**Inleiding**

*Vanavond niet meer, baas* (De Standaard, 2018) en *Een op de vijf dertigers loopt tegen burn-out aan* (De Tijd, 2017) zijn enkele voorbeelden van krantenkoppen die iedereen wel eens tegenkomt. Het aantal artikels over burn-out of stress op het werk neemt toe. In de media wordt de laatste jaren uitdrukkelijker gewezen op het gevaar van constante connectie met het werk en het belang van voldoende ontspanning buiten het werk. Laptops en smartphones hebben de manier waarop we werken veranderd. Tegenwoordig kan men met behulp van deze technologieën altijd en overal werken. Werknemers hebben het gevoel dat ze zo snel mogelijk moeten reageren op berichten van collega’s of supervisors. Dit gevoel wordt *telepressure* genoemd. De werkdruk neemt mede hierdoor steeds toe. Dit heeft negatieve gevolgen voor het welzijn en de prestatie van werknemers. 72% van de werknemers meldt zelfs dat ze na hun werk nog enige tijd over hun werk piekeren. Deze statistiek toont aan dat tal van werknemers moeite heeft met zich mentaal los te maken van de professionele rol als werknemer. Dit wordt psychologische ontkoppeling genoemd.

Zoals u ziet, zijn er in de media en in de wetenschappelijke literatuur al veel artikels verschenen over werkgerelateerd smartphonegebruik en de negatieve gevolgen ervan. Komen deze gevolgen er doordat het smartphonegebruik werkgerelateerd is of alleen al door het smartphonegebruik op zich? De vraag die gesteld kan worden is dus of niet-werkgerelateerd smartphonegebruik de omgekeerde effecten heeft. Na het werk via applicaties als Facebook of Whatsapp contact hebben met vrienden, spelletjes spelen op je smartphone… Heeft dit een positief effect op de psychologische ontkoppeling, het welzijn en de werkprestatie van werknemers?

**Verwachte relaties**

Concreet was het doel om te onderzoeken wat het effect is van niet-werkgerelateerd smartphonegebruik op psychologische ontkoppeling, en of psychologische ontkoppeling op haar beurt een invloed had op het welzijns- en prestatieniveau een dag later. Omdat welzijn een abstract begrip is met verschillende facetten, werd vermoeidheid als indicator gebruikt. In totaal zijn er dus drie relaties onderzocht, namelijk tussen niet-werkgerelateerd smartphonegebruik en psychologische ontkoppeling, tussen psychologische ontkoppeling en welzijn/vermoeidheid en tussen psychologische ontkoppeling en werkprestatie.

Op basis van bestaande onderzoeken/theorieën werd een positieve relatie verwacht tussen niet-werkgerelateerd smartphonegebruik en psychologische ontkoppeling. Er werd verwacht dat hoe meer men de smartphone gebruikte voor privézaken, hoe meer men psychologisch zou ontkoppelen van het werk. Ook tussen psychologische ontkoppeling en werkprestatie werd een positieve relatie vermoed. Tussen psychologische ontkoppeling en vermoeidheid werd een negatieve relatie verwacht. Men vermoedde dat hoe meer werknemers psychologisch zouden ontkoppelen, hoe minder vermoeid ze zouden zijn. Deze drie verwachte relaties worden ook de hypotheses van het onderzoek genoemd.



Verwachte relaties tussen niet-werkgerelateerd smartphonegebruik, psychologische ontkoppeling, welzijn en werkprestatie

**Werkwijze en resultaten**

Om dit onderzoek uit te voeren, werden gedurende één werkweek twee vragenlijsten per dag naar de deelnemers gestuurd (om 16u en 21u30). Om 16u werden welzijn/vermoeidheid en werkprestatie gemeten. Om 21u30 werden niet-werkgerelateerd smartphonegebruik en psychologische ontkoppeling gemeten. Daarnaast werden er ook enkele zogenaamde controlevariabelen onderzocht. Deze variabelen zijn niet het hoofddoel van het onderzoek, maar men vermoedt dat ze wel een invloed kunnen uitoefenen op een relatie die onderzocht wordt. In dit onderzoek wordt bijvoorbeeld de controlevariabele werkdruk opgenomen omdat een verhoogde werkdruk kan leiden tot zwakkere ontkoppeling en een verminderd welzijn. Via gelijkaardige argumentaties worden ook de controlevariabelen autonomie, micro-pauzes tijdens het werk en werkgerelateerd smartphonegebruik opgenomen.

Over de resultaten van het onderzoek kunnen we in het algemeen vrij kort zijn, aangezien geen enkele van de verwachte relaties ook daadwerkelijk gevonden is. Men spreekt ook van de verwerping van de hypotheses. In dit geval wil dit zeggen dat er geen positieve relatie gevonden is tussen niet-werkgerelateerd smartphonegebruik en psychologische ontkoppeling en tussen psychologische ontkoppeling en werkprestatie. Ook tussen psychologische ontkoppeling en vermoeidheid is de verwachte negatieve relatie niet uit de bus gekomen.

**Mogelijke verklaringen**

U zou kunnen vermoeden dat dit onderzoek nutteloos was omdat niets van wat we hadden verwacht ook bevestigd is, maar niets is minder waar. Het is belangrijk om in deze gevallen te zoeken naar mogelijke verklaringen voor deze resultaten.

Een van die verklaringen voor de relatie tussen niet-werkgerelateerd smartphonegebruik en psychologische ontkoppeling is dat smartphonegebruik niet altijd plezierig is. Om psychologisch te ontkoppelen is het vooral van belang om leuke activiteiten te doen. Een applicatie die niet naar behoren werkt, uit verveling blijven scrollen op sociale mediasites of erop zien dat niemand van je vrienden jouw foto liket, kan als onprettig beschouwd worden en leidt bijgevolg niet tot psychologische ontkoppeling. Daarnaast wordt ook het belang van fysieke activiteiten aangehaald, terwijl smartphonegebruik eerder passief is.

Wat betreft de relatie tussen psychologische ontkoppeling en welzijn/vermoeidheid, kan men argumenteren dat een laag niveau van ontkoppeling soms goed is voor het welzijn. Dit is het geval wanneer er successen geboekt worden op het werk en/of er problemen zijn in de thuissituatie. Met het werk bezig blijven kan in deze gevallen net beter zijn voor het welzijn dan ontkoppelen van het werk.

Met betrekking tot de relatie tussen psychologische ontkoppeling en werkprestatie, leek het op het eerste zicht zo te zijn dat hoe meer men ontkoppelt, hoe beter de daaropvolgende werkprestatie. Er bestaat echter ook zoiets als een teveel aan ontkoppeling. Hierna is het moeilijker om terug in het werkritme te komen. Gemiddelde ontkoppelingsniveaus zouden daarom optimaal zijn.

**Praktisch**

U vraagt zich ondertussen misschien af wat het praktische nut is van dit onderzoek. Naast theoretische inzichten, brengt het ook enkele praktische gevolgen met zich mee. Hoewel de smartphone vaak als ontkoppelingsapparaat wordt gebruikt, lijkt het toch niet tot psychologische ontkoppeling te leiden. Om te ontkoppelen hoeven werknemers na het werk niet met hun smartphone bezig te zijn, noch werkgerelateerd, noch niet-werkgerelateerd. Daarnaast is het voor organisaties interessant om eens na te denken over het al dan niet aanbieden van een smartphone aan hun werknemers. Eerder onderzoek heeft namelijk al aangetoond dat het werkgerelateerde gebruik negatieve effecten kan hebben, terwijl uit dit onderzoek blijkt dat ook niet-werkgerelateerd gebruik geen psychologische ontkoppeling tot gevolg heeft. Toekomstig onderzoek over niet-werkgerelateerd smartphonegebruik zal dit verder moeten uitmaken.