

MANNEN, VROUWEN, ARBEID EN STRESS

EEN ZOEKTOCHT NAAR OORZAKEN EN GEVOLGEN VAN STRESS

Student: Parmelia Hussain
Studentennummer: 282900
Docent: Prof. Dr. K.G. Tijdens
Rotterdam augustus 2006
Sociologie, FSW, Erasmus universiteit

VOORWOORD

Voor u ligt mijn scriptie; ‘Mannen, vrouwen, arbeid en stress’. Naar aanleiding van de Masteropleiding Sociologie differentiatie Arbeid, Organisatie en Management aan de Erasmus universiteit te Rotterdam is er onderzoek gedaan naar stressoren voor, en gevolgen van stress, bij mannen en vrouwen. Deze studie bestaat uit een theoretisch onderzoek en een praktijkonderzoek.

Ik wil op deze plaats graag van de gelegenheid gebruik maken een dankwoord te uiten. Allereerst ben ik dank verschuldigd aan Prof. Dr. K.G. Tijdens. Zij heeft mij veelvuldig handige tips en inspiratie gegeven, waarvoor mijn welgemeende dank.

Bovendien ben ik dank verschuldigd aan de vele familieleden en naaste vrienden, wier steun, advies en hulpvaardigheid fantastisch is geweest tijdens het schrijven van deze scriptie. Mijn vriend wil ik speciaal bedanken voor zijn geduld en kalmte die hij uitstraalde op momenten wanneer ik een scriptie dip had. Tevens wil ik graag de geïnterviewde respondenten bedanken voor de waardevolle bijdrage die ze hebben geleverd aan het tot stand komen van het praktijkonderzoek.

Ik wens de lezer van deze scriptie net zoveel plezier bij het lezen toe, als ik heb gehad bij het schrijven ervan.

Rotterdam, 2006

Parmelia Hussain

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	2
INHOUDSOPGAVE	3
INTRODUCTIE.....	5
1 INLEIDING	5
1.2 DOELSTELLING EN PROBLEEMSTELLING.....	8
1.2.1 <i>Deelvragen</i>	8
1.3 METHODOLOGIE.....	9
STRESS	10
2 INLEIDING	10
2.1 WAT IS STRESS?	10
2.2 STRESSTHEORIE	13
2.3 GEVOLGEN VAN STRESS VOOR MANNEN EN VROUWEN	15
META-ANALYSE	17
3 INLEIDING	17
3.1 DE META-ANALYSE	17
3.2 SPECIFICERING META-ANALYSE.....	25
3.2.1 <i>Bevindingen</i>	25
3.3 CONCLUSIES	40
DIEPTE-INTERVIEWS	46
4 INLEIDING	46
4.1 VERANTWOORDING DIEPTE-INTERVIEWS	46
4.2 INTERVIEWVERSLAGEN.....	47
4.2.1 <i>Toelichting interviewverslagen</i>	53
4.3 CONCLUSIE.....	65
VERGELIJKENDE ANALYSE	66
5 INLEIDING	66
5.1 BEVINDINGEN	66
5.2 SAMENVATTING VAN DIT HOOFDSTUK	71
CONCLUSIE	73
AANBEVELINGEN VOOR VERDER ONDERZOEK	75

LITERATUURLIJST	76
BIJLAGEN	80
BIJLAGE 1: GRAFIEK	81
BIJLAGE 2: ONDERZOCHE STUDIES	82
BIJLAGE 3: WEGINGSCORE META-ANALYSE	84
BIJLAGE 4: INTERVIEW.....	85

INTRODUCTIE

1 Inleiding

Cijfers van het CBS geven aan dat in 2004 meer dan een kwart van de werknemers regelmatig onder zware tijdsdruk heeft gewerkt. Alhoewel over de periode 1997 tot 2004 een dalende trend zichtbaar is ten aanzien van dit percentage¹, blijft het een hot issue. Regelmatig werken onder zware tijdsdruk is een belangrijke oorzaak voor stress. Al in 1998 schreef de Volkskrant dat werkverzuim door stress de maatschappij 12 miljard per jaar kost. De gevolgen van stress reiken van individueel niveau naar organisatie niveau en maatschappelijk niveau. De grote omvang en gevolgen van stress hebben ertoe geleid dat werkgevers en werknemers veel doen aan voorkoming van stress. Als gevolg hiervan heeft een breed scala van gespecialiseerde bureaus zich ontpopt die allerlei cursussen aanbieden zoals timemanagement, zelfmanagement en yoga. Het doel hiervan is om controle te krijgen op het begrip tijd en de eigen gemoedstoestand, teneinde stress te voorkomen. Zowel voor de werkgever, de werknemer en de overheid is stress een hot item.

Stress wordt wel eens verward met spanning. Dit is onterecht daar deze twee termen nauw met elkaar samenhangen maar toch verschillend zijn. Met spanning kan een persoon nog goed functioneren en met stress niet. Er is sprake van spanning wanneer het evenwicht in belasting en belastbaarheid incidenteel wordt verstoord, maar na een tijd weer in balans komt.

Paffen (1996, pagina 20) stelt dat stress te maken heeft met een langdurige chronische situatie: “Bij stress daarentegen is er sprake van een langdurige, chronische spanning, een situatie waarin een individu langdurig het gevoel heeft niet opgewassen te zijn tegen een situatie.” Als er over stress wordt gesproken is er dus sprake van een negatieve langdurige verstoring in de eisen vanuit de omgeving/ of de eisen die een individu aan zichzelf stelt. Dit kan tot gevolg hebben dat individuen gaan twijfelen aan hun vaardigheden en capaciteiten. Stress komt door multiconditionaliteit, en wordt beïnvloed door zowel problemen binnen als buiten de arbeidsfeer.

¹ Zie bijlage 1 voor een grafische weergave van dit percentage gedurende 1997 tot 2004. (Bron: CBS)

Om goed te kunnen begrijpen waar stress vandaan komt, dient men naar stress te kijken in een context. In de literatuur zijn er veel stresstheorieën die met de context rekening houden. Eén model is het Michigan stressmodel van McGrath (1976). Hierin is de relatie tussen werksituatie en gezondheid van causale aard. Het proces waarin een individu een betekenis toekent aan een werksituatie of werkaspecten is een belangrijke schakel. Wanneer een specifieke stressfactor voortdurend, frequent of intensief voorkomt slaat dit over op fysiologische klachten en andere reactievormen. Deze theorie veronderstelt dat stress ook effecten kan hebben op de gezondheid. Een ander belangrijk kenmerk van het Michigan stressmodel is dat het verloop van stress sterk afhangt van de kenmerken van de persoon (persoonlijkheid, vaardigheden) en de kwaliteit van de sociale steun die de persoon ervaart.

Bij zowel Paffen als het Michigan stressmodel van McGrath komt naar voren dat de mate van stress persoonsgebonden is. Het copinggedrag (de subjectiviteit die een individu aan een situatie toekent en de handelingen die hij daarop toepast om met de situatie om te gaan) staan hierin centraal. In een later hoofdstuk wordt dit verder beschreven. Wanneer een individu de situatie niet meer kan overzien en zijn karaktereigenschappen niet zijn opgewassen om de situatie te verdragen zal een individu stress krijgen. Een interessant gegeven is dat stress bepaald wordt door karaktereigenschappen van individuen. Als karaktereigenschappen van invloed zijn op de mate van stress dan betekent dit waarschijnlijk ook dat de sekse bepalend is voor de mate van stress.

Turner en Avinson (2003) beschrijven stressvolle situaties en benoemen vier dimensies voor sociale stress, welke later worden besproken. Een van de conclusies van Turner en Avinson is dat vrouwen een hogere score hebben dan mannen in de totale som van alle vier de dimensies. Ook uit een Voortgangsnota Arbeidsongeschiktheid van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid blijkt dat vrouwen sneller dan mannen ziek zijn en worden. In 1999 gingen 18.000 vrouwen de WAO in en daalde het aantal mannen in de WAO met 3.000. De helft van de nieuwe WAO-ers zijn vrouwen, terwijl minder dan 40% deel uitmaakt van de totale beroepsbevolking. Dit gegeven is niet alleen gekoppeld aan stress, maar zou wel een indicatie kunnen zijn voor de gemoedstoestand die vrouwen ervaren tijdens arbeid.

De studie van Turner en Avinson en de studie van SZW hebben allebei verschillende variabelen gebruikt. Toch blijkt uit beide studies dat vrouwen meer last hebben van bepaalde variabelen dan mannen. Eerder is aangegeven dat karaktereigenschappen bepalend zijn voor de mate van stress. Zou het dan ook kunnen zijn dat ook de sekse bepalend is voor de mate

van stress? Er is veel literatuur te verkrijgen over de verschillen tussen mannen en vrouwen. Er is echter weinig literatuur die het verschil beschrijft tussen mannen en vrouwen en stress.

Cannon (1932) heeft een klassieke stresstheorie geformuleerd, waarin hij het prototype van menselijk reageren op stress beschrijft als het fight-or-flight response. Cannon vergelijkt stress met een soort van natuurgeweld dat mensen overkomt in bedreigende en belastende situaties. Als basis wordt de evolutieer genomen om een vergelijking te maken met een individu heden ten dage die stress ervaart en een individu die in vroegere tijden in aanraking kwam met een roofdier. Het individu heeft volgens Cannon twee opties in tijden van een ongewenste situatie, namelijk vechten of vluchten (fight-or-flight response).

Bijna zeventig jaar na Cannon's stresstheorie is zijn theorie aangevuld met een alternatieve theorie van Taylor (2000). De aanvulling van Taylor is het tend-and-befriend-principe. Taylor concludeert dat mannen op stress reageren volgens het fight-or-flight response en vrouwen volgens het tend-and-befriend-principe. Eén van haar belangrijkste conclusies is dat in tijden van stress de variabelen 'sociale ondersteuning' en 'netwerk' belangrijke variabelen voor vrouwen zijn. Dit komt niet alleen in het onderzoek van Taylor naar voren, ook later onderzoek laat zien dat het hebben van een netwerk en sociale ondersteuning uit de omgeving van invloed is op stress.

Cryer (1996) laat in een studie zien dat mannen die een lage mate van sociale ondersteuning kennen meer kans hebben op een hartziekte. Buunk en Gerrichhauzen (1993) verwijzen in deze context naar sociale ondersteuning als goede en plezierige relaties met anderen. Stoop & Brouwer (1991) kennen vier vormen aan sociale ondersteuning toe: bruikbare informatie, praktische steun, emotionele steun en waardering. Onder bruikbare informatie wordt verstaan dat het netwerk tips, adviezen en ervaringen geeft maar ook praktische informatie die een persoon kan gebruiken bij het oplossen van problemen tijdens zijn werk. De emotionele steun is het gevoel van verbondenheid, herkenning, begrip en de acceptatie van het netwerk.

De aanname in deze scriptie betreft derhalve dat mannen op stress reageren volgens het fight-or-flight response en vrouwen volgens het tend-and-befriend principe. Het begrip stress en met name de oorzaken en gevolgen komen in deze studie uitgebreid aan bod. De alternatieve stresstheorie van Taylor, het tend-and-befriend-principe, staat centraal in deze studie.

1.2 Doelstelling en probleemstelling

In deze studie worden de stressoren en gevolgen onderzocht die mannen en vrouwen in hun privé-leven en werk hebben. De geformuleerde doelstelling is:

‘In kaart brengen van de stressoren en de gevolgen van stress in privé-leven en werk voor mannen en vrouwen met de focus op vrouwen en sociale ondersteuning.’

Uit de doelstelling is de probleemstelling geformuleerd die onderzocht wordt:

‘Welke stressoren en gevolgen daarvan ondervinden vrouwen en in welke mate wordt dit beïnvloed door hun privé leven en werk?’

1.2.1 Deelvragen

De beantwoording van de probleemstelling gebeurt tweeledig. Allereerst door middel van een literatuuronderzoek, een meta-analyse en diepte-interviews. Aansluitend worden in een meta-analyse twintig studies met elkaar vergeleken. De diepte-interviews worden gedaan om meningen/ervaringen en inzichten te krijgen. Aan de hand van onderstaande deelvragen wordt het onderzoek gedaan:

- Wat is stress?
- Welke stressoren buiten het werk zorgen ervoor dat mannen en vrouwen stress krijgen?
- Wat is het fight-or-flight response en het tend-and-befriend principe?
- Welke gevolgen heeft stress voor mannen en vrouwen?
- Welke stressoren binnen het werk zorgen ervoor dat mannen en vrouwen stress krijgen?
- Wat zijn copingstrategieën?
- Welke copingstrategieën gebruiken mannen en vrouwen om hun stress te reduceren?

In het praktijkdeel, de diepte-interviews, wordt getracht een antwoord te geven op de vraag of de theoretische bevindingen ook in de praktijk naar voren komen. Aan de hand van onderstaande deelvragen wordt gepoogd deze te beantwoorden:

- Welke onbeantwoorde vragen of tegengestelde beweringen zijn er in het theoretisch onderzoek blijven liggen en kunnen door de diepte-interviews worden aangevuld?
- Welke stressoren geven vrouwen in de praktijk?
- Welke gevolgen van stress geven vrouwen in de praktijk?
- Hoe ervaren vrouwen stress?
- Welke variabelen hebben invloed op het krijgen van stress?
- Welke copingstrategieën gebruiken vrouwen in de praktijk om stress te reduceren?

1.3 Methodologie

Als eerste wordt de focus gelegd binnen de privé-sfeer voor zowel mannen als vrouwen. Er zal bestudeerd worden welke stressoren er zijn voor zowel mannen als vrouwen en de gevolgen van stress. Is er een algemeen begrip voor stress, of is deze wellicht verschillend voor beide sekse? Deze vragen worden onder andere gesteld zodat een helder beeld omtrent stress geschetst kan worden en er inzicht wordt verschaft in de verschillen van stress tussen mannen en vrouwen. De tweede focus zal liggen binnen de werksfeer. In hoeverre is de werksfeer verantwoordelijk voor stress bij beide sekse en is stress op het werk beïnvloedbaar? In de gehele studie zal het tend-and-befriend principe als basis fungeren.

De studie zal bestaan uit een theoretisch deel en een praktijkdeel. Er zal een literatuuronderzoek worden gedaan, waarbij dieper wordt ingegaan op het fight-or-flight response en het tend-and-befriend principe. Tevens wordt getracht om tot inzicht te komen op welke manier organisaties omgaan met stress. Het literatuuronderzoek in hoofdstuk 2 betreft een beschrijvend onderzoek en heeft als doel reeds bestaande, relevante en recente informatie te verzamelen. Het literatuuronderzoek wordt gevolgd door een meta-analyse in hoofdstuk 3. De meta-analyse dient als aanvulling op het literatuuronderzoek. Hierin worden 20 studies systematisch met elkaar vergeleken, wat de basis is voor het praktijkonderzoek middels diepte-interviews in hoofdstuk 4. De diepte-interviews worden gedaan zodat eventuele onduidelijkheden en/of tegenstellingen met bestaande literatuur besproken kunnen worden in hoofdstuk 5. Dit onderzoek sluit af met een conclusie en aanbevelingen.

STRESS

2 Inleiding

Men kan zich de vraag stellen hoe het proces van stress eruit ziet. Welke oorzaken (stressoren) zorgen ervoor dat individuen stress krijgen en welke gevolgen brengt stress met zich mee? Omdat mannen en vrouwen in veel opzichten verschillen is een interessante vraagstelling om te onderzoeken of de oorzaken en gevolgen van stress verschillen onder beide seksen. Vragen met betrekking tot stress zijn voor een individu en ook voor organisaties interessant. Voor een individu is het van belang te weten welke stressoren de mate van stress bepalen, zodat er een juiste afstemming gevonden kan worden tussen functie-eisen en karaktereigenschappen. In dit hoofdstuk wordt eerst een algemeen beeld van stress beschreven; Wat is stress precies? Daarna worden de stressoren van mannen en vrouwen beschreven en zal er specifiek worden ingegaan op de stressoren van vrouwen.

Er zijn copingstrategieën die een generaliserend beeld laten zien over hoe individuen omgaan met stress. De stresstheorie van Cannon (1932) is een belangrijke voor deze studie. Deze en anderen worden in dit hoofdstuk uitvoerig beschreven. Stress kan nare gevolgen hebben voor een individu zowel in de privé-sfeer als op het werk. In de laatste paragrafen van dit hoofdstuk wordt ingegaan op de gevolgen die stress heeft op mannen en vrouwen met als focus de vrouwen.

2.1 Wat is stress?

Ieder individu heeft wel eens te maken gehad met spanning; spanning voor het geven van een presentatie of spanning die wordt gevoeld tijdens een belangrijk examen. Stress en spanning zijn twee begrippen die wel eens tot verwarring kunnen leiden. Beide begrippen lijken op elkaar maar zijn niet hetzelfde. Functioneren onder spanning kan stimulerend werken, het hoeft niet schadelijk te zijn. Denk maar aan een voorbeeld waarin een individu een toespraak in een vreemde taal moet houden voor vijftig mensen. Een individu komt het podium op, ziet dat alle ogen op hem zijn gericht. Zweet breekt uit, zijn handen beginnen klam aan te voelen, hij denkt aan een gat in de grond waarin hij kan verdwijnen. Hij haalt diep adem en focust

zich. De adrenaline gutst door zijn lichaam, daardoor voelt hij zich geweldig, hij begint te spreken en hij doet het fantastisch. De presentatie eindigt in een staande ovatie.

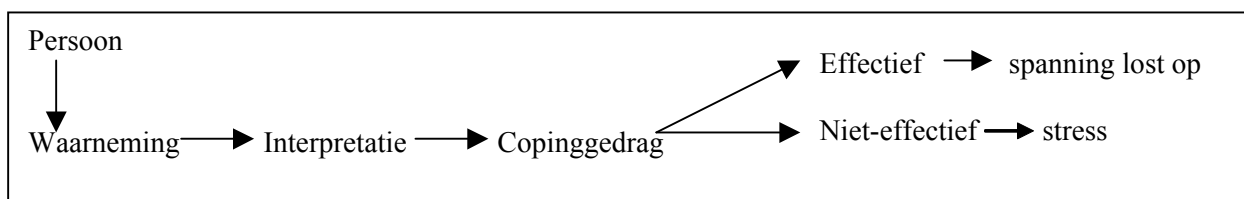
Het individu in deze presentatie wil niet voor de groep afgaan. Maar is hier sprake van spanning of stress? Spanning en stress zijn twee begrippen die vaak met elkaar verward worden. Volgens Paffen (1996) is er sprake van spanning wanneer een incidentele verstoring in het evenwicht van belasting en belastbaarheid is en deze na een tijd weer in balans is. Met andere woorden het individu van zojuist heeft te maken met een incidentele verstoring maar na diep adem te halen komt deze weer in balans. Stress daarentegen werkt anders. Het begint in een soortgelijke situatie waarin spanning ontstaat en het verschilt in het gegeven dat stress een negatieve langdurige verstoring is. Er zijn verschillende invalshoeken om naar stress te kijken. De psychologische functieleer en ergonomie leggen de nadruk op omgevingsfactoren. In deze leer wordt met name gekeken naar de hoeveelheid werklast en de fysieke en psychosociale omgevingsfactoren. De hoeveelheid stress wordt gedefinieerd in termen van werkomgeving, met andere woorden een hoog werktempo leidt tot meer stress.

Een andere invalshoek is de psychofysiologie en de geneeskunde. Hierin wordt er naar stress gekeken als een reactie die resulteert in veranderingen en verstoringen in het fysiologisch en psychologisch functioneren. Deze theorieën zijn gebaseerd op het 'general adaption syndrome' van Seleye (1979). Seleye omschrijft stress als een niet-specifieke respons van het lichaam op bedreigende omstandigheden. Externe prikkels roepen een algemeen reactiepatroon op dat steeds op dezelfde wijze verloopt. Deze biochemische en lichamelijke veranderingen vormen de natuurlijke reactie op deze aanjagers van stress uit de omgeving. Seleye heeft de stresstheorie van Cannon als uitgangspunt genomen, deze wordt uitvoerig behandeld in paragraaf 2.2 Stresstheorie. Het reactiepatroon van het lichaam op stress is volgens Seleye een fysiologische reactie met als functie, de weerbaarheid van het lichaam te vergroten, beter opgewassen te zijn tegen de verhoogde eisen, tot aanpassing vanuit de omgeving. Waar het op neerkomt is dat een organisme, lees ook individu, door een schadelijke stimulus wordt bedreigd en er een algemeen patroon van reacties optreedt. Een gevolg ervan is dat er een mobilisatie van energie loskomt die de schade probeert te beperken.

Een andere invalshoek van stress is de psychosociale benadering. Deze gaat ook uit van de interactie tussen een individu en zijn omgeving. De nadruk van deze benadering ligt op subjectiviteit. Een individu beoordeelt een bedreigende situatie en calculeert of hij kan omgaan met de situatie. Wanneer hij het idee heeft dat het niet lukt met de beschikbare middelen om de bedreigende situatie onder controle te krijgen dan wordt de situatie een stressvolle. Lazarus (1966) en Lazarus en Folkman (1984) onderscheiden een situatie in twee

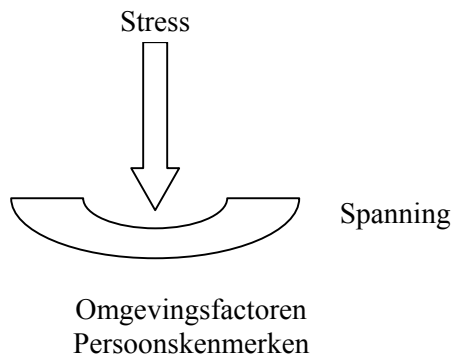
taxaties. In de eerste taxatie wordt de ernst van het gevaar beoordeeld en de dreiging van de situatie. In de tweede taxatie worden de eigen coping-mogelijkheden bekeken en beoordeeld of deze voldoende zijn om de dreiging het hoofd te bieden. Dit betekent dus dat een individu een situatie beoordeeld alsmede zijn copingstrategieën en op basis hiervan de beslissing maakt hoe hij gaat handelen.

De definitie van coping die Hobfoll (1988) toekent is de wijze waarop mensen met belastende omstandigheden of stressvolle situaties omgaan. Dit heeft betrekking op de capaciteiten van de persoon zoals zijn kennis, ervaring en vaardigheden alsook de beschikbaarheid van middelen, tijd en hulp van anderen. Paffen (1996) heeft een visueel schema gemaakt van de rol van copinggedrag in stress. Een individu staat als het ware centraal in een veld waarin allerlei (niet) beïnvloedbare factoren op hem afkomen. Factoren vanuit onder andere arbeid, privé en omgeving hebben een effect op een individu. Deze factoren kunnen van invloed zijn op stress, daarnaast zijn persoonlijkheid en de visie van een individu van invloed op stress. Dit onderschrijft de psychosociale benadering waarin de nadruk op subjectiviteit ligt. Dit gegeven geeft aan dat ieder individu verschillend reageert op stressoren. De één kan hiermee beter omgaan dan een ander.



Schema 1: de rol van copinggedrag in stress (Paffen 1996, pagina 49)

Een ander visueel model is dat van Gaillard. Hij vergelijkt individuen die stress hebben, met een metalen staaf die onder grote of langdurige belasting staan. De staaf zal pas bij het breekpunt breken. Gaillard beweert dat hetzelfde gebeurt bij individuen die stress hebben. Volgens Gaillard (1996) is stress een langdurig proces van negatieve effecten die zich opstapelen en bij een te grote druk zal de staaf, lees ook individu, breken.



Figuur 1: op een metalen staaf wordt druk (stress) van buiten uitgeoefend, waardoor spanning (strain) ontstaat. De staaf kan zich aanpassen (adaptie) aan de stresssituatie tot een grenswaarde wordt bereikt die onder andere afhankelijk is van persoonlijkheidskenmerken en omgevingsfactoren.

Er zijn vele definiëringen voor stress. Om de doelstelling ‘In kaart brengen van de stressoren en gevolgen in privé-leven en werk voor mannen en vrouwen met de focus op vrouwen en sociale ondersteuning’ en de probleemstelling ‘Welke stressoren en gevolgen ondervinden vrouwen en in welke mate wordt dit beïnvloed door hun privé leven en werk?’ te onderzoeken, wordt voor stress de volgende definitie gehanteerd: “Stress is een negatieve langdurige verstoring in de eisen vanuit de omgeving of die een individu aan zichzelf stelt.”

Stress wordt meestal met negatieve stressoren gekoppeld, maar ook positieve gebeurtenissen kunnen resulteren in acute stress. Gaillard (1996) kent ook een positieve gebeurtenis, zoals het krijgen van een kind, toe aan stressoren. In deze studie zal de focus op negatieve stress liggen.

2.2 Stresstheorie

De stresstheorie van Cannon (1932) is gekarakteriseerd als fight-or-flight response. Fight-or-flight response wordt algemeen beschouwd als het prototype van menselijke reactie op stress. In zijn studie naar stress heeft Cannon gebruik gemaakt van de psychologie. Hij heeft bestudeerd welke stoffen er in een lichaam vrijkomen wanneer een individu of een dier in aanraking komen met een stressvolle situatie. Het organisme schat de stressvolle situatie in en daaruit wordt bepaald of hij de stressvolle situatie aangaat (fight-response) of dat hij deze uit de weg gaat (flight-response).

Uit het volgende citaat van Cannon kan geïnterpreteerd worden dat de fight-or-flight-response ook opgaat in deze tijd: “A coordinated biobehavioral stress response is believed to be at the core to threats of all kinds, including attacks by predators; assaults by members of the same species...and the fight-or-flight response is thought to be such an evolved response.”² Waar deze theorie op neerkomt is dat zodra een individu in een stresssituatie terechtkomt, het reageert zoals beschreven staat in het fight-or-flight-response. De stresstheorie van Cannon heeft ook beperkingen, zo heeft hij alleen mannelijke ratten onderzocht en heeft hij de gedachten, emoties en persoonlijkheid van een individu weggelaten. Deze beperking is niet alleen in zijn theorie want in de meeste onderzoeken naar stress wordt voornamelijk data gebruikt waarin mannen domineren.

Taylor heeft Cannon zijn stresstheorie kritisch bekeken en heeft geconcludeerd dat de fight-or-flight-response inconsistent voor vrouwen is. In 2000 is de stresstheorie van Cannon door zes onderzoekers (S. E. Taylor, L. C. Klein, B. P. Lewis, T. L. Gruenewald, R. A. R. Gurung, J. A. Updegraff) bestudeerd en onderworpen aan onderzoek. In het onderzoek van Taylor is een aanname gedaan waarin vrouwen meer dan mannen een grotere rol innemen in het verzorgen van hun nageslacht. Een primaire rol van vrouwen is dat zij hun nageslacht verzorgen zodat het sterk genoeg is om op eigen benen te staan. Taylor gaat ervan uit dat vrouwen in stressvolle situaties er alles aan doen om zichzelf en hun nageslacht te beschermen. Vrouwen zullen geen gebruik maken van het fight-or-flight-response omdat zij niet zichzelf en hun nageslacht in gevaar willen brengen maar handelen volgens het tend-and-befriend-principe: “Tending that is quieting and caring for offspring and blending into the environment, may be effective for addressing a broad array of threats}...{Accordingly, we suggest that the female stress response of tending to offspring and affiliating with a social group is facilitated by the process of befriending, which is the creation of associations that provide resources and protection for the female and her offspring under conditions of stress.”³ Het ‘tend-and-befriend-principe’ beweert dat vrouwen tijdens stress gebruik maken van sociale ondersteuning. In deze context verwijst sociale ondersteuning naar het bestaan van goede, plezierige relaties met anderen, het kunnen rekenen op anderen wanneer zich problemen voordoen en het krijgen van hulp, begrip en aandacht wanneer een individu in moeilijkheden verkeert. Het heeft ongeveer zeventig jaar geduurd voordat de stresstheorie van

² Citaat uit: Taylor, S.E., Klein, L.C., Lewis B.P., Gruenewald, T.L., Gurung, R.A.R., Updegraff, J.A. (2000), *Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, not Fight-or-Flight, flight*, Psychological review, Vol. 107, No. 3, pagina 411.

³ Citaat uit: Taylor, S.E., Klein, L.C., Lewis B.P., Gruenewald, T.L., Gurung, R.A.R., Updegraff, J.A. (2000), *Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, not Fight-or-Flight, flight*, Psychological review, Vol. 107, No. 3, pagina 412.

Cannon is aangepast naar de alternatieve theorie waarin ook het tend-and-befriend-principe is opgenomen. Kanttekening is dat tijdens die zeventig jaar er wel verschillende onderzoeken zijn geweest die geconcludeerd hebben dat vrouwen meer dan mannen gebruik maken van sociale ondersteuning. De belangrijkste conclusie die Taylor heeft gedaan is dat er verschillen zijn in hoe mannen en vrouwen omgaan met stress.

Volgens Stoop & Brouwer (1991) zijn er vier vormen van sociale ondersteuning te weten bruikbare informatie, praktische steun, emotionele steun en waardering. Onder bruikbare informatie valt dat het netwerk tips, advies en praktische informatie geeft die een individu kan gebruiken bij het oplossen van problemen in zijn functie; de praktische steun is bijvoorbeeld een secretaresse die taken van haar manager overneemt; onder de emotionele steun valt het netwerk dat een gevoel van verbondenheid, herkenning, begrip en acceptatie geeft.

2.3 Gevolgen van stress voor mannen en vrouwen

Stress kan zich uiten in fysiologische symptomen zoals onder andere verandering van hartslag, te hoge bloeddruk en maagproblemen. Dat stress effect kan hebben op het lichaam blijkt ook uit een studie van Karasek en Theorell (1990). Stress verslechtert de weerstand en kan fysiologische symptomen hebben, zoals hart- en vaatziekten. Ieder individu heeft een zwakke plek in zijn lichaam en daar heeft stress een negatieve werking op. Waar bijvoorbeeld stress bij mij kan leiden tot migraine zal bij een ander stress voor schouderklachten zorgen. Dit zijn psychosomatische klachten die signalen afgeven dat er teveel belaste organen zijn. Als de stressreacties chronische vormen aannemen, kunnen de klachten op langere termijn tot ernstige gezondheidsklachten en ziekmakende beschadigingen van organen leiden. Volgens Visscher (2002) kan stress zelfs het leven verkorten. Ik citeer: “Talrijke onderzoeken hebben aangetoond, dat onze gezondheid sterk wordt beïnvloed door de wijze waarop we reageren op persoonlijk verdriet, zoals de dood van een geliefde of een echtscheiding, maar ook hele alledaagse gebeurtenissen als vastzitten in het verkeer. Wie gestresst is, roept in zijn lichaam een chemische reactie op die het immuunsysteem aantast. Het is dus zaak om met stressvolle situaties te leren omgaan.” Visscher benoemt twee stressoren die Turner en Avison (2003) benoemen als ‘recent life events’ en ‘potentially traumatic events’. Turner en Avison onderscheiden echter meerdere stressoren. Zij onderscheiden stressoren in vier dimensies: ‘recent life events’ (alledaagse zaken), ‘chronic stress’ (chronische stress), ‘lifetime major and potentially traumatic events’ (levensingrijpende zaken), ‘discrimination stress’ (ongelijke en

onterechte behandeling). Verschillende niveaus van alledaagse zaken, zoals geluidsoverlast in de buurt tot aan levensingrijpende zaken, zoals ziekte van de partner zijn stressoren.

Naast fysiologische symptomen kan stress zich ook uiten in gedragssymptomen en psychologische symptomen. Onder gedragssymptomen vallen bijvoorbeeld lusteloosheid, eetstoornis en ziekteverzuim. Job-dissatisfactie valt onder de psychologische symptomen. Een individu die lijdt aan een psychologisch symptoom ziet in zijn werk geen uitdaging en nut en daardoor krijgt hij een ontevreden gevoel over zijn werk. Stress zorgt ervoor dat een individu op vele vlakken niet optimaal functioneert. Het heeft zowel gevolgen op organisatie niveau, individueel niveau en maatschappelijk niveau. Op individueel niveau brengt stress de meeste gevolgen met zich mee: stress heeft op dit niveau gevolgen voor het persoonlijk functioneren, gevolgen voor het gezin en gevolgen voor de gezondheid van een individu. Dat stress ook gevolgen heeft op organisatorisch en maatschappelijk niveau blijkt uit een lezing van Van den Brink (2001). Hieruit blijkt dat er meer vrouwen dan mannen in de WAO zitten. In 1999 gingen 18.000 vrouwen de WAO. Volgens het Ministerie van Sociale Zaken & Werkgelegenheid zijn de helft van de nieuwe WAO-ers vrouwen, terwijl minder dan 40% deel uitmaakt van de totale beroepsbevolking. Wanneer een individu de WAO ingaat worden de kosten gedekt door de Nederlandse bevolking. Voor organisaties betekent dit ook financiële gevolgen want zij moeten een arbeidskracht missen en zorgen dat er op korte termijn een goede kracht op de openstaande functie komt.

Wat is de reactie van vrouwen op stress? Zijn er specifieke copingstrategieën voor vrouwen? Volgens het tend-and-befriend-principe en andere onderzoeken wel. Bell en Barnard (1977) beweren dat wanneer mannen lijden aan harde geluiden of hitte zij minder behoefte hebben aan sociale interactie. Vrouwen daarentegen hebben onder dezelfde omstandigheden meer behoefte aan sociale interactie. Ook Lewis en Linder (2000) beweren dat vrouwen meer dan mannen behoefte hebben aan sociale interactie en dat zij zich selectief aansluiten bij soortgenoten, vooral bij andere vrouwen. Tevens concluderen Belle (1987), McDonald en Korabik (1991), Ogus, Greenglass en Burke (1990) dat vrouwen in stressvolle situaties meer gebruik maken van sociale ondersteuning. Bovendien maken vrouwen meer dan mannen in stressvolle situaties gebruik maken van vrouwelijke vriendschappen en vallen minder snel terug op hun partner. Vrouwen rapporteren meer voordelen in contacten met vrouwelijke vrienden en familieleden. En in vergelijking met mannen bieden vrouwen anderen meer frequente en meer effectieve sociale ondersteuning aan (Belle (1987)).

3 Inleiding

De literatuurstudie heeft veel informatie vergaard waaruit voorzichtige conclusies gehaald kunnen worden. Om de conclusies met meer betrouwbaarheid en validiteit vast te kunnen stellen is gekozen voor een meta-analyse. Volgens Van Gageldonk (1995) heeft een meta-analyse een aantal belangrijke functies. Zo staat een meta-analyse erom bekend dat een informatieoverload terug te brengen is tot hanteerbare kennis. Gezien de doelstelling is een meta-analyse een handig wetenschappelijk instrument dat ook de toegankelijkheid van informatie vergroot. Een tweede en derde functie die Van Gageldonk (1995) aan een meta-analyse toekent is de informerende en voorlichtende functie, en kritische, controlerende of evaluerende functie. Ook deze kenmerkende functies van de meta-analyse zijn uitermate geschikt voor deze studie waarin getracht wordt om de lezers een heldere blik op de onderzoeksresultaten te geven zonder diep in de stof te moeten wroeten. Niet alleen voor de lezer maar ook voor de onderzoeker is de meta-analyse een handig instrument. De uitkomsten die deze meta-analyse biedt zullen voor de diepte-interviews worden gebruikt die in het volgende hoofdstuk aan bod komen.

In 3.1 vindt u allereerst de meta-analyse samen met het codeboek dat gebruikt kan worden ter verduidelijking. In 3.2 wordt de meta-analyse per variabele verder toegespitst waarin u uitkomsten en overige informatie kunt vinden. De conclusies die vanuit de meta-analyse zijn gedaan, worden in 3.3 behandeld.

3.1 De meta-analyse

De meeste studies die in de meta-analyse zijn gebruikt komen uit de literatuur studie. De studies komen uit verschillende databestanden zoals databases Socioabstracts, Internationaal Informatiecentrum en Archiefcentrum voor de Vrouwenbeweging (IIAV), Erasmus bibliotheek en de Centrale bibliotheek van Rotterdam. De eerste stap is het inventariseren van alle studies die tijdens de literatuurstudie zijn gebruikt, dit waren er vijftientig (zie schema 2: stap 1 Vijftientig studies).

Schema 2: stap 1 vijftientig studies

Studies	Titel	Auteur, publicatie, datum	Aantal trefwoorden “stress” + “vrouwen, kinderen, arbeid, coping, of sociale ondersteuning”.
1	Status variations of stress exposure: Implications for the interpretation of research on race, socioeconomic status and gender.	R. Jay Turner and William R. Avison. Dec., 2003, pages 488-505.	3
2	Stress bij vrouwen in hogere posities: een inventarisatie van stress-verwekkende factoren in de arbeidssituatie van vrouwen in hogere functies.	M.E. Buurmans, november 1988.	3
3	Evaluating Stress: A Book of Resources.	Carlos P. Zalaquett en Richard J. Wood, The Scarecrow Press Inc., 1999.	2
4	Ouders op de arbeidsmarkt.	Ingrid Beckers en Johan van der Valk, Sociaal-economische trends, 2e kwartaal 2005.	3
5	Meer of minder willen werken?	Ingrid Beckers en Johan van der Valk, Sociaal-economische trends, 1e kwartaal 2005.	3
6	Wie wil er nog kinderen?	Verslaggeving Heleen Minderaa en Theresa Boerema. Uitzending tv programma Netwerk uitzenddatum 15-1-2006 om 20.30 uur.	3
7	Werkdruk, stress en gezondheid bij werknemers onder de 30 jaar. Deelonderzoek 4: vragenlijst onderzoek in het kader van het onderzoek ‘Werkstress bij jongere werknemers’.	M. van Dormolen, I.L.D. Houtman, C.G.L. van Deursen, M.A.J. Kompier. TNO rapport, februari 1994.	3
8	Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight.	S.E. Taylor, L.C. Klein, B. P. Lewis, T.L. Gruenewald, R.A.R. Gurung, J.A. Updegraff, Psychological Review 2000, Vol. 107, No. 3, 411-429.	5

9	Stress en WAO: de prijs van emancipatie.	Lezing door H. Maassen van den Brink, Studium Generale, Groningen maart 2001.	2
10	Stressful situations at work and in private life among young workers: an event sampling approach.	Simone Grebner, Achim Elfering, Norbert K. Semmer, Claudia Kaiser-probst, Marie-Louise. Social Indicators Research 67: 11-49, 2004. Kluwer Academic Publishers.	2
11	Occupational stress and gender: a cross-cultural study.	Karen Miller, Mike Greyling, Cary Cooper, Luo Lu, Kate Sparks, Paul E. Spector. Stress Medicine Stress Med. 16: 271-278 (2000).	3
12	Stress op het werk. Risicofactoren, evaluatie en preventie.	Brochure van FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg. Mei 2004.	2
13	Crossover of occupational stress in dual-career couples. The role of work demands and supports, job commitment and marital communication.	Sophie Crossfield, Gail Kinman & Fiona Jones.	2
14	Work related and 'private' social interactions at work.	Franziska Tschan, Norbert K. Semmer en Laurent Inversin.	3
15	Their mother's daughters? The intergenerational transmission of gender attitudes in a world of changing roles.	Phyllis Moen, May Ann Erickson, Donna Dempster-MC Clain. Journal of marriage and the family, Vol. 59, No.2, May 1997, pages 281-293.	2
16	Adam en Eva op het werk. Waarom mannen het niet begrijpen en vrouwen maar niet beslissen.	B. Annis, Uitgeverij Kok, 2003.	2
17	Werkstress en sekse. Een landelijke evaluatie-onderzoek naar de effecten van stress-preventietrainingen bij de RIAGG's.	M.H.J. Bekker, G. Hens, A. Nijssen. Gedrag en Gezondheid, Vol. 29, nr.4, oktober 2001, pagina 241-258.	2

18	Obstakels. Vrouwen tussen arbeidsmarkt en gezin.	H.Maassen - van den Brink en W. Groot. Amsterdam University Press, Amsterdam 1994.	3
19	The Rewards of childlessness, parenthood, homemaking and employment for women of childbearing age.	J.J.Schippers, J.J.Siegers, J.de Jong-Gierveld (editors). Child care and female labour supply in the Netherlands. Facts, analyses, policies. Thesis publishers Amsterdam, 1998.	3
20	Waarom vrouwen niet kunnen netwerken	Liesbeth Wytzes. http://www.elsevier.nl/persoonlijk/carriere_en_geld/nieuwsbericht/asp/artnr/16731/index.html . Maart 2005.	0
21	Proefschrift: Psychosociale arbeidsbelasting en werkstress.	M. van Veldhoven, 1996.	1
22	Stresspreventie	M.J.A. Paffen, 1996	1
23	The Process of Occupational sex-typing: the feminization of clerical labour in Great Britain	S. Cohn, 1985	1
24	Mens en organisatie, De krijgsmacht in verandering.	R. Richardson, D. Verweij, A. Vogelaar, H. Kuipers(red.) 2002	1
25	Gender and emotions: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behaviour.	Simon en Robin, American Journal of sociology, 2004, volume 109, 5 th March, page 1137-1176.	1

Stap 2 is de filtering van de vijftientwintig studies waaruit uiteindelijk mijn meta-analyse gedaan kan worden. Alle vijftientwintig studies zijn geanalyseerd op relevantie voor de meta-analyse. De vraag die de meta-analyse moest beantwoorden is ‘Welke verschillende stressoren en gevolgen ondervinden mannen en vrouwen zowel werk- als thuisgerelateerd?’ Specifieker dan bij de literatuurstudie moesten de studies die uiteindelijk gebruikt worden in de meta-analyse voldoen aan een aantal kenmerken. De studies bevatten ten minste één of meerdere van de volgende trefwoorden “stress” + “vrouwen, kinderen, arbeid, coping, of sociale ondersteuning”. In schema 2 staan in de vierde kolom de trefwoorden en de aantal trefwoorden waaraan een studie voldoet. Zoals u kunt zien bevatten de studies één tot en met negentien twee of meer trefwoorden. De studies twintig tot en met vijftientwintig bevatten

minder dan twee trefwoorden en zijn daardoor afgefallen. De laatste stap, stap 3, is het resultaat van negentien studies die, naar mijn inziens, het meest geschikt zijn voor de meta-analyse (Zie bijlage 1 voor de titel en auteurgegevens van de onderzochte studies). Na de analyse van de negentien studies zullen er diepte-interviews worden gehouden. De uitkomst van de diepte-interviews is vervolgens ook toegevoegd in de meta-analyse (studie 20).

De legenda die nodig is voor een juist inzicht en begrip in en van een meta-analyse, wordt in deze studie het codebook genoemd. In schema 3: codebook ziet u een codebook wat te vergelijken is met een legenda van de geanalyseerde variabelen. Volgens Babbie (2004) is de definitie van een codebook het volgende: 'a codebook is a document used in data processing and analyses, that tells the location of different data items in a data file. Typically, the codebook identifies the locations of data items and the meaning of the codes used to represent different attributes of variables.' Schema 3 laat zien welke nummers gebruikt zijn voor de bedoelde variabelen. Zo staat in de eerste kolom het cijfer en in de derde kolom 'Naam variabele'. Dit zijn nominale waardes omdat het coderingen zijn voor verschillende categorieën, er geen overlap in de categorieën is (elke categorie staat op zichzelf en is afhankelijk van de anderen), en het geen kwantitatieve betekenis heeft.

In de tweede kolom ziet u de wegingscore die hangt aan een bepaalde variabele. Er is gekozen voor een binaire variabele omdat het een duidelijk beeld geeft of een bepaalde variabele aanwezig is in de meta-analyse. In alle studies wordt gekeken of er sprake is van bepaalde variabelen. Er kan alleen beantwoord worden met een 'ja of nee', waar bij een 'ja', de wegingscore wordt toegekend. Zo ziet u bijvoorbeeld dat de variabele 1 'primaire studie' een wegingscore van 1,5 heeft. Door gebruik van primaire studies is het mogelijk om valide en betrouwbare gegevens te verkrijgen. Deze worden vervolgens weer verwerkt in deze studie. Vandaar dat antwoord 'ja' een wegingscore van 1,5 krijgt en een 'nee' geen. Sommigen binaire variabelen hebben een ordinale wegingscore. Het antwoord of de variabele voorkomt in de studie kan met 'ja of nee' worden beantwoord, maar de wegingscore is in meerdere scores opgesplitst. Bepaalde variabelen zijn voor deze studie meer van belang dan anderen, daarom is er voor een opsplitsing in de wegingscore gekozen. Zo ziet u bijvoorbeeld dat de variabele 2 'Expliciet onderzocht' meerdere wegingscores heeft. De definiëring van de variabele verschilt subtiel, maar is zeer verschillend in de uitkomsten. Zo ziet u dat er 0,5 wordt toegekend als er in de studie in ieder geval 1 van de volgende kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid, coping en sociale ondersteuning' aan bod komen. Tevens wordt een wegingscore van 1,5 toegekend als een studie de kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid' hebben. Des te meer kenmerken een studie heeft die relevant zijn voor mijn studie,

hoe hoger de wegingscore zal zijn. Als een studie aan alle variabelen voldoet dan is de totale wegingscore 23. Studies vanaf wegingscore 16 zijn het meest relevant voor mijn studie omdat de gegevens het meest valide en betrouwbaar zijn.

Schema 3: codebook

Nummer variabele	Wegingscores	Naam variabele	Definiëring variabele
1	1,5	Primaire studie	De studie is een primaire studie als die op zichzelf staat. Studie heeft een primaire dataverzameling en borduurt niet voort op een voorafgaande studie.
2	1,5 1 0,5	Expliciet onderzocht	In de studie komen de kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid' aan bod. In de studie komt in ieder geval 1 combinatie of meerdere combinaties van de volgende kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid, coping en sociale ondersteuning' aan bod. In de studie komt in ieder geval 1 van de volgende kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid, coping en sociale ondersteuning' aan bod.
3	0	Soort onderzoek	Kwantitatief of kwalitatief onderzoek en daarvan een beschrijving.
4	1,5 1 0,5	Onderzoekperiode	Onderzoek > 3 jaar geduurd. Onderzoek > 1 en ≤ 3 jaar geduurd Onderzoek ≤ 1 jaar geduurd.
5	1,5 1 0,5	Studiepopulatie	Vrouwen in de leeftijdscategorie 20-40 jaar, die werken, samenwonen en minimaal 1 kind hebben. Vrouwen die minimaal aan 1 combinatie van de volgende kenmerken voldoen: leeftijdscategorie 20-40 jaar, minimaal 24p/wk werken, samenwonen en minimaal 1 kind ≤ 16 jaar hebben. Vrouwen die in ieder geval aan 1 van de volgende kenmerken voldoen: leeftijdscategorie 20-40 jaar, minimaal 24p/wk werken, samenwonen en minimaal 1 kind ≤ 16 jaar hebben.
6	1,5	Steekproef	Er is een steekproef gehouden.
7	1,5 1 0,5	Steekproefomvang	Steekproefomvang ≥ 200 respondenten. Steekproefomvang ≥ 100 ≤ 200 respondenten Steekproefomvang ≤ 100 respondenten
8	1,5	Representativiteit van de steekproef	De steekproef is representatief voor de gedane studie. Hiermee wordt bedoeld dat de steekproef is gehouden onder de definitie van design variabele 5.
9	1,5	Randomisatie	De respondenten die meededen met het onderzoek waren onafhankelijke elementen en de kans om geselecteerd te worden was voor alle respondenten gelijk.

10	0	Variabelen	De onderzochte variabelen.
11A	1,5	Sekseverschillen	In de studie is rekening gehouden met sekseverschillen.
11B	1,5	Benoemen van sekseverschillen	De uitkomsten van de sekseverschillen worden benoemd.
11C	1,5	Verklaren van sekseverschillen	De uitkomsten van de sekseverschillen worden verklaard.
12	1	Gevolgen van stress op gezondheid	De gevolgen die stress heeft op de gezondheid worden benoemd.
13A	1,5	Overige uitkomsten	De uitkomsten die stress heeft op overige aspecten.
13B	1,5	Verklaring overige uitkomsten	De overige uitkomsten worden verklaard.
14	1,5	Methodologische verantwoording	De studie maakt gebruik van wetenschappelijke methoden.
15	1,5	Studie representatief mijn studie	De studie is bruikbaar voor mijn studie. De data uit de studie is valide en betrouwbaar en kan ik gebruiken voor mijn studie.

Schema 4: resultaat meta-analyse

Variabelen

Studies

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11A	11B	11C	12	13A	13B	14	15	Totale wegingscore
1	X	X	Kwantitatief onderzoek	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	20
2	X	X	Literatuur studie	X	X		X	X		X					X			X	9,5
3	X	X	Case studie	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	21
4	X	X	Enquêtes	X	X	X	X	X	X	X	X	X					X	X	16,5
5	X	X	Enquêtes	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	19,5
6	X	X	Enquêtes, Interviews	X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	16,5
7	X	X	Vragenlijsten	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	22
8		X	Literatuurstudie	X	X		X	X		X	X	X	X				X	X	12
9	X	X	Literatuur studie	X	X		X	X		X	X	X	X		X		X	X	14,5
10	X	X	Dagboek, Vragenlijsten	X	X	X	X		X	X					X		X	X	12
11	X	X	Crosscultureel onderzoek	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X	X	17,5
12	X	X	Literatuur studie	X	X		X	X		X				X	X		X	X	11
13	X	X	Vragenlijsten	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X	X	17,5
14	X	X	Dagboek	X	X	X	X	X	X	X					X		X	X	13,5
15	X	X	Panel studie	X	X	X	X	X	X	X					X		X	X	16
16	X	X	Case studie	X	X		X	X	X	X	X	X	X				X	X	16
17	X	X	Evaluatieonderzoek, Vragenlijsten	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	19
18	X	X	Enquêtes	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	22
19	X	X	Enquêtes, Vragenlijsten	X	X	X	X	X	X	X				X	X		X	X	16,5
20	X	X	Diepte-interviews	X	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	16

X = variabele is aanwezig in de studie

3.2 Specificering meta-analyse

De bevindingen van de meta-analyse worden in dit hoofdstuk uitgewerkt. Allereerst worden de totale wegingscores gegeven met daarbij de maximaal te behalen wegingscore. De studies die de maximale en minimale wegingscore hebben worden benoemd. Aan de hand van sub paragrafen zal dit hoofdstuk verdeeld worden. Daarna zullen de bevindingen van alle vijftien variabelen worden beschreven, waarbij de definitie van de variabele nogmaals wordt gegeven. In bijlage 2 vindt u de wegingscores die aan de studies zijn toegekend.

Wegingscores

Als een studie aan alle variabelen voldoet dan is de totale wegingscore 23. Studies die vanaf wegingscore 16 zijn de meest relevante studies voor mijn studie omdat deze het meest valide en betrouwbaar zijn. De studies die minimaal een wegingscore 16 hebben zijn: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19 en 20. Dus veertien van de twintig studies zijn relevant. Met een wegingscore van 22 zijn de studies 7 en 18 het meest relevant voor mijn studie.

Met een wegingscore van 9,5 is studie 2 de studie die het minst relevant voor mijn studie is. Dit komt doordat veel gegevens in studie 2 onbekend of niet van toepassing zijn.

3.2.1 Bevindingen

Variabele 1 'Primaire studies'

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore 1,5
1	1,5	De studie is een primaire studie als die op zichzelf staat. Studie heeft een primaire dataverzameling en borduurt niet voort op een voorafgaande studie.	20

Alle studies, op studie 8 na, zijn primaire studies.

Variabele 2 'Expliciet onderzocht'

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
2	1,5	In de studie komen de kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid' aan bod.	6
	1	In de studie komt in ieder geval 1 combinatie of meerdere combinaties van de volgende kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid, coping en sociale ondersteuning aan bod.	14
	0,5	In de studie komt in ieder geval 1 van de volgende kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid, coping en sociale ondersteuning' aan bod.	0

Kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid'

In de volgende studies komen de kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid' aan bod. Studie 2 inventariseert de werkgerelateerde stressoren van vrouwen. De studie laat zien dat ook kinderen een stressor kunnen zijn voor werkende vrouwen. Studie 13 onderzoekt de crossover of occupational stress in dual-career couples, the role of work demands and supports, job commitment and marital communication waarin de definitie van crossover een negatieve relatie van werkstress op afname van psychisch welzijn voor zowel individuele werknemer als zijn/haar levenspartner kan zorgen. Met andere woorden in hoeverre kan het thuisfront ervoor zorgen dat stress gereduceerd wordt. Wat niet in de studie wordt benoemd maar waar ik wel vanuit ben gegaan is dat de respondenten thuiswonende kinderen hebben. De respondenten die mee hebben gedaan zijn een lange periode getrouwd. Studie 17 evalueert de werkstress-preventietrainingen bij de Nederlandse RIAGG's. De respondenten hebben een gemiddelde leeftijd van 41,5 jaar en hebben één à twee thuiswonende kinderen. Studie 18 analyseert de obstakels van vrouwen op de arbeidsmarkt, gezin en samenhang, en de verschillende belemmeringen die het in stand houdt. De respondenten zijn getrouwd of samenwonend en hebben een minderjarig kind thuis wonen. Studie 19 analyseert de verschillende vormen van zorg voor kinderen in relatie tot arbeidsparticipatie van vrouwen. Studie 20 onderzoekt door middel van diepte-interviews de stressoren van vrouwen in de werksfeer en privé-sfeer.

Eén of meerdere combinaties van de kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid, coping en sociale ondersteuning'

In de volgende studies komen één of meerdere combinaties van de volgende kenmerken 'stress, vrouwen, kinderen, arbeid, coping en sociale ondersteuning' aan bod. In

studie 1 wordt onder andere onderzocht wat stress voor effecten op de seksen heeft. Studie 3 is een evaluatie studie die verschillende instrumenten vergelijkt met als doel om een eenvoudige informatiebron te geven. In studie 3 worden de kenmerken vrouwen, arbeid, stress meegenomen. Studie 4 onderzoekt hoe de aanwezigheid van kinderen het arbeidsmarktgedrag van werkende individuen beïnvloedt. Studie 5 inventariseert de tevredenheid van het aantal arbeidsuren van Nederlandse werknemers. Studie 6 onderzoekt waarom Nederlandse vrouwen steeds minder besluiten om kinderen te nemen. In deze studie wordt gekeken of het nemen van kinderen wordt belemmerd door privé leven, werk, financiële aspecten en/of vrije tijd.

Studie 7 onderzoekt de werkdruk, stress en gezondheid die werknemers onder de 30 jaar hebben. In deze studie wordt ook het kenmerk sociale ondersteuning onderzocht. Studie 8 gaat ervan uit dat mannen en vrouwen anders reageren op stress. De kenmerken kinderen, vrouwen en stress komen in deze studie aan bod. Studie 9 brengt voor beide seksen de stressoren in kaart en analyseert de aspecten die voor uitval van vrouwen zorgen. De kenmerken vrouwen, stress en arbeid komen in deze studie aan bod. Studie 10 doet onderzoek naar de stressoren die jonge werknemers in hun werk en privé leven ervaren. In het onderzoek wordt niet duidelijk gesteld dat de respondenten kinderen hebben. Omdat dit gegeven onduidelijk is en de gemiddelde leeftijd 22,07 is, wordt het kenmerk kinderen niet in mijn meta-analyse opgenomen. Studie 11 doet onderzoek naar de beleving van managers met werkstress naar geslacht en cultuur als toespitsing. Het kenmerk copingstrategie komt ook in deze studie aan bod. Studie 12 onderzoekt stress op het werk. Met daarin de focus op risicofactoren, evaluatie en preventie. Studie 14 belicht de microanalyse van sociale interactie op het werk. Net zoals in studie 10 wordt wel het privé leven erbij betrokken maar is het niet duidelijk of de respondenten kinderen hebben. De gemiddelde leeftijd in deze studie is 20,50. Omdat het onduidelijk is en de gemiddelde leeftijd vrij jong is, wordt het kenmerk kinderen niet in mijn meta-analyse opgenomen.

Studie 15 onderzoekt sekseattitudes van twee generaties. Er wordt gekeken wat de attitudes en werkervaringen van moeders op één meetmoment zijn en dat van hun dochters wanneer zij jong volwassenen zijn. De kenmerken in deze studie zijn vrouwen en arbeid. Studie 16 brengt de sekseverschillen in kaart wanneer mannen en vrouwen samenwerken en geeft vervolgens ook advies.

Variabele 3 ‘Soort onderzoek’

In variabele 3 ‘Soort onderzoek’ is er gekeken welke methode de studie heeft gebruikt om aan resultaten te komen. Aan deze variabele is geen wegingscore gehangen, omdat deze variabele enkel een extra gegeven voor de lezer is.

Variabele 4 ‘Onderzoekperiode’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
4	1,5	Onderzoek > 3 jaar geduurd.	4
	1	Onderzoek > 1 en ≤ 3 jaar geduurd	1
	0,5	Onderzoek ≤ 1 jaar geduurd.	15

Variabele 4 ‘Onderzoekperiode’ is een belangrijke variabele. Een studie met een langdurig onderzoek is meer valide en betrouwbaarder dan een onderzoek met een kortere onderzoekperiode. Als basis voor de meest betrouwbare uitkomsten is in deze studie een onderzoekperiode van drie jaar of langer aangehouden. Mijn studie kan geen drie jaar duren, maar hierdoor kunnen wel generaliserende conclusies gemaakt worden. De studies 1, 3, 15, 16 hebben langer dan 3 jaar geduurd. Studie 18 heeft 2 jaar geduurd. De studies 4, 5, 10, 13, 14, 17 en 20 hebben 1 jaar of korter dan een jaar geduurd. Een wegingscore van 0,5 wordt toegekend wanneer de onderzoekperiode van een studie onbekend is. Dit geldt voor de studies 2, 6, 7, 8, 9, 11, 12 en 19.

Variabele 5 ‘Studiepopulatie’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
5	1,5	Vrouwen in de leeftijdscategorie 20-40 jaar, die werken, samenwonen en minimaal 1 kind hebben.	12
	1	Vrouwen die minimaal aan 1 combinatie van de volgende kenmerken voldoen: leeftijdscategorie 20-40 jaar, minimaal 24p/wk werken, samenwonen en minimaal 1 kind ≤ 16 jaar hebben.	8
	0,5	Vrouwen die in ieder geval aan 1 van de volgende kenmerken voldoen: leeftijdscategorie 20-40 jaar, minimaal 24p/wk werken, samenwonen en minimaal 1 kind ≤ 16 jaar hebben.	0

Om een generaliserende uitspraak te kunnen doen is het van belang dat de onderzochte studiepopulatie overeenkomt met de doelgroep die bestudeerd wordt. In alle twintig studies is de studiepopulatie te gebruiken voor mijn studie. In de studies 2, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 18 en 19 is de wegingscore 1,5 en in de studies 1, 3, 9, 10, 11, 12, 14 en 20 is de wegingscore 1.

Variabele 6 ‘Steekproef’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
6	1,5	Er is een steekproef gehouden.	15

Alleen in de studies 2, 8, 9, 12, 16 zijn geen steekproef gehouden.

Variabele 7 ‘Steekproefomvang’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
7	1,5	Steekproefomvang ≥ 200 respondenten.	10
	1	Steekproefomvang $\geq 100 \leq 200$ respondenten	0
	0,5	Steekproefomvang ≤ 100 respondenten	5

Bij deze variabele is er gekeken wat het aantal respondenten is die deelnemen aan de steekproef. Er is gekozen om een steekproef van minimaal 100 respondenten als criteria te houden, omdat dit getal representatief is voor de studie populatie. In de studies 1, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 15, 18 en 19 is de steekproefomvang groter dan 200 respondenten. In de studies 10, 13, 14 en 17 en 20 is de steekproef onder minder dan 100 respondenten gehouden, waarin studie 20 de kleinste steekproef van 6 respondenten heeft.

Variabele 8 ‘Representativiteit van de steekproef’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
8	1,5	De steekproef is representatief voor de gedane studie. Hiermee wordt bedoeld dat de steekproef is gehouden onder de definitie van design variabele 5.	19

De steekproef is representatief voor de gedane studie. Hiermee wordt bedoeld dat de steekproef is gehouden onder de definitie van variabele 5. Slechts één studie voldoet niet aan

deze variabele. Dit geldt voor studie 10 waarin de steekproef onder 800 respondenten is gehouden en waar er uiteindelijk 80 respondenten van zijn overgebleven die aan het onderzoek hebben meegedaan. Vanwege het relatieve grote verschil tussen het aantal respondenten dat aan het begin is benaderd en het daadwerkelijke aantal dat mee heeft gedaan aan de steekproef, is de steekproef niet representatief.

Variabele 9 ‘Randomisatie’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
9	1,5	De respondenten die meededen met het onderzoek waren onafhankelijke elementen en de kans om geselecteerd te worden was gelijk.	16

De studies 2, 8, 9 en 12 zijn literatuurstudies en hebben geen randomisatie onder respondenten.

Variabele 10 ‘Variabelen’

10	0	Variabelen	De onderzochte variabelen.
----	---	------------	----------------------------

Zoals eerder beschreven in variabele 2 zijn de studies in de meta-analyse op de kenmerken ‘stress, vrouwen, kinderen, arbeid, coping, of sociale ondersteuning’ geanalyseerd. In variabele 10 zijn de variabelen beschreven waarop de studies naast bovenstaande kenmerken zijn geanalyseerd. Aan deze variabele hangt geen wegingscore. Hiervoor is gekozen omdat deze variabele net zoals variabele 3 een extra gegeven voor de lezer is. Er is gekozen om ook de focus te leggen op huishoudelijke activiteiten en arbeid verdeeld in werkstress en werktevredenheid. Uit de literatuur blijkt dat huishoudelijke activiteiten voor vrouwen een stressor kan zijn. De balans tussen privé en werk is voor vrouwen lastig te maken en vooral de huishoudelijke activiteiten worden naar inziens van de vrouwen niet eerlijk verdeeld. Arbeid is gespecificeerd in werktevredenheid omdat dit een belangrijke stressor kan zijn. Wanneer een individu tevreden is in of over zijn werk zal er voldoende motivatie zijn om zijn werk zo goed mogelijk uit te voeren. Stress krijgt dan als het ware een tegengewicht namelijk de werktevredenheid, en zolang de werktevredenheid zwaarder weegt als de stress is er sprake

van stressreductie, dit is dus eigenlijk ook een vorm van coping. Allereerst worden de studies beschreven die één of meerdere trefwoorden in het onderzoek hebben meegenomen, daarna wordt er per studie dieper ingegaan op de verdere onderzochte variabelen en wordt er geëindigd met de uitkomsten van de overige studies.

Coping en sociale ondersteuning

Studies 3, 8, 10, 11, 13, 17 en 20 onderzoeken de trefwoorden die te maken hebben met de variabelen 'Controle' en/ of 'ondersteuning'. Studie 3 onderzoekt persoonlijke bronnen, emotionele gevolgen van stress, stress elasticiteit en verzet, coping behaviours en de effecten, sociale emotionele ondersteuning. Studie 8 onderzoekt het sociale netwerk, sociale ondersteuning en neuroendocrine. Studie 10 onderzoekt de stressgerelateerde gebeurtenissen, chronische werkstressoren en werk controle, chronische vrije tijd stressoren, stabiele en kortstondige welzijn en controle. Studie 11 onderzoekt de werkdruk, relaties, privé en werk balans, erkenning, organisatorisch klimaat, rol van de manager, persoonlijke verantwoordelijkheid, beslommeringen op werk, copingstrategieën: controle en ondersteuning, mentaal welzijn: tevredenheid, gemoedstoestand, fysieke welzijn, meerdere fysieke welzijn: kalmte, energie. Studie 13 onderzoekt de werkdruk eisen, kwaliteitseisen, ondersteuning van baas/supervisor, ondersteuning van collega's/medewerker, werkbinding/werktevredenheid, communicatie over werk, overeenstemming van perceptie van koppels, onderwerpen van discussies, communicatie gedrag, psychische welzijn. Studie 17 onderzoekt de demografische kenmerken, gezondheid en stress, coping, persoonlijkheidsgerelateerde aspecten, werk(context)beleving en beoordeling. Studie 20 onderzoekt of vrouwen die stress hebben gebruik maken coping en/of sociale ondersteuning.

Huishoudelijke activiteiten

In de studies 4, 18 en 19 en 20 wordt de variabele 'Huishoudelijke activiteiten' onderzocht. Studie 4 onderzoekt de vorm van de huishouding. Studie 18 onderzoekt de beloningsverschillen, kinderopvang, tijdsbesteding aan betaalde en onbetaalde arbeid en conflicten huishoudelijke taken. Studie 19 onderzoekt het psychische welzijn (het niet vermoeid zijn), de status, behavioural confirmation, affectie, beroepsstatus, werkkarakteristieken, ouderlijke status en huishoudelijke activiteiten. Studie 20 onderzoekt of de huishoudelijke activiteiten stressoren zijn voor vrouwen.

Werktevredenheid

De studies 14, 16, 17 en 20 onderzoeken de variabele 'Werktevredenheid'. Studie 14 onderzoekt de beroepen, extravert en sociale competenties, interactie opnames, 'role ambiguity', sociaal klimaat, organisatorische betrokkenheid en werktevredenheid. Studie 16 onderzoekt het werkklimaat en de genderverschillen. Studie 17 onderzoekt demografische kenmerken, gezondheid en stress, coping, persoonlijkheidsgerelateerde aspecten, werk(context)beleving en beoordeling. Studie 20 onderzoekt bepaalde elementen die belangrijk zijn wanneer er gesproken wordt van 'werktevredenheid'.

Werkstress

In de studies 10,12 en 20 wordt de variabele 'werkstress' onderzocht. Studie 12 geeft zowel verklarende modellen voor het ontstaan van werkstress als evaluatiemethoden. De studie beschrijft daarnaast ook dat organisatieverandering van invloed kan zijn op werkstress en in welke mate werkstress de levenskwaliteit van medewerkers kan beïnvloeden. Studie 20 onderzoekt wat de respondenten zelf definiëren als werkstress en welke stressoren bepalend zijn voor hun werkstress.

In de volgende studies worden organisatorische variabelen onderzocht die invloed kunnen hebben op stress. Deze variabelen zijn organisatorisch gekenmerkt maar zijn niet de specifiek bovengenoemde variabelen. Studie 5 doet namelijk onderzoek naar de arbeidsduur. Studie 7 onderzoekt de arbeidsinhoud, regelmogelijkheden, arbeidsomstandigheden, arbeidsvoorwaarden en arbeidsverhoudingen. Studie 9 onderzoekt de werkbelasting, werkdruk en de soort functie. Studie 20 onderzoekt of organisatorische aspecten stressoren voor vrouwen zijn.

Kinderen

De studies 4, 6 en 20 onderzoeken de variabele 'kinderen'. Studie 18 onderzoekt 'Kinderopvang'. Studie 18 onderzoekt de beloningsverschillen, kinderopvang, tijdsbesteding aan betaalde en onbetaalde arbeid, conflicten huishoudelijke taken. Studie 20 onderzoekt de beleving van de respondenten van de tijdsbesteding aan betaalde en onbetaalde arbeid.

Variabele 11A 'Sekseverschillen'

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
11A	1,5	In de studie is rekening gehouden met sekseverschillen.	12

In de studies 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 17, 18 worden sekseverschillen onderzocht.

Variabelen 11B 'Benoemen van sekseverschillen'

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
11B	1,5	De uitkomsten van de sekseverschillen worden benoemd.	12

Deze variabele benoemt de uitkomsten van de sekseverschillen. Studie 1 concludeert dat seksen verschillende vormen van sociale stress hebben. Vrouwen scoren hoger op de 'recent life events' en mannen scoren hoger op 'lifetime major and potentially traumatic events' en 'discrimination stress'. Studie 3 concludeert dat mannen minder alert zijn op de eerste signalen van negatieve stress. Vrouwen kunnen minder goed dan mannen omgaan met spanningen in de relatie of het gezin en vrouwen zijn sneller ziek als de werkdruk stijgt.

Studie 4 concludeert dat alleenstaande mannen relatief minder op de arbeidsmarkt participeren in vergelijking met alleenstaande vrouwen. Werkende vrouwen met kinderen van 0-3 jaar zijn in vergelijking met werkende mannen over het algemeen minder tevreden met het aantal uren dat ze werken. Studie 5 concludeert dat vrouwen hun arbeidsduur vaker aanpassen dan mannen. Kinderen, en ook hun leeftijd, hebben invloed op de keuze van de arbeidsduur van vrouwen, terwijl dit bij mannen nauwelijks invloed heeft. Vrouwen in de leeftijd 25 t/m 35 jaar willen relatief minder werken en daarna meer.

Studie 7 concludeert dat 35% van de jonge vrouwen stress in de arbeidsinhoud als stressor ziet. 38% van de jonge vrouwen werkt met lastige klanten/patiënten/ pupillen. Dit gegeven komt vaker voor onder jongere vrouwen dan oudere vrouwen. 42% van de jonge vrouwen vind als stressor belangrijke veranderingen op het werk tegenover 35% bij de mannen. Jonge vrouwen ervaren meer tempodruk en emotionele belasting en minder loopbaanmogelijkheden in vergelijking met mannen en oudere vrouwen. Mannen doen vaker fysiek belastend werk en werk dat zij niet zouden willen doen. Gezondheidsklachten door stress ontstaat bij mannen bij ontevredenheid over de tempodruk en klachten over leiding en collega's. Bij vrouwen zijn gezondheidsklachten te wijten aan de 'verkeerde' organisatie van het werk en in minder mate de werkinhoud. Stressoren buiten het werk zijn bij mannen persoonlijke-/relatieproblemen. Bij stressoren van vrouwen buiten het werk wegen jeugdproblemen sterk mee. Studie 8 concludeert dat mannen en vrouwen anders op stress reageren. De mannelijke reactie is te kenmerken als de 'fight-or-flight-response' en de vrouwelijke reactie als het 'tend-and-befriend-principe' principe. Waar het in deze studie op neer komt is dat vrouwen de copingstrategie sociaal netwerk gebruiken.

Studie 9 concludeert dat vrouwen sneller dan mannen arbeidsongeschikt raken. Studie 11 concludeert dat mannen hoger scoren dan vrouwen op organisatorisch kwaliteiten. Er zijn

significante verschillen in coping. Vrouwen scoren hoger dan mannen op coping en sociale ondersteuning. Mannen scoren significant hoger op welzijn. Studie 13 concludeert dat een significant sekseverschil is dat mannen stiller worden wanneer zij stress hebben. Vrouwen worden juist emotioneler, huilen vaker en sneller en passen hun eetgedrag aan.

Studie 16 concludeert dat er in het werk sprake is van sekseverschillen en deze kunnen ervoor zorgen dat het werk niet correct wordt uitgevoerd/ of dat individuen slechter gaan presteren. Vrouwen en mannen reageren anders op stress. Studie 17 concludeert dat vrouwen in vergelijking met mannen vinden dat zij minder autonomie, leidinggevende taken en inspraak in hun werk hebben. Vrouwen en mannen verschillen in de gevoeligheid voor seksspecifieke stressoren, wellicht zijn deze werk(stress)relevant. In werkbeoordeling en -beleving verschillen de seksen. Studie 18 concludeert dat vrouwen in vergelijking met mannen hun arbeidsmarktgedrag meer aanpassen. Bij de geboorte van het eerste kind trekken vrouwen zich sneller terug. Als vrouwen met jonge kinderen meer uren betaald willen werken dan blijkt dat mannen dat ook willen en niet, naar verwachting, minder willen werken. Uit tijdsbestedingspatronen blijkt dat het aandeel van mannen in huishoudelijke taken afneemt.

Variabelen 11C ‘Verklaren van sekseverschillen’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
11C	1,5	De uitkomsten van de sekseverschillen worden verklaard.	8

In studie 1 is de verklaring waarom vrouwen hoger scoren op recent life events omdat zij ook gebeurtenissen van anderen meerekenen. Vrouwen zijn emotioneel meer betrokken bij problemen en zorgen van anderen. De verklaring dat mannen hoger scoren op lifetime major en potentially traumatic events is omdat mannen vaker in een zo een gebeurtenis zitten. In studie 3 is een conclusie dat mannen minder alert zijn op de eerste signalen van negatieve stress. De verklaring hiervoor is dat mannen minder in contact met hun lichaam staan. Zij negeren lichamelijke klachten.

In studie 5 is een conclusie dat vrouwen hun arbeidsduur vaker aanpassen dan mannen. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat vrouwen meer deeltijd werken. Mannen werken relatief meer fulltime en hebben minder de mogelijkheid om hun arbeidsduur aan te passen. Hetzij doordat de werkgever dit niet accepteert of doordat de financiële situatie of de thuissituatie het niet toelaat. Een verklaring voor het gegeven dat vrouwen tussen de 25 en 35 jaar relatief minder werken komt waarschijnlijk omdat er in deze leeftijdsfase de kindervens begint te komen. Studie 7 concludeert dat 38% van de jonge vrouwen werkt met lastige

klanten/patiënten/ pupillen. Dit gegeven komt vaker voor onder jongere vrouwen dan oudere vrouwen. In de studie wordt de leeftijd als verklaring gegeven. Dat studie 8 concludeert dat mannen en vrouwen anders op stress reageren heeft te maken met de evolutieleer. De gehele studie betreft de evolutieleer als een mogelijke verklaring. Studie 9 concludeert dat vrouwen sneller dan mannen arbeidsongeschikt raken. Een verklaring is de ongelijke positie die vrouwen op de arbeidsmarkt hebben. Veelal werken vrouwen in lagere en ondersteunde functies. De meeste functies zijn te kenmerken als functies waarin vaak weinig autonomie is. Wanneer een functie weinig tot geen autonomie heeft dan kan dit effect hebben op de werkmotivatie van vrouwen en in het ergste geval leiden tot arbeidsongeschiktheid. Studie 16 concludeert dat er in het werk sprake is van verschillende behandeling van sekses. Dit wordt verklaard doordat mannen en vrouwen verschillend denken, voelen en waarnemen. Wat ook biologisch is bewezen is dat de hersenen van mannen en vrouwen anders functioneren. Wanneer mannen met stress te maken krijgen maken de hersenen testosteron aan en de hersenen van vrouwen maken oxytocine aan. Beide stoffen zorgen voor een ander reactie.

Studie 18 concludeert dat vrouwen in vergelijking met mannen hun arbeidsmarktgedrag meer aanpassen. Bij de geboorte van het eerste kind trekken vrouwen zich sneller terug. Een verklaring die hiervoor wordt gegeven is dat wanneer mannen minder gaan werken dit meer financiële achteruitgang betekent.

Variabele 12 ‘Gevolgen van stress op gezondheid’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
12	1	De gevolgen die stress heeft op de gezondheid worden benoemd.	5

Uit studie 3 blijkt dat mannen vaker een zwaardere burn out hebben en vaker hartaandoeningen en een te hoge bloeddruk hebben. Vrouwen zijn vaker ziek maar hebben minder zware klachten. Studie 7 laat percentages zien van de gezondheidsklachten van vrouwen: 34% heeft gezondheidsklachten, 46% van de vrouwen heeft last van moeheid (bij mannen is dit 30%). 41% heeft wel eens hoofdpijn, 31% heeft wel eens rugpijn (zelfde percentage als bij de mannen). 28% heeft last van lusteloosheid. Studie 12 laat zien dat stress kan zorgen voor: hartziekte, kanker, musculair-skeletale aandoeningen, maag- en darmaandoeningen, acute stress, post-traumatische stress en depressie. Studie 19 laat zien dat de relatie huisvrouw en betaald werk zorgt voor vermoeidheid. Studie 20 laat zien dat vrouwen gezondheidsklachten hebben die niet zwaar van invloed zijn op hun privé leven en werk.

Variable 13A 'Overige uitkomsten'

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
13A	1,5	De uitkomsten die stress heeft op overige aspecten.	17

In studie 1 is een uitkomst dat mannen vaker getuige zijn van een gewelddadige gebeurtenis. In studie 2 zijn de uitkomsten dat vrouwelijke leidinggevers tot het middenmanagement een rolconflict hebben, terwijl vrouwen in het top management minder tot geen rolconflict hebben. Vrouwen zijn naast hun betaalde baan meer belast met taken in de huishouding en verzorging voor kinderen en/of ouders. Studie 3 heeft als uitkomsten dat bij stressmanagement organisatieaspecten en individuele verschillen meegenomen dienen te worden. De medewerkers met de minste invloed op de gebeurtenissen lijden het meest onder de stress van intense en frequente veranderingen.

Studie 5 heeft als uitkomst dat het aanpassen van de arbeidsduur afhankelijk is van het soort werk, sector, vorm van de huishouding, kinderen in huishouding, parttime en fulltime werk en de leeftijd. Studie 6 heeft als uitkomsten dat 44% van de vrouwen geen kinderen wilt en 57% twijfelt. 72% vindt dat een veeleisende baan niet te combineren is met kinderen. 79% vindt dat jonge kinderen het recht hebben om hun moeder om hun heen te hebben. 61% vindt dat de werkgever de combinatie betaald werk en zorgtaken moet vergemakkelijken. Studie 7 heeft als uitkomst dat 35% van de mannen belangrijke veranderingen in het werk ervaart als stressor. Onder de jongeren is een duidelijke relatie te zien tussen de kenmerken van het werk en de hoogte van stressverschijnselen en –gevolgen. De respondenten scoren hoog op inspanningsaspecten.

Studie 9 heeft als uitkomsten dat de overheid en werkgever als regelgevers hebben gefaald. De overheid heeft arbeidsdeelname onder vrouwen vergroot, maar is niet geslaagd in het faciliteren van instrumenten die de arbeidsdeelname van vrouwen verlichten. Studie 10 heeft als uitkomsten dat van de stresssituaties 70% werk gerelateerd en 21% privé is. De meeste stressfrequenties die in het werk voorkomen zijn: sociale stressoren, te zware belasting, coöperatie problemen, problemen werk organisatie. De meeste stressfrequenties in het privé leven komen door sociale stressoren en problemen in de organisatie tussen werk en privé. Privé gebeurtenissen hebben meer impact op stress dan werkgerelateerde gebeurtenissen. Wanneer individuen meer controle over de gebeurtenissen hebben dan heeft dit een positief effect op de stressoren. Studie 11 heeft als uitkomst dat er significante verbanden zijn in de interactie tussen sekse en landen, met betrekking tot verschillen in werkstress. Dit komt door de rol van de manager, copingstrategieën, mentale welzijn en fysieke welzijn. Studie 12 heeft

als uitkomsten dat er copingstrategieën zijn die stress reduceren. Zo is het hebben van sociale steun op werk en privé leven een copingstrategie om met stress om te gaan. Tevens zijn individuen met een gevarieerd takenpakket en individuen die de mogelijkheid hebben voldoende opleidingen te volgen met uitzicht op goede loopbaanperspectieven, goed in staat de druk van buiten af tegen te houden. Zij durven 'nee' te zeggen. Dit zijn goede copingstrategieën om stress te reduceren. Studie 13 heeft als uitkomst dat de psychische welzijn van een individu significant is geassocieerd aan de werkeisen, werkbetrokkenheid en tevredenheid van zijn partner.

Studie 14 heeft als uitkomsten dat het beroep en de sociale variabelen zoals stressoren of rol- dubbelzinnigheid sommige aspecten van sociale interactie op het werk voorspellen. Persoonlijke variabelen voorspellen alleen activiteitsniveau van taakgerelateerde interacties. Het aantal en de kwaliteit van de interacties voorspellen uitkomsten die belangrijk zijn voor zowel het individu als de organisatie, zoals werk tevredenheid en affectieve organisatorische betrokkenheid. Studie 15 laat zien dat de attitudes van moeders in de loop der jaren zijn veranderd. De dochters van een eerdere generatie zijn minder traditioneel en meer werkrol georiënteerd. Studie 17 heeft als uitkomst dat de werkstress preventietrainingen een positief effect hebben op de gezondheid en stress. De stressklachten nemen voor beide seksen af.

Studie 18 heeft als uitkomsten dat vrouwen willen dat mannen 15 tot 20 uur meer besteden aan de verzorging van de kinderen. Opvallend is dat vrouwen zowel voor zichzelf als voor hun partners langere arbeidstijden willen. De kosten van kinderopvang en organisatieproblemen zijn belemmeringen voor de arbeidsparticipatie van vrouwen. Studie 19 heeft als uitkomsten dat vrouwen met een betaalde baan een hogere status hebben dan vrouwen zonder betaalde baan. Vrouwen die werken en geen kinderen hebben vinden dat zij het juiste doen. Dit wordt gezien als een bewijs voor behavioural confirmation. Dit geldt ook voor vrouwen met kinderen maar in minder mate. Behavioural confirmation laat zien dat het geaccepteerd wordt dat vrouwen maximaal 3 dagen in de week werken. Vrouwen die zowel ouderlijke taken hebben als betaald werken zijn niet de grootste groep die vermoeidheid rapporteren. Studie 20 concludeert dat stress gevolgen heeft op zowel werk als privé leven.

Variabele 13B ‘Verklaring overige uitkomsten’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
13B	1,5	De overige uitkomsten worden verklaard.	5

Niet alle studies geven een verklaring voor de uitkomsten. Onderstaande studies geven dit wel. In studie 6 is een verklaring waarom vrouwen weinig tot geen kinderen meer willen omdat 26% van de vrouwen vanwege een financiële kwestie twijfelt en 38% hun vrijheid wilt behouden. Vrouwen hebben een gewetenskwestie als het gaat om werken en de verzorging van hun kinderen.

Studie 7 laat zien dat er onder de jongeren een duidelijke relatie te zien is tussen de kenmerken van het werk en de hoogte van stressverschijnselen en –gevolgen. De respondenten scoren hoog op inspanningsaspecten. Dit is te verklaren omdat meer dan 2/3 van de jongeren na hun werk geestelijk vermoeid is, en vindt dat de werkdruk te hoog is. Meer dan 1/3 van de jongeren vindt hun werk te belastend, zij voelen zich erg moe na hun werk, voelen zich aan het eind van de dag uitgeput en vinden dat zij zich teveel moeten inspannen. Studie 17 laat zien dat de werkstress-preventietrainingen een positief effect hebben op de gezondheid en stress. De stressklachten nemen voor beide seksen af. Dit is te verklaren omdat door trainingen individuen bewust worden gemaakt van stress. De trainingen leren een gewenst gedrag en houding aan die individuen tijdens stress kunnen toepassen. Studie 18 laat zien dat vrouwen willen dat mannen 15 tot 20 uur meer besteden aan de verzorging van de kinderen en dat zij zowel voor zichzelf als voor hun partners langere arbeidstijden willen. Een wens die tegenstrijdig is want merkwaardig genoeg lijkt het alsof vrouwen zich er niet bewust van zijn dat het draaien van meer arbeidsuren automatisch betekent dat er minder tijd aan de verzorging van kinderen besteed kan worden. In studie 20 is het voornamelijk de werkstress die gevolgen heeft.

Variabele 14 ‘Methodologische verantwoording’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
14	1,5	De studie maakt gebruik van wetenschappelijke methoden.	19

Alle studies, op studie 2 na, maken gebruik van wetenschappelijke methoden. In studie 2 wordt niet beschreven hoe het onderzoek is aangepakt. Om deze reden wordt er dan ook geen methodologische verantwoording toegekend.

Variabele 15 ‘Studie representatief mijn studie’

Nummer variabele	Wegingscores	Definiëring variabele	Aantal studies met wegingscore
15	1,5	De studie is representatief voor mijn studie. De data uit de studie is valide en betrouwbaar en kan ik gebruiken voor mijn studie.	20

Alle studies zijn representatief voor mijn studie. Allemaal hebben ze een soortgelijke populatie en een soortgelijke vraagstelling onderzocht en anders één die verwant is aan mijn doelstelling.

3.3 Conclusies

De studies die het meest relevant zijn voor mijn studie zijn: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19 en 20. Dit zijn veertien van de negentien studies; met de studies 7 en 18 als de hoogste wegingscore. Studie 2 is het minst relevant voor mijn studie. Dit komt doordat veel gegevens in studie 2 onbekend of niet van toepassing zijn. Alle studies, op studie 8 na, zijn primaire studies en daardoor van waardevolle informatie voor mijn studie. Alle studies zijn representatief voor mijn studie want allemaal hebben ze een soortgelijke populatie en een soortgelijke vraagstelling onderzocht of één die verwant is aan mijn doelstelling. Dit geldt ook voor de studiepopulatie, want in alle studies is die zo samengesteld dat er een generaliserende uitspraak gedaan kan worden. Alle studies, op studie 2 na, maken gebruik van wetenschappelijke methoden.

Een studie met een lange onderzoeksperiode is meer valide en betrouwbaarder dan een onderzoek met een kortere onderzoeksperiode. Als basis voor de meest betrouwbare uitkomsten is in deze studie een onderzoeksperiode van drie jaar of langer aangehouden. De studies die een wegingscore 0,5 hebben zijn de studies 2, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 19 en 20. Deze studies hebben de kortste onderzoeksperiode of zelfs een onbekende onderzoeksperiode en zijn daarom voor mijn studie het minst waardevol. In de studies waarin een steekproef gedaan kon worden zoals enquêtes en/of interviews, is dit ook random gebeurd. De studies 2, 8, 9, 12, 16 hebben gebruik gemaakt van literatuurstudies en een casestudie. Hierin is geen steekproef gehouden en dus ook geen wegingscore toegekend. In de studies waar wel een steekproef is gehouden is het van belang dat de steekproefomvang aan een bepaald minimum voldoet om tot een generaliserende conclusie te komen. In mijn studie is het minimale op 100 respondenten als criterium aangehouden, omdat dit getal mijns inziens representatief is voor

de studiepopulatie. Er zijn ook studies die onder de gestelde criteria van 100 vallen, maar wel representatief zijn. Studie 13 is begonnen met een studiepopulatie van 150 respondenten en uiteindelijk was de steekproefomvang 74. Dit voldoet niet aan mijn steekproefcriteria van minimaal 100 respondenten maar het is wel de helft van de studiepopulatie dat mee heeft gedaan en daardoor is het representatief. Ditzelfde geldt voor studie 17 die met een studiepopulatie van 136 respondenten is begonnen en de uiteindelijke steekproefomvang 68 was. Slechts één studie heeft geen representatieve steekproef en dat is studie 10 waarin de steekproef onder 800 respondenten is gehouden en waar er uiteindelijk 80 respondenten daadwerkelijk hebben meegedaan. Vanwege het relatief grote verschil tussen het aantal respondenten dat aan het begin is benaderd en het daadwerkelijke aantal dat mee heeft gedaan aan de steekproef, is de steekproef niet representatief. Studie 20 heeft het minste aantal respondenten namelijk zes. Desalniettemin geven de uitkomsten van deze studie waardevolle informatie. Vragen of tegenstellingen die na de meta-analyse bij de onderzoeker naar boven kwamen zijn verwerkt in de diepte-interviews. Deze aanpak gaat van specifieke vragen uit die waardevolle informatie geven. Daarnaast is het doel van de diepte-interviews nooit geweest om een generaliserende uitspraak te doen, maar juist ervaringen en belevingen van de respondenten weer te geven zodat deze met de uitkomsten van de meta-analyse onderbouwd kunnen worden.

Sekseverschillen, verklaringen en gevolgen voor de gezondheid

Mijn studie heeft betrekking op de sekseverschillen, daarom is het van belang dat de studies in de meta-analyse ook betrekking hierop hebben. Dit geldt voor de studies 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 17 en 18. Allereerst zullen de studies worden beschreven waarin sekseverschillen in stress aan bod komen, daarna begint met studie 16 de inleiding voor de sekseverschillen in de werksituatie. De daaropvolgende studies zullen verschillende werkstressoren beschrijven.

Sekseverschillen in stress

Studie 1 concludeert dat seksen verschillende vormen van sociale stress hebben. Vrouwen scoren hoger op de recent life events en mannen scoren hoger op lifetime major and potentially traumatic events en discrimination stress. Ook studie 16 concludeert dat mannen en vrouwen anders op stress reageren. Studie 13 concludeert een significant sekseverschil in stress. Wanneer mannen stress hebben, worden zij stiller terwijl vrouwen juist emotioneler worden, vaker huilen en hun eetgedrag aanpassen. Studie 8 laat ook zien dat mannen en vrouwen andere stressoren en copingstrategieën hebben. De hoofdconclusie van deze studie is

dat mannen op stress reageren volgens het fight-or-flight response en vrouwen reageren op stress volgens het principe van tend-and-befriend, waarin sociale ondersteuning en netwerk belangrijke variabelen zijn. De twee reacties worden verklaard vanuit de evolutieleer. Studie 11 laat ook zien dat vrouwen hoger scoren op coping en sociale ondersteuning.

Dat er sekseverschillen zijn in hoe mannen en vrouwen reageren op stress en hoe zij daarmee omgaan blijkt uit de conclusies uit bovenstaande studies. Ook studie 3 laat zien dat mannen minder alert zijn op de eerste signalen van negatieve stress. Mannen staan minder in contact met hun lichaam en negeren lichamelijke klachten. Het blijkt dan ook dat mannen vaker een zwaardere burn out hebben, vaker last van hartaandoeningen en een te hoge bloeddruk hebben. Studie 12 laat zien dat stress kan zorgen voor onder andere hartziekte, kanker, musculair-skeletale aandoeningen, maag- en darmaandoeningen, acute stress post-traumatische stress en depressie. Vrouwen kunnen minder goed dan mannen omgaan met spanningen in de relatie of het gezin en vrouwen zijn sneller ziek als de werkdruk stijgt, maar zij hebben minder zware klachten. Wellicht heeft het hebben van minder zware klachten te maken met het feit dat vrouwen meer sociale ondersteuning hebben of doordat zij door het emotionele uitbarsten het ‘out of their system’ krijgen. Hiermee bedoel ik dat de psychische druk die zij in hun hoofd hebben wordt omgezet in een lichamelijke ontlading en het zo uit hun lichaam wordt weggevoerd. Terwijl het bij mannen juist tot een zwaardere lichamelijke uiting komt, doordat zij lichamelijke stress klachten negeren.

Sekseverschillen in de werksituatie

Ook de werkstressoren zijn in een aantal studies naar voren gekomen. Ik begin eerst met studie 16 omdat er in deze studie een citaat staat dat precies de spijker op zijn kop slaat als het gaat om werkstressoren. In studie 16 is namelijk een citaat van S. Covey opgenomen: “Een vis ziet geen water en een vogel geen lucht, maar ze voelen heel goed als er iets in verandert.” Annis (2003) legt dit citaat uit aan de hand van een aquarium en de hedendaagse werkomgeving.

“Stel u hebt een aquarium waarin rode vissen al jaren gezond rondzwemmen. Op een dag besluit u blauwe vissen in het aquarium te doen, want u denkt als de rode vissen het naar hun zin hebben dan moet dat ook lukken met de blauwe vissen. Immers het zijn allebei vissen, alleen de kleur is anders. Maar als u de blauwe erbij doet gaat er iets fout. Ze floreren niet. Ze worden ziek. Het water lijkt wel ongeschikt voor hen, en ze steken al gauw de rode vissen aan. Onontkoombare conclusie is dat als u wilt dat zowel de rode als de blauwe vissen floreren, het water moet veranderen.” Volgens Annis zijn de sekseverschillen onder andere

het gevolg van een niet juiste afstemming tussen vrouwen en hun werkomgeving, en het biologische verschil. Een niet juiste afstemming tussen vrouwen en hun werkomgeving kan gevolgen hebben voor een niet correcte uitvoering van het werk of een slechte prestatie van individuen. Het biologische verschil is dat simpelweg de hersenen van beide seksen anders functioneren. Mannen en vrouwen denken, voelen en waarnemen verschillend. Wanneer mannen met stress te maken krijgen maken de hersenen testosteron aan en de hersenen van vrouwen maken oxytocine aan en beide stoffen zorgen voor een andere reactie. Dit reflecteert aan het fight-or-flight-response en het tend-and-befriend-principe die in studie 8 zijn beschreven. Studie 7 laat zien dat werkstressoren en de gevolgen daarvan ook worden bepaald door de leeftijd van een individu. Bovendien geeft deze studie aan dat gezondheidsklachten door stress bij mannen en vrouwen verschillend kunnen zijn.

Studie 9 concludeert dat vrouwen sneller dan mannen arbeidsongeschikt raken. Een verklaring is de ongelijke positie die vrouwen op de arbeidsmarkt hebben. Studie 17 bevestigt dit door de conclusie dat vrouwen in vergelijking met mannen vinden dat zij in hun werk minder autonomie, leidinggevende taken en inspraak hebben. Deze missende aspecten in functies kunnen effect hebben op de werkmotivatie van vrouwen en in het ergste geval leiden tot arbeidsongeschikt. Studie 3 laat ook zien dat de medewerkers met de minste invloed op de gebeurtenissen het meeste lijden onder de stress van intense en frequente veranderingen. Vrouwen in hogere functies zouden niets te klagen mogen hebben, dat is bijna te denken. Maar volgens studie 2 is niets minder waar. Daar zijn de uitkomsten dat vrouwelijke leidinggevers tot het middenmanagement niveau een rolconflict hebben, terwijl vrouwen in het top management minder tot geen rolconflict hebben. Een verklaring voor dit gegeven kan zijn dat vrouwen in het topmanagement op leeftijd zijn en daardoor bepaalde leeftijdspecifieke stressoren wegvallen.

Studie 4 concludeert dat alleenstaande mannen relatief minder op de arbeidsmarkt participeren in vergelijking met alleenstaande vrouwen. Werkende vrouwen met kinderen van 0-3 jaar zijn in vergelijking met werkende mannen over het algemeen minder tevreden met het aantal uren dat ze werken. Ook studie 5 concludeert dat vrouwen hun arbeidsduur vaker willen aanpassen dan mannen. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat vrouwen meer in deeltijd werken. Mannen werken relatief meer fulltime en hebben minder de mogelijkheid om hun arbeidsduur aan te passen. Hetzij doordat de werkgever dit niet accepteert of doordat de financiële of de thuissituatie dit niet toelaat.

Kinderen, en ook hun leeftijd, hebben invloed op de keuze van de arbeidsduur van vrouwen, terwijl dit bij mannen nauwelijks invloed heeft. Vrouwen tussen 25-35 jaar willen, mede door

het ontstaan van een kinderwens rond die leeftijd, relatief minder werken. Studie 18 laat zien dat vrouwen in vergelijking met mannen hun arbeidsmarktgedrag meer aanpassen. Bij de geboorte van het eerste kind trekken vrouwen zich sneller terug. Een financiële verklaring die in de studie wordt gegeven is dat wanneer mannen minder gaan werken dit meer financiële achteruitgang betekent. Gekoppeld aan studie 16 is de verklaring dat de meeste organisaties een traditioneel zakenmodel hebben en werkgevers niet zitten te wachten op mannelijke werknemers die parttime willen werken. In lijn met studie 8 is de biologische verklaring dat vrouwen meer emotionele binding met hun kinderen hebben en juist hun kinderen op jonge leeftijd willen beschermen en verzorgen. Een andere conclusie uit studie 18 laat zien dat als vrouwen met jonge kinderen meer uren betaald willen werken dan blijkt dat mannen dat ook willen en niet, naar verwachting, minder willen werken. Uit bestedingspatronen blijkt dat het aandeel van mannen in huishoudelijke taken afneemt. Studie 2 inventariseert de stressoren die vrouwen in de arbeidssituatie ervaren. De studie laat zien dat ook kinderen een stressoor kunnen zijn voor werkende vrouwen.

Overige uitkomsten

Onder deze paragraaf vallen de overige uitkomsten die relevant zijn voor mijn studie. Het betreft feitelijke gegevens en gegevens die naar mijn mening stressoren kunnen zijn. Studie 10 is de eerste studie waarmee wordt begonnen omdat de uitkomsten erg interessant zijn. Het laat namelijk zien dat van de stresssituaties 70% werk gerelateerd en 21% privé is. De meeste stressfrequenties in het werk komen door sociale stressoren, te zware belasting, coöperatie problemen en problemen door werk en organisatie. De meeste stressfrequenties in privé leven komen door sociale stressoren en problemen in de organisatie tussen werk en privé. Privé gebeurtenissen hebben meer impact op stress dan werkgerelateerde gebeurtenissen. Wanneer individuen meer controle over de gebeurtenissen hebben dan heeft dit een positief effect op de stressoren. Controle op de situatie hebben kan voor individuen ook een copingstrategie zijn.

Het hebben van sociale steun op werk en privé leven is een copingstrategie om stress te reduceren. Dit gegeven blijkt uit studie 12, tevens zijn individuen met een gevarieerd takenpakket, individuen die de mogelijkheid hebben om voldoende opleidingen te volgen en loopbaanperspectieven hebben, individuen die in staat zijn de druk van buiten af tegen te kunnen houden. Het hebben van sociale steun op werk en privé leven is een belangrijke copingstrategie, dat blijkt uit studie 12. Dit wordt ook beaamd door studie 13 die als uitkomst heeft dat het psychische welzijn van een individu significant is geassocieerd aan de werkeisen,

werkbetrokkenheid en tevredenheid van zijn partner. Met andere woorden, sociale steun vanuit het thuisfront kan positieve uitingen hebben voor de kwaliteit van de arbeid.

In studie 6 vindt 72% dat een veeleisende baan niet te combineren is met kinderen. Vrouwen hebben een gewetenskwestie als het om werken en de verzorging van hun kinderen gaat en vinden het lastig deze twee te combineren. 79% vindt dat jonge kinderen het recht hebben om hun moeder om hun heen te hebben. 61% vindt dat de werkgever de combinatie betaald werk en zorgtaken moet vergemakkelijken. Dat vrouwen weinig tot geen kinderen meer willen is te verklaren doordat 26% van de vrouwen twijfelt vanwege een financiële kwestie en 38% hun vrijheid wilt behouden. Dat 72% van de vrouwen vindt dat een veeleisende baan niet te combineren is met kinderen en 61% vindt dat de werkgever de combinatie betaald werk en zorgtaken moet vergemakkelijken is te verklaren vanuit studie 9. Hierin komt naar voren dat de overheid en werkgever als regelgevers hebben gefaald. De overheid is niet geslaagd in het faciliteren van instrumenten die de arbeidsdeelname van vrouwen verlichten. Betaalbare en goede kinderopvang, mannen gemakkelijker zorgverlof laten nemen zijn goede initiatieven geweest maar in de praktijk zijn deze niet effectief genoeg geweest.

Uit studie 2 blijkt dat vrouwen naast hun betaalde baan meer belast zijn met taken in de huishouding en verzorging voor kinderen en/of ouders. Studie 19 heeft als uitkomsten dat vrouwen met een betaalde baan een hogere status hebben dan vrouwen zonder betaalde baan. Vrouwen die werken en geen kinderen hebben vinden dat zij het juiste doen dit wordt gezien als een bewijs voor behavioural confirmation. Dit geldt ook voor vrouwen met kinderen maar in minder mate. Behavioural confirmation laat zien dat het geaccepteerd wordt dat vrouwen maximaal 3 dagen in de week werken. Vrouwen die zowel ouderlijke taken hebben als betaald werken zijn niet de grootste groep die vermoeidheid rapporteren. Studie 20 specificeert de werk- en thuisstressoren.

Zoals in het begin van dit hoofdstuk is aangegeven zullen de resultaten van de diepte-interviews worden besproken in het volgende hoofdstuk. Interessant daarvan is om te kijken of de uitkomsten overeenkomen met de conclusies die in 3.3 zijn gedaan.

DIEPTE-INTERVIEWS

4 Inleiding

Naar aanleiding van de meta-analyse en de literatuurstudie in de vorige hoofdstukken zijn de belangrijkste stressoren van vrouwen benoemd en is tevens naar voren gekomen dat coping ervoor kan zorgen dat het stress niveau daalt. Aan de hand van dit theoretische kader wordt getracht te achterhalen of de belangrijkste stressoren en de vorm van coping, die in de theorie naar voren zijn gekomen, overeenkomen met de praktijk.

4.1 Verantwoording diepte-interviews

Dit kleinschalige praktijkonderzoek is uitgevoerd om de theorievorming op het gebied van stress onder vrouwen te ondersteunen dan wel aan te vullen. In het kader van deze studie naar stress onder vrouwen zijn dan ook diepte-interviews afgenomen met als voornaamste doel om opvattingen, belevingen, meningen en ervaringen te achterhalen en inzicht te krijgen. De diepte-interviews zijn niet toetsend maar zijn juist ter ondersteuning voor de theorie. Omdat de diepte-interviews kleinschalig zijn is homogeniteit van de respondenten belangrijk. Daarom zijn de diepte-interviews gedaan onder zes vrouwen tussen de leeftijd 30 en 40 jaar zijn, die samenwonend/getrouwd zijn, minimaal 1 thuiswonend kind hebben en woonachtig in de randstad zijn. Voor de functie en de branche waarin de respondenten werkzaam zijn, is wel gekozen voor variëteit. Juist omdat de respondenten bovenstaande kenmerken hebben, kunnen verschillen in de uitkomsten wellicht verklaard worden vanuit de functie of branche. Gekozen is dan ook voor vrouwen die werkzaam zijn in overheidsinstanties, onderwijs, transport en gezondheidszorg.

De respondenten zijn geselecteerd vanuit het eigen netwerk en de zogenaamde sneeuwbal methode. Babbie (2004) verstaat onder de sneeuwbal methode het volgende: “Snowball refers to the process of accumulation as each located subject suggests other subjects.” Deze methode begint met de benadering van enkele personen van wie de onderzoeker weet dat ze aan bepaalde criteria voldoen. Dit is ook in deze studie gebeurt want nadat de respondenten akkoord zijn gegaan om mee te doen met de diepte-interviews, is aan

hen gevraagd of zij andere vrouwen wisten die ook meewilde doen. Alvorens de vrouwen daadwerkelijk zijn geïnterviewd, hebben zij eerst aan de hand van een e-mail een aantal vragen beantwoord. Dit is gedaan om de representativiteit van de respondenten te garanderen (zie bijlage 3 voor de verzonden e-mail).

De structuur van de diepte-interviews is een vrije-attitude-interview (Baarda, de Goede, van der Meer-Middelburg; 1996) want centraal staat de mening, attitude en beleving van de respondent. Daarnaast is de structuur van de diepte-interviews half- en gedeeltelijk gestructureerd, omdat sommige vragen en antwoorden niet vast liggen maar wel de bevroegde onderwerpen. Beide structuren zijn ideaal voor mijn studie omdat deze zeer flexibel van aard zijn. Er is veel gebruik gemaakt van open vragen om zo meer informatie en diepte in het gesprek te krijgen. De diepte-interviews zijn in een informele setting gehouden, zodat de respondent zich op haar gemak voelt. In onderstaand hoofdstuk zijn de interviewverslagen aan de hand van een schema verwerkt.

4.2 Interviewverslagen

In deze paragraaf zullen de interviewverslagen aan de hand van schema 5 verklaard worden. De vragenlijst die tijdens het interview is gebruikt, kunt u in bijlage 4 vinden. Schema 5 is vanwege de hoeveelheid gegevens ingedeeld in nummers en kopjes. Elk kopje en nummer refereren naar een bepaalde betekenis die u kunt vinden in onderstaand tabel.

Nummer	Betekenis
Algemeen	
1	Respondent
2	Leeftijd
3	Burgerlijke staat: G= getrouwd; S = samenwonend
4	Woonachtig in: RTD = Rotterdam; Zoet = Zoetermeer; Adam = Amsterdam; Zndam = Zaandam; O = Overig
5	Aantal kinderen + leeftijd
6	Functie benaming
7	Functie niveau: 1 = Havo; 2 = MBO; 3= HBO; 4 = Universitair; 5 = Postdoctoraal
8	Branche waarin respondent werkzaam is: 1 = overheidsinstantie; 2 = dienstverlening; 3 = onderwijs; 4 = transport; 5 = gezondheidszorg
9	Hoogst genoten opleiding afgerond en diploma behaald: 1 = Havo; 2 = MBO; 3= HBO; 4 = Universitair; 5 = Postdoctoraal
10A	Aantal arbeidsuren per week
10B	Respondent werkt meer/minder per week + totale uren p/wk: meer; minder
Werkgerelateerde factoren	
1	Respondent werkt in een groep: Ja/Nee
2A	Respondent heeft een leidinggevende functie: Ja/Nee

2B	Aantal personen waaraan respondent leiding geeft
2C	Respondent is geliefd onder haar ondergeschikten: Ja/Nee
2D	Respondent kan goed met eigen leidinggevende opschieten: Ja/Nee
3	Respondent heeft wel eens te maken met conflicten of ruzie: Ja/Nee
4A	Respondent is tevreden met werkzaamheden binnen haar werk: Ja/Nee
4B	Respondent is tevreden met haar: 1 = collega's; 2 = manager; 3 = klanten; 4 = overig
4C	Respondent is niet tevreden met haar: 1 = collega's; 2 = manager; 3 = klanten; 4 = overig
4D	Respondent is tevreden met de verantwoordelijkheden die zij binnen haar werk heeft
5	Respondent is tijdens haar werk in gedachte of in praktijk bezig met privé zaken: Ja/Nee
6A	Respondent heeft wel eens stress door haar werk: Ja/Nee
6B	Respondent heeft het idee dat zij stress krijgt door haar dagelijkse werkzaamheden: Ja/Nee
6C	Respondent stelt bij stress werk: 1 = uit; 2 = afraffelen; 3 = normen verleggen; 4 = overig
7	Respondent heeft collega's die haar werk kunnen overnemen: Ja/Nee
8	Respondent werkt wel eens over + gemiddeld aantal overuren in de week
9	Respondent denkt stress te krijgen door: 1 = collega's, manager; 2 = werkdruk; 3 = functie vooral routinewerkzaamheden; 4 = functie weinig autonomie; 5 = functie weinig bevoegdheden; 6 = respondent heeft beperkte loopbaanperspectief; 7 = respondent doet werk onder niveau; 8 = Overig
10	Respondent denkt stress te krijgen door organisatie: 1 = bureaucratie; 2 = weerstand van derden; 3 = prestatiegericht; 4 = discriminatie; 5 = overig
11	Respondent heeft wel eens stress + gemiddeld aantal keren stress in de week/maand/jaar
12	Respondent heeft bij stress last van: 1 = emotioneler; 2 = verandering eetgedrag; 3 = gezondheidsklachten; 4 = overig
Coping	
1	Copingstrategie van respondent: 1 steun zoeken bij 1a: vrienden; 1b: partner; 1c: kinderen 1d: collega's; 1e: overig Copingstrategie van respondent: 2: sporten; 3: hobby's; 4: controle krijgen over situatie 5: respondent durft 'nee' te zeggen; 6: overig
2	Respondent heeft het idee dat als zij naar huis gaat aan het einde van de werkdag haar werk voor een groot gedeelte is gedaan: Ja/Nee
3	Respondent heeft de volgende gevoelens als zij klaar is met werken: 1 = Persoon is blij om naar huis te gaan; 2 = Persoon heeft na een werkdag een drukke agenda en voelt zich daar goed bij 3 = Persoon is in gedachte nog steeds bezig met werk; 4 = Persoon voelt zich lusteloos, heeft nergens meer zin in; 5 = Overig
Thuisgerelateerde factoren	
1A	Respondent zou meer/ minder tijd willen besteden aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden
1B	Respondent denkt dat het haalbaar is: Ja/Nee
1C	Respondent vindt dat haar partner voldoende tijd besteed aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden: Ja/Nee
1D	Respondent zou willen dat haar partner meer/ minder tijd besteed aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden
1E	Respondent denkt dat het haalbaar is: Ja/Nee
1F	Respondent vindt dat er een eerlijke tijdsbesteding is, voor zichzelf en haar partner, aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden: Ja/Nee
2A	Respondent zou meer/ minder tijd willen besteden aan het schoonmaken van het huis
2B	Respondent denkt dat het haalbaar is: Ja/Nee

2C	Respondent vindt dat haar partner voldoende tijd besteed aan het schoonmaken van het huis: Ja/Nee
2D	Respondent zou willen dat haar partner meer/ minder tijd besteed aan het schoonmaken van het huis
2E	Respondent denkt dat het haalbaar is: Ja/Nee
2F	Respondent vindt dat er een eerlijke tijdsbesteding is, voor zichzelf en haar partner, aan het schoonmaken van het huis: Ja/Nee
3A	Respondent zou meer/ minder tijd willen besteden aan de zorg van haar kinderen
3B	Respondent denkt dat het haalbaar is: Ja/Nee
3C	Respondent vindt dat haar partner voldoende tijd besteed aan de zorg van hun kinderen: Ja/Nee
3D	Respondent zou willen dat haar partner meer/ minder tijd besteed aan de zorg van hun kinderen
3E	Respondent denkt dat het haalbaar is: Ja/Nee
3F	Respondent vindt dat er een eerlijke tijdsbesteding is, voor zichzelf en haar partner, voor de zorg van hun kinderen: Ja/Nee
4A	Respondent heeft wel eens conflicten met haar partner over punt 1 t/m 3: Ja/Nee
4B	Respondent heeft na een eventueel conflict het idee dat het gedrag van haar partner is veranderd: Ja/Nee
5A	Respondent heeft wel eens stress door haar thuissituatie: Ja/Nee
5B	Respondent ervaart ook stress wanneer het met iemand die dicht bij haar staat niet goed gaat: Ja/Nee
5C	Respondent denkt dat zij door het volgende stress in haar thuissituatie krijgt: 1 = lawaai; 2 = partner, kinderen, vrienden, familieleden; 3 = financieel; 4 = buurt; 5 = overig
5D	Respondent is thuis in gedachte of in praktijk bezig met werk zaken: Ja/Nee
5E	Respondent heeft wel eens stress + gemiddeld aantal keren stress in de week door thuissituatie
5F	Respondent heeft bij stress last van: 1 = emotioneler; 2 = verandering eetgedrag; 3 = gezondheidsklachten; 4 = overig
Coping	
1	Copingstrategie van respondent: 1 steun zoeken bij 1a: vrienden; 1b: partner; 1c: kinderen 1d: collega's; 1e: overig Copingstrategie van respondent: 2: sporten; 3: hobby's; 4: controle krijgen over situatie 5: respondent durft 'nee' te zeggen; 6: overig
2	Respondent heeft over het algemeen genomen de volgende gevoelens als zij gaat slapen: 1 = Persoon is rustig; 2 = Persoon is druk in hoofd; 3 = Persoon valt zonder moeite in slaap 4 = Persoon valt met moeite in slaap; 5 = Persoon slaapt slecht
Balans werk en privé	
1	Respondent heeft ouders die verzorging nodig hebben: Ja/Nee
Aanpassen arbeidsuren	
1A	Respondent zou haar arbeidsuren willen aanpassen: Ja/Nee
1B	Respondent zou dan meer of minder willen werken: meer; minder
1C	Respondent wilt arbeidsuren aanpassen om volgende redenen: 1 = thuissituatie; 2 = kinderen 3 = gezondheid; 4 = vrije tijd; 5 = financieel; 6 = overig
1D	Respondent kan haar arbeidsuren aan passen: 1 = werkgever; 2 = functie; 3 = thuissituatie 4 = kinderen; 5 = gezondheid; 6 = vrije tijd; 7 = financieel; 8 = overig
Stress en gezondheid	
1	Respondent heeft wel eens last van gezondheidsklachten: Ja/Nee

Stellingen	
1	“Ik heb wel eens problemen met de rol die ik tijdens mijn werk moet innemen om die met mijn persoonlijkheid te combineren”(rolconflict): 1 = eens; 2 = oneens
2	“Mijn werk vraagt teveel inspanningen”: 1 = eens; 2 = oneens
3	“Aan het eind van mijn werkdag voel ik mij moe”: 1 = eens; 2 = oneens
4	“Aan het eind van mijn werkdag voel ik mij uitgeput”: 1 = eens; 2 = oneens
5	“Als ik stress heb op mijn werk, heeft dit impact op mijn gemoedstoestand in mijn thuissituatie”: 1 = eens; 2 = oneens
6	“Als ik stress heb thuis, heeft dit impact op mijn gemoedstoestand in mijn werksituatie”: 1 = eens 2 = oneens
7	“Ik heb wel eens stress om een balans te vinden tussen mijn werk- en thuissituatie”: 1 = eens; 2 = oneens
8	“Ik vind het lastig om mijn werk te combineren met de verzorging van mijn ouders”: 1 = eens; 2 = oneens
9	“Ik vind het lastig om mijn werk te combineren met de verzorging van mijn kinderen”: 1 = eens; 2 = oneens
10	“Jonge kinderen hebben het recht om hun moeder om hun heen te hebben”: 1 = eens; 2 = oneens
11	“De werkgever moet de combinatie werk en zorgtaken vergemakkelijken”: 1 = eens; 2 = oneens
12	“De kinderopvang biedt een juiste oplossing”: 1 = eens; 2 = oneens
13	“De kinderopvang is te duur”: 1 = eens; 2 = oneens
14	“Mijn man kan makkelijk zorgverlof opnemen”: 1 = eens; 2 = oneens

Schema 5: codebook verslagen

Respondenten						
Algemeen	A	B	C	D	E	F
2	35	36	31	44	38	35
3	G	G	Nvt	G	G	S
4	Zoet	Zoet	RTD	RTD	Adam	Zndam
5	2: 1 en 3	2: 1 en 2 jaar	1: 2 jaar	2: 13 en 16	2: 3 en 5	2: 8mnd en 4 jaar
6	Medewerker Claim	Leerkracht groep 7/8	Beleids-medewerker	Tickets en Service medewerker	Cursus manager	Gips verband meester
7	3	2	3	1	3	2
8	1	3	1	4	3	5
9	3	3	3	1	5	2
10A	24	24	36	24	28	24
10B	N	Meer; 27 en 30	Meer; 41	max.15 minuten	Meer; 32 a 34	max.15 minuten
Werkgerelateerde factoren						
1	J	N	J	J	J/N	J
2A	N	N	N	N	N	N
2B	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt
2C	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt
2D	J	J	J+N	J	J	J
3	N	S	N	N	N	N
4A	J	J	J	J	J	J
4B	1+2	1+2	1+3	1+2	1+2+3+4	1+2+3
4C	Nvt	3	2+4	3	Nvt	4
4D	J	J	J	J	J	J
5	N	N	J	S	N	N
6A	N	J	J	J	J	J
6B	N	J	S	J	N	J
6C	3	2+3	1+3	1	1+3	2+3

Respondenten						
Thuis gerelateerde factoren	A	B	C	D	E	F
1A	Nvt	Nvt	Minder	Nvt	Nvt	Minder
1B	Nvt	Nvt	J	Nvt	Nvt	N
1C	N	J	Nvt	N	J	N
1D	Meer	Meer	Nvt	Meer	Nvt	Meer
1E	N	N	Nvt	N	Nvt	N
1F	N	J	Nvt	N	J	N
2A	Meer	Meer	Minder	Nvt	Minder	Minder
2B	?	N	N	Nvt	N	N
2C	N	N	Nvt	N	N	N
2D	?	Meer	Nvt	Meer	Meer	Meer
2E	J	J	Nvt	J	N	J
2F	N	N	Nvt	N	N	N
3A	Minder	Meer	Meer	Meer	Meer	Meer
3B	J	N	N	J	N	N
3C	N	J	Nvt	J	J	N
3D	Meer	Nvt	Nvt	J	Nvt	Meer
3E	J	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt	N
3F	N	N	Nvt	J	J	N
4A	N	J	Nvt	J	N	J
4B	J	J	Nvt	N	N	N
5A	J	J	J	J	J	J
5B	N	J	J	J	J	N
5C	1+2+5	2+5	5	2+5	2+5	2+5
5D	N	J	J	J	J	J
5E	1*p/wk	1*p/2wk	2 * p/mnd	???	???	1*p/wk

7	J	J	J	J	J	J
8	N	5 uur	3 uur	max.15 minuten	5 uur	N
9	2+8	2+8	1+2	1+2	1+2+8	2+8
10	1+2	N	3+5	N	5	5
11	1* mnd	1 * p/wk	6 * p/jr	1,5 p/wk	4* p/jr	1 * p/wk
12	2+3	1+3	2+4	1+3	2+3+4	1
Coping						
1	1A+1D+1E+4 +5	1A+1B+1C+1 D+2	1D+4+6	1B+1C+1D+ 6	1B+1A+ 1D+2	1A+1B 1D+2+3+4
2	J	N	N	J	N	N
3	1+2	1+3	2	1+5	1	1+2

Respondenten						
Aanpassen arbeidsuren	A	B	C	D	E	F
1A	J	J	J	N	N	N
1B	Minder	Minder	Minder	Nvt	Meer	Nvt
1C	1+2+4	2	2	Nvt	5	Nvt
1D	???	1+2	???	Nvt	4	Nvt
Stress gezondheid						
1	J	J	N	J	N	N
Stellingen						
1	Nvt	Nvt	2	1	2	2
2	2	1	2	1+2	2	2
3	2	1	1	1	2	1

5F	1+2	1+3	1+2	1+3	1	1
Coping						
1	1A+4+5	1B+1E+ 4	1E	1B+1E +6	1A+1B+ 1D+6	1E
2	1+3	3+2	3	???	1+3	3
Balans en privé						
1	N	N	N	N	N	N

Respondenten						
Stellingen	A	B	C	D	E	F
4	2	2	2	2	2	2
5	2	1	2	1	1	1
6	2	1	1	2	2	1
7	2	1	1	1	1	2
8	Nvt	Nvt	Nvt	2	Nvt	Nvt
9	2	1	1	1	2	2
10	1	1	1	1	1	1
11	Nvt	1	1	1	2	1
12	1	1	2	1	1	2
13	2	2	1	Nvt	1	1
14	2	1	Nvt	Nvt	1	2

4.2.1 Toelichting interviewverslagen

In het vorige schema is getracht op een korte en bondige wijze de kern van de gesprekken weer te geven. De diepte-interviews zijn in eerste instantie gedaan om opvattingen, belevingen, meningen, ervaringen te achterhalen en inzicht te krijgen die vrouwen hebben/beleven/ ervaren. In deze paragraaf kunt u de conclusies vinden en eventuele toelichtingen op de interviewverslagen. Niet alle punten in het schema behoeven een toelichting. Alleen de open vragen en wanneer er in het schema ‘overig’ als antwoord wordt gegeven behoeven een toelichting. Om voor u als lezer een zo goed mogelijk beeld van de respondenten te kunnen geven wordt allereerst per respondent een korte beschrijving van de werkzaamheden en taken gegeven. Daarna is de opbouw van deze paragraaf eerst de vraagformulering met daaronder per respondent het gegeven antwoord. Dit hoofdstuk eindigt met conclusies waarin ook het schema samengevat wordt.

Algemeen

Zoals hierboven is besproken wordt allereerst een korte beschrijving van de werkzaamheden en taken beschreven. Respondent A: *“Controleren van afgehandelde claims en het maken van een kwaliteitsbeeld van individuele medewerkers.”*

Respondent B: *“Ik geef les aan kinderen in de leeftijd 10 t/m 12 jaar. De school is gevestigd in een achterstandswijk waar veel allochtone en autochtone Hagenezen op zitten. De school is een soort Montessorri waar niet met vaste methoden wordt gewerkt maar aan een zelf ontworpen leerstijl. Ik vind het zwaar werk, want naast het lesgeven hou ik mij ook bezig met opvoedingstips te geven aan ouders zoals zorg dragen dat ouders erop letten dat hun kinderen op tijd naar bed gaan. Ik begeleid hen ook. Het komt overeen met maatschappelijke werk. Voor kinderen die niet meegaan met de groep schrijf ik handelingsplannen. Naast het lesgeven moet ik heel veel voorbereidingswerk doen en kijk ik ook vaak na. Ook heb ik vaak overleg en vergaderingen.”*

Respondent C: *“Ik ben contactpersoon voor het Europese migratie netwerk (EMN). De Europese commissie is opdrachtgever, het EMN doet voornamelijk onderzoek naar onderwerpen die gerelateerd zijn aan migratie en asiel. Het is een uitvoeringsorgaan van de Europese commissie. Het EMN zit nu in een pilot structuur. Na de pilot gaat de Europese commissie kijken hoe het EMN in de organisatie ingebed kan worden.”*

Respondent D: *“Tijdens een normale werkdag werk ik een halve dienst binnen en buiten. Binnen verkoop ik door middel van de computer treinkaarten en buiten sta ik op de beentjes op het station reisinformatie te geven. Rondlopen en hangen op het station en vooral het hangen is niet goed voor het lijf.”*

Respondent E: *“Ik manage Master-opleidingen. Ik coördineer opleidingen en modules, daarnaast bepaal ik de inhoud en kwaliteit van opleidingen. Ik stel programma's samen en ik geef les.”*

Respondent F: *“Ik leg gipsen aan.”* Uit het schema is af te lezen dat alle respondenten tevreden zijn met hun werkzaamheden, hun verantwoordelijkheden en hun collega's binnen hun werk. Als de respondenten tijdens hun werk in praktijk of in gedachten bezig zijn met privé zaken werkt dit niet belemmerd voor de voortgang van hun werk. Op, respondent A na, hebben alle respondenten wel eens stress door hun werk. Voor alle respondenten geldt dat een collega hun werk kan overnemen. De helft heeft wel eens stress door hun dagelijkse werkzaamheden. Respondenten C en E behoeven een toelichting, de stress die zij ervaren is periode afhankelijk. Respondent C ervaart stress wanneer een deadline voor een rapport nadert, ook respondent E ervaart stress in de periode waarin het einde van de Master Course nadert.

Alle respondenten geven aan dat zij stress door werkdruk krijgen en de helft krijgt stress door collega's en managers. Op respondent D na verleggen zij allemaal hun normen wanneer zij stress hebben. Drie respondenten hebben gemiddeld minimaal 1 keer per week stress. Bij de helft van de respondenten is stress door werk van invloed op hun eetgedrag. Bij vier respondenten is stress van invloed op de gezondheid.

Werkgerelateerde stressoren

Onder dit kopje heb ik vragen gesteld die werkgerelateerd zijn: wat verstaan respondenten onder werkstress en waardoor krijgen zij werkstress. Om tot een juist beeld te komen wat respondenten onder stress verstaan, heb ik aan hen de vraag gesteld wat zij onder stress door hun werk verstaan. Allemaal, op respondent A na, geven aan dat zij onder stress onder andere een te hoge werkdruk verstaan. Respondent A zegt namelijk het volgende: *“Wanneer je je zo verantwoordelijk voor alles voelt dat je het idee hebt dat je de hele toko alleen moet draaien. En het gevoel hebt dat alles misgaat als jij je er niet mee bemoeit.”* Respondent A kent stress niet zozeer toe aan een te hoge werkdruk dan wel aan het verantwoordelijkheidsgevoel dat zij in haar werk heeft. In de antwoorden van respondenten C en D komt duidelijk naar voren dat zij onder stress een te hoge werkdruk verstaan. Respondent C zegt het volgende: *“Teveel*

dingen die op mijn to-do list staan en te weinig tijd hebben om deze te kunnen doen.” Respondent D zegt ongeveer hetzelfde maar ervaart het extremer: *“Als het erg druk is en ik constant bezig ben. Ik heb het gevoel dat ik niet kan ademen en dat ik even wil stoppen omdat ik op mijn top zit.”* Respondenten B en E geven allebei aan dat zij perfectionisten zijn. Zij zijn vaak bezig met verschillende zaken tegelijkertijd en soms komen bepaalde zaken niet af en blijven deze liggen. Omdat zij perfectionistisch zijn, vinden ze het lastig om met zo’n soort situatie om te gaan. Dit geeft ook een bepaalde werkdruk mee waarvan zij last kunnen hebben. Respondent F verstaat onder stress: *“Als ik zenuwachtig word op mijn werk of door mijn werk en ik geen zin meer heb.”* In een later stadium van het diepte-interview is gebleken dat respondent F stress krijgt doordat de organisatie waarin zij werkt inefficiënt is. Zij werkt in een ziekenhuis waarin lange wachttijden voor patiënten zijn. Dit zorgt ervoor dat haar werk op bepaalde momenten veel werkdruk met zich kan meebrengen waarin zij continue moet werken.

Op de vraag ‘Waardoor denk je dat jij stress krijgt’ is het gegeven antwoord direct terug te leiden naar het antwoord van de eerder gegeven vraag ‘Wat versta jij onder stress door de werk.’ Respondent A geeft een indirect antwoord. Waar eerst het vermoeden deed blijken dat zij stress krijgt door haar verantwoordelijkheidsgevoel, geeft zij in dit antwoord als stressor de omgang van collega’s. Zij antwoordt namelijk het volgende: *“Ik krijg stress als ik ruzie met mijn collega heb. Wanneer ik ruzie met een collega heb dan ga ik een gesprek met haar/hem aan. Ik geef dan mijn mening en dat zorgt ervoor dat mijn stress minder wordt.”* Respondenten B en C denken niet dat de organisatie hen stress geeft. Respondent F denkt wel degelijk dat de organisatie waarin zij werkt een stressor is, zij zegt het volgende: *“De organisatie is inefficiënt, daardoor zijn er lange wachttijden en krijg ik stress door een te hoge werkdruk.”* Respondent E refereert naar haar organisatie als stressor in bepaalde momenten. Voornamelijk de afronding van de Master-opleidingen brengt een hectische en chaotische situatie met zich mee: *“Soms maar niet vaak is het bij ons zo dat ineens iets gisteren klaar moet zijn.”* Niet zozeer de organisatie maar het imago van de afdeling is een stressor voor respondent C: *“Niet zozeer door de organisatie, maar meer door het imago dat het informatie en analyse centrum heeft. Als rapporten worden bekend gemaakt is er druk om te presteren.”*

Coping werkstress

Onder dit kopje heb ik vragen gesteld die gerelateerd zijn aan copingstrategieën. Hoe gaan respondenten om met hun stress, hoe verminderen zij werkstress over het algemeen genomen

en wat is voor hen de beste copingstrategie? Bij alle respondenten is steun zoeken een belangrijke copingstrategie. Drie gebruiken het uitoefenen van sport als copingstrategie. Drie proberen hun werkstress te verminderen door controle over de situatie te krijgen. Respondent C: *“Ik cluster mijn werkzaamheden in spoed, erg veel spoed en bloedspoed, ik orden urgenties en ik neem ook wel eens werk mee naar huis zodat de werklast op mijn werk minder wordt.”* Wat mij tijdens het diepte-interview van respondent C intrigeerde is de kracht van het belevingsaspect dat als copingstrategie wordt gebruikt: *“Ik ervaar mijn werk als leuk. Naar mijn mening is ervaring werk een beleving en die kan stress verminderend werken.”* De kern in deze uitspraak is dat stress mede bepaalt wordt door een belevingsaspect van een individu. Respondent C neemt tijdens een stresssituatie geestelijk een stapje terug om zaken op orde te stellen, respondent D neemt lichamelijk een stapje terug: *“Als ik stress krijg door een situatie met reizigers dan gooi ik mijn schouders los en ik loop even weg om bij te komen. Als ik thuis kom ga ik dan ook wel eens tien minuten op de bank liggen, eventueel met de tv aan, om bij te komen.”*

Op de vraag ‘Wat is de beste manier voor jou om met werkstress om te gaan’ geven drie aan dat zij stress verminderen door erover te praten. Drie geven ook aan dat zij hun werk visualiseren zodat zij weer overzicht krijgen op de situatie krijgen, van waaruit concrete acties worden ondernomen. Respondent A: *“Een manier om met mijn werkstress om te gaan is om mijn werk anders in te plannen.”* Respondent B: *“Ik maak een to do lijstje en die vink ik af.”* Respondent E: *“Door alles op een rijtje te zetten en te concretiseren, door dingen te overzien en af en toe een pauze te nemen. Als ik dit niet doe dan blijf ik ermee in mijn hoofd malen.”* Respondent F heeft een manier die meer individualistisch is: *“Ik werk rustig door en zeg tegen mijzelf dat ik niet meer kan doen.”* Op de vraag hoe de respondenten zich voelen als ze naar huis gaan antwoorden vier respondenten dat zij niet het idee hebben dat hun werk voor een groot gedeelte is gedaan, maar ze zijn wel allemaal blij om weer naar huis te gaan.

Thuisgerelateerde stressoren

De respondenten zijn werkende moeders met een gezin. Dit houdt in dat zij naast hun werk ook bezig zijn met het thuisgebeuren. Om voor u als lezer een zo goed mogelijk beeld van vierentwintig uur uit het leven van de respondenten te kunnen geven volgt allereerst een beschrijving van de dagindeling. Er is gevraagd om een normale doordeweekse dag te beschrijven inclusief een werkdag.

Respondent A: *“Ik sta op om 6 uur. Ik ga naar mijn werk om 7 uur. Ik breng soms de kinderen weg, maar meestal brengt mijn partner de kinderen weg. Als hij dit niet zou doen*

dan zou ik wel stress hebben omdat ik dan later met mijn werk moet eindigen en dat belemmert mij weer in de taken die ik 's avonds nog moet doen. Ik ga naar huis om 15:30 uur. Soms maak ik in de avond schoon, elke avond kook ik, ik dans 1 keer in de week, ik ga slapen tussen 00:00 en 00:30 uur.”

Respondent B: “Ik sta op om 6.15 uur. Ik ga naar mijn werk om 7.15 uur. Samen met mijn partner kleden we de kinderen aan, ontbijten we en mijn partner brengt de kinderen weg. Ik ga naar huis om 17:30 uur en ik ben om 18:00 uur thuis. Elke avond kook ik. Ik heb twee dagen in de week vrij en dan doe ik alle huishoudelijke taken. Ik slaap uiterlijk om 22.40 uur.”

Respondent C: “Ik sta op om 6 uur. Ik breng mijn kind weg om 7:30 naar de oppas. Ik ga naar mijn werk tussen 8:30 en 9:00 uur. Ik ga naar huis om 19:00 uur. Ik ben om 20:00 uur thuis. Ik kook eten en tot met 22:00 uur speel ik met mijn kind. Dan doe ik een kleine schoonmaak en ik ga slapen tussen 00:00 en 02:00 uur. Ik ben 1 dag in de week vrij en die dag is voor mij en mijn kind. Dan spelen we heel de dag. Als mijn kind er niet is dan doe ik de grote schoonmaak. Op dit moment helpt mijn moeder mee met boodschappen halen en eet mijn kind bij de oppas dat zorgt ervoor dat ik minder zaken hoeft te doen als ik thuiskom.”

Respondent D: “Ik draai flexibele diensten in mijn werk. Het vroegst dat ik op moet staan is als ik om 6:00 uur moet beginnen dan sta ik op om 4.20 en anders om 7.30 uur. Ik ga op verschillende tijden naar huis. Na mijn werk doe ik elke middag boodschappen en kook ik. Dit duurt ongeveer anderhalf a twee uur. Ik slaap uiterlijk om 23:00 uur.”

Respondent E: “Ik sta om 6:45 uur op. Ik vertrek van huis om 7.30 uur en mijn partner brengt de kinderen weg..Om 9.15 uur ben ik op mijn werk. Ik ga om 17:00 uur naar huis en tussen 18:45 en 19:15 uur ben ik thuis. Mijn partner kookt. Het komt vaak voor dat mijn partner eten kookt en eet met de kinderen omdat ik later ben doordat ik over heb gewerkt of de trein vertraging had. Ik slaap tussen 22:15 en 22:30 uur“.

Respondent F: “Ik sta om 6:00 uur op. Ik vertrek van huis om 7.10 uur met de auto. Ik breng de kinderen weg. Ik ga om 17:00 uur naar huis en eerst haal ik de kinderen op. Ik ben om 18:00 uur thuis. Ik kook en na het koken is het opschieten om te spelen en andere zaken te doen. De jongste gaat tussen 19:30 en 20:30 uur slapen en dan doe ik ook een dutje. Ik slaap tussen 23:00 en 00:00 uur.”

Er is een poging ondernomen om de dagindeling van de respondenten op papier te krijgen. Maar wat vinden zij eigenlijk van hun dagindeling? Willen zij juist meer of minder tijd aan boodschappen doen/ prepareren van maaltijden, schoonmaken, verzorging van

kinderen besteden en wat vinden zij eigenlijk van de hoeveelheid tijd die hun partner aan de genoemde items besteedt?

Boodschappen en prepareren van maaltijden

Twee respondenten geven aan minder tijd te willen besteden aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden. Respondent C: *“Ik zou minder tijd willen besteden aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden, zodat ik meer tijd heb om leuke dingen met mijn kind te doen.”* Respondent F: *“Ik zou minder tijd willen besteden aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden, want ik heb er een hekel aan. Maar dit is niet haalbaar want ik kook al minimaal.* Voor vier respondenten was de vraag niet van toepassing omdat zij de huidige tijdsbesteding goed vinden. Op de vraag of de respondenten vinden dat hun partner voldoende tijd besteed antwoorden vier dat zij willen dat hun partner meer tijd besteedt.

De reden voor twee respondenten is dat zij de tijd die zij dan over houden zouden besteden aan zichzelf. Maar voor alle vier geldt dat door de werktijden en/of werklocaties van de partners het niet haalbaar is dat de partners meer tijd besteden aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden. Respondent E vindt de vraag niet van toepassing omdat zij vindt dat haar partner meer doet dan zij: *“Mijn partner doet meer aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden. Soms verwijt hij mij dat, maar soms kan ik door mijn werk niet eerder naar huis.”* Drie vinden dat er een oneerlijke tijdsbesteding is, voor zichzelf en haar partner, aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden.

Schoonmaken

Twee respondenten willen meer tijd besteden. Respondent A: *“De reden hiervoor is dat door de jonge kinderen er allerlei dingen vaak blijven liggen en alles binnen no time weer een zooi is.”* Voor beiden geldt dat het door tijdgebrek niet lukt. Drie willen minder tijd besteden. Alle drie zouden ze liever tijd willen besteden aan hun kinderen of voor zichzelf. Respondenten C en E zien een oplossing in een schoonmaker. Voor respondent C blijft het bij een bedenking en respondent E overweegt een schoonmaker aan te nemen wanneer haar jongste kind naar school gaat. Respondent E: *“Ik ben één dag vrij en deze wil ik liever besteden aan mijn kinderen of relaxen. Op de dag dat ik vrij ben, maak ik in de ochtend schoon, doe ik boodschappen en dit moet allemaal tussen 9:00 en 12:00 uur gebeuren want na 12:00 uur komt mijn oudste kind thuis. Zodra mijn jongste kind naar school gaat dan kijken we of er een schoonmaker kan komen.”* Voor respondent F is minder schoonmaken niet haalbaar: *“Ik maak al minimaal schoon.”* Vijf respondenten zouden willen dat hun partner meer tijd zou

besteden aan schoonmaken en vijf vinden dat er een oneerlijke tijdsbesteding is, voor zichzelf en haar partner, aan het schoonmaken van het huis. Bij respondent A is er enerzijds enkele twijfel: *“Ik weet niet of ik zou willen dat mijn partner meer of minder tijd besteed aan het schoonmaken van het huis. Aan de ene kant wel maar dan wil ik mij ermee bemoeien om te zien of het gaat hoe ik het wil.”* Respondent E wil dat haar partner meer tijd besteed aan schoonmaken maar zegt het volgende erover: *“Ik vind niet dat mijn partner voldoende tijd besteed aan het schoonmaken van het huis, maar hij doet andere dingen zoals het halen en wegbrengen van de kinderen en koken. Ik kan niet van hem verwachten dat hij ook het huis schoonmaakt. Als hij een vrije dag heeft dan leest hij een boek maar ik doe wel huishoudelijke taken. Ik ben er verbaasd over dat hij de boel de boel kan laten en rust kan nemen.”* Drie respondenten geven aan dat hun partner geen initiatief neemt om te beginnen met schoonmaken zoals bij respondent D: *“Ik moet mijn partner opdrachten geven om iets te doen, maar als ik het vraag dan doet hij het wel”* en bij respondent F: *“Ik doe al het schoonmaakwerk want mijn partner ziet dingen niet liggen.”* Respondent B geeft aan dat haar partner smoesjes gebruikt om onder de huishoudelijke taken uit te komen.

Zorg voor de kinderen

Vijf respondenten willen meer tijd besteden aan de zorg van hun kinderen. De voornaamste reden is de aandacht die de respondenten aan hun kinderen willen geven. Respondent B: *“Ik zou meer tijd willen besteden. De dagen die ik nu vrij ben besteed ik aan het schoonmaken. Ik zou meer met de kinderen willen spelen want nu zijn ze nog klein en daarvan wil ik genieten.”* Respondent C: *“Ik zou meer tijd willen besteden, zodat de band die ik nu met mijn kind heb kan versterken.”*

Sommigen spreken bijna over een soort schuldgevoel tegenover hun kinderen. Respondent E: *“Af en toe voel ik mij schuldig dat ik er niet altijd ben. Mijn werk geeft mij veel voldoening, ik zou geen huismoeder kunnen zijn want dan zou ik diep ongelukkig zijn. Nu hebben de kinderen zomervakantie en ik vind het moeilijk om weg te gaan. Ik schipper tussen wat ik zelf wil en wat goed is voor de kinderen. Wat ik aan mijn kinderen wil laten zien is dat vrouwen ook werken en daardoor hun verantwoordelijkheid hebben en nemen. Op dit moment kan ik de kinderen niet meer aandacht geven maar als wij een schoonmaker hebben dan heb ik meer tijd voor de kinderen.”* Respondent A wilt minder tijd besteden zodat zij meer tijd voor zichzelf heeft: *“Ik zou minder tijd willen besteden, zodat ik incidenteel een dag voor mijzelf of voor het huishouden heb. Ik zou dit wel één keer in de drie weken willen. Op dit moment hebben de kinderen een leeftijd waarin zij veel aandacht en zorg nodig hebben. Ik*

slaap laat en ik sta vroeg op.” Voor alle vrouwen geldt dat het niet haalbaar is om de tijdsbesteding aan te passen. De keuzes zijn er wel maar dit betekent consequenties zoals langer doorwerken, mindere vakantiedagen en daarvoor wordt niet gekozen. Respondenten A en F vinden dat hun partner onvoldoende tijd besteed aan de zorg van hun kinderen. Door de werklocatie van de partner van respondent F kan hij niet meer tijd besteden: *“Ik vind dat mijn partner onvoldoende tijd besteed aan de zorg van onze kinderen, want meestal komt het bij mij te liggen. Ik heb ouderschapsverlof voor de komende zes maanden. Mijn partner heeft geen ouderschapsverlof opgenomen. Ik zou willen dat mijn partner meer tijd besteed aan de zorg van onze kinderen, maar dit zit er door zijn werk niet in. Ik vind dat de kinderen meer aandacht van hun vader nodig hebben.”* Drie vinden dat er een oneerlijke tijdsbesteding is, voor zichzelf en haar partner, voor de zorg van hun kinderen.

Er zijn dus een aantal zaken die de respondenten veranderd zouden willen zien. Wat verstaan de respondenten onder stress door de thuissituatie en waardoor krijgen zij stress door de thuissituatie? Drie respondenten geven aan dat zij stress krijgen door tijdsgebrek. Respondent A: *“Als de kinderen voortdurend vragen stellen en constant grenzen opzoeken en tegelijkertijd het huis een zooi blijft en ik amper tijd heb om rustig te eten of te drinken.”* Respondent B: *“Als ik teveel moet doen en de taken en de tijd die ik daarvoor heb niet overeenkomen.”* Respondent E: *“Ik heb druk en de kinderen willen van alles, ze zijn moe of ruziën. Ik ben altijd met duizend dingen tegelijk bezig.”* Respondent C geeft aan dat ze stress krijgt als er onverwachts iets onverwachts met haar kind gebeurt waardoor zij haar tijdsschema moet aanpassen. Respondenten D en F verstaan onder stress als zij emotioneel zijn. Respondent D: *“Als ik na mijn werk niet met rust word gelaten.”* Respondent F: *“Als ik geïrriteerd ben.”*

Op de vraag ‘Waardoor denk je dat jij stress krijgt’ is het gegeven antwoord direct terug te leiden naar het antwoord van een eerder gegeven vraag ‘Wat versta jij onder stress door thuis.’ Allemaal krijgen zij stress door combinatiefactoren. Respondent A krijgt stress door een combinatie van zorg van haar kinderen en zorg voor het huishouden; respondent B krijgt stress wanneer zij druk in haar hoofd is en haar kinderen jengelen. Respondent E geeft ook aan dat zij stress door combinatiefactoren krijgt: *“Ik kan altijd meer dingen doen. Er zijn altijd wel klusjes die blijven liggen en daar irriteer ik mij aan. Ik moet beter organiseren en meer tijd aan de administratie besteden, ik heb weinig tijd om te organiseren en te structureren. Als ik ’s avonds thuis kom dan heb ik geen zin meer om eraan te zitten.”* Respondent C krijgt stress wanneer haar tijdsindeling en planning niet worden gehaald. Zij noemt het child time: *“Waarom je veel moet regelen en afhankelijk bent van je werk en*

derden.” Respondenten B en F geven aan dat kinderen an sich ook als stressfactor gezien worden. Respondent F: *“Als ik geïrriteerd ben en als de kinderen niet goed luisteren. Of als ik ruzie met mijn partner heb.”* Respondent D krijgt stress als zij zich niet lekker voelt en thuis niet met rust wordt gelaten.

Uit het schema is af te lezen dat ze allemaal stress door hun thuissituatie krijgen. Vijf respondenten krijgen stress als het niet goed gaat met iemand die dicht bij hun staat, waarvan één respondent aangeeft dat zij goed in staat is om dit van haar af te zetten. Op één na krijgen ze allemaal wel eens stress door kinderen, partners, vrienden en/of familieleden. Drie geven aan dat zij minimaal één keer per week stress hebben door de thuissituatie. Op één na zijn ze allemaal thuis in gedachte of in de praktijk bezig met werkzaken. Alle respondenten worden emotioneler wanneer ze thuis stress hebben. Bij twee verandert het eetgedrag en twee krijgen last van hun gezondheid.

Coping thuisstress

Onder dit kopje heb ik vragen gesteld die gerelateerd zijn aan copingstrategieën. Hoe gaan respondenten om met hun stress, hoe verminderen zij thuisstress over het algemeen genomen en wat is voor hen de beste copingstrategie? Bij alle respondenten is steun zoeken een belangrijke copingstrategie. Wanneer respondent A stress heeft dan doet zij bepaalde huishoudelijke taken niet. Respondent B gebruikt de copingstrategie controle over de situatie te krijgen. Respondent D trekt zich terug op de bank en kijkt tv. Respondent E doet in een weekend leuke dingen met haar gezin.

Uit het schema is af te lezen dat ze allemaal steun zoeken als copingstrategie gebruiken. Twee gebruiken de copingstrategie om de situatie onder controle te krijgen. Op één na vallen ze allemaal zonder moeite in slaap.

Balans werk en privé

Een dubbele agenda hebben, en daarmee bedoel ik zowel een werk als thuisagenda hebben, kan stress met zich meebrengen. Al eerder is aangegeven dat zowel in de werk- als thuissituatie stressoren zijn. Maar welke van de twee situaties wegen zwaarder mee voor de respondenten? Deze vraag wordt in dit kopje uitgewerkt. Vier respondenten geven aan dat zij meer stress krijgen door de werksituatie. De respondenten A en F krijgen meer stress door de thuissituatie. De werkdruk zorgt ervoor dat respondenten meer stress in een werksituatie ervaren. Respondent D geeft aan dat de werkdruk in een werksituatie hoger is. Dit geldt ook voor respondent E want zij heeft af en toe een hoge werkdruk en haar perfectionisme zorgt

ervoor dat dit wordt versterkt en over kan slaan in stress. Respondent B is door haar werk gebonden aan een tijdsschema en thuis kan zij zelf haar tijd indelen: *“Thuis mag en kan ik meer pauzes hebben. In een werksituatie moet het werk afkomen. In de thuissituatie kunnen bepaalde zaken blijven liggen.”* Respondent C geeft ook aan dat in een thuissituatie zij zelf zaken kan bepalen tot op een bepaalde hoogte uiteraard: *“Ik heb weinig invloed om de stressfactoren die zich op mijn werk afspelen te veranderen, ik krijg daardoor weinig controle op de situatie en wanneer zich thuis iets afspeelt dan kunnen er altijd mensen bijvallen, mijn moeder helpt bijvoorbeeld mee boodschappen doen en op dit moment eet mijn kind bij de oppas zodat ik dat niet hoeft te regelen.”*

Stress in de thuissituatie kan ook komen door een bepaalde vorm van druk. Respondent A: *“Ik voel druk om thuis alles op rolletjes te hebben en ik wil een leuke dag met de kinderen hebben en als ik de kinderen steeds moet corrigeren en steeds dingen verbied, dan is het voor niemand meer gezellig.”* Indirect is de druk van thuis ook een stressoor voor respondent F: *“Als ik klaar ben met werken heb ik altijd het gevoel dat ik weer naar de volgende klus kan.” Ik ben wel blij dat ik naar huis kan naar mijn kinderen maar dan begint het thuisgebeuren.”* Zij heeft eerder aangegeven dat zij thuis veel dingen in een korte periode moet doen. In het schema is af te lezen dat niemand ouders heeft die verzorging nodig hebben.

Aanpassen arbeidsuren

De respondenten A, B en C zouden minder willen werken. Respondent A wilt minder uren op een dag werken en meer verspreid over een aantal dagen. Respondent C kan minder werken maar zit dan met een luxe probleem: *“Ik kan minder werken maar ik zit dan met een luxe probleem. Op dit moment heb ik het financieel makkelijk en vind ik de situatie oké. Ik kan nu 8 weken vakantie per jaar opnemen, terwijl ik 1 dag in de week vrij ben. We zijn doorgaans elk jaar 3 weken in Suriname, en door het jaar heen gaan we ook nog naar het buitenland. De vakanties met mijn zoon kunnen veroorloven wegen nu wat zwaarder.”*

Stress en gezondheid

Stress kan gevolgen hebben voor de gezondheid. Het is persoonsgebonden wat de mate van de klachten is. Uit schema 5 is af te lezen dat de helft wel eens last heeft van gezondheidsklachten en de mate van de klachten. Ik heb aan de respondenten gevraagd hoe zij zich het afgelopen jaar hebben gevoeld. Hadden de klachten gevolgen voor de ziekmeldingen en wat denken zij zelf dat de grondslag voor hun klachten is? Allemaal voelden zij zich op

een aantal periodes na het afgelopen jaar goed. Voor twee respondenten gelden dat de borstvoeding problemen met zich meenamen. Respondent A sliep slechter en respondent B had meer druk omdat zij in haar pauzes moest kolven. Respondent F voelde zich na de bevalling van haar tweede kind moe. Respondent C heeft het eerste anderhalf jaar (periode 2004 tot en met begin 2006), van haar kind als rommelig ervaren omdat haar kind niet gepland was en zij er alleen voor kwam te staan. Over het afgelopen jaar zegt zij het volgende: *“De afgelopen twaalf maanden is de storm gekeerd tot rustig vaarwater.”* Respondent D geeft aan dat zij het de laatste tijd drukker heeft dan normaal.

Klachten	1 keer i/d week	1 keer i/d maand	1 keer per kwartaal	Incidenteel
Hoofdpijn			A	F
Rugpijn			A	D
Nek				D
Moeheid			A	C, F
Oude blessure				B
RSI				A

Schema 6: respondenten en hun gezondheidsklachten

Uit schema 6 is af te lezen dat bepaalde gezondheidsklachten voorkomen, maar dit heeft nauwelijks gevolgen voor de ziekmeldingen. Op de vraag of de respondenten de grondslag van hun gezondheidsklachten weten geven twee aan dat het komt door hun werk. Beiden werken veel met de computer. Respondent A heeft door haar werk RSI gekregen: *“Ik wil snel dingen doen. Na verloop van tijd blijkt dat het teveel was en heb ik een stapje teruggenomen. De RSI komt doordat ik te lang achter een beeldscherm zit, ik pauzes negeer en ik te snel werk.”* Respondent D geeft aan dat haar nek en schouders vast zitten wanneer zij stress heeft. Ook heeft zij een enkele keer gehad dat zij tijdens haar werk last van hoofdpijn en misselijk kreeg: *“Ik denk dat de balies waarin wij moeten werken niet op een juiste manier zijn ingericht. Ik ben 1 keer tijdens een achturige baliedienst ziek naar huis gegaan omdat ik hoofdpijn had en over gaf. Ik vermoed dat het door het computerwerk kwam want toen ik daar vandaan was gingen de klachten over.”* Respondent B krijgt net zoals respondent D ook een lichamelijke klacht tijdens stress, zij krijgt last van een oude sportblessure in haar arm.

Stellingen

Hieronder volgen de meningen van de respondenten op een aantal stellingen die toelichting behoeven.

Stelling: Jonge kinderen hebben het recht om hun moeder om hun heen te hebben.

Respondenten A, B en E zijn het met elkaar eens dat jonge kinderen het recht hebben om minimaal twee dagen, weekend niet meegeteld, hun moeder en/of vader om zich heen hebben.

Respondent C vindt dat dit 40 uur p/wk moet zijn en dan wel quality time.

Stelling: De werkgever moet de combinatie werk en zorgtaken vergemakkelijken.

Respondenten D en F zijn het eens met de stelling, maar hebben andere opvattingen.

Respondent F wilt aangepaste werktijden en respondent D zou graag zien dat er crèche faciliteiten binnen een organisatie zouden zijn: *“Het zou makkelijk zijn als er crèche faciliteiten binnen een organisatie zouden zijn zodat je normaal kan werken. Ik ben na een bepaalde leeftijd van mijn kinderen gaan werken. Ik heb ook gewerkt toen de kinderen wat kleiner waren maar dat vond ik moeilijker. Ik liet de kinderen bij een vriendin achter en had geen prettig gevoel als de kinderen voor het raam stonden te roepen naar mij. Ik vergelijk het met een onzichtbare navelstreng want ik had dan een verscheurd gevoel. Op mijn werk, wat ik 1 dag in de week deed, dacht ik dan aan mijn kinderen. Ik denk dat deze gevoelens persoonsgebonden zijn.”* Respondent E vindt dat de overheid hiervoor moet zorgen: *“Oneens, ik vind dat de overheid dit moet doen. Er is een gebrek aan naschoolse opvang. Vrouwen willen meer werken maar er is vanuit de overheid tegenwerking dit vind ik krom in Nederland. Vrouwen die hoog opgeleid zijn en die thuis zitten vind ik zonde. In andere landen zoals België en Scandinavische landen is de arbeidsparticipatie van vrouwen hoog.”*

Stelling: Heb je wel eens stress om een balans tussen jouw werksituatie en thuissituatie te vinden? Respondent B: *“Ja, continue. Maar ik heb niet altijd stress daardoor want het wordt een bepaalde manier van leven. Is er ergens een gaatje dan vul ik deze in door bijvoorbeeld schoon te maken. Tijdens mijn studie kon ik nog wel een boek lezen maar dat lukt nu niet meer. Er is wel een balans maar eigenlijk meer een soort van gewoonte geworden om een activiteiten niveau te hebben.”*

Stelling: De kinderopvang is te duur. Respondent C: *“Kosten opvang zijn wel goed geregeld. Het is onoverkomelijk. Ik zou graag zien dat de kinderopvang in het gebouw zou zitten waar ik werk. Nu zit het niet eens in de buurt. Financieel is de kinderopvang goed geregeld.”*

Uit het schema is af te lezen dat alle respondenten het eens zijn dat jonge kinderen het recht hebben om hun moeder om hun heen te hebben. Vier respondenten voelen zich aan het einde van hun werkdag moe. Vier respondenten geven aan dat als zij stress op hun werk hebben dit hun gemoedstoestand thuis beïnvloedt, terwijl de helft aangeeft dat stress door thuis hun werksituatie beïnvloedt. Vier hebben wel eens stress om een balans te vinden tussen

werk- en thuissituatie; vinden dat de werkgever de combinatie werk en zorgtaken moet vergemakkelijken; vinden dat de kinderopvang een juiste oplossing biedt. Drie respondenten vinden het lastig om hun werk te combineren met de verzorging van hun kinderen en vinden kinderopvang te duur. Twee respondenten vinden dat hun man makkelijk zorgverlof kan opnemen en twee vinden van niet.

4.3 Conclusie

In dit hoofdstuk zijn de diepte-interviews aan bod gekomen. Hierbij stond de vraag centraal welke stressoren vrouwen in hun werk en privé situatie hebben en welke copingstrategieën zij gebruiken om stress te reduceren. Naar aanleiding van deze diepte-interviews zal in het navolgende hoofdstuk een vergelijkende analyse tussen het praktijkonderzoek (H4) en de meta-analyse (H3) worden opgesteld.

VERGELIJKENDE ANALYSE

5 Inleiding

Naar aanleiding van de meta-analyse en de diepte-interviews is naar voren gekomen welke stressoren vrouwen ervaren en is tevens naar voren gekomen dat er copingstrategieën zijn die ervoor kunnen zorgen dat het stressniveau daalt. In dit hoofdstuk zullen de bevindingen van het praktijkonderzoek (H4) en de meta-analyse (H3) met elkaar worden vergeleken. Opgemerkt dient te worden dat er op basis van de gehouden diepte-interviews geen algemene conclusies getrokken kunnen worden. Er wordt dan ook geen poging gedaan om een concluderend antwoord te geven op de vraag wat in de praktijk de stressoren voor vrouwen zijn en welke copingstrategieën zij gebruiken. De bevindingen dienen in de eerste plaats ter ondersteuning dan wel aanvulling op de theoretische bevindingen. De meta-analyse bevat studies waarin rekening is gehouden met sekseverschillen. Bij de diepte-interviews is dit niet gedaan, omdat hierin de focus ligt op vrouwen en stress.

5.1 Bevindingen

Stress is in hoofdstuk twee pagina 14 gedefinieerd als ‘een negatieve langdurige verstoring in de eisen vanuit de omgeving of die een individu aan zichzelf stelt.’ Stress is een subjectief begrip, waar de één last van stress krijgt, ziet een ander dit als een uitdaging. In de diepte-interviews is er dan ook voor gekozen om de respondenten te laten vertellen wat zij onder werkgerelateerde stress en thuisgerelateerde stress verstaan. Deze antwoorden kunnen vergeleken worden met bovenstaande definiëring en eventuele onvolkomenheden en onduidelijkheden kunnen hierdoor verklaard worden. Per respondent wordt eerst beschreven wat zij onder werkgerelateerde stress verstaan en meteen daaronder wat zij onder thuisgerelateerde stress verstaan.

Respondent A: *“Wanneer je je zo verantwoordelijk voor alles voelt dat je het idee hebt dat je de hele toko alleen moet draaien. En het gevoel hebt dat alles misgaat als jij je er niet mee bemoeit”; “Als de kinderen voortdurend vragen stellen en constant grenzen*

opzoeken en tegelijkertijd het huis een zooi blijft en ik amper tijd heb om rustig te eten of te drinken.” Respondent B: “Dat wordt veroorzaakt door allerlei combinaties. Ik wil alles goed doen zowel in de werk- als in de thuissituatie. Ik werk teveel en daardoor moet ik keuzes maken. Ik heb het idee dat ik altijd twee dingen aan het doen ben. Dingen blijven hangen en daar krijg ik een ontevreden gevoel van”; “Als ik teveel moet doen en de taken en de tijd die ik daarvoor heb niet overeenkomen.” Respondent C “Teveel dingen die op mijn to-do list staan en te weinig tijd hebben om deze te kunnen doen”; “Ik sluit me af van anderen, in mijn vrije tijd denk ik veel aan het werk en op het werk krijg ik last van eetbuien. Stress heeft voor mij te maken met extrinsieke factoren en daar kan ik niet zoveel aan doen.”

Respondent D: “Als het erg druk is en ik constant bezig ben. Ik het gevoel heb dat ik niet kan ademen en dat ik even wil stoppen omdat ik op mijn top zit”; “Als ik na mijn werk niet met rust word gelaten.” Respondent E: “Als ik teveel dingen aan mijn hoofd heb, teveel dingen tegelijkertijd doen”; “Ik het druk heb en de kinderen willen van alles, ze zijn moe of ruziën. Ik ben altijd met duizend dingen tegelijk bezig.” Respondent F: “Als ik zenuwachtig word op mijn werk of door mijn werk en ik geen zin meer heb”; “Als ik geïrriteerd ben.”

De balans tussen privé en werk verschilt in de meta-analyse en de diepte-interviews. De meta-analyse concludeert dat 70% van de stresssituaties werk gerelateerd en 21% privé gerelateerd zijn. De meeste stressfrequenties in het werk komen door sociale stressoren, te zware belasting, coöperatie problemen en problemen werk organisatie. In het privé leven komen de meeste stressfrequenties door sociale stressoren en problemen in de organisatie tussen werk en privé. Tevens is een bewering dat privé gebeurtenissen meer impact hebben op stress dan werkgerelateerde gebeurtenissen. Dit wordt niet door het praktijkonderzoek bevestigd, vier respondenten geven aan dat zij meer stress krijgen door de werksituatie met als belangrijkste stressoor de werkdruk. Eén respondent krijgt stress door een te hoge werkdruk en haar perfectionisme (karaktereigenschap). Twee andere respondenten krijgen stress als de werkdruk te hoog is en zij hierop geen invloed hebben: *“Thuis mag en kan ik meer pauzes hebben. In een werksituatie moet het werk afkomen. In de thuissituatie kunnen bepaalde zaken blijven liggen”; “Ik heb weinig invloed om de stressfactoren die zich op mijn werk afspelen te veranderen, ik krijg daardoor weinig controle op de situatie en wanneer zich thuis iets afspeelt dan kunnen er altijd mensen bijvallen.”* Het praktijkonderzoek laat zien dat de oorzaak van thuisgerelateerde stress komt doordat er problemen in de organisatie tussen werk en privé zijn. De respondenten noemen dit combinatiefactoren; stress komt door een combinatie van kinderen, huishouden, planning en een druk gevoel in het hoofd hebben.

De respondenten krijgen thuisgerelateerde stress door bepaalde combinatiefactoren. Indirect kan dit toegewezen worden aan de overheid en werkgevers. Uit de meta-analyse blijkt dat de overheid en werkgevers als regelgevers hebben gefaald, omdat zij niet geslaagd zijn in het faciliteren van instrumenten die de arbeidsdeelname van vrouwen verlichten, zoals goede en betaalbare kinderopvang en makkelijker zorgverlof voor vaders. Dit blijkt ook uit het praktijkonderzoek waarin vier respondenten vinden dat de werkgever de combinatie werk en zorgtaken moet vergemakkelijken door bijvoorbeeld aangepaste werktijden in te voeren en meer crèche faciliteiten binnen een organisatie te creëren. Vier respondenten vinden dat de kinderopvang een juiste oplossing biedt en drie vinden het te duur. De helft van de respondenten vindt dat hun mannen makkelijk zorgverlof kunnen nemen.

Naast een betaalde baan zijn vrouwen meer belast met taken in de huishouding en verzorging voor kinderen en/of ouders, dat blijkt uit de meta-analyse. Tevens is een bewering dat het aandeel van mannen in huishoudelijke taken afneemt. Het praktijkonderzoek kan niets zeggen over het aandeel van mannen in huishoudelijke taken noch over ouders die verzorging nodig hebben. Wel bevestigt het praktijkonderzoek dat vrouwen de ervaring hebben om naast hun betaalde baan meer belast te zijn met de huishouding, verzorging van kinderen en de schoonmaak. Vier respondenten willen dat hun partner meer tijd besteedt aan boodschappen doen en het prepareren van maaltijden. Het is alleen door de werktijden en/of werklocaties van de partners niet haalbaar dat de partners meer tijd besteden. Drie vinden dat er een oneerlijke tijdsbesteding is, voor zichzelf en haar partner, wat betreft boodschappen doen en het prepareren van maaltijden. Vijf respondenten willen dat hun partner meer tijd besteedt aan schoonmaken en vijf vinden dat er een oneerlijke tijdsbesteding is, voor zichzelf en haar partner, wat betreft schoonmaken. Het lijkt alsof de mannen bepaalde huishoudelijke taken niet (willen) zien. Lees hier een aantal opmerkingen van de respondenten: *“Ik heb het idee dat ik meer taken doe. Mijn partner gebruikt smoesjes om onder de huishoudelijke taken uit te komen”*; *“In het weekend doet mijn man de boodschappen. Ik moet opdrachten aan hem geven om iets te doen, maar hij doet het wel”*; *“Als hij een vrije dag heeft dan leest hij een boek maar ik doe wel huishoudelijke taken. Ik ben er verbaasd over dat hij de boel de boel kan laten en rust kan nemen.”* Twee respondenten willen dat hun partner meer tijd besteedt aan de zorg van hun kinderen en drie respondenten vinden dat er een oneerlijke tijdsbesteding is, voor zichzelf en haar partner, voor de zorg van hun kinderen.

Drie respondenten vinden het lastig om hun werk te combineren met de verzorging van hun kinderen het is alleen niet duidelijk wat de achterliggende reden is. Vijf respondenten willen meer tijd besteden aan de zorg van hun kinderen zodat zij meer aandacht aan hun

kinderen kunnen geven. Twee respondenten spreken over een schuldgevoel tegenover hun kinderen. Beiden vinden op sommige momenten dat hun jonge kinderen meer aandacht zouden moeten krijgen. Eén respondent verwoordt de biologische verklaring die ik had bedacht zeer goed: *“Ik ben na een bepaalde leeftijd van mijn kinderen gaan werken. Ik heb ook gewerkt toen de kinderen wat kleiner waren maar dat vond ik moeilijker. Ik liet de kinderen bij een vriendin achter en had geen prettig gevoel als de kinderen voor het raam stonden te roepen naar mij. Ik vergelijk het met een onzichtbare navelstreng want ik had dan een verscheurd gevoel.”*

Werkende vrouwen met kinderen willen vaker hun arbeidsduur aanpassen blijkt uit de meta-analyse. Uit het praktijkonderzoek blijkt ook dat drie respondenten minder willen werken zodat zij meer tijd aan zichzelf, huishouden en/of kinderen kunnen besteden. Daarnaast hebben kinderen, en ook hun leeftijd, invloed op de keuze van de arbeidsduur van vrouwen.

Uit het praktijkonderzoek blijkt dat alle respondenten vinden dat jonge kinderen het recht hebben om hun moeder en/of vader minimaal twee dagen, weekend niet meegeteld, om zich heen te hebben. Daarnaast is er de biologische verklaring dat vrouwen meer emotionele binding met hun kinderen hebben en juist hun kinderen op jonge leeftijd willen beschermen en verzorgen. Dit is ook een belangrijk aspect in de tend-and-be-friend-principe en het sluit ook aan op een eerder gegeven dat vrouwen een gewetenskwestie hebben als om werken en de verzorging van hun kinderen gaat. Een financiële verklaring waarom vrouwen zich sneller terugtrekken bij een geboorte van hun kind is omdat het een meer financiële achteruitgang betekent wanneer mannen minder gaan werken. In het praktijkonderzoek suggereren de respondenten dat werkgevers niet zitten te wachten op mannelijke werknemers die part-time werken. dit door de respondenten gesuggereerd. Dit wordt bevestigd door de meta-analyse (studie 16) waar wordt gesteld dat de meeste organisaties een traditioneel zakenmodel ambiëren.

In de meta-analyse zijn copingstrategieën zoals sociale ondersteuning, controle over de gebeurtenissen hebben, werkdruk bestendig zijn en ‘nee’ durven zeggen reeds aan de orde gekomen. Zowel in de meta-analyse als in het praktijkonderzoek is sociale ondersteuning de voornaamste copingstrategie voor vrouwen. Het praktijkonderzoek laat zien dat alle respondenten bij zowel werkgerelateerde stress als thuisgerelateerde stress steun zoeken. In thuisgerelateerde stress gebruiken alle respondenten voornamelijk sociale ondersteuning. In werkgerelateerde stress gebruiken drie respondenten sport als copingstrategie en drie anderen proberen controle over de situatie te krijgen. Bovendien geven drie respondenten aan dat zij hun werk visualiseren zodat zij weer een overzicht op de situatie krijgen.

Stress kan lichte en zware gezondheidsproblemen met zich meebrengen. Veel voorkomende gezondheidsklachten van vrouwen zijn hoofdpijn, rugpijn, lusteloosheid en moeheid. Volgens één studie zorgt de relatie van huisvrouw en betaald werken voor de voornaamste klacht, namelijk moeheid. Een andere studie spreekt dit tegen, volgens deze studie zijn de vrouwen die zowel ouderlijke taken hebben als betaald werken niet de grootste groep die vermoeidheid rapporteren. Vergeleken met mannen kunnen vrouwen minder goed met spanningen in de relatie of binnen het gezin omgaan. Vrouwen hebben minder zware klachten maar melden zich sneller ziek als de werkdruk stijgt. Een andere studie beweert dat vrouwen sneller arbeidsongeschikt raken. Een verklaring die hieraan wordt gegeven is de ongelijke positie die vrouwen hebben. Veelal werken vrouwen in lagere en ondersteunende functies waarin zij weinig autonomie en inspraak hebben. De respondenten in het praktijkonderzoek hebben allemaal een functie waarin zij een redelijke mate van inspraak en autonomie hebben.

Er kan dan ook niets over arbeidsongeschiktheid en de ongelijke positie van vrouwen worden gezegd. Wat ook niet bevestigd kan worden is de relatie huisvrouw en betaald werk en de grote gevolgen voor moeheid. De respondenten benoemen moeheid, hoofdpijn en rugpijn wel als gezondheidsklachten maar deze zijn sporadisch van aard. Voor twee respondenten, die veel met computers werken gelden dat zij door hun werk gezondheidsklachten hebben gekregen. Eveneens is uit de meta-analyse gebleken dat er significante sekseverschillen zijn. Het inlevingsvermogen van vrouwen zorgt ervoor dat zij emotioneel meer betrokken raken bij problemen en zorgen van anderen. Terwijl mannen door stress stiller worden, worden vrouwen emotioneler en passen zij hun eetgedrag aan. In het praktijkonderzoek wordt bevestigd dat vrouwen problemen en zorgen van anderen persoonlijk aantrekken, slechts één respondent geeft aan dat zij goed in staat is om dit van haar af te zetten. Nu is het de vraag of de respondenten daadwerkelijk stress ervaren of dat zij dit verwarren met emotionele spanning. Desalniettemin kan de zorg voor een ander een indirecte stressor zijn. Wanneer er sprake is van werkgerelateerde stress worden drie respondenten emotioneler en passen drie respondenten hun eetgedrag aan. De gevolgen voor thuisgerelateerde stress zijn anders; alle respondenten worden emotioneler en twee passen hun eetgedrag aan. Het verschil van de gevolgen van werkgerelateerde stress en thuisgerelateerde stress kan verklaard worden vanuit professionaliteit. Immers dient een individu tijdens een werksituatie zich aan een bepaalde rol en etiquette te houden, terwijl in een thuissituatie een individu zichzelf kan zijn.

De meta-analyse laat zien dat stress verschillen in leeftijden kent. Jonge vrouwen zien arbeidsinhoud en belangrijke veranderingen in het werk als stressoren. Zij ervaren meer

tempodruk, emotionele belasting en minder loopbaanmogelijkheden dan oudere vrouwen. Tevens scoren zij hoog op inspanningsaspecten. Het praktijkonderzoek bevestigt dat de werkdruk ook voor de respondenten te hoog is. Zij geven allemaal aan dat zij wel eens stress krijgen door de werkdruk. Vier respondenten geven aan dat zij zich na hun werk moe voelen, maar vinden niet dat hun werk veel inspanningen vraagt evenmin dat zij zich na het einde van hun werkdag uitgeput voelen. Een kantekening die bij het praktijkonderzoek gemaakt moet worden is de leeftijd van de respondenten, deze ligt vijf tot tien jaar hoger dan de leeftijd uit de meta-analyse.

5.2 Samenvatting van dit hoofdstuk

Werkgerelateerde stress heeft meer invloed op vrouwen dan thuisgerelateerde stress. Met name de werkdruk is een belangrijke stressor. Ook leeftijd kan van invloed zijn op werkgerelateerde stress zo ervaren jongere vrouwen andere stressoren dan oudere vrouwen. Thuisgerelateerde stress wordt door combinatiefactoren veroorzaakt en door problemen in de organisatie tussen werk en privé. Het inlevingsvermogen van vrouwen zorgt ervoor dat zij emotioneel meer betrokken raken bij problemen en zorgen van anderen. Nu is het de vraag of de respondenten daadwerkelijk stress ervaren of dat zij dit verwarren met emotionele spanning. Desalniettemin kan de zorg voor een ander een indirecte stressor zijn. Indirect komt thuisgerelateerde stress door werkgevers omdat zij de combinatie werk en zorgtaken niet vergemakkelijken en zij op dit moment onvoldoende instrumenten aanreiken die de arbeidsdeelname van vrouwen verlichten. Vrouwen vinden dat zij naast hun betaalde baan meer belast zijn met de huishouding, verzorging van kinderen en de schoonmaak. Het is dan ook niet verwonderlijk dat zij vaker hun arbeidsduur willen aanpassen. Dat ze meer belast zijn met de verzorging van kinderen lijkt niet heel erg te zijn want de meeste vrouwen willen nog meer tijd besteden aan de zorg van hun kinderen. Dit is vooral het geval wanneer kinderen jong zijn. De gewetenskwestie speelt op als het om werken en de verzorging van kinderen gaat. De combinatie van deze twee wordt als lastig ervaren. Veel vrouwen vinden zelfs dat een veeleisende baan niet te combineren is met kinderen en zij vinden dat jonge kinderen het recht hebben om hun moeder en/of vader minimaal twee dagen, weekend niet meegeteld, om zich heen te hebben.

Sociale ondersteuning is voor vrouwen een belangrijke copingstrategie. Voornamelijk door erover te praten wordt de stress verminderd. Daarnaast verminderen zij stress door controle over de gebeurtenissen te krijgen, werkdruk bestendig te zijn en 'nee' durven te

zeggen. Wanneer zij toch stress krijgen dan geldt voor thuisgerelateerde stress dat vrouwen emotioneler worden en sommigen hun eetgedrag aanpassen. Bij werkgerelateerde stress worden een aantal vrouwen emotioneler en passen hun eetgedrag aan. Stress kan lichte en zware gezondheidsproblemen met zich meebrengen.

De bevindingen uit de praktijk, beschreven in dit hoofdstuk, alsook de theoretische bevindingen uit de meta-analyse zullen tevens in het navolgende hoofdstuk aan de orde worden gesteld, om tot een algemene beantwoording van de probleemstelling van deze studie te komen.

CONCLUSIE

In deze studie is onderzoek gedaan naar stressoren en gevolgen die mannen en vrouwen in hun privé leven en werk hebben. Het onderzoek is verricht door middel van een literatuurstudie, aangevuld met een meta-analyse, alsmede diepte-interviews. Hiermee is getracht de volgende probleemstelling te beantwoorden:

‘Welke stressoren en gevolgen ondervinden vrouwen en in welke mate wordt dit beïnvloed door hun privé leven en werk?’

Met betrekking tot de literatuurstudie is onderzocht welke stressoren er volgens bestaande stresstheorieën zijn. De alternatieve stresstheorie van Taylor (2000) met het tend-and-befriend-principe heeft zowel inspirerende als verbazingwekkende gegevens aangeleverd. Dit is de basis geweest van waaruit een breedvoerige verkenning van bestaande stresstheorieën is bestudeerd.

De meta-analyse dient als aanvulling op het literatuuronderzoek en laat zien dat mannen en vrouwen anders op stress reageren en mee omgaan. Daarnaast heeft de meta-analyse stressoren verdeeld in werkgerelateerde- en thuisgerelateerde stressoren. Werkgerelateerde stress heeft meer invloed op vrouwen dan thuisgerelateerde stress, grotendeels is werkdruk een belangrijke stressoor. Andere stressoren zijn leeftijd en een ongelijke positie. In de literatuur komt sterk naar voren dat een ongelijke positie, lagere en ondersteunende functies, kan leiden tot stress. Vrouwen werken veelal in dit soort functies. Sommigen van de respondenten in het praktijkonderzoek hebben een ondersteunende functie. De resultaten van het interview bevestigen echter niet dat stress en ongelijke posities met elkaar verband hebben. Thuisgerelateerde stress wordt door combinatiefactoren veroorzaakt en door problemen in de organisatie tussen werk en privé. Ook het inlevingsvermogen van vrouwen zorgt ervoor dat zij emotioneel meer betrokken raken bij problemen en zorgen van anderen. Daarnaast heeft de meta-analyse inzicht gegeven in een aantal copingstrategieën waarvan de belangrijkste voor vrouwen sociale ondersteuning is. Dit bevestigt ook het tend-and-befriend-principe van Taylor (2000). Andere copingstrategieën die gebruikt worden zijn

controle over de gebeurtenissen krijgen, werkdruk bestendig zijn en ‘nee’ durven zeggen. De meta-analyse beschrijft gevolgen van stress, waarbij vrouwen emotioneler worden en een ander eetgedrag vertonen. Dit wordt bevestigd door mijn praktijk onderzoek. Gezondheidsklachten zoals schouderklachten, nekkklachten en hoofdpijn kunnen ook in tijden van stress opkomen.

Zowel de meta-analyse als mijn praktijk onderzoek bevestigen dat vrouwen vinden dat zij naast hun betaalde baan meer belast zijn met de huishouding, verzorging van kinderen en de schoonmaak. Het is dan ook niet verwonderlijk dat zij vaker hun arbeidsduur willen aanpassen. Dat ze meer belast zijn met de verzorging van kinderen lijkt niet heel erg te zijn, want de meeste vrouwen willen nog meer tijd besteden aan de zorg van hun kinderen. Dit is vooral het geval wanneer kinderen jong zijn. De gewetenskwestie speelt op als het om werken en de verzorging van kinderen gaat.

De diepte-interviews zijn bedoeld om onvolkomenheden en onduidelijkheden van de meta-analyse te achterhalen. Het kleinschalige praktijkonderzoek is uitgevoerd om de theorievorming op het gebied van stress onder vrouwen te ondersteunen dan wel aan te vullen. De diepte-interviews zijn gedaan onder zes vrouwen tussen de leeftijd 30 en 40 jaar, die samenwonend/getrouwd zijn, minimaal 1 thuiswonend kind hebben en woonachtig in de randstad zijn.

Alhoewel er verder geen algemene conclusies getrokken kunnen worden uit deze diepte-interviews, bieden zij een interessante ondersteuning en aanvulling op de theoretische bevindingen van het literatuuronderzoek. Mogelijk kunnen zij dienen als basis voor een grootschaliger onderzoek. Hier zal in hoofdstuk zeven nog nader op worden ingegaan.

AANBEVELINGEN VOOR VERDER ONDERZOEK

Naar aanleiding van deze studie kunnen een aantal algemene aanbevelingen worden gedaan. Ten eerste is dit onderzoek niet dieper ingegaan op organisatiespecifieke stressoren. Een beschrijving van de gezondheidsklachten is wel beschreven, maar de gegevens kunnen voor verdere doeleinden benut worden. Voor organisaties is het interessant om relaties tussen gezondheidklachten en het werk hard te maken, zodat meer inzicht wordt verschaft in de werkprocessen. Dit met als doel een gezonde organisatie te krijgen alsook ter vermindering van de organisatie en maatschappelijke gelden die jaarlijks aan ziekteverzuim en WAO worden betaald.

Specifiek het praktijkonderzoek resulteert in de navolgende aanbevelingen. Het praktijkonderzoek van deze studie dient slechts ter onderbouwing van dan wel aanvulling op de theoretische bevindingen. Op basis van het aantal gehouden diepte-interviews kan niets gezegd worden over een eventueel verschil in beleving bij mannen en vrouwen. Dit is wellicht ook interessant om nader te bestuderen tijdens een grootschaliger kwalitatief dan wel kwantitatief praktijkonderzoek. Daarmee zouden ook veel duidelijker verbanden getrokken kunnen worden tussen de seksen en stressoren, en de gevolgen van stress.

Stress is een veelomvattend onderwerp en eenieder is dan ook van harte uitgenodigd om deze aanbevelingen voor verder onderzoek met beide handen aan te pakken en een bijdrage te leveren aan de theorievorming op het gebied van stress.

LITERATUURLIJST

Annis, B. (2003), *Adam en Eva op het werk. Waarom mannen het niet begrijpen en vrouwen maar niet beslissen*, Uitgeverij Kok.

Baarda, D.B., de Goede, M.P.M., Meer-Middelburg, van der, A.G.E. (1996), *Basisboek Open interviewen. Praktische handleiding voor het bereiden en afnemen van open interviews*. Stenfert Kroese, Houten.

Babbie, E. (2004), *The practice of social research*, Thomson Wadsworth.

Beckers, I. en Valk, van der, J. (2005), *Meer of minder willen werken?*, *Sociaal-economische trends*, 1e kwartaal 2005, <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/dossiers/vrouwen-en-mannen/publicaties/artikelen/2005-1825-wm.htm>

Beckers, I. en Valk, van der, J. (2005), *Ouders op de arbeidsmarkt*, *Sociaal-economische trends*, 2e kwartaal 2005, <http://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/4A693A0C-3E53-475A-9453-99639C804A74/0/2005k2v4p018art.pdf>

Bekker, M.H.J., Hens, G., Nijssen, A. (2001), *Werkstress en sekse. Een landelijke evaluatieonderzoek naar de effecten van stress-preventietrainingen bij de RIAGG's*, *Gedrag en Gezondheid*, Vol. 29, nr.4, p. 241-258.

Bell, P.A., Barnard, S.W. (1977), *Sex differences in the effects of heat and noise stress on personal space permeability*, Psychological Society, Albuquerque.

Belle, D. (1987), *Gender differences in the social moderators of stress*. In Barnett, R.C., Biener, L., Baruch, G.K (Eds), *Gender and stress*, p. 257-277. New York: Free Press.

Brink, van den (2001), *Lezing Stress en WAO: de prijs van emancipatie*, Studium Generale, Groningen.

Brochure van FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal overleg (2004), *Stress op het werk. Risicofactoren, evaluatie en preventie*, FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal overleg.

Buunk, A.P., Gerrichhauzen, J. (1993), *Stress en werk*, Wolters Noordhoff.

Buurmans, M.E. (1988), *Stress bij vrouwen in hogere posities: een inventarisatie van stress-verwekkende factoren in de arbeidssituatie van vrouwen in hogere functies*.

Cannon, W.B. (1932), *The wisdom of the body*. New York, Norton.

Crossfield, S., Kinman, G., en Jones, F. (2005), *Crossover of occupational stress in dual-career couples. The role of work demands and supports, job commitment and marital communication*. Community, Work and Family, Vol. 8, No. 2, p. 211-232.

Cryer (1996), *Neutralizing Workplace Stress. The physiology of human performance and organizational effectiveness*, Institute of HeartMath, Boulder Creek.

Dormolen, van, M., Houtman, I.L.D., Deursen, van, C.G.L. en Kompier, M.A.J. (1994), *Werkdruk, stress en gezondheid bij werknemers onder de 30 jaar*, TNO rapport.

Gaillard, A.W.K. (1996), *Stress, productiviteit en gezondheid*, Nieuwezijds, Amsterdam.

Gageldonk, van, A (1995), *Inzichtelijk overzicht: overzichtsstudies en meta-analyses in de sociale wetenschappen: een verkenning en richtlijnen voor de methode*, Nederlands centrum Geestelijke volksgezondheid, Utrecht.

Grebner, S., Elfering, A., Semmer, N.K., Kaiser-Probst, C. en Marie-Louise (2004), *Stressful situations at work and in private life among young workers: an event sampling approach*, Social Indicators Research, vol. 67, p. 11–49.

Hobfoll, (1988), *Ecology of stress*, Hemisphere, New York

Karasek, R., Theorell T. (1990), *Healthy Work: Stress, Productivity and the Reconstruction of Working life*, Basic Books, New York.

Lazarus, R.S. (1966), *Psychological stress and the coping process*, McGraw-Hill, New York

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984), *Stress, appraisal and coping*, Springer, New York

Lewis, B.P., Linder, D.E., (2000), *Fear and affiliation: Replication and extension of Schachter*.

Maassen-van den Brink, H. (2001), *Stress en WAO: de prijs van emancipatie*, Lezing op Studium Generale, Groningen.

Maassen-van den Brink, H., en Groot, W. (1994), *Obstakels. Vrouwen tussen arbeidsmarkt en gezin*, Amsterdam University Press.

McDonald, L.M., Korabik, K. (1991), *Sources of stress and ways of coping among male and female managers*. Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 6, p. 185-198.

McGrath (1976), *Stress and behaviour in organizations*, in: Dunette M.D. (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*, Rand McNally, Chicago.

Miller, K., Greyling, M., Cooper, C., Lu, L., Sparks, K., en Spector, P.E. (2000), *Occupational stress and gender: a cross-cultural study*, Stress Medicine, Vol. 16, p. 271-278.

Minderaa, H. en Boerema, T. (2006), *Wie wil er nog kinderen?*, Uitzending tv programma Netwerk, uitzenddatum 15-1-2006 om 20.30 uur.

Moen, P., Erickson, M.A., Dempster-McClain, D., (1997), *Their mother's daughters? The intergenerational transmission of gender attitudes in a world of changing roles*, Journal of marriage and the family, Vol. 59, Nr.2, p. 281-293.

Ogus, E.D., Greenglass, E.R., Burke, R.J. (1990), *Gender-role differences, work stress and depersonalization*, Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 5, p. 387-398.

Paffen, M.J.A., *Stresspreventie*, Deventer: Kluwer Bedrijfsinformatie.

Seleye, H. (1979), *The Stress concept and some of its implications*, in: Hamilton, V., Warburton., D.M. (Eds), *Human Stress and Cognition*, Wiley & Sons, New York.

Schippers, J.J., Siegers, J.J. en Jong-Gierveld, de, J. (1998) *Child care and female labour supply in the Netherlands. Facts, analyses, policies.*, J.J. Schippers, J.J.Siegers, J.de Jong-Gierveld (editors). Thesis publishers Amsterdam.

Stoop, L., Brouwer, H. (1991), *Werkstress: aanpak en preventie*, Veen, Amsterdam.

SZW (Ministerie van Sociale Zaken & Werkgelegenheid) (2000), Voortgangsnota Arbeidsongeschiktheid, Den Haag.

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., Updegraff, J. A. (2000), *Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight*, Psychological Review, Vol. 107, No. 3, p. 411-429.

Tschan, F., Semmer, N.K., en Inversin, L., *Work related and 'private' social interactions at work*.

Turner en Avison (2003), *Status variations in stress exposure: implications for the interpretation of research on race, socioeconomic status and gender*, Journal of health and social behaviour, 2003, volume 44, December, 488-505.

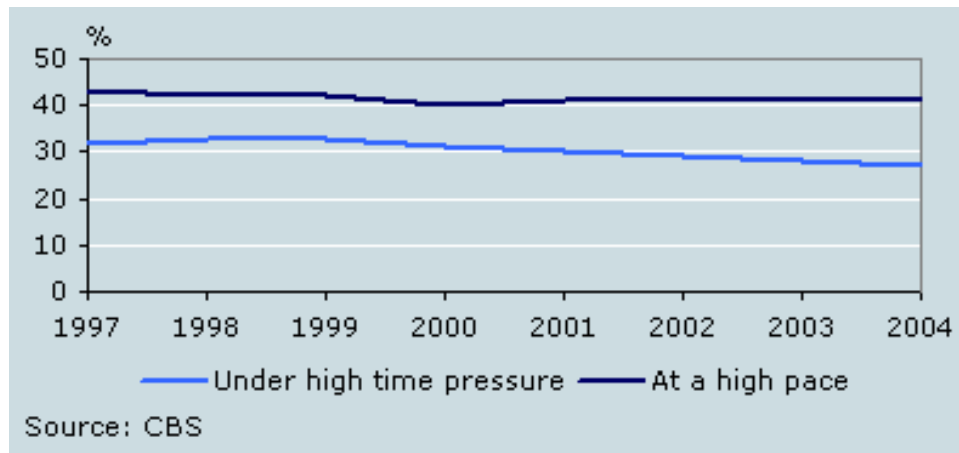
Visscher, (2002), www.stressweg.nl/Eiland2002.html

Zalaquett, Carlos P. en Wood, Richard J. (1999), *Evaluating Stress: A Book of Resources*, The Scarecrow Press Inc.

BIJLAGEN

Bijlage 1: Grafiek

Werken onder een hoge tijdsdruk en werken met een te hoog tempo



Bijlage 2: Onderzochte studies

Studies	Titel	Auteur, publicatie, datum
1	Status variations of stress exposure: Implications for the interpretation of research on race, socioeconomic status and gender.	R. Jay Turner and William R. Avison. Dec., 2003, pages 488-505.
2	Stress bij vrouwen in hogere posities: een inventarisatie van stress-verwekkende factoren in de arbeidssituatie van vrouwen in hogere functies.	M.E. Buurmans, november 1988.
3	Evaluating Stress: A Book of Resources.	Carlos P. Zalaquett en Richard J. Wood, The Scarecrow Press Inc., 1999.
4	Ouders op de arbeidsmarkt.	Ingrid Beckers en Johan van der Valk, Sociaal-economische trends, 2e kwartaal 2005.
5	Meer of minder willen werken?	Ingrid Beckers en Johan van der Valk, Sociaal-economische trends, 1e kwartaal 2005.
6	Wie wil er nog kinderen?	Verslaggeving Heleen Minderaa en Theresa Boerema. Uitzending tv programma Netwerk uitzenddatum 15-1-2006 om 20.30 uur.
7	Werkdruk, stress en gezondheid bij werknemers onder de 30 jaar. Deelonderzoek 4: vragenlijst onderzoek in het kader van het onderzoek 'Werkstress bij jongere werknemers'.	M. van Dormolen, I.L.D. Houtman, C.G.L. van Deursen, M.A.J. Kompier. TNO rapport, februari 1994.
8	Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight.	S. E. Taylor, L. C. Klein, B. P. Lewis, T. L. Gruenewald, R. A. R. Gurung, J. A. Updegraff, Psychological Review 2000, Vol. 107, No. 3, 411-429.
9	Stress en WAO: de prijs van emancipatie.	Lezing door H. Maassen van den Brink, Studium Generale, Groningen maart 2001.
10	Stressful situations at work and in private life among young workers: an event sampling approach.	Simone Grebner, Achim Elfering, Norbert K. Semmer, Claudia Kaiser-probst, Marie-Louise. Social Indicators Research 67: 11-49, 2004. Kluwer Academic Publishers.

11	Occupational stress and gender: a cross-cultural study.	Karen Miller, Mike Greyling, Cary Cooper, Luo Lu, Kate Sparks, Paul E. Spector. Stress Medicine Vol. 16: 271-278 (2000).
12	Stress op het werk. Risicofactoren, evaluatie en preventie.	Brochure van FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg. Mei 2004.
13	Crossover of occupational stress in dual-career couples. The role of work demands and supports, job commitment and marital communication.	Sophie Crossfield, Gail Kinman & Fiona Jones.
14	Work related and 'private' social interactions at work.	Franziska Tschan, Norbert K. Semmer en Laurent Inversin.
15	Their mother's daughters? The intergenerational transmission of gender attitudes in a world of changing roles.	Phyllis Moen, May Ann Erickson, Donna Dempster-McClain. Journal of marriage and the family, Vol. 59, No.2, May 1997, pages 281-293.
16	Adam en Eva op het werk. Waarom mannen het niet begrijpen en vrouwen maar niet beslissen.	B. Annis, Uitgeverij Kok, 2003.
17	Werkstress en sekse. Een landelijke evaluatieonderzoek naar de effecten van stress-preventietrainingen bij de RIAGG's.	M.H.J. Bekker, G. Hens, A. Nijssen. Gedrag en Gezondheid, Vol. 29, nr.4, oktober 2001, pagina 241-258.
18	Obstakels. Vrouwen tussen arbeidsmarkt en gezin.	H. Maassen - van den Brink en W. Groot. Amsterdam University Press, Amsterdam 1994.
19	The Rewards of childlessness, parenthood, homemaking and employment for women of childbearing age.	Child care and female labour supply in the Netherlands. Facts, analyses, policies. Door J.J. Schippers, J.J. Siegers, J. de Jong-Gierveld (editors). Thesis publishers Amsterdam, 1998.
20	Diepte-interviews	P.N.T. Hussain, 2006.

Bijlage 3: Wegingscore Meta-analyse

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11A	11B	11C	12	13A	13B	14	15	Totale wegingscore
1	1,5	1	0	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	1,5	0	1,5	0	1,5	1,5	20
2	1,5	1,5	0	0,5	1,5	0	0	1,5	0	0	0	0	0	0	1,5	0	0	1,5	9,5
3	1,5	1	0	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	1,5	1	1,5	0	1,5	1,5	21
4	1,5	1	0	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	0	0	0	0	1,5	1,5	16,5
5	1,5	1	0	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	1,5	0	1,5	0	1,5	1,5	19,5
6	1,5	1	0	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0	0	0	0	0	1,5	1,5	1,5	1,5	16,5
7	1,5	1	0	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	22
8	0	1	0	0,5	1,5	0	0	1,5	0	0	1,5	1,5	1,5	0	0	0	1,5	1,5	12
9	1,5	1	0	0,5	1	0	0	1,5	0	0	1,5	1,5	1,5	0	1,5	0	1,5	1,5	14,5
10	1,5	1	0	0,5	1	1,5	0,5	0	1,5	0	0	0	0	0	1,5	0	1,5	1,5	12
11	1,5	1	0	0,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	0	0	1,5	0	1,5	1,5	17,5
12	1,5	1	0	0,5	1	0	0	1,5	0	0	0	0	0	1	1,5	0	1,5	1,5	11
13	1,5	1,5	0	0,5	1,5	1,5	0,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	0	0	1,5	0	1,5	1,5	17,5
14	1,5	1	0	0,5	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0	0	0	0	0	1,5	0	1,5	1,5	13,5
15	1,5	1	0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0	0	0	0	0	1,5	0	1,5	1,5	16
16	1,5	1	0	1,5	1,5	0	0	1,5	1,5	0	1,5	1,5	1,5	0	0	0	1,5	1,5	16
17	1,5	1,5	0	0,5	1,5	1,5	0,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	0	0	1,5	1,5	1,5	1,5	19
18	1,5	1,5	0	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	1,5	0	1,5	1,5	1,5	1,5	22
19	1,5	1,5	0	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0	0	0	0	1	1,5	0	1,5	1,5	16,5
20	1,5	1,5	0	0,5	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0	0	0	0	1	1,5	1,5	1,5	1,5	16
Totaal	28,5	23	0	14,5	26	22,5	17	28,5	24	0	18	18	12	5	25,5	7,5	28,5	30	

Bijlage 4: Interview

Inleiding

Goedemorgen / middag. Ik zal me allereerst even voorstellen. Mijn naam is Parmelia Hussain, ik ben 26 jaar oud en laatstejaars studente aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Mijn afstudeerrichting is Arbeid Organisatie en Management. In het kader van mijn scriptie voer ik een onderzoek uit naar stressoren die werkende individuen hebben. Het doel van dit gesprek is om praktijkvoorbeelden te krijgen die voor stress zorgen. Het interview zal vertrouwelijk en anoniem worden behandeld. De camera gebruik ik om geluidsfragmenten mee op te nemen, zodat ik er thuis nog eens naar kan luisteren en het interview verder kan uitwerken. Daarna zal het gesprek worden gewist. Als alle diepte-interviews zijn uitgewerkt wordt er een onderzoeksverslag gemaakt. Hierin kunnen ook uitspraken van jou staan, maar die kan niemand herkennen. Het gesprek zal ongeveer 40 minuten duren. Tijdens het interview zal ik af en toe aantekeningen maken om voor mezelf de lijn van het gesprek vast te houden. Heb je tot zover vragen?

Allereerst wil ik graag beginnen met een paar algemene vragen.

Algemeen

Zou je een korte introductie van jezelf willen doen?

- Mag ik vragen wat jouw leeftijd is?
- Ben je getrouwd/ samenwonend?
- Heb je kinderen?
- Kun je iets vertellen over jouw gezinssituatie? *NOTE INTERVIEWER: PROBEREN OMGEVINGSFACTOREN IN KAART TE BRENGEN*
- Waar werk je? *NOTE INTERVIEWER, LAAT RESPONDENT ANTWOORDEN EN IK BEPAAL DE BRANCHE*
- In welke functie? Wat is het gestelde functie niveau?
- Wat is jouw hoogst genoten opleiding?
- Hoeveel uur in de week werk je?

Werkgerelateerde stressoren

- Kun je een korte beschrijving van jouw werkzaamheden en taken geven?
- Werk je alleen of in een groep?
- Heb je een leidinggevende functie?
- Hoeveel mensen werken onder jou?
- Kunnen de mensen die onder jou werken goed met jou opschieten?
- Kun je goed met jouw leidinggevende opschieten?
- Is er wel eens ruzie op de afdeling?
- Ben je tevreden met de werkzaamheden binnen jouw werk? Zo niet, kun je mij vertellen hoe zich dat uit?
- Ben je tevreden met jouw collega's, chef/manager, klanten? Zo niet, kun je mij vertellen hoe zich dat uit?
- Ben je tevreden met de verantwoordelijkheden die je binnen jouw werk hebt. Zo niet, kun je mij vertellen hoe zich dat uit?
- Ben je tijdens je werk in gedachte of in praktijk bezig met privé zaken?

IK HEB EEN GOED BEELD VAN JOUW FUNCTIE EN WIL NU BEGINNEN MET HET ONDERDEEL STRESS.

- Wat versta jij onder stress door je werk?
- Heb je wel eens stress door je werk? Kan je daar twee voorbeelden van geven?
- Heb je het idee dat je stress door jouw dagelijkse werkzaamheden krijgt?
- Stel je werk wel eens: uit, afraffelen, normen verleggen, vervallen?
- Zijn er collega's die jouw werk kunnen overnemen? Ja /Nee
- Werk je wel eens over? 1k/pwk, 2k/pwk, 1k/mnd, 2k/pmnd.
- Waardoor denk je dat jij stress krijgt? Werkomgeving zoals: collega's, manager, klanten; functie zoals werkdruk, routinewerkzaamheden, weinig autonomie, te weinig bevoegdheden, weinig loopbaanperspectief, werkt onder niveau; ruzie, concentratieproblemen, seksuele intimidatie, overig.
- Denk je dat je stress krijgt door de organisatie waarin je werkt? Bureaucratie, weerstand van derden, discriminatie (ongelijke positie), prestatiegericht, overig.
- Wat vind je van de stelling: "Ik heb wel eens problemen met de rol die ik tijdens mijn werk moet innemen om die met mijn persoonlijkheid te combineren."(*rolconflict*)
- Wat zijn dit voor problemen? Kun je de 2 belangrijkste voorbeelden geven?

- Hoe vaak heb je stress? 1k/pwk, 1k/pmnd, 1k/kwt, nooit, overig.
- Kan je mij aangeven wat er met je gebeurt als je stress hebt. Waar heb je dan last van? Emotioneler, eetbuien, gezondheidsklachten, overig. DOORGAAN OF RESPONDENT DOOR COPINGSSTRATEGIE TE GEBRUIKEN STRESS 'OUT OF HER SYSTEM' KRIJGT.

Ik geef drie stellingen en ik wil van jouw weten of jij het eens/ oneens bent.

- Klopt de stelling: "Mijn werk vraagt teveel inspanningen?" Ja/ Nee
- Klopt de stelling: "Aan het eind van mijn werkdag voel ik mij moe." Ja/ Nee
- Klopt de stelling: "Aan het eind van mijn werkdag voel ik mij uitgeput." Ja/ Nee

Coping

- Wat doe je om stress te minderen? Steun zoeken bij: vrienden, partner, kinderen, collega's, overig; sporten, hobby's, controle over situatie krijgen, 'nee' zeggen, overig.
- Wat is de beste manier voor jou om met werkstress om te gaan?
- Kan je een voorbeeld daarvan geven?
- Heb je het idee dat als je naar huis gaat aan het einde van jouw werkdag je werk voor een groot gedeelte is gedaan?
- Wat zijn over het algemeen genomen jouw gevoelens als je klaar bent met werken?
Persoon is blij om naar huis te gaan, persoon heeft na een werkdag een drukke agenda en voelt zich daar goed bij, Persoon is in gedachte nog steeds bezig met werk, persoon voelt zich lusteloos, heeft nergens meer zin in, overig.

Thuis gerelateerde stressoren

- Hoe ziet voor jou een normale doordeweekse dag eruit inclusief dat je naar je werk gaat. BESCHRIJVEN VAN DE ACTIVITEITEN EN TAKEN OP EEN WERKDAG EN DE ACTIVITEITEN NA HET WERK.

Ik geef een aantal opinievragen en dan wil ik graag weten wat jouw mening daarover is.

- Ik zou meer/ minder tijd willen besteden aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden.
- Om welke reden is dit?
- Is dit ook haalbaar?

- Ik vind dat mijn partner voldoende tijd besteed aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden.
 - Ik zou willen dat mijn partner meer/ minder tijd besteed aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden.
 - Om welke reden is dit?
 - Is dit ook haalbaar?
 - Ik vind dat er een eerlijke tijdsbesteding is, voor mijzelf en mijn partner, aan boodschappen doen en prepareren van maaltijden.
-
- Ik zou meer/ minder tijd willen besteden aan het schoonmaken van het huis.
 - Om welke reden is dit?
 - Is dit ook haalbaar?
 - Ik vind dat mijn partner voldoende tijd besteed aan het schoonmaken van het huis.
 - Ik zou willen dat mijn partner meer/ minder tijd besteed aan het schoonmaken van het huis.
 - Om welke reden is dit?
 - Is dit ook haalbaar?
 - Ik vind dat er een eerlijke tijdsbesteding is, voor mijzelf en mijn partner, aan het schoonmaken van het huis.
-
- Ik zou meer/ minder tijd willen besteden aan de zorg van mijn kinderen.
 - Om welke reden is dit?
 - Is dit ook haalbaar?
 - Ik vind dat mijn partner voldoende tijd besteed aan de zorg van onze kinderen.
 - Ik zou willen dat mijn partner meer/ minder tijd besteed aan de zorg van onze kinderen.
 - Om welke reden is dit?
 - Is dit ook haalbaar?
 - Ik vind dat er een eerlijke tijdsbesteding is, voor mijzelf en mijn partner, voor de zorg van onze kinderen.
 - Heb je wel eens conflicten met je partner over bovenstaande gegevens? NEE OF ACCEPTATIE? DAN VERDER GEEN PUNT VAN MAKEN
 - Heb je na een eventueel conflict het idee dat het gedrag van je partner veranderd.

- Wat versta jij onder stress in je thuissituatie?
- Heb je wel eens stress door je thuissituatie? Kan je daar twee voorbeelden van geven?
- Ervaar je ook stress wanneer het met iemand die dicht bij staat niet goed gaat?
- Waardoor denk je in jouw thuissituatie stress krijgt? Lawaai, partner, kinderen, vrienden, familie, , financieel, buurt, overig.
- Ben je tijdens je werk in gedachte of in praktijk bezig met privé zaken?
- Hoe vaak heb je stress door thuis? 1k/pwk, 1k/pmnd, 1k/kwt, nooit, overig.
- Kan je mij aangeven wat er met je gebeurt als je stress hebt. Waar heb je dan last van? Emotioneler, eetbuien, gezondheidsklachten, overig. DOORGAAN OF RESPONDENT DOOR COPINGSSTRATEGIE TE GEBRUIKEN STRESS 'OUT OF HER SYSTEM' KRIJGT.

Coping

- Wat doe je om stress van thuis te minderen? Steun zoeken bij: vrienden, partner, kinderen, collega's, overig; sporten, hobby's, controle op situatie krijgen, thuiswerk laten liggen, overig.
- Wat is de beste manier voor jou om met stress vanuit thuis om te gaan?
- Kan je een voorbeeld daarvan geven?
- Wat zijn over het algemeen genomen jouw gevoelens als je gaat slapen? Persoon is rustig, Persoon is druk in hoofd, persoon valt zonder moeite in slaap, persoon valt met moeite in slaap, persoon slaapt slecht.

Balans werk en privé

- Je hebt eerder 2 voorbeelden gegeven van stress die je in jouw werk hebt. BENOEMEN. Zojuist heb je ook 2 voorbeelden van stress gegeven die je thuis hebt. BENOEMEN. In welke van de 2 eerder gegeven situaties vind jij dat je meer stress hebt?
- Waarom vind je dat? Kan je dit verduidelijken?
- Kan je mij daarvan een voorbeeld geven?
Ik geef een aantal stellingen en dan wil ik graag jouw mening over die stellingen weten.
- Wat vind je van de stelling: "Als ik stress heb op mijn werk, heeft dit impact op mijn gemoedstoestand in mijn thuissituatie."

- Wat vind je van de stelling: “Als ik stress heb thuis, heeft dit impact op mijn gemoedstoestand in mijn werksituatie.”
- Ik vind zelf dat stress in mijn werksituatie / thuissituatie meer impact heeft op mijn gemoedstoestand in mijn werksituatie/ thuissituatie.
- Heb je wel eens stress om een balans tussen jouw werksituatie en thuissituatie te vinden? 1k/pwk, 1k/pmnd, 1k/kwt, nooit, overig.
- Heb jij ouders die verzorging nodig hebben? Ja/ Nee
- Wat vind jij van de stelling: “Ik vind het lastig om mijn werk te combineren met de verzorging van mijn ouders.”
- Wat vind jij van de stelling: “Ik vind het lastig om mijn werk te combineren met de verzorging van mijn kinderen.”
- Wat vind jij van de stelling: “Jonge kinderen hebben het recht om hun moeder om hun heen te hebben.” HOE VAAK VINDEN ZIJ VOLDOENDE?
- Wat vind jij van de stelling: “De werkgever moet de combinatie werk en zorgtaken vergemakkelijken.” HOE ZIET RESPONDENT DE OPLOSSING?
- Wat vind jij van de stelling: “De kinderopvang biedt een juiste oplossing.”
- Wat vind jij van de stelling: “De kinderopvang is te duur.”
- Wat vind jij van de stelling: “Mijn partner kan makkelijk zorgverlof opnemen.”
- Wat vind jij van de stelling: “Ik ben meer dan mijn partner belast met de huishoudelijke taken.”

Aanpassen arbeidsuren

- Zou jij je arbeidsuren willen aanpassen? Ja/ nee
- Zou je dan meer of minder willen werken?
- Om welke reden zou jij je arbeidsuren willen aanpassen? Thuissituatie, kinderen, gezondheid, vrije tijd, financieel, overig.
- Is het mogelijk om je arbeidsuren aan te passen? Ja/ nee. Kan wel/ niet door: werkgever, functie, thuissituatie, kinderen, gezondheid, vrije tijd, financieel, overig.

Stress en gezondheid

- Hoe voel je je het afgelopen jaar?
- Heb je wel eens last van gezondheidsklachten?

- Meld je je dan ziek of ga je desondanks je klachten toch werken?
 - Is dit 1-5 dagen in het jaar
 - 5-10 dagen in het jaar
- Heb je enig idee wat de grondslag voor jouw klachten is?

Korte samenvatting geven van het gesprek

- Is dit correct?
- Heb je nog iets toe te voegen? Of heb je zelf een vraag?

Afsluiting

Hartelijk bedankt voor jouw openheid, moeite en tijd. Wil je een samenvatting van dit gesprek of een exemplaar van mijn scriptie hebben? Naar welk (e-mail) adres kan ik dit te zijner tijd toesturen?