



Het ABC van werknemers-tevredenheid

In de derde sessie van het ETION-vierluik 'Club Geluk' focuste professor Lieven Annemans op de relatie tussen werk en geluk. De trekker van het Nationaal Geluksonderzoek ging met zijn publiek op zoek naar wat tevredenheid op het werk oplevert en welk het verband is met het levensgeluk.

Annemans is een gezondheidseconoom en nam dan ook de tijd om eerst even stil te staan bij het gegeven dat gezondheid een belangrijke impact heeft op hoe de bevroegden het geluk in hun werk en leven scoren. "Zowel de mentale als de fysieke toestand hebben een belangrijke invloed." Het gaat overigens niet goed met de Belg op dat vlak. Volgens het 'Gezonderzoek' van NN ligt de biologische leeftijd van de gemiddelde werkende landgenoot zes jaar hoger dan de kalenderleeftijd. Dat heeft te maken met de slechte levensstijl van de Belgen. Overgewicht (48%), stress of angst (47%), een inactieve levensstijl (45%) en roken (33%) zijn de hoofdoorzaken.

Uit de bevraging blijkt dat — binnen de actieve bevolking — de niet-werkenden gemiddeld significant lager scoren op tevredenheid met de dagelijkse hoofdactiviteit (4,8) dan de werkenden (6,8). 43% is zeer tevreden met zijn werk en scoort minimaal 8 op 10, terwijl 23% van die werkenden ontevreden is en 5 of minder scoort. Annemans: "Opvallend is dat hoe

tevredener men is met de hoofdactiviteit, hoe tevredener men is met het leven. Bij de werkende bevolking verklaart tevredenheid met het werk 23,3% van de levenstevredenheid. Een belangrijke bemerking naar werkgevers: een ondernemer moet dus niet alle factoren van geluk in het leven van zijn werkgevers op zijn schouders willen nemen.



Prof. Lieven Annemans

Bovendien speelt ook de persoonlijkheid van de werknemer hier mee."

Geluksfactoren

Aangezien tevreden medewerkers minder snel weggaan en productiever zijn, is het belangrijk op zoek te gaan naar de factoren die kunnen geassocieerd worden met werktevredenheid. Belangrijk hierbij zijn de doelen die iemand zich stelt, de communicatie, vertrouwen, loon naar werk, erkenning en respect.

Het team van Annemans stelde een zevental vragen. Autonomie, betrokkenheid en competentie waren drie belangrijke factoren, weet de Geluksprofessor: "We noemen deze drie het ABC of de basispsychologische behoeftes. Op vlak van zowel autonomie als betrokkenheid lijken 56% van de Belgen

"We zien dat gezondheid een belangrijke impact heeft op hoe de bevroegden het geluk in hun werk en leven scoren."

voldoening te vinden op het werk. Bij 69% is ook de behoefte naar competentie op het werk voldaan. Als die belangrijke zaken ontbreken op het werk, leidt dat tot ontevredenheid. Vooral autonomie weegt hier zeer zwaar door."

Eenzaamheid ergste factor voor geluk

Bij de overige onderzochte elementen blijkt vooral eenzaamheid (15%) op het werk een sluipend gif. Een vijfde van de werknemers geeft aan wel eens een masker te moeten dragen op het werk. In 28% van de gevallen geven bevroegden aan dat te veel van hen wordt gevraagd. Liefst 35,5% heeft vaak tot altijd last van stress. Annemans: "Deze factoren hebben

allemaal een negatief effect op de werktevredenheid. Uiteraard zijn ze ook met elkaar gelinkt."

Verder blijkt 50% heel tevreden met het woon-werkverkeer. Toch is een kwart heel ontevreden. Opvallend tot slot is dat de relatie tussen het loon en de werktevredenheid puur lineair is: hoe hoger het inkomen, hoe hoger de tevredenheid.

Positieve gevoelens

Annemans polste eveneens naar algemene positieve gevoelens die kunnen volgen uit diverse factoren op het werk. Opvallend daarbij is dat meer competentie op het werk, net als tevredenheid met de verplaatsingen en meer autonomie, belangrijke gevolgen hebben.

"Werkgerelateerde factoren zijn direct of indirect gelinkt aan algemene levenstevredenheid. Maar er is - gelukkig - meer dan enkel het werk..."

Ze leiden namelijk alle drie tot meer vastberadenheid, enthousiasme en interesse. Daartegenover staat opnieuw eenzaamheid op het werk. Dat heeft het meest negatieve effect op tevredenheid en geluk op het werk. "We zijn nadien ook gaan kijken in hoeverre werkgerelateerde factoren via werktevredenheid gerelateerd zijn aan levenstevredenheid als je ze allemaal 'in competitie' plaatst, dus niet elk apart onderzoekt maar samen. Het zijn vooral autonomie op het werk, betrokkenheid, competentie, tevredenheid met verplaatsingen en het persoonlijk inkomen die ook een rol spelen in een hogere levenstevredenheid. Eenzaamheid op het werk heeft dan weer een negatief effect op het levensgeluk."

Bedenkingen

Lieven Annemans komt nog eens terug op het aspect van de persoonlijkheid.

Uit het onderzoek bleek dat bij gelijkaardige bedenkingen over het werk, er een verschil is tussen iemand die grondig te werk gaat en iemand die eerder lui is. De eerste categorie is gelukkiger op het werk. Datzelfde geldt voor mensen die gemakkelijker anderen vertrouwen en voor medewerkers die eerder ontspannen dan zenuwachtig zijn. Annemans besluit dat de persoonlijkheid meespeelt, maar niet allesbepalend is voor werktevredenheid.

Bovendien merkt de gezondheidseconoom dat er een wisselwerking is tussen positieve gevoelens en het geluk in het werk en het leven. Wie het gevoel

heeft eer te halen uit wat hij doet, een goed leven te leiden, waardevolle dingen te doen in het leven of iets bereikt te hebben in dat leven, staat positiever tegenover het werk en het leven.

Annemans besluit dat er een duidelijke relatie bestaat tussen tevredenheid met het werk en de algemene levenstevredenheid. "Werkgerelateerde factoren zijn direct of indirect gelinkt aan algemene levenstevredenheid. Maar er is - gelukkig - meer dan enkel het werk..."

Tekst: Patrick Verhoest

Illustratie: Shutterstock

NN Geluksonderzoek

Dankzij het Nationaal Geluksonderzoek van levensverzekeraar NN en UGent hebben we vandaag meer inzicht in wat de Belg gelukkig maakt. Eén van de factoren die een belangrijke impact hebben op het maatschappelijk geluk, is onze job.

Gemiddeld maakt deze bijna één vijfde (18%) van ons geluk uit. Bij zelfstandigen weegt het werk zelfs nog zwaarder door op de levenstevredenheid, met een aandeel van zo'n 32% in het totale geluk. Jan Van Autreve, CEO van NN, licht toe waarom geluk voor NN zo belangrijk is.

Wat is de link tussen NN en geluk?

Jan Van Autreve: "Als verzekeraar wil NN niet alleen beschermen wat belangrijk is voor zijn klanten, maar ook het debat rond gezondheid en geluk leiden en inspireren. Iedereen is uniek, maar uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: een gezond en gelukkig leven. NN wil Belgen op weg helpen (naar meer geluk). De expertise rond bescherming en geluk bouwen we uit dankzij wetenschappelijke inzichten die we ook breed maatschappelijk willen inzetten met het oog op een gelukkige(re) Belg."



Jan Van Autreve (CEO van NN)

(Foto: Jan Crab)

Kan je als CEO een rol spelen in het geluk van je medewerkers?

Jan Van Autreve: "Uiteraard! Bij NN voeren we bijvoorbeeld een actief gezondheidsbeleid, waarbij medewerkers aangemoedigd worden om voldoende te bewegen en gezond te eten. We werken ook actief aan de autonomie en betrokkenheid van medewerkers door te kiezen voor een resultaatgerichte, maar vooral ook dialooggerichte werkwijze. Mensen voelen zich gevaloriseerd als het initiatief en de verantwoordelijkheid bij hen komt te liggen."

Wil je meer weten over NN en geluk?

Surf dan naar www.gelukkigebelgen.be.