

Dag vakantie, hallo werk

Je volgt de opleiding *personeelsmanagement* aan de Hogeschool Personeel en Arbeid in Vlaanderen. Binnen deze opleiding volg je een werkcollege voor het vak *toegepaste psychologie*. Voor het volgende college moet je de volgende opdracht uitvoeren: je moet een artikel lezen over een recent onderzoek en er een samenvatting van schrijven voor je medestudenten. De samenvatting zal tijdens het werkcollege uitgedeeld worden aan je medestudenten. Het schrijven van de samenvatting moet volgens de opdracht in het werkboek gebeuren.

- Lees de opdracht in je werkboek hieronder.
- Lees het artikel op de volgende pagina's.
- Schrijf een samenvatting van het artikel op pagina's 10 en 11.
Gebruik de opdracht in het werkboek om je samenvatting te schrijven.

Let op!

- Schrijf de samenvatting in volledige zinnen.
- Alles wat je buiten het zwart omlijnde kader schrijft, wordt niet beoordeeld.

Opdracht werkboek

Maak een samenvatting van de belangrijkste punten in het artikel.

Bespreek de volgende punten:

- Maakt vakantie blijvend gelukkig? Waaruit blijkt dat vakantie wel/niet blijvend gelukkig maakt?
- Op welke wijze is studie naar geluk mogelijk?
- Geef twee voorbeelden van zaken die kortdurend geluk veroorzaken en geef een definitie van kortdurend geluk.
- Welk geluk is langdurig? Vat samen wat de drie verschillende deskundigen hierover zeggen en leg het begrip 'flow' uit.
- Leg uit waarom mensen 'flow' vaker op het werk ervaren dan thuis.
- 'Maakt werk langdurig gelukkig?' Wat zou de Utrechtse hoogleraar Schaufeli antwoorden op deze vraag? Leg ook uit waarom wel/niet.

Artikel

Dag vakantie, hallo werk

Goed nieuws: de vakantieroes waarin u nu nog verkeert, is binnen drie weken verdwenen. Tegen die tijd gaat u weer volledig op in uw werk en beleeft u de momenten die u het gelukkigst kunnen maken. Welkom terug, welkom thuis.

Hoogstwaarschijnlijk worstelt u nog met uw vakantiegevoel. Dat is niet verwonderlijk. Uit allerlei wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de vakantie verkwikkende gevoelens bij ons boven brengt: het vergroot de tevredenheid over het leven (en het werk), het vermindert spanning en werkstress. Het is goed voor het gemoed, de kwaliteit van de nachtrust, het fysieke welbevinden en het geeft een gevoel van vrijheid en controle.

Maar vakantie maakt niet blijvend gelukkig.

Twee Israëlische onderzoekers van de universiteit van Tel Aviv, Mina Westman en Dov Eden, toonden in 1997 al aan dat het ontspannende effect van vakantie na zo'n drie weken verdwenen is. Weense gezondheidspsychologen wisten drie jaar later te melden dat het positieve effect op nachtrust en gemoed een week of vijf na de vakantie voorbij is. Dus op naar het werk, op naar de ellende?

Dat zou wel eens uw eerste gedachte kunnen zijn. In mei van dit jaar bleek echter uit een Britse studie onder bijna 14 duizend werknemers in 23 landen, dat de Nederlandse werknemer behoort tot de gelukkigste ter wereld, samen met de Thaise en de Ierse.

Wat maakt gelukkig?

De Amerikaanse psycholoog Martin Seligman is medeaanrichter van de mondiale hausse aan wetenschappelijk onderzoek naar geluk, die sinds 2000 is ontstaan. Geluk is meetbaar, althans uitspraken over geluk zijn meetbaar. Dus studie is mogelijk. En wat blijkt: een flinke salarisstijging, een goede gezondheid, een aantrekkelijk lichaam, wonen in een zonnig land, het volgen van een fantastische opleiding – ze hebben nauwelijks invloed op het geluksgevoel van een persoon.

Ze brengen wel een weldadig moment van voldoening teweeg ('vluchtig geluk'), maar ze verliezen binnen enkele maanden hun effect. Alleen met nog meer nieuwe bezittingen en nog grotere successen kan dit vluchtige genot worden verlengd.

Welk geluk is dan wel langdurig?

Onderzoekers zochten het antwoord. Het geheim van geluk schuilt in het vinden van activiteiten waarin volledige gewenning nooit helemaal wordt bereikt. De Britse econoom sir Richard Layard verwoordt in het boek *Happiness* kernachtig de oplossing van het geheim: het gaat om de tijd die we met familie en vrienden doorbrengen en om de kwaliteit van ons werk en de zekerheid die we eraan ontlenen. Daarbij is de liefde het belangrijkste, maar voor de meesten niet genoeg: we willen ons ook nuttig voelen door een zinvolle bijdrage te leveren aan de gemeenschap. Kortom, door werk. Maar hoe kan werk langdurig gelukkig maken?

In Utrecht zetelt hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie Wilmar Schaufeli. Hij heeft met zijn onderzoeksgroep tientallen studies gedaan naar arbeidsplezier, toewijding en bevologenheid. De vragen die zij stelden, gingen terug tot de oerreacties van de mensen. Zo is over de functie van negatieve emoties veel bekend. Eenvoudig gezegd: wie bang is die vlucht, wie boos is die vecht. Maar hoe zit het met de functie van positieve ervaringen? Leidt blijheid of tevredenheid niet veelal tot heerlijk achterover leunen en nagenieten – een op het eerste oog toch weinig productieve reactie?

De functie van positieve emoties ervaren we vooral op die momenten waarop we ons in een situatie bevinden die zeer uitdagend is, veel vaardigheid vereist en vergezeld gaat van gevoelens van concentratie, creativiteit en bevrediging. Momenten waarop we zo opgaan in wat we doen dat we elke notie van tijd vergeten. De Amerikaans/Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi noemt dit *flow*. Zo'n flow-beleving van een diep gevoel van voldoening doet zich vaker voor op het werk dan thuis, blijkt uit zijn onderzoek. De verklaring hiervoor ligt vooral in de structuur van het werk. Meestal zijn doelen en regels duidelijk en zijn goed concentreren en het (volledig) benutten van onze vaardigheden vereisten om de uitdaging aan te kunnen gaan. Thuis zijn we vaak sneller afgeleid, weten we niet hoe goed of hoe slecht we iets doen en hebben we minder snel het gevoel dat we het beste uit onszelf halen.

De gelukkigste mensen zijn bevlogen mensen, volgens Schaufeli. Wie bevlogen is, vergeet de dingen om zich heen (flow/absorptie), hij voelt zich fit en sterk op het werk en bruist van energie (vitaliteit) en vindt het werk nuttig, inspirerend en uitdagend (toewijding). Voor iedereen die werkt, geldt, aldus Schaufeli, dat arbeid structuur geeft aan het leven, kansen geeft tot zelfontplooiing en het leggen van sociale contacten, en het leven zin geeft. Werk heeft nog nooit zo veel vreugde gegeven als nu, stellen geluksonderzoekers. Werkdagen van 16 uur zijn in

Nederland allang verleden tijd. Ook een fatsoenlijk salaris, goede sociale voorzieningen, ontslagbescherming – het is allemaal geregeld. Alleen de tijdsdruk is enorm toegenomen.

Maakt werk langdurig gelukkig? Voor de Utrechtse deskundige Schaufeli is het antwoord op deze vraag in ieder geval duidelijk!

Naar: De Volkskrant, Hart en ziel,
25 augustus 2007

Door Peter de Greef

Samenvatting artikel Dag vakantie, hallo werk

Lined area for writing the summary of the article 'Dag vakantie, hallo werk'.

Vervolg samenvatting

<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>