

Zin in werk

Flow

Wat is flow?

Uit wetenschappelijk onderzoek naar creativiteit bleek dat sommige kunstenaars zichzelf compleet konden verliezen in hun werk. Zozeer zelfs dat ze soms geen tijd namen om te eten of te slapen. Na voltooiing van het kunstwerk kon de interesse ervoor weer net zo snel afnemen als deze ontstaan was. Ze werden niet primair geboeid door het doel, maar juist door de weg ernaartoe. Uit verder onderzoek is dit soort ervaringen ook aangetroffen bij andere beroepsgroepen. Men is hiervoor de term flow-ervaring gaan gebruiken. Puntsgewijs kan een flow-ervaring als volgt worden beschreven:

- Je voelt je volledig betrokken bij de uitvoering van je taak; er is concentratie en aandacht
- Er is een gevoel van extase, als van een andere bewustzijnstoestand
- Er is een gevoel van sereniteit, van rust en zorgeloosheid
- Je ervaart een helderheid van doelen: het is duidelijk waar je naartoe wilt en hoe je daar wilt komen; dit vergt geen aandacht meer
- Er is een onmiddellijke feedback op het handelen, in welke vorm dan ook; als je een ervaren professional bent is je eigen feedback het meest ideaal
- De taak is te volbrengen met jouw capaciteiten, maar vraagt daar veel van, zodat een proces van uitdaging en voortdurend leren ontstaat
- Er is een gevoel van tijdloosheid, uren lijken minuten
- Er is een gevoel van autonomie
- Er is sprake van intrinsieke motivatie

Waarom flow ervaren?

- We besteden een groot deel van ons leven aan werk. Wanneer dit als onbevredigend, onplezierig of zinloos wordt ervaren, betekent dit dat we een (groot) deel van ons leven ongelukkig zijn.
- Werk wordt vaker gezien als gelegenheid voor persoonlijke expressie, creativiteit en zinervaringen. ‘Work is not first of all what we do to ‘make’ a living. Work is human living, human being and human becoming.’
- Het zal de kwaliteit van ons leven verhogen wanneer we gaan beseffen dat we gelukkig kunnen zijn voordat we onze doelen bereikt hebben en wel tijdens onze inspanningen om ze te realiseren. Dit zal ertoe leiden dat je meer betrokken bent op het proces, het hier en nu, waardoor je makkelijker zin en flow kunt ervaren zonder dat al je doelen bereikt hoeven zijn. Paradoxaal genoeg is voor veel mensen de reden om hard te werken (en te sparen) de mogelijkheid om (eerder) te stoppen met werken.

Voorwaarden en belemmeringen voor het ervaren van Flow

Uit onderzoek naar stress in diverse beroepsgroepen blijkt dat de emotionele belasting in het onderwijs groot is. Het percentage burn-out in het onderwijs is met meer dan tien procent van alle beroepsgroepen een van de hoogste.

Flow		Burn-out
Betrokkenheid		Betrokkenheid is veranderd in afstandelijkheid
Gevoel van extase		Depressieve gevoelens
Gevoel van rust / zorgeloosheid		Zorgen / schuldgevoelens
Concentratie / aandacht		Afleidingen / verstrooidheid
Doelen helder		Doelen onduidelijk
Directe en onmiddellijke feedback		Indirecte, vertraagde of geen feedback
Evenwicht capaciteiten / taakeisen		Taakeisen te groot voor capaciteiten
Veel ervaren autonomie		Weinig ervaren autonomie
Veel motivatie (vnl. intrinsiek)		Weinig motivatie (vnl. extrinsiek)

SOL begeleiding

Er zijn een heleboel mogelijke oorzaken van stress en burnout in het onderwijs. Hier tegenover staan misschien nog wel veel meer dingen die leiden tot positieve ervaringen in het onderwijswerk!!! Wanneer je binnen jouw team samen wilt nadenken over ‘Zin in werk’ dan kan SOL daar bij helpen, door bijvoorbeeld op zoek te gaan naar voorwaarden en belemmeringen voor het ervaren van flow op jullie school.

Bovenstaande tekst is een samenvatting van verschillende hoofdstukken uit het boek ‘Sparkling in het onderwijs’ van Arnold Lokhorst