

Persoonlijkheid beschermt tegen burnout

Een Nederlands onderzoek liet een aantal jaren terug zien dat ruim tien procent van de beroepsbevolking voldeed aan de criteria voor burnout. Een nijpend probleem dus. Hoge werkdruk en veel stress zorgen ervoor dat mensen opgebrand raken. En werd burnout vroeger nog wel eens gezien als een *helper syndrome* dat vooral veel in de zorg voorkwam, tegenwoordig is duidelijk dat ook andere beroepsgroepen er onder lijden.

En niet alleen werkende mensen, maar ook vrijwilligers kunnen er last van krijgen. Zo blijkt uit een Nederlandse studie waaraan tachtig mensen die terminaal zieke patiënten begeleidden meewerkten. Deze vrijwilligers steunden de patiënten en praatten vooral veel met hen. Een taak die veel voldoening kan opleveren, maar desalniettemin ook heel belastend is. Iets wat kan leiden tot burnout.

Het onderzoek was, behalve dat het over vrijwilligers ging, in nog een opzicht uniek: het keek ook nog naar de rol die persoonlijkheidskenmerken spelen bij het ontstaan van burnout. Meestal wordt namelijk alleen gekeken naar taakeisen, omgevingsfactoren en dergelijke. Nu werd aan de hand van de *Big Five* gekeken naar de invloed van bepaalde karaktereigenschappen.

De resultaten lieten zien dat begeleiders die veel negatieve ervaringen met patiënten of het werk hadden én die een hoge score op de Big Five factor neuroticisme hadden, vatbaarder waren voor burnout. Ze scoorden namelijk hoger op de burnout-dimensies emotionele uitputting en depersonalisatie en hadden een verminderd gevoel van persoonlijke bekwaamheid.

Beschermende persoonlijkheidsfactoren waren er ook. Extraversie en (intellectuele) autonomie zorgden voor minder depersonalisatie (cynisme, afstandelijkheid). Gevoelens van bekwaamheid werden vergroot door extraversie.

Uit dit onderzoek blijkt dus dat mensen met bepaalde persoonlijkheidskenmerken beter bestand zijn tegen zware omstandigheden. Extraversie, emotionele stabiliteit en in mindere mate autonomie kunnen een buffer vormen tegen burnout. Bij de selectie van personeel voor bijvoorbeeld de zorg kan hier wellicht rekening mee gehouden. En mensen die meer risico lopen om burnout te raken zouden trainingprogramma's kunnen volgen om hun *coping*-vaardigheden te vergroten.

A.B. Bakker, K.I. van der Zee, K.A. Lewig & M.F. Dollard, The relationship between the Big Five personality factors and burnout: a study among volunteer counselors. The Journal of Social Psychology, 2006, Vol. 146, p. 31-50.