



Burn-out risico onder jongeren nader onderzocht



Beste lezer,

Amsterdam, augustus 2018

Steeds vaker lezen we in het nieuws over een grote toename van burn-out klachten onder jongeren. Waar vroeger nog werd aangenomen dat je 15 jaar moest toewerken naar een burn-out, lijken er bij jongeren andere factoren een belangrijke rol te spelen. Vaak door de media genoemde factoren voor het ontwikkelen van een burn-out zijn onder andere prestatiedrang, druk van de maatschappij, onzekerheid op de arbeidsmarkt en een overvol programma aan activiteiten. Maar wat maakt onze jongere generaties nou uniek en onderscheid hun van de vorige generaties? Een van de grote verschillen tussen de jongere generaties en vorige generaties is de prominente rol van social media in hun leven. Door het internet is de wereld een stuk kleiner geworden en is de confrontatie met succesvollere leeftijdsgenoten veel directer. Door social media komt het zelfbeeld van jongeren dan ook meer onder druk te staan.

Reden voor MediaTest om te onderzoeken wat de rol van social media is binnen burn-out en welke factoren nog meer een rol kunnen spelen bij deze 'verjonging' van burn-outs en daarmee specifiek van belang zijn voor de jongeren. In dit onderzoek is gekeken naar onderbelichte factoren die van grote relevantie zijn voor de huidige generaties. De jongeren in dit onderzoek (n=308) kregen onder andere vragen over hun levensstijl en social media gebruik. De belangrijkste resultaten van het onderzoek bevestigen een rol van social media gebruik, het online zelfbeeld en de levensstijl op het ontwikkelen van burn-out klachten. De gevonden uitkomsten lichten wij in deze whitepaper toe waarmee we hopen nieuwe inzichten te bieden in welke factoren van invloed zijn op de toename van burn-out klachten onder jongeren.

Met vriendelijke groet,

Sebastiaan Wong
Stagiair MediaTest

BTC MediaTest BV
Naritaweg 217, Amsterdam

020 – 410 00 00
www.mediatest.nl



Inhoud

| | Pagina |
|--|---------------|
| Management samenvatting | 4 |
| Resultaten | |
| 1. Burn-out gevoelige jongeren spiegelen zich vaker aan anderen via social media | 6 |
| 2. Burn-out gevoelige jongeren hebben een ongezondere levensstijl | 9 |
| 3. Jongeren kunnen goed terecht bij familie en vrienden voor emotionele steun | 13 |
| 4. Uiteenlopende redenen voor een burn-out | 15 |
| 5. Jongeren bevestigen burn-out als groeiend probleem | 18 |
| <i>Bijlage A – Technische verantwoording</i> | 22 |

Management samenvatting (deel 1)

De laatste jaren komt een burn-out steeds vaker voor onder jongeren, ondanks dat het hebben van een burn-out van oudsher als een probleem gerelateerd aan werk wordt gezien. Een van de punten waar de huidige jongere generaties (Millennials en Generatie Z) zich onderscheiden van de voorgaande generaties is de prominente rol van het internet en social media in hun dagelijkse leven. Waar de Millennials worden gezien als de pioniers van het internet en zijn opgegroeid tijdens de opkomst van social media, kent Generatie Z geen leven zonder het internet. Via social media worden jongeren snel geconfronteerd met succesverhalen en 'het ideale leven' van anderen.

De resultaten van dit onderzoek laten dan ook een effect zien van social media gebruik op burn-out klachten onder jongeren. Verder is er bij dit onderzoek gekeken naar factoren als het handhaven van een gezonde levensstijl en sociale steun uit de directe omgeving om de toename van burn-outs onder jongeren te verklaren.

De deelnemende jongeren aan dit onderzoek kregen vragen naar hun persoonlijke ervaringen met burn-outs en vragen over de verwachting om zelf in de toekomst een burn-out te krijgen. Op basis van hun antwoorden zijn zij onderverdeeld in twee groepen: een burn-out risico-groep [n=160] en een groep van jongeren die geen persoonlijke ervaringen hebben met burn-out klachten en niet denken in de toekomst burn-out klachten te krijgen [n=148]. De resultaten van dit onderzoek bevestigen dat burn-out klachten een groeiend probleem zijn onder jongeren en dat zij dat ook zo rapporteren. Vooral studenten geven aan het extra zwaar te hebben doordat zij vanwege hoge kosten en leningen moeten werken naast hun studie [63%].

Definitie van een burn-out

Een burn-out is een uit het Engels afkomstige term die verwijst naar een psychische uitputtingstoestand gerelateerd aan werk. Iemand die last heeft van een burn-out voelt zich zowel op fysiek als mentaal vlak uitgeput waardoor hij of zij moeite heeft met adequaat functioneren. Deze negatieve aanhoudende gemoeds-toestand wordt gekenmerkt door een gevoel van onbekwaamheid, demotivatie en disfunctioneel gedrag.

| Subgroep | Percentage |
|---------------------|------------|
| Millennials | 46% |
| GenZ | 55% |
| Werkende jongeren | 47% |
| Studerende jongeren | 58% |
| Man | 46% |
| Vrouw | 55% |
| Relatie | 47% |
| Vrijgezel | 54% |

Tabel 1. Kans op burn-out risico op basis van achtergrondgegevens [n=308]

Tabel 1 geeft een overzicht van burn-out risico op basis van de achtergrondgegevens van de respondenten in dit onderzoek.

- Generatie Z [55%] heeft een groter risico op een burn-out dan Millennials [46%].
- Studenten [58%] hebben een groter risico op een burn-out dan werkende jongeren [48%].
- Vrouwen [55%] hebben een groter risico op een burn-out dan mannen [46%].
- Vrijgezelle jongeren [54%] hebben een groter risico op een burn-out dan jongeren in een relatie [47%].

Bovengenoemde resultaten zijn met de huidige steekproef niet significant op het betrouwbaarheidsinterval van 95%. Echter, de bevindingen voor een sekseverschil, en dat een individu zonder partner een hogere kans heeft op een burn-out, sluiten wel aan op resultaten uit eerder onderzoek. Het is dan ook de verwachting dat deze significante verschillen wel gevonden zullen worden bij een grotere steekproef.

Management samenvatting (deel 2)

Een regressie-analyse toont aan dat een lager online zelfbeeld en een ongezonde levensstijl significante factoren zijn op een hoger burn-out risico onder jongeren [zie tabel 2]. Jongeren met een burn-out risico gebruiken significant meer social media per dag, hebben een lager zelfbeeld als gevolg van social media en houden er een ongezondere levensstijl op na dan jongeren zonder burn-out risico. Echter, het is op dit moment nog niet duidelijk of ongezonde jongeren burn-out klachten ontwikkelen of dat jongeren met burn-out klachten vervolgens ongezonder gaan leven. Ook is het mogelijk dat jongeren met burn-out klachten juist meer social media gaan gebruiken wanneer ze met burn-out klachten thuis zitten. Dit onderzoek kan dan ook geen uitsluitsel geven over wat het causale verband is tussen het hebben van een ongezonde levensstijl of online zelfbeeld en burn-out. Vervolgonderzoek moet deze factoren dan ook verder uitdiepen en zich meer richten op de richting van het causale verband.

Er zijn geen significante verschillen gevonden voor sociale steun, wat impliceert dat jongeren in het algemeen goed terecht kunnen bij hun vrienden en familie met hun klachten en problemen.

Concluderend moet er meer aandacht besteed worden aan onderzoek betreffende de invloed van social media op het zelfbeeld en burn-out klachten. Dit lijkt een belangrijke (en tot nu toe onderbelichte) factor te zijn in de grote toename van burn-out klachten onder de jongere generaties. De 'verjonging' van burn-outs hangt dan ook waarschijnlijk samen met de factoren die relevanter zijn geworden voor deze generaties ten opzichte van eerdere generaties. Door de verschuiving van burn-out als specifiek werksyndroom naar andere relevante oorzaken, lijken burn-outs vandaag de dag meer samenhang te vertonen met depressieve klachten en andere stress klachten en wordt het wellicht tijd om de huidige definitie van burn-out te heroverwegen.

De resultaten van het onderzoek worden op de volgende pagina's per domein besproken.

Een logistische regressie model kan worden gebruikt om het effect van voorspellers op een categorie bestaande uit twee groepen te analyseren. De Wald statistiek geeft weer hoe sterk de bijdrage is van een parameter. Bij de exp [B] statistiek staat per parameter de significantie weergegeven. Tabel 2 geeft weer dat de factoren Ongezonde levensstijl en Online zelfbeeld beiden significant bijdragen aan het model voor burn-out risico.

Tabel 2. Uitkomsten van een logistische regressie analyse voor de kans op een burn-out risico.

| Factor | exp [B] | Wald |
|---------------------------|---------|-------|
| Ongezonde levensstijl | .87** | 11.88 |
| Online zelfbeeld | 1.08* | 8.90 |
| Nagelkerke R ² | .117 | |

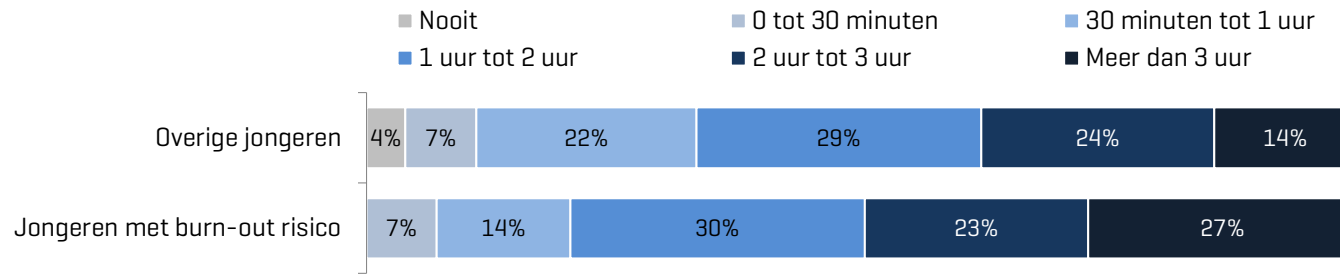
* $p < .05$ ** $p < .001$

1

- Burn-out gevoelige jongeren spiegelen zich vaker aan anderen via social media



Meer social media gebruik en een lager online zelfbeeld



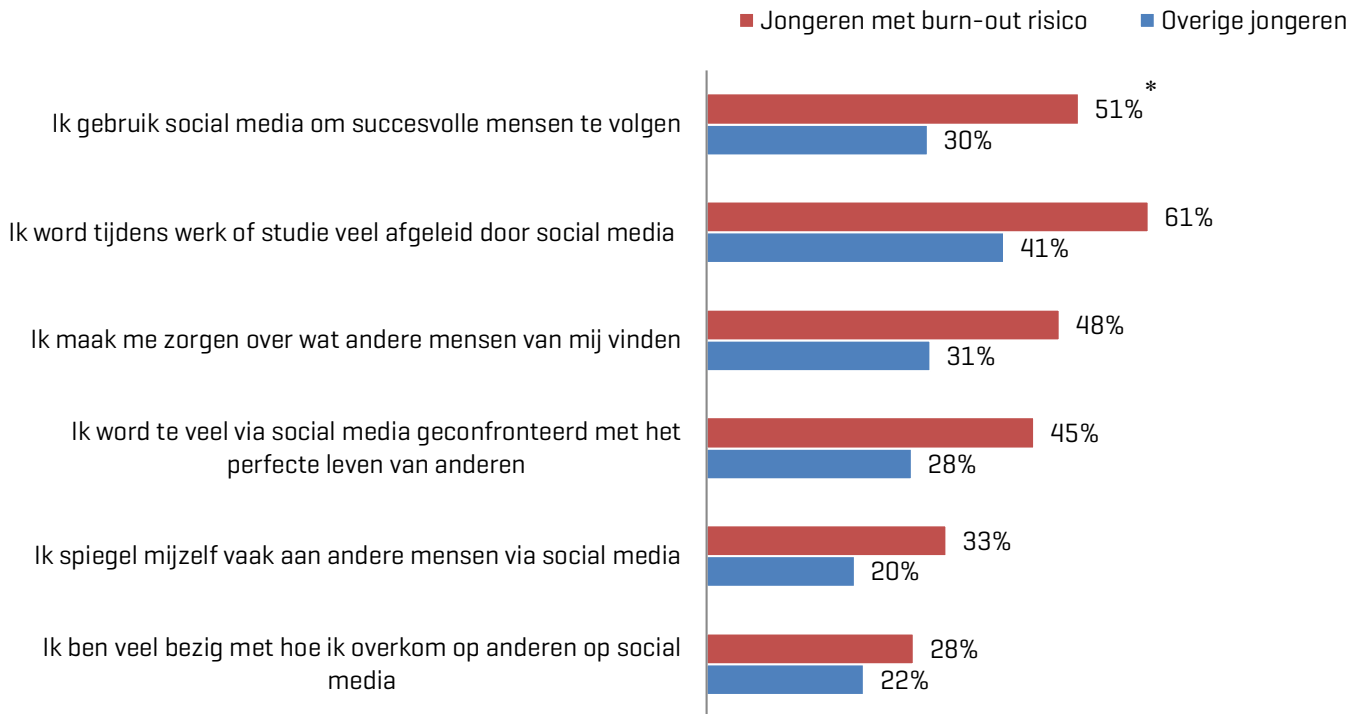
De gevonden significante resultaten duiden op een lager online zelfbeeld van jongeren die vatbaar zijn voor een burn-out.

Van de jongeren met een verhoogd burn-out risico gebruikt de helft [50%] social media meer dan 2 uur per dag. Van de jongeren zonder burn-out risico gebruikt 38% hun social media langer dan 2 uur per dag.

De helft [51%] van de risico-groep gebruikt social media om succesvolle mensen te volgen. Deze groep geeft ook vaker aan afgeleid te raken door social media tijdens werk of studie [61%].

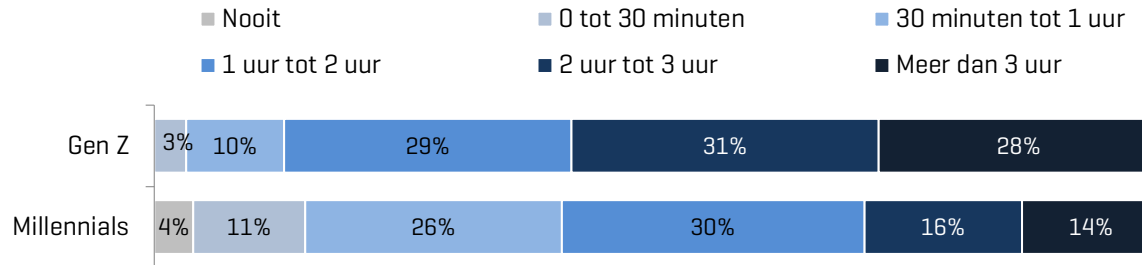
Bijna de helft [48%] van deze jongeren geeft aan zich zorgen te maken over wat anderen van hen denken. Ook geeft een groot deel van deze jongeren [45%] aan te veel via social media geconfronteerd te worden met het 'perfecte' leven van anderen. Een derde van de risico-groep spiegelt zich dan ook aan andere mensen via social media [33%].

De overige jongeren gebruiken niet alleen minder lang per dag hun social media, maar rapporteren bovengenoemde zorgen over social media beduidend minder. Er werd een significante correlatie gevonden tussen het aantal uur social media gebruik per dag en het online zelfbeeld.



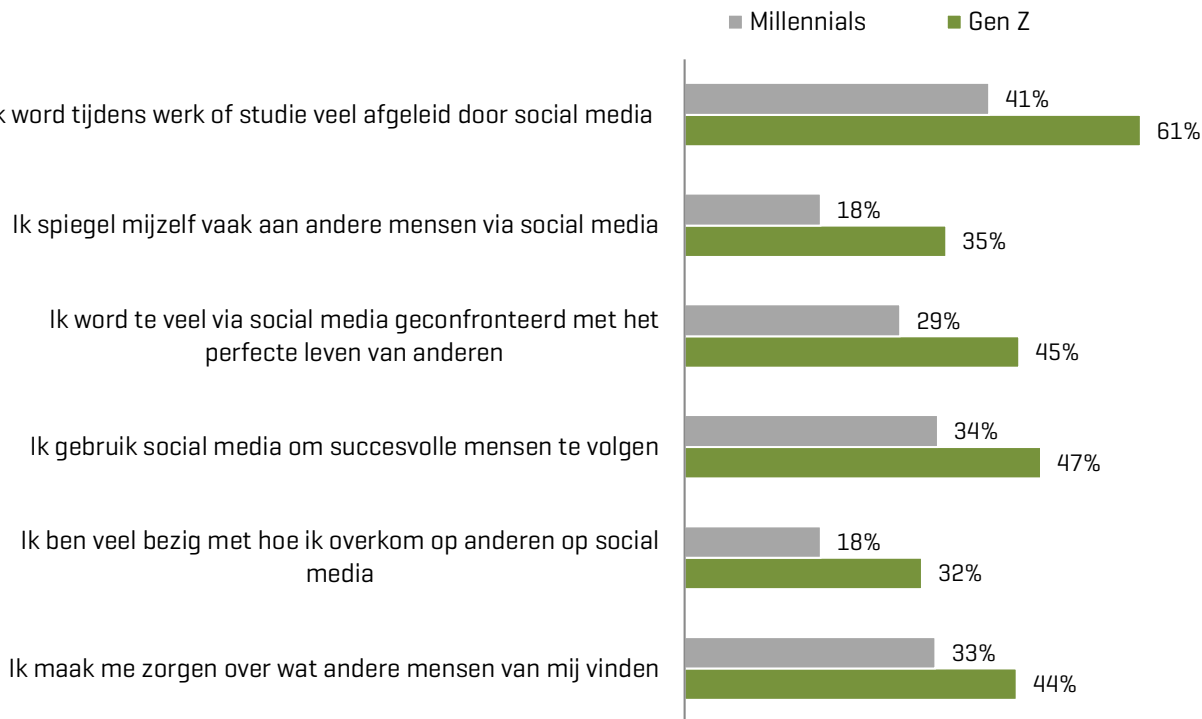
Figuur 2. Percentage (helemaal) mee eens met stellingen over social media gebruik (n=308) *p<.05

GenZ jongeren hebben een lager online zelfbeeld door gebruik social media



Het eerder genoemde effect van online zelfbeeld op burn-outs is voor een deel te verklaren door een hoger gebruik van internet van de jongste generatie. Dat GenZ in een tijdperk geboren is waar het internet centraal staat, is dan ook terug te zien in bijgesloten diagram. Het merendeel van GenZ [59%] gebruikt social media meer dan 2 uur per dag. Dit is in groot contrast met de Millennials van wie slechts 30% langer dan 2 uur per dag gebruik maakt van social media.

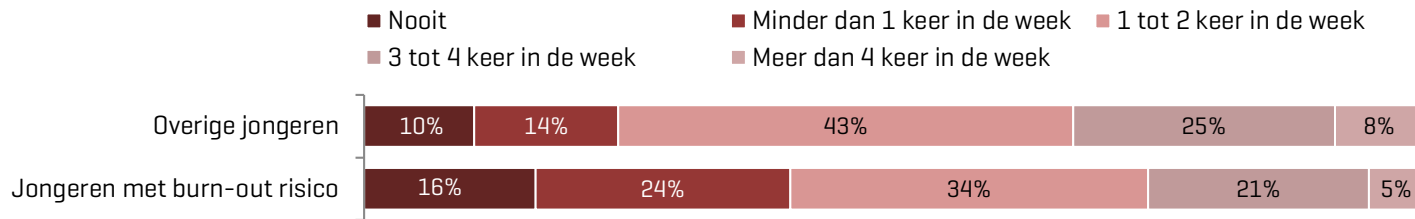
Hiernaast staat een overzicht van de gevonden verschillen in online zelfbeeld tussen GenZ en de Millennials. De resultaten laten zien dat GenZ in vergelijking tot de Millennials meer last heeft van het spiegelen aan [35%] en geconfronteerd worden met het 'perfecte' leven van andere jongeren [45%]. GenZ raakt meer afgeleid van werk of studie door social media [61%] en ze zijn ook meer bezig met hoe ze overkomen op anderen via social media [32%] dan Millennials [respectievelijk 41% en 18%]. Daarnaast gebruikt GenZ ook hun social media vaker om succesvolle mensen te volgen [47%] dan Millennials [34%].



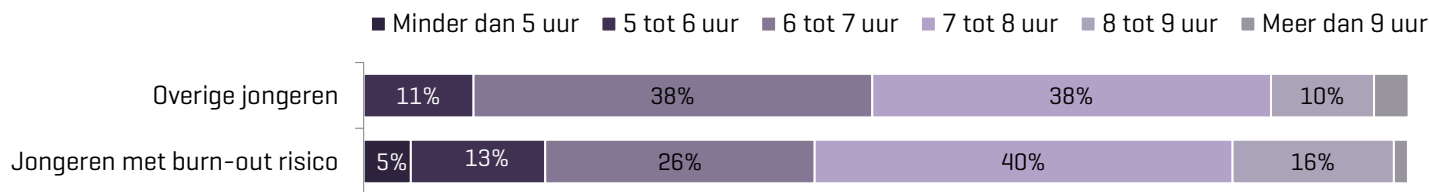
Figuur 4. Percentage [helemaal] mee eens met stellingen over social media (n=308) *p<.05

- Burn-out gevoelige jongeren hebben een ongezondere levensstijl

Ongezondere levensstijl onder jongeren met een burn-out risico



Figuur 5. Aantal keer in de week dat jongeren sporten (n=308)

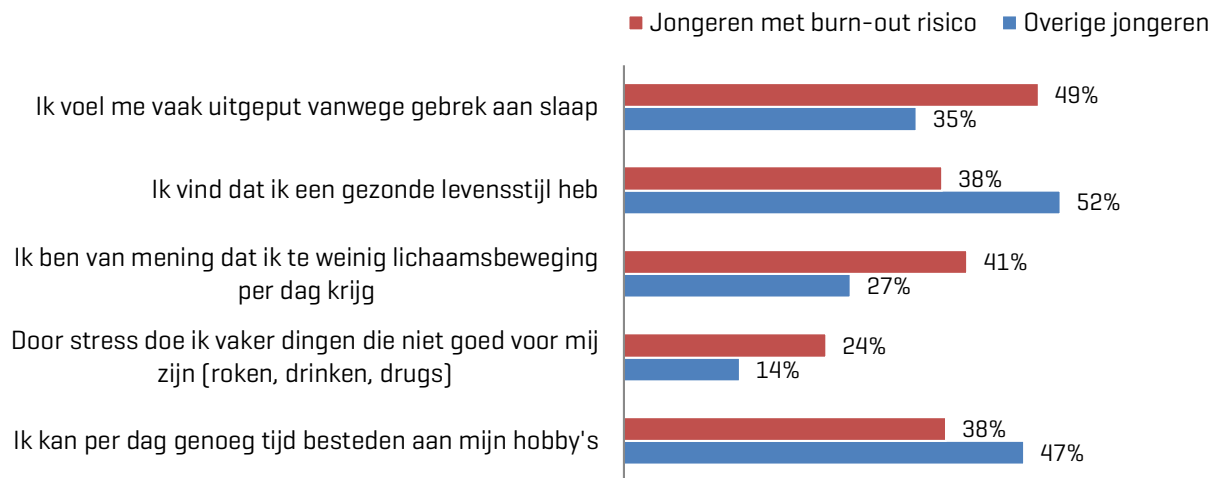


Figuur 6. Aantal uur slaap per dag (n=308)

De jongeren die een verhoogd risico hebben op een burn-out sporten minder dan de overige jongeren. Zo sport 40% van de burn-out risico-groep minder dan 1 keer in de week. Van de jongeren die niet tot de risico-groep behoren, sport slechts een kwart [24%] minder dan 1 keer in de week.

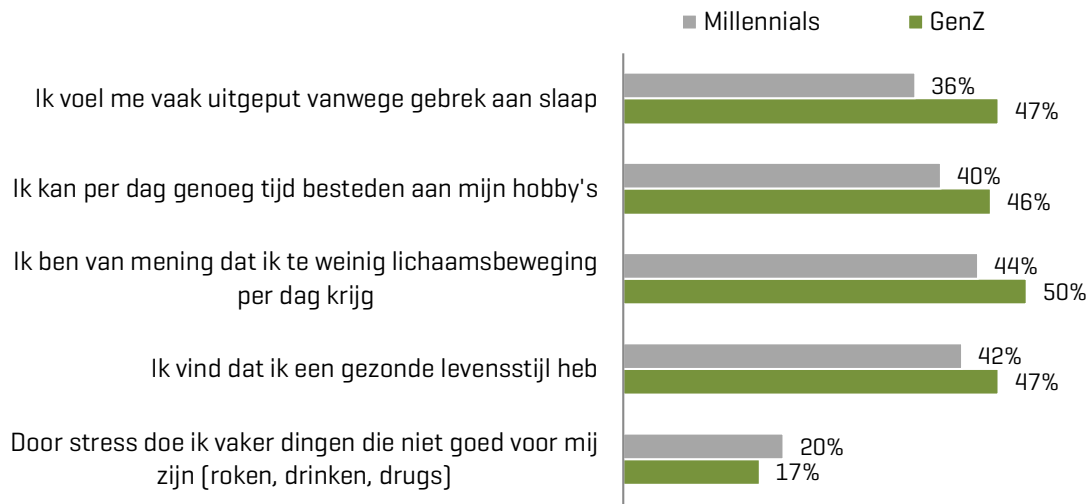
Er zijn meer jongeren met een burn-out risico die minder dan 6 uur slaap krijgen [17%] dan jongeren die geen risico lopen [11%]. Ook zijn er meer jongeren met een burn-out risico die langer dan 8 uur slapen [17%] dan de overige jongeren [13%].

De jongeren met een burn-out risico geven aan vaker uitgeput te zijn vanwege een gebrek aan slaap [49% t.o.v. 35%] en geven zelf minder vaak aan dat ze een gezonde levensstijl hebben [38% t.o.v. 52%]. Deze jongeren zijn zich ervan bewust dat zij te weinig lichaamsbeweging krijgen per dag [41%] en dat ze vanwege de stress vaker hun toevlucht zoeken in dingen die niet gezond zijn [zoals drank, drugs en roken] [24%]. Deze percentages liggen onder jongeren zonder burn-out risico significant lager.

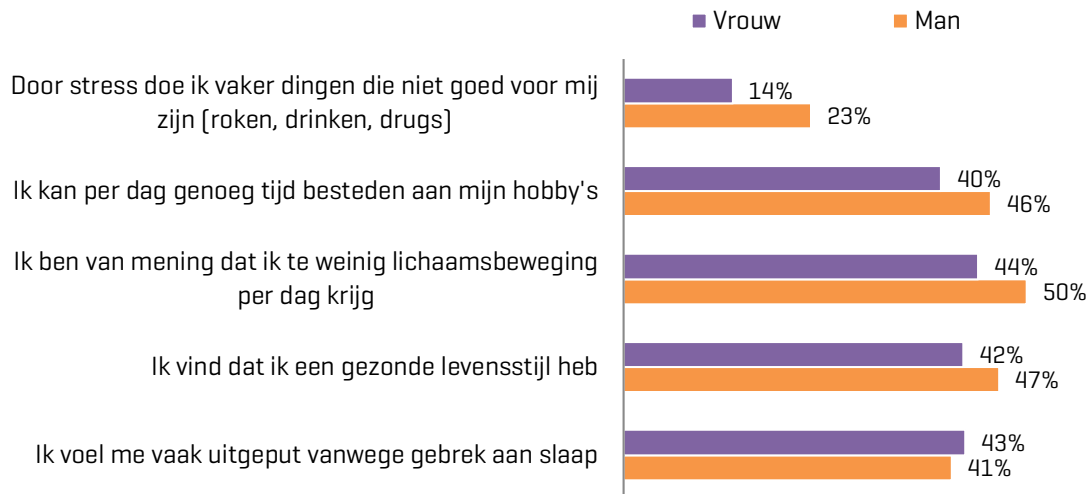


Figuur 7. Percentage (helemaal) mee eens met stellingen over levensstijl (n=308) *p<.05

Potentiële verschillen voor generatie en sekse



Figuur 8. Percentage [helemaal] mee eens met stellingen over levensstijl (n=308)



Figuur 9. Percentage [helemaal] mee eens met stellingen over levensstijl (n=308)

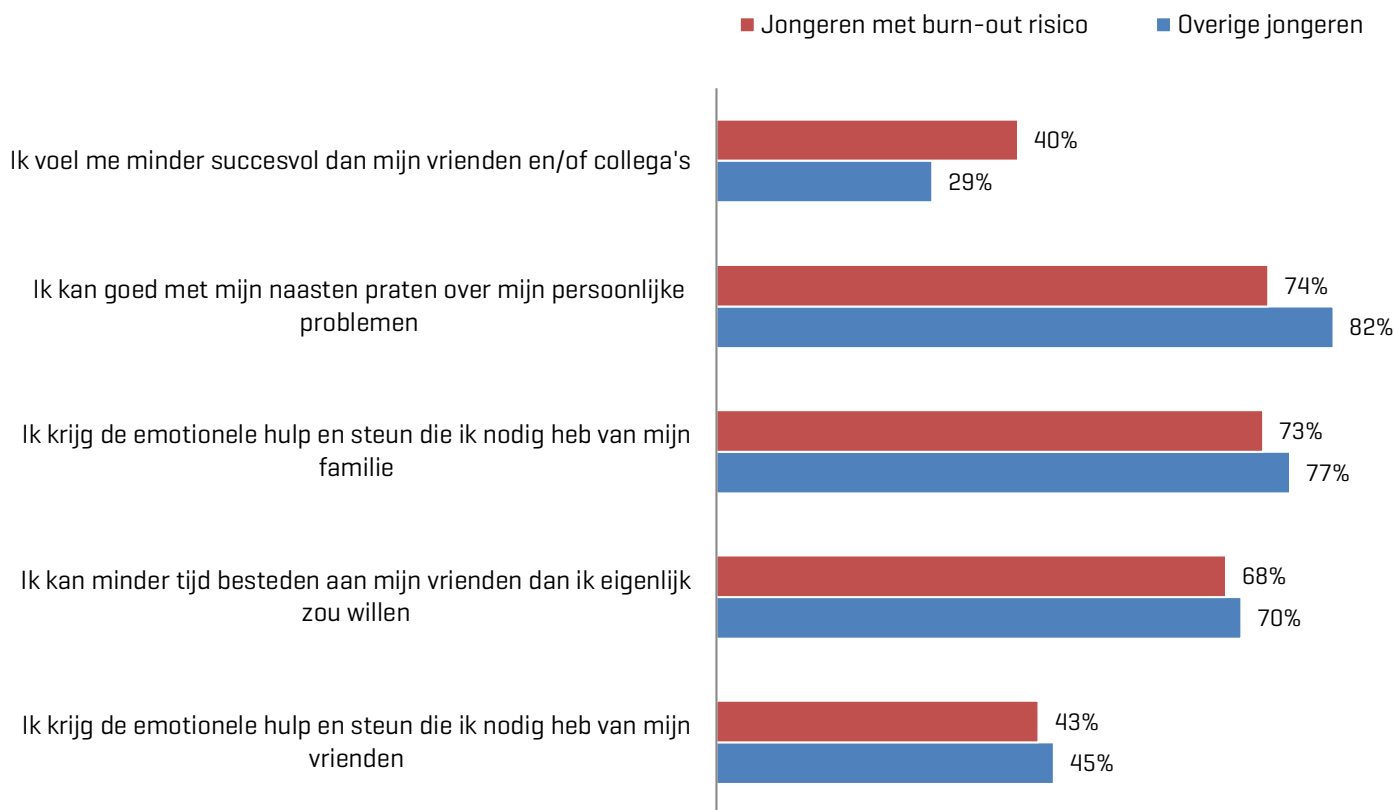
Er werden geen significante verschillen gevonden voor gezonde levensstijl tussen Millennials en Generatie Z, of tussen mannen en vrouwen. De resultaten [zoals hiernaast weergegeven in de figuren] wijzen echter wel op potentiële verschillen. Vervolgonderzoek kan zich op dit onderdeel richten.

De belangrijkste potentiële verschillen die gevonden zijn, zijn dat GenZ jongeren vaker rapporteren zich uitgeput te voelen vanwege een gebrek aan slaap [47%] dan Millennials [36%] en dat mannen er vaker voor kiezen om te gaan roken, drinken, of om drugs te gebruiken wanneer ze veel stress ervaren [23%] dan vrouwen [14%].

3

- Jongeren kunnen goed terecht bij familie en vrienden voor emotionele steun

Jongeren maken voldoende gebruik van emotionele steun



Figuur 10. Percentage [helemaal] mee eens met stellingen over sociale steun [n=308] *p<.05

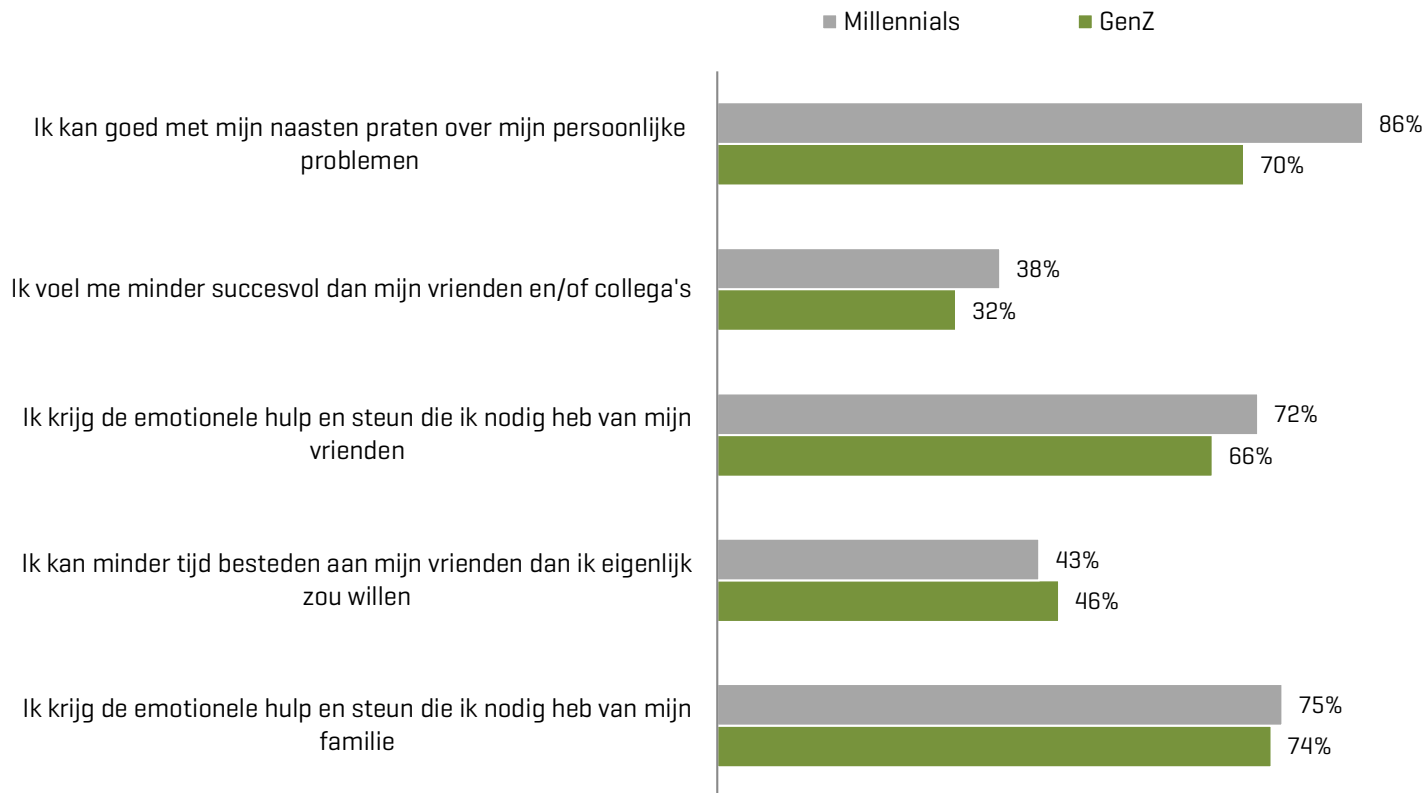
Jongeren die een verhoogde kans hebben op een burn-out, geven vaker aan zich minder succesvol te voelen dan vrienden en/of collega's [40%] dan de jongeren die niet in de risico-groep vallen [29%]. Dat de jongeren met een burn-out risico een lager zelfbeeld hebben sluit aan bij de bevinden op pagina 6.

Jongeren met een burn-out risico geven aan iets minder goed met hun naasten over persoonlijke problemen te kunnen praten [74%] dan de overige jongeren [82%]. Dit verschil is echter niet significant.

De ondervraagde jongeren geven aan genoeg steun te ontvangen van familie en vrienden. Tussen de jongeren die behoren tot de burn-out risico-groep en de overige jongeren is geen significant verschil gevonden.

Jongeren met een verhoogd burn-out risico scoren op alle stellingen over sociale steun lager dan de jongeren zonder burn-out risico. Echter, zij geven nog steeds aan in het algemeen erg goed bij hun familieleden en vrienden terecht te kunnen als ze het moeilijk hebben. Het risico op het ontwikkelen van een burn-out lijkt dus niet samen te hangen met de sociale steun die men krijgt.

GenZ jongeren vinden het moeilijker om met naasten te praten



Figuur 11. Percentage [helemaal] mee eens met de stellingen over sociale steun [n=308] *p<.05

Tussen Millennials en GenZ is alleen een significant verschil gevonden voor de mate waarin de jongeren met hun naasten kunnen praten over hun persoonlijke problemen. Zo geeft 86% van de ondervraagde Millennials aan goed te kunnen praten met hun naasten. GenZ kan dat beduidend minder vaak [70%]. Het is mogelijk dat een deel van het potentiële verschil tussen burn-out jongeren en de overige jongeren (zoals op de vorige pagina beschreven) hiermee samenhangt en GenZ jongeren met burn-out klachten minder snel met hun naasten praten, bijvoorbeeld vanuit schaamte.

4

- Uiteenlopende redenen voor een burn-out



Redenen voor een burn-out volgens jongeren

Werkende jongeren

“Lange werkdagen, en geen begeleiding bij werkzaamheden.”

“Continu bereikbaar zijn voor werk door de mobiele telefoon. Hierdoor heb je een nog groter verantwoordelijkheidsgevoel.”

“Druk om te presteren.”

“Te veel drukte op het werk, overal bereikbaar zijn, te veel verantwoordelijkheid op me nemen, en niet aangeven dat het te veel wordt.”

“Werkdruk en continue bereikbaarheid voor verschillende werkteams.”

“Slecht slapen, vermoeid, nergens meer zin in.”

“Te veel verwachtingen van mijzelf en van mijn omgeving, Daardoor het gevoel dat je niet aan alle verwachtingen kan voldoen.”

“Constant proberen te vergelijken met meer succesvolle leeftijdsgenoten.”

“Te veel werk op school, en vrienden die je steeds meer buitensluiten.”

“Stress om te presteren bij mijn studie, aardig gevonden willen worden en stress om gezond te leven.”

“Ik was overweldigd met alles en had het gevoel dat mijn hele dag alleen maar was volgepland met dingen die moesten. Hierdoor raakte ik de controle kwijt over mijn leven.”

“Te veel tegelijk willen doen.”

Studerende jongeren

We vroegen de jongeren die zelf burn-out klachten hebben (gehad) om factoren te benoemen die in hun ogen aan hun burn-out hebben bijgedragen. Enkele genoemde factoren zijn hiernaast weergegeven. Op de bovenste helft van de pagina staat een overzicht zoals genoemd door de werkende jongeren en op het onderste deel staan factoren genoemd door de studerende jongeren.

Veel genoemde factoren zijn het continu bereikbaar zijn en daardoor gestoord worden in vrije tijd, de ervaren druk van de directe omgeving, het vergelijken met succesvollere mensen en het gebrek aan controle in hun leven. Maar ook factoren als een gebrek aan structuur, een gebrek aan slaap en een ongezonde levensstijl worden regelmatig genoemd.

Wat helpt jongeren bij hun burn-out klachten?

“Meer tijd voor mezelf nemen, een beter ritme volgen en gezonder leven.”

“Beter mijn grenzen aangeven op mijn werk en mijn werk niet meer te persoonlijk nemen.”

“Telefoon meer proberen weg te leggen in mijn vrije tijd en apps op stil zetten.”

“Gesprekken met een psycholoog, vrienden en familieleden. Tijdelijke break van social media.”

“Gezonder eten [meer groente en fruit] en meer rust nemen van alles.”

“Ik ben gestopt met mijn studie om tot rust te komen, en ben een mindfulness training gaan volgen.”

“De lat voor mezelf niet te hoog leggen.”

“Gesprekken met een psycholoog, vrienden en familie. Tijdelijke break van social media.”

“Hulp met mijn hoge eisen, social media verwijderen en proberen in het hier en nu te leven.”

“Minder eisen stellen aan mijzelf.”

We hebben de jongeren die een burn-out hebben [gehad] vervolgens gevraagd wat hen geholpen heeft om de burn-out klachten te verminderen.

De meest genoemde oplossingen betreffen meer structuur aanbrengen in het dagelijks leven, gezonder eten en meer zorg dragen voor een gezonde levensstijl, minder veeleisend zijn aan zichzelf en minder bezig zijn met telefoon en internet.

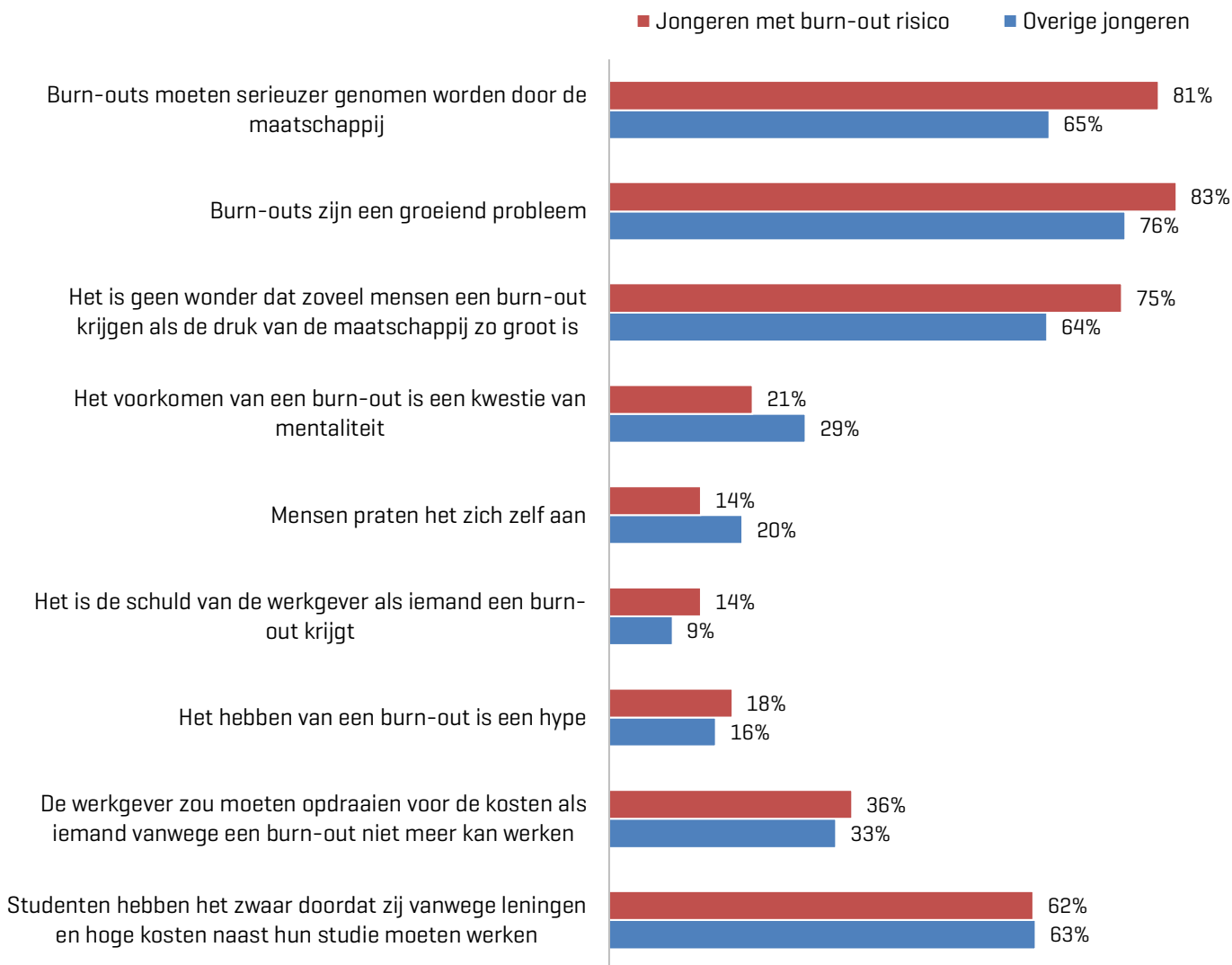
Dat de jongeren deze oplossingen uit zichzelf noemen is interessant omdat het social media gebruik en de gezonde levensstijl aspecten zijn die aansluiten bij dit onderzoek. Jongeren geven zelf dus ook aan dit als factoren te zien voor hun burn-out klachten en geven zelf al aan dit te moeten veranderen.

5

- Jongeren bevestigen burn-out als groeiend probleem



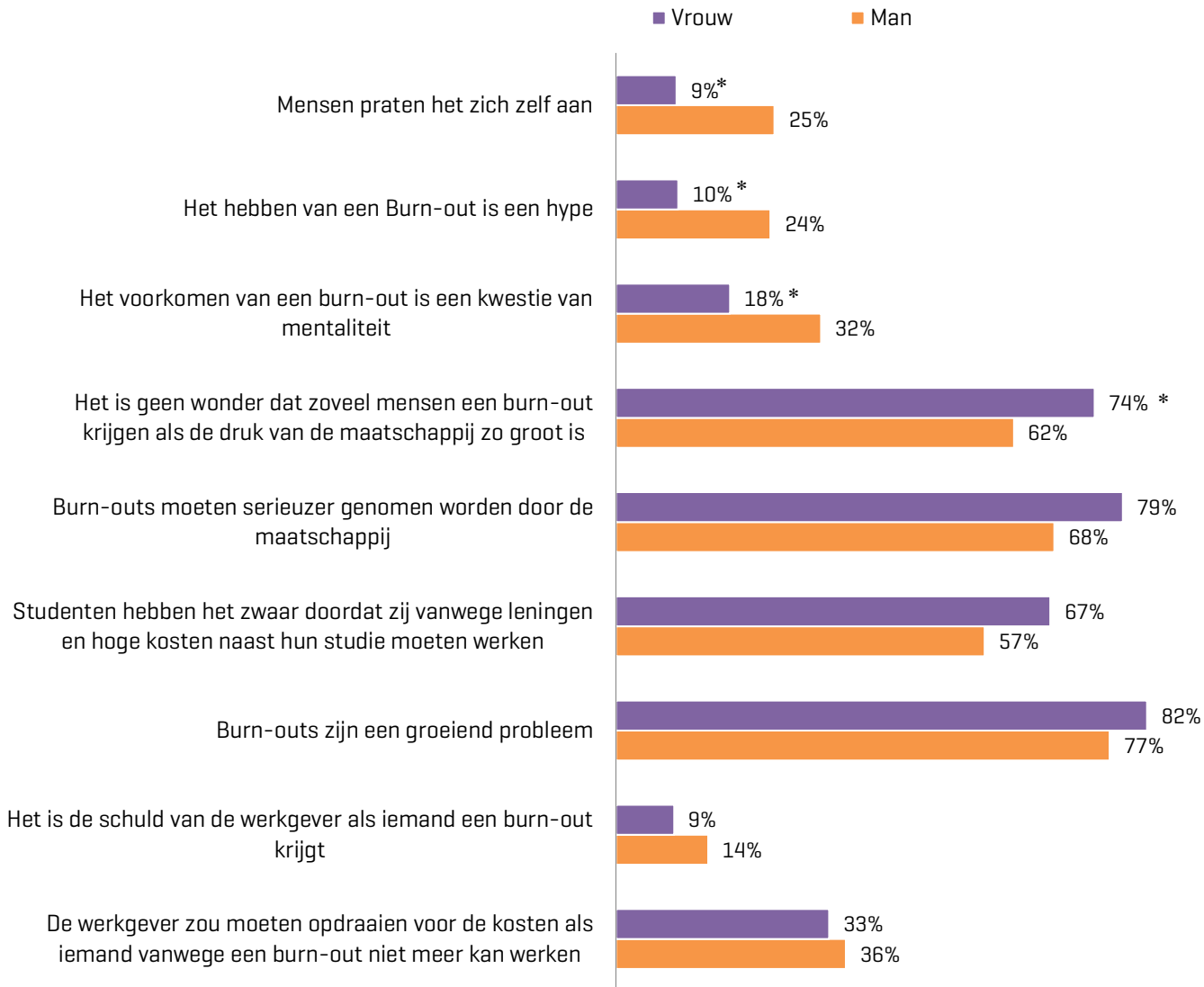
Burn-out klachten zijn een groeiend probleem



Aan de hand van een aantal stellingen is onderzocht in hoeverre de jongeren van mening zijn dat burn-outs een groot maatschappelijk probleem zijn. Het is niet verbazingwekkend dat de jongeren die in de burn-out risico-groep vallen vaker aangeven dat zij een burn-out een groeiend probleem binnen de huidige maatschappij zien.

Belangrijker is dat er de jongeren die niet tot de risico-groep behoren van mening zijn dat de klachten van een burn-out serieuzer genomen moeten worden in de maatschappij en dat het geen wonder is dat mensen een burn-out krijgen wanneer de druk van de maatschappij zo hoog is.

Mannen zijn sceptischer over burn-outs dan vrouwen



13. Percentage (helemaal) mee eens met stellingen over burn-out (n=308) *p<.05

Hoewel jongeren het in het algemeen eens zijn dat een burn-out serieuzer genomen moeten worden en dat de druk van de maatschappij groot is, staan mannen hier toch sceptischer tegenover dan vrouwen.

Zo geeft 32% van de mannen aan dat het voorkomen van een burn-out slechts een kwestie van mentaliteit is [vrouwen: 18%]. Een kwart [25%] van de mannen geeft aan dat mensen zichzelf een burn-out aanpraten [vrouwen: 9%] en bijna een kwart [24%] van de mannen geeft aan dat het hebben van een burn-out tegenwoordig een hype lijkt te zijn [vrouwen: 10%]. Deze resultaten zijn in contrast met de mening van vrouwen. De resultaten laten zien dat vrouwen burn-outs meer beschouwen als een serieuze aandoening en dat het iets is wat je overkomt.

Uit eerder onderzoek (en ook op basis van de aanwijzingen in dit onderzoek) blijkt dat vrouwen vaker een burn-out rapporteren. Het is dan ook waarschijnlijk dat bovengenoemde resultaten daarmee verband houden.



Burn-out risico onder jongeren nader onderzocht

| | |
|---------------------------|---|
| Onderzoeker | Sebastiaan Wong Stagiair |
| Stagebegeleider MediaTest | Eline Zwinkels Research consultant |
| Voor vragen | ezwinkels@mediatest.nl 020 - 410 00 00 |

© 2018, BTC MediaTest BV

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van MediaTest BV.

BTC MediaTest BV
Naritaweg 217
Postbus 16900
1001 RK Amsterdam
020 410 00 00
www.mediatest.nl
KvK 11041988
IBAN NL87 RABO 0120.289.741

A

- Technische verantwoording



Onderzoeksoopzet en methode

Om antwoord te geven op de onderzoeksvragen is gekozen voor een kwantitatief online onderzoek onder de jongere bevolking (16 tot 38 jaar) van Nederland. Deze populatie bevat zowel de Generatie Z jongeren als Millennials.

Kwantitatief

De kwantitatieve data is verzameld via het jongerenpanel van MediaTest. Qua leeftijd is dit panel een representatieve weergave van de Nederlandse samenleving. Echter, het opleidingsniveau van de jongeren in het panel ligt hoger dan dat voor Nederland representatief is. Hier dient bij de interpretatie van de resultaten rekening mee gehouden te worden.

- De online meting heeft plaatsgevonden in de periode van 1 juni tot en met 8 juni 2018.
- De vragenlijst is opgesteld door MediaTest en bevat vragen en stellingen over onder andere burn-outs, levensstijl en social media gebruik van jongeren. Door routing kregen niet alle respondenten dezelfde vragen, maar alleen de vragen die voor hen relevant waren.
- In totaal hebben 308 respondenten de vragenlijst ingevuld. In onderstaande tabel staat een overzicht van de verdeling naar subgroepen.
- Dit onderzoek is uitgevoerd in aanvulling op het jongerenonderzoek van MediaTest dat uitgevoerd is in het voorjaar van 2018.

Indeling doelgroepen kwantitatief onderzoek

| <i>Geslacht</i> | <i>Generatie</i> | <i>Burn-out</i> | <i>Dagbesteding</i> |
|-----------------|-------------------|------------------------|---------------------------|
| Man n=105 | GenZ n=164 | Burn-out risico n=160 | Werkende jongeren n=130 |
| Vrouw n=203 | Millennials n=144 | Overige jongeren n=148 | Studerende jongeren n=161 |
| | | | Werkloze jongeren n=17 |

Over MediaTest

MediaTest levert communicatieonderzoek met toegevoegde waarde. Het is onze passie om communicatiemiddelen beter en effectiever te maken.

We geloven in slim communicatieonderzoek, nieuwe technieken en creatieve oplossingen. Uniek zijn onze benchmarks met kengetallen rond bereik, leesgedrag, waardering en effectiviteit van relatiemediën en TV en radiocommercials. Met behulp hiervan kunnen we uw resultaten afzetten tegen die van vergelijkbare organisaties.

We combineren onze vakkennis met ijzersterke analyses en compacte rapportages. Op deze wijze is onderzoek een strategisch instrument met een prima ROI.

Voor meer informatie, kijk op www.MediaTest.nl of neem contact met ons op via e-mail of via telefoonnummer 020 - 410 00 00.

Analyses

Analyses

Bij het analyseren van de resultaten is een herweging toegepast, zodat elke groep [GenZ mannen, GenZ vrouwen, Millennial mannen en Millennial vrouwen] voor 25% in de totaalscore vertegenwoordigd is. De antwoorden van de jongeren zijn geanalyseerd met behulp van kruisingen tussen verschillende variabelen. De significante resultaten [significante bij een p -waarde $<.05$] zijn in deze rapportage aangeduid met een *. Vervolgens is er een logistische regressie analyse gebruikt om te onderzoeken of de factoren voorspellend waren voor een burn-out risico.

Om te onderzoeken of er daadwerkelijk een verband bestaat tussen het verminderde online zelfbeeld van jongeren die social media gebruiken en het hebben van een verhoogd risico op het ontwikkelen van een burn-out, zijn de totaalscores op de 5-punt Likert schalen van de dimensie social media met elkaar vergeleken. Uit deze aanvullende analyses kwam naar voren dat burn-out gevoelige jongeren gemiddeld op een dag meer gebruik maken van social media dan de overige jongeren en dat zij vervolgens ook een lager online zelfbeeld rapporteren. Het verband tussen een lager online zelfbeeld door social media gebruik en een verhoogde kans op een burn-out risico is geanalyseerd met behulp van een logistische regressie analyse.

Ook is er gekeken of er een verband bestaat tussen een ongezonde levensstijl en een verhoogd risico op het ontwikkelen van een burn-out. Op deze dimensie is een totaalscore gemaakt op basis van de verschillende items die vervolgens is meegenomen in de logistische regressie.

De regressie laat zien dat zowel een lager online zelfbeeld door social media gebruik alsmede een ongezonde levensstijl significante factoren zijn voor het behoren tot de burn-out risico-groep. Voor andere factoren als geslacht, relatiestatus en generatie werden in dit onderzoek geen significant effecten gevonden binnen het model. De verwachting is dat deze effecten wel gevonden zullen worden bij vervolgonderzoek met een grotere steekproef.

Een logistische regressie model kan worden gebruikt om het effect van voorspellers op een categorie bestaande uit twee groepen te analyseren. De Wald statistiek geeft weer hoe sterk de bijdrage is van een parameter. Bij de exp [B] statistiek staat per parameter de significantie weergegeven. Tabel 3 geeft weer dat de factoren Ongezonde levensstijl en Online zelfbeeld beiden significant bijdragen aan het model voor burn-out risico.

Tabel 3. Uitkomsten van een logistische regressie analyse voor de kans op een burn-out risico.

| Factor | exp [B] | Wald |
|---------------------------|---------|-------|
| Ongezonde levensstijl | .87** | 11.88 |
| Online zelfbeeld | 1.08* | 8.90 |
| Nagelkerke R ² | .117 | |

* $p < .05$ ** $p < .001$

Betrouwbaarheid kwantitatieve resultaten

Betrouwbaarheidsinterval bij 95% betrouwbaarheid [dubbelzijdig]

| n=steekproef- omvang | 1 99 | 2 98 | 3 97 | 4 96 | 5 95 | 10 90 | 15 85 | 20 80 | 25 75 | 30 70 | 35 65 | 40 60 | 45 55 | 50 50 |
|-------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 20 | 4,4 | 6,1 | 7,5 | 8,6 | 9,6 | 13,1 | 15,6 | 17,5 | 19,0 | 20,1 | 20,9 | 21,5 | 21,8 | 21,9 |
| 30 | 3,6 | 5,0 | 6,1 | 7,0 | 7,8 | 10,7 | 12,8 | 14,3 | 15,5 | 16,4 | 17,1 | 17,5 | 17,8 | 17,9 |
| 40 | 3,1 | 4,3 | 5,3 | 6,1 | 6,8 | 9,3 | 11,1 | 12,4 | 13,4 | 14,2 | 14,8 | 15,2 | 15,4 | 15,5 |
| 50 | 2,8 | 3,9 | 4,7 | 5,4 | 6,0 | 8,3 | 9,9 | 11,1 | 12,0 | 12,7 | 13,2 | 13,6 | 13,8 | 13,9 |
| 60 | 2,5 | 3,5 | 4,3 | 5,0 | 5,5 | 7,6 | 9,0 | 10,1 | 11,0 | 11,6 | 12,1 | 12,4 | 12,6 | 12,7 |
| 70 | 2,3 | 3,3 | 4,0 | 4,6 | 5,1 | 7,0 | 8,4 | 9,4 | 10,1 | 10,7 | 11,2 | 11,5 | 11,7 | 11,7 |
| 80 | 2,2 | 3,1 | 3,7 | 4,3 | 4,8 | 6,6 | 7,8 | 8,8 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,0 |
| 90 | 2,1 | 2,9 | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 6,2 | 7,4 | 8,3 | 8,9 | 9,5 | 9,9 | 10,1 | 10,3 | 10,3 |
| 100 | 2,0 | 2,7 | 3,3 | 3,8 | 4,3 | 5,9 | 7,0 | 7,8 | 8,5 | 9,0 | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,8 |
| 125 | 1,7 | 2,5 | 3,0 | 3,4 | 3,8 | 5,3 | 6,3 | 7,0 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,6 | 8,7 | 8,8 |
| 150 | 1,6 | 2,2 | 2,7 | 3,1 | 3,5 | 4,8 | 5,7 | 6,4 | 6,9 | 7,3 | 7,6 | 7,8 | 8,0 | 8,0 |
| 175 | 1,5 | 2,1 | 2,5 | 2,9 | 3,2 | 4,4 | 5,3 | 5,9 | 6,4 | 6,8 | 7,1 | 7,3 | 7,4 | 7,4 |
| 200 | 1,4 | 1,9 | 2,4 | 2,7 | 3,0 | 4,2 | 4,9 | 5,5 | 6,0 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 6,9 | 6,9 |
| 225 | 1,3 | 1,8 | 2,2 | 2,6 | 2,8 | 3,9 | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,5 | 6,5 |
| 250 | 1,2 | 1,7 | 2,1 | 2,4 | 2,7 | 3,7 | 4,4 | 5,0 | 5,4 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,2 | 6,2 |
| 300 | 1,1 | 1,6 | 1,9 | 2,2 | 2,5 | 3,4 | 4,0 | 4,5 | 4,9 | 5,2 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,7 |
| 350 | 1,0 | 1,5 | 1,8 | 2,1 | 2,3 | 3,1 | 3,7 | 4,2 | 4,5 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,2 |
| 400 | 1,0 | 1,4 | 1,7 | 1,9 | 2,1 | 2,9 | 3,5 | 3,9 | 4,2 | 4,5 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 4,9 |
| 450 | 0,9 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 2,0 | 2,8 | 3,3 | 3,7 | 4,0 | 4,2 | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,6 |
| 500 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 1,7 | 1,9 | 2,6 | 3,1 | 3,5 | 3,8 | 4,0 | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,4 |
| 600 | 0,8 | 1,1 | 1,4 | 1,6 | 1,7 | 2,4 | 2,9 | 3,2 | 3,5 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 4,0 |
| 700 | 0,7 | 1,0 | 1,3 | 1,5 | 1,6 | 2,2 | 2,6 | 3,0 | 3,2 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,7 |
| 800 | 0,7 | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 1,5 | 2,1 | 2,5 | 2,8 | 3,0 | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,4 | 3,5 |
| 900 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 2,0 | 2,3 | 2,6 | 2,8 | 3,0 | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,3 |
| 1000 | 0,6 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 2,5 | 2,7 | 2,8 | 3,0 | 3,0 | 3,1 | 3,1 |
| 1500 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,1 | 1,5 | 1,8 | 2,0 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| 2000 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 1,9 | 2,0 | 2,1 | 2,1 | 2,2 | 2,2 |
| 2500 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,7 | 1,8 | 1,9 | 1,9 | 2,0 | 2,0 |
| 3000 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,5 | 1,6 | 1,7 | 1,8 | 1,8 | 1,8 |
| 5000 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |

Uitkomsten verkregen via een steekproef kunnen afwijken van de uitkomsten, zoals deze verkregen zouden zijn indien de hele populatie in het onderzoek zou zijn betrokken. Deze afwijkingen blijven echter binnen bepaalde marges, die afhankelijk zijn van de vastgestelde mate van waarschijnlijkheid, de steekproefomvang en het gevonden percentage in de steekproef.

Deze *betrouwbaarheidsintervallen* zijn weergegeven in de linker figuur. Wanneer, bijvoorbeeld bij een steekproefomvang van 300, een percentage van 60 wordt gevonden, kan in het nomogram worden afgelezen, dat in 95% van de gevallen de werkelijke uitkomst zal liggen in het interval 54,5 en 65,5.

Formule marges

$$\sigma = 1,96 \cdot \sqrt{\frac{p \cdot (100 - p)}{n}}$$