

De Relatie tussen Prestatiedruk, Eenzaamheid, Sense of Belonging en Burn-out onder Hbo-
studenten

Christine A. E. Schutgens

Open Universiteit

28-8-2018

Christine.Schutgens@han.nl

Samenvatting

Burn-out lijkt veel voor te komen onder studenten in het hoger onderwijs en heeft veel negatieve consequenties op individueel en maatschappelijk niveau. In deze studie is onderzocht wat de relatie is tussen prestatiedruk, sense of belonging, eenzaamheid en burn-out bij Hbo-studenten. Kennis over determinanten van burn-out kan bijdragen aan (preventieve) interventies.

Een veel gebruikt model voor het verklaren van burn-out in de werkcontext is het Job Demands-Resources model (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001). Demands, bijvoorbeeld werkdruk, dragen bij aan de ontwikkeling van burn-out. Resources, zoals sociale steun, zijn beschermend, vanwege een directe relatie met burn-out en omdat ze als buffer kunnen fungeren in de relatie tussen demands en burn-out.

Door middel van een vragenlijstonderzoek bij studenten van Hogeschool Windesheim is onderzocht of prestatiedruk, eenzaamheid en sense of belonging samenhangen met de drie dimensies van burn-out (emotionele uitputting, distantie en competentie). Verder is onderzocht of eenzaamheid en sense of belonging een modererende rol hebben in de relatie tussen prestatiedruk en burn-out. De vragenlijst is ingevuld door 3134 studenten (respons 17.3%). Een groot deel van de respondenten voldeed aan de criteria voor burn-out (44.2%). Dit percentage was hoger bij vrouwen en in de hogere studiejaren. Uit de lineaire regressieanalyses bleek dat de drie predictoren, bovenop achtergrondvariabelen, inderdaad een bijdrage leveren aan de verklaring van emotionele uitputting, distantie en in mindere mate competentie. Prestatiedruk had de sterkste samenhang met emotionele uitputting. Sense of belonging hing het sterkst samen met distantie en competentie. Eenzaamheid hing met alle drie de dimensies samen, maar minder sterk. Uit de moderatie-analyse bleken geen significante interactie-effecten.

Burn-out bij Hbo-studenten

Uit dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat de prevalentie van burn-out bij studenten zeer hoog is. Prestatiedruk, eenzaamheid en sense of belonging hangen samen met de verschillende dimensies van burn-out, zoals verwacht vanuit het Job Demands-Resources model. De relatie tussen prestatiedruk en burn-out is even sterk bij verschillende niveaus van sense of belonging en eenzaamheid. Interventies gericht op verhoging van sense of belonging en het terugdringen van eenzaamheid bij studenten in het hoger onderwijs kunnen burn-outklachten mogelijk verminderen, wat een positief effect zal hebben op het welzijn van studenten en mogelijk de studie-uitval kan terugdringen.

Keywords: burn-out, eenzaamheid, sense of belonging, prestatiedruk, Job Demands-Resources model

Summary

Burnout appears to be quite prevalent among students in higher education and it is associated with many negative consequences, both at the individual level and for the society at large. In this study, the relationship between performance pressure, sense of belonging, loneliness and burnout was investigated among students at a university of applied science in the Netherlands. Knowledge of determinants of burnout contribute to the development of (preventive) interventions.

The Job Demands-Resources model (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001) is commonly used to explain burnout in occupational populations. Demands, for example workload, contribute to the development of burnout. Resources, on the other hand, are protective, for example social support. Resources are directly related to burnout, and are also thought to be a potential buffer in the relationship between demands and burnout.

By means of a survey among students at Windesheim University of Applied Sciences was investigated whether performance pressure, loneliness and sense of belonging are related to the three dimensions of burnout (i.e. emotional exhaustion, cynicism and personal accomplishment). Additionally, the moderating role of loneliness and sense of belonging in the relationship between performance pressure and burnout was investigated. In total, 3134 students responded to the questionnaire (response rate 17.3%). A large part of the respondents met the criteria for burnout (44.2%), women more often than men, and most often in the higher years of study. Linear regression analyses revealed that the three predictors, in addition to several background variables, contributed to the explanation of emotional exhaustion, cynicism and, to a lesser extent, personal accomplishment. Performance pressure was most strongly related to exhaustion. Sense of belonging was most strongly related to cynicism and personal accomplishment. Loneliness was related to all three dimensions, but to a lesser degree. There were no significant interaction effects.

Burn-out bij Hbo-studenten

To conclude, the prevalence of burnout symptoms among students is very high. Performance pressure, loneliness and sense of belonging are related to the three dimensions of burnout, as predicted by the Job Demands-Resources model. The relationship between performance pressure and burnout is equally strong at different levels of sense of belonging and loneliness. Interventions aiming to enhance sense of belonging and to reduce loneliness among students in higher education can potentially reduce burnout symptoms. This would positively affect students' well-being en potentially reduce drop-out rates.

Keywords: burnout, loneliness, sense of belonging, performance pressure, Job Demands-Resources model