

# Should you switch off or stay engaged?

Citation for published version (APA):

Firoozabadi, A. (2019). *Should you switch off or stay engaged? the consequences of thinking about work outside work for well-being and job performance* (9789463239691 ed.). [Doctoral Thesis, Maastricht University]. Gildeprint Drukkerijen. <https://doi.org/10.26481/dis.20191211af>

## Document status and date:

Published: 01/01/2019

## DOI:

[10.26481/dis.20191211af](https://doi.org/10.26481/dis.20191211af)

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

## General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:


[www.umlib.nl/taverne-license](http://www.umlib.nl/taverne-license)

## Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.



## Summary



Recovery from work in the evening or the weekend is considered to be crucial for employees' well-being and job performance. Recovery refers to the process during which employees are no longer confronted with work-related demands and their depleted energetic resources are replenished. They then feel energized and again capable to take the subsequent course of working. The extent to which employees can switch off mentally from work-related issues (i.e. psychological detachment) during off-work time has been recognized as an essential recovery experience. Unwinding from work-related stressors prevents additional expenditure of remaining energetic resources and thereby prevents impaired well-being over time.

For many contemporary jobs, work nowadays is mentally demanding. Therefore, employees are more likely to be constantly confronted with work-related issues during their off-work time, particularly due to recent advances in communication technologies. This has led to a more blurred and diffuse boundary between work and off-work domains which is considered as a high risk factor for insufficient recovery and thereby impaired well-being and inadequate job performance.

Employees may experience lack of psychological detachment during their off-work time because they engage in perseverative thinking about work-related issues. Perseverative thinking concerns the experience of repeated, pervasive, and prolonged activation of mental occupation with work-related issues. Although perseverative thinking has been conceptualized as a mechanism by which work-related stressors are translated into impaired well-being, this might not always be true as it depends on the type of perseverative thinking (i.e. affective rumination and problem-solving pondering). Affective rumination is defined as perseverative cognitive processes in which thoughts are mainly directed to dysfunctional emotions associated with work-related issues. Problem-solving pondering refers to perseverative cognitive processes in which thoughts are directed to possible solutions to work-related problems in order to progress toward choice of a solution or reevaluate work-related performance in order to consider how it can be improved.

This dissertation contributes to three central research questions concerning the effects of the two types of work-related perseverative thinking on recovery, well-being, and job performance. The central questions of this dissertation are: 1) What are the consequences of work-related affective rumination and problem-solving pondering on well-being and job performance?

2) Through what mechanisms do work-related affective rumination and problem-solving pondering have differential consequences on well-being and job performance? 3) How is the consequence of work-related problem-solving pondering on recovery from work influenced by between-person differences in trait self-regulation?

**Chapter 2** presents the findings of a longitudinal three-wave study with a time lag of six months between each wave. This study investigated how the experience of affective rumination and problem-solving pondering during evenings predict changes in two long-term well-being outcomes (i.e. exhaustion and general mental health complaints) over a one year period. The three waves of data obtained from a total of 123 participants were analyzed using latent growth curve modeling. The results showed that employees who experience high levels of work-related affective rumination during evenings showed higher rates of growth in exhaustion across a period of 12 months. However, the findings showed that affective rumination was not a significant predictor of change in general mental health complaints over time. In addition, our results did not show a significant relationship between problem-solving pondering during evenings and changes in either exhaustion or general mental health complaints across a period of one year. Contributing to *Research question 1*, these findings demonstrate that when looking at the long term effects, not all types of work related perseverative thinking are equally negative for well-being outcomes. Whereas affective rumination particularly leads to increases in exhaustion, problem solving pondering is not related with such negative long-term outcomes.

**Chapter 3** presents the findings of a diary study over five consecutive working days. This study examined, using a within-person design, how fluctuations in work-related affective rumination and problem-solving pondering during the evening are related to recovery and well-being, while accounting for the moderating role of trait-self regulation on the pondering-recovery relationship. Analyzing data obtained from 177 participants over 677 days revealed that affective rumination during the evening was indirectly related to impaired well-being in the subsequent morning through its negative relationship with the state of being recovered at bedtime. Problem-solving pondering was indirectly related to well-being in the subsequent morning through its relationship with the state of being recovered at bedtime. However, this indirect effect was moderated by trait self-regulation in a way that problem-solving pondering was positively related to the state of being recovered and consequently to improved well-being for employees higher in self-regulation, while it was negatively related to the state of being recovered and consequently to impaired well-being for those lower in self-

regulation. These findings suggest that problem-solving pondering may be beneficial or unfavorable for recovery and well-being depending on the degree to which employees can regulate their cognitions and feelings. This chapter provides empirical evidence for *Research question 1, 2, and 3*.

**Chapter 4** presents the findings of a diary study conducted over six consecutive weeks ( $N = 107$ ; 490-568 week-level data points) investigating whether the two types of work-related perseverative thinking have different consequences on two job performance-related outcomes (i.e. effort expenditure and task performance) via their differential draining effects on individuals' emotion regulatory resources. Using a multilevel approach, this study found different patterns of relationships between variables at two levels of analysis: the within-person level (i.e. week-level dynamics) and the between-person level (person-level differences). The results revealed that affective rumination negatively related to emotion-regulation capability only at the within-person level, whereas problem-solving pondering positively related to emotion regulation capability only at the between-person level. Emotion regulation capability mediated the relationships between affective rumination and the two performance-related outcomes only at the within-person level. However, the mediating role of emotion regulation capability was significant on the relationship between problem-solving pondering and task performance only at the between-person level. These findings provide empirical evidence to support the core assumption indicating that affective rumination is more likely to draw on emotion regulatory resources and thus to have straining effects on the organism than problem-solving pondering. This chapter provides empirical findings examining *Research questions 1 and 2*.

Together the studies reported in this dissertation provided empirical evidence showing that the experience of perseverative thinking about work-related issues during off-work time is not always detrimental for well-being and job performance as it depends on the type of perseverative thinking (i.e. affective rumination versus problem-solving pondering). Compared to problem-solving pondering, affective rumination is more likely to draw on emotion-regulatory resources and thereby impede the recovery process during off-work time. Through prolonged activation and cumulative drawing on resources, affective rumination leads to impaired occupational health in the long run. However, problem-solving pondering may be beneficial or unfavorable for recovery depending on the degree to which employees can regulate their cognitions and feelings.





## Samenvatting





Voor het welzijn en de productiviteit van werknemers is het cruciaal om in de avonduren of het weekend te herstellen van het werk ( of: bij te komen van het werk). Met dit herstel (of: Hiermee) wordt het proces bedoeld waarbij werknemers niet langer geconfronteerd worden met werk gerelateerde eisen of taken en ze zich opnieuw kunnen opladen. Hierdoor voelen zij zich weer energiek en in staat om hernieuwd aan de slag te gaan (of: aan een nieuwe werkdag te beginnen). De mate waarin werknemers in hun vrije tijd mentaal kunnen afschakelen van werk gerelateerde zaken (de zg. psychologische onthechting) wordt gezien als een essentiële herstel ervaring. Het afschakelen van werkgerelateerde stressoren voorkomt een extra aanslag op de overgebleven energiebronnen en voorkomt daarmee dat met de tijd het welzijn nadelig beïnvloed wordt.

Voor veel banen is werk tegenwoordig mentaal veeleisend. Daarom hebben werknemers meer kans om ook buiten hun werktijd met werkgerelateerde problemen te worden geconfronteerd, met name door recente ontwikkelingen in communicatietechnologieën. Dit heeft geleid tot een onduidelijkere grens tussen het werk- en het niet-werkdomein. Deze onduidelijke grens wordt beschouwd als een belangrijke risicofactor voor onvoldoende herstel en kan het welzijn en de prestaties op het werk aantasten.

Werknemers kunnen tijdens hun vrije tijd een gebrek aan psychologische onthechting ervaren omdat ze perseveratief denken aan werkgerelateerde kwesties. Het perseveratief denken aan werk betreft de ervaring van het herhaaldelijk, pervasief en langdurig mentaal bezig zijn met werkgerelateerde kwesties. Hoewel perseveratief denken is geconceptualiseerd als een mechanisme waarmee werkgerelateerde stressoren worden omgezet naar verminderd welzijn, is dit niet noodzakelijk terecht omdat er verschillende soorten perseveratief denken onderscheiden kunnen worden (nl. affectieve ruminatie en probleemoplossende overpeinzing). Affectieve ruminatie wordt gedefinieerd als perseveratieve cognitieve processen waarin gedachten zich voornamelijk richten op disfunctionele emoties die verband houden met werkgerelateerde problemen. Probleemoplossende overpeinzing omvat perseveratieve cognitieve processen waarin gedachten zich richten op mogelijke oplossingen voor werkgerelateerde problemen om tot oplossingen te komen of werkprestaties te heroverwegen om verbetermogelijkheden te genereren.

Dit proefschrift draagt bij aan drie centrale onderzoeksvragen die de effecten van de twee soorten werkgerelateerd perseveratief denken op herstel, welzijn en werkprestaties beschouwen. De centrale vragen van dit proefschrift zijn: 1) Wat zijn de gevolgen van werkgerelateerd affectieve ruminatie en probleemoplossend overpeinzen voor het welzijn en de werkprestatie? 2) Via welke mechanismen hebben werkgerelateerd affectieve ruminatie en probleemoplossend overpeinzen verschillende gevolgen voor het welzijn en de werkprestatie? 3) Hoe worden de gevolgen van werkgerelateerd probleemoplossend overpeinzen op het herstel na werk beïnvloed door interindividuele verschillen in de trek zelfregulatie?

**Hoofdstuk 2** presenteert de bevindingen van een longitudinaal onderzoek met drie meetmomenten die telkens zes maanden uit elkaar lagen. Deze studie onderzocht hoe de ervaringen van affectieve ruminatie en probleemoplossend overpeinzen gedurende de avonden veranderingen voorspellen in twee welzijnsmaten (nl. oververmoeidheid en algemene psychische gezondheidsklachten) over een periode van één jaar. De drie meetmomenten omvatten gegevens van in totaal 123 deelnemers, welke vervolgens zijn geanalyseerd middels latente groeicurve-modellen. De resultaten laten zien dat werknemers die 's avonds veel werkgerelateerde affectieve ruminatie ervaren ook een sterkere groei in oververmoeidheid laten zien over een periode van 12 maanden. De bevindingen laten echter ook zien dat affectieve ruminatie geen significante voorspeller is van veranderingen in algemene psychische gezondheidsklachten over de tijd. Bovendien laten de resultaten geen significant verband zien tussen probleemoplossend overpeinzen tijdens avonden en veranderingen in oververmoeidheid of algemene psychische gezondheidsklachten gedurende een periode van één jaar. Bijdragend aan *Onderzoeksvraag 1* tonen deze bevindingen aan dat over de lange termijn niet alle soorten werkgerelateerd perseveratief denken dezelfde negatieve effecten op welzijn hebben. Waar affectieve ruminatie vooral relateert aan oververmoeidheid, houdt het probleemoplossend overpeinzen over de lange termijn geen verband met de welzijnsmaten.

**Hoofdstuk 3** presenteert de bevindingen van een dagboekstudie over vijf opeenvolgende werkdagen. Deze studie onderzocht, door middel van een binnenpersoon onderzoekopzet, hoe fluctuaties in werkgerelateerde affectieve ruminatie en probleemoplossend overpeinzen tijdens de avond gerelateerd zijn aan herstel en welzijn, terwijl rekening wordt gehouden met de modererende rol van zelfregulatie in de relatie tussen probleemoplossend overpeinzen en herstel.

Gegevens van 177 deelnemers werden verzameld gedurende 677 dagen, en uit analyse van deze data bleek dat affectieve ruminatie tijdens de avond indirect verband hield met een verminderd welzijn in de volgende ochtend, via de staat van herstel van werk vóór het slapengaan. Probleemoplossend overpeinzen was indirect gerelateerd aan welzijn in de daaropvolgende ochtend door de relatie met de toestand van hersteld voor het slapengaan. Dit indirecte effect werd echter gemodereerd door de mate waarin men zelfregulerend vermogen bezit, op de manier dat probleemoplossend overpeinzen positief gerelateerd was aan de staat van herstel en bijgevolg aan een verbeterd welzijn voor werknemers met een hogere zelfregulatie, terwijl het negatief gerelateerd was aan de staat van herstel en bijgevolg tot een verminderd welzijn voor degenen die minder zelfregulerend vermogen bezitten. Deze bevindingen suggereren dat nadenken over het oplossen van problemen gunstig of ongunstig kan zijn voor herstel en welzijn, afhankelijk van de mate waarin werknemers hun cognities en gevoelens kunnen reguleren. Dit hoofdstuk biedt empirisch bewijs voor *Onderzoeksvraag 1, 2 en 3*.

**Hoofdstuk 4** presenteert de bevindingen van een dagboekonderzoek dat gedurende zes opeenvolgende weken is uitgevoerd (N = 107; 490-568 weekniveau datapunten). In deze studie onderzocht ik of de twee soorten werkgerelateerde denkprocessen (affectieve ruminatie en Probleemoplossend overpeinzen) verschillende gevolgen hebben voor twee werkgerelateerde resultaten (d.w.z. inspanningen en taakuitvoering) doordat ze een verschillend effect hebben op het vermogen voor het reguleren van emoties van individuen. Gebruikmakend van een multilevel-aanpak, vond ik in deze studie verschillende patronen van relaties tussen deze variabelen op twee analyseniveaus: het binnen-persoonsniveau (d.w.z. dynamiek op weekniveau binnen een individu) en het tussen-persoonsniveau (verschillen tussen personen). De resultaten toonden aan dat affectieve ruminatie alleen negatief gerelateerd was aan emotie-regulerend vermogen op het binnen-persoonsniveau, terwijl probleemoplossend overpeinzen alleen positief gerelateerd was aan emotie-regulerend vermogen op het tussen-persoonsniveau. Emotieregulatie vermogen was een alleen op het binnen-persoonsniveau een mediërende variabele in de relaties tussen affectieve ruminatie en de twee prestatiegerelateerde resultaten. De mediërende rol van emotieregulerend vermogen had echter alleen een significante invloed op de relatie tussen probleemoplossend overpeinzen en taakuitvoering op het tussen-persoonsniveau. Deze bevindingen bieden empirisch bewijs ter ondersteuning van de kernaanname die aangeeft dat affectieve ruminatie meer gebruik maakt van emotieregulerende middelen en dus belastende effecten op het organisme heeft

dan probleemoplossend overpeinzen. Dit hoofdstuk biedt empirische bevindingen waarin *Onderzoeksvragen 1 en 2* worden onderzocht.

Tezamen leveren de in dit proefschrift gerapporteerde studies empirisch bewijs dat aantoonde dat de ervaring van perseveratief denken over werkgerelateerde problemen tijdens werktijd niet altijd nadelig is voor het welzijn en de prestaties op het werk, omdat het afhangt van het type perseveratief denken (d.w.z. affectieve ruminatie versus probleemoplossend overpeinzen). In vergelijking met probleemoplossend overpeinzen, heeft affectieve ruminatie een groter effect op het emotie-regulerende vermogen en heeft daardoor een belemmerende werking op het herstelproces buiten werktijd. Door langdurige activering en cumulatief gebruik van het emotie-regulerend vermogen leidt affectieve ruminatie op de lange termijn tot een verslechterde gezondheid op het werk. Probleemoplossend overpeinzen kan echter gunstig of ongunstig zijn voor herstel, afhankelijk van de mate waarin werknemers hun cognities en gevoelens kunnen reguleren.