

auteur?

titel?

Hoewel vakantie ons gelukkig maakt, uit wetenschappelijke onderzoeken blijkt, WV dat dit soort geluk niet blijvend is. Wat maakt dus mensen blijvend gelukkig?

Amerikaanse psycholoog Martin Seligman neemt aan, dat geluk meetbaar is. Dingen als goede gezondheid, salarisstijging of aantrekkelijk lichaam hebben volgens hem nauwelijks invloed op het geluksgevoel van een persoon, want het geluksgevoel van deze soort verdwijnt snel. Sommige wetenschappers zeggen, dat we een langdurig geluksgevoel door niet volledig bereikbare doelen, of door de tijd die we met ons familie en vrienden doorbrengen kunnen bereiken. Wilmar Schaufeli, een psycholoog uit Utrecht, heeft tientallen studies over de reacties van mensen gedaan. Van die blijkt vooral de functie van negatieve emoties. En hoe zit het met positieve emoties?

Positieve emoties ervaren we meestal in situaties waar we ons concentreren, creatief zijn en zich vrij voelen. Als we de notie van tijd vergeten. Dit word *flow* genoemd door Amerikaans / Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi. Zo'n *flow* doet zich meestal in het werk af, want thuis zijn we meestal sneller afgeleid en hebben het niet zo druk. Volgens Schaufeli zijn de gelukkigste mensen die de dingen om zich heen kunnen vergeten, zich sterk voelen en de werk inspirerend en nuttig vinden - bevlogen mensen. Dus wat langdurig gelukkig maakt is volgens Schaufeli het werk.

Dag vakantie, hallo werk (samenvatting)

Uit het onderzoek van twee Israëliische wetenschappers blijkt dat vakantie niet voortdurend gelukkig maakt. Volgens psychologen uit verschillende landen is het positieve effect op gemoed binnen 1-5 weken na vakantie verdwenen. (Ondanks dat blijft maar een doorsnee Nederlandse werknemer een van de gelukkigste ter wereld).

Geluk is meetbaar, en er bestaan instituties die zich met de studie van geluk bezig houden. Een salarissitijging of goede gezondheid kan weliswaar voor en zgn. "kortdurend geluk" zorgen, maar dat gevoel duurt niet meer daar een paar maanden.

Aan de andere kant, langdurig geluk gaat (aldus Richard Layard, auteur van het boek *Happiness*) om de tijd met vrienden en familie en kwaliteit van het werk. Liefde is ook belangrijk, maar niet genoeg - de meeste mensen willen zich ook nuttig voelen voor de maatschappij.

Wilmar Schaufeli, hoogleraar arbeidspsychologie in Utrecht, heeft het meer over de functie van negatieve emoties. Wie bang is die vlucht, wie boos is die vecht.

En positieve emoties? Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi maakt gebruik van het begrip *flow* – een diep gevoel van voldoening, die komt vooral voor op momenten die veel vaardigheden vereisen en vergezeld gaan van gevoelens van concentratie en creativiteit. *Flow* komt het meest in het werk aan bod (*niet* thuis) – daar zijn de doelen duidelijk en we halen het meest uit onze vaardigheden. Thuis is dat vaak niet het geval.

Volgens Schaufeli en de andere maakt dan het werk zeker voortdurend gelukkig, nu nog meer dan ooit. Arbeid geeft structuur aan het leven, bevliegt de werker (die dan de dingen om zich

heen vergeet), legt sociale contacten. Sociale voorzieningen en ontslagbescherming zijn dan en leuke bonus.

Dag vakantie, hallo werk de samevatting

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 al in 1997 aan dat het ontspannende effect van vakantie na zo'n drie weken verdwenen is.

De Amerikaanse psycholoog Martin Seligman is medeoprichter 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, of een aantrekkelijk lichaam – ze hebben nauwelijks invloed op het geluksgevoel van een persoon. Ze brengen wel een wedadig moment van voldoening teweeg (‘vluchtig geluk’), maar ze verliezen binnen enkele maanden hun effect.

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 ontleen.

In Utrecht zetelt hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie Wilmar Schaufeli. Hij heeft met zijn onderzoeksgroep tientallen studies gedaan naar arbeidsplezier, toewijding en bevlogenheid. De vragen die zij stelden, gingen terug tot de oerreacties van de mensen. Eenvoudig gezegd: wie bang is die vlucht, wie boos is die vecht.

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.

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 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

en vindt het werk nuttig, inspirerend en uitdagend.

Werk heeft nog nooit zo veel vreugde gegeven als nu, stellen geluksonderzoekers.

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

Dagmara Abtová

263719