

Samenvatting (Summary in Dutch)

In de laatste decennia is de arbeidsparticipatie van vrouwen gestegen (SCP, 2006). Een gevolg hiervan is de afname van het aantal traditionele huishoudens waarin de man kostwinner is en de vrouw geen betaalde arbeid verricht, maar het huishouden en zorgtaken voor haar rekening neemt. In de huidige westerse samenleving prevaleert momenteel het zogenaamde tweeverdienershuishouden. Kenmerkend voor dit type huishouden is dat zowel de man als de vrouw buitenshuis werkt en een baan combineert met het huishouden en zorgtaken thuis. In Nederland, waar veel vrouwen parttime werken, prevaleert het anderhalfverdienershuishouden. In dit type huishouden werkt een van de partners fulltime (meestal de man) en de andere partner parttime. In beide typen huishoudens participeren de man en de vrouw in het werk- en thuisdomein. Wanneer deelname in het ene domein wordt bemoeilijkt of onmogelijk is door deelname in het andere domein spreekt men van werk-thuis conflict (Greenhaus & Beutell, 1985). Werk-thuis conflict wordt gezien als een belangrijke stressor die zo nu en dan, in meer of mindere mate, wordt ervaren door mensen die betaald werk combineren met zorgtaken (bijv. het huishouden en de zorg voor kinderen). Onderzoek heeft aangetoond dat werk-thuis conflict nadelige gevolgen heeft voor gezondheid en welzijn. Sociale steun, zo blijkt uit eerdere studies, speelt een belangrijke rol in het verminderen van stress en het verbeteren van gezondheid en welzijn.

In dit proefschrift is onderzocht hoe sociale steun, werk-thuis conflict en welzijn elkaar beïnvloeden. Het doel van dit onderzoek is enerzijds om meer inzicht te krijgen in de relatie tussen sociale steun, werk-thuis conflict en welzijn, en anderzijds om sekseverschillen in deze relatie inzichtelijker te maken. De volgende vragen stonden hierbij centraal: hoe werkt sociale steun in relatie tot werk-thuis conflict en welzijn? Maakt het uit van *wie* steun wordt ontvangen voor het verminderen van werk-thuis conflict en het verbeteren van welzijn? Hoe belastend is werk-thuis conflict voor het welzijn van werknemers, en speelt het werk-thuis conflict van de partner hierin een rol?

Sociale steun kan worden ontvangen van verschillende bronnen uit het werk- en thuisdomein, bijvoorbeeld van collega's of familie en vrienden. Mannen ontvangen over het algemeen steun vanuit andere bronnen dan vrouwen. Daarnaast zijn er sekseverschillen ten aanzien van de verdeling van werk en zorgtaken; mannen werken meestal meer uren buitenshuis dan vrouwen, en vrouwen zijn in de meeste gevallen verantwoordelijk voor het leeuwendeel van de huishoudelijke en zorgtaken. Niet eerder is echter onderzocht of deze sekseverschillen in sociale steun en de verdeling van werk en zorgtaken de relatie tussen sociale steun, werk-thuis conflict en welzijn kunnen verklaren. In het huidige proefschrift wordt daarom niet alleen ingegaan op sekseverschillen in sociale steun, werk-thuis conflict en welzijn, maar wordt ook onderzocht of deze sekseverschillen invloed hebben op de relatie tussen sociale steun, werk-thuis conflict en welzijn.

In het inleidende hoofdstuk van dit proefschrift (**hoofdstuk 1**) wordt het doel van het onderzoek beschreven en de hoofdvraag verder uitgewerkt. Daarnaast worden de drie hoofdconcepten – sociale steun, werk-thuis conflict en welzijn – uitgelegd. Eerst wordt ingegaan op werk-thuis conflict. Zoals hierboven beschreven is er sprake van werk-thuis conflict wanneer deelname in het ene domein wordt bemoeilijkt of onmogelijk is door deelname in het andere domein. Werk-thuis conflict kent twee richtingen; van werk naar thuis (WTC) en van thuis naar werk (TWC). In het eerste geval wordt deelname in het thuisdomein bemoeilijkt of onmogelijk gemaakt door de eisen die worden gesteld aan iemand door deelname in het werkdomein. TWC vindt plaats als deelname aan het werkdomein wordt bemoeilijkt of onmogelijk is door de eisen die deelname in het thuisdomein aan iemand stelt. Wanneer geen onderscheid wordt gemaakt tussen WTC en TWC wordt de algemene term werk-thuis conflict gebruikt. Naast de twee richtingen van conflict, worden over het algemeen drie verschillende soorten werk-thuis conflict onderscheiden; tijds-, spannings en gedragsgerelateerd conflict. Er is sprake van tijdsgelateerd conflict als de tijd die wordt besteed aan deelname in het ene domein (werk of thuis) te weinig tijd overlaat om deel te nemen aan activiteiten in het andere domein. Spanningsgerelateerd conflict treedt op wanneer spanningen die worden ervaren in het ene domein leiden tot een niet optimaal functioneren in het andere domein. Wanneer het gedrag dat vereist wordt in het ene domein het vervullen van taken en eisen in het andere domein bemoeilijkt spreken we van gedragsgerelateerd conflict (Greenhaus & Beutell, 1985).

Ten tweede wordt ingegaan op sociale steun. Sociale steun is geen eenduidig concept, maar een metaconstruct dat bestaat uit meerdere theoretische concepten, en kent veel verschillende definities. Centraal in de meeste definities van sociale steun staat de uitwisseling van (hulp)middelen tussen personen. In dit proefschrift is sociale steun gedefinieerd als een complex transactioneel proces waarin middelen worden uitgewisseld tussen ten minste twee personen, gericht op het helpen van degene die de steun ontvangt. Sociale steun omvat emotionele steun (empathie, zorg, liefde en vertrouwen), instrumentele steun (feitelijk hulp in de vorm van tijd, geld en energie), evaluatieve steun (feedback over persoon en gedrag) en informationele steun (informatie, advies en suggesties). Sociale steun kan zowel uit het werk- als thuisdomein afkomstig zijn. In het huidige onderzoek worden vier bronnen van steun onderscheiden; leidinggevende, collega's, partner en, familie en vrienden. De sociale steun schaal die in dit onderzoek werd gebruikt om sociale steun te meten omvatte ook de vier verschillende soorten sociale steun.

Tenslotte wordt ingaan op welzijn, met name het verschil tussen welzijn en gezondheid. De exacte betekenis van de twee concepten wordt meestal ontleend aan de operationalisatie ervan (Danna & Griffin, 1999). Opgemerkt dient echter te worden dat er in de bestaande literatuur geen duidelijk verschil wordt gemaakt tussen gezondheid en welzijn. Deze onduidelijkheid in terminologie en conceptualisatie van

gezondheid en welzijn heeft ertoe geleid dat de concepten elkaar overlappen, en inwisselbaar worden gebruikt in verschillende studies. Met andere woorden in de ene studie wordt het concept gezondheid genoemd, terwijl hetzelfde concept in de andere studie welzijn wordt genoemd. In dit proefschrift wordt de conceptualisatie van Danna en Griffin (1999) gebruikt. Deze auteurs stellen dat “gezondheid over het algemeen fysiologische en psychologische symptomen in een medische context omvat (bijv. gerapporteerde klachten of de diagnose van een ziekte), terwijl welzijn over het algemeen wordt gedefinieerd als een meer omvattend concept waarin rekening wordt gehouden met de persoon als geheel” (p.364). Naast indicatoren van gezondheid (fysieke, fysiologische en psychologische) omvat welzijn ook de beleving van situaties en gebeurtenissen, bijvoorbeeld de tevredenheid met het leven. Verder werd in dit eerste hoofdstuk ingaan op sekseverschillen in werk-thuis conflict, sociale steun en welzijn. De data voor dit onderzoek werden verzameld via CentERdata, een instituut van de universiteit van Tilburg dat gespecialiseerd is in dataverzameling via internet. De studie beschreven in hoofdstuk 6 vormt hierop een uitzondering. De data van dit hoofdstuk werd verzameld onder werknemers van 10 verschillende geestelijke gezondheidszorg instellingen.

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat sociale steun een belangrijke rol speelt in het verlagen van stress en het verbeteren van gezondheid en welzijn. Het blijft echter onduidelijk welk mechanisme hieraan ten grondslag ligt. Met andere woorden het is niet duidelijk *op welke manier* sociale steun stress verlaagt en leidt tot een beter welzijn. Om meer inzicht te krijgen in het onderliggende mechanisme van sociale steun in relatie tot welzijn, worden in **hoofdstuk 2** drie theoretische modellen getoetst. De stressor in elk van deze modellen is werk-thuis conflict. Het eerste model veronderstelt dat sociale steun en werk-thuis conflict onafhankelijk van elkaar invloed hebben op welzijn. Een toename in sociale steun leidt tot een verbetering van welzijn, ongeacht de mate van het ervaren werk-thuis conflict. Het tweede model veronderstelt dat sociale steun welzijn verbetert door het verminderen van werk-thuis conflict, waardoor de negatieve gevolgen van werk-thuis conflict voor welzijn afnemen. Het derde model veronderstelt dat sociale steun werkt als een buffer. Dit betekent dat sociale steun *de relatie* tussen werk-thuis conflict en welzijn beïnvloedt, zodanig dat mensen die weinig sociale steun ontvangen meer hinder ondervinden van werk-thuis conflict dan mensen die veel steun ontvangen. Een aanname van dit laatste model is dat sociale steun alleen effectief is in stressvolle situaties (Hobfoll, 1986). De drie modellen werden getoetst aan de hand van data van 611 werkende mannen en vrouwen die getrouwd waren of samenwoonden. Vergelijking van deze drie modellen toonde aan dat sociale steun een positief effect heeft op welzijn, ongeacht de mate van werk-thuis conflict. Ook werd getoetst of het mechanisme van sociale steun verschilt voor mannen en vrouwen. Er werden geen sekseverschillen gevonden; het ontvangen

van steun heeft een gunstige invloed op het welzijn van mannen en vrouwen, ongeacht het ervaren werk-thuis conflict.

Over het algemeen rapporteren werkende vrouwen meer gezondheidsklachten dan werkenden mannen (LISV, 2001; SCP, 2007). In **hoofdstuk 3** wordt daarom onderzocht of er een relatie is tussen sekseverschillen in welzijn, en de soort bron van wie mannen en vrouwen sociale steun ontvangen. Meer specifiek, richtte de studie zich op de verschillen tussen mannen en vrouwen ten aanzien van de bronnen van sociale steun als mogelijke voorspeller van sekseverschillen in gezondheid, psychisch welbevinden en tevredenheid. Vier bronnen van sociale steun - twee werkgerelateerde en twee bronnen uit het thuisdomein – werden onderscheiden: leidinggevende, collega's, familie en vrienden, en partner. De studie werd uitgevoerd onder 450 werkende mannen en vrouwen die deel uitmaakten van een tweeverdienerhuishouden.

Mannen rapporteerden een betere gezondheid en meer psychisch welbevinden dan vrouwen, terwijl vrouwen meer tevreden waren met hun leven dan mannen. Overeenkomstig met eerder onderzoek bleek dat mannen meer steun ontvingen van hun partner dan vrouwen en dat vrouwen meer steun van familie en vrienden ontvingen dan mannen. Met betrekking tot de sociale steun bronnen uit het werkdomein bleek dat vrouwen meer steun ontvingen van hun collega's dan mannen. Ondanks deze verschillen werden alleen sekseverschillen gevonden voor de relatie tussen sociale steun van collega's en gezondheid; de gezondheid van vrouwen werd beter wanneer ze steun van collega's ontvingen, terwijl steun van collega's geen effect had op de gezondheid van mannen. Behalve dit ene verschil kan worden geconcludeerd dat sekseverschillen in welzijn niet kunnen worden verklaard door verschillen ten aanzien van de bronnen van wie mannen en vrouwen steun ontvangen.

Hoofdstuk 4 beschrijft de relatie tussen sociale steun en werk-thuis conflict. Onderzocht werd hoe sociale steun van verschillende bronnen (leidinggevende, collega's, familie en vrienden, en partner) samenhangt met tijds- en spanningsgerelateerd werk-thuis conflict. Beide richtingen van werk-thuis conflict werden in deze studie onderzocht. De bevindingen van deze studie laten zien dat sociale steun van de partner negatief samenhangt met zowel tijds- als spanningsgerelateerd TWC en dat sociale steun van collega's negatief samenhangt met tijdsgerelateerd TWC. Met andere woorden sociale steun van de partner en van collega's vermindert TWC. Daarnaast onderzochten we in deze studie onderzochten we of de relatie tussen sociale steun afkomstig van de vier bronnen en werk-thuis conflict verschilt voor mannen en vrouwen ($N = 444$ tweeverdieners). Voor sociale steun van leidinggevende en van collega's bleek dit het geval te zijn. Wanneer mannen sociale steun van hun leidinggevende of collega's ontvingen had dit een gunstig effect op hun tijdsgerelateerd WTC en op hun spanningsgerelateerd TWC; hun conflict nam af. Voor vrouwen daarentegen nam het tijdsgerelateerd WTC toe

wanneer ze steun ontvingen van hun leidinggevende. Hun spanningsgerelateerd TWC werd niet of nauwelijks beïnvloed door sociale steun van collega's.

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat stress, naast de nadelige gevolgen voor de persoon die de stress ervaart, ook schadelijk kan zijn voor de partner van degene die de stress ervaart (Bolger, DeLongis, Kessler, & Wethington, 1989; Westman, 2001; Westman & Etzion, 1995). In **hoofdstuk 5** wordt onderzocht of werk-thuis conflict samenhangt met het welzijn van degene die werk-thuis conflict ervaart, en of werk-thuis conflict ervaren door de ene partner samenhangt met het welzijn van de andere partner. Deze studie is uitgevoerd onder 164 tweeverdienerkoppels. Het ervaren van WTC heeft zowel voor mannen als vrouwen negatieve gevolgen voor hun welzijn. Voor mannen geldt dat WTC samenhangt met psychisch welbevinden en tevredenheid met het leven; hun psychisch welbevinden was minder en ze waren minder tevreden met hun leven. Voor vrouwen bleek dat WTC alleen samenhang met een verminderd psychisch welbevinden. Dit verschil werd niet verklaard door verschillen in WTC; mannen en vrouwen rapporteerden een ongeveer gelijke mate van conflict. Alleen vrouwen ondervonden hinder van TWC. TWC had een negatief effect op de gezondheid van vrouwen. Voor mannen vonden we geen verband tussen TWC en welzijn, psychisch welbevinden en tevredenheid. Mannen en vrouwen rapporteerden ongeveer evenveel TWC. Wat betreft de negatieve gevolgen van het werk-thuis conflict van de ene partner op het welzijn van de andere partner bleek voor zowel mannen als vrouwen dat het WTC van de ene partner negatieve gevolgen had voor de tevredenheid met het leven van de andere partner. Deze bevindingen laten zien dat vrouwen meer dan mannen het hoofd moeten bieden aan factoren in zowel het werk als thuisdomein om zich gezond en gelukkig te voelen, terwijl het welzijn van mannen hoofdzakelijk samenhangt met werkgerelateerde factoren.

Hoofdstuk 6 beschrijft de relatie tussen TWC en emotionele uitputting en mentale gezondheid. Deze studie is uitgevoerd onder 1008 werknemers werkzaam in de geestelijke gezondheidssector. Onderzocht werd of TWC samenhangt met emotionele uitputting en mentale gezondheid ongeacht werkgerelateerde stressoren. Daarnaast werd onderzocht of de impact van de werkgerelateerde stressoren en TWC elkaar versterken of verzwakken. In deze studie werd onderscheid gemaakt tussen twee soorten banen; banen waarin werknemers veel contact hebben met cliënten en waarin de werkzaamheden primair gericht zijn op het verlenen van hulp, en banen die niet primair gericht zijn op hulpverlening, maar waarin werknemers persoonsgerelateerde taken uitvoeren waarbij zij te maken hebben met anderen, de zogenaamde ondersteunende banen. Stressoren die werden onderzocht waren: werkdruk, emotionele belasting, sociale steun van collega's en autonomie. Voor beide soorten banen bleek dat TWC bijdraagt aan gevoelens van emotionele uitputting en een slechtere mentale gezondheid, nadat was gecontroleerd voor de werkgerelateerde stressoren. De impact van de werkgerelateerde stressoren, werkdruk en emotionele

belasting, en van TWC werden niet door elkaar versterkt. Voor werknemers in ondersteunende banen bleek het ontvangen van sociale steun van collega's de relatie tussen TWC en emotionele uitputting te verzwakken. Deze bevindingen tonen aan dat de gezondheid van werknemers, niet alleen met werkgerelateerde stressoren samenhangt maar ook met stressoren uit het thuisdomein die interfereren met het werkdomein. Voor stressonderzoek betekent dit dat niet alleen de risico's vanuit het werk moeten worden onderzocht maar dat er ook aandacht moet zijn voor stressoren vanuit het thuisdomein.

In **hoofdstuk 7** tenslotte worden de belangrijkste bevindingen van dit proefschrift samengevat, en worden de theoretische en praktische implicaties van het onderzoek besproken. Over het geheel genomen draagt dit proefschrift bij aan het begrijpen van de relatie tussen sociale steun, werk-thuis conflict en welzijn. Bovendien verschaft het inzicht in sekseverschillen in sociale steun, werk-thuis conflict en welzijn, en in hun onderlinge relatie. Een belangrijke bevinding is dat sociale steun effectief is in het verbeteren van welzijn, ongeacht of een iemand werk-thuis conflict ervaart. Zowel voor mannen als vrouwen blijkt dit zo te zijn. Een tweede belangrijke bevinding is dat het uitmaakt van wie een persoon steun ontvangt, zowel met betrekking tot het verbeteren van welzijn als het verminderen van werk-thuis conflict. Bovendien blijkt de invloed van de verschillende bronnen van sociale steun verschillend te zijn voor mannen en vrouwen. Sociale steun van collega's had alleen een gunstig effect op de gezondheid van vrouwen en niet op de gezondheid van mannen. Daarentegen, nam het werk-thuis conflict van mannen af wanneer ze sociale steun van hun collega's en van hun leidinggevende ontvingen, terwijl het conflict van vrouwen niet werd beïnvloed of zelfs toenam. Een derde belangrijke bevinding is dat TWC bijdraagt aan emotionele uitputting en een verminderde mentale gezondheid, ongeacht de werkgerelateerde stressoren. TWC van de ene partner had geen effect op het welzijn van de andere partner. Wat betreft de negatieve overdracht van WTC van de ene partner op het welzijn van de andere partner, vonden we een negatieve relatie met tevredenheid met het leven voor zowel mannen als vrouwen. Met andere woorden mannen en vrouwen zijn minder tevreden met hun leven naarmate hun partner meer WTC ervaart.

Vanuit een praktisch oogpunt gezien suggereren de bevindingen van dit proefschrift dat het ontvangen van sociale steun in alle situaties effectief is voor het welzijn van medewerkers, en niet alleen wanneer werknemers (veel) werk-thuis conflict ervaren. Naast veel gebruikte manieren om werk en thuis te combineren, zoals bijvoorbeeld parttime banen en flexibele werktijden, zouden organisaties veel meer gebruik kunnen maken van aanwezige sociale netwerken op het werk. De gevonden sekseverschillen tonen echter aan dat mannen die werk-thuis conflict ervaren meer profijt hebben van steun van hun leidinggevende dan vrouwen. Leidinggevendenden zouden zich hier bewust van moeten zijn zodat vermeden kan

worden dat vrouwen als gevolg van het ontvangen van steun meer werk-thuis conflict ervaren.

LITERATUURVERWIJZINGEN

- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Wethington, E. (1989). The contagion of stress across multiple roles. *Journal of Marriage and the Family*, 51(1), 175-183.
- Danna, K., & Griffin, R. W. (1999). Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of Management*, 25(3), 357-384.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Hobfoll, S. E. (1986). Social support: research, theory, and applications from research on women. In S. E. Hobfoll (Ed.), *Stress, social support and women* (pp. 240-256). New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- LISV (Ed.). (2001). *Ontwikkeling arbeidsongeschiktheid jaaroverzicht WAO/WAZ/Wajong 2000*. Amsterdam: Landelijk instituut sociale verzekeringen (LISV).
- SCP. (2006). *Emancipatiemonitor 2006*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- SCP. (2007). *Beter aan het werk. Trendrapportage ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid en werkhervatting*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Westman, M. (2001). Stress and strain crossover. *Human Relations*, 54(6), 717-751.
- Westman, M., & Etzion, D. (1995). Crossover of stress, strain and resources from one spouse to another. *Journal of Organizational Behavior*, 16, 169-181.