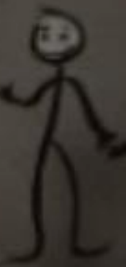


WERK-PRIVÉ BALANS ANNO NU

Van lijden naar leiden:
eigen regie begint bij
jezelf



PERSOONLIJKE NOOT

Full professor Technology
facilitated work-life integration

Onderzoek: smartphones, werk-
privé balans, proactief gedrag

Onderwijs: Psychology of
Digital Media, World of Work

Derks @dvies

Moeder van 2, echtgenote van
Bob

**Erasmus
University
Rotterdam**

The Erasmus University logo, featuring the word 'Erasmus' in a stylized, cursive script.

STRUCTUUR VAN DE PRESENTATIE



Werk-privé balans

stukje historie
wetenschappelijke inzichten



Communicatie Technologie

Voorbeelden praktijk
Boundary theory



Werk --> Privé

Work-life integration
Implicaties



Prive --> Werk

Interrupties
Cyberloafing
Micro breaks

WERK-PRIVÉ BALANS: THEORIE



THEORIE WERK-THUIS CONFLICT

Werk-thuis conflict / interferentie

3 dimensies



Tijd



Spillover



Gedrag

(Greenhaus & Beutell, 1985)

BOUNDARY THEORIE

Grenzen tussen rollen

- Doorlaatbaarheid / Flexibiliteit

Controle over de grenzen

- Werknemer / Werkgever

Persoonlijke voorkeuren

- Integratie vs. segmentatie

Work-life centrality

- Carrière / Familie



BELANGRIJKSTE NIEUWE INZICHT

Niet elke vorm van interferentie is voor /
door iedereen in dezelfde mate stressvol of
in dezelfde mate ervaren als conflict



TEVREDENHEID OVER WERK-PRIVÉ BALANS

Staat centraal in de richtlijn

- Cognitieve component
- Affectieve component





COMMUNICATIE TECHNOLOGIE

Observaties, feiten en
nomologisch net

(R)EVOLUTIE

TECHNOSAPIENS:
MODERN
MAN IN THE
DIGITAL AGE

74%

ACCESS THE
INTERNET IN
THEIR BEDROOM
OR PRIVATE ROOM

98%

USE THE INTERNET



67% USE
THE INTERNET
AFTER 11PM

94%

USE THE INTERNET
DAILY OR ALMOST
EVERY DAY

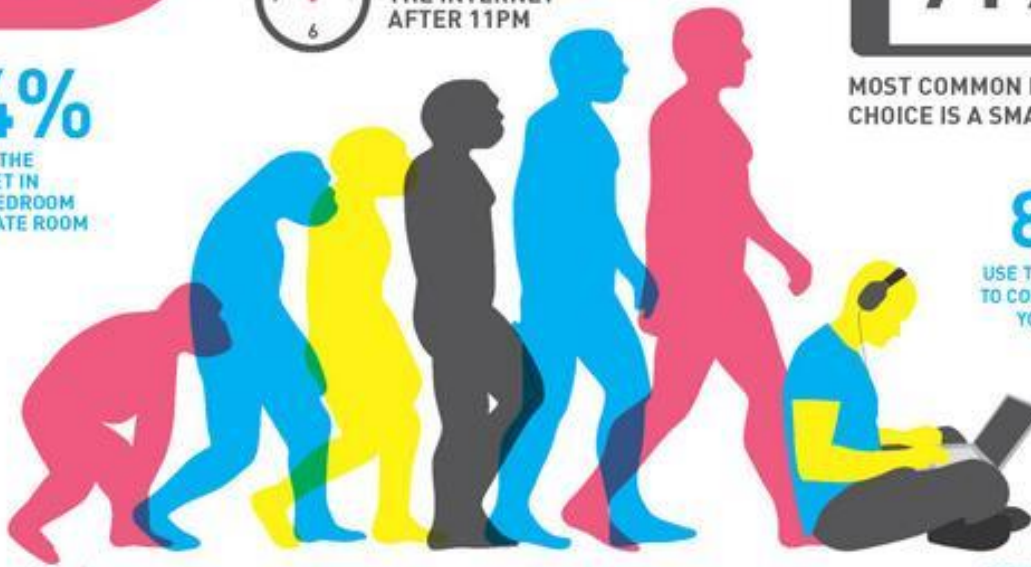
AVERAGE OF LESS THAN
4 HOURS A DAY

71%

MOST COMMON DEVICE OF
CHOICE IS A SMARTPHONE

82%

USE THE INTERNET
TO CONTACT OTHER
YOUNG PEOPLE



SMARTPHONE FEITEN

Smartphones zijn overall

- 91% van de individuen >16 jaar heeft een eigen smartphone

Gemiddelde leeftijd eerste smartphone: 9 jaar

Steeds meer werknemers online tijdens vrije tijd (vakantie, avonden, weekenden...)

Afhankelijk geworden van de technologie

Grenzen tussen werk en privé domeinen zijn vervaagd

Bedrijven verzinnen work arounds (VW, BMW)

Smartphones and tablets veroorzaken slaap tekort

Smartphones in het verkeer

Pay-off between delays and interruptions

Respons / reactie tijd is korter geworden

Telepressure

SMARTPHONES...

Anytime, anyplace --> everywhere, all the time

24/7 bereikbaar

Flexibele en doorlaatbare grenzen

Interrupties

Rol transities

Smartphone faciliteert rol transities over de domeinen heen



VOOR EN NADELEN SMARTPHONE GEBRUIK

- **Gebrek aan herstel**
- **Verstoorde werk-privé balans**
- **Stress mee naar huis nemen**
- **Niet los kunnen komen van werk, piekeren**
- **Vermoeidheid, uitputting**
- **Stress**
- ...

- **Autonomie over tijd en plaats**
- **Toegang tot real time information**
- **Ondersteunende apps**
- **Flexibeler in rol transitie's**
- **Sociale steun**
- **Micro pauzes**
- ...

NOMOLOGISCH NET

Wat is nou het verschil in gebruik met een laptop, tablet, pc...?

Smartphones zijn:

- multi-functioneel (camera, GPS etc)
- bellen, appen, emails... (naast WiFi ook 5G)
- klein, draagbaar apparaat wat meestal niet verder dan 1 armlengte weg is.
- wordt nooit uitgezet (op software updates na dan)
- gebruik is vooral event-driven (inkomende berichten, push berichten van apps, verveling...)

THEORETISCHE ACHTERGROND

*In theorie is er
geen verschil
tussen theorie en
praktijk, in de
praktijk wel*



2 KANTEN AAN DE WERK- THUIS INTEGRATIE MEDAILLE

FOCUS: WERK → PRIVÉ



Centrale variable:
communicatie technologie
gebruik NA het werk

Vooral werk-gerelateerd
smartphone gebruik na
werktijd



Interactie werk en thuis domeinen



Psychological detachment

Moeite om mentaal los te
komen van werk
Gevolgen voor herstel



EMPIRISCH BEWIJS



NEGATIEVE IMPLICATIES

Herstel proces

Werk-thuis interferentie

Stress en mood

Verzachtende factoren

BM voorkeur

Bevlogenheid

Versterkende factoren

Verwachtingen leidinggevende

Normen collega's / cultuur organisatie

PRAKTISCHE IMPLICATIES (WERKGEVER)

Rol model

Geen woorden
maar daden

Autonomie over
tijd en plaats
(boundary
control)

Verwachtingen
over
bereikbaarheid
(openheid)

Cultuur / normen

Promote een
gezonde werk-
privé balans

PRAKTISCHE IMPLICATIES (WERKNEMER)

Bewaak je grenzen
(BM voorkeur)

Vraag wat verwacht
wordt aangaande
bereikbaarheid voor
werk in de vrije tijd

Hou je privé
telefoon privé

Psychological
detachment is
belangrijk

Flight mode / focus
profielen



PRIVÉ SMARTPHONE GEBRUIK OP HET WERK

Focus privé → werk

MEERDERE PERSPECTIEVEN

Cyberslacking
/ cyberloafing

- Counter productief werk gedrag

Interrupties

- Werkdruk
- Taken afronden

Herstel
potentieel

- Energie management strategie



ANTECEDENTEN PRIVÉ SMARTPHONE GEBRUIK TIJDENS WERK

Verveling

Vermoeidheid / niet meer
kunnen concentreren op de taak

Gewoontegedrag

Geslacht en leeftijd

Wederkerigheid / social
exchange theory

Neutralisatie van ervaren
onrechtvaardigheid



INTERRUPTIES

Interrupties door
(communicatie)
technologie

Collateral damage van
het combineren van
rollen en domeinen?

Interrupties uit een
ander domein geven
meer verstoring

Subjectieve ervaring van
interrupties

Cognitieve kosten

Meer werkdruk /
tijdsdruk

Responsiviteit



ENERGY MANAGEMENT STRATEGIE

Intern herstel

Bronnen herstellen gedurende de werkdag

2 types

Werk-gerelateerd

- Bv. To do list maken, taken afwisselen...

Niet werk-gerelateerd

- Rondje wandelen, tussendoortje eten
- Smartphone checken??

POTENTIEEL VOOR HERSTEL

Op eigen initiatief (behoefte aan herstel)

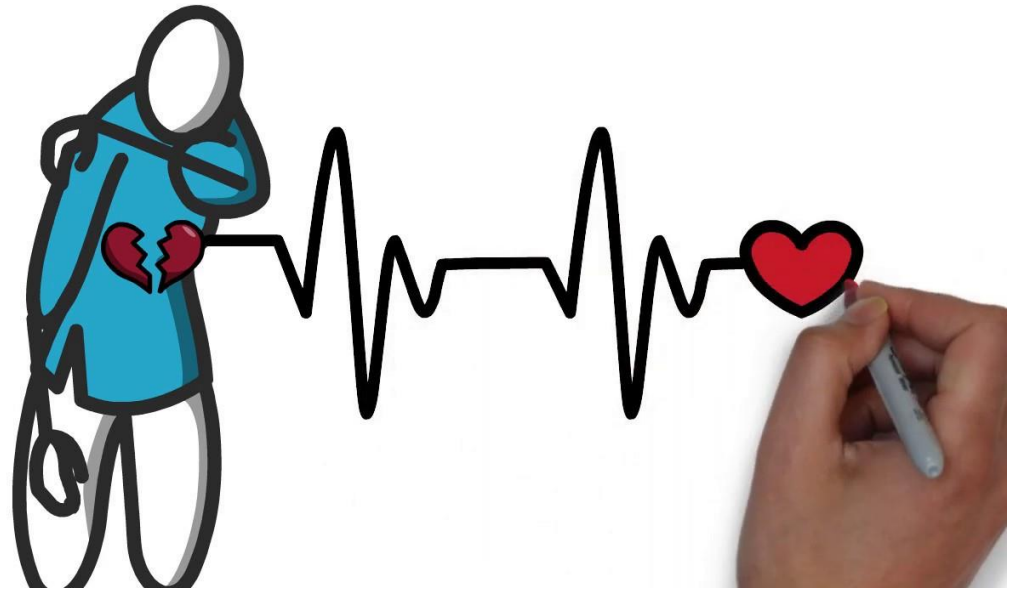
Kost weinig moeite en weinig geld

Psychological detachment, vermindert stress

Groot scala aan activiteiten (gaming, social media, news, videos, whatsapp...)

Gevoel van controle (over je privé leven)

Sociale bronnen mobiliseren (sociale steun)



INITIEEL BEWIJS

Social media gebruik kan bronnen herstellen en bevlogedheid bevorderen (Syrek et al., 2018)

Smartphone tijdens pauzes kan helpen om dingen van thuis te regelen

Mobile recovery?

Resultaten niet eenduidig

Wanneer gemeten?

A close-up, slightly blurred photograph of a smartphone home screen. Several social media app icons are visible: Facebook (blue square with white 'f'), Snapchat (yellow square with white ghost), and Instagram (purple and pink gradient square with white camera icon). Each icon has a small red notification badge in the top right corner. The Facebook badge shows the number '3', the Instagram badge shows '7', and the WhatsApp badge (partially visible on the right) shows '14'. The background is dark and out of focus.

RESULTATEN UIT ONS ONDERZOEK

SAMEN GEVAT



Privé smartphone gebruik wordt als interruptie ervaren

Gaat samen met vermoeidheid, vooral bij hoge work centrality

Rol transities kosten energie

Interrupties gaan ten koste van het afronden van taken (je krijgt minder gedaan)

Dit leidt tot frustratie

En die frustratie zorgt ervoor dat je je werk minder goed kunt loslaten in de avond (rumineren/piekeren)

PRAKTISCHE IMPLICATIES

Maak blokken om geconcentreerd te werken

Focus profielen

Email luwe dagen

Regel het op teamniveau

Communiceer je voorkeuren / verwachtingen

Achterwacht regelen voor privé zaken



**BEDANKT VOOR UW
(ON)VERDEELDE) AANDACHT!**
