

UNIVERSITEIT TWENTE.

De rol van stress en humor bij burn-out onder studenten



Theresa Hackelberg

Studentnummer : s0194883

Bachelorthese Psychologie- Gezondheidspsychologie

Faculteit Gedragwetenschappen

Universiteit Twente

Enschede, 16 Augustus 2012

1^o begeleider: Dr. Erik Taal

2^o begeleider : Dr. Peter ten Klooster

Voorwoord

De bacheloropdracht is geschreven ter afsluiting van mijn bachelor Psychologie aan de Universiteit Twente, Enschede. Het idee voor mijn onderzoek is tijdens mijn minor-stage in Costa Rica ontstaan. Mensen in de Caraïben maken zich niet zo gauw druk om hun carrière of toekomstplannen. Ik vond het verschil met onze Europese instelling hierover best wel confronterend. Het liet me aan onze cultuur denken en dat al jonge mensen last van een opgebrand gevoel hebben. In gesprekken met vrienden in Costa Rica hoorde ik steeds meer ervaringsberichten over studenten die last hadden van een burn-out.

Een andere ervaring die ik in Costa Rica had gemaakt, was dat humor een heel belangrijke rol speelt in relaties tussen mensen. Al gauw was de connectie gelegd en het leek me leuk om er nader onderzoek naar te doen of humor dan niet ook een rol zou kunnen spelen bij burn-out.

Met dit begin van een idee voor een mogelijk onderwerp ging ik naar de eerste afspraak met mijn begeleiders, en al snel waren wij erover eens dat het onderwerp zou worden, welke rol stress en humor op burn-out onder studenten zou worden.

Juist in het begin leek het nog een hele uitdaging een hele vragenlijst zelf op te zetten, proefpersonen te verzamelen en zelfstandig met de statistische uitwerkingen aan de slag te gaan. Het bleek uiteindelijk niet alleen een toets voor mijn wetenschappelijke vaardigheden, maar ook een toets voor mezelf te zijn. Doorzetten, ook al gaat het soms mis of valt het even tegen. Achteraf gezien was dit proces erg belangrijk.

Ik wil dit voorwoord ook gebruiken om mijn begeleiders Dr. Erik Taal en Dr. Peter ten Klooster te bedanken. Vanaf het uitwerken van het eerste idee hebben zij mij met nuttige tips aan- en opmerkingen geholpen om deze opdracht af te ronden.

Ook dank ik alle respondenten voor het deelnemen aan mijn onderzoek.

Mijn dank gaat bovendien aan Bart Hoeben en Simone Kramer, die de tijd namen om het verslag op fouten en rare constructies in het Nederlands te controleren.

Iedereen erg bedankt!

17.08.2012, Enschede

Theresa Hackelberg

De beste manier om een probleem op te lossen
is de humor ervan te ontdekken.

Arthur C. Clarke

Engels sciencefiction schrijver en futuroloog 1917-2008

Samenvatting

In dit onderzoek is de relatie van stress en humor en burn-out bij studenten van de Universiteit Twente onderzocht. De deelnemers vulden een online vragenlijst in, bestaande uit drie onderdelen. Het eerste gedeelte testte met de University Student Stress Scale (USS) de mate van stress die studenten door hun studie ervaren. Het tweede gedeelte testte het risico op burn-out. Hiervoor werd gebruik gemaakt van de Nederlandse vertaling van de Maslach Burn-Out Inventory (MBI) voor werknemers, de Utrechtse burn-out schaal (UBOS-A). De vragen werden voor studenten aangepast. Het laatste gedeelte bestond uit een deel van de Humor Style Questionnaire (HSQ). Hierbij werden alleen items gebruikt die testen in hoeverre iemand gebruik maakt van humor als copingstijl in het dagelijks leven. Verder werd ook naar achtergrond informatie gevraagd zoals geslacht, leeftijd, nationaliteit, het hebben van een bijbaan, tijd die aan de studie en aan werk wordt besteed en het actief zijn in verschillende verenigingen, commissies of besturen. Om te achterhalen op welk moment van de studie studenten hebben deelgenomen, werd naar de fase van de studie gevraagd, en het behaalde percentage EC's.

Uit het onderzoek is gebleken dat 52,4% van de deelnemers hoog risico lopen op uitputting. Bovendien lopen 43,7% een hoog risico op distantie. Het zich niet competent voelen is voor 57,1% een zeer laag risico.

De regressieanalyse liet zien dat stress academisch, stress tijd en stress zelf positief met de uitputtingsschaal van burn-out correleren. Verder correleren stress zelf en hoeveel jaar een student bezig is met de studie positief met de distantieschaal en het aantal uren per week die een student aan de studie besteedt negatief met de distantieschaal van burn-out. Als laatste correleert het aantal jaar dat een student bezig is negatief met de competentieschaal, en het behaalde percentage EC's positief met de competentieschaal van burn-out.

Humor correleert niet direct met één van de burn-out schalen, wel zwak negatief met stress academisch en moderaat negatief met stress zelf.

De conclusies die uit dit onderzoek naar voren komen zijn dus dat studenten het hoogste risico op uitputting lopen. Stress door de academische belasting, tijdmanagement en met zich zelf, bijvoorbeeld door faalangst of motivatie, hebben de sterkste relatie met uitputting. Als studenten meer stress door zelf-problemen oplopen, en al een aantal jaren bezig zijn met de studie hebben meer last van distantie, net zoals studenten die weinig tijd aan hun studie besteden. Studenten die al langer bezig zijn met hun studie voelen zich minder competent, daar tegen voelen studenten met een hoog percentage behaalde EC's zich zeer competent in hun studie.

Ten slotte werden er beperkingen van het onderzoek genoemd, waaronder het toepassen van een burn-out vragenlijst voor werknemers op een steekproef van studenten en het gebruik maken van alleen een gedeelte van de Humor Style Questionnaire (HSQ). Op deze manier kunnen geen relaties tussen andere soorten humor, dan humor als copingstijl en burn-out gevonden worden.

De aanbevelingen voor vervolgonderzoek zijn onder andere het gebruik maken van een burn-out vragenlijst voor studenten en het gebruik maken van de hele HSQ.

Summary

This thesis examines the relation between stress, sense of humour and burn-out among students at the University of Twente. Participants had to fill in an online survey, composed of three parts. The first part was testing the level of stress students experience as a consequence of their studies. Therefore the University Student Stress Scale (USS) was used. The second part was testing the risk of burn-out. For this part the Dutch translation of the Maslach Burn-Out Inventory (MBI) for workers was used, namely the Utrechtse burn-out schaal (UBOS-A). Certainly the questions have been adapted to students. The last component is built on one part of the Humor Style Questionnaire (HSQ). Only items testing the use of self-enhancing humour were used, which means items testing the use of humour as a way of coping with stress. As part of this research, background information about the students like gender, age, nationality, side jobs, as well as time invested in the study and in working, up to the assessment of activities in different clubs, commissions or boards were analysed. To investigate the current situation of the students that were participating, the students were asked for their stage of study and the achieved percentage of EC's in the last year. The research shows that 52,4% of the participants are in the high risk group of exhaustion. Likewise 43,7% of the students are in the high risk group of distance. However 57,1% are in the very low risk group of competence.

The regression analysis showed that stress academic, stress time and stress self are positive correlating with exhaustion. Stress self and the time period of their studies are correlating positive with distance aside from the hours a student is working in a week, which shows a negative correlation with distance. Furthermore the amount of years a student is studying are correlating negative with competence and the achieved percentage of EC's are correlated positive with competence.

Humour isn't correlating with any of the burn-out dimensions, but slightly negative with stress academic en moderately negative with stress self.

When keeping the presented research in mind, it should become evident that students run the highest risk of exhaustion. Stress triggered by academic work pressure, time management and problems with themselves, like fear of failure or lack of self-motivation, can be put in strong relation with exhaustion. If a student faces a lot of problems with self-stress and is already studying a couple of years the risk of a distance is decreasing. The same applies for students who are not spending a lot of time studying.

Students who are already studying a couple of years are feeling less competent, in contrast to students who achieved a high percentage of EC's, which can be reflected with greater confidence in their studies.

Taking into account that there are several limitations to this field of study, these limitations will be named as a matter of course in the final part, like using a burn-out survey for workers instead for a group of students. By using only a part of the Humor Style Questionnaire (HSQ) only relations between burn-out and self enhancing humour become visible, relations with other types of humour don't become obvious. The recommendations for further research are for instance, using a burn-out survey for students and using the whole HSQ.

Inhoud

1. Inleiding.....	7
2. Methode.....	12
2.1 Steekproef.....	12
2.2 Meetinstrument.....	13
2.3 Statistische analyses.....	16
3. Resultaten.....	17
3.1 Descriptieve statistiek.....	17
3.2 Correlaties tussen burn-out , humor en de stressdimensies.....	19
3.3 Regressieanalyse.....	24
4. Discussie.....	27
4.1 Antwoorden op onderzoeksvragen.....	27
4.2 Uitgebreide discussie van de antwoorden op de onderzoeksvragen.....	28
4.2.1 Factoren gerelateerd aan stress.....	28
4.2.2 Burn-out onder studenten.....	29
4.3 Beperkingen & vervolgonderzoek.....	30
5. Referenties.....	32
6. Appendix.....	35

1. Inleiding

“Ik heb hoofdpijn!” , “ Ik ben moe!” , “Nee, ik heb geen zin om af te spreken, ik blijf liever alleen!” en “Dit had ik beter kunnen doen, wat zullen mensen hier nou van denken!?” , deze uitspraken zijn typisch voor mensen die last hebben van een burn-out.

Maar wat houdt dat eigenlijk in, opgebrand zijn?

Een burn-out omschrijft een toestand van psychische uitputting, deze psychische klachten zijn meestal werk gerelateerd en staan in verhouding met veel stress op het werkveld. Het probleem is dat werknemers door de klachten van een burnout minder belastbaar worden en daardoor minder goed presteren, wat uiteindelijk tot nog meer stress leidt (Schaufeli & Bakker, 2006).

Over het algemeen zijn er drie samenhangende kenmerken bij een burn-out te noemen. Het eerste kenmerk is : emotionele uitputting, een gevoel van leegte, nergens energie voor hebben, wat ook kan leiden tot frustratie of zelfs depressie. Het tweede kenmerk is mentale distantie, dat wil zeggen dat je betrokkenheid tegenover collega's en je werkveld steeds verder afneemt. En het derde kenmerk is verminderde competentie. Door bovengenoemde kenmerken wordt het steeds lastiger om op het werk te presteren, de competenties nemen af, en er kan een negatief zelfbeeld ontstaan (Schaufeli & Van Dierendonck, 1993). De kenmerken van een burn-out worden met name in de Utrechtse burn-out schaal gemeten. Door items als “ Ik voel me mentaal uitgeput door mijn werk” of “ Ik twijfel aan het nut van mijn werk” wordt geprobeerd om te achterhalen in hoeverre een persoon het denkpatroon van een opgebrande persoon toepast. Omdat in dit onderzoek burn-out bij studenten wordt onderzocht, worden alle vragen op studenten aangepast.

De eerder genoemde drie kenmerken kunnen in vier fases ontstaan. Fase 1 is gekenmerkt door enthousiasme. De werknemer is heel blij met zijn baan, vindt het erg leuk om met de taken bezig te zijn. Vaak neemt de werknemer werk mee naar huis, en het privé leven komt al gauw te kort. Stagnatie is kenmerkend voor fase 2. Het enthousiasme is op en eerste teleurstellingen en tegenvallers treden op. Men erkent dat er meer moet zijn dan alleen werk of studie. In de derde fase treedt frustratie op. Dit komt door het uitblijven van succes, een gevoel van niet goed genoeg zijn en geen waardering van de werkgever. Bovendien worden in deze fase meer verslavende middelen gebruikt, zoals nicotine, koffie, alcohol of medicijnen. Men voelt zich leeg en angsten beginnen op te komen. De laatste fase wordt apathie genoemd. Emotionele en morele onverschilligheid is kenmerkend. Het lijkt erop als of de werknemer geestelijk al ontslag heeft genomen, of in het geval van studenten al met zijn studie is gestopt (Burisch, 2006).

Er zijn verschillende factoren op het werk die tot een burn-out kunnen leiden. De belangrijkste rol bij het ontstaan van een burn-out spelen de werkfactoren. Drie factoren in het werkveld zijn van bijzonder belang. De eerste is de emotionele intensiteit van het werk, zoals emotioneel belastende omgang met cliënten of patiënten, leerlingen of anderen. De tweede factor is de objectief gemeten werkdruk, dat wil zeggen hoe veel taken in wat voor een tijd er gedaan moeten worden. De derde factor is de subjectief ervaren arbeidsbelasting. Hiermee wordt bedoeld in hoeverre men de objectieve werkbelasting als belastend ervaart. Deze kunnen in realiteit nogal van elkaar verschillen. Het hangt van de persoon zelf af in hoeverre een bepaalde werkbelasting ook als belastend wordt waargenomen. Naast deze drie factoren

spelen organisatiefactoren, zoals te hoge verwachtingen, rolconflicten en rolambigüiteit en te weinig steun, in dit geval van de baas een belangrijke rol bij het oplopen van een burn-out (Hoogduin, Schaap & Kladler, 1996).

Verder kunnen ook persoonlijkheidsfactoren maken dat iemand meer risico loopt op burn-out dan iemand anders. Met name lopen narcistische persoonlijkheden en psychoasthene persoonlijkheden het hoogste risico. Narcistische persoonlijkheden zijn gekenmerkt door de behoefte zichzelf te bewijzen, doelgerichtheid, de eigen grenzen niet goed te kennen en vaak meer doen dan moet. Bovendien zijn narcisten erg ambitieus en zeggen vaak “Ja” als ze om hulp worden gevraagd. Hier tegenover gesteld heeft de psychoasthene persoonlijkheid problemen ermee om “Nee” te kunnen zeggen. Deze persoonlijkheden offeren zichzelf snel op zijn erg plichtsgetrouw en neigen tot perfectionisme. Een overeenkomst met een narcistische persoonlijkheid is dat er vaak meer wordt gedaan dan nodig is. Bovendien hebben allebei moeite met delegeren (Hoogduin, Schaap & Kladler, 1996).

Tot nu toe waren de symptomen van een burn-out voornamelijk bekend bij bepaalde beroepsgroepen zoals docenten en fysiotherapeuten. Maar steeds meer hoor je ook over gevallen van een burn-out bij studenten (Schaufelie, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002).

Het studentenleven wordt beschouwd als de tijd van je leven. Dat maakt het interessant om er beter naar te kijken waarom mensen juist in deze periode van het leven opgebrand raken. Studentenleven is toch eigenlijk veel vrije tijd, veel feestjes, van het leven genieten, de mogelijkheid jouw tijd vrij in te delen, mogelijkheden tot persoonlijke ontwikkeling, en daarnaast af en toe een toets of tentamen. Als het zo wordt bekeken zou de vraag op kunnen komen wat maakt dan dat sommige studenten een burn-out hebben?

De knelpunten binnen de studie kunnen verschillend van oorsprong zijn, zo heeft de maatschappelijke zingeving, dat wil zeggen in hoeverre je het gevoel hebt dat je studie nuttig is voor de maatschappij en in hoeverre je kunt voldoen aan de maatschappelijke eisen een grote invloed op het psychisch welbevinden (Kuiper & Karsten, 2004).

Verder is het regelmatig achterlopen op de planning van belang. Het maken van een planning is tijdens de studie erg belangrijk, maar ze moet wel realistisch zijn. Maak je een planning en je kunt hem niet op tijd halen leidt dit weer tot frustraties en heeft een negatief effect. Een punt dat leidt tot het achterlopen op de planning is de neiging taken vooruit te schuiven. Als student spelen er heel veel dingen in het leven, ben je veel bezig met sporten, vrienden en feesten, blijven vaak opdrachten en projecten liggen. Snel ontstaat een ophoping van taken, en wordt het nog moeilijker om ergens een begin te maken. Daardoor worden taken steeds vooruit geschoven, bij de student kan het gevoel ontstaan nutteloos en onkundig te zijn. Bovendien speelt de sociale steun van peers en ouders een belangrijke rol, maar ook van docenten. De steun kan voor meer zelfverzekerdheid en betere prestaties zorgen. Bij ontbrekende steun kan nogal een gevoel van alleen zijn en onvoldoende presteren ontstaan. Een andere belangrijke stressfactor kan de financiële situatie zijn. Het kan gebeuren dat de studiefinanciering niet voldoende is, waardoor studenten vaak op zoek gaan naar een bijbaan voor een paar uur in de week. Ook in het werkveld worden studenten met verwachtingen, verantwoordelijkheden en stressfactoren geconfronteerd. Naast de studiedruk kan snel werkdruk ontstaan (Kuiper & Karsten, 2004).

De vrije indeling van tijd kan ook een belangrijke rol in het ontstaan van stress spelen. Deze factor wordt al snel als voordeel gezien, terwijl het net zo snel in een nadeel kan omslaan. Het lijkt alsof studenten eigenlijk nooit vrij zijn. Vaak volgen studenten doordeweeks colleges en gaan aan de studie, maar ook in het weekend moeten er dingen bijgewerkt worden of voorbereid worden voor de volgende week. Als student zou je elk tijdstip die je aan iets anders besteed net zo goed aan de studie kunnen besteden. Dit gevoel kan voor constante stress zorgen. Hiernaast kan ook het gevoel van concurrentie onderling ontstaan. De verwachtingen aan een goede carrière vanuit de omgeving kunnen nogal hoog zijn, wat er toe kan leiden dat studenten proberen goede cijfers te halen en goed te presteren. De zelf opgelegde en van de omgeving opgelegde verwachtingen kunnen ervoor zorgen dat studenten erg gestrest en snel gefrustreerd en gedemotiveerd raken als iets niet zo lukt als verwacht (Kuiper & Karsten, 2004).

Een belangrijke rol in het voorkomen van een burn-out spelen een optimistische instelling, actief zijn buiten de studie om en sociale steun, hier zijn vrienden wel bijzonder behulpzaam (Schaufelie, Leiter & Maslach, 2001).

Uit dit onderzoek zal blijken in hoeverre studenten überhaupt kans lopen op een burn-out, dat wil zeggen in hoeverre ze in de risicogroep voor een burn-out zitten. Daaruit is de eerste onderzoeksvraag af te leiden.

Verder is het belangrijk om ernaar te kijken hoe een burn-out kan worden voorkomen. De ervaren stress op het werkveld, of in dit geval in het studentenleven speelt een belangrijke rol bij een burn-out (Gillis 1992; Spielberger 1979). In het dagelijks leven zijn er verschillende manieren om met stresssituaties om te gaan, deze worden copingstrategieën genoemd. Dit zijn combinaties van verstandelijke en emotionele reacties op een probleem. Vaak heeft een persoon hierbij een voorkeur voor één of meerdere copingstijlen die al in het begin van het leven wordt gevormd. De volgorde waarin een copingstijl wordt toegepast verloopt als volgt. Eerst wordt een situatie waargenomen, daarna geïnterpreteerd bijvoorbeeld als problematisch of als niet problematisch. En dan volgt de reactie op de situatie. Wordt er dus een situatie als probleem geïnterpreteerd dan zal vervolgens een coping strategie worden toegepast. Het toepassen van een copingstijl is een proces dat afhankelijk van nieuwe ervaringen en belevenissen constant verandert. Er zijn een aantal verschillende manieren van coping te kenmerken. De eerste is probleemgericht vs. emotiegericht. Past men probleemgericht coping toe, is het doel het probleem op te lossen. Daarentegen is het doel bij emotiegerichte coping om de emoties die verbonden zijn met een probleem te veranderen. Verder is er ook primaire vs. secundaire coping te onderscheiden. Terwijl men bij primair coping actief probeert een oplossing voor het probleem te vinden, is het effect bij secundaire coping dat het eigen gedrag aan de situatie wordt aangepast (Sarafind, 1998). Een verder verschil kan worden gemaakt tussen actief vs. passief coping. Een probleem kan actief benaderd worden, dat houdt in dat er zo goed als mogelijk geprobeerd wordt een positieve betekenis te geven aan wat iemand overkomt, en geaccepteerd wordt wat niet te veranderen is. Een plan van aanpak maken, en deze ook volgen, net zoals informatie zoeken om het probleem op te lossen en steun zoeken bij anderen zijn actieve manieren van het omgaan met een stressvolle situatie. Wordt een probleem passief aangepakt ligt de focus op de eigen tekortkomingen, men ontkennd het probleem en probeert de confrontatie te vermijden. Vaak wordt anderen de schuld gegeven voor het probleem. Vaak stijgt de consumptie van drugs, zoals alcohol en nicotine. En ten

slotte blijft het “wishful thinking”. Het geloof erin dat alles vanzelf weer goed komt, terwijl men het beter weet (Savelkoul, Fler & Schroevers, 2008).

Een andere stijl om met stresssituaties om te gaan is het gebruik maken van humor. Hiermee wordt bedoeld dat als mensen tegen een probleem aan lopen ze proberen een vorm van humor toe te passen om de situatie dragelijk te maken. Misschien kan het geval zo zijn dat humoristische mensen die met meer zin voor humor door het leven gaan, minder snel opgebrand zijn. Wat humor nou zo interessant maakt in verband met een burn-out is dat uit eerder onderzoek is gebleken dat opgebrande personen veel gebruik maken van cynisme, een vorm van negatieve humor (Le Roy, 2003). Maar wat is humor eigenlijk?

Terwijl iedereen humor herkent als het zich voordoet, is het nogal lastig om humor exact te definiëren. Het woord humor wordt afgeleid van het Griekse woord “vocht”. Vroeger geloofden de Grieken namelijk dat temperament en stemming door de vier lichaamsvochten bloed, slijm, gele en zwarte gal worden gecontroleerd. Bij melancholische mensen overheerste bijvoorbeeld de zwarte gal (Goel & Dolan, 1997).

Humor is niet als een dimensie te beschouwen, echter is humor een construct van verschillende aspecten, die allemaal een belangrijke rol spelen. Humor is een samenvatting van verschillende, amper gerelateerde trekken (Ruch, 1996). Humor kan gedefinieerd worden als een cognitieve vaardigheid, dat wil zeggen het kunnen creëren, begrijpen, reproduceren en onthouden van grappen (Feingold & Mazella, 1993). Maar het zou ook als esthetische respons ten opzichte van humor waardering, het leuk vinden van humor of bepaalde types van humoristisch materiaal beschouwd kunnen worden (Ruch & Hehel, 1998). Humor kan ook als gewinning gezien worden. De tendens altijd maar mee te lachen, of anderen met grapjes te vermaken, net zo als over grappen van anderen te lachen (Martin & Lefcourt, 1984). Maar ook een emotie gerelateerde temperament trek zou een goede omschrijving kunnen zijn, dat wil zeggen het gewend zijn om zich te laten opvrolijken door anderen (Ruch & Kohler, 1998). Svebak (1996) ziet humor als attitude. Een positieve blik op de wereld, en het open staan voor de grappige gebeurtenissen in het leven. En een blik die bijzonder belangrijk is binnen dit onderzoek beschouwd humor als copingstijl. Dat betekent dat humor als probleemoplossingsstrategie wordt toegepast (Lefcourt & Martin, 1986).

Humor is iets wat mensen vrolijk maakt. Het hoeft niet per se in de vorm van woorden, zoals een mop te zijn, het kan net zo goed een handeling of gebeurtenis zijn wat in jezelf of in mensen om je heen het gevoel van lachlust opwekt.

Verder bestaan er verschillende soorten humor. Er is sprake van actieve humor als iemand zelf voor vrolijkheid zorgt, en er is sprake van passieve humor als iemand ervan geniet. Humor kan gekenmerkt zijn door agressie tegenover zichzelf of anderen, hiermee is cynisme of sarcasme bedoeld, wat een negatieve vorm van humor spiegelt. Aan de andere kant bestaat de bevestiging gevende vorm van humor tegenover zichzelf of anderen, de positieve humor (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003).

Ook al leidt dit tot een concreter beeld van humor, dan blijft nog de vraag over of humor een toestand of een persoonlijkheidstrekk is.

Om meer inzicht te krijgen of humor nu een persoonlijkheidstrekk of een toestand is, is er een model ontwikkeld, met name het State-Trait-Model (Ruch et al., 1996). Als je de omstandigheden voor humorvol gedrag bekijkt, is het belangrijk erop te letten dat niet iedereen op dezelfde mate vrolijk te maken is. Bovendien is elk persoon op verschillende

tijdstippen in verschillende mate gevoelig voor humorvolle prikkels. Het State-Trait-Model van humor omschrijft drie factoren, deze zijn met name: vrolijkheid, serieusheid en een slecht humeur. Deze factoren staan in relatie met de gevoeligheid voor het wekken van humor. Alle factoren worden als variabele toestanden (State) en als persoonlijkheidstrekken (Trait) beschouwd (Ruch et al., 1996).

Als je op dit moment in een vrolijke toestand bent, en je sowieso een vrolijk persoon bent, is de drempel om humor op te wekken laag. Stel je hebt een serieuze instelling tot het leven of je bent slecht gehumeurd, onafhankelijk ervan of je dit als persoonlijkheidstrek of als toestand beschouwt, dan wordt de drempel om humor op te wekken hoger. Een toestand kan echter van verschillende duur zijn, daarentegen is een persoonlijkheidstrek een stabiele factor (Ruch et al., 1996). Humor kan dus het beste worden omschreven als construct bestaande uit verschillende dimensies.

In de in dit onderzoek gebruikte vragenlijst, de Humor- Styles Questionnaire wordt humor beschouwd als persoonlijkheidstrek die gebruikt wordt om een toestand te beïnvloeden, bijvoorbeeld als iemand verdrietig is, wordt humor toegepast om zich beter te laten voelen. Het verband tussen humor en welbevinden is vaker onderzocht. Uit de meeste onderzoeken bleek, ook al zijn er kwesties over de empirische waarde, dat er een positief verband bestaat tussen humor en psychisch als ook fysiek welbevinden (Martin, 2002).

Er is weinig onderzoek gedaan over het verband tussen humor en burn-out. Maar uit onderzoek dat is gedaan, is gebleken dat er een verband bestaat. Zo deed Talbot (2000) onderzoek naar de samenhang tussen burn-out en humoristische coping bij stafleden in de verpleging en in hoger onderwijs. Uit dat onderzoek is gebleken dat het vertrouwen in eigen kunnen in het werkveld en het gebruik maken van humor in stresssituaties in een positief verband met elkaar staan. Er was echter geen verband tussen humoristische coping en de burn-out dimensies emotionele uitputting en distantie.

In dit onderzoek staan studenten in het centrum van belangstelling. Uit dit onderzoek moet dus blijken in hoeverre het gebruik maken van humor als copingstijl in het dagelijks leven het risico op burn-out beïnvloedt.

Uit bovenstaande zijn de volgende drie onderzoeksvragen af te leiden:

(1) In welke mate lopen studenten een risico op een burn-out?

(2) Welke aan de studie gerelateerde factoren zijn gerelateerd aan het risico op een burn-out?

(3) Is het gebruik maken van humor als copingstijl gerelateerd aan het risico op burn-out?

2. Methode

In dit onderdeel wordt beschreven welke onderzoeksinstrumenten zijn gebruikt en op welke manier de analyse is gedaan.

2.1 Steekproef

Aan het onderzoek hebben in totaal 126 respondenten deelgenomen, de studenten hadden een leeftijd tussen 18 en 30 jaar ($M = 22,37$; $SD = 2,42$) . Studenten van verschillende studies hebben aan het onderzoek deelgenomen, de verschillende studies werden ingedeeld in drie categorieën. In de grootste categorie psychologie zitten 55 respondenten; in de tweede categorie, sociale wetenschappen horen alle studenten van de faculteit Gedragwetenschappen, behalve psychologie en alle studenten van de faculteit Management en Bestuur ($N = 43$); en in de derde categorie zitten 28 studenten van Technische Studies.

De vragenlijst kon online worden ingevuld via de website www.thesistool.com. In eerste instantie bestond de mogelijkheid voor psychologiestudenten om via de proefpersonenpool van de Universiteit Twente aan het onderzoek deel te nemen en door het invullen van de enquête een half proefpersonenpunt te verdienen. Voor andere studies is het verdienen van proefpersonenpunten niet mogelijk. Om de variatie binnen de steekproef groter te maken zijn er ook studenten via het sociale netwerk Facebook benaderd. Op deze manier is het mogelijk om studenten van een andere studie dan psychologie te benaderen.

Uiteindelijk is er een proefpersonen pool van 44 mannen en 82 vrouwen ontstaan.

Er vond een schriftelijke debriefing plaats voor deelnemers die dit wensten.

Tabel 2.1 Populatiekenmerken

Respondenten N = 126

<i>Geslacht (%)</i>	
<i>Man</i>	34,9
<i>Vrouw</i>	65,1
<i>Leeftijd (jaar)</i>	
<i>M</i>	22,37
<i>SD</i>	2,42
<i>Studierichting (%)</i>	
<i>Psychologie</i>	43,7
<i>Sociale Wetenschappen</i>	34,1
<i>Technische studies</i>	22,2
<i>Studiejaar (%)</i>	
<i>B1</i>	25,4
<i>B2</i>	13,5
<i>B3</i>	33,3
<i>M1+M2</i>	27,8
<i>Nationaliteit</i>	
<i>Nederlands</i>	56,3
<i>Duits</i>	43,7

2.2 meetinstrument

In totaal bevat de vragenlijst 74 items. Naast omschrijvende vragen over geslacht, leeftijd, studierichting, studiejaar en nationaliteit, is de vragenlijst samengesteld uit drie onderdelen. Het eerste onderdeel onderzoekt in hoeverre studenten stress ervaren door hun studie. Het tweede onderzoekt het risico op burn-out en het derde het gebruik maken van humor als copingstijl in het dagelijks leven. In het volgende onderdeel zullen deze kort worden omschreven.

Ervaren stress

Om te meten in hoeverre studenten stress door hun studie ervaren, is er gebruik gemaakt van een aangepaste versie van de University Student Stress Scale (USS), de originele versie is van Burge uit 2009. Om de vragenlijst zo goed mogelijk te vertalen is deze door drie personen onafhankelijk van elkaar vertaald. Achteraf werd samen overlegd welke vertaling het beste de originele zin weergeeft. Op deze manier werd naar elke vraag gekeken. De vragenlijst bestaat uit 5 categorieën, die verschillende dimensies van stress meten. Deze zijn met name Academische stress (7 items). Stress door tijd (5 items) , Intrapersonale stress (8 items), Stress door de familie (4 items) en Interpersonele stress (5 items). Op een vijf-punt likertschaal kunnen proefpersonen aangeven in hoeverre zij door bepaalde situaties stress ervaren. De likertschaal loopt van (1) “Helemaal geen stress” tot (5) “ Extreem veel stress”. Met de eerste dimensie wordt dus getest in hoeverre studenten stress op lopen door situaties binnen hun studie , een voorbeeldvraag is “ Het omgaan met studiebelasting” of “Het maken van toetsen en tentamens”. Vragen in deze categorie zijn alleen op studiegerelateerde situaties gericht.

De tweede dimensie meet stress door tijd en omvat vragen over het tijdmanagement van studenten, maar in dit geval zitten er ook vragen tussen over het indelen van de tijd in het privé leven. Voorbeeldvragen zouden kunnen zijn “ Het niet in staat zijn om tijd effectief in te delen” of “Het omgaan met verschillende verantwoordelijkheden”.

Intrapersoonlijke stress is de derde dimensie. In deze categorie moeten studenten op situaties scoren die met hun zelf te maken hebben, denk hierbij aan vragen zoals “ De angst om te falen” of “ Het omgaan met persoonlijke problemen”. De vierde dimensie is stress door de familie. Deze categorie vraagt dus concreet naar situaties in de familie waardoor studenten gestrest zouden kunnen worden. Een voorbeeldvraag zou kunnen zijn “Angst om mijn familie teleur te stellen.” De laatste dimensie is interpersoonlijke stress. Met de vijf vragen van deze categorie wordt onderzoek gedaan naar stressvolle situaties die in relaties met medestudenten kunnen ontstaan. Voorbeeldvragen zouden kunnen zijn “Het omgaan met medestudenten” of “ Het maken van nieuwe vrienden”.

Een hoge score op de dimensies betekent een hoog stressniveau.

Alle dimensies hebben een redelijk hoge alfa met academisch $\alpha = 0,70$; tijd $\alpha = 0,72$; intrapersonlijk $\alpha = 0,79$; familie $\alpha = 0,74$ en interpersoonlijk $\alpha = 0,76$. De totale betrouwbaarheid voor alle stress dimensies ligt bij $\alpha = 0,89$. De hoge alfa geeft dus aan dat de items in de test hetzelfde concept stress meten.

Risico op burn-out

Voor het meten van het risico op burn-out bestaat de tweede deel van de vragenlijst uit de Utrechtse Burn Out schaal. De UBOS is de Nederlandse vertaling van de Maslach Burnout inventory. In dit onderzoek is er gebruik gemaakt van de UBOS-A voor gewone werknemers, er bestaat bovendien nog een versie voor leerkrachten en contactuele beroepen. Er zijn wel een aantal aanpassingen in de vragenlijst doorgevoerd zodat deze toepasbaar is voor studenten. Een voorbeeld van een verandering is de vraag “Ik twijfel aan het nut van mijn studie.” . In de originele versie zou dit item zijn “ Ik twijfel aan het nut van mijn werk”. De vragenlijst bestaat uit 16 items en test drie dimensies van burn-out, deze zijn met name

uitputting, distantie en competentie. Deelnemers kunnen items op een zeven punt Likertschaal scoren, deze loopt van (0) “Nooit” tot (6) “Altijd”.

De eerste dimensie uitputting, test in hoeverre studenten moe en uitgeput zijn door hun studie. Een voorbeeldvraag van deze dimensie is “Ik voel me mentaal uitgeput door mijn studie”. De distantie schaal test in hoeverre iemand afstand heeft genomen van zijn/ haar studie, dit wordt getest met vragen als “Ik ben niet meer zo enthousiast als vroeger over mijn studie.”. Hoge scores op deze twee dimensies betekenen een hoog risico op burn-out. De derde dimensie is competentie, een symptoom van burn-out is dat men slechter presteert op het werk. Door vragen als “Ik weet de problemen in mijn studie adequaat op te lossen” wordt gekeken in hoeverre studenten in staat zijn goed in hun studie te presteren. Echter zijn hoge scores bij deze dimensie positief.

De alfa's voor de uitputtingsschaal, distantieschaal en competentieschaal liggen bij 0,84; 0,78 en 0,74 en zijn aanzienlijk hoog. Het verwijderen van items zou niet tot een hogere alfa in een van de subschalen kunnen leiden.

Humor als copingstijl

Het laatste gedeelte van de vragenlijst test in hoeverre studenten humor als copingstijl in het dagelijks leven toepassen. Hiervoor is gebruik gemaakt van een aantal items van de Humor Style Questionnaire. Deze vragenlijst bestaat in de originele versie uit 32 items die vier verschillende soorten humor meet. Deze zijn met name affiliative humor, dat wil zeggen in hoeverre iemand humor gebruikt om anderen te vermaken. Aggressive humor, omvat het grappen maken over anderen, en ten koste van anderen. Self-defeating humor, als mensen voornamelijk grappen over zichzelf maken, bijvoorbeeld over hun overgewicht, om anderen te vermaken. En de laatste vorm van humor is self enhancing humor, dit wil zeggen dat mensen humor gebruiken om met probleemsituaties om te gaan. Bij de laatste schaal horen acht items. Alleen van deze acht items werd in dit onderzoek gebruik gemaakt. Proefpersonen kunnen op stellingen als “Zelfs als ik alleen ben, word ik vaak geamuseerd door de absurditeiten van het leven.” op een zeven punt Likertschaal scoren. Deze loopt van (1) “Helemaal mee oneens tot” (7) “Helemaal mee eens”. Een hoge score betekent dus dat er veel gebruik wordt gemaakt van humor als copingstijl.

De alfa van de humorschaal is vrij hoog en ligt bij 0,88.

2.3 Statistische analyses

Met de Kolmogorov-Smirnov toets is onderzoek gedaan naar de normaalverdeling van de data in de steekproef. De scores bij de U en D schaal zijn niet normaal verdeeld ($p < 0.5$).

Alleen de populatie van de C schaal is normaal verdeeld ($p = 0,20$). De stressschalen academisch, tijd, zelf en familie zijn niet normaal verdeeld ($p < 0.5$), maar de stresschaal relatie is wel normaal verdeeld ($p = 0,07$). De scores op de humorschaal zijn niet normaal verdeeld ($p < 0.5$).

Door controlevariabelen zoals geslacht, nationaliteit, het hebben van een bijbaan en het lid zijn van een vereniging wordt ernaar gekeken of de scores op de burn-outschaal niet door een van deze factoren te verklaren zijn.

In eerste instantie werden spearman correlaties berekend. Eerst tussen de drie burn-out schalen, daarna van elke burn-out dimensie met de verschillende stressdimensies en humor. Uiteindelijk zijn de correlaties van alle variabelen, zoals alle omschrijvende variabelen en de controle variabelen met de burn-out schalen berekend.

Met de correlaties die uit deze berekeningen naar voren zijn gekomen is er vervolgens een lineaire regressieanalyse uitgevoerd. Dit was om er nog een keer beter naar te kijken welke factoren een significant voorspellende waarde op de burn-out schalen hebben. Door de regressieanalyse is het mogelijk om significante uitspraken te doen over de relatie tussen een variable en een van de burn-out dimensies.

Om een interactie-effect tussen een stress dimensie en humor te zien, zijn er bij elke regressieanalyse vijf variabelen toegevoegd. Deze variabelen geven humor keer elke stressdimensie weer. Er is gewerkt met gecentreerde variabelen van humor en stress. Dat wil zeggen dat er van elke stress dimensie en van humor het bijbehorende gemiddelde is afgetrokken. En met de nieuwe ontstaande variabele is de interactie-variabele gemaakt. Zou een van deze waardes significant geweest zijn, dan zou geconcludeerd kunnen worden dat er een interactie effect bestond tussen humor en een stressdimensie, dit was echter niet het geval.

3. Resultaten

In dit onderdeel wordt op de resultaten uit de data-analyse ingegaan.

3.1 Descriptieve statistiek

In tabel 3.1.1. zijn gemiddelden en standaarddeviaties op de burn-out schalen, de stress dimensies en op humor te zien. Bij het analyseren van de burn-out gemiddelden is het van belang om er rekening mee te houden dat hoge scores op de C-schaal positief zijn, en voor een hoge mate aan competentie in de studie staan. De hogere score op deze schaal dan op de U-schaal en de D-schaal is dus als positief te verklaren.

Op basis van de gemiddelden is te zien dat studenten het hoogst op academische stress scoren, in de kader van de vijf stress dimensies academisch, tijd, zelf, familie en relatie. Op humor wordt gemiddeld redelijk hoog gescoord. Op een schaal van 1 tot 7 gemiddeld met 4,20.

Tabel 3.1.1 : Gemiddelde Scores burn-out schalen, stress dimensies en humor

	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Burn-Out</i>		
<i>U- Schaal</i>	2,69	1,25
<i>D –Schaal</i>	2,08	1,21
<i>C-Schaal</i>	3,56	0,97
<i>Stress</i>		
<i>Academisch</i>	3,10	0,61
<i>Tijd</i>	2,89	0,83
<i>Zelf</i>	2,72	0,74
<i>Familie</i>	2,14	0,77
<i>Relatie</i>	2,17	0,77
<i>Humor</i>	4,20	1,17

In de onderstaande tabel zijn de afkappunten voor uitputting, distantie en competentie te vinden. Uit deze tabel is af te leiden vanaf welke gemiddelde score proefpersonen in welke risicogroep te categoriseren zijn.

Tabel 3.1.2 : Afkappunten risico uitputting,distantie en competentie

	<i>Uitputting</i>	<i>Distantie</i>	<i>Competentie</i>
Zeer laag	$\leq .19$.00	≤ 2.60
Laag	.20 - .99	.01 - .49	2.61-3.66
Gemiddeld	1.00 – 2.19	.50 – 1.99	3.67-4.99
Hoog	2.20 – 4.19	2.00 – 3.49	5.00-5.79
Zeer hoog	≥ 4.20	≥ 3.50	≥ 5.80

In tabel 3.1.3. zijn de resultaten voor het risico op burn-out te zien. Aan de verdeling van de aantallen te zien, lopen de meeste studenten (52,4% van de deelnemers), hoog risico op uitputting binnen hun studie, en ook een hoog risico op distantie van hun studie, (43,7% van de deelnemers). Weinig deelnemers lopen op beide schalen een zeer laag tot laag risico. In de gemiddelde groep is met 38 en 49 proefpersonen een respectievelijk groot aantal deelnemers te vinden. Het is wel duidelijk dat het kleinste gedeelte studenten risico op de C-schaal loopt, maar 2 deelnemers lopen hoog risico.

Tabel 3.1.3 : Verdeling risico op burn-out schalen (aantallen en %)

	<i>Uitputting</i>	<i>Distantie</i>	<i>Competentie</i>
Zeer laag	1 (0,8%)	2 (1,6%)	72 (57,1%)
Laag	5 (4,0%)	6 (4,8%)	38 (30,2%)
Gemiddeld	38 (30,2%)	49 (38,9%)	14 (11,1%)
Hoog	66 (52,4%)	55 (43,7%)	2 (1,6%)
Zeer hoog	16 (17,2%)	14 (11,1%)	0 (0%)

$N= 126^1$

¹ Er is gebruik gemaakt van hercodeerde scores van de competentie schaal. Hooge score op de C-schaal zijn positief . Daarom werd deze schaal van te voren hercodeerd zodat de afkappunten erbij passen.

Als antwoord op de eerste onderzoeksvraag kan dus geconcludeerd worden dat studenten het hoogste risico op burn-out lopen door uitputting, dicht gevolgd door distantie. Incompetentie vormt echter een zeer laag risico voor studenten.

3.2. Correlaties tussen burn-out , humor en de stressdimensies

In tabel 3.2.1. zijn de correlaties tussen de drie burn-out schalen te vinden. Het valt op dat de U-schaal en de D-schaal zeer zwak met elkaar correleren, en de D-schaal en de C-schaal moderaat negatief met elkaar correleren. Dat betekent dus dat studenten die meer distantie hebben gecreëerd tussen zichzelf en de studie, minder goed kunnen presteren, dus minder hoog op competentie scoren.

Tabel 3.2.1 : Inter-Correlatie UBOS-A

	<i>U-Schaal</i>	<i>D-Schaal</i>	<i>C-Schaal</i>
<i>U-Schaal</i>	1	0,18*	-0,10
<i>D-Schaal</i>		1	-0,53**
<i>C-Schaal</i>			1

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

In de volgende tabellen worden de correlaties tussen de verschillende burn-out schalen, stressdimensies en humor weergegeven.

Zoals uit tabel 3.2.2. blijkt correleren stress academische, stress tijd, stress familie en stress relaties gemiddeld sterk met de U-schaal. Stress zelf correleert sterk met de U-schaal, en humor zwak negatief. Dat zou dus betekenen dat studenten die veel humor als copingstijl in het dagelijks leven toepassen, minder last hebben van uitputting. Het grootste effect hebben blijkbaar die probleemsituaties die met de student zelf te maken hebben op uitputting, zoals faalangst, gebrek aan zelfmotivatie of het gevoel niet intelligent genoeg te zijn.

Humor correleert zwak negatief met uitputting. Dus het gebruik maken van humor als copingsstijl zou een positief invloed op de mate van uitputting kunnen hebben. Het is te zien dat humor zwak negatief met stress academisch correleert en moderaat negatief met stress zelf. Dat wil zeggen naar mate dat er meer humor als copingsstijl wordt toegepast, hebben studenten minder last van stress academisch en stress zelf. Verder valt op dat alle stress dimensies moderaat positief met elkaar correleren. Dit resultaat is daardoor te verklaren, dat

alle stress dimensies hetzelfde construct meten, maar met verschillende prioriteiten.

Tabel 3.2.2 : Spearman's correlaties tussen de scores op de stress dimensies, humor en de uitputtings-schaal (U-schaal)

	StressAcademisch	StressTijd	StressZelf	StressFamilie	StressRelaties	Humor	U-Schaal
StressAcademisch	1						
StressTijd	0,53**	1					
StressZelf	0,47**	0,51**	1				
StressFamilie	0,32**	0,35**	0,47**	1			
StressRelaties	0,34**	0,38**	0,57**	0,32**	1		
Humor	-0,26**	-0,08	-0,38**	-0,16	-0,15	1	
U-Schaal	0,55**	0,52**	0,61**	0,35**	0,38**	-0,29**	1

*p <0,05; ** p<0,01

Uit de tabel 3.2.3. is te concluderen dat distantie zwak met stress zelf correleert, zeer zwak met stress familie, en niet significant met stress academisch en stress tijd. De D-schaal correleert bovendien moderaat met stress relaties. De correlaties met de overige stress dimensies en humor zijn niet significant.

Tabel 3.2.3 : Spearman's correlaties tussen de scores op de stressdimensies en de distantie-schaal (D-schaal)

	D-schaal
StressAcademisch	0,07
StressTijd	0,03
StressZelf	0,28**
StressFamilie	0,19*
StressRelaties	0,31**
Humor	-0,14

*p <0,05; ** p<0,01

Uit tabel 3.2.4. is te concluderen dat stress zelf en stress relatie een zwak negatieve relatie hebben met de C-schaal. Dat wil zeggen dat een hoog stress level in stress zelf en stress relatie bijvoorbeeld met medestudenten of huisgenoten, een lager niveau van vertrouwen in eigen kunnen als conclusie kan hebben. Er zijn geen significante correlaties van stress academisch, tijd en familie met competentie. Het valt op dat humor zwak positief met de C-schaal correleert, deze waarde geeft dus in feite weer dat als studenten humor als copingstijl voor bijvoorbeeld mislukking toepassen, ze hoger scoren op competentie.

Tabel 3.2.4 : Spearman's correlatie tussen de scores op de stress-dimensies en de competentie-schaal (C-schaal)

	C-schaal
StressAcademisch	-0,16
StressTijd	-0,15
StressZelf	-0,28**
StressFamilie	-0,16
StressRelaties	-0,25**
Humor	0,23**

*p <0,05; ** p<0,01

Uit dit onderzoek komt dus als antwoord op de tweede onderzoeksvraag naar voren dat humor wel een zwak negatieve relatie heeft met uitputting en een zwak positieve relatie met competentie, maar niet met distantie.

De onderstaande tabel laat de correlaties van alle beschrijvende factoren, met de burn-out schalen, stress-dimensies en humor zien.

Er bestaat een zwakke correlatie tussen stress academische, stress zelf en geslacht. Vrouwen hebben meer last van beide stress dimensies dan mannen. Bovendien hebben vrouwen meer last van stress relaties, deze correlatie is moderaat.

Duitsers hebben meer last van uitputting, dit is te zien aan een zwakke correlatie met de U-schaal. Verder hebben Duitsers meer last van stress academisch, te herkennen aan een moderate correlatie tussen nationaliteit en stress academisch. Er is een zeer zwakke significante correlatie tussen het aantal jaren dat een student al bezig is met de studie en de D-schaal, en een significante negatief zwakke correlatie tussen het aantal jaren en de C-schaal. Er zijn significante zwakke correlaties tussen het aantal uren in de week dat de student studeert en de U-schaal, de D-schaal en stress academisch te vinden. Hierbij is de correlatie met de D-schaal negatief. Verder is er een zeer zwakke significante correlatie met stress tijd te

vinden. Het behaalde percentage EC's in het collegejaar correleert significant zwak negatief met de D-schaal en moderaat positief met de C-schaal.

Het hebben van een bijbaan is zeer zwak significant gecorreleerd aan stress academisch, en zwak aan stress relaties. Verder is er een significante zeer zwakke negatieve relatie tussen het actief zijn in een commissie en stress zelf.

Tabel 3.2.5 : Spearman's correlatie van alle gemeten factoren met de burn-out dimensies, stress-dimensies en humor

	U- Schaal	D- Schaal	C- Schaal	Stress Academisch	Stress Tijd	Stress Zelf	Stress Familie	Stress Relatie	Humor
Geslacht	0,13	0,00	-0,05	0,26**	0,13	0,23*	0,08	0,33**	-0,15
Leeftijd	0,15	0,09	-0,02	-0,11	-0,40	-0,01	-0,08	-0,17	-0,06
Nationaliteit	0,20*	0,06	-0,08	0,33**	0,08	0,17	0,11	0,11	-0,11
Studie	0,11	0,03	-0,02	0,02	0,13	0,10	0,06	0,06	-0,14
Jaar studie	-0,09	0,19*	-0,22*	0,15	0,00	-0,09	0,12	-0,02	0,00
Fase v.d. Studie	0,12	0,08	0,08	0,00	0,14	-0,04	0,02	-0,14	-0,04
Studeren p.w.	0,23*	-0,25**	0,14	0,24**	0,19*	0,12	0,01	-0,04	-0,17
% EC's	-0,06	-0,25**	0,31**	0,04	0,01	-0,08	-0,14	-0,04	-0,09
Bijbaan	0,13	0,04	-0,05	0,19*	0,02	0,12	0,13	0,26**	-0,12
Werken p.w.	-0,06	-0,01	0,17	-0,01	-0,14	-0,14	-0,13	-0,26*	-0,13
Studentenvereniging	-0,04	-0,07	-0,17	0,05	0,09	0,03	-0,04	-0,06	-0,16
Studievereniging	0,04	0,07	-0,08	0,08	0,00	0,06	0,04	-0,09	-0,07
Sportvereniging	0,09	-0,03	0,01	0,13	0,01	0,01	-0,01	0,05	0,09
Commissie	-0,05	-0,14	0,05	-0,09	-0,05	-0,19*	-0,15	-0,08	0,00
Bestuur	0,05	-0,02	0,13	-0,15	-0,06	-0,13	-0,02	0,07	0,09
Actief per dag	-0,04	-0,07	0,09	0,04	0,04	-0,09	0,02	-0,08	-0,07

*p <0,05; ** p<0,01

* *Geslacht*

1 = man ; 2 = vrouw

Nationaliteit

1 = Nederlands ; 2 = Duits

Studie

1 = sociale wetenschappen ; 2 = technische studies

Studenten/Studie/sportvereniging

1 = ja ; 2 = nee

Commissie/bestuur

1 = ja ; 2 = nee

3.3 Regressieanalyse

Door de eerder omschreven correlatieanalyses is een mogelijke samenhang tussen variabelen geanalyseerd. Ter aanvulling hiervan is er een regressieanalyse toegepast, waarin de multiële relatie van één construct met meerdere variabelen multivariaat wordt geanalyseerd. De regressieanalyse wordt uitgevoerd met variabelen die significant correleren met de drie burn-out schalen. Bovendien worden er vijf gecentreerde variabelen toegevoegd die de interactie van humor met elke van de vijf stress-dimensies test.

Tabel 3.3.1 : *Lineaire regressie analyse voor de uitputtings-schaal (U-schaal)*

	<i>U –Schaal</i>			
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>P</i>
<i>StressAcademisch</i>	0,52	0,19	0,25	0,01
<i>StressTijd</i>	0,26	0,12	0,17	0,04
<i>StressZelf</i>	0,41	0,17	0,24	0,02
<i>StressFamilie</i>	0,10	0,12	0,06	0,43
<i>StressRelatie</i>	0,04	0,15	0,02	0,79
<i>Humor</i>	-0,11	0,08	-0,10	0,20
<i>Nationaliteit</i>	0,05	0,18	0,02	0,77
<i>Uren per week studeren?</i>	0,13	0,09	0,11	0,14
<i>Humor*StressA</i>	0,02	0,15	0,01	0,87
<i>Humor*StressT</i>	-0,01	0,10	-0,01	0,92
<i>Humor*StressZ</i>	-0,08	0,16	-0,05	0,61
<i>Humor*StressF</i>	-0,08	0,13	-0,01	0,95
<i>Humor*StressR</i>	-0,03	0,11	0,02	0,79
<i>R²</i>	0,47			
<i>F</i>	(df=13) 7,83		0,00	

Uit deze resultaten kan men concluderen dat er geen interactie effect tussen humor en de stressdimensies bestaat. Verder hebben stress academisch, stress tijd en stress zelf een significante voorspellende waarde op de U-schaal. De andere variabelen leveren geen significant voorspellende waarde op de U-schaal. Alle predictoren gezamenlijk verklaren 47% van de variantie , $R^2 = 0,47$, $F = 7,83$, $p = .00$.

Tabel 3.3.2 : Lineaire regressie analyse voor de distantie-schaal (D-schaal)

	<i>D-Schaal</i>			
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>p</i>
<i>StressZelf</i>	0,43	0,17	0,26	0,01
<i>StressFamilie</i>	0,03	0,14	0,02	0,81
<i>StressRelaties</i>	0,19	0,16	0,12	0,25
<i>Hoe veel jaar doe je deze studie al?</i>	0,13	0,06	0,18	0,03
<i>Uren per week studeren?</i>	-0,20	0,09	-0,17	0,04
<i>% EC's</i>	-0,16	0,10	-0,12	0,13
<i>Humor*StressA</i>	-0,17	0,16	-0,01	0,42
<i>Humor*StressT</i>	-0,05	0,11	-0,04	0,62
<i>Humor*StressZ</i>	-0,17	0,17	-0,11	0,31
<i>Humor*StressF</i>	0,10	0,14	0,07	0,44
<i>Humor*StressR</i>	-0,06	0,12	-0,05	0,58
	<i>R²</i>	0,29		
	<i>F</i>	(df=11) 4,23	0,00	

Uit tabel 3.3.2. is te concluderen dat er geen interactie-effect tussen humor en een van de vijf stress dimensies bestaat. Stress zelf, hoeveel jaar een student met de studie bezig is en hoeveel minder uren die een student per week aan de studie besteed hebben een significant voorspellende waarde op de D-schaal. De andere variabelen hebben geen significant voorspellende waarde op de D-schaal. Alle predictoren gezamenlijk verklaren 29% van de variatie , $R^2 = 0,29$, $F = 4,23$, $p = .00$.

Tabel 3.3.3 : Lineaire regressie analyse voor de competentie-schaal (C-schaal)

	<i>C-Schaal</i>			
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>p</i>
<i>StressZelf</i>	-0,20	0,14	-0,15	0,15
<i>StressRelaties</i>	-0,21	0,13	-0,16	0,11
<i>Humor</i>	0,11	0,08	0,13	0,15
<i>Hoe veel jaar doe je deze studie al?</i>	-0,16	0,05	-0,26	0,00
<i>% EC's</i>	0,24	0,08	0,24	0,01
<i>Humor*StressA</i>	-0,04	0,13	-0,03	0,76
<i>Humor*StressT</i>	0,04	0,09	0,04	0,66
<i>Humor*StressZ</i>	0,01	0,14	0,01	0,94
<i>Humor*StressF</i>	-0,05	0,11	-0,04	0,66
<i>Humor*StressR</i>	0,01	0,10	0,02	0,88
	<i>R²</i>	0,25		
	<i>F</i>	(df=10) 3,87		0,00

Uit de bovenstaande tabel is te concluderen dat er geen interactie effect tussen humor en de vijf dimensies van humor bestaat. Hoe korter een student deze studie al doet en het behaalde percentage EC's in dit college jaar hebben een significant voorspellende waarde voor de C-schaal. De andere variabelen zijn geen significante voorspellers voor de C-schaal. Alle predictoren samen verklaren 25% van de variantie , $R^2= 0,25$, $F= 3,87$, $p= .00$.

Als resultaat op de tweede onderzoeksvraag valt dus te zeggen dat stress academisch, tijd en zelf gerelateerd zijn aan uitputting. Stress zelf en het aantal jaren dat een student al met de studie bezig staan in een positieve relatie met distantie en het aantal uren die een student per week studeert zijn negatief gerelateerd aan distantie. En ten slotte heeft het aantal jaren dat een student bezig is met de studie een negatieve relatie met competentie en het percentage behaalde EC's, een positief voorspellende waarde op competentie.

4. Discussie

In dit onderdeel wordt nog een keer op de resultaten van dit onderzoek ingegaan, voor de meest opvallende resultaten worden in dit hoofdstuk mogelijke verklaringen gegeven. Verder worden beperkingen van dit onderzoek genoemd en suggesties voor vervolgonderzoek gegeven.

4.1. Antwoorden op onderzoeksvragen

Onderzoeksvraag 1 : In welke mate lopen studenten risico op burn-out?

In het onderzoek is burn-out opgesplitst in drie schalen waarop studenten drie keer moesten scoren. Voor elke schaal zijn er verschillende risicowaardes gevonden. De eerste schaal is de uitputtingsschaal (U-schaal). De meeste studenten lopen hoog risico op uitputting (66 deelnemers).

De tweede schaal is de distantieschaal (D-schaal). Ook op distantie lopen de meeste studenten hoog risico (55 deelnemers).

En ten slotte de derde schaal, de Competentieschaal (C-schaal). Studenten lopen zeer laag risico op een lage inschatting voor competentie (72 deelnemers).

Onderzoeksvraag 2 : Welke aan de studie gerelateerde factoren zijn gerelateerd aan het risico op een burn-out?

Voor deze onderzoeksvraag zijn de drie burn-out schalen ook opgesplitst en apart van elkaar bekeken.

Factoren die gerelateerd zijn aan het risico op burn-out met betrekking tot uitputting zijn stress door academische factoren zoals studiebelasting en tentamens, stress door tijdproblemen zoals tijdmanagement of te weinig tijd voor familie of vrienden en ten slotte stress om persoonlijke reden. Voorbeelden zouden faalangst of een gebrek aan motivatie kunnen zijn.

Voor distantie is ook stress door persoonlijke reden en het aantal jaren dat een student bezig is met de studie, positief gerelateerd aan distantie. Dat wil zeggen naar mate dat een student meer last heeft van persoonlijke stress en dat de student al een aantal jaren studeert, heeft deze ook meer afstand gecreëerd tot de studie. Het aantal uren die een student per week besteedt aan de studie daarentegen zijn negatief gerelateerd aan distantie. Een student die dus weinig uren per week aan de studie besteed heeft ook een grotere afstand tot zijn studie.

Het aantal jaren dat een student bezig is met de studie is negatief gerelateerd aan competentie, studenten die al langer bezig zijn met hun studie voelen zich dus in hun studie minder competent dan studenten die net zijn begonnen. Het percentage behaalde EC's is de factor die positief gerelateerd is aan de C-schaal. Door meer behaalde EC's voelen studenten zich dus competentier.

Onderzoeksvraag 3 : Is het gebruik maken van humor als copingstijl gerelateerd aan het risico op burn-out?

In dit onderzoek is wel een zwak negatieve correlatie gevonden tussen humor en uitputting en een zwak positieve correlatie met de competentie. Echter is een voorspellende waarde in de regressieanalyse niet meer naar voren gekomen. Bovendien is er een zwak negatieve correlatie tussen humor en stress academisch gevonden, welke voorspellende waarde heeft voor uitputting. En een moderaat negatieve correlatie met stress zelf. Studenten die vaak humor als copingstijl toepassen ervaren dus minder veel stress door academische omstandigheden en stress om persoonlijke reden.

4.2 Uitgebreide discussie van de antwoorden op de onderzoeksvragen

4.2.1 Factoren gerelateerd aan stress

Naast de eerder genoemde resultaten uit de regressieanalyse voor de verschillende dimensies, zijn er nog meer interessante relaties gevonden. Zo ervaren vrouwen meer stress door academische omstandigheden en ook meer stress door relaties. Dit is op twee manieren te verklaren. Aan de ene kant is dit verschil cultureel te verklaren. Vrouwen worden opgevoed en geconditioneerd om voor het welbevinden van anderen te zorgen. Naast de rol in de familie, en op hun baan, willen ze ook nog een goede vriendin zijn en het liefst in alle rollen perfect presteren. Door de verschillende rollen die vrouwen vanaf begin al leren in te nemen kan al gauw een grote rollenambigüiteit ontstaan, waardoor de stress door relaties (stress relaties) groter kan worden (Deaux & Lewis, 1984). Bovendien is er ook een biologische oorzaak hiervoor te vinden. Zo blijven stresshormonen langer in het lichaam van een vrouw, en ze maken minder serotonine aan. Serotonine vermindert de werking van stress, en mannen maken aanzienlijk meer serotonine aan dan vrouwen (Gray, 1992). Dus ook dit resultaat valt binnen verwachtingen.

Bij nader inzien van de algemene resultaten valt op, dat Duitsers meer stress ervaren door academische omstandigheden en ook meer risico lopen op uitputting. Dit resultaat is niet door andere wetenschappelijke onderzoeken te onderbouwen, maar er kan wel een aanname worden geformuleerd die uit gesprekken en ervaringen resulteert: Studenten en ook al scholieren worden opgeleid tot het halen van goede cijfers. In Nederland is het minder belangrijk om goed te presteren in vorm van goede cijfers. Door de druk die Duitse studenten aangeleerd is om zich zelf op te leggen studeren zij misschien wel harder door, of leiden aan meer stress door het studeren. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor de hogere scores op de stressdimensie en burn-out schalen. Verder is het ook van belang er rekening mee te houden dat Duitse studenten, die op de Universiteit Twente studeren, een buitenlandse studie volgen. Uit eerder onderzoek is gebleken dat dit over het algemeen meer stress oplevert dan binnen het eigen land te gaan studeren (Burns, 1991).

Het hebben van een bijbaan staat zoals het uit de resultaten blijkt, in een relatie met stress door academische omstandigheden en stress door relaties. Stress door academische omstandigheden heeft een voorspellende waarde op uitputting, dat maakt het dus belangrijk om hier beter naar te kijken. Wat opvalt en misschien niet verwacht zou worden, is dat

studenten zonder bijbaan meer last hebben van stress door academische omstandigheden en stress door relaties. Dit zou door de focus te verklaren kunnen zijn. Studenten zonder activiteiten en/of verplichtingen naast de studie zijn alleen gefocust op hun studie, waardoor de academische stress als hoger ervaren wordt. Ook al zouden studenten met een bijbaan waarschijnlijk het totale level aan stress hoger ervaren. Kortom studenten die actief zijn naast de studie voelen de academische stress niet zo erg omdat zij stress van verschillende kanten ervaren. De stress is dus beter verdeeld, ook al hebben ze waarschijnlijk even veel academische stress als een student zonder bijbaan. Dit is ook door een onderzoek aan de Erasmus Universiteit Rotterdam bevestigd (Erasmus Magazine, 2012).

Een andere relatie die opvalt, is de negatieve correlatie tussen het actief zijn in een commissie en stress om persoonlijke reden (stress zelf). Dit betekent echter dat studenten die actief zijn in een commissie minder last ervaren door academische omstandigheden en om persoonlijke reden. Stress om persoonlijke reden heeft wederom een voorspellende waarde voor de uitputting en distantie.

Studenten die naast hun studie actief zijn als commissielid, hebben een beter beeld van waar ze goed in zijn en meer vertrouwen in hun eigen talenten en daden. Daardoor zou te verklaren kunnen zijn waarom juist deze groep studenten minder last heeft van stress om persoonlijke reden, die vooral door onzekerheden zoals faalangst, ontstaat.

4.2.2 burn-out onder studenten

Uit de resultaten voor de eerste onderzoeksvraag blijkt dat uitputting het hoogste risico is voor studenten om een burn-out op te lopen. Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat studenten, vooral door nieuwe regelingen zoals de langstudeerboete, van alles proberen om de studie op tijd af te ronden en daardoor meer doen dan wat zij aankunnen. Het komt er eigenlijk op neer dat door vaste aanwezigheidsplicht, deadlines en projecten de druk en belasting net zo hoog is als bij een gewone werknemer, wat ook uit eerder onderzoek is - gebleken (Dodd & Jacobs, 2003).

Vertrouwen in eigen kunnen vormt het laagste risico voor de studenten, wat verklaart zou kunnen worden, doordat de factor competentie als laatste factor in kracht treedt. Dat wil zeggen, pas als studenten uitgeput zijn, en distantie hebben genomen tot hun studie neemt hun inschatting van eigen competentie af (Schaufelie & Van Dierendonck, 1993). Dit resultaat valt dus in de verwachtingen.

Er wordt nu verder ingegaan op de resultaten uit de regressieanalyse, met betrekking tot de drie schalen van burn-out.

Uit de regressieanalyse is gebleken dat stress door academische omstandigheden, stress door tijdproblemen en stress om persoonlijke reden een voorspellende waarde hebben voor uitputting. Dat wil zeggen met mate dat stress door academische omstandigheden, persoonlijke reden of tijdproblemen groeit, stijgt ook het risico op uitputting. Dit resultaat was te verwachten, omdat academische stress een hoge druk op studenten uitoefent, en juist de indeling van de tijd kan een moeilijke factor in het studenten leven zijn (Macan, Shahani, Dipoye & Philips, 1990).

Voor de distantie schaal zijn stress om persoonlijke reden en hoe veel jaar een student de studie al doet positieve voorspellers. Veel persoonlijke stress en een lange studie tijd staan dus in relatie met de afstand die een student tot de studie neemt. Hoeveel uren per week een

student aan de studie besteed is als negatieve voorspellende factor na voren gekomen. Studenten die weinig tijd aan hun studie besteden, lopen dus ook hoger risico op een grote distantie tot hun studie.

Dit is te verklaren omdat de motivatie om door te gaan met de studie al na een paar maanden minder wordt. Dit kan verschillende oorzaken hebben, maar een vaak voorkomende is dat studenten iets anders van hun studie hadden verwacht, dan wat het uiteindelijk is (Verhagen, 2005). Door minder motivatie worden ook minder uren per week aan de studie besteed. En zoals gebleken, kan het dalende aantal uren studeren per week in relatie staan met stijgende distantie als. Studenten worden ontevreden en nemen steeds meer afstand tot de studie. Met de loop van de jaren kan dus wat als zwakke motivatie begint uitgroeien tot het nemen van distantie tot de studie. Zo is te verklaren waarom met het stijgende aantal jaren ook de mate van distantie stijgt.

Dit effect wordt ook versterkt door een ander resultaat van dit onderzoek. Het aantal jaren dat een student al bezig is met de studie heeft ook een negatief voorspellende waarde voor competentie. Als studenten dus nog niet zo lang bezig zijn met hun studie zou het betekenen dat zij zich competentier voelen. Hiervoor is dezelfde reden aan te kaarten als bij distantie. Met de loop van de jaren wordt motivatie namelijk minder. De andere voorspellende waarde op competentie heeft het percentage behaalde EC's. Door veel behaalde EC's hebben studenten ook het gevoel om competent te zijn de studie goed te doen.

Ten slotte valt nog te zeggen dat humor geen voorspellende waarde voor geen van de drie burn-out factoren heeft. Dit is wel tegen de verwachtingen in, die aan het begin zijn gesteld. Belangrijk is wel om rekening ermee te houden dat alleen het gebruik maken van humor als copingstijl is onderzocht. Er zijn nog meer soorten humor, en uit eerder onderzoek is gebleken dat bijvoorbeeld zelfdestructieve humor de belangrijkste voorspeller voor uitputting is (Tümekaya, 2007). Zelfdestructieve humor wil zeggen dat men andere wilt amuseren, door zichzelf onderuit te halen. Het grappen maken ten koste van zichzelf.

Wat opvalt is dat humor een negatieve correlatie met stress door academisch omstandigheden en stress om persoonlijke reden heeft, die uiteindelijk een voorspellende waarde op uitputting en distantie hebben. Als een student in het dagelijks leven meer humor als copingstijl toepast heeft deze student minder last van stress door academische omstandigheden en van stress om persoonlijke reden, deze hebben wel invloed op het risico op burn-out. Maar er is geen directe correlatie tussen humor en burn-out gevonden, waardoor humor niet als moderator variabele beschouwd kan worden. Dit is tegenstrijdig met eerder onderzoek die is gedaan en waardoor humor wel als stress-moderator is gebleken (Nezu, Nezu & Blissett, 1988).

4.3 Beperkingen & vervolgonderzoek

Er zijn een aantal beperkingen van het onderzoek die ik in het volgende gedeelte graag wil omschrijven, tegelijkertijd bieden deze beperkingen ruimte voor vervolgonderzoek. Door het aanpassen van de beperkingen zou het onderzoek betrouwbaarder en valider kunnen worden. In de vragenlijst is gebruik gemaakt van de Utrechtse Burn Out Schaal voor werknemers. Deze vragenlijst is aangepast op studenten. Maar zoals later is gebleken bestaat er ook een versie van de vragenlijst voor studenten. Het is belangrijk om de studenten versie toe te passen, omdat vragen voor werknemers een ander zwaartepunt dan die voor studenten zullen hebben. Zo is een vraag die in de gewone UBOS niet mee wordt genomen "Ik laat me

meeslepen door de stof wanneer ik studeer”. Door het gebruik maken van de vragenlijst voor studenten is het mogelijk dat andere factoren opkomen dagen die in het studenten leven spelen, en met die met betrekking tot burn-out rekening gehouden moet worden.

Omdat in dit onderzoek gebruik is gemaakt van een vragenlijst die eigenlijk voor een andere doelgroep was bedoeld, kunnen er twijfels over de resultaten ontstaan, omdat respondenten op vragen moesten reageren met die ze zich niet goed konden identificeren. Verder is er gebruik gemaakt van een vertaalde aangepaste versie van de University Student Stress Scale (USS). Door het vertalen zouden de vragen net niet hetzelfde kunnen toetsen als de originele versie, omdat de vertaling niet door iemand is vertaald van wie Nederlands en Engels de moedertaal is. Bovendien is de vragenlijst vooral aangepast voor studenten uit Azië. Daardoor spelen in de vragenlijst familie en relaties een belangrijke rol. In Europa heerst een individualistische cultuur, terwijl in Azië juist de groep in het middelpunt van de belangstelling staat en de familie een bijzonder belangrijke rol speelt (Hofstede, 1984). Deze factoren zijn minder belangrijk in een Europees land, dus voor vervolgonderzoek is het belangrijk om de vragenlijst door iemand te laten vertalen die beide talen als moedertaal beheerst, en de vragenlijst met het verwijderen van bepaalde factoren en het eventueel toevoegen van andere factoren voor een Europese steekproef geschikt te maken. Voor het gedeelte over humor van de vragenlijst is alleen gebruik gemaakt van de vragen die testen in hoe verre iemand gebruik maakt van humor als copingstijl van de Humor Style Questionnaire. Voor vervolgonderzoek zou het belangrijk zijn om gebruik te maken van de hele Humor Style Questionnaire. Doordat uit eerder onderzoek is gebleken dat andere vormen van humor wel invloed hebben op burn-out zou het toepassen van de hele vragenlijst sowieso een aanrader zijn om zo het gehele effect van humor op burn-out te achterhalen.

Verder hadden studenten in het onderzoek geen mogelijkheid om in te vullen dat zij lid zijn van een cultuurvereniging. Misschien is daardoor een correlatie met burn-out, stress of humor verborgen gebleven. Voor vervolgonderzoek is het wel belangrijk dat alle opties van verenigingen en clubs aan studenten gegeven worden, zodat de data zo volledig mogelijk is. Aan het onderzoek hebben 126 studenten deelgenomen, het waren studenten van verschillende studies, nationaliteiten en leeftijden wat de steekproef redelijk valide maakt. Voor vervolgonderzoek zou het wel interessant kunnen zijn om studenten van verschillende universiteiten deel te laten nemen, en naar verschillen te gaan kijken.

Het opmerkelijkste en tegelijkertijd alarmerendste resultaat is dat het grootste gedeelte van de studenten hoge kans loopt op uitputting door de studie. Ook het afstand nemen tot de studie vormt een hoog risico voor bijna de helft van de deelnemers. Het zou erg van belang zijn om hier nader onderzoek na te doen, om manieren te vinden deze cijfers te laten dalen.

5. Referenties

Burisch, M. (2006) : Das Burnoutsyndrom. Springer Verlag. 3. Auflage 2006

Noll A., Kirschbaum B.: Stresskrankheiten. Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin. Urban & Fischer Verlag. 1. Auflage 2006

Burns, R.B. (1991) : Study and Stress among First Year Overseas Students in an Australian University. Higher Education Research & Development. 10 (1), 61-77.

Deaux, K. & Lewis, L.L. (1984) : The structure of gender stereotypes: Interrelationships among components and gender label, Journal of personality and social psychology 46 , 991-1004.

Erasmus Magazine (2012) :

http://www.erasmusmagazine.nl/archief/jaargang_15_2011_2012/em_14_15_03_2012/

Feingold, A., & Mazzella, R. (1993). Preliminary validation of a multidimensional model of wittiness. Journal of Personality, 61, 439–456

Gillis, John S.(1992) : Stress, anxiety, and cognitive buffering. Behavioral Medicine 18, 79–83.

Goel, V. & Dolan, R.J., The functional anatomy of humor: segregating cognitive and affective components. Nature Neuroscience, 4, 3, 237-238

Gray, J. (1992) : Men are from Mars, women are from Venus, New York

Hofstede, G. (1984) : Hofstede's Culture Dimensions: An Independent Validation Using Rokeach's Value Survey Journal of Cross-Cultural Psychology December 1984 15: 417-433

Hoogduin, C.A.L., Schaap, C.P.D.R., Kladler, A.J. en Hoogduin, W.A.;
Behandelingsstrategieën bij burnout, Bohn Stafleu Van Loghum, Houten / Diegem, 1996

Jacobs, S.R., Dodd, D. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support and Workload. Journal of College Student Development, 44, 291-303.

Karsten, C. & Kuiper, C. (2004). Burnout-risico studenten hoger dan verwacht. *Profielen*, 16(22), 24-5.

Lefcourt, H.M. , & Martin, R.A.(1986). Humor and life stress: Antidote, to adversity. New York: Springer

Le Roy, E. (2003), Kluwer, Safety Data, Vol. 30, 2003; Risico-opsparing en beoordeling; Psychosociale belasting

Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir (2003), Sense of humor, emotional intelligence, and social competence, *Journal of Research in Personality* 40 (2006) 1202–1208

Martin, R.A. (2002). Is laughter the best medicine? Humor, laughter and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 216-220.

Martin, R.A. , & Lefcourt, H.M. (1984). Situational humor response questionnaire: Quantitative measure of the sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 145–155.

Maslach, D., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 16(5), 547-563.

Macan, T. H., Shahani, C. , Dipboye, R.L. , Phillips, A.P. (1990): *Journal of Educational Psychology*, Vol 82(4), Dec 1990, 760-768.

Nezu, A.M. , Nezu C.M. & Blissett, S.E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress : A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 520-525.

Ruch, W., & Hehl, F.-J. (1998). A two-mode model of humor appreciation: Its relation to aesthetic appreciation and simplicity–complexity of personality. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of personality characteristic* (pp.109–142). New York: Mouton de Gruyter.

Ruch, W.(1996). Measurement approaches to the sense of humor: Introduction and overview. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, 239–250

Ruch, W., Köhler, G., & van Thriel, C. (1996): Assessing the „humorous temperament“: Construction of the facet and standard trait forms of the State-Trait-Cheerfulness-Inventory – STCI. *Humor*, 9, 303-339.

Ruch, W., & Kohler, G. (1998). A temperament approach to humor. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp.203–230). New York: Mouton de Gruyter.

Savelkoul M (RIVM), Fleer J (SHARE RUG), Schroevers MJ (SHARE RUG). Wat is omgaan met stress? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Gezondheidsdeterminanten\Leefstijl\Omgaan met stress, 14 april 2008.

Sarafino, E.P. (1998). Health psychology: biopsychosocial interactions. New York: John Wiley & Sons.

Schaufeli, Martínez, I.M. , Pinto, A.M., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002) : Burnout and Engagement in University Students : A Cross-National Study; Journal of Cross-Cultural Psychology 2002 33: 464

Schaufeli & A.B. Bakker (2006) : Dr. Jeckyll or Mr. Hyde: On the differences between work engagement and workaholism. In R.J. Burke (Ed.), Research companion to working time and work addiction, pp. 193-217. Cheltenham Glos, UK: Edward Elgar

Schaufeli & Van Dierendonck (1993) : The construct validity of two burnout measures. Journal of organizational Behavior , Vol. 14, pp. 631-647

Scheurs, P.J.G. ; Willege, G. van de; Brosschot, J.F. ; Tellegen,B.; Graus, G.M.H. (1993) Categoriseren van copingstrategieën: naar een nieuw Nederlandstalige coping vragenlijst. H Vertommen, P.Bijttebierem W. Franwquet ,Tijdschrift klinische psychologie 26^e jaargang nr 1 maart 1990 · De Utrechtse coping Lijst: UCL Omgaan met problemen en gebeurtenissen.P.J.G. Scheurs, G. van de Willege, J.F. Brosschot, B.Tellegen, G.M.H. Graus (1993) Swets en Zeitlinger b.v. Lisse

Spielberger, Charles D.(1979): Understanding Stress and Anxiety. New York: Harper and Row.

Svebak, S.(1996).The development of the sense of humor questionnaire: From SHQ to SHQ-6. Humor: International Journal of Humor Research, 9, 341–361

Talbot, L.A. (2000). Burnout and humor usage among community college nursing faculty members. Community College Journal of Research and Practice, 24, 359-373.

Tüm kaya, S. (2007). Burnout and humor relationship among university lecturers. Humor, 20, 73-92.

Verhagen, H (2005). Kijken naar je zelf, werken aan jezelf. Een verzameling van praktische modellen en hulpmiddelen voor persoonlijke ontwikkeling. 2005, Reed Business Information

6. Appendix

Appendix 1- Vragenlijst

Het risico op burn-out bij studenten, en de rol van humor als copingstijl

Tegenwoordig komt het steeds vaker voor dat mensen een burn-out hebben. Ook onder studenten komt het steeds vaker voor. Maar wat houdt het eigenlijk in om 'opgebrand' te zijn? Welke factoren spelen een rol?

Bij het omgaan met een burn-out (en ook bij stress) speelt humor een belangrijke rol, het vergemakkelijkt stressvolle situaties. In dit onderzoek wordt gekeken naar het gebruik van humor in het dagelijks leven, vooral met betrekking tot stressvolle situaties.

In deze vragenlijst worden eerst een aantal vragen gesteld over het ervaren stressniveau, vervolgens een aantal specifieke vragen om erachter te komen in hoeverre er een risico op een burn-out bestaat en uiteindelijk een aantal vragen om uit te zoeken in hoeverre er gebruik gemaakt wordt van humor. Het invullen van de vragenlijst duurt ca. 30 minuten. De vragenlijst is anoniem en de gegevens worden vertrouwelijk behandeld.

Bedankt, Theresa

1. Wat is je geslacht?

- Man
- Vrouw

2. Wat is je leeftijd?

3. Welke nationaliteit heb je?

- Nederlands
- Duits
- Anders, namelijk

4. Welke studie doe je?

5. Hoe veel jaar doe je deze studie al?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- >7

6. In welke fase van je studie zit je?

- B1
- B2
- B3
- M1
- M2

7. Hoe veel uren per week besteed je gemiddeld aan je studie?

- 10 uur of minder
- 11-20uur
- 21-30uur
- 31-40uur
- >40uur

8. Hoeveel procent van de te behalen EC's heb je dit studiejaar gehaald?

- 25% of minder
- 26% -50%
- 51% -75%
- >75%

9. Heb jij een bijbaan?

- Ja
- Nee

10. Indien ja, hoeveel uren per week werk je gemiddeld?

11. Ben je naast je studie lid van een studentenvereniging?

- Ja
- Nee

12. Ben je naast je studie lid van een studievereniging?

- Ja
- Nee

13. Ben je naast je studie lid van een sportvereniging?

- Ja
- Nee

14. Indien ja, ben je ook actief in commissies of in het bestuur van een vereniging?

- Ja, in commissies
- Ja, in het bestuur
- Nee

15. Indien ja, hoeveel uren per week besteed je aan het bestuur, of een commissie?

Stress

Hieronder volgen een aantal vragen over de mogelijke stress die je ervaart door je studie, en welke factoren hierbij een rol spelen.

16. Hoeveel stress ervaar je als gevolg van...

Academisch

	<i>Helemaal geen stress</i>			<i>Extreem veel stress</i>	
<i>Het omgaan met de studiebelasting</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het leren voor toetsen en tentamens</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het maken van tentamens en toetsen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het geven van mondelinge presentaties</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het halen van deadlines</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het bijwonen van colleges</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het behalen van voldoende</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tijd/Balans

	<i>Helemaal geen stress</i>			<i>Extreem veel stress</i>	
<i>Het niet in staat zijn tijd effectief in te delen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het omgaan met verschillende verantwoordelijkheden</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het te moe zijn om goed te studeren</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het gebrek aan tijd voor de familie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Intrapersoonlijk / Zelf

	<i>Helemaal geen stress</i>			<i>Extreem veel stress</i>	
<i>De angst om te falen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het gebrek aan motivatie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het omgaan met persoonlijke problemen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het niet in staat zijn om helder te denken</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het gevoel hebben niet intelligent genoeg te zijn</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het gebrek aan zelf-discipline</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Eenzaamheid</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>De lichamelijke gezondheid</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Familie

Helemaal geen stress

Extreem veel stress

<i>De angst om mijn familie teleur te stellen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het omgaan met verantwoordelijkheden binnen mijn familie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het gebrek aan steun van mijn familie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het omgaan met conflicten binnen mijn familie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Relaties / Interpersoonlijk

Helemaal geen stress

Extreem veel stress

<i>De omgang met medestudenten</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Persoonlijke relatieproblemen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het concurreren met andere studenten</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Het maken van nieuwe vrienden</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>De omgang met huisgenoten</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Burn-out

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe je je studie beleeft en hoe je je daarbij voelt. Wil je aangeven hoe vaak iedere uitspraak op je van toepassing is door steeds het best passende cijfer (van 0 tot 6) aan te vinken.

0	1	2	3	4	5	6					
<i>Nooit</i>	<i>Sporadisch/ een paar keer per jaar of minder</i>	<i>Af en toe/ eens per maand of minder</i>	<i>Regelmatig/ een paar keer per maand</i>	<i>Dikwijls / een paar keer per week</i>	<i>Zeer dikwijls/ een paar keer per week</i>	<i>Altijd / dagelijks</i>					
				Nooit		Altijd					
				<i>Ik voel me mentaal uitgeput door mijn studie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				<i>Ik twijfel aan het nut van mijn studie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				<i>Een hele dag studeren vormt een zware belasting voor mij</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				<i>Ik weet de problemen in mijn studie adequaat op te lossen</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				<i>Ik voel me “opgebrand” door mijn studie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				<i>Ik heb het gevoel dat ik met mijn studie een positieve bijdrage lever aan het functioneren van de gemeenschap</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				<i>Ik merk dat ik teveel afstand heb gekregen van mijn studie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				<i>Ik ben niet meer zo enthousiast als vroeger over mijn studie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				<i>Ik vind dat ik mijn studie goed doe</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
				<i>Als ik in mijn studie iets afrond, vrolijkt mij dat op</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aan het einde van een studiedag voel ik me leeg

Ik heb in deze studie veel waardevolle dingen bereikt

*Ik wil gewoon mijn studie doen en verder niet worden lastig
gevalen*

*Ik voel me vermoeid als ik 's morgens opsta en weer een studiedag
voor me ligt*

Ik ben cynischer geworden over de effecten van mijn studie

In mijn studie blaak ik van zelfvertrouwen

Humor

Mensen ervaren en gebruiken humor op veel verschillende manieren. Hieronder vind je een lijst uitspraken die verschillende manieren beschrijven waarop humor ervaren kan worden. Lees elke uitspraak zorgvuldig door en geef aan in welke mate je het er wel of niet mee eens bent. Reageer alsjeblieft zo eerlijk mogelijk en objectief als je kunt.

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

Helemaal mee oneens *Mee oneens* *Gedeeltelijk mee oneens* *Nog mee oneens / nog mee eens* *Gedeeltelijk mee eens* *Mee eens* *Helemaal mee eens*

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

Als ik me gedeprimeerd voel, kan ik mezelf meestal opvrolijken met humor

Zelfs als ik alleen ben, word ik vaak geamuseerd door de absurditeiten van het leven

Als ik me overstuur of ongelukkig voel, probeer ik meestal te denken aan een grappige kant van van de situatie, om mezelf beter te laten voelen

Mijn humoristische kijk op het leven weerhoudt me ervan om overdreven overstuur of gedeprimeerd te raken van dingen

Als ik alleen ben en mij ongelukkig voel, raak ik vaak mijn gevoel voor humor kwijt

Mijn ervaring is dat het denken aan een grappig aspect van een bepaalde situatie een zeer effectieve manier is om met problemen om te gaan

Ik hoef niet bij andere mensen te zijn om me te amuseren – zelfs wanneer ik allen ben vind ik vaak wel dingen om over te lachen

Dit is het einde van de vragenlijst.

Wil je de uitslag van dit onderzoek via mail ontvangen? Vul datn hier je e-mail adres in!