

Running Head: SMARTPHONE>ACTIVITEITEN>DETACHMENT>HERSTEL

De Impact van Smartphone Gebruik na het Werk op Herstelactiviteiten en Ervaren Herstel en
de rol van Psychologisch Detachment als Mediator

M. Feenstra

Open Universiteit

Naam student: M. Feenstra

Studentnummer: 836297869

Cursusnaam: Empirisch afstudeeronderzoek: scriptie gezondheidspsychologie S58337

Eerste begeleider: Dr. G. Näring

Tweede begeleider: Prof. dr. K. van Dam

Inleverdatum: 29 januari 2015

Inhoudsopgave

Samenvatting

Inleiding

Huidig onderzoek.....	8
Theoretisch kader.....	10
Conservation of Resources Theory.....	10
Effort-Recovery Theory.....	10
Complementaire processen.....	11
Psychologisch Detachment.....	12
Impact van smartphone gebruik.....	13
Activiteiten in de vrije tijd en smartphone gebruik.....	13
Psychologisch detachement als mediator.....	16
Methode.....	17
Onderzoeksdesign.....	17
Onderzoeksgroep.....	17
Operationalisatie van kernbegrippen.....	18
Meetinstrumenten.....	18
Procedure.....	20
Data analyse.....	21
Resultaten.....	22
Beschrijvende statistiek.....	22
Regressie analyses.....	25
Controle variabelen.....	25
Discussie.....	26
Limitaties en aanbevelingen.....	28
Conclusie.....	30
Referenties.....	31

Samenvatting

Achtergrond: Door nieuwe communicatiemiddelen zoals de smartphone zijn medewerkers 24/7 bereikbaar. Smartphones worden meestal gebruikt voor e-mails en internet. Werkgevers zien de voordelen in van smartphone's en verschaffen werknemers een werktelefoon. In ruil daarvoor willen werkgevers snel antwoord op berichten, ook in de vrije tijd. Medewerkers herstellen meestal tijdens de avonden van het werk. Volgens de effort-recovery theory (Meijman & Meijman, 1998) herstelt men door ondernomen activiteiten, gebruik makend van andere bronnen dan die van tijdens het werk en door psychologisch afstand nemen. Verstoort smartphone gebruik dit proces?

Doel: Het doel van dit onderzoek is in de eerste plaats na te gaan wat de impact van smartphone gebruik is op herstelactiviteiten en ervaren herstel. Ten tweede doel is nagaan of psychologisch detachement een mediator is in de relatie tussen herstelactiviteiten en ervaren herstel.

Deelnemers, procedure en onderzoeksontwerp: In twee thuiszorgorganisaties in Noord Nederland is toegang verkregen via een contactpersoon. Vervolgens kregen medewerkers via intranet twee keer het verzoek om deel te nemen aan het onderzoek. Deelname vond plaats door het invullen van een online vragenlijst op www.thesistools.nl, of op verzoek een papieren versie. De deelnemers waren verzorgenden van een thuiszorgorganisatie met een werktelefoon (N=14) en verzorgenden van een thuiszorgorganisatie zonder werktelefoon (N=55). Van de deelnemers zijn 56 vrouwen en 13 mannen in de leeftijd tussen 20 en 67 jaar.

Meetinstrumenten: Smartphone gebruik is gemeten met de intensief smartphone gebruik vragenlijst van Derks en Bakker (2012); de zelf te rapporteren type en duur van (weinig inspannende, sociale, fysieke) herstelactiviteiten (Sonnentag, 2001); het psychologisch detachement van het werk met de Recovery Experience Questionnaire (Sonnentag & Fritz,

2007) en het ervaren herstel door stemming, interesse en energie met de WHO-Five Well-Being Scale (Bech et al., 2006).

Data analyse door regressie analyses met een betrouwbaarheidsinterval van 95%.

Resultaten: Er zijn geen verbanden tussen de genoemde variabelen. Vanwege de skewness is geen analyse uitgevoerd op de variabele werk smartphone versus eigen/geen smartphone.

Controlevariabele leeftijd: Jongere medewerkers ervaren significant meer herstel dan oudere medewerkers.

Conclusie: Mogelijke verklaring voor de resultaten is de verandering in zorgorganisatie met als gevolg: Minder werkuren, meer activiteiten, meer denken aan het werk, maar tegelijkertijd niet leidt tot meer ervaren herstel. Andere verklaringen: Frequent smartphone gebruik tast de kwaliteit van herstelactiviteiten aan en verder het smartphone gebruik 's avonds en 's nachts. Blauw led-licht verstoort de nachtrust, dat leidt tot minder ervaren herstel. Een aanbeveling voor onderzoek: Gevolgen frequentie en duur van smartphone gebruik voor herstelactiviteiten en herstel. Een tweede aanbeveling: Onderzoek naar de gevolgen van blootstelling aan blauw led-licht.

Keywords: smartphone gebruik, herstelactiviteiten, psychologisch detachment, ervaren herstel, effort-recovery theory

Summary

Background: Because of the new communication technology like smartphones' employees are 24/7 available. Smartphones are used mostly for e-mails and for the internet. Employers consider the benefits of smartphones and like to give a workphone to the employees. In return employers like to have quick answers on messages, also in spare time. Employees recover from work mostly in the evening. According to the effort-recovery theory (Meijman & Meijman, 1998) employees recover because of the use of their potential resources, other resources than during working time and because of psychological detachment. Disturbs the smartphone this process?

Aim: The aim of this survey is in the first place understand what the impact of smartphone use is on recover activities and recover experience. The second aim is to know if psychological detachment is a mediator in the relationship between recover activities and recover experience.

Subjects, procedure and survey design: A representative has gaining access by two home care services. Next employers received two times the request to participate the investigation. Participation by filling in a online questionnaire or on request a paper version. The participations are care givers of a home care service with a workphone (N=14) or a home care giver without a workphone (N=55). Subjects consisting of 56 women and 13 men in the age between 20 and 67 years.

Measuring instruments: Smartphone use is measured with the Smartphone use Questionnaire (Derks & Bakker, 2012); the self-reported type and the duration of (low effort, social, physical) recovery experience (Sonnetag, 2001); psychological detachment from work with the Recovery Experience Questionnaire (Sonnetag & Fritz, 2007); recovery experience by affect, interest and energy with the WHO-Five Well-Being Scale (Bech et al., 2006).

Data analyse by regression analyses with a confidence interval of 95%.

Results: There are no relations between the variabelen as mentioned. Because of the skewness there was no analyse on the variabele work versus own/no smartphone. Control variabel age: Younger employees experience significant more recovery than older employees.

Conclusion: Possible explanation for the results is the change in care organisation with as result: fewer workinghours, more activities, more thoughts of work, but no more recovery experience. Other explanations: Frequent smartphone use leads to low kwaliteit of recovery experience and second, smartphone use during the evening and at night. The blue led-light disturbs sleep and leads to less recovery experience. A recommendation for further research: Consequents frequentie en duration of smartphone use for recovery activities and recovery experience. Second recommendation: Research to the consequences of emission blue led-light.

Keywords: smartphone use, recovery activities, psychological detachment, recovery experience, effort-recovery theory