

Hieronder vind je de samenvatting van de masterthesis psychologie van Marieke Jacobs aan de Universiteit Leiden. In het onderzoek werden de PsyCap-trainingen van Jules Reijnen en Matthijs Steeneveld bekeken op de effecten. Jules & Matthijs bedanken Marieke voor de prettige en leerzame samenwerking en wensen haar veel succes in haar verdere carrière.



De factoren die bijdragen aan werkstress zijn de afgelopen jaren flink toegenomen. Onder andere hogere werklasten en meer reistijd, maar ook technische veranderingen en pesten op de werkvloer hebben invloed op het stresslevel van medewerkers. In dit onderzoek is gekeken naar de relatie tussen werkstress en Psychologisch Kapitaal (Psychological Capital – PsyCap), een construct uit de positieve psychologie. PsyCap bestaat uit vier positieve psychologische eigenschappen die meetbaar en ontwikkelbaar zijn. Eerder onderzoek heeft laten zien dat medewerkers met een hoge PsyCap meer tevreden zijn met hun werk, hogere prestaties hebben en constructiever met problemen omgaan.

Vier PsyCap-capaciteiten: optimisme, hoop, veerkracht en zelfeffectiviteit

Optimisme is het besef van de bijdrage die jij levert en daardoor het vertrouwen dat je altijd een positieve verandering kunt bereiken.

Hoop is de vaardigheid om te zien waar je naar toe wilt en mogelijke ‘paden’ om daar te komen, waardoor je dus ook bij tegenslagen door kunt gaan.

Veerkracht is het vermogen om na tegenslagen weer op te staan en daarvan te leren.

Zelfeffectiviteit is het vertrouwen dat jij een specifieke taak goed kunt uitvoeren, door bijvoorbeeld vaardigheden of steun van anderen.

In dit onderzoek is gekeken naar de relatie tussen de vier PsyCap-subschalen en werkstress. Daarnaast heeft dit onderzoek gekeken wat het effect is van een PsyCap-training op het verlagen van werkstress. Om dit te onderzoeken zijn in totaal drie studies uitgevoerd.

1. De relatie tussen PsyCap en werk stress
2. PsyCap als buffer van studiestress en negatieve uitkomsten
3. De effectiviteit van de PsyCap-training op de werkvloer.

Studie 1: de relatie tussen PsyCap en werk stress

Eerder onderzoek suggereert dat mensen met een hoge PsyCap minder werkstress hebben, maar is dat wel zo? De eerste studie heeft gekeken naar de relatie tussen PsyCap en werk stress.

Hoe is dat onderzocht?: 90 werkende mensen uit allerlei verschillende organisaties vulden eenmalig een vragenlijst in waarmee hun PsyCap en hun werkstress is gemeten. Het invullen van de vragenlijst gebeurde online en het duurde ongeveer 5-10 minuten.

Wat kwam er uit? Het bleek inderdaad dat PsyCap significant negatief gerelateerd is aan werkstress. Dus hoe hoger de PsyCap van een werknemer, hoe lager zijn of haar werkstress. In totaal verklaarde PsyCap ongeveer 40% van de variantie in werkstress. Daarnaast bleek dat hoop en optimisme de beste voorspellers waren van werkstress.

En nu? Dit onderzoek heeft een negatieve relatie laten zien tussen de PsyCap subschalen en werkstress, maar experimenteel en langlopend onderzoek is nodig om te onderzoeken of PsyCap ook die lagere stress veroorzaakt – de causaliteit tussen deze variabelen dus.

Studie 2: PsyCap als buffer voor de negatieve gevolgen van studiestress

De resultaten van studie 1 zijn in overeenstemming met eerder onderzoek in een academische setting. PsyCap beschermde tegen de negatieve impact van studiestress, zodat de relatie tussen studiestress en negatieve prestatie uitkomsten was verminderd. Deze bevindingen suggereren dat het vergroten van iemands PsyCap-level (bijvoorbeeld door een training) kan leiden tot een vermindering van stress. In deze studie hebben we precies dat onderzocht.

Hoe is dat onderzocht? 57 studenten vulden vooraf en achteraf een vragenlijst in waarbij hun PsyCap en hun studiestresslevel werd gemeten. De helft van de groep volgde tussen de vragenlijsten een vierdelige training, waarbij tijdens elke sessie aandacht werd besteed aan één PsyCap-eigenschap om zo die eigenschap te vergroten. De andere helft van de groep kreeg geen training. Om het onderzoek goed uit te voeren, kreeg de helft van de totale groep wél een test vooraf, en de andere helft niet. Daardoor wisten we zeker dat de resultaten niet veroorzaakt worden doordat ze de vragenlijst al kenden. Door de groep die geen training kreeg wisten we ook of het niet kwam door iets anders (het lekkere weer bijvoorbeeld) dan de training. Het goede nieuws: dat had allebei geen effect. Al het verschil lijkt dus veroorzaakt door de training.

Maar wat kwam er wel uit? Studie 2 liet zien dat de studenten die de training hadden gevolgd, na de training een hogere PsyCap hadden én minder studiestress ervaren in vergelijking met voor de training. Dit was zowel kort na de training én zes weken later. De training was het meest effectief voor de constructen veerkracht en zelfeffectiviteit.

En verder? Dat de training bij studenten hun PsyCap vergrootten en hun studiestress verminderden, wekte interesse of de training ook effectief is bij werkende mensen en bij het verlagen van hun werkstress.

Studie 3: het effect van de PsyCap training op de werkvloer

Tot nu toe lieten studie 1 en 2 zien dat PsyCap negatief samenhangt met werkstress en studiestress. Daarnaast bleek de PsyCap-training effectief om het PsyCap-level van studenten te verhogen en de studiestress te verlagen. In Studie 3 is onderzocht of de PsyCap-training ook effectief is op de werkvloer.

Hoe is dat onderzocht? 19 bedrijfsartsen namen deel aan een tweedelige PsyCap-training, waarbij tijdens elke sessie twee PsyCap-constructen werden behandeld. Vervolgens werd voorgaand en kort na de training het PsyCap-level en werkstresslevel van de medewerkers gemeten.

Wat kwam er uit? Ook in deze studie bleek de training effectief in het verhogen van het PsyCap-level van de medewerkers. Optimisme, hoop en veerkracht waren het meest vergroot. Daarnaast bleek dat de medewerkers een vermindering hadden in hun werkstress.

Conclusie

De toenemende stress op de werkvloer vraagt om nieuwe perspectieven en praktisch onderzoek over het verlagen van stress. In dit onderzoek is gekeken of PsyCap en werk stress negatief gerelateerd zijn aan elkaar. Daarnaast is onderzocht of PsyCap langdurig kon worden vergroot door een training, en of dat ook de werkstress verminderde.

Alle drie de studies lieten een significante, negatieve relatie zien tussen PsyCap en stress. Een hoog PsyCap-level voorspelt dus een laag niveau van werkstress en studiestress. Optimisme en hoop zijn de beste voorspellers van werkstress en studiestress. Daarnaast bleek dat een PsyCap-training bij zowel studenten als medewerkers het PsyCap-level significant te verhogen. Het vergroten van iemands PsyCap verlaagde ook de werkstress en studiestress na de training.

Wat kunnen we hiermee? De bevindingen van dit onderzoek hebben belangrijke praktische gevolgen. Voor onderwijsinstellingen is het interessant om naast de traditionele academische kennis, ook PsyCap te implementeren in het academische curriculum. Een hoog PsyCap-level helpt studenten om op een gezondere manier door te zetten in hun studie. De trainingen kunnen in korte interventies in de klas worden gedaan, wat het makkelijk maakt om de trainingen daadwerkelijk te implementeren. Verder is het voor werkgevers interessant om PsyCap-trainingen aan te bieden aan hun medewerkers. Een hoog PsyCap-level is sterk gerelateerd aan werktevredenheid, betrokkenheid, welzijn op het werk, en volgens dit onderzoek ook gerelateerd aan lage werkstress. Daarbij blijkt de training ook echt effect te hebben: lagere stress en een hogere PsyCap. De overheid kan campagnes opzetten waarbij de gunstige effecten van het vergroten van PsyCap bij een breed publiek bekend wordt.

Kortom, genoeg manieren om waarbij de maatschappij voordeel kan hebben van de positieve effecten van PsyCap voor het reduceren van stress op de hedendaagse stressvolle werkvloer.

Meer weten & contact

Vragen en suggesties zijn van harte welkom. Het PsyCap-werk wordt voortgezet door o.a. Matthijs Steeneveld. Zo verzorgt hij bij zijn trainingscentrum Steen&Berg de PsyCap train-de-trainer.

Mail naar info@msteeneveld.nl

