

**Een Dagboekonderzoek naar *Workplace Telepressure*, Werkgerelateerd ICT-gebruik en
Emotionele Uitputting: De Rol van Werk-Familie Schuld**

Marjolein Jonker

Afdeling Arbeids- en Organisationspsychologie

Universiteit van Amsterdam

Master These

28 juni 2020

Studentnummer: 10788190

Studie: Master Arbeids- en Organisationspsychologie

Track: *Human Resource and Career Management*

Begeleidster: Dr. Michelle Van Laethem

Tweede beoordelaar: MSc. Moniek Veltman

Inhoudsopgave

Abstract	3
Introductie	4
Theoretische Achtergrond	7
Telepressure en Emotionele Uitputting.....	7
De Verklarende Rol van Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd	9
De Modererende Rol van Werk-Familie Schuld.....	11
Materialen en Methode	13
Participanten en Procedure.....	14
Meetinstrumenten.....	15
Binnen-Individu Meetinstrumenten	15
Tussen-Individu Meetinstrumenten.....	17
Statistische Analyses	18
Resultaten	20
Dagelijkse Relaties tussen Telepressure, ICT-gebruik en Emotionele Uitputting.....	22
Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd als Mediator	24
De Modererende Rol van Werk-Familie Schuld.....	25
Exploratieve Analyses.....	27
Discussie	28
Telepressure en Emotionele Uitputting.....	28
De Verklarende Rol van Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd	29
De Modererende Rol van Werk-Familie Schuld.....	31
Sterke Punten, Beperkingen en Vervolgonderzoek.....	33
Theoretische en Praktische Implicaties	36
Conclusie	38
Referenties	39
Appendix A	51
Appendix B	56
Appendix D	58
Appendix E	59
Appendix F	62

Abstract

Steeds meer Nederlandse werknemers ervaren emotionele uitputtingsklachten. Ondanks dat *workplace telepressure* vaak is gerelateerd aan emotionele uitputting, zijn de bevindingen inconsistent. Dit onderzoek had als doel om duidelijkheid te creëren binnen deze literatuur. Gebruikmakend van een dagboekbenadering werd de relatie tussen dagelijkse *workplace telepressure* en dagelijkse emotionele uitputting onderzocht evenals de potentieel verklarende rol van dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in deze relatie. Daarnaast werd voorgesteld dat werknemers die veel werk-familie schuld ervaren zich meer emotioneel uitgeput zouden voelen op dagen dat zij na werktijd meer gebruik maakten van ICT voor werk. In totaal voltooiden 134 werknemers op vijf werkdagen een korte vragenlijst ($N = 670$ datapunten) waarmee *workplace telepressure*, werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting werden gemeten. Werk-familie schuld werd eenmalig gemeten aan het begin van het onderzoek samen met de controlevariabelen. Multilevel analyses toonden dat dagelijkse *workplace telepressure* positief gerelateerd was aan dagelijkse emotionele uitputting. Bovendien bleek dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd deze positieve relatie volledig te kunnen verklaren. Werk-familie schuld was niet van invloed op de dagelijkse relaties tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting, maar had wel een directe positieve relatie met emotionele uitputting. Verder bleek werk-familie schuld, wat exploratief is gemeten op dag niveau, per dag te fluctueren en was dagelijks ervaren werk-familie schuld positief gerelateerd aan dagelijkse emotionele uitputting. Theoretische en praktische implicaties van de bevindingen worden besproken.

Sleutelwoorden: dagboekonderzoek, emotionele uitputting, *workplace telepressure*, werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd, werk-familie schuld

Een Dagboekonderzoek naar *Workplace Telepressure*, Werkgerelateerd ICT-gebruik en Emotionele Uitputting: De Rol van Werk-Familie Schuld

“Regelmatig emotioneel uitgeput: het overkomt zo’n één op de drie werkenden”, aldus de titel van een recent artikel uit de Volkskrant (De Vries, 2019). Tegenwoordig rapporteren bijna 1.3 miljoen Nederlandse werknemers emotionele uitputtingsklachten, een aantal dat bovendien gestaag stijgt (Houtman et al., 2019; TNO, 2019). Emotionele uitputting verwijst naar gevoelens van emotionele uitputting en overbelasting op het werk en wordt veelal omschreven als de kerndimensie van burn-out (Houtman et al., 2019; Maslach, 1993; Shirom, 1989). Bekend is dat emotionele uitputting gepaard gaat met negatieve uitkomsten voor het welzijn, zoals een verstoorde slaap en depressieve symptomen (Xu et al., 2020). Tevens kan emotionele uitputting werkprestaties schaden (De Jonge et al., 2019; González-Romá et al., 2006) en verzuim en verloop bevorderen (Swider & Zimmerman, 2010). Het voorkomen van emotionele uitputting lijkt daarmee dus in het belang van zowel werknemers als organisaties.

Recent onderzoek heeft *workplace telepressure* – een sterke druk om te reageren op werkgerelateerde ICT-berichten en de preoccupatie met snelle reactietijden – veelvuldig in verband gebracht met emotionele uitputting (Barber & Santuzzi, 2015; Barber & Santuzzi, 2017; Grawitch et al., 2018; Hu et al., 2019; Santuzzi & Barber, 2018). Dit is niet vreemd, aangezien werknemers tegenwoordig veel gebruik maken van digitale communicatiemiddelen (Demerouti et al., 2014), iets dat bevorderend kan zijn voor *workplace telepressure* (Barber et al., 2015; Cambier et al., 2019; Van Laethem et al., 2018). Echter, de empirische bevindingen rondom de relatie tussen *workplace telepressure* en emotionele uitputting zijn inconsistent. Zo heeft eerder onderzoek soms een positieve relatie gevonden (Grawitch et al., 2018; Hu et al., 2019), waar enige relatie in ander onderzoek is uitgebleven (Barber et al., 2015; Santuzzi et al., 2018). Het verklaren van deze inconsistentie is belangrijk om te kunnen achterhalen welke

rol *workplace telepressure* speelt in de ontwikkeling van emotionele uitputting. Deze kennis kan op zijn beurt helpen bij het voorkomen van emotionele uitputting in de toekomst.

Een mogelijke verklaring voor de inconsistente bevindingen is dat *workplace telepressure* in voorgaande onderzoeken werd gemeten als een stabiel fenomeen (Barber et al., 2015; Grawitch et al., 2018; Hu et al., 2019; Santuzzi et al., 2018). Recent is aangetoond dat *workplace telepressure* kan fluctueren van dag tot dag, wat pleit voor het gebruik van een dagelijkse meting (Cambier et al., 2019). Bovendien blijkt ook emotionele uitputting per dag te kunnen fluctueren, waarmee het belang van een dagelijkse meting nader wordt onderstreept (Derks & Bakker, 2014). Opmerkelijk is verder dat voorgaande onderzoeken weinig aandacht hebben geschonken aan de privésituatie van werknemers (Barber et al., 2015; Grawitch et al., 2018; Hu et al., 2019; Santuzzi et al., 2018). De literatuur toont dat, naast werkaspecten, ook de privésituatie een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van emotionele uitputting (Blom, 2012; Demir et al., 2003; Terluin, 2003). Het overwegen van relevante privé factoren kan dus wellicht helpen bij het duiden van de eerdere inconsistente bevindingen.

Het huidige onderzoek beoogt de relatie tussen *workplace telepressure* en emotionele uitputting te verduidelijken door in te gaan op eerdere tekortkomingen. Allereerst wordt er een dagelijkse meting gehanteerd om een antwoord te vinden op de eerste onderzoeksvraag: “Is er een positieve relatie tussen dagelijkse *workplace telepressure* en dagelijkse emotionele uitputting?”. Vervolgens wordt, om deze relatie nader te onderzoeken, werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd voorgesteld als potentieel verklarend mechanisme in deze relatie. Dit is gebaseerd op het idee dat *workplace telepressure* aanzet tot werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd (Cambier et al., 2019; Van Laethem et al., 2018), iets dat positief gerelateerd wordt aan emotionele uitputting (Xie et al., 2018). De tweede onderzoeksvraag luidt daarom: “Kan dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd de dagelijkse relaties tussen *workplace telepressure* en emotionele uitputting verklaren?”. Tot slot wordt er aandacht besteed aan de

privésituatie door de impact van werk-familie schuld te onderzoeken. Werk-familie schuld is een emotie die ontstaat wanneer de balans tussen werk en privé niet aansluit bij de individuele normen (Morgan & King, 2012). Deze individuele normen doen sterk denken aan de individuele voorkeuren rondom het balanceren van werk en privé (Derks et al., 2016), welke in eerder onderzoek van invloed bleken op de relatie tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting (Xie et al., 2018). Dit doet vermoeden dat werk-familie schuld deze relatie mogelijk ook kan beïnvloeden. De derde onderzoeksvraag luidt daarom: “Is werk-familie schuld van invloed op de dagelijkse relaties tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting?”.

Onderzoek naar de dagelijkse relaties tussen *workplace telepressure*, werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting is belangrijk voor theorievorming rondom de impact van technologie op het welzijn (Richardson, 2017). Bovendien kan duidelijkheid over werk-familie schuld meer inzicht bieden in de rol van de privésituatie. Daarnaast is dit onderzoek maatschappelijk erg relevant, aangezien er meer kennis nodig is over de mogelijk negatieve gevolgen van *workplace telepressure*, werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en werk-familie schuld. Deze kennis bevordert de ontwikkeling van *evidence-based* interventies over hoe werknemers kunnen omgaan met technologie en werk-familie schuld op een manier dat negatieve welzijnsuitkomsten worden voorkomen. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan een interventie gericht op het creëren van grenzen tussen werk en privé ter preventie van mogelijk negatieve uitkomsten van *workplace telepressure* (Barber & Jenkins, 2014), of een interventie gericht op het beheren van werkhulpbronnen ter preventie van mogelijk negatieve uitkomsten van werk-familie schuld (Hochwarter et al., 2007).

Theoretische Achtergrond

Telepressure en Emotionele Uitputting

Eerder onderzoek naar emotionele uitputting heeft veelal gebruik gemaakt van het drie componenten model van burn-out (Maslach et al., 1986). Dit model definieert burn-out als “een psychologisch syndroom van emotionele uitputting, depersonalisatie en verminderde persoonlijke prestatie” (Maslach et al., 1986, p.192). Emotionele uitputting kan, zoals eerder benoemd, worden gedefinieerd als gevoelens van emotionele uitputting en overbelasting op het werk (Maslach, 1993). Dit zal zich uiten in zowel fysieke als mentale vermoeidheid (Shirom, 1989). Daarnaast verwijst depersonalisatie naar negatieve, ongevoelige en afstandelijke reacties richting anderen (Maslach, 1993). Ten slotte verwijst verminderde persoonlijke prestatie naar de neiging om het zelf negatief te evalueren (Maslach, 1993).

Van de drie burn-out dimensies lijkt het specifiek relevant om onderzoek te doen naar emotionele uitputting, aangezien dit wordt geïdentificeerd als de kerndimensie van burn-out (Houtman et al., 2019; Maslach et al., 1986; Shirom, 1989). Zo zijn er aanwijzingen dat burn-out begint met emotionele uitputting, wat vervolgens de andere dimensies lijkt te veroorzaken (Gaines et al., 1983; Kalliath et al., 2000; Leiter et al., 1988; Maslach, 2003). Daarnaast wordt emotionele uitputting van alle dimensies het sterkst en meest consistent gerelateerd aan zowel negatieve organisatie- als welzijnsuitkomsten (Lee et al., 2011; Maslach et al., 2001). Verder laat het aantal werknemers met emotionele uitputtingsklachten een gestage stijging zien, die zelfs sinds enkele jaren lijkt te versnellen (Douwes et al., 2019). Dit laatste maakt het ook vanuit maatschappelijk oogpunt interessant om emotionele uitputting te onderzoeken.

Gedurende het jaar dat de stijging van het aantal werknemers met emotionele uitputtingsklachten begon te versnellen (Douwes et al., 2019), bedachten Barber en Santuzzi (2015) de term *workplace telepressure* (vanaf nu telepressure). Dit definieerden zij als “de combinatie van een sterke drang om te reageren op werkgerelateerde ICT-berichten met een

preoccupatie met snelle reactietijden” (Barber et al., 2015, p. 172). Er werd in eerste instantie aangenomen dat telepressure voornamelijk voortkwam uit externe druk, zoals opgelegd door een prescriptieve norm (Barber et al., 2015). Echter, recent hebben Grawitch et al. (2018) aangetoond dat telepressure evengoed een functie kan zijn van interne druk, bijvoorbeeld door een werkverslaving. Bovendien toonden deze onderzoekers ook een positieve relatie tussen telepressure en emotionele uitputting, waar deze relatie in het onderzoek van Barber et al. (2015) destijds uitbleef.

Dat er een positieve relatie zou bestaan tussen telepressure en emotionele uitputting, kan worden verklaard vanuit de Zelf-Determinatie Theorie (Deci & Ryan, 2000). Deze theorie maakt onderscheid tussen autonome motivatie en gecontroleerde motivatie (Deci et al., 2000). Het verschil hiertussen zit in de drijfveren achter de motivatie en de uitkomsten die hiermee gepaard gaan. Autonome motivatie komt voort uit interesses of waarden en wordt veelal gekoppeld aan positieve uitkomsten, zoals vitaliteit en welzijn (Deci et al., 2000; Deci et al., 2017). Een voorbeeld is een werknemer die een cursus volgt vanuit persoonlijke interesse. Gecontroleerde motivatie is daarentegen het gevolg van externe of interne druk en wordt veelal gekoppeld aan negatieve uitkomsten, zoals emotionele uitputting (Deci et al., 2000; Deci et al., 2017; Fernet et al., 2012). In dit geval volgt een werknemer de cursus niet vanuit interesse, maar bijvoorbeeld omdat dit verplicht is. Zoals eerder toegelicht wordt telepressure eveneens gedreven vanuit interne of externe druk (Barber et al., 2015; Grawitch et al., 2018), waardoor telepressure gezien zou kunnen worden als een vorm van gecontroleerde motivatie. Uitgaande van de definitie van telepressure zou het dan gaan om gecontroleerde motivatie om werkgerelateerde ICT-berichten te beantwoorden. Voortbouwend op deze redenering wordt er daarom een positieve relatie verwacht tussen telepressure en emotionele uitputting.

Ondanks dat eerder onderzoek veel aandacht heeft geschonken aan de relatie tussen telepressure en emotionele uitputting, werden zowel telepressure als emotionele uitputting in

deze onderzoeken slechts op één moment in de tijd gemeten (Barber et al., 2015; Grawitch et al., 2018; Hu et al., 2019; Santuzzi et al., 2018). Dit betreft waarschijnlijk een te globale meting, aangezien telepressure en emotionele uitputting van dag tot dag kunnen fluctueren (Cambier et al., 2019; Derks et al., 2014). Bestaande relaties zijn hierdoor mogelijk niet altijd goed aan het licht gekomen, wat zou kunnen verklaren waarom de positieve relatie tussen telepressure en emotionele uitputting in eerder onderzoek soms is uitgebleven (Barber et al., 2015; Santuzzi et al., 2018). Om de relatie tussen telepressure en emotionele uitputting adequaat te kunnen onderzoeken, wordt in het huidige onderzoek daarom gebruik gemaakt van verschillende dagelijkse metingen. Hierbij werd de volgende hypothese geformuleerd:

Hypothese 1: Dagelijkse telepressure is positief gerelateerd aan dagelijkse emotionele uitputting.

De Verklarende Rol van Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd

Het idee dat telepressure een gecontroleerde motivatie betreft om werkgerelateerde ICT-berichten te beantwoorden, doet vermoeden dat telepressure een positieve voorspeller is van werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd (vrijwillig ICT-gebruik ten behoeve van werk na werktijd, Schlachter et al., 2018). Inderdaad heeft eerder onderzoek aangetoond dat werknemers die veel telepressure ervaren, meer e-mails beantwoorden na werktijd (Barber et al., 2015; Grawitch et al., 2018). Tevens blijken werknemers die veel telepressure ervaren vaker hun smartphone te gebruiken voor werkzaken na werktijd (Cambier et al., 2019, Van Laethem et al., 2018). Met andere woorden, eerdere bevindingen ondersteunen het idee dat telepressure een positieve voorspeller zou zijn van werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd.

Werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd kan ervoor zorgen dat de grenzen tussen werk en privé vertroebelen, doordat werknemers in het privédomein bezig zijn met hun werk (Demerouti et al., 2014). Voorbeelden zijn het bellen met een collega tijdens etenstijd of het beantwoorden van werkmail voor het slapen gaan. Dergelijk ICT-gebruik wordt in de

literatuur in verband gebracht met verschillende negatieve uitkomsten voor het welzijn, zoals minder goed kunnen loskomen van werk en slaapproblemen (Schlachter et al., 2018). Dit biedt een aanwijzing voor het idee dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd wellicht ook het welzijn kan beperken in de vorm van emotionele uitputting.

Dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd bevorderend zou zijn voor emotionele uitputting is in lijn met het *Job-Demands Resources Model* (JD-R Model) (Demerouti et al., 2001). Dit model stelt dat taakeisen – baanaspecten die voortdurende psychologische of fysieke inspanning vereisen – de psychologische en fysieke bronnen van een werknemer kunnen uitputten (Demerouti et al., 2001). Dit zogeheten “uitputtingsproces” kan uiteindelijk leiden tot emotionele uitputting (Demerouti et al., 2001; Bakker et al., 2007). Sonnentag (2017) beargumenteerde dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd kan fungeren als een taakeis. Dit suggereert dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd het eerder omschreven uitputtingsproces in gang zou kunnen zetten, met emotionele uitputting als mogelijk gevolg (Demerouti et al., 2001; Bakker et al., 2007).

Eerder onderzoek van Xie et al. (2018) vond inderdaad een positieve relatie tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting. Echter, in dit onderzoek is geen rekening gehouden met eventuele dagelijkse fluctuaties en werd er bovendien gebruik gemaakt van een zeer specifieke steekproef, namelijk een groep Chinese studiebegeleiders. Het huidige onderzoek beoogt daarom de gevonden relatie te repliceren op dag niveau met een meer heterogene groep werknemers. De volgende hypothese werd opgesteld:

Hypothese 2: Dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd is positief gerelateerd aan dagelijkse emotionele uitputting.

Zoals eerder benoemd kan telepressure mogelijk bijdragen aan de ontwikkeling van emotionele uitputting (Grawitch et al., 2018; Hu et al., 2019). Echter, tot op heden is er nog

weinig duidelijkheid over deze relatie, laat staan de werking hiervan. Aangezien bekend is dat telepressure kan aanzetten tot werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd (Barber et al., 2015; Cambier et al., 2019; Grawitch et al., 2018; Van Laethem et al., 2018), en wordt verwacht dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd emotionele uitputting kan bevorderen (*hypothese 2*), wordt daarom voorgesteld dat dagelijkse telepressure positief en indirect gerelateerd is aan dagelijkse emotionele uitputting via dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd.

Zodanig werd de volgende hypothese geformuleerd:

Hypothese 3: De relatie tussen dagelijkse telepressure en dagelijkse emotionele uitputting wordt gemedieerd door dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd, zodanig dat dagelijkse telepressure positief gerelateerd is aan dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik positief gerelateerd is aan dagelijkse emotionele uitputting.

De Modererende Rol van Werk-Familie Schuld

Eerder is toegelicht dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd de grenzen tussen werk en privé kan vervagen, doordat werknemers in hun privédomein bezig zijn met werk (Demerouti et al., 2014). Als gevolg houden werknemers mogelijk minder tijd over voor hun privé-zaken en dit kan gepaard gaan met schuldgevoelens richting het privédomein (Ilies et al., 2012). Deze vorm van schuld wordt in de literatuur geïdentificeerd als werk-familie schuld (Korabik, 2015). Werk-familie schuld kan worden gedefinieerd als een emotie die ontstaat wanneer het gedrag van een individu niet aansluit bij de individuele normen over hoe werk- en privé-zaken gebalanceerd zouden moeten worden (Morgan et al., 2012).

Bovengenoemde definitie suggereert dat werknemers die het normaal vinden om in hun privédomein met werkzaken bezig te zijn, waarschijnlijk geen werk-familie schuld ervaren op het moment dat zij na werktijd gebruik maken van ICT voor werk. Denk

bijvoorbeeld aan het beantwoorden van werkmail na het avondeten. Werknemers die het normaal achten om in hun privé-domein bezig te zijn met werk, zien dit waarschijnlijk als een normale manier om werk- en privé-zaken te balanceren. Als gevolg zal er geen werk-familie schuld ontstaan (Morgan et al., 2012). Echter, werknemers die het abnormaal achten om in hun privé-domein bezig te zijn met werk, ervaren in deze situatie mogelijk wel werk-familie schuld. Het beantwoorden van werkmail na het avondeten sluit in dit geval immers niet aan bij de individuele norm (thuis hoor je niet met werk bezig te zijn), iets dat vervolgens de eerder gegeven definitie zal leiden tot werk-familie schuld (Morgan et al., 2012).

Voorgaande situaties doen sterk denken aan de verschillende voorkeuren rondom het balanceren van werk en privé (Derks et al., 2016; Park et al., 2011). Zo lijkt de situatie waarin werknemers geen werk-familie schuld ervaren omdat zij het normaal vinden om thuis bezig te zijn met werk, op een voorkeur om werk en privé te integreren. Daarnaast is de situatie waarin werknemers wel werk-familie schuld ervaren omdat zij het abnormaal vinden om thuis bezig te zijn met werk, vergelijkbaar met een voorkeur om werk en privé te segmenteren. Xie et al. (2018) toonden dat deze voorkeuren van invloed zijn op de relatie tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting. Werknemers met een segmentatievoorkeur ervoeren meer emotionele uitputting naarmate zij na werktijd meer gebruik maakten van ICT voor werk, dan werknemers met een integratievoorkeur. Voortbouwend op de omschreven gelijkens is wordt daarom voorgesteld dat ook de mate van ervaren werk-familie schuld van invloed is op de relatie tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting. Specifiek wordt verwacht dat werknemers die veel werk-familie schuld ervaren zich meer emotioneel uitgeput voelen op dagen dat zij na werktijd meer gebruik maken van ICT voor werk, dan werknemers die weinig werk-familie schuld ervaren. In hypothese:

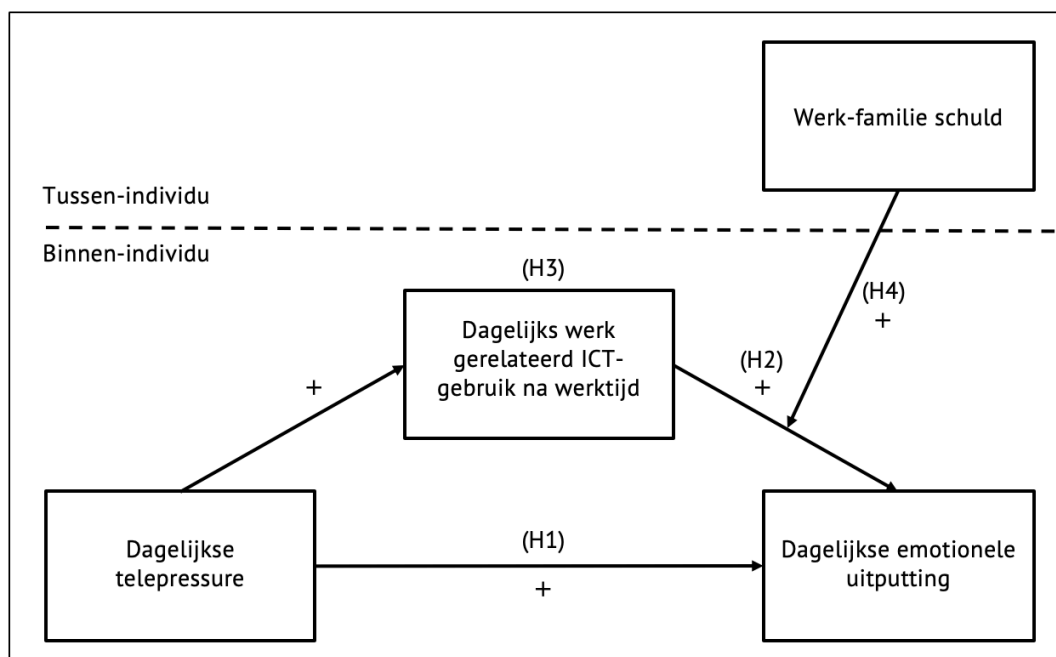
Hypothese 4: De relatie tussen dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en dagelijkse emotionele uitputting wordt gemodereerd door werk-familie schuld,

zodanig dat de relatie sterker is voor werknemers die veel werk-familie schuld ervaren en de relatie zwakker is voor werknemers die weinig werk familie-schuld ervaren.

Ter verduidelijking zijn de verwachtingen samengevat in een theoretisch model, dat wordt weergegeven in Figuur 1.

Figuur 1

Visualisatie Theoretisch Model



Noot. Tussen-individu = eenmalige meting en een vergelijking tussen personen. Binnen individu = een dagelijkse meting en een vergelijking binnen personen. Werk-familie schuld betreft een cross-level moderator in de directe relatie tussen dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en dagelijkse emotionele uitputting.

Materialen en Methode

Om de hypothesen te toetsen werd er gebruik gemaakt van een longitudinaal dagboekdesign. Een dagboekdesign is geschikt voor het onderzoeken van korte termijn processen (Ohly et al., 2010) en daarom ideaal om de verwachte dagelijkse fluctuaties in telepressure en emotionele uitputting in kaart te brengen. Binnen het design fungeerde telepressure als dagelijkse binnen-individu voorspeller, emotionele uitputting als dagelijkse

binnen-individu uitkomst en dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd als binnen-individu mediator tussen voorgenoemde voorspeller en uitkomst. De voorspeller, uitkomst en mediator werden elk gemeten op vijf verschillende werkdagen. Werk-familie schuld werd onderzocht als tussen-individu moderator in de dagelijkse relaties tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting. De meting van werk-familie schuld vond eenmalig plaats aan het begin van het onderzoek samen met de controlevariabelen.

Het huidige onderzoek vormde onderdeel van een groter project. De datacollectie werd daarom uitgevoerd in samenwerking met de auteur van een ander soortgelijk onderzoek uit dit project. Dit had als gevolg dat er naast de variabelen uit het huidige onderzoek ook nog een aantal andere variabelen zijn gemeten. Aangezien deze metingen echter niet relevant zijn voor dit onderzoek worden deze niet verder besproken.

Participanten en Procedure

Een a priori power analyse toonde een minimale steekproefgrootte van 96 deelnemers om een klein effect te vinden (f^2 0.15) met een power van .90 (Erdfelder et al., 1996). De deelnemers zijn geworven uit het netwerk van de auteurs via e-mail, WhatsApp en LinkedIn. Deelnemers konden meedoen indien zij: (1) thuis gebruik konden maken van ICT voor werk en (2) tenminste drie dagen per week werkten. Dit laatste is gebaseerd op de veronderstelling dat drie werkdagen een minimale blootstelling aan werk betreft om werkgedrag te kunnen onderzoeken. Het onderzoek ging van start na goedkeuring van de Ethische Commissie van de Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen, Universiteit van Amsterdam (referentienummer: 2020-WOP-11737). Deelname was volledig vrijwillig en kon op ieder moment worden gestaakt. Om te voorkomen dat deelnemers uitvielen, maakten deelnemers die het onderzoek volledig doorliepen kans op één van vier bol.com cadeaubonnen t.w.v. €25.

Alle data werden vergaard via onlinevragenlijsten, die deelnemers naar voorkeur konden invullen via een computer, tablet of smartphone. Bij de start van het onderzoek werd

er uitgebreide informatie over de datacollectie evenals anonimiteit en vertrouwelijkheid van deelname gecommuniceerd via een informatiebrief en *informed consent*. Zodra deelnemers hiermee akkoord gingen werden zij doorverwezen naar een eenmalige algemene vragenlijst van circa vijftien minuten. Deze vragenlijst mat alle tussen-individu variabelen, zoals werk-familie schuld en de demografische- en controlevariabelen. Na afloop werd er geïnformeerd naar de werkdagen van deelnemers. Vervolgens kregen deelnemers op vijf werkdagen om 20:00 uur een link toegestuurd naar een dagelijkse vragenlijst. Deze dagelijkse vragenlijst duurde per keer circa vijf minuten en mat alle binnen-individu variabelen, zoals telepressure, werk gerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting. Deelnemers die een dagelijkse vragenlijst vergaten werden opnieuw benaderd om deze alsnog in te vullen.

De algemene vragenlijst werd ingevuld door 151 deelnemers, waarvan 134 drie of meer dagelijkse vragenlijsten voltooiden (88%). Dit resulteerde in 670 datapunten op binnen-individu niveau. De meerderheid van de deelnemers was vrouw (56.7%) en de gemiddelde leeftijd was 41.4 jaar ($SD = 14.37$). Het opleidingsniveau van deelnemers was overwegend wetenschappelijk onderwijs (59.7%) en hoger beroepsonderwijs (31.3%). Iets meer dan de helft van de deelnemers werkte voltijd (57.5%) en de beroepssectoren waren divers, zoals de overheid (24.6%), ICT (10.4%), onderwijs (9.0%) en de gezondheidszorg (9.0%).

Meetinstrumenten

Schaalscores werden bepaald door het gemiddelde over de items van de betreffende schaal te berekenen, tenzij anders vermeld. Voor een volledig overzicht van de gebruikte schalen kan Appendix A worden geraadpleegd.

Binnen-Individu Meetinstrumenten

Emotionele uitputting werd gemeten middels vijf items uit de dimensie emotionele uitputting van de *Maslach Burnout Inventory* (Maslach & Jackson, 1981). De schaal werd aangepast naar het niveau van een dagelijkse meting door de items te introduceren met: “In

hoeverre is elke stelling vandaag op u van toepassing?” (Derks et al., 2014). Een voorbeelditem is: “Ik voelde mij emotioneel uitgeput door mijn werk”. Alle items werden beoordeeld op een vijfpunts-Likertschaal variërend van 1 (*helemaal oneens*) tot 5 (*helemaal eens*). De schaal toonde voldoende betrouwbaarheid (α varieerde tussen .79 en .86, met een gemiddelde van .82 over de vijf gemeten werkdagen).

Telepressure werd gemeten met de uit zes items bestaande dagelijkse variant van de *Workplace Telepressure Scale* (Cambier et al., 2019; zie Barber et al., 2015 voor de originele schaal). De items werden geïntroduceerd met een korte tekst die kan worden geraadpleegd in Appendix A. Een voorbeeld item is: “Vandaag voelde ik een sterke behoefte om direct te reageren”. Alle items werden beoordeeld op een vijfpunts-Likertschaal variërend van 1 (*helemaal oneens*) tot 5 (*helemaal eens*). De schaal bleek voldoende betrouwbaar (α varieerde tussen .75 en .82, met een gemiddelde van .78 over de vijf gemeten werkdagen).

Werk gerelateerd ICT-gebruik na werktijd werd gemeten middels twee indicatoren van elk twee items (Gadeyne et al., 2018), die zijn aangepast naar het niveau van een dagelijkse meting door het woord “vandaag” toe te voegen (Van Laethem et al., 2018). De eerste indicator betrof een algemene ICT-meting die informeerde hoe vaak deelnemers na werktijd voor werkgerelateerde doeleinden gebruik hadden gemaakt van hun smartphone (item 1) en PC/laptop (item 2). Beide items werden beoordeeld op een zes-punts-Likertschaal variërend van 1 (*nooit*) tot 6 (*vaak*). De tweede indicator betrof een ICT-meting in minuten die informeerde naar het aantal minuten dat deelnemers na werktijd voor werkgerelateerde doeleinden gebruik hadden gemaakt van hun smartphone (item 1) en PC/laptop (item 2). Beide items werden beoordeeld op een vijfpunts-Likertschaal met de opties: 1 (*0 minuten*), 2 (*1-10 minuten*), 3 (*11-30 minuten*), 4 (*31-60 mintuten*), 5 (*>60 minuten*). Schaalscores werden apart vastgesteld voor de algemene ICT-meting en de ICT-meting in minuten, door voor elke meting het gemiddelde over de twee bijbehorende items te berekenen.

Tussen-Individu Meetinstrumenten

Werk-familie schuld werd gemeten met een aangepaste variant van de uit vijf items bestaande *Work-Family Conflict Scale* (Netemeyer, Boles & McMurrian, 1996), welke eerder werd gebruikt door Morgan en King (2012). Een voorbeelditem is: “Ik voel mij schuldig als mijn werk interfereert met mijn leven en familie thuis”. Alle items werden beoordeeld op een vijfpunts-Likertschaal variërend van 1 (*helemaal oneens*) tot 5 (*helemaal eens*). De schaal toonde voldoende betrouwbaarheid ($\alpha = .92$). Verder is deze schaal exploratief meegenomen op binnen-individu niveau, waarbij aan alle items het woord “vandaag” is toegevoegd (Van Laethem et al., 2018). Ook de dagelijkse variant van de schaal bleek voldoende betrouwbaar (α varieerde tussen .83 en .88, met een gemiddelde van .85 over de vijf gemeten werkdagen).

Controlevariabelen

Ouderschap werd meegenomen als controlevariabele, aangezien het vervullen van een ouderschapsrol in verband wordt gebracht met zowel werk-familie schuld als emotionele uitputting (Borelli et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018). Ouderschap werd gemeten door te informeren naar de thuissituatie van deelnemers. Indien deelnemers aangaven samen met hun kinderen te wonen, werd voor een vollediger beeld tevens geïnformeerd naar het aantal kinderen en of deze nog jong (5 jaar of jonger) of al ouder waren.

Werkdruk kan fungeren als *confounding* variabele bij het onderzoeken van werk gerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting (Bakker et al., 2003), en werd daarom meegenomen als controlevariabele. Werkdruk werd gemeten middels drie items van Bakker et al. (2003). Een voorbeelditem is: “Ik heb veel werk te doen”. Alle items werden beoordeeld op een vijfpunts-Likertschaal variërend van 1 (*nooit*) tot 5 (*vaak*). De schaal bleek voldoende betrouwbaar ($\alpha = .76$).

Werkverslaving kan worden omschreven als overmatig en dwangmatig werken (Schaufeli et al., 2011) en werd meegenomen als controlevariabele vanwege eerdere relaties

met zowel telepressure als emotionele uitputting (Grawitch et al., 2018; Van Den Broeck et al., 2011). Werkverslaving werd gemeten middels *Dutch Workaholism Scale*, welke beschikt over een dimensie compulsief werken (vijf items) en een dimensie excessief werken (vijf items) (Schaufeli et al., 2011). Een voorbeelditem uit de dimensie compulsief werken is: “Ik voel me schuldig als ik vrij neem van mijn werk”. Een voorbeelditem uit de dimensie excessief werken is: “Ik heb haast en werk tegen deadlines aan”. Alle items zijn beoordeeld op een vierpunts-Likertschaal variërend van 1 (*nooit*) tot 4 (*altijd*). Een factoranalyse (zie Appendix B) toonde dat de tien items laadden op dezelfde factor en daarom is besloten om deze samen te voegen tot één schaal. Deze schaal bleek voldoende betrouwbaar ($\alpha = .81$).

Segmentatievoorkeur werd meegenomen in de vragenlijst om de eerder voorgestelde overlap met werk-familie schuld te kunnen onderzoeken. Segmentatievoorkeur werd gemeten met vier items uit de *Segmentation Preference Scale* (Kreiner, 2006). Een voorbeelditem is: “Ik vind het niet leuk als werk issues integreren met mijn privéleven”. Alle items werden beoordeeld op een vijfpunts-Likertschaal variërend van 1 (*helemaal oneens*) tot 5 (*helemaal eens*). Hogere scores indiceren een voorkeur voor integratie. De schaal toonde voldoende betrouwbaarheid ($\alpha = .83$). Verder bleek uit een factoranalyse (zie Appendix C) dat er geen sprake was van empirische overlap tussen segmentatievoorkeur en werk-familie schuld. Dit in combinatie met eerder onderzoek dat suggereert dat een segmentatievoorkeur via het beter loskomen van werk kan bufferen tegen emotionele uitputting (Derks et al., 2014; Park et al., 2011), maakt dat is besloten om segmentatievoorkeur op te nemen als een controlevariabele.

Demografische variabelen bevatten geslacht, leeftijd, opleiding, arbeidscontract en beroepssector. Zie Appendix D voor verdere details en antwoordcategorieën.

Statistische Analyses

Vanwege de herhaalde dagelijkse metingen is er sprake van data op meerdere niveaus (*multilevel data*), met de herhaalde metingen gevestigd binnen individuen. Dit leidt tot een

model met twee niveaus, waarbij de binnen-individu variabelen gemodelleerd zijn op niveau-1 ($N = 670$ dagelijkse metingen) en de tussen-individu variabelen op niveau-2 ($N = 134$ deelnemers). Gebaseerd op aanbevelingen uit de literatuur werd telepressure als binnen-individu voorspeller gecentreerd rondom het individuele gemiddelde en werden alle tussen-individu variabelen (werk-familie schuld, werkdruk, werkverslaving, segmentatievoorkeur) gecentreerd rondom het algemene gemiddelde (Aguinis et al., 2013). Om de data te analyseren is gebruik gemaakt van het programma IBM SPSS Statistics (versie 26) en de aanvullende macro MLMed (Rockwood, 2017).

In SPSS werden verschillende multilevel-analyses uitgevoerd om de dagelijkse relaties tussen telepressure, werkgerelateerd ICT-gebruik en emotionele uitputting en werk-familie schuld als cross-level interactie te onderzoeken. Hierbij werden telkens een aantal modellen vergeleken voor emotionele uitputting: een nul model, model 1, model 2 en in het geval van de interactie ook nog model 3. Het nul model bevatte enkel een intercept. In model 1 werden tevens de controlevariabelen toegevoegd die bleken te correleren met emotionele uitputting (Aguinis et al., 2016). In model 2 werd aanvullend de betreffende voorspeller(s) toegevoegd en in het geval van een interactie werd er in model 3 ook nog de interactieterm tussen de voorspellers toegevoegd. Na het aanmaken van de modellen werd getoetst welk model het beste aansloot bij de data door de verandering (Δ) in de respectievelijke *log-likelihood statistic* ($-2 \cdot \log$) te berekenen. Significantie werd bepaald door de $\Delta \cdot 2 \cdot \log$ waarde te vergelijken met de *Chi-Square Distribution Table* onder de betreffende ΔDf (Field, 2013).

Aangezien SPSS geen mogelijkheid biedt om mediatieanalyses uit te voeren met multilevel data, werd voor het toetsen van de mediatieanalyse gebruik gemaakt van de SPSS-macro MLMed (Rockwood, 2017). Om te bepalen of er sprake was van een mediatie effect werden de stappen van Baron en Kenny doorlopen (1986). Significantie werd vastgesteld door te controleren of de betreffende betrouwbaarheidsintervallen wel of geen nul bevatten.

Resultaten

Tabel 1 presenteert de gemiddelden, standaarddeviatie en tussen-individu correlaties van alle onderzochte variabelen. Om de binnen-individu variantie te achterhalen, is voor alle dagelijks gemeten variabelen de *intra*class correlatiecoëfficiënt berekend (ICC). Resultaten toonden dat 48% van de variantie in telepressure, 42% van de variantie in de algemene ICT-meting, 48% van de variantie in de ICT-meting in minuten en 59% van de variantie in emotionele uitputting binnen-individu was. Zodanig werd de noodzaak voor het gebruik van een multilevel-benadering bevestigd (Musca et al., 2011).

Van de demografische variabelen bleek geslacht positief gerelateerd aan emotionele uitputting ($r = .10, p < .05$), wat impliceert dat vrouwelijke deelnemers meer emotionele uitputting rapporteerden dan mannelijke deelnemers. Daarnaast toonde leeftijd een negatieve relatie met emotionele uitputting ($r = -.29, p < .01$), wat betekent dat oudere deelnemers minder emotionele uitputting rapporteerden dan relatief jongere deelnemers. Vanwege de correlaties met de afhankelijke variabele is er in de verdere analyses gecontroleerd voor leeftijd en geslacht, om zo de voorspelling accurater te kunnen maken (Becker, 2005).

Alle controlevariabelen bleken gerelateerd aan emotionele uitputting en zijn daarom eveneens meegenomen in de verdere analyses (Becker, 2005). De gevonden correlaties waren overwegend in de verwachte richting, zie Tabel 1. Echter, ouderschap had tegen verwachting een negatieve relatie met emotionele uitputting ($r = -.20, p < .01$), wat betekent dat deelnemers met kinderen minder emotionele uitputting rapporteerden dan deelnemers zonder. Daarnaast bleek segmentatievoorkeur tegen verwachting positief gerelateerd aan emotionele uitputting ($r = .16, p < .01$). Deelnemers die werk en privé graag gescheiden hielden, rapporteerden meer emotionele uitputting dan deelnemers die beide domeinen graag integreerden.

De toetsingsvariabelen toonden onderling correlaties in de verwachte richting. Echter, de positieve correlatie tussen beide ICT-metingen was erg sterk ($r = .84, p < .01$). Correlaties

Tabel 1*Gemiddelden, Standaarddeviaties en Correlaties*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>ICC</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Geslacht ^a	0.57	0.50		-									
2. Leeftijd	41.43	14.33		.16**	-								
3. Ouderschap ^b	0.41	0.49		.06	.46**	-							
4. Werkdruk (1–5)	3.54	0.73		.06	.21	.13**	-						
5. Werkverslaving (1–5)	3.70	2.34		.09*	-.12**	-.08*	.51**	-					
6. Segmentatievoorkeur (1–5)	3.09	0.89		-.02	-.17**	-.13**	.01	-.04	-				
7. Telepressure (1–5)	2.64	1.07	.48	.09*	-.11**	-.05	.11**	.30**	.02	-			
8. Emotionele uitputting (1–5)	2.17	0.76	.59	.10*	-.29**	-.20**	.11**	.26**	.16**	.24**	-		
9. ICT-gebruik algemeen (1–5)	2.39	1.16	.42	-.03	.07	.12**	.12**	.17**	-.14**	.47**	.12**	-	
10. ICT-gebruik in minuten (1–5)	2.24	1.12	.48	-.03	.01	.10**	.10**	.17**	-.13**	.43**	.12**	.84**	-
11. Werk-familie schuld (1–5)	3.39	0.88		.17**	-.13**	.10*	.25**	.40**	.08*	.29**	.30**	.12**	.13**

Noot. Correlaties tussen dagelijks gemeten variabelen betreffen de gemiddelde scores over alle vijf de meetmomenten. $N = 134$ individuen, $N =$

670 datapunten. M = gemiddelde; SD = standaarddeviatie; ICC = *intraclass* correlatiecoëfficiënt.

^a 0 = man, 1 = vrouw. ^b 0 = zonder kinderen, 1 = met kinderen.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

tussen voorspellers van hoger dan .80 duiden op een schending van de multicollineariteit assumptie en pleiten ervoor om de voorspellers niet gelijktijdig op te nemen in een analyse (Field, 2013). Om deze reden zijn alle analyses apart uitgevoerd voor beide ICT-metingen. Voor het overzicht is besloten om in de lopende tekst alleen de resultaten rondom de sterkste voorspeller op te nemen, wat de ICT-meting in minuten betrof. De resultaten met betrekking tot de algemene ICT-meting staan vermeld in Appendix E.

Dagelijkse Relaties tussen Telepressure, ICT-gebruik en Emotionele Uitputting

Hypothese 1 voorspelde een positieve relatie tussen dagelijkse telepressure en dagelijkse emotionele uitputting. Om deze hypothese te toetsen werd een *multilevel* analyse uitgevoerd met dagelijkse telepressure als onafhankelijke variabele en dagelijkse emotionele uitputting als afhankelijke variabele.

De resultaten (zie Tabel 2) toonden dat model 1 met de controlevariabelen significant beter aansloot bij de data dan het nul model ($\Delta-2^* \log = 34.81$ $df = 6$, $p < .005$). Leeftijd was een negatieve voorspeller van dagelijkse emotionele uitputting ($y = -.01$, $SE = .00$, $p = .007$), wat betekent dat oudere deelnemers minder emotionele uitputting rapporteerden op dagelijkse basis dan relatief jongere deelnemers. Verder bleek werkverslaving een positieve voorspeller van dagelijkse emotionele uitputting ($y = .34$, $SE = .12$, $p = .004$). Deelnemers die hoog scoorden op werkverslaving rapporteerden meer emotionele uitputting op dagelijkse basis dan deelnemers die relatief laag scoorden op werkverslaving. Model 2, waarin naast de controlevariabelen ook de voorspeller dagelijkse telepressure werd toegevoegd, sloot echter significant beter aan bij de data dan model 1 ($\Delta-2^* \log = 4.06$, $df = 1$, $p < .05$). Dagelijkse telepressure bleek een positieve voorspeller van dagelijkse emotionele uitputting ($y = .05$, $SE = .03$, $p = .043$). Op dagen dat deelnemers meer telepressure ervoeren, rapporteerden zij tevens meer emotionele uitputting. Hiermee werd hypothese 1 bevestigd.

Tabel 2

Multilevel Resultaten van de Dagelijkse Relaties tussen Telepressure en Emotionele Uitputting

Variabelen	Emotionele Uitputting		
	Nul model	Model 1	Model 2
Intercept	2.17**	2.58**	2.57**
Geslacht		.09	.08
Leeftijd		-.01**	-.01**
Ouderschap		-.11	-.11
Werkdruk		.02	.02
Werkverslaving		.34**	.30*
Segmentatievoorkeur		.11	.10
Telepressure			.05*
-2* log	1169.15	1134.34	1130.28
Δ -2* log		34.81**	4.06*
Δ Df		6	1

Noot. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Tabel 3

Multilevel Resultaten van de Dagelijkse Relaties tussen Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd en Emotionele Uitputting

Variabelen	Emotionele Uitputting		
	Nul model	Model 1	Model 2
Intercept	2.17**	2.58**	2.41**
Geslacht		.09	.09
Leeftijd		-.01**	-.01**
Ouderschap		-.11	-.11
Werkdruk		.02	.02
Werkverslaving		.34**	.31**
Segmentatievoorkeur		.11	.12*
ICT-gebruik ^a			.07**
-2* log	1169.15	1134.34	1126.79
Δ -2* log		34.81**	7.54*
Δ Df		6	1

Noot. ^a ICT-meting in minuten

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Hypothese 2 voorspelde een positieve relatie tussen dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en dagelijkse emotionele uitputting. Om deze hypothese te toetsen werd eenzelfde analyse uitgevoerd als voor hypothese 1, maar ditmaal met werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in minuten als de onafhankelijke variabele

Uit de resultaten (zie Tabel 3) bleek dat model 1 wederom beter aansloot bij de data dan het nul model ($\Delta-2^* \log = 34.81$ $df = 6$, $p < .005$). De controlevariabelen voorspelden dagelijkse emotionele uitputting op eenzelfde wijze als in de voorgaande analyse. Verder bleek ook werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in minuten een positieve voorspeller van dagelijkse emotionele uitputting ($y = .07$, $SE = .02$, $p = .006$). Model 2 sloot dan ook significant beter aan bij de data dan model 1 ($\Delta-2^* \log = 9.36$, $df = 2$, $p < .05$). Op dagen dat deelnemers meer werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd rapporteerden, rapporteerden zij tevens meer emotionele uitputting. Dit bood ondersteuning voor hypothese 2.

Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd als Mediator

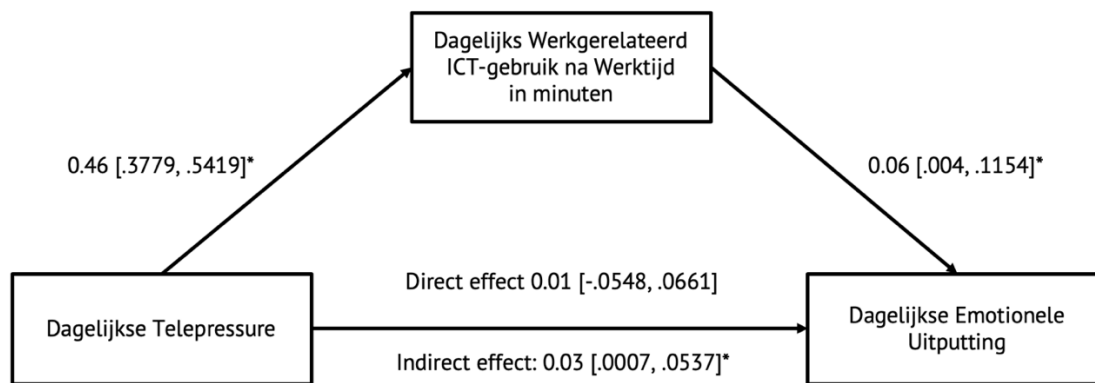
Hypothese 3 voorspelde dat dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd de relatie tussen dagelijkse telepressure en dagelijkse emotionele zou mediëren. Uit de resultaten bleek eerder al een positieve en significante directe relatie tussen dagelijkse telepressure en dagelijkse emotionele uitputting, zie Tabel 2. Hiermee werd aan de eerste eis van mediatie voldaan (Baron & Kenny, 1986). Verdere mediatievereisten zijn getoetst via een *multilevel* mediatieanalyse, uitgevoerd met de SPSS-macro MLmed (Rockwood, 2017).

Uit de mediatieanalyse bleek een positieve relatie tussen dagelijkse telepressure en dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in minuten, $y = .46$, $SE = .04$, $t(510) = 11.01$, $p < .001$, 95% CI[.3779, .5419]. Tevens bleek er een significante en positieve relatie tussen dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in minuten en dagelijkse emotionele uitputting, $y = .06$, $SE = .03$, $t(510) = 1.98$, $p = .049$, 95% CI[.0004, .1154]. Bovendien verdween de significante positieve relatie tussen dagelijkse telepressure en

dagelijkse emotionele uitputting zodra dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik in minuten werd toegevoegd aan het model, $y = .01$, $SE = .03$, $t(510) = .18$, $p = .854$ 95% CI[-.0547, .0660]. Het indirecte effect van dagelijkse telepressure op dagelijkse emotionele uitputting via dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik in minuten bleek significant, $B_{indirect} = .03$, 95% CI[.0007, .0537]. Deze bevindingen suggereren een volledige mediatie en bieden daarmee ondersteuning voor hypothese 3. Zie Figuur 2 voor een visualisatie van de resultaten van de mediatieanalyse.

Figuur 2

Visuele Weergave van de Resultaten van de Mediatieanalyse



Noot. De getallen betreffen de *estimates* en tussen haakjes staan de bijbehorende betrouwbaarheidsintervallen.

* $p < .05$.

De Modererende Rol van Werk-Familie Schuld

Hypothese 4 voorspelde dat werk-familie schuld de dagelijkse relaties tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting zou modereren. Er werd verwacht dat deelnemers die veel werk-familie schuld ervaren, meer emotionele uitputting zouden rapporteren op dagen dat zij na werktijd meer gebruik maakten van ICT voor werk dan deelnemers die weinig werk-familie schuld ervaren. Om deze hypothese te toetsen werd een *multilevel* analyse uitgevoerd met dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in

minuten, werk-familie schuld en de interactie hiertussen als onafhankelijke variabelen en dagelijkse emotionele uitputting als afhankelijke variabele.

Tabel 4

Multilevel Resultaten van de Interactie tussen Dagelijks Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd en Werk-Familie Schuld

Variabelen	Emotionele Uitputting			
	Nul model	Model 1	Model 2	Model 3
Intercept	2.17**	2.58**	2.30**	2.30**
Geslacht		.09	.06	.06
Leeftijd		-.01**	-.01*	-.01*
Ouderschap		.11	-.20	-.20
Werkdruk		.02	.01	.01
Werkverslaving		.34**	.18	.18
Segmentatievoorkeur		.11	.10	.10
ICT-gebruik ^a			.06**	.06*
Werk-familie schuld			.20**	.17*
ICT-gebruik*WF-schuld				.01
-2* log	1169.15	1134.34	1115.94	1115.79
Δ -2* log		34.81**	18.40**	0.16
Δ Df		6	2	1

Noot. ^a ICT-meting in minuten.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Uit de resultaten (zie Tabel 4) bleek dat model 1 significant beter aansloot bij de data dan het nul model (Δ -2* log = 34.81 df = 6, $p < .005$). De controlevariabelen voorspelden dagelijkse emotionele uitputting op eenzelfde wijze als in de voorgaande analyses. Echter, model 2 sloot significant beter aan bij de data dan model 1 (Δ -2* log = 18.40, df = 2, $p < .005$). Dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in minuten bleek net als in de mediatieanalyse een positieve voorspeller van dagelijkse emotionele uitputting ($\gamma = .06$, $SE = .03$, $p = .008$). Ook werk-familie schuld bleek een positieve voorspeller van dagelijkse

emotionele uitputting ($\gamma = .20$, $SE = .06$, $p = .001$). Naarmate deelnemers meer werk-familie schuld ervoeren, rapporteerden zij meer emotionele uitputting. Echter, de interactie tussen voorgaande voorspellers bleek niet significant ($\gamma = .01$, $SE = .03$, $p = .693$). Model 3 sloot dan ook niet beter aan bij de data dan de voorgaande modellen ($\Delta-2^* \log = .16$ $df = 1$, $p > .05$). Werk-familie schuld had geen invloed op de dagelijkse relaties tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting en hypothese 4 werd daarmee verworpen.

Exploratieve Analyses

In de analyse van hypothese 4 werd gekeken naar een cross-level interactie tussen enerzijds werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in minuten gemeten op binnen-individu niveau en anderzijds werk-familie schuld gemeten op tussen-individu niveau. Werk-familie schuld werd onderzocht op tussen-individu niveau omdat dit goed aansloot bij de theoretische achtergrond. Echter, werk-familie schuld is een emotie en emoties kunnen fluctueren over tijd (Kuppens et al., 2010). Vandaar dat werk-familie schuld exploratief ook op dag niveau is gemeten. Bij het berekenen van de ICC bleek 62% van de variantie in dagelijks ervaren werk-familie schuld binnen-individu. Dit impliceert dat werk-familie schuld inderdaad fluctueert op dagelijkse basis, wat de noodzaak om deze variabele op dag niveau te toetsen benadrukt.

Als exploratieve analyse is daarom hypothese 4 opnieuw getoetst met de dagelijks gemeten variant van werk-familie schuld. Uit de resultaten (zie Tabel 1 in Appendix F voor een volledig overzicht) bleek dat model 1 significant beter aansloot bij de data dan het nul model ($-2^* \log = 34.81$ $df = 6$, $p < .005$). De controlevariabelen waren voorspellend op eenzelfde wijze als in de voorgaande analyses. Verder bleek ook de dagelijks gemeten variant van werk-familie schuld een positieve voorspeller van dagelijkse emotionele uitputting ($\gamma = .20$, $SE = .04$, $p < .001$). Op dagen dat deelnemers meer werk-familie schuld rapporteerden, rapporteerden zij tevens meer emotionele uitputting. Model 2 sloot dan ook significant beter aan bij de data dan model 1 ($\Delta-2^* \log = 36.47$, $df = 2$, $p < .005$). Echter, de interactie tussen

dagelijkse werk-familie schuld en dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in minuten bleek wederom niet significant ($y = .00$, $SE = .02$, $p = -.227$). Model 3 sloot dan ook niet beter aan bij de data ($\Delta-2 * \log = .01$, $df = 1$, $p > .05$). Zodanig werd ook de modererende rol van dagelijks ervaren werk-familie schuld in de relatie tussen dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en dagelijkse emotionele uitputting uitgesloten.

Discussie

Eerder onderzoek vond soms een positieve relatie tussen *workplace telepressure* en emotionele uitputting (Grawitch et al., 2018; Hu et al., 2019), waar deze relatie in ander onderzoek is uitgebleven (Barber et al., 2015; Santuzzi et al., 2018). Het huidige onderzoek had als doel om consensus te bereiken binnen deze literatuur. Aangezien zowel telepressure als emotionele uitputting in eerder onderzoek bleken te fluctueren over tijd, werd er gebruik gemaakt van een dagboekbenadering (Cambier et al., 2019; Derks et al., 2014). Resultaten toonden dat ervaren telepressure via toegenomen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd op dagelijkse basis bevorderend is voor emotionele uitputting. Daarnaast werd aangetoond dat werknemers meer emotionele uitputting ervaren op dagen dat zij na werktijd meer gebruik maken van ICT voor werk, ongeacht ervaren werk-familie schuld. Tot slot werd gevonden dat werknemers die veel werk-familie schuld ervaren, zowel in het algemeen als op dag niveau, meer emotionele uitputting ervaren op dagelijkse basis dan werknemers die relatief weinig werk-familie schuld ervaren.

Telepressure en Emotionele Uitputting

Dagelijkse telepressure bleek naar verwachting positief gerelateerd aan dagelijkse emotionele uitputting. Dit is in lijn met het idee dat telepressure een gecontroleerde motivatie betreft, oftewel, een motivatie gedreven vanuit intern ofwel extern ervaren druk die gepaard kan gaan met negatieve welzijnsuitkomsten, zoals emotionele uitputting (Deci et al., 2000; Deci et al., 2017; Fernet et al., 2012). Ook sluit deze bevinding goed aan bij eerder onderzoek

waarin telepressure positief gerelateerd werd aan emotionele uitputting (Grawitch et al., 2018; Hu et al., 2019). Echter, er zijn ook onderzoeken waarin deze positieve relatie is uitgebleven (Barber et al., 2015; Santuzzi et al., 2018). Een mogelijke verklaring voor deze conflicterende bevindingen kan zijn dat telepressure in de voorgaande onderzoeken slechts op één moment in de tijd is gemeten. Dit betreft waarschijnlijk een te algemene meting voor telepressure, wat per dag kan fluctueren, met als gevolg dat bestaande relaties mogelijk niet altijd zijn ontdekt. Het lijkt daarom belangrijk om in toekomstig onderzoek voortaan gebruik te maken van een meerdaagse meting (Cambier et al., 2019). Een dergelijke meting zal inzicht bieden in de fluctuaties over tijd en zo een duidelijker beeld creëren omtrent de relatie tussen telepressure en emotionele uitputting. Verdere verduidelijking van deze relatie kan daarnaast wellicht worden verkregen door de rol van werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd te overwegen (Cambier et al., 2019; Xie et al., 2018), iets dat nu nader zal worden besproken.

De Verklarende Rol van Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd

Zoals verwacht was dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in minuten positief gerelateerd aan dagelijkse emotionele uitputting. Dit ondersteunt het idee dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd kan worden gezien als een taakeis (Sonnentag, 2017). In lijn met het JD-R model kunnen taakeisen gepaard gaan met emotionele uitputting (Demerouti et al., 2001; Bakker et al., 2007). Tevens is deze bevinding in overeenstemming met het onderzoek van Xie et al. (2018) waarin, op tussen-individu niveau, een positieve relatie werd gevonden tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting. Belangrijk hierbij is dat het huidig onderzoek de literatuur uitbreidt door aan te tonen dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd ook op dagelijkse basis emotionele uitputting kan bevorderen. Werknemers zullen zich meer emotioneel uitgeput voelen op dagen dat zij na werktijd veel gebruik maken van ICT voor werk.

Verder bleek dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in minuten, naar verwachting, de dagelijkse relaties tussen telepressure en emotionele uitputting volledig te kunnen verklaren. Dit suggereert dat druk om te reageren op werkgerelateerde ICT-berichten en de preoccupatie met snelle reactietijden pas bevorderend is voor emotionele uitputting zodra hieraan wordt toegeven, oftewel, zodra werknemers na werktijd daadwerkelijk een ICT-apparaat gaan gebruiken voor werk. Deze bevinding is in lijn met het idee dat gecontroleerde motivatie tevens de gedragingen omvat die voortkomen uit de intern of extern ervaren druk (Deci et al., 2000). Dit impliceert dat wanneer telepressure als gecontroleerde motivatie aan zou zetten tot werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd, dergelijk ICT-gebruik nu onderdeel vormt van de gecontroleerde motivatie. Als onderdeel van de gecontroleerde motivatie zou werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd op zijn beurt wellicht het welzijn kunnen beperken in de vorm van emotionele uitputting (Fernet et al., 2012). Deze werking van de telepressure-emotionele uitputting relatie is in lijn met eerder onderzoek waaruit blijkt dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd gedreven vanuit gecontroleerde motivatie gepaard kan gaan met een verminderd welzijn (Ohly et al., 2014).

Echter, tegen verwachting bleek de algemene meting van dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd niet significant gerelateerd aan emotionele uitputting (zie Appendix E voor de resultaten). Een mogelijke hiervoor verklaring ligt bij de antwoordopties van deze meting. De algemene ICT-meting informeerde hoe vaak er na werktijd gebruik gemaakt was van ICT voor werk, waarna werknemers konden kiezen uit de antwoordopties: niet, zelden, soms, regelmatig of vaak. Deze opties kunnen werknemers echter verschillend hebben geïnterpreteerd. Zo is bijvoorbeeld “zelden” voor sommige misschien gelijk aan vijf minuten, waar anderen dit wellicht interpreteren als een kwartier. Verschillen in interpretatie kunnen de validiteit van de algemene ICT-meting hebben beperkt, met het uitblijven van een significante relatie als mogelijk gevolg (Osborne, 2013; Trochim et al., 2016). Het uitblijven van een

significante relatie kan op zijn beurt wellicht verklaren waarom de algemene ICT-meting tegen verwachting geen mediator was in de dagelijkse relaties tussen telepressure en emotionele uitputting. Op het moment dat de algemene ICT-meting namelijk niet significant gerelateerd is aan emotionele uitputting, lijkt het onwaarschijnlijk dat deze meting de relatie tussen telepressure en emotionele uitputting zou kunnen verklaren (MacKinnon et al., 2007).

Ondanks dat de relatie tussen de algemene ICT-meting en emotionele uitputting niet significant was, bleek deze wel van soortgelijke kracht in de verwachte richting ($y = .04, p = .081$). Dit sluit goed aan bij het idee dat de algemene ICT-meting en ICT-meting in minuten gedeeltelijk zouden overlappen ($r = .84$; Field, 2013). Ondanks dat de antwoorden van de ICT-meting in minuten eenduidig waren, blijft het mogelijk dat werknemers niet goed in staat waren om de duur van hun werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd in te schatten. Daarnaast werd er in beide ICT-metingen niet geïnformeerd naar tablets, een ICT-apparaat dat steeds meer wordt gebruikt (Steemers et al., 2019). Toekomstig onderzoek zou daarom kunnen streven naar het gebruik van een meer valide meting van werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd (e.g., objectiever) waarin ook rekening wordt gehouden met het gebruik van tablets.

De Modererende Rol van Werk-Familie Schuld

Om de relatie tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting nader te verkennen, werd werk-familie schuld aangehaald als factor uit de privésituatie die wellicht zou kunnen fungeren als moderator binnen deze relatie. Echter, tegen verwachting was werk-familie schuld, gemeten op zowel tussen-individu als binnen-individu niveau, niet van invloed op de dagelijkse relaties tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting. Het ervaren van veel werk-familie schuld kon de positieve relatie tussen dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruikt na werktijd en dagelijkse emotionele uitputting niet versterken, evenals dat het ervaren van weinig werk-familie schuld deze positieve relatie niet kon verzwakken. Deze bevinding draagt bij aan de kennis over

werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd door aan te tonen dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd op dagelijkse basis bevorderend is voor emotionele uitputting, ongeacht de mate van ervaren werk-familie schuld.

Het lijkt relevant om nader onderzoek te doen naar factoren die mogelijk van invloed zijn op de relatie tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting, aangezien dit meer inzicht zal bieden in hoe emotionele uitputting kan worden voorkomen. Specifiek lijkt het interessant om de impact van factoren uit de privésituatie van werknemers te onderzoeken. De privésituatie kan namelijk een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van emotionele uitputting (Blom, 2012; Demir et al., 2003; Terluin, 2003). Desondanks blijft het ook belangrijk om de rol van werkaspecten in acht te nemen. Toekomstig onderzoek zou zich daarom bijvoorbeeld kunnen richten op de rol van steun, aangezien dit kan voorkomen in zowel de werkomgeving (e.g., steun van collega's en leidinggevende) als de privésituatie (e.g., steun van familie en partner) (Ferguson et al., 2012).

Verdere bevindingen toonden dat werk-familie schuld, op tussen-individu niveau, direct gerelateerd was aan emotionele uitputting. Werknemers die veel werk-familie schuld ervoeren, voelden zich meer emotionele uitgeput. Echter, nog interessanter was dat werk-familie schuld per dag bleek te fluctueren en dat dagelijks ervaren werk-familie schuld bevorderend was voor dagelijkse emotionele uitputting. De schaarse hoeveelheid onderzoek die is gedaan op dit gebied suggereert dat werk-familie schuld gepaard gaat met negatieve uitkomsten voor het welzijn (Aarntzen et al., 2019; Borelli et al., 2017; Korabik, 2017; 2015). De huidige bevindingen sluiten hier goed bij aan. Bovendien breiden deze eerder onderzoek uit door aan te tonen dat werk-familie schuld dagelijks fluctueert en dat dagelijks ervaren werk-familie schuld impact heeft op het dagelijks welzijn. Werknemers zullen zich meer emotioneel uitgeput voelen op dagen dat zij veel werk-familie schuld ervaren.

De gevonden dagelijkse fluctuaties in werk-familie schuld zijn in lijn met eerder onderzoek waaruit blijkt dat emoties over tijd fluctueren (Kuppens et al., 2010). Echter, deze bevinding impliceert tevens dat werk-familie schuld minder overeenkomt met het construct segmentatievoorkeur dan eerder voorgesteld, aangezien dit laatste een stabiele preferentie betreft (Derks et al., 2016; Park et al., 2011). Inderdaad was er geen empirische overlap tussen de schalen waarmee de constructen werden gemeten (zie Appendix C) en bleek de onderlinge correlatie relatief zwak ($r = .08, p < .05$). Gebrek aan overeenstemming tussen de constructen kan op zijn beurt wellicht verklaren waarom werk-familie schuld, in tegenstelling tot segmentatievoorkeur (Xie et al., 2018), geen invloed had op de relatie tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting.

Sterke Punten, Beperkingen en Vervolgonderzoek

Een sterk punt van dit onderzoek is dat er een dagboekbenadering werd gehanteerd. Dagboekdesigns genereren nauwkeurige data vanwege de korte tijd tussen de ervaring – in dit geval telepressure en emotionele uitputting – en de vastlegging hiervan (Bolger et al., 2003). Daarnaast gaf dit design inzicht in de dagelijkse fluctuaties van deze variabelen (Cambier et al., 2019; Derks et al., 2014). Een ander sterk punt is dat er aandacht is geschonken aan de privésituatie door de impact van werk-familie schuld te onderzoeken. De privésituatie wordt niet vaak overwogen in voorgaande onderzoeken, terwijl deze een grote rol kan spelen bij het ontstaan van emotionele uitputting (Blom, 2012; Demir et al., 2003; Terluin, 2003). Werk-familie schuld bleek dan ook bevorderend voor emotionele uitputting en zodanig werd het belang van de privésituatie nader onderstreept.

Naast deze sterke punten heeft dit onderzoek ook een viertal beperkingen. Allereerst vond de dagelijkse meting van de constructen plaats op hetzelfde moment, waardoor er geen conclusies getrokken konden worden over de causaliteit van de relaties (Setia, 2016). Voor duidelijkheid omtrent causaliteit lijkt experimenteel labonderzoek gewenst (Campbell &

Stanley, 2015). Echter, ethisch gezien is het niet wenselijk om werknemers te manipuleren op een manier die wellicht hun welzijn schaadt. Vervolgonderzoek zou daarentegen wel gebruik kunnen maken van een quasi-experimenteel veldonderzoek, waarbij een groep werknemers willekeurig wordt verdeeld over een interventie- en controlegroep (Campbell et al., 2015). Aan de interventiegroep kan een korte PowerPointpresentatie worden gegeven met informatie over hoe kan worden omgegaan met technologie (Barber & Cucalon, 2017). Vervolgens kan na enige tijd worden onderzocht of de interventiegroep minder telepressure, werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting rapporteert dan de controlegroep.

Een tweede beperking is dat alle constructen zijn gemeten via zelfrapportage, wat kan hebben geleid tot *common-method bias* (Podsakoff et al., 2013). Echter, door voornamelijk gebruik te maken van betrouwbare en gevalideerde vragenlijsten is geprobeerd om deze bias te beperken (Spector, 2006). Bovendien betroffen de constructen grotendeels introspectieve inzichten (e.g., telepressure, emotionele uitputting), waarvoor zelfrapportage zeer geschikt is. Wel zou vervolgonderzoek kunnen proberen om werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd te onderzoeken met een meer objectieve meting. Dit kan bijvoorbeeld via schermtijd, een functie die inzicht geeft in het aantal minuten dat een ICT-apparaat is gebruikt (Simyo, 2020). Tevens blijft het interessant om een subjectieve meting mee te nemen, zodat beide metingen kunnen worden vergeleken en eventuele verschillen kunnen worden onderzocht.

Een derde beperking is dat de steekproef minder representatief was voor de Nederlandse beroepsbevolking, waardoor het lastig is om de huidige bevindingen naar deze populatie te generaliseren. Zo waren vrijwel alle werknemers hoger opgeleid (91%). Hoger opgeleide werknemers gaan wellicht anders om met telepressure en/of vertonen misschien meer of minder werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd dan andere groepen werknemers. Daarnaast hadden er maar weinig werknemers jonge kinderen (slechts 5.2% had kinderen van vijf jaar of jonger). De literatuur suggereert dat werknemers met jonge kinderen meer werk-

familie schuld ervaren (Borelli et al., 2017; Martínez et al., 2011). Echter, er zijn er ook onderzoeken die suggereren dat werk-familie schuld even goed kan voorkomen bij werknemers met oudere kinderen en werknemers zonder kinderen (Livingston & Judge, 2008; Morgan et al., 2011). Om te bepalen of de huidige bevindingen inderdaad te generaliseren zijn naar de rest van de beroepsbevolking, zou vervolgonderzoek dit onderzoek kunnen repliceren met een meer representatieve steekproef van de Nederlandse beroepsbevolking.

Een laatste beperking is dat het onderzoek samenviel met de COVID-19-pandemie (RIVM, 2020). De maatregelen rondom deze pandemie hebben ertoe geleid dat vrijwel alle werknemers verplicht thuiswerkten (Rijksoverheid, 2020), waardoor de werksituatie mogelijk niet representatief was voor een normale werksituatie. Om deze reden is er een controlevraag opgenomen waarin werknemers dienden aan te geven of de werkdag representatief was voor een normale werkdag. Inderdaad werd meer dan de helft (58%) van de onderzochte dagen als niet representatief ervaren, met “thuiswerken” als voornaamste reden. Echter, zodra er werd gecontroleerd voor representativiteit bleken de onderzoeksresultaten identiek. Wel heeft het thuiswerken ervoor gezorgd dat werknemers afhankelijk waren van ICT. Het continue gebruik van ICT-berichten overdag zou ertoe kunnen hebben geleid dat werknemers hier in de avond bewust niet meer mee bezig wilden zijn. Mogelijk konden zij de druk om te reageren daardoor beter aan de kant schuiven. Ervaren telepressure was inderdaad relatief laag in vergelijking tot andere soortgelijke onderzoeken ($M = 2.64$, $SD = 1.07$ vs. $M = 3.20$, $SD = 1.27$ in Cambier et al., 2019), waardoor de gevonden relaties mogelijk zijn verzwakt.

Het verplicht thuiswerken kan wellicht ook enkele onverwachte bevindingen verklaren. Eerder onderzoek toont dat thuiswerken positief geassocieerd is met emotionele uitputting voor werknemers met een segmentatievoorkeur (Xie et al., 2018), wat zou kunnen verklaren waarom segmentatievoorkeur en emotionele uitputting tegen verwachting positief gerelateerd waren ($r = .16$, $p < .01$). Daarnaast blijkt een integratievoorkeur de positieve

relatie tussen thuiswerken en emotionele uitputting te kunnen bufferen (Xie et al., 2018). Werknemers met kinderen hadden de voorkeur om werk en privé te integreren ($r = -.13, p < .01$), wat een mogelijke verklaring biedt voor de onverwachte negatieve relatie tussen ouderschap en emotionele uitputting ($r = -.20, p < .01$). Toekomstig onderzoek zou kunnen overwegen om de gevonden relaties in dit onderzoek over enkele jaren opnieuw te toetsen, om zo te bepalen of deze standhouden in de periode na de COVID-19-pandemie.

Theoretische en Praktische Implicaties

Ondanks de beperkingen levert het huidige onderzoek een aantal relevante bijdragen aan zowel theorie als praktijk. Op theoretisch vlak biedt dit onderzoek meer inzicht in de relatie tussen telepressure en emotionele uitputting, door aan te tonen dat beide op dagelijkse basis positief gerelateerd zijn en dat dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd deze relatie kan verklaren. Zodanig breidt dit onderzoek eerdere bevindingen uit naar dag niveau en werd tevens de noodzaak om de betreffende constructen op dit niveau te toetsen bevestigd (Cambier et al., 2019; Derks et al., 2014). Ook werpen deze bevindingen licht op de impact van technologie op het welzijn, iets waar tot op heden nog weinig over bekend is (Richardson, 2017). Verder werd aangetoond dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd bevorderend is voor emotionele uitputting op dagelijkse basis, ongeacht ervaren werk-familie schuld. Echter, werk-familie schuld had wel, op zowel algemeen als dag niveau, een directe positieve relatie met dagelijkse emotionele uitputting. Daarmee onderstreept dit onderzoek het belang van de privésituatie in de ontwikkeling van gezondheidsproblematiek (Blom, 2012; Demir et al., 2003; Kinnunen et al., 2006; Terluin, 2003). Tot slot benadrukken de huidige bevindingen de noodzaak om werk-familie schuld op dag niveau te toetsen.

Op praktisch vlak lijkt het relevant dat organisaties weten dat ervaren telepressure via toegenomen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd bevorderend kan zijn voor emotionele uitputting. Het advies aan organisaties is daarom werknemers te helpen bij het managen van

telepressure en werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd, door hen te stimuleren om duidelijke grenzen te creëren tussen werk en privé (Barber et al., 2014). Belangrijk is verder dat organisaties helder communiceren dat contact buiten werktijd niet nodig is (Derks et al., 2015; Mellner, 2016). Een ander advies aan organisaties is om leidinggevendenden te trainen in autonomie ondersteunende gedragingen (e.g., perspectief nemen) (Deci et al., 1989, Forest et al., 2014). Deze gedragingen kunnen de autonome motivatie van werknemers bevorderen en zodanig automatisch gecontroleerde motivatie (e.g., telepressure) beperken (Deci et al., 2000). Bovendien kan autonome motivatie voorkomen dat werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd gepaard gaat met een verminderd welzijn (Gombert et al., 2018; Ohly et al., 2014).

Naast kennis over de impact van technologie op het welzijn, is het ook belangrijk dat organisaties weten dat werk-familie schuld bevorderend kan zijn voor emotionele uitputting. Om werknemers gezond aan het werk te houden, lijkt het nuttig om hen te helpen bij het beheren van werkhulpbronnen (Hochwarter et al., 2017). Organisaties kunnen dit realiseren door bepaalde maatregelen te treffen, zoals versoepeling van thuiswerken en/of het indelen van werkuren. Belangrijk is daarbij om deze maatregelen actief te promoten als normaal, om zo stigma's die het gebruik hiervan kunnen beperken te voorkomen (Morgenroth et al., 2017). Interessant is dat de COVID-19-pandemie hier wellicht een grote bijdrage aan gaat leveren, aangezien experts verwachten dat thuiswerken na deze pandemie veel normaler zal worden (Levy, 2020). Inderdaad heeft Twitter recent zijn werknemers al laten weten dat zij vanaf nu voor altijd thuis mogen blijven werken, indien zij dat willen (NU.nl, 2020).

Naast organisaties kunnen werknemers ook zelf proberen om ervaren telepressure en werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd te verminderen, door bijvoorbeeld aparte ICT-apparaten te gebruiken voor hun werk- en privéleven (Kossek, 2016). Indien dat niet mogelijk is, kunnen werknemers hun ICT-apparaten zodanig instellen dat zij geen werknificaties ontvangen buiten werktijd (NU.nl, 2018). Verder kunnen werknemers die veel werk-familie

schuld ervaren streven naar een beter beheer van persoonlijke werkhulpbronnen, door bijvoorbeeld vaker nee te zeggen tegen niet essentiële werktaken (Hochwarter, 2007). Ook kunnen deze werknemers bij zichzelf nagaan welke normen zij hebben rondom het balanceren van werk- en privé-zaken, waarna zij kunnen proberen om hier bewust naar te handelen (Morgan et al., 2012).

Conclusie

Dit dagboekonderzoek beoogde de impact van *workplace telepressure* op emotionele uitputting nader te verkennen. Bevindingen impliceren dat telepressure op dagelijkse basis positief samenhangt met emotionele uitputting en dat dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd deze relatie kan verklaren. Dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd bleek dagelijkse emotionele uitputting te bevorderen, ongeacht ervaren werk-familie schuld. Echter, werk-familie schuld had wel een directe positieve relatie met emotionele uitputting. Verder impliceerden exploratieve bevindingen dat werk-familie schuld per dag fluctueert en dat dagelijks ervaren werk-familie schuld bevorderend is voor dagelijkse emotionele uitputting. Al met al bieden deze bevindingen nieuwe inzichten die kunnen helpen om het aantal Nederlandse werknemers met emotionele uitputtingsklachten terug te dringen.

Referenties

- Aarntzen, L., Derks, B., van Steenbergen, E., Ryan, M., & Van Der Lippe, T. (2019). Work-family guilt as a straightjacket. An interview and diary study on consequences of mothers' work-family guilt. *Journal of Vocational Behavior, 115*, 103-336.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103336>
- Aguinis, H., Gottfredson, R. K., & Culpepper, S. A. (2013). Best-practice recommendations for estimating cross-level interaction effects using multilevel modeling. *Journal of Management, 39*(6), 1490-1528. <https://doi.org/10.1177/0149206313478188>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., Taris, T., Schaufeli, W., & Schreurs, P. (2003). A multigroup analysis of the job demands-resources model in four home care organizations. *International Journal of Stress Management, 10*(1), 16–38.
<http://doi.org/10.1037/1072-5245.10.1.16>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Barber, L. K., & Jenkins, J. S. (2014). Creating technological boundaries to protect bedtime: Examining work–home boundary management, psychological detachment and sleep. *Stress and Health, 30*(3), 259-264. <https://doi.org/10.1002/smi.2536>
- Barber, L. K., & Santuzzi, A. M. (2015). Please respond ASAP: Workplace telepressure and employee recovery. *Journal of Occupational Health Psychology, 20*(2), 172-189.
<http://doi.org/10.1037/a0038278>
- Barber, L. K., & Santuzzi, A. M. (2017). Telepressure and college student employment: The costs of staying connected across social contexts. *Stress and Health, 33*(1), 14-23.
<https://doi.org/10.1002/smi.2668>

- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, *115*(2), 243-267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>
- Becker, T.E. (2005). Potential problems in the statistical control of variable in organizational research: A qualitative analysis with recommendations. *Organizational Research Methods*, *8*(3), 274-289. <https://doi.org/10.1177/1094428105278021>
- Blom, V. (2012). Contingent self-esteem, stressors and burnout in working women and men. *Work*, *43*(2), 123-131. <http://doi.org/10.3233/wor-2012-1366>
- Bolger, N., Davis, A., & Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, *54*(1), 579-616. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145030>
- Borelli, J. L., Nelson, S. K., River, L. M., Birken, S. A., & Moss-Racusin, C. (2017). Bringing work home: Gender and parenting correlates of work-family guilt among parents of toddlers. *Journal of Child and Family Studies*, *26*, 1734-1745. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0693-9>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Ravenio Books.
- Cambier, R., Derks, D., & Vlerick, P. (2019). Detachment from work: A diary study on telepressure, smartphone use and empathy. *Psychologica Belgica*, *59*(1), 227-245. <https://doi.org/10.5334/pb.477>
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *4*, 19-43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic

- motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- De Jonge, J., & Peeters, M. C. (2019). The vital worker: Towards sustainable performance at work. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 1-6. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060910>
- Demerouti, E., Derks, D., Lieke, L., & Bakker, A. B. (2014). New ways of working: Impact on working conditions, work–family balance, and well-being. In C. Korunka & P. Hoonakker (Eds.), *The impact of ict on quality of working life* (pp. 123-141). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8854-0_8
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. and Schaufeli, W.B. (2001). The job demands resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Demir, A., Ulusoy, M., & Ulusoy, M. F. (2003). Investigation of factors influencing burnout levels in the professional and private lives of nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 40(8), 807-827. [https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(03\)00077-4](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(03)00077-4)
- Derks, D., Bakker, A. B., Peters, P., & Van Wingerden, P. (2016). Work-related smartphone use, work–family conflict and family role performance: The role of segmentation preference. *Human Relations*, 69(5), 1045-1068.
<https://doi.org/10.1177/0018726715601890>
- Derks, D., Van Mierlo, H., & Schmitz, E. B. (2014). A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and exhaustion: Examining the role of the perceived segmentation norm. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 74–84. <https://doi.org/10.1037/a0035076>
- De Vries, J. (2019, 11 april). Regelmatig ‘emotioneel uitgeput’: Het overkomt zo’n een op de

- drie werkenden. *Volkskrant*. <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/regelmatig-emotioneel-uitgeput-het-overkomt-zo-n-een-op-de-drie-werkenden~b498c24c/>
- Douwes M., Hooftman, W., & Van Den Bossche S. (2019). *Arbobalans, 2018*. TNO.
<https://www.monitorarbeid.tno.nl/publicaties/arbobalans-2018>
- Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). Gpower: A general power analysis program. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 28(1), 1-11.
<https://doi.org/10.3758/bf03203630>
- Ferguson, M., Carlson, D., Zivnuska, S., & Whitten, D. (2012). Support at work and home: The path to satisfaction through balance. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2), 299-307. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.001>
- Fernet, C., Austin, S., & Vallerand, R. J. (2012). The effects of work motivation on employee exhaustion and commitment: An extension of the JD-R Model. *Work & Stress*, 26(3), 213-229. <https://doi.org/10.1080/02678373.2012.713202>
- Forest, J., Gilbert, M.-H., Beaulieu, G., LeBrock, P., & Gagné, M. (2014). Translating research results in economic terms: An application of economic utility analysis using SDT-based interventions. In M. Gagné (Red.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory* (pp. 335–346). Oxford University Press.
- Gadeyne, N., Verbruggen, M., Delanoëje, J., & De Cooman, R. (2018). All wired, all tired? Work-related ICT-use outside work hours and work-to-home conflict: The role of integration preference, integration norms and work demands. *Journal of Vocational Behavior*, 107, 86-99. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.03.008>
- Gaines, J., & Jermier, J. M. (1983). Emotional exhaustion in a high stress organization. *Academy of Management Journal*, 26(4), 567-586. <http://doi.org/10.5465/255907>
- Gombert, L., Rivkin, W., & Kleinsorge, T. (2018). A diary-study on work-related smartphone

- use and employees' well-being: The moderating role of basic need satisfaction. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, 72(2), 111-119. <https://doi.org/10.1007/s41449-017-0090-7>
- González-Romá, V., Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Lloret, S. (2006). Burnout and work engagement: Independent factors or opposite poles? *Journal of Vocational Behavior*, 68(1), 165-174. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.01.003>
- Grawitch, M. J., Werth, P. M., Palmer, S. N., Erb, K. R., & Lavigne, K. N. (2018). Self-imposed pressure or organizational norms? Further examination of the construct of workplace telepressure. *Stress and Health*, 34(2), 306-319. <https://doi.org/10.1002/smi.2792>
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modelling [White paper]. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- Hochwarter, W. A., Perrewé, P. L., Meurs, J. A., & Kacmar, C. (2007). The interactive effects of work-induced guilt and ability to manage resources on job and life satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(2), 125-135. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.2.125>
- Houtman, I., Kraan, K., & Venema, A. (2019). *Oorzaken, gevolgen en risicogroepen van burn-out: Tussenrapportage*. Rijksoverheid <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2019/12/13/oorzaken-gevolgen-en-risicogroepen-van-burn-out>
- Hu, X., Santuzzi, A. M., & Barber, L. K. (2019). Disconnecting to Detach: The role of impaired recovery in negative consequences of workplace telepressure. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 35(1), 9-15. <https://doi.org/10.5093/jwop2019a2>

- Ilies, R., Pater, I. E. D., Lim, S., & Binnewies, C. (2012). Attributed causes for work–family conflict: Emotional and behavioral outcomes. *Organizational Psychology Review*, 2(4), 293-310. <https://doi.org/10.1177/2041386612452288>
- Judge, T. A., Ilies, R., & Scott, B. A. (2006). Work-family conflict, hostility, and guilt: Effects on work and family outcomes. *Personnel Psychology*, 59(4), 779-814. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2006.00054.x>
- Kalliath, T. J., O'Driscoll, M. P., Gillespie, D. F., & Bluedorn, A. C. (2000). A test of the Maslach Burnout Inventory in three samples of healthcare professionals. *Work and Stress*, 14(1), 35-50. <https://doi.org/10.1080/026783700417212>
- Kinnunen, U., Feldt, T., Geurts, S., & Pulkkinen, L. (2006). Types of work-family interface: Well-being correlates of negative and positive spillover between work and family. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(2), 149-162. <http://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2006.00502.x>
- Korabik, K. (2015). The Intersection of Gender and Work–Family Guilt. In M. J. Mills (Red.), *Gender and the Work-Family Experience* (pp. 141-157). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-08891-48>
- Korabik, K., Aycan, Z., & Ayman, R. (2017). *The work-family interface in global context*. Routledge. <http://doi.org/10.4324/9781315732084>
- Kossek, E. E. (2016). Managing work-life boundaries in the digital age. *Organizational Dynamics*, 45(3), 258-270. <http://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.07.010>
- Kuppens, P., Oravecz, Z., & Tuerlinckx, F. (2010). Feelings change: Accounting for individual differences in the temporal dynamics of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1042-1060. <http://doi.org/10.1037/a0020962>
- Lee, J., Lim, N., Yang, E., & Lee, S. M. (2011). Antecedents and consequences of three

- dimensions of burnout in psychotherapists: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(3), 252-258. <https://doi.org/10.1037/a0023319>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297-308.
<http://doi.org/10.1002/job.4030090402>
- Levy, A. (2020, 11 mei). *Working from home is here to stay, even when the economy reopens*. CNBC. <https://www.cnbc.com/2020/05/11/work-from-home-is-here-to-stay-after-coronavirus.html>
- Livingston, B. A., & Judge, T. A. (2008). Emotional responses to work-family conflict: An examination of gender role orientation among working men and women. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 207–216. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.207>
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation Analysis. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 593–614.
<http://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>
- Martínez, P., Carrasco, M. J., Aza, G., Blanco, A., & Espinar, I. (2011). Family gender role and guilt in Spanish dual-earner families. *Sex Roles*, 65(11-12), 813-826.
<https://doi.org/10.1007/s11199-011-0031-4>
- Maslach, C. (1993). Burnout: A Multidimensional Perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. ISHK. <https://doi.org/10.1176/ps.34.7.650>
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Mellner, C. (2016). After-hours availability expectations, work-related smartphone use during leisure, and psychological detachment. *International Journal of Workplace Health Management*, 9(2), 146–164. <http://doi.org/10.1108/IJWHM-07-2015-0050>
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602-614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Morgan, W. B., & King, E. B. (2012). The association between work–family guilt and pro- and anti-social work behavior. *Journal of Social Issues*, 68(4), 684-703. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2012.01771.x>
- Morgenroth, T., & Heilman, M. E. (2017). Should I stay or should I go? Implications of maternity leave choice for perceptions of working mothers. *Journal of Experimental Social Psychology*, 72, 53-56. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.04.008>
- Musca, S. C., Kamiejski, R., Nugier, A., Méot, A., Er-Rafiy, A., & Brauer, M. (2011). Data with hierarchical structure: Impact of intraclass correlation and sample size on type-I error. *Frontiers in Psychology*, 2, 71-74. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00074>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrian, R. (1996). Development and validation of work–family conflict and family–work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 400-410. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400>
- NU.nl (2020, 12 mei). *Twitter mailt werknemers dat ze 'voor altijd' thuis mogen blijven werken*. NU.nl. <https://www.nu.nl/economie/6050849/twitter-mailt-werknemers-dat-ze-voor-altijd-thuis-mogen-blijven-werken.html>
- NU.nl (2018, 2 november). *Zo zorg je ervoor dat je minder op je smartphone kijkt*. NU.nl. https://www.nu.nl/weekend/5550014/zo-zorg-ervoor-minder-smartphone-kijkt.html#coral_talk_wrapper

- Ohly, S., & Latour, A. (2014). Work-related smartphone use and well-being in the evening. *Journal of Personnel Psychology, 13*(4), 174-183. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000114>
- Ohly, S., Sonnentag, S., Niessen, C., & Zapf, D. (2010). Diary studies in organizational research: A practical examination and some recommendations. *Journal of Personnel Psychology, 9*(2), 78-93. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000009>
- Osborne, J. W. (2013). *Best practices in data cleaning: A complete guide to everything you need to do before and after collecting your data*. United Sage.
<http://doi.org/10.4135/9781452269948>
- Park, Y., Fritz, C., & Jex, S. M. (2011). Relationships between workhome segmentation and psychological detachment from work: The role of communication technology use at home. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(4), 457–467.
<https://doi.org/10.1037/a0023594>
- Podsakoff, N. P., Spoelma, T. M., Chawla, N., & Gabriel, A. S. (2019). What predicts within person variance in applied psychology constructs? An empirical examination. *Journal of Applied Psychology, 104*(6), 727–754. <https://doi.org/10.1037/apl0000374>
- Richardson, K. M. (2017). Managing employee stress and wellness in the new millennium. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 423-428.
<https://doi.org/10.1037/ocp0000066>
- Rijksoverheid (2020). *Nederlandse aanpak en maatregelen tegen het coronavirus*. Rijksoverheid. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-tegen-het-coronavirus>
- RIVM (2020). *COVID-19 (nieuwe coronavirus)*. RIVM.
<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19>
- Rockwood, N. J. (2017). *Advancing the formulation and testing of multilevel mediation and*

- moderated mediation models* [Unpublished master's thesis]. The Ohio State University.
- Santuzzi, A. M., & Barber, L. K. (2018). Workplace telepressure and worker well-being: The intervening role of psychological detachment. *Occupational Health Science, 2*(4), 337-363. <https://doi.org/10.1007/s41542-018-0022-8>
- Schaufeli, W. B., Shimazu, A., & Taris, T. W. (2009). Being driven to work excessively hard: The evaluation of a two-factor measure of workaholism in the Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research, 43*(4), 320-348. <https://doi.org/10.1177/1069397109337239>
- Schaufeli, W., Van Wijhe, C., Peeters, M., & Taris, T. (2011). Werkverslaving, een begrip gemeten. *Gedrag en Organisatie, 24*(1), 43-63. <https://doi.org/10.5553/geno/092150772014027004002>
- Schlachter, S., McDowall, A., Cromptley, M., & Inceoglu, I. (2018). Voluntary work-related technology use during non-work time: A narrative synthesis of empirical research and research agenda. *International Journal of Management Reviews, 20*(4), 825-846. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12165>
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal Of Dermatology, 61*(3), 261-264. <http://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. In C. L. Cooper & I. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (pp. 25-48). Wiley.
- Simyo (2020, 22 april). *Schermtijd verkorten? Zo doe je dat!* Simyo. <https://www.simyo.nl/blog/schermtijd-verkorten-zo-doe-je-dat/>
- Sonnentag, S. (2017). Being permanently online and being permanently connected at work: a

- demands–resources perspective. In P. Vorderer, D. Hefner, L. Reinecke, en C. Klimmt (Reds.), *Being permanently online and being permanently connected at work: A demands-resource perspective* (pp. 258-267). Routledge
- Spector, P. E. (2006). Method variance in organizational research: Truth or urban legend? *Organizational Research Methods*, 9(2), 221–232.
<https://doi.org/10.1177/1094428105284955>
- Stemers, P., Beijn & Van Veen, J. (2019). *Deloitte global mobile consumer survey 2019: The dutch edition*. Deloitte. <https://www2.deloitte.com/nl/nl/pages/technologie-media-telecom/articles/global-mobile-consumer-survey.html>
- Swider, B. W., & Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational behavior*, 76(3), 487-506. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.01.003>
- Terluin, B. (2003). Preventie van burn-out. *Huisarts en Wetenschap*, 46(1), 1003-1003.
<https://doi.org/10.1007/BF03083629>
- TNO (2019, 11 november). *Verzuimkosten door werkstress lopen op tot 2,8 miljard*. TNO.
<https://www.tno.nl/nl/over-tno/nieuws/2019/11/verzuimkosten-door-werkstress-lopen-op-tot-2-8-miljard/>.
- Trochim, W. M., Donnelly, J. P., & Arorara, K. (2016). *Research methods: The essential knowledge base*. Cengage Learning.
- Van Den Broeck, A., Schreurs, B., De Witte, H., Vansteenkiste, M., Germeys, F., & Schaufeli, W. (2011). Understanding workaholics' motivations: A self-determination perspective. *Applied Psychology*, 60(4), 600-621. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2011.00449.x>
- Van Laethem, M., van Vianen, A. E. M., & Derks, D. (2018). Daily fluctuations in smartphone use, psychological detachment, and work engagement: The role of

workplace telepressure. *Frontiers in Psychology*, 9, 1808.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01808>

Xie, J., Ma, H., Zhou, Z. E., & Tang, H. (2018). Work-related use of information and communication technologies after hours (W-ICTs) and emotional exhaustion: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 79, 94-104.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.023>

Xu, S., Ouyang, X., Shi, X., Li, Y., Chen, D., Lai, Y., & Fan, F. (2020). Emotional exhaustion and sleep-related worry as serial mediators between sleep disturbance and depressive symptoms in student nurses: A longitudinal analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 129, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109870>.

Appendix A

Gebruikte Schalen

Emotionele Uitputting

In hoeverre is elke stelling vandaag op u van toepassing?

1. Ik voelde mij emotioneel uitgeput door mijn werk
2. Een hele dag werken vormde een zware belasting voor me
3. Ik voelde mij 'opgebrand' door mijn werk
4. Aan het einde van een werkdag voel ik me leeg
5. Ik voelde mij vermoeid toen ik 's morgens opstond en er weer een werkdag voor me lag

Antwoordcategorieën:

1 = Helemaal oneens, 2 = Oneens, 3 = Neutraal, 4 = Eens, 5 = Helemaal eens

Workplace Telepressure

Voor de volgende stellingen willen we u vragen om na te denken over hoe u technologie gebruikt om te communiceren met mensen op uw werk. Denkt u hierbij in het bijzonder na over bericht-gebaseerde technologieën die u de mogelijkheid geven om zelf te bepalen wanneer u reageert (e-mail, sms, voicemail, etc.). Geef aan in hoeverre u het eens of oneens bent met de volgende uitspraken. Gelieve elke stelling aandachtig te lezen en aan te geven in hoeverre u het hiermee eens bent.

1. Vandaag vond ik het moeilijk om me op anderen dingen te concentreren toen ik een bericht ontving
2. Vandaag kon ik me beter op mijn taak concentreren zodra ik mijn berichten beantwoord had
3. Vandaag kon ik niet stoppen met denken aan een bericht, totdat ik gereageerd had

4. Vandaag voelde ik een sterke behoefte om direct te reageren
5. Toen ik vandaag een verzoek van iemand kreeg, had ik een overweldigend gevoel om meteen te reageren
6. Het was vandaag moeilijk te weerstand om niet meteen op een bericht te reageren

Antwoordcategorieën:

1 = Helemaal oneens, 2 = Oneens, 3 = Neutraal, 4 = Eens, 5 = Helemaal eens

Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd

Algemene ICT-meting

1. Hoe vaak heeft u vandaag na werktijd uw smartphone gebruikt voor werk gerelateerde doeleinden?
2. Hoe vaak heeft u vandaag na werktijd uw PC/laptop gebruikt voor werk gerelateerde doeleinden?

Antwoordcategorieën:

1 = Nooit, 2 = Zelden, 3 = Soms, 4 = Regelmatig, 5 = Vaak

ICT-meting in minuten

1. Hoeveel minuten heeft u vandaag na werktijd uw smartphone gebruikt voor werk gerelateerde doeleinden?
2. Hoeveel minuten heeft u vandaag na werktijd uw PC/laptop gebruikt voor werk gerelateerde doeleinden?

Antwoordcategorieën:

1 = 0 minuten, 2 = 1-10 minuten, 3 = 11-30 minuten, 4 = 31-60 minuten, 5 = >60 minuten

Werk-Familie Schuld (Dagelijkse Variant)

1. Vandaag voelde ik mij schuldig omdat de hoeveelheid tijd die mijn werk in beslag nam het moeilijk maakte om mijn familie verantwoordelijkheden te vervullen
2. Vandaag voelde ik mij schuldig omdat de eisen van mijn werk, mijn leven en familie thuis in de weg stonden
3. Vandaag voelde ik mij schuldig omdat dingen die ik thuis wilde doen niet zijn gedaan vanwege de eisen die mijn werk aan mij stelt
4. Vandaag voelde ik mij schuldig omdat mijn werk zorgde voor spanningen die het moeilijk maakten om mijn familieplichten te vervullen
5. Vandaag voelde ik mij schuldig omdat ik vanwege werk gerelateerde verplichtingen mijn plannen voor familieactiviteiten heb moeten aanpassen

Antwoordcategorieën:

1 = Helemaal oneens, 2 = Oneens, 3 = Neutraal, 4 = Eens, 5 = Helemaal eens

Werk-Familie Schuld

1. Ik voel mij schuldig wanneer de eisen van mijn werk, mijn leven en familie thuis in de weg staan
2. Ik voel mij schuldig wanneer de hoeveelheid tijd die mijn werk in beslag neemt het moeilijk maakt om mijn familie verantwoordelijkheden te vervullen
3. Ik voel mij schuldig wanneer dingen die ik thuis wil doen niet worden gedaan vanwege de eisen die mijn werk aan mij stelt
4. Ik voel mij schuldig wanneer mijn werk zorgt voor spanningen die het moeilijk maken om mijn familieplichten te vervullen
5. Ik voel mij schuldig wanneer ik vanwege werk gerelateerde verplichtingen mijn plannen voor familieactiviteiten moet aanpassen

Antwoordcategorieën:

1 = Helemaal oneens, 2 = Oneens, 3 = Neutraal, 4 = Eens, 5 = Helemaal eens

Ouderschap

1. Wat is uw woonsituatie?

Antwoordcategorieën:

1 = Ik woon alleen, 2 = Ik woon met mijn partner, 3 = Ik woon met mijn partner en kind(eren), 4 = Ik woon met mijn kind(eren), 5 = Ik woon met mijn (groot)ouders, tante, oom of (andere) voogd, 6 = Ik woon met één of meerdere huisgenoten

Indien antwoord drie of vier werd gekozen, werd tevens geïnformeerd naar het aantal kinderen (1/2/3/4 of meer) en of er kinderen van jonger dan vijf tussenzaten (ja/nee, al mijn kinderen zijn ouder dan vijf jaar).

Werkdruk

1. Ik heb te veel werk te doen
2. Ik moet extra hard werken om iets af te krijgen
3. Ik moet erg snel werken

Antwoordcategorieën:

1 = Nooit, 2 = Zelden, 3 = Soms, 4 = Regelmatig, 5 = Vaak

Werkverslaving

Excessief Werken

1. Ik heb haast en werk tegen deadlines aan
2. Ik werk door terwijl mijn collega's al naar huis zijn
3. Ik ben druk en heb veel ijzers tegelijk in het vuur

4. Ik besteed meer tijd aan mijn werk dan aan mijn vrienden, hobby's, of andere vrijetijdsactiviteiten
5. Ik ben met meerdere dingen tegelijk bezig, ik schrijf bijvoorbeeld een memo terwijl ik eet en met iemand telefoneer

Compulsief Werken

1. Ik voel me verplicht hard te werken, ook al vind ik dat niet altijd prettig
2. Ik heb het gevoel dat iets in mijzelf me dwingt hard te werken
3. Ik voel me schuldig als ik vrij neem van mijn werk
4. Ik vind het belangrijk om hard te werken, zelfs als ik eigenlijk geen plezier heb in mijn bezigheden
5. Ik vind het moeilijk om me te ontspannen als ik niet aan het werk ben

Antwoordcategorieën:

1 = Nooit, 2 = Soms, 3 = Regelmatig, 4 = Altijd

Segmentatievoorkeur

1. Ik vind het niet leuk om over het werk na te denken, terwijl ik thuis ben
2. Ik geef er de voorkeur aan om mijn werk bij mijn werkleven te houden
3. Ik vind het niet leuk als werk issues integreren met mijn privéleven
4. Ik geef er de voorkeur aan om mijn werk achter me te laten als ik naar huis ga

Antwoordcategorieën:

1 = Helemaal oneens, 2 = Oneens, 3 = Neutraal, 4 = Eens, 5 = Helemaal eens

Appendix B

Factoranalyse Werkverslaving Schaal

Een factor analyse toonde dat items uit de dimensie compulsief werken laadden op dezelfde factor als de items uit de dimensie excessief werken, zie Tabel 1. Dit impliceert dat beide dimensies eenzelfde construct meten en daarom is besloten om alle tien de items samen te voegen tot één schaal.

Tabel 1

Factoranalyse van de Werkverslaving Schaal

Items	Factoren
	1
Compulsief werken	
Ik voel me verplicht hard te werken, ook al vind ik dat niet altijd prettig	.68
Ik voel me schuldig als ik vrij neem van mijn werk	.67
Ik heb het gevoel dat iets in mijzelf me dwingt hard te werken	.65
Ik vind het moeilijk om me te ontspannen als ik niet aan het werk ben	.63
Ik vind het belangrijk om hard te werken, zelfs als ik eigenlijk geen plezier heb in mijn bezigheden	.57
Excessief werken	
Ik werk door terwijl mijn collega's al naar huis zijn	.63
Ik ben met meerdere dingen tegelijk bezig, ik schrijf bijvoorbeeld een memo terwijl ik eet en met iemand telefoneer	.58
Ik heb haast en werk tegen deadlines aan	.56
Ik ben druk en heb veel ijzers tegelijk in het vuur	.56
Ik besteed meer tijd aan mijn werk dan aan mijn vrienden, hobby's, of andere vrijetijdsactiviteiten	.53
Eigenwaarde	3.70
Percentage verklaarde variantie	37.00

Appendix C

Factoranalyse Segmentatievoorkeur Schaal en Werk-Familie Schuld Schaal

Middels een factoranalyse werd de potentiële overlap tussen de segmentatievoorkeur schaal en werk-familie schuld schaal onderzocht. Beide schalen bleken te laadden op aparte factoren, waarmee empirische overlap werd uitgesloten. Zie Tabel 2 voor de factorladingen.

Tabel 2

Factoranalyse van de Segmentatievoorkeur Schaal en de Werk-Familie Schuld Schaal

Items	Factoren	
	1	2
Segmentatievoorkeur		
Ik vind het niet leuk om over het werk na te denken, terwijl ik thuis ben	.11	.78
Ik geef er de voorkeur aan om mijn werk bij mijn werklevens te houden	.16	.85
Ik vind het niet leuk als werk issues integreren met mijn privéleven	.36	.73
Ik geef er de voorkeur aan om mijn werk achter me te laten als ik naar huis ga	.08	.83
Werk-Familie Schuld		
Ik voel mij schuldig wanneer de eisen van mijn werk, mijn leven en familie thuis in de weg staan	.86	-.10
Ik voel mij schuldig wanneer de hoeveelheid tijd die mijn werk in beslag neemt het moeilijk maakt om mijn familie verantwoordelijkheden te vervullen	.88	-.26
Ik voel mij schuldig wanneer dingen die ik thuis wil doen niet worden gedaan vanwege de eisen die mijn werk aan mij stelt	.86	-.02
Ik voel mij schuldig wanneer mijn werk zorgt voor spanningen die het moeilijk maken om mijn familieplichten te vervullen	.84	-.14
Ik voel mij schuldig wanneer ik vanwege werk gerelateerde verplichtingen mijn plannen voor familieactiviteiten moet aanpassen	.87	-.13
Eigenwaarde	3.89	2.66
Percentage verklaarde variantie	43.20	29.57

Appendix D

Details en Antwoordcategorieën Demografische Variabelen

Om te kunnen controleren of de steekproef representatief was voor de Nederlandse beroepsbevolking zijn er een aantal demografische variabelen meegenomen in dit onderzoek. Er volgt nu een overzicht van de betreffende demografische variabelen, met achter elke variabele een specificatie van de bijbehorende antwoordcategorieën.

Geslacht: man/vrouw

Leeftijd: in jaren

Opleidingsniveau: basisonderwijs/middelbare school/MBO/HBO/WO/postuniversitair

Sector: gezondheidszorg/detailhandel of groothandel/onderwijs/horeca/ICT/industrie/
onderwijs/media/non profit/vastgoed/overig

Arbeidscontract: fulltime/parttime/zzp'er/anders

Appendix E

Resultaten Algemene ICT-Meting

Voor de algemene ICT-meting zijn dezelfde analyses doorlopen als voor de ICT-meting in minuten. Hieronder volgen de resultaten met betrekking tot de algemene ICT-meting per hypothese. Bijbehorende tabellen volgen na afloop.

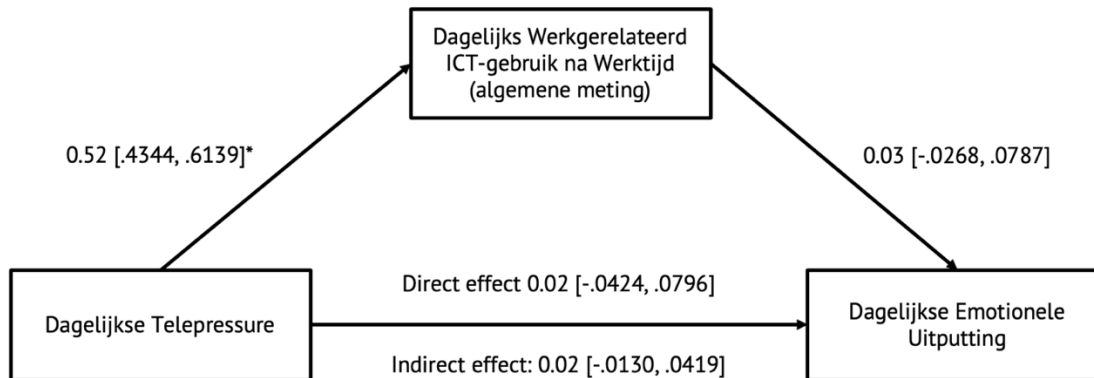
Hypothese 2. Deze hypothese voorspelde een positieve relatie tussen dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en dagelijkse emotionele uitputting. Uit de resultaten (zie Tabel 1) bleek wederom dat model 1 beter aansloot bij de data dan het nul model ($-2 * \log = 34.81$ $df = 6$, $p < .005$). De controlevariabelen waren voorspellend op eenzelfde wijze als in de eerdere analyses. Echter, model 2 had geen betere aansluiting bij de data dan model 1 ($\Delta -2 * \log = 3.04$ $df = 1$, $p > .05$). De algemene meting van dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd bleek geen voorspeller van dagelijkse emotionele uitputting ($y = .04$, $SE = .02$, $p = .081$). Dit bood geen ondersteuning voor hypothese 2.

Hypothese 3. Deze hypothese voorspelde dat dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd de relatie tussen dagelijkse telepressure en dagelijkse emotionele uitputting zou mediëren. Uit de mediatieanalyse bleek een positieve en significante relatie tussen dagelijkse telepressure en de algemene meting van dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd, $y = .52$, $SE = .05$, $t(508) = 11.48$, $p < .001$, 95% CI [.4344, .6139]. Echter, de algemene meting van dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik bleek niet significant gerelateerd aan dagelijkse emotionele uitputting, $y = .03$, $SE = .03$, $t(510) = .97$, $p = .334$, 95% CI [-.0268, .0787]. Wel verdween de positieve en significante relatie tussen dagelijkse telepressure en dagelijkse emotionele uitputting zodra de algemene meting van dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik werd opgenomen in het model, $y = .02$, $SE = .03$, $t(510) = .60$, $p = .548$, 95% CI [-.0424, .0796]. Desondanks bleek er geen indirect effect van dagelijkse telepressure op dagelijkse emotionele uitputting via de algemene meting van dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na

werktijd, $B_{indirect} = .02$, 95% CI[-.0130, .0419]. Enige mediatie effect bleef daarmee uit evenals ondersteuning voor hypothese 3. Zie Figuur 1 voor een visualisatie van de resultaten van de mediatieanalyse.

Figuur 1

Visuele Weergave van de Resultaten van de Mediatieanalyse



Noot. De getallen betreffen de *estimates* en tussen haakjes staan de bijbehorende betrouwbaarheidsintervallen.

* $p < .05$.

Hypothese 4. Deze hypothese voorspelde dat werk-familie schuld de relatie tussen dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en dagelijkse emotionele uitputting zou modereren. De resultaten (zie Tabel 2) toonden wederom dat model 1 beter aansloot bij de data dan het nul model ($-2 * \log = 34.81$ $df = 6$, $p < .005$). De controlevariabelen waren op eenzelfde manier voorspellend als in de voorgaande analyses. Verder bleek werk-familie schuld een positieve voorspeller van dagelijkse emotionele uitputting ($y = .20$, $SE = .06$, $p = .001$). Model 2 sloot dan ook significant beter aan bij de data dan model 1 ($\Delta -2 * \log = 14.19$, $df = 2$, $p < .005$). Echter, de interactie tussen werk-familie schuld en de algemene meting van dagelijks werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd bleek niet significant ($y = .01$, $SE = .03$, $p = .598$). Model 3 had geen betere aansluiting bij de data. Werk-familie schuld kon de dagelijkse relaties tussen werkgerelateerd ICT-gebruik na werktijd en emotionele uitputting niet beïnvloeden en er daarmee werd er geen ondersteuning gevonden voor hypothese 4.

Tabel 1

*Multilevel Resultaten van de Dagelijkse Relaties tussen
Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd en Emotionele Uitputting*

Variabelen	Emotionele Uitputting		
	Nul model	Model 1	Model 2
Intercept	2.17**	2.58**	2.48**
Geslacht		.09	.09
Leeftijd		-.01**	-.01**
Ouderschap		-.11	-.12
Werkdruk		.02	.02
Werkverslaving		.34**	.32**
Segmentatievoorkeur		.11	.11*
ICT-gebruik ^a			.04
-2* log	1169.15	1134.34	1131.29
Δ -2* log		34.81**	3.05*
Δ Df		6	1

Noot. ^a Algemene ICT-meting.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Tabel 2

*Multilevel Resultaten van de Interactie tussen Werkgerelateerd ICT-gebruik
na Werktijd en Werk-Familie Schuld*

Variabelen	Emotionele Uitputting			
	Nul model	Model 1	Model 2	Model 3
Intercept	2.17**	2.58**	2.36**	2.36**
Geslacht		.09	.06	.06
Leeftijd		-.01**	-.01*	-.01*
Ouderschap		.11	-.19	-.19
Werkdruk		.02	.01	.01
Werkverslaving		.34**	.19	.19
Segmentatievoorkeur		.11	.09	.09
ICT-gebruik ^a			.04	.04
Werk-familie schuld			.20*	.17*
ICT-gebruik*WF-schuld				.01
-2* log	1169.15	1134.34	1120.15	1119.88
Δ -2* log		34.81**	14.19**	0.28
Δ Df		6	2	1

Noot. ^a Algemene ICT-meting.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Appendix F

Resultaten Exploratieve Analyses

Tabel 3

Multilevel Resultaten van de Interactie tussen Dagelijks Werkgerelateerd ICT-gebruik na Werktijd en Dagelijkse Werk-Familie Schuld

Variabelen	Emotionele Uitputting			
	Nul model	Model 1	Model 2	Model 3
Intercept	2.17**	2.58**	2.40**	2.40**
Geslacht		.09	.08	.08
Leeftijd		-.01**	-.01*	-.01*
Ouderschap		.11	-.17	-.18
Werkdruk		.02	.02	.02
Werkverslaving		.34**	.21	.21
Segmentatievoorkeur		.11	.09	.09
ICT-gebruik ^a			.03	.03
Werk-familie schuld ^b			.20**	.21**
ICT-gebruik*WF-schuld				.01
-2* log	1169.15	1134.34	1097.82	1097.82
Δ -2* log		34.81**	36.47**	0.01
Δ Df		6	2	1

Noot. ^aICT-meting in minuten. ^bWerk-familie schuld gemeten op dag niveau.

* $p < .05$. ** $p < .01$.