algehele negatieve evaluatie van jezelf centraal; het idee hebben dat je niet langer een betekenisvolle en belangrijke functie hebt.

Er zijn vele studies gedaan naar de oorzaken, het verloop van burn-out en de gevolgen. Eén van de aspecten die hierin naar voren komt, is autonomie. Autonomie blijkt een belangrijke term als het gaat om werktevredenheid en coping (Koustelios, Karabatzaki, & Kousteliou, 2004; Crosso & Costigan, 2007; Pearson & Moomaw, 2006). Een gebrek aan autonomie leidt tot stress, terwijl een sterke autonomie juist leidt tot een hogere werktevredenheid en vermindering van het risico op burn-out (Skaalvik & Skaalvik, 2007). Helaas toont onderzoek van Ballet, Kelchtermans en Loughran (2006) een internationale tendens van vermindering van autonomie onder leraren. Naast meer autonomie zijn steun van leidinggevend en positieve relaties met collega's en ouders ook belangrijke aspecten die het

risico op burn-out verkleinen (Skaalvik & Skaalvik, 2009). In een sociaal klimaat met meer sociale ondersteuning lijkt het risico op burn-out minder (Schaufeli & Bakker, 2004; Hakanen et al, 2006; Leung & Lee, 2006; Cano-Garcia et al, 2005).

Naast burn-out richt dit onderzoek zich ook op angst- en depressieve klachten. Uit grootschalig onderzoek naar de psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking (Nemesis 2) blijken angst- en stemmingsstoornissen namelijk veel voor te komen. Ongeveer één op de vijf mensen krijgt ooit een angst- en/of stemmingsstoornis gedurende zijn leven (de Graaf, ten Have, Tuithof & van Dorsselaer, 2012). Bovendien komt in ditzelfde onderzoek naar voren dat deze stoornissen veel vaker voorkomen bij vrouwen dan bij mannen. Dit is van belang aangezien er feminisatie gaande is in het onderwijs en het opvallend is dat er in het basisonderwijs maar weinig mannelijke leraren werken (Geerdink, Bergen & Dekkers, 2011).

1.6 Positieve aspecten van geestelijke gezondheid

Echter gaat geestelijke gezondheid niet alleen over de afwezigheid van klachten en ziekte, maar ook over het ervaren van welzijn. Uit onderzoek blijkt dat geestelijke gezondheid een twee-continua principe is; de afwezigheid van psychische klachten en de aanwezigheid van welzijn zijn aan elkaar gerelateerd, maar het zijn wel twee verscheidene dimensies (Westerhof & Keyes, 2010; Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013). Zo is gebleken dat ouderen minder mentale gezondheidsproblemen hebben, maar daarbij niet een betere positieve geestelijke gezondheid ervaren dan jongeren (Westerhof & Keyes, 2010). Het ervaren van minder psychische klachten, betekent dus niet automatisch dat je welzijn hoger is. Het is dus van belang om in dit onderzoek enerzijds te kijken naar psychische klachten, maar anderzijds ook naar de positieve kant van geestelijke gezondheid. Bij het belichten van deze positieve kant van de geestelijke gezondheid, het psychisch welzijn, zal in dit onderzoek gekeken worden naar de vitaliteit en productiviteit van leraren.

Het psychisch welzijn bestaat uit een hedonistisch en eudaimonisch deel (Westerhof & Keyes, 2010; Bohlmeijer et al., 2013). Vitaliteit en productiviteit representeren deze beide delen van het psychisch welzijn. Productiviteit is een belangrijke aspect in de huidige economie en samenleving. Er hebben zich de afgelopen jaren ingrijpende bezuinigingen afgespeeld, waardoor de toekomst somber wordt ingezien (PO-raad, 2013). Het is belangrijk om de ontstane negatieve spiraal te doorbreken, zodat de kwaliteit van het onderwijs en daarmee de geestelijke gezondheid van de leraren hier minder onder leiden. Juist doordat er minder financiële mogelijkheden zijn, is het belangrijker om efficiënter te werken. Dit betekent onder andere dat leraren productief moeten kunnen blijven werken. Productiviteit

representeert in dit onderzoek het eudaimonische deel van geestelijke gezondheid. Het eudaimonische deel betreft namelijk het psychologisch welzijn en het sociaal welzijn, waarbij het optimaal functioneren van het individu in contact met anderen centraal staat (Bohlmeijer et al., 2013). Productiviteit vormt een overkoepelend construct voor het beschrijven van dit optimaal functioneren. Er is een positief verband tussen werkprestaties en de vervulling van de basisbehoeften (Baard, Deci & Ryan, 2004).

Vitaliteit is de toestand waarin iemand zich levend en alert voelt en zelf veel energie heeft (Deci & Ryan, 2001). Vitaliteit representeert in dit onderzoek het hedonistische deel van geestelijke gezondheid. Het hedonistische deel betreft namelijk het emotioneel welzijn; gevoelens van blijheid, tevredenheid, geluk en interesse in het leven (Bohlmeijer et al., 2013). Vitaliteit is hier een belangrijk onderdeel van. Vitaal zijn en energie hebben zijn belangrijke aspecten om volledig, optimaal en psychisch gezond te kunnen functioneren (Deci & Ryan, 2001). Ryan en Frederick hebben in een eerder artikel (1997) beschreven dat subjectief ervaren vitaliteit positief samenhangt met zelfactualisatie, eigenwaarde en autonomie en negatief gerelateerd is aan depressie en angst. Ook is er een positieve samenhang aangetoond tussen de mate van vitaliteit en vervulling van de basisbehoeften (Gagné, Ryan & Bargmann, 2003).

1.7 Onderzoeksvragen en hypothesen

Om een positief ontwikkelingstraject in gang te kunnen zetten bij Stichting Consent, is het dus belangrijk om de vervulling van de basisbehoeften en de mate van fysieke en geestelijke gezondheid van de leraren eerst goed in kaart te brengen. Hiertoe luidt de eerste onderzoeksvraag: *In welke mate ervaren basisschoolleerkrachten vervulling van de basisbehoeften (verbondenheid, autonomie, competentie), burn-out-, angst- en depressieve klachten en vitaliteit en productiviteit?* Er wordt verwacht dat deze resultaten overeenkomen met de gegevens uit eerder genoemde internationale en Nederlandse literatuur. Meer burn-out klachten en minder autonomie dan de gemiddelde Nederlandse werknemer (van Zwieten et al., 2014; Ballet et al., 2006). Vanwege het negatieve verband tussen burn-out en verbondenheid, wordt verwacht dat leraren ook minder verbondenheid ervaren (Skaalvik & Skaalvik, 2009; Schaufeli & Bakker, 2004; Hakanen et al, 2006; Leung & Lee, 2006; Cano-Garcia et al, 2005). Vanwege de meerderheid vrouwelijke leraren, worden er meer angst- en depressieve klachten verwacht dan de algemene Nederlandse bevolking (de Graaf et al., 2012; Geerdink et al., 2011). Er wordt minder vitaliteit verwacht vanwege de moeilijkheden die Nederlandse werknemers in het onderwijs ervaren (van Zwieten et al., 2014). De

productiviteit is waarschijnlijk vergelijkbaar met de gemiddelde Nederlandse beroepsbevolking, omdat de employability van werknemers in het onderwijs iets lager ligt, maar de bevoegenheid iets hoger (van Zwieten et al., 2014).

Gezien het verwachte veelvuldige voorkomen van burn-out, specifiek bij leraren, en angst- en depressieve klachten onder de gehele Nederlandse bevolking, is het interessant om het verband te onderzoeken tussen burn-out, angst- en depressieve klachten en de vervulling van de basisbehoeften bij de leraren van Stichting Consent. Hiervoor luidt de tweede onderzoeksvraag: *In hoeverre hangt de mate van vervulling van de basisbehoeften competentie, autonomie en verbondenheid samen met burn-out, angst en depressie als negatieve aspecten van geestelijke gezondheid?* De verwachting is dat een hogere mate van vervulling van de basisbehoeften verbondenheid, autonomie en competentie samenhangt met het ervaren van minder burn-out, angst- en depressieve klachten. Voldoening van alle drie de basisbehoeften is noodzakelijk (Deci & Ryan, 2000).

De onderzoeksvraag betreffende de positieve aspecten van geestelijke gezondheid luidt: *In hoeverre hangt de mate van vervulling van de basisbehoeften competentie, autonomie en verbondenheid samen met productiviteit en vitaliteit als positieve aspecten van geestelijke gezondheid?* De hypothese luidt dat er een positieve samenhang wordt verwacht tussen de mate van vervulling van de basisbehoeften en de productiviteit en vitaliteit van leraren. Voldoening van alle drie de basisbehoeften is noodzakelijk (Deci & Ryan, 2000).

Daarnaast is het interessant meer inzicht te krijgen met welk van de onderzochte aspecten van geestelijke gezondheid iedere basisbehoefte het sterkst samenhangt. Er kan dan namelijk worden gekozen om de eerste ontwikkeling in te zetten op de sterkste samenhang, om zo een relatief snel groeiproces te bewerkstelligen. Wanneer een sterkere samenhang bestaat, is het te verwachten dat het ene aspect waarschijnlijk ook sneller mee verbeterd, wanneer het andere aspect wordt verbeterd. Hoewel er rekening dient te worden gehouden met overige bepalende factoren, die een rol kunnen meespelen in de verbanden en het groeiproces. De vierde en laatste onderzoeksvraag luidt dan ook: *Met welk van de onderzochte aspecten burn-out, angst, depressie, productiviteit of vitaliteit hangt iedere basisbehoefte (competentie, autonomie en verbondenheid) het sterkst samen?* Gezien de vele bovengenoemde onderzoeksresultaten waarin gevolgrelaties met burn-out werden aangetoond, luidt de verwachting dat alle drie de basisbehoeften het sterkst samenhangen met burn-out.

2. Methode

Begin 2013 heeft de Universiteit Twente, in samenwerking met de Regiegroep Betekenisvol en de Consent VCO Academie, een vragenlijstonderzoek uitgevoerd onder personeel van de scholen die betrokken waren bij Stichting Consent; beheerder van 33 basisscholen in de gemeenten Enschede, Oldenzaal, Losser en Dinkelland. Er is een vierjarig ontwikkelings-traject in gang gezet. Een vragenlijst betrof het eerste onderdeel; om te onderzoeken wat de stand van zaken was aan het begin van het traject. Als einddoel werd geformuleerd het creëren van een positief schoolklimaat met aandacht voor leraren en leerlingen.

2.1 Participanten

Alle werknemers van Consent werden benaderd voor het invullen van de vragenlijst. Dit waren 628 mensen; managers/stafleden, docenten, instructeurs en niet onderwijzend personeel (zoals conciërges). 339 werknemers hebben gereageerd en de vragenlijst (gedeeltelijk) ingevuld; het responspercentage betrof 54.0%. Omdat dit onderzoek zich alleen richtte op leraren, zijn alleen de gegevens van de leraren meegenomen in de verdere analyse. Onder de 339 respondenten waren 254 leraren (74.9%). 204 van hen waren vrouw en 50 man; respectievelijk 80.3% en 19.7%. De jongste leraar was 24 jaar en de oudste 64 jaar. De gemiddelde leeftijd was 47.5 jaar met een standaarddeviatie van 11.6. De overgrote meerderheid had een hbo-opleiding afgerond (94.1%). Verder had 99.2% een vast dienstverband voor onbepaalde tijd. De items die werden geanalyseerd in dit onderzoek zijn niet door alle leraren ingevuld, waardoor in de analyses slechts de gegevens van 245, 246 of 247 respondenten konden worden getoetst (afhankelijk van het aantal respondenten op het betreffende item).

2.2 Procedure

Aan alle werknemers van Stichting Consent is per post een brief verstuurd met uitleg over het onderzoek en een link naar een digitale vragenlijst. In de brief stond uitgelegd dat vanuit de missie en visie van Consent veel waarde werd gehecht aan het leren je eigen geluk te organiseren en de kernwaarden excellent, aantrekkelijk, betekenisvol en verbindend. Ook werd vermeld dat de gegevens volledig anoniem werden gebruikt. De respondenten konden ieder moment stoppen met de vragenlijst. Wanneer werknemers de vragenlijst niet invulden, kregen zij tweemaal een herinnering per brief toegestuurd om de vragenlijst alsnog in te vullen. Het invullen van de vragenlijst kostte ongeveer 45 minuten.

2.3 Meetinstrumenten

De vragenlijst bevatte diverse vragen over demografische gegevens, werk gerelateerde aspecten, (psychische) gezondheid en maatschappelijke uitkomsten. In dit onderzoek zijn hiervan de items over de basisbehoeften van de zelfdeterminatietheorie, burn-out, angst-, depressieve klachten, vitaliteit en productiviteit nader geanalyseerd.

2.3.1 Basisbehoeften van de zelfdeterminatie theorie

De mate van vervulling van de basisbehoeften competentie, autonomie en verbondenheid werd gemeten met de Basic Psychological Needs Scale gebaseerd op de zelfdeterminatie theorie van Deci en Ryan (Baard, Deci & Ryan, 2004). Deze vragenlijst bestond uit 21 items. De scoring bestond uit een vijfpunts Likertschaal. Met acht items werd verbondenheid gemeten, zeven items maten autonomie en de overige zes items maten competentie. De Cronbach's alpha van verbondenheid in dit onderzoek betrof 0.69. De Cronbach's alpha van autonomie was 0.73. De Cronbach's alpha van competentie was 0.62. De Cronbach's alpha bleek dus bij verbondenheid en competentie lager dan de gebruikelijke 0.7 om van een eenduidige schaal te mogen spreken (Field, 2005). Zowel bij verbondenheid als bij competentie konden echter geen items worden weggelaten om een Cronbach's alpha van minimaal 0.7 te verkrijgen. De gemiddelde uitkomst per basisbehoefte werd berekend en verder gebruikt in de analyses. Deze gemiddelde score per basisbehoefte was mogelijk tussen 1.00 en 5.00, waarbij gold hoe hoger de score, hoe sterker deze basisbehoefte was vervuld.

2.3.2 Negatieve aspecten van geestelijke gezondheid

De mate van burn-out is gemeten met de Utrechtse Burn-out Scale (UBOS) van Schaufeli en Van Dierendonck (2000). Dit instrument was de meest gebruikte vragenlijst om burn-out te meten (Pearson, 2014). De versie uit de NEA is gebruikt, waarin een zestiende item was toegevoegd aan de algemene versie van de UBOS (de zogenaamde UBOS-A). Middels deze zestien items werden de drie kenmerken van burn-out gemeten; emotionele uitputting, mentale distantie en competentie. De antwoordcategorieën bestonden uit een zevenpunts Likertschaal. De Cronbach's alpha was in dit onderzoek 0.89. De gemiddelde uitkomst voor burn-out werd berekend met de subscores van uitputting en distantie en de omgeschaalde subscore van competentie. Deze gemiddelde score gaf een uitkomst tussen 0.00 en 6.00, waarbij gold dat iemand sterker was opgebrand bij een hogere score.

De mate van aanwezigheid van angst- en depressieve klachten werd gemeten met de Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) als oorspronkelijke versie van Zigmond en

Snaith en in het Nederlands vertaald door Pouwer, Snoek en Van der Ploeg (Bokhorst & Jungen, 2012). Middels veertien items werden de kernklachten van angst en depressie gemeten; verdeeld over beide zeven items. De antwoordcategorieën bestonden uit een vierpunts Likertschaal. De Cronbach's alpha betreffende de angstklachten was 0.76. De Cronbach's alpha van de depressieve klachten was 0.73. Er werd een totaalscore berekend voor enerzijds angstklachten en anderzijds depressieve klachten. Beide totaalscores bestonden uit een getal tussen 0.00 en 21.00. Waarbij gold hoe hoger de score, hoe meer de respondent last had van angstklachten dan wel depressieve klachten. Volgens de handleiding van de HADS gold een score tussen nul en zeven als geen depressie / angststoornis; een score tussen acht en tien als mogelijke depressie / angststoornis en een score van minimaal elf als een vermoedelijke depressie / angststoornis (Bokhorst & Jungen, 2012).

2.3.3 Positieve aspecten van geestelijke gezondheid

Vitaliteit is gemeten met de Subjective Vitality Scale die is ontwikkeld door Ryan en Frederick (1997). Deze vragenlijst bestond uit zeven items met een zevenpunts Likertschaal. De oorspronkelijke versie van deze schaal bestond uit betreffende zeven items, waarbij het tweede item werd omgeschaald. Echter bleek uit nader onderzoek van Nix, Ryan, Manly en Deci (1999) een zes-item versie, met uitsluiting van bovengenoemd item, beter te werken. Daarom is van beide versies een score berekend. De Cronbach's alpha van de zes-item en van de zeven-item variant verschilden echter niet; in beide gevallen was deze 0.92. De samenhang tussen de verschillende items van vitaliteit bleek dus hoog, waarbij er geen verschil kon worden opgemerkt tussen de zesitem- en de zevenitem-variant. Het verwijderen van item twee, bleek in het huidige onderzoek dus geen toegevoegde waarde te geven. Waardoor is gekozen de oorspronkelijke versie, met zeven items, te gebruiken. Er werd een gemiddelde vitaliteitscore berekend, van 1.00 – 7.00, waarbij gold hoe hoger de score hoe vitaler de betreffende leraar.

Productiviteit werd gemeten met één item: “Hoe zou je op een schaal van nul tot tien je algehele werkprestaties beoordelen in de afgelopen vier weken (nul = slechtste kwaliteit, tien = beste kwaliteit)?” Dit item is overgenomen uit het project Innovatie van Onderop (Schelvis, 2013) en maakte onderdeel uit van de PRODISQ vragenlijst (Koopmanschap, 2005). De uitkomst lag dus tussen nul en tien. Het cijfer gaf de mate van productiviteit weer, waarbij gold hoe hoger het cijfer, hoe hoger de productiviteit. Omdat het één item betrof, kon er geen Cronbach's alpha worden berekend.

2.4 Analyse

De antwoorden van de respondenten werden ingevoerd in het statistiekprogramma SPSS versie 21. Over dit databestand werden beschrijvende statistieken uitgevoerd betreffende het bereik, de gemiddelden, standaarddeviaties, het minimum, maximum en het aantal respondenten. Deze gegevens gaven een antwoord op de eerste onderzoeksvraag: *In welke mate ervaren basisschoolleerkrachten vervulling van de basisbehoeften (verbondenheid, autonomie, competentie), burn-out-, angst- en depressieve klachten en vitaliteit en productiviteit?* Vervolgens werden de Cronbach's alpha's berekend. Daarna werden Pearson correlaties gemeten om een eerste inzicht te krijgen of er significante één-op-één verbanden bestonden tussen de constructen en in welke richting deze verbanden waren. De beschrijving van de sterkte van de correlaties van Pallant (2010) werd gehanteerd: 0.10 tot 0.29 beschreef een zwak verband, 0.30 – 0.49 was een middelmatige sterkte en 0.50 – 0.90 betrof een sterk verband. Vervolgens is de samenhang tussen de constructen nader onderzocht, door middel van meervoudige lineaire regressieanalyses. Dit is gedaan om rekening te houden met de onderlinge verbanden en invloeden van de constructen onderling. Deze analyses gaven een uitgebreider inzicht in welke correlaties tussen de constructen sterker waren. Voor het onderzoeken van de tweede, derde en vierde onderzoeksvraag werden in totaal acht meervoudige lineaire regressieanalyses uitgevoerd. Bij de onderzoeksvragen betreffende de verbanden tussen de basisbehoeften en de negatieve dan wel positieve aspecten van geestelijke gezondheid, vormden de aspecten van geestelijke gezondheid achtereenvolgens de afhankelijke variabele en de basisbehoeften de onafhankelijke variabelen, de voorspellers. Bij de vierde onderzoeksvraag – *Met welk van de onderzochte aspecten burn-out, angst, depressie, productiviteit of vitaliteit hangt iedere basisbehoefte (competentie, autonomie en verbondenheid) het sterkst samen?* – vormden alle vijf aspecten van geestelijke gezondheid de voorspellende variabelen en de drie basisbehoeften achtereenvolgens de afhankelijke variabele. Bij de beschrijving van de sterkte van de verbanden werd gekeken naar de aangepaste R^2 volgens de richtlijnen van de statistiek helpdesk van de Universiteit van Leiden (2006). Hierbij gold een verklaarde variantie van <10% als zeer zwak. 10 – 25% verklaarde variantie betekende een zwak verband. 25 – 50% stond voor een matig verband. Bij 50 – 75% verklaarde variantie was er sprake van een sterk verband en bij een verklaarde variantie van meer dan 75% werd gesproken over een zeer sterk verband (Universiteit Leiden, 2006).

3. Resultaten

3.1 Beschrijvende analyse

Tabel 3.1 toont de beschrijvende resultaten en correlaties tussen de drie basisbehoeften, de drie negatieve aspecten van geestelijke gezondheid en twee positieve aspecten van geestelijke gezondheid. Deze tabel toont inzicht in de resultaten betreffende de eerste onderzoeksvraag: *In welke mate ervaren basisschoolleerkrachten vervulling van de basisbehoeften (verbondenheid, autonomie, competentie), burn-out-, angst- en depressieve klachten en vitaliteit en productiviteit?* Alle drie de basisbehoeften werden gemiddeld tussen drie en vier gescoord op een vijfpuntsschaal. Alle leraren voelden zich dus minimaal zelden/soms tot zelfs zeer vaak verbonden, autonoom en competent. Geen vervulling of een lage vervulling van de basisbehoeften werden niet gerapporteerd. Burn-out klachten werden over het algemeen sporadisch tot af en toe gerapporteerd. Hoewel er ook een leraar zich dikwijls -zo'n één tot een paar keer per week- emotioneel uitgeput, mentaal gedistantieerd en vrijwel nooit competent voelde. Van de 246 leraren heeft de overgrote meerderheid geen angststoornis of depressieve stoornis. Angstklachten kwamen wel in sterkere mate voor dan depressieve klachten; bij 45 leraren zou er vermoedelijk sprake kunnen zijn van angstklachten ten opzichte van negen leraren die vermoedelijk last zouden kunnen hebben van depressieve klachten. De gemiddelde score op vitaliteit was 'enigszins vitaal'. De overgrote meerderheid scoorde een vier of hoger op de zevenpuntsschaal; slechts 19.9% van de respondenten scoorde lager dan vier. Dit duidde erop dat de leraren van Consent zichzelf over het algemeen vooral als (enigszins) vitaal beoordeelden. De eigen productiviteit werd opvallend hoog beoordeeld. 96.3% van de leraren gaf zichzelf een voldoende (minimaal een zes op de tienpuntsschaal). De meeste leraren (49.8%) gaven zichzelf zelfs een acht. Over het algemeen lijken Nederlandse werknemers hun inzetbaarheid als lager te beoordelen dan de leraren van Consent, met een 2.87 op een vierpuntsschaal (van Zwieten et al., 2014). Leraren van Stichting Consent beoordelen hun productiviteit dus opvallend hoog, terwijl werknemers in het onderwijs hun inzetbaarheid juist iets lager beoordelen dan de algemene Nederlandse beroepsbevolking (van Zwieten et al., 2014).

Tabel 3.1 Beschrijvende statistieken en correlaties van de basisbehoeften en positieve en negatieve aspecten van geestelijke gezondheid

	1	2	3	4	5	6	7	8
Bereik	1-5	1-5	1-5	0-6	0-21	0-21	1-7	0-10
M	3.93	3.65	3.74	1.42	4.68	2.52	4.89	7.83
SD	0.31	0.39	0.36	0.78	3.00	2.49	1.12	1.45
Min	2.75	2.57	2.67	0.13	0.00	0.00	1.71	0.00
Max	4.75	4.86	4.67	4.38	17.00	15.00	6.86	10.00
n	247	247	247	246	246	246	246	245
α	0.69	0.73	0.62	0.89	0.76	0.73	0.92	- ^a
1. Verbondenheid	1.00							
2. Autonomie	0.53 ***	1.00						
3. Competentie	0.53 ***	0.56 ***	1.00					
4. Burn-out	-0.35 ***	-0.50 ***	-0.48 ***	1.00				
5. Angstklachten	-0.27 ***	-0.44 ***	-0.30 ***	0.55 ***	1.00			
6. Depressieve klachten	-0.34 ***	-0.42 ***	-0.36 ***	0.61 ***	0.60 ***	1.00		
7. Vitaliteit	0.30 ***	0.48 ***	0.44 ***	-0.65 ***	-0.55 **	-0.64 ***	1.00	
8. Productiviteit	0.10	0.26 ***	0.26 ***	-0.38 ***	-0.26 ***	-0.37 ***	0.41 ***	1.00

M=gemiddelde. SD=standaarddeviatie. n=aantal respondenten. α = Cronbach's alpha.

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

^a Het construct productiviteit wordt met één item gemeten, waardoor de Cronbach's alpha niet kon worden berekend.

De Pearson correlaties verschaften een eerste inzicht in de verbanden tussen de gemeten constructen en zodoende de tweede en derde onderzoeksvragen: *In hoeverre hangt de mate van vervulling van de basisbehoeften competentie, autonomie en verbondenheid samen met burn-out, angst en depressie als negatieve aspecten van geestelijke gezondheid? In hoeverre hangt de mate van vervulling van de basisbehoeften competentie, autonomie en verbondenheid samen met productiviteit en vitaliteit als positieve aspecten van geestelijke gezondheid?* Vrijwel alle constructen bleken significant met elkaar te correleren. Alleen productiviteit en verbondenheid hingen niet met elkaar samen. De drie basisbehoeften correleerden allen negatief met de negatieve aspecten van geestelijke gezondheid en positief met de positieve aspecten. De meeste samenhangen toonden een middelmatig tot sterk verband. De sterkste verbanden lagen tussen de basisbehoeften onderling en tussen de verschillende constructen van geestelijke gezondheid onderling. Verder bleken de basisbehoeften relatief het sterkst samen te hangen met burn-out.

3.2 Lineaire regressieanalyses

Tabel 3.2 toont de resultaten van vijf meervoudige lineaire regressieanalyses om de tweede en derde onderzoeksvraag nader te analyseren; in hoeverre de mate van vervulling van de basisbehoeften samenhangt met de uitkomsten op de negatieve en positieve aspecten van geestelijke gezondheid. Uit de eerste analyse bleek een significant negatief verband tussen de basisbehoeften verbondenheid, autonomie, competentie en de variabele burn-out. Dus leraren die zich meer verbonden, autonoom en competent voelen, hebben minder burn-out klachten. Leraren die minder last hebben van burn-out klachten, ervaren meer verbondenheid, autonomie en competentie. 30% van burn-out werd verklaard door de basisbehoeften; een matig sterk verband. De basisbehoeften autonomie en competentie droegen significant bij aan het verband, met een β van respectievelijk -0.32 en -0.28. De basisbehoefte verbondenheid, in samenhang met autonomie en competentie, droeg niet significant bij aan het voorspellen van burn-out. Uit de tweede analyse bleken ook de basisbehoeften en depressieve klachten negatief samen te hangen. Leraren die meer vervulling van de basisbehoeften ervaren, hebben minder depressieve klachten. Het verband was zwak; de basisbehoeften verklaarden 20% van de variantie. Alleen de basisbehoefte autonomie bleek een significante bijdrage te leveren, met een β van -0.27. De basisbehoeften bleken een significant negatief verband te hebben met angstklachten. Waarbij er sprake was van een zwak verband; 19% van de variantie werd verklaard. Alleen autonomie bleek een significante bijdrage te leveren aan deze samenhang ($\beta = -0.38$). Er bestond een positief verband tussen de basisbehoeften en vitaliteit; meer

vervulling van de basisbehoeften hangt samen met het ervaren van meer vitaliteit. Dit betrof een matig sterk verband. 26% van de variantie van vitaliteit werd door de basisbehoeften autonomie ($\beta = 0.34$) en competentie verklaard ($\beta = 0.26$).

Tabel 3.2 Meervoudige lineaire regressie analyses tussen de gemeten constructen en de basisbehoeften

	Aangepaste R^2	F	β	t	Sig.
Negatieve aspecten van geestelijke gezondheid					
Burn-out	0.30	35.40***			
Verbondenheid			-0.03	-0.52	0.61
Autonomie			-0.32	-4.66***	0.00
Competentie			-0.28	-4.08***	0.00
Depressieve klachten	0.20	21.04***			
Verbondenheid			-0.13	-1.77	0.08
Autonomie			-0.27	-3.65***	0.00
Competentie			-0.14	-1.95	0.05
Angst klachten	0.19	19.96***			
Verbondenheid			-0.04	-0.49	0.62
Autonomie			-0.38	-5.15***	0.00
Competentie			-0.07	-0.93	0.35
Positieve aspecten van geestelijke gezondheid					
Vitaliteit	0.26	30.23***			
Verbondenheid			-0.02	-0.23	0.82
Autonomie			0.34	4.85***	0.00
Competentie			0.26	3.66***	0.00
Productiviteit	0.08	8.44***			
Verbondenheid			-0.12	-1.60	0.11
Autonomie			0.21	2.63**	0.01
Competentie			0.20	2.60*	0.01

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Tot slot bleek ook de samenhang tussen de basisbehoeften en productiviteit positief. Leraren die hoger scoren op verbondenheid, autonomie en competentie, scoren ook hoger op

productiviteit. Echter was dit verband zeer zwak; slechts 8% van de productiviteit werd door de basisbehoeften verklaard. Alleen autonomie ($\beta = 0.21$) en competentie ($\beta = 0.20$) speelden beiden een significante rol in de samenhang.

Tabel 3.3 Meervoudige lineaire regressieanalyses tussen de basisbehoeften en de gemeten constructen

	Aangepaste R^2	F	β	t	Sig.
Verbondenheid	0.14	8.90***			
Burn-out			-0.21	-2.45*	0.02
Depressieve klachten			-0.19	-2.18*	0.03
Angst klachten			-0.04	-0.48	0.64
Vitaliteit			0.06	0.69	0.49
Productiviteit			-0.09	-1.33	0.19
Autonomie	0.30	21.82***			
Burn-out			-0.25	-3.29***	0.00
Depressieve klachten			-0.03	-0.37	0.71
Angst klachten			-0.17	-2.45*	0.02
Vitaliteit			0.19	2.42*	0.02
Productiviteit			0.03	0.50	0.62
Competentie	0.25	17.59***			
Burn-out			-0.33	-4.16***	0.00
Depressieve klachten			-0.02	-0.26	0.80
Angst klachten			0.00	0.02	0.99
Vitaliteit			0.20	2.49*	0.01
Productiviteit			0.04	0.72	0.48

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

In tabel 3.3 zijn de resultaten weergegeven van de drie meervoudige lineaire regressieanalyses die werden uitgevoerd om de vierde onderzoeksvraag te beantwoorden; *Met welk van de onderzochte aspecten burn-out, angst, depressie, productiviteit of vitaliteit hangt iedere basisbehoefte (competentie, autonomie en verbondenheid) het sterkst samen?* Uit de eerste analyse bleken de onderzochte aspecten van geestelijke gezondheid in significante mate

samen te hangen met verbondenheid. Hoewel het verband zwak was; 14% van de variantie van verbondenheid werd verklaard door de aspecten van geestelijke gezondheid. Hierbij bleken alleen de aspecten burn-out ($\beta = -0.21$) en depressieve klachten ($\beta = -0.19$) in significante mate invloed te hebben. Uit de tweede analyse bleek de basisbehoefte autonomie ook significant samen te hangen met de constructen van geestelijke gezondheid. Er werd een matig verband gevonden met 30% verklaarde variantie. Burn-out ($\beta = -0.25$), angstklachten ($\beta = -0.17$) en vitaliteit ($\beta = 0.19$) speelden de sterkste rol in het verband. De overige onderzochte aspecten bleken geen significante rol te spelen in de samenhang. Tot slot werd gekeken naar de verbanden met competentie. Er bleek sprake te zijn van een significant verband tussen competentie en de aspecten van geestelijke gezondheid. Dit verband bleek matig; 25% van de variantie van competentie werd verklaard door de aspecten van geestelijke gezondheid. Waarbij alleen burn-out ($\beta = -0.33$) en vitaliteit ($\beta = 0.20$) een significante bijdrage leverden aan deze samenhang.

4. Discussie

Dit onderzoek is onderdeel van een vierjarig ontwikkelingstraject van Stichting Consent. Het onderzoek bestudeert de staat van de vervulling van de basisbehoeften en de geestelijke gezondheid van Nederlandse basisschoolleerkrachten en de onderlinge verbanden.

4.1 De staat van vervulling van de basisbehoeften en geestelijke gezondheid

De eerste onderzoeksvraag vraagt naar de mate waarin leraren vervulling van de basisbehoeften en positieve en negatieve aspecten van geestelijke gezondheid ervaren. De leraren van Stichting Consent voelen zich gemiddeld soms tot vaak verbonden, autonoom en competent; wat niet overeenkomt met de hypothese dat zij in lage mate vervulling van de basisbehoeften ervaren. Deze voldoening van de basisbehoeften bij de leraren van Consent, schept de verwachting dat leraren meer positieve en minder negatieve aspecten van geestelijke gezondheid ervaren en dit ook overdragen op hun leerlingen (Deci & Ryan, 2000, 2008; Jang et al., 2012; Roffey, 2012). Dit resultaat biedt een geruststellende start van het ontwikkelingstraject bij Stichting Consent. Naast de onderbouwing dat het met de mate van vervulling van de basisbehoeften bij leraren in het basisonderwijs wel goed gesteld lijkt, hoewel er altijd mogelijkheden liggen tot verdere versterking.

Burn-out klachten werden gemiddeld sporadisch tot af en toe gerapporteerd. De leraren van Consent scoren hoger dan de gemiddelde Nederlandse beroepsbevolking (1.42 ten opzichte van 0.98), maar vergelijkbaar met de Nederlanders die werkzaam zijn in het onderwijs (1.32) (van Zwieten et al., 2014). Dit komt overeen met de verwachting dat leraren meer burn-out klachten ervaren dan anderen (van Zwieten et al., 2014; Cano-Garcia et al, 2005; Hakanen et al, 2006), hoewel het aantal burn-out klachten in huidig onderzoek niet opvallend hoog ligt. De huidige onderzoeksresultaten komen dus wel overeen met de literatuur, maar een nuancering van de claim dat leraren veel last hebben van burn-out klachten lijkt op zijn plaats. Met de sterkte lijkt het immers mee te vallen; leraren ervaren niet in veel hogere mate burn-out klachten dan anderen. De vraag is echter wel of het aantal burn-out klachten bij de leraren van Consent in werkelijkheid mogelijk hoger ligt dan de resultaten laten zien? Wellicht hebben leraren met ernstiger burn-out klachten namelijk niet deelgenomen aan het onderzoek, omdat zij niet voldoende energie hadden en zichzelf er niet toe konden zetten. Het is daarom interessant om de resultaten van dit onderzoek te vergelijken met de verzuimgegevens van Stichting Consent.

De mate waarin leraren van Consent mogelijk last hebben van depressieve klachten komt overeen met de gegevens van de algemene Nederlandse beroepsbevolking en ook met

de werknemers uit het onderwijs (van Zwieten et al., 2014). Hiervoor kan de verwachting dus niet worden onderschreven dat leraren meer last zouden hebben van depressieve klachten. Het bestaan van mogelijke angstklachten bij de leraren van Consent is echter wel opvallend hoger dan de algemene Nederlandse beroepsbevolking, met een percentage van 18.3% in vergelijking met 3.1% (van Zwieten et al., 2014). De gegevens van de Nederlandse beroepsbevolking (3,1%) beschrijven echter de gehele categorie psychische klachten en aandoeningen, terwijl het percentage 18.3% uit het huidige onderzoek specifiek angstklachten betreft. Dit maakt het hoge percentage nog opvallender. Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat de leraren van Stichting Consent meer lichte angstklachten benoemen, die in het huidige onderzoek wel meewegen maar in de NEA niet zijn meegenomen omdat ze niet worden geclassificeerd als psychische aandoening. Leraren van Consent zouden dus veel spanningsklachten en lichte angstklachten kunnen ervaren. In vervolgonderzoek is het interessant om deze vele angstklachten nader te onderzoeken.

Leraren van Stichting Consent voelen zich gemiddeld neutraal tot enigszins vitaal. Meer leraren van Consent voelen zich vitaal (75.2%) in vergelijking met de algemene Nederlandse beroepsbevolking (64.6%) en degenen werkzaam in het onderwijs (65.6%) (van Zwieten et al., 2014). Op productiviteit scoren de leraren van Consent hoog met een 7.83 op een tienpuntsschaal. Terwijl de algemene Nederlandse beroepsbevolking 2.87 scoort op een vierpuntsschaal en de Nederlandse beroepsbevolking werkzaam in het onderwijs 2.79 (van Zwieten et al., 2014). Door de verschillende maatstaven kunnen hier moeilijk betrouwbare vergelijkingen worden gemaakt. Hoewel het absolute getal van een gemiddelde productiviteit van 7.83 op de tienpuntsschaal wel opvallend hoog blijft. Wellicht hangt dit samen met de vraagstelling, waarbij leraren op basis van één vraag hun eigen productiviteit een cijfer moesten geven. Hierbij kon gemakkelijk sociaal wenselijk worden gereageerd. De wijze van afname, het anoniem en thuis invullen van de vragenlijst, heeft deze neiging mogelijk nog versterkt. Het is daarom wenselijk om in vervolgonderzoek de productiviteit van leraren uitgebreider te onderzoeken, bijvoorbeeld door de opvolger van de PRODISQ in zijn geheel te gebruiken: de iMTA Productivity Cost Questionnaire (Bouwman et al., 2013).

4.2 De relatie tussen de basisbehoeften en aspecten van geestelijke gezondheid

De tweede hypothese dat er een negatieve samenhang bestaat tussen de basisbehoeften en de negatieve aspecten van geestelijke gezondheid wordt bevestigd. Leraren die zich meer verbonden, autonoom en competent voelen, hebben inderdaad minder burn-out, angst- en depressieve klachten. Wanneer je de verbanden in onderlinge samenhang nader bekijkt valt op

dat de basisbehoeften elkaar overlappen en alleen tussen autonomie en alle negatieve aspecten van geestelijke gezondheid unieke verbanden bestaan. De mate waarin leraren zich autonoom voelen, blijkt dus heel belangrijk voor de mate waarin zij psychische klachten ervaren. Het maken van eigen keuzes en het ervaren van zelfstandigheid en onafhankelijkheid ervaren leraren als zeer waardevol en is van grote betekenis voor de mate waarin psychische klachten ontbreken.

De hypothese dat er een positieve samenhang bestaat tussen de mate van vervulling van de basisbehoeften en de positieve aspecten van geestelijke gezondheid kan deels worden bevestigd. Er is inderdaad een positieve samenhang tussen vitaliteit en de basisbehoeften en tussen productiviteit en de basisbehoeften autonomie en competentie. Echter is er geen significante samenhang tussen productiviteit en verbondenheid. Deze ontbrekende samenhang zou erop kunnen wijzen dat de eigen productiviteit van leraren een dusdanig individueel karakter heeft dat het geen samenhang vertoont met verbondenheid met anderen. Onderzoekresultaten van Harris en Sass (2011) wijzen ook in deze richting. De productiviteit van leraren wordt vooral bepaald door het opdoen van eigen ervaringen en minder door de collectieve opleiding die leraren gezamenlijk volgen (Harris & Sass, 2011). In eerder onderzoek toonden zij al aan dat subjectieve beoordelingen over de leraar en hun toegevoegde waarde, als bepalende factoren van productiviteit, het sterkst geassocieerd zijn met individuele aspecten zoals vakkennis, doceervaardigheden en intelligentie (Harris & Sass, 2009). Het is interessant om in vervolgonderzoek nader te onderzoeken in hoeverre de productiviteit van leraren een individueel karakter heeft en geen samenhang vertoont met verbondenheid met anderen.

Alleen de basisbehoeften autonomie en competentie tonen een uniek verband met vitaliteit en productiviteit. Het is dus raadzaam vooral de autonomie en competentie te versterken in het ontwikkelingstraject. Echter is de samenhang tussen de basisbehoeften en productiviteit zeer zwak; 92% van de variantie wordt verklaard door overige factoren. Het is dus zeer moeilijk om de productiviteit te vergroten door de vervulling van de autonomie en competentie te vergroten. Het is dan ook belangrijk om op zoek te gaan naar andere factoren die een grotere samenhang vertonen met productiviteit en naar waarschijnlijkheid dus beter kunnen worden ontwikkeld om de productiviteit te vergroten.

De stelling van Deci en Ryan (2000) dat voldoening van alle drie de basisbehoeften noodzakelijk is voor de positieve effecten op het welzijn en de geestelijke gezondheid, wordt niet onderschreven met huidig onderzoek, zoals in de voorgaande paragraaf al werd beschreven. De basisbehoeften spelen namelijk niet allemaal een unieke, even sterke rol in de gevonden verbanden. Wanneer je rekening houdt met de overlap van de basisbehoeften, valt

op dat verbondenheid nergens een unieke samenhang vertoont. De vraag reist welke mogelijke verklaringen hiervoor te vinden zijn? Echter is hier in de literatuur geen antwoord op te vinden en is verder onderzoek nodig. Positieve gevoelens over de interacties en connecties met anderen blijken dus in mindere mate van belang dan de ervaringen van de individuele aspecten autonomie en competentie. Dit komt overeen met onderzoek van Sheldon, Ryan en Reis (1996) die beschrijven dat het dagelijks ervaren welzijn van individuen samenhangt met de twee basisbehoeften competentie en autonomie; terwijl de samenhang van welzijn met verbondenheid minder algemeen erkend wordt.

4.3 Met welk van de onderzochte aspecten van geestelijke gezondheid hangt iedere basisbehoefte het sterkst samen?

Uit eerder genoemde literatuur bleek burn-out een veelbesproken en belangrijk onderwerp in het onderwijs (Loonstra et al., 2009; Beltman et al., 2011; Gaziel, 2004; Bradley & Eachus, 1995; Cano-Garcia et al., 2005 en Hakanen et al., 2006). De huidige onderzoeksresultaten bevestigen de hypothese dat burn-out met alle basisbehoeften het sterkst samen hangt. Daarnaast is het opvallend dat bij iedere basisbehoefte tevens een ander construct van geestelijke gezondheid een rol speelt in de samenhang. Burn-out is dus niet het enige unieke aspect wat in verband staat met de basisbehoeften. Het valt op dat dit alleen bij competentie en autonomie een positief aspect van geestelijke gezondheid betreft; namelijk vitaliteit. Bij verbondenheid spelen juist alleen negatieve aspecten van geestelijke gezondheid een significante unieke rol in het verband. Dit is een opvallend verschil met onderzoek van Reis, Sheldon, Gable, Roscoe en Ryan (2000) die juist aantonen dat verbondenheid alleen met de positieve uitkomsten positief affect en vitaliteit samenhangt en niet met de negatieve aspecten negatief affect en symptomen. Zij geven hiervoor de mogelijke verklaring dat er wel negatieve aspecten kunnen optreden in de samenhang tussen interpersoonlijke relaties en welzijn, maar dat dit niet perse leidt tot minder gevoelens van verbondenheid. Er zijn namelijk meer negatieve consequenties mogelijk dan vermindering van gevoelens van verbondenheid (Reis et al., 2000).

4.4 Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van psychische klachten

In dit onderzoek geven de drie negatieve en twee positieve aspecten van geestelijke gezondheid een eerste inzicht in de twee continua van de geestelijke gezondheid van leraren. Dit onderzoek ondersteunt het feit dat geestelijke gezondheid niet alleen de afwezigheid van psychische klachten betreft, maar ook het ervaren van positieve aspecten van geestelijke

gezondheid (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Westerhof & Keyes, 2010). Zo voelen de leraren van Stichting Consent zich bijvoorbeeld erg productief, maar ervaren ze ook sporadisch tot af en toe burn-out klachten. Deze aspecten hangen dus wel samen en hebben invloed op elkaar, maar het één hangt niet automatisch samen met het ander. Dit ondersteunt de waardevolle en essentiële toevoeging van het belichten van de positieve kant van geestelijke gezondheid, bovenop de al langer bestaande nadruk op negatieve aspecten (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

4.5 Het gebruik van de zelfdeterminatie theorie om geestelijke gezondheid te verklaren

De resultaten betreffende de verbanden tussen de basisbehoeften en de aspecten van geestelijke gezondheid, bieden interessante inzichten in de mogelijkheid om de zelfdeterminatie theorie te gebruiken om geestelijke gezondheid te verklaren. De zelfdeterminatie theorie lijkt geschikt om de geestelijke gezondheid te verklaren; er zijn duidelijke verbanden gevonden. Bovendien wijzen de verbanden allen in de verwachte richting; de mate van vervulling van de basisbehoeften hangt positief samen met positieve aspecten van geestelijke gezondheid en negatief met de negatieve aspecten. Echter zijn de verbanden slechts van zwakke tot matige sterkte en verklaren ze maximaal 30% van de variantie. Er zijn dus ook andere factoren van invloed, die mogelijk de geestelijke gezondheid sterker verklaren. Dit is dan ook zeer interessante vraag voor vervolgonderzoek.

4.6 Beperkingen van dit onderzoek

Hoewel dit onderzoek vele interessante inzichten biedt, zijn er ook kanttekeningen te plaatsen bij de kwaliteit en implicaties van dit onderzoek. Allereerst betreft het een selecte groep leraren, die niet geheel representatief is voor alle leraren van Consent. Alle respondenten hebben namelijk een vast contract; invalkrachten zijn niet meegenomen in het onderzoek (<1%). Terwijl het juist denkbaar is dat invalkrachten door onzekerheden en (snel) wisselende situaties in sterkere mate stress en overige psychische klachten ervaren. Het is dus belangrijk om in vervolgonderzoek ook invalkrachten mee te nemen. Verder is voor het meten van burn-out klachten niet de originele versie van de UBOS gebruikt; er is een extra item toegevoegd en een ander item is korter geformuleerd, waardoor de vraag onduidelijk werd. Hierdoor kan niet meer automatisch worden aangenomen dat de psychometrische gegevens van de oorspronkelijke UBOS ook voor dit onderzoek gelden. Bovendien is de speciale leerkrachten variant van de UBOS niet gebruikt in dit onderzoek; wat een gemiste kans is om meer inzicht te krijgen in de specifieke burn-out klachten waar leraren mee kampen. De productiviteit van

de leraren werd slechts met één item gemeten, waarbij het ging om zelfrapportage en het zeer inzichtelijk was hoe gescoord zou worden. Waardoor respondenten waarschijnlijk sociaal wenselijk hebben gereageerd, gezien de opvallend hoge uitkomst. Een betrouwbare uitkomst van de mate van productiviteit op basis van slechts één item is zeer bedenkelijk. Er zijn alleen zelfrapportagelijsten gebruikt met vaststaande antwoordcategorieën. Deze geven waarschijnlijk een subjectief beeld van de werkelijke situatie. Het is dan ook aan te raden om in vervolgonderzoek meer objectieve en/of onafhankelijke subjectieve maatstaven toe te voegen. Zoals een interview met een objectieve interviewer.

Een laatste belangrijke beperking is het gegeven dat de onderzochte vijf constructen niet voldoende representatief zijn om de gehele lading van geestelijke gezondheid te dekken. Daarom kunnen op basis van de gegevens over deze enkele losse constructen geen conclusies worden getrokken over de gehele breedte van geestelijke gezondheid. Nader onderzoek naar de rol van overige positieve en negatieve aspecten van geestelijke gezondheid is dan ook een belangrijk vervolg, zoals bijvoorbeeld de meer overkoepelende term “welzijn”.

4.7 Aanbevelingen voor nader onderzoek en vormgeving van het ontwikkelingstraject

Vervolgonderzoek met enkelvoudige a-selecte steekproeftrekking in de vorm van een cross-sectioneel onderzoek is aan te bevelen. Daardoor kan meer inzicht worden verkregen over een meer representatieve groep van Nederlandse basisschoolleerkrachten en de causaliteit van de gevonden verbanden. In het huidige onderzoek blijkt namelijk niets over causaliteit. Terwijl het zeer interessant zou zijn om meer inzicht te hebben in de oorzakelijkheid van de verbanden, zodat in de toekomst ontwikkelingsinterventies beter kunnen worden toegespitst op de belangrijkste oorzaken. Daarbij kan ook nader worden onderzocht in hoeverre het noodzakelijk is dat alle drie de basisbehoeften worden vervuld. “Heb je inderdaad een mindere geestelijke gezondheid als slechts één of twee basisbehoeften zijn vervuld, in vergelijking met vervulling van alle drie de basisbehoeften?” Bovendien is het nodig om het onderzoek te verbreden naar meerdere aspecten van geestelijke gezondheid, omdat de huidige vijf constructen slechts een beperkt inzicht geven in dit brede construct.

Toch biedt het huidige onderzoek al meer inzicht in de mogelijkheden om het ontwikkelingstraject van Stichting Consent nader vorm te geven. Om optimale ontwikkeling na te streven is het aan te raden in eerste instantie vooral aandacht te besteden aan het versterken van de autonomie, waar mogelijk in het strikte kader van het basisonderwijs, en de competentie van leraren. Gevoelens van autonomie kunnen bijvoorbeeld worden vergroot door te trachten leraren meer zelfstandigheid en beslissingsmogelijkheden te bieden bij hun

taakuitvoering. Het versterken van de eigen competentie kan worden gestimuleerd door het aanbieden van extra scholing in onderwerpen waar leraren zich nog verminderd competent over voelen en zich verder kunnen ontwikkelen. Ook kunnen waarschijnlijk het toevoegen van leerzame opbouwende feedback, ondersteuning bij de ontwikkeling van vaardigheden en positieve bekrachtiging bijdragen aan het ervaren van meer competentie. Verder lijkt vooral de samenhang met burn-out en angstklachten en vitaliteit van belang. Aangezien burn-out wordt gezien als onsuccesvolle coping met chronische stress, kan onder andere worden ingezet op het voorkomen van chronische stress en het aanleren van meer succesvolle coping (Jennet et al., 2003). Verder kan er aandacht worden besteed aan het verminderen van de drie kenmerken van burn-out; emotionele uitputting, depersonalisatie en verminderde persoonlijke prestaties (Skaalvik & Skaalvik, 2009). Door bijvoorbeeld te proberen (langdurig) hoge taakbelasting te voorkomen, door mogelijk geschiktere taakverdeling toe te passen. Verder door te stimuleren om voldoende ontspanning en afleiding naast het werk te vinden en te faciliteren dat leraren zich voldoende bekwaam blijven voelen en persoonlijke prestaties neer kunnen zetten.

Ontwikkeling zoals wordt nagestreefd in het huidige traject van Stichting Consent is een goede manier om vitaliteit te vergroten en zeer wenselijk. Bland, Seaquist, Pacala, Center en Finstad (2002) benadrukken namelijk dat vitaliteit niet losgezien kan worden van de mate van ontwikkeling van scholen en dat het daarmee ook samenhangt met de vitaliteit van de school zelf (Bland et al., 2002). Het is gewenst in het ontwikkelingstraject aandacht te besteden aan de verdere ontplooiing van drie aspecten om de vitaliteit te vergroten (Intrator & Kunzman, 2007): (1) Verdieping in de rol van leraar; een vitale leraar wordt erdoor in beslag genomen. Hij is fysiek, cognitief en emotioneel toegewijd, enthousiast en ervaart zijn werk als zinvol en belangrijk. (2) Afstemming; een vitale leraar blijft afstemmen en is gevoelig voor en kan goed inspelen op de behoeften van de leerlingen en de context. Hij kan situaties goed inschatten en op een constructieve manier reageren en communiceren. (3) Doelbewust-, doelgericht- en vastberadenheid. Een vitale leraar heeft de capaciteit om zich aan te passen, uitdagingen aan te gaan en problemen op te lossen. In deze ontwikkeling is het cruciaal dat leraren meer mogen ontdekken hoe hun persoon(lijkheid) een rol speelt in het beroep (Intrator & Kunzman, 2007). Het ontwikkelen van meer vitaliteit, hangt overigens samen met de eerder genoemde manieren om burn-out klachten te verminderen / voorkomen, aangezien vitaliteit ook wel wordt gezien als het tegenovergestelde van burn-out (Intrator & Kunzman, 2007).

Literatuur

Baard, P.P., Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.

Ballet, K., Kelchtermans, G. & Loughran, J. (2006). Beyond intensification towards a scholarship of practice: analysing changes in teachers' work lives. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 12, 209–229.

Beltman, S., Mansfield, C. & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6, 185-207.

Bland, C.J., Seaquist, E., Pacala, J.T., Center, B. & Finstad, D. (2002). One's school's strategy to assess and improve the vitality of its faculty. *Academic Medicine*, 77(5), 368-376.

Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G. & Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: uitgeverij Boom, 17-30.

Bokhorst, M.L. & Jungen, M.J.H. (2012). Uitgebreide toelichting van het meetinstrument Hospital Anxiety and Depressie Scale (HADS). Verkregen op 28-04-2014 via http://www.meetinstrumentenzorg.nl/portals/0/bestanden/438_1_n.pdf

Bouwman C. et al. (2013). Handleiding iMTA Productivity Cost Questionnaire (iPCQ). Rotterdam: iMTA, Erasmus Universiteit.

Bradley, J. & Eachus, P. (1995). Occupational stress within a U.K. higher education institution. *International Journal of Stress Management*, 2, 145–158.

Cano-Garcia, F.J., Padilla-Munoz, E.M. & Carrasco-Ortiz, M.A. (2005). Personality and contextual variables in teacher burn-out. *Personality and Individual Differences*, 38, 929–940.

Cosso, M.S. & Costigan, A.T. (2007). The narrowing of curriculum and pedagogy in the age of accountability. Urban educators speak out. *Urban Education*, 42, 512-535.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life’s Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.

Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London / Thousand Oaks / New Delhi: SAGE Publications.

Gagné, M., Ryan, R.M. & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372 – 390.

Gaziel, H.H. (2004). Predictors of absenteeism among primary school teachers. *Social Psychology of Education*, 7, 421-434.

Geerdink, G., Bergen, T. & Dekkers, H. (2011). Diversity in primary teacher education gender differences in student factors and curriculum perception. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 17(5), 575-596.

Graaf, de R., Have, ten M., Tuithof, M. & Dorsselaer, van S. (2012). Incidentie van psychische aandoeningen. Opzet en eerste resultaten van de tweede meting van de studie NEMESIS-2. Utrecht: Trimbos-instituut. Verkregen op 30-03-2014 via <http://www.trimbos.nl/~media/Nieuws%20en%20Persberichten/af1184%20incidentie%20van%20psychische%20aandoeningen.ashx>

Hakanen, J.J., Bakker, A.B. & Schaufeli, W.B. (2006). Burn-out and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513.

Harris, D.N. & Sass, T.R. (2009). *What makes for a good teacher and who can tell?* Washington: National Center for Analysis of Longitudinal Data in Education Research.

Harris, D.N. & Sass, T.R. (2011). Teacher training, teacher quality and student achievement. *Journal of Public Economics*, 95, 798-812.

Intrator, S.M. & Kunzman, R. (2007). The person in the profession: renewing teacher vitality through professional development. *The Educational Forum*, 71(1), 16-32.

Jalongo, M.R. & Heider, K. (2006). Editorial teacher attrition: an issue of national concern. *Early Childhood Education Journal*, 33, 379–380.

Jang, H., Reeve, J. & Kim, E.J. (2012). Longitudinal Test of Self-Determination Theory's Motivation Mediation Model in a Naturally Occurring Classroom Context. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1175-1188.

Jennett, H.K., Harris, S.L. & Mesibov, G.B. (2003). Commitment to philosophy, teacher efficacy, and burn-out among teachers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 33, 583–593.

Koopmanschap, M.A. (2005). PRODISQ: a modular questionnaire on productivity and disease for economic evaluation studies. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, 5(1), 23-28.

Koustelios, A., Karabatzaki, D. & Kouisteliou, I. (2004). Autonomy and job satisfaction for a sample of Greek teachers. *Psychological Reports*, 95, 883–886.

Leung, D.Y.P. & Lee, W.W.S. (2006). Predicting intention to quit among Chinese teachers: differential predictability of the component of burn-out. *Anxiety, Stress, & Coping*, 19, 129–141.

Loonstra, B., Brouwers, A. & Tomic, W. (2009). Feelings of existential fulfillment and burn-out among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education*, 25, 752-757.

Milyavskaya, M. & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50, 387-391.

Nix, G.A., Ryan, R.M., Manly, J.B. & Deci, E.L. (1999). Revitalization through self-regulation: the effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266-284.

Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD) (2005). Teachers matter: Developing and retaining effective teachers. Paris: OECD.

Pallant, J. (2010). SPSS survival manual. Open University Press

Pearson, L.C. & Moomaw, W. (2006). Continuing validation of the Teacher Autonomy Scale. *Journal of Educational Research*, 100, 44–51.

Pearson (2014). UBOS, Utrechtse Burn-out Schaal. Verkregen op 28-04-2014 via <http://www.pearsonclinical.nl/ubos-utrechtse-burn-out-schaal>

PO-raad (2013). *De feiten over stille bezuinigingen in het primair onderwijs*. Verkregen op 15-09-2014 via <http://www.poraad.nl/content/de-feiten-over-stille-bezuinigingen-het-primair-onderwijs>

Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. & Ryan, R.M. (2000). Daily well-being: the role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.

Roffey, S. (2012). Pupil wellbeing – Teacher wellbeing: Two sides of the same coin? *Educational & Child Psychology*, 29(4), 8-17.

Ryan, R.M. & Frederick, C.M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.

Schaufeli, W.B. & Bakker, A.D.B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burn-out and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293–315.

Schaufeli, W.B. & Dierendonck, D., van (2000). UBOS Utrechtse Burn-out Schaal, handleiding. Lisse: Swets & Zeitlinger B.V.

Schelvis, R. (2013). Project Innovatie van Onderop. TNO.

Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14

Sheldon, K.M., Ryan, R. & Reis, H.T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279.

Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burn-out. *Journal of Educational Psychology*, 99, 611–625.

Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2009). Does school context matter? Relations with teacher burn-out and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 25, 518-524.

Stoeber, J. & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: relations with stress appraisals, coping styles, and burn-out. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21, 37–53.

Universiteit Leiden (2006). *Correlatie*. Verkregen op 18-07-2014 via <http://www.let.leidenuniv.nl/history/RES/stat/html/les10.html>

Westerhof, G.J. & Keyes, C.L.M. (2010). Mental illness and mental health: the two continua model across lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110-119.

Zwieten, M.H.J. van, Vroome, E.M.M. de, Mol, M.E.M., Mars, G.M.J., Koppes, L.L.J. & Bossche, S.N.J. van den (2014). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2013. Methodologie en globale resultaten*. Hoofddorp / Heerlen: TNO / CBS.