Onderzoeken naar vitaliteit

- “Evidence based werken aan vitaliteit: gebruik maken van de kennis uit Fontysonderzoek”
- “Onderzoek voor en over studentwelzijn door het programma Studiesucces”
- Onderzoek door studenten: “Masteronderzoeken Master Healthy Ageing Professional”
- Onderzoek door lectoraten: Een leven lang bewegen
- Werk geluk in de Coronacrisis

Fontys

› FOR SOCIETY

Leven Lang Ontwikkelen

Het Kenniscentrum Leven Lang Ontwikkelen wil met haar onderzoek bijdragen aan een wendbare en vitale regio. We zetten ons in voor een regio waarin elk individu gedurende het hele leven (pro)actief zijn of haar kwaliteiten kan ontwikkelen en benutten voor een duurzame bijdrage aan samenleving, werk en eigen gezondheid en geluk; en voor een regio waarin individuele organisaties en netwerken van organisaties door samen te leren, te werken en te innoveren en kunnen inspelen op nieuwe ontwikkelingen.

Het kenniscentrum doet in samenwerking met regionale partners en studenten onderzoek naar:

1. De toekomst van werk;
2. De lerende en wendbare professional;
3. Lerende en innoverende organisaties;
4. Lerende en innoverende netwerken.

Uniek aan dit kenniscentrum is de samenwerking tussen negen lectoraten uit verschillende domeinen, gecombineerd met de samenwerking met drie strategische programma's van Fontys. Samen bundelen wij onze kennis en expertise op leren en ontwikkelen, innoveren, organiseren en werken, op én tussen verschillende niveaus (de professional, de organisatie en een netwerk aan organisaties).

Betrokkenen lectoraten: Open Educational Resources, Goed leiderschap, Goed leraarschap, Professionele Werkplaatsen, Industrial Ingineering & Entrepreneurship, Corss-border Business Development, De Ondernemende Regio, Circulaire Transitie, Designing the Future, Dynamische Talentinterventies. Betrokken programma's: Hybride Leeromgevingen, Studiesucces en Docentprofessionalisering.

Marian Thunnissen is Lector Dynamische Talentinterventies Fontys HRM&P en betrokken bij het Kenniscentrum Leven Lang Ontwikkelen

Evidence based werken aan vitaliteit: gebruik maken van de kennis uit Fontys-onderzoek

Vitaliteit. Als ik naar informatie zoek in Google Scholar vind ik 14.500 resultaten. In bieb. nu, de Fontys zoekmachine, is het aantal hits lager, maar nog steeds goed voor bijna 2000 suggesties. Het verbaast me niks.

In mijn vakgebied HRM is vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van medewerkers één van de meest actieve onderzoeksgebieden. Het is belangrijk dat deze kennis ook zijn weg vindt naar de praktijk. Kennis uit onderzoek helpt immers om op een meer evidence based, dat wil zeggen op een onderbouwde en gefundeerde manier, te werken aan het versterken van vitaliteit. Wist jij dat er binnen Fontys óók kennis wordt ontwikkeld over het vitaal en inzetbaar houden van medewerkers en studenten? Op verschillende plekken hebben wij expertise in huis:

1. Het programma studiesucces houdt middels onderzoek vinger aan de pols wat betreft de vitaliteit van onze studenten. Op basis van deze informatie ondernemen zijn actie om bij te dragen aan vitale studenten die op ene prettige manier een studie volgen die bij hun talenten past.
2. De Master Healthy Ageing Professional biedt fysiotherapeuten, sportkundigen, verpleegkundigen of sociaal werkers meer kennis en vaardigheden ten aanzien van gezond ouder worden en hoe dat bevorderd kan worden. De modules worden gegeven door deskundigen vanuit verschillende instituten. Ook doen de studenten in opdracht van een organisatie onderzoek naar een praktijkvraagstuk en komen tot een innovatie om het vraagstuk aan te pakken.
3. Verschillende lectoraten en docent-onderzoekers, o.a. binnen de Fontys kennisthema's Future of Learning en Health, dragen door middel van onderzoek bij aan het inzetbaar en vitaal houden van werkenden.

Graag zetten we een aantal onderzoeken en hun uitvoerders in de spotlights!

Onderzoek voor en over

studentwelzijn door het programma Studiesucces

Bij Fontys is iedereen die zijn talent wilt ontwikkelen welkom. In het onderwijs zetten we ons daarom samen - d.w.z. studenten, docenten en onderzoekers - in om studenten succesvol hun studie te laten doorlopen. Binnen het Programma Studiesucces is er een aantal thema's vastgesteld waarvan bekend is dat ze invloed hebben op succesvol studeren. Eén van die thema's is studentenwelzijn.

Lekker in je vel zitten, waarbij er sprake is van veerkracht, tevredenheid met jezelf, relaties en ervaringen tijdens de studententijd, zorgen ervoor dat je je als student optimaal kunt ontwikkelen. De studentcoach heeft een belangrijke rol bij dat studentenwelzijn. Vanuit het programma Studiesucces is er voor studenten het platform **"Fontys Helpt"** ontwikkeld en voor de studentcoaches **deze webpagina**.

Onderzoeken naar studentenwelzijn

Naast deze initiatieven zijn er twee onderzoeken die van belang zijn vanuit het perspectief van studentenwelzijn.

- De Startthermometer is een evidence-based reflectie- en welzijnsinstrument dat de student na de eerste lesweken en tentamens stil laat staan bij de gemaakte studiekeuze en zijn eerste ervaringen. Het is een instrument dat is voortgekomen uit en gebaseerd is op onderzoek. Door middel van de Startthermometer houdt Fontys een vinger aan de pols bij de eerstejaars studenten als het gaat om hun mentale vitaliteit en het goed kunnen landen in de nieuwe onderwijsomgeving. Zo krijgt de student een terugkoppeling op aspecten als motivatie, ervaren stress en studiedruk, maar er wordt ook gevraagd naar energie, veerkracht en geluk. Door het bespreken van de uitslag kan de studentcoach waar nodig vroegtijdig bijsturen en doorverwijzen, zodat de student zich maximaal en optimaal kan ontplooien. Voor meer informatie zie **deze pagina**.

- We weten dat kwalitatief goede motivatie (d.w.z. intrinsieke motivatie) belangrijk is bij het kiezen van een studie én om deze af te kunnen ronden. Maar hoe gaat het met de motivatie van een student nadat deze net fris is gestart aan een opleiding? Hier werd binnen Fontys onderzoek naar gedaan. Wat bleek? In de tien weken na aanvang van de studie daalde bij ongeveer 40% van de studenten de kwaliteit van motivatie. Immers, wanneer de verandering van de studie-omgeving niet aansluit bij de drie basisbehoeften van de Zelf-Determinatie Theorie (autonomie, verbondenheid en competentie) dan kan de intrinsieke motivatie dalen. Deze drie basisbehoeften hebben we m.b.v. de Startthermometer (zie hierboven) gemeten aan de hand van vier indicatoren: tevredenheid met de studiekeuze (autonomie), sociale integratie (verbondenheid), academische integratie en zelfvertrouwen (competentie). Studenten met een hoge score op deze vier indicatoren hadden een significant hogere kwaliteit in motivatie dan de studenten die lager op deze indicatoren scoorden. Meer informatie is te vinden in **dit artikel**.

Wil je gebruik maken van concrete handvatten om de vitaliteit onder studenten te versterken? Neem contact op met **Evelyne Meens** en **Esther Tonnaer** van het programma Studiesucces.

* Studentcoach is een verzamelterm voor alle studieloopbaanbegeleiders, persoonlijke begeleiders, studentconsulenten et cetera.

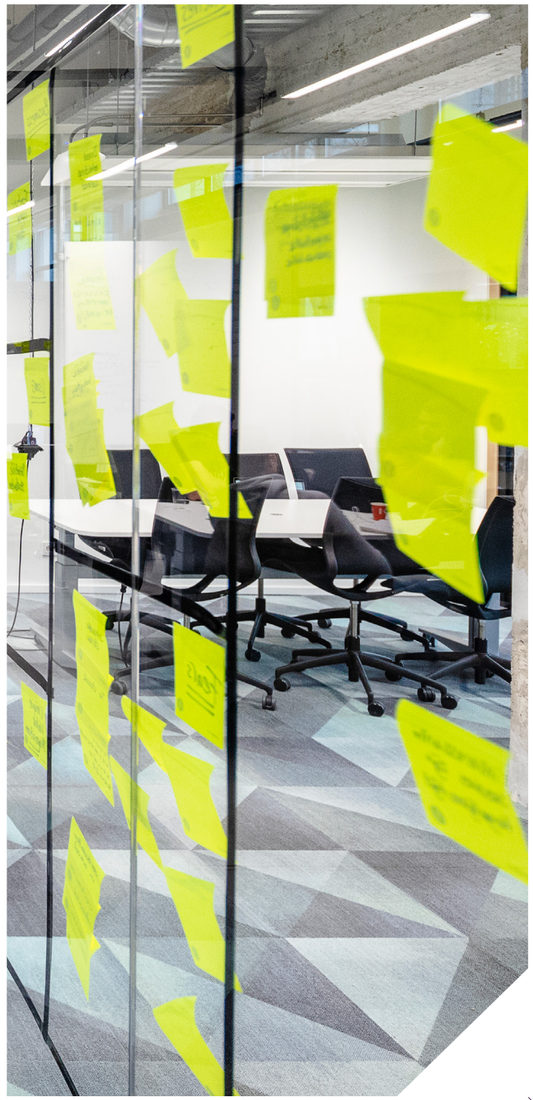
Onderzoek door studenten

Masteronderzoeken Master Healthy Ageing Professional

Professionals in het werkveld van gezondheid, welzijn en sport krijgen te maken met een steeds oudere doelgroep. In de Master Healthy Ageing Professional ontwikkelen zij meer kennis en vaardigheden ten aanzien van gezond ouder worden. In opdracht van een organisatie gaan de studenten een praktijkvraagstuk onderzoeken en komen zij tot een innovatie om het vraagstuk aan te pakken. We pikten er drie voorbeelden uit, die vitaliteit op de werkvloer als onderzoeksthema hadden.

Dr. Lia Baars- Opleidingscoördinator& Docent Master Healthy Ageing Professional

Wil je ook studenten van de Master Healthy Ageing Professional een onderbouwde interventie laten ontwikkelen? Neem contact op met **Lia Baars**.



Bevorderen van sociale interactie tussen thuiswerkenden door MSc Julie Brouwer

Julie Brouwer onderzocht hoe je tijdens het thuiswerken vanwege de coronacrisis sociale interactie kunt bevorderen tussen medewerkers. Na verkenning van de literatuur en gesprekken met interne stakeholders en experts is ervoor gekozen om een digitaal kletsmoment in te voeren bij twee afdelingen, en te onderzoeken of dit zou kunnen bijdragen aan de sociale interactie. Uit de resultaten bleek dat het digitale kletsmoment als zeer positief werd ervaren. Alle respondenten gaven aan dat zij verwachten dat het digitale kletsmoment zou kunnen bijdrage aan een toename in sociale interactie. Ondanks het enthousiasme waren er zorgen over de lange termijnborging van de interventie: leidinggevenden vinden het toch lastig om een vast ingeroosterd digitaal overlegmoment - en de daarmee gepaarde belemmerde bereikbaarheid - te verantwoorden naar opdrachtgevers. De borging verdient volgens Julie dan ook veel aandacht in de invoering.

Onvoldoende zicht op duurzame inzetbaarheid door MSc Lies van der Laar

Lies van de Laar bemerkte dat haar opdrachtgever (een gemeente) onvoldoende inzicht heeft in de duurzame inzetbaarheid van haar medewerkers. Uit een eerste verkenning concludeerde zij dat de gesprekscyclus een geschikt moment is voor leidinggevenden en medewerkers om samen de inzetbaarheid kunnen bespreken. Om ervoor te zorgen dat ook daadwerkelijk deze kans wordt benut heeft Lies gesprekskaart ontwikkeld. De ervaringen met de gesprekskaart zijn positief. De kaart helpt medewerkers en leidinggevenden om meer persoonlijke aspecten omtrent duurzame inzetbaarheid te bespreken in plaats van enkel inhoudelijke werk gerelateerde zaken. Doordat de kaart diverse hulpvragen bevat, verdeeld over drie aspecten (vitaliteit, werkvermogen en employability), zit er altijd een relevant element tussen om te bespreken. Respondenten geven aan het belangrijk te vinden om duurzame inzetbaarheid bespreekbaar te maken en zien daarom de gesprekskaart graag structureel terug in het medewerkersgesprek.

Bijdrage van sociale steun en zelfinzicht in het voorkomen van chronische stress door MSc Karlijn Schlatmann

Karlijn Schlatmann heeft onderzoek gedaan naar burn out, en met name hoe sociale steun vanuit het management en zelfinzicht kunnen bijdragen aan het voorkomen van chronische stress. Carlijn heeft na vooronderzoek en overleg met de organisatie ‘Lyvia leidt (je) op’ ontwikkeld. Een buddyproject, bestaande uit 4 bijeenkomsten per jaar en een wekelijks inloopuurtje. De grote betrokkenheid van deelnemers in de ontwikkeling van de tool was een belangrijke succesfactor in het project. Helaas bracht het ook extra werk met zich mee voor participanten, en dat werd gezien als een belemmering.

Onderzoek door lectoraten

Een leven lang bewegen

Lectoraat Move to Be van Fontys Sporthogeschool doet onderzoek naar '**een leven lang bewegen**'. Sinds 2020 werkt het lectoraat samen met TU/e, imec en TNO aan de ontwikkeling van een grootschalig programma (FITT) gericht op de vitaliteit van werknemers. Concreet gaan het team, op technologie gebaseerde data-gedreven gepersonaliseerde oplossingen, producten en systemen ontwikkelen die de maatschappelijke uitdagingen aanpakken waarmee onze generatie thuis- en kantoormedewerkers mee geconfronteerd worden. Daaronder valt het verminderen van sedentair gedrag en stress en het optimaliseren van de balans tussen welzijn, gezondheid, lichaamsbeweging en productiviteit.
Meer informatie staat **hier**.

- Organisatie: oplossingen die het probleem bij de bron aanpakken - denk bijv. aan organisatorische zaken, werkklimaat, rooster, piekbelasting beperken, begeleiding nieuwe docenten.
- Team: oplossingen die het probleem bij de bron aanpakken - denk aan organisatorische zaken, teamontwikkeling, teamcoaching, etc.
- Individu: Versterken van individuele medewerkers - denk aan professionalisering, coaching, training, maatwerk in werkzaamheden, werkplekonderzoeken, etc.
- Leidinggevende: Versterken van de leidinggevende in zijn of haar rol (denk aan coaching, training, etc.

Als je specifiek kijkt naar verzuim kun je ook het onderscheid maken tussen preventieve oplossingen (het voorkomen van) en curatieve (het z.s.m. weer reïntegreren) oplossingen.

EEN LEVEN LANG BEWEGEN

Wil je meer weten? Neem contact op met lector **Steven Vos** van het lectoraat Move to Be.

Onderzoek door lectoraten

Werkgeluk in de Coronacrisis

Het werkgeluk van werkenden daalt onder invloed van de Covid-19-crisis. Dat blijkt uit onderzoek van Rosalie Reichardt-Mulder, Lieke Bezemer en Ming Ebbinkhuijsen onder werkenden in de profit- en non-profitsector. Was het gemiddelde cijfer voor de crisis nog een 7,67, tijdens Covid-19 lag het gemiddelde op 7,37.

Toch is dit nog steeds een ruime voldoende, zowel voor als tijdens de Covid-19-crisis. Opvallend is dat het overgrote deel van de respondenten aangeeft zelf invloed te hebben op hun eigen werkgeluk (92,6%). Dit geeft leidinggevenden en HRM-professionals een duidelijk aanknopingspunt om met medewerkers in gesprek te gaan over zelfregie in relatie tot werkgeluk. Tevens kunnen leidinggevenden en HR-professionals werkgeluk stimuleren. Bijvoorbeeld door het creëren van een werkomgeving en werkcultuur waarin het mentale welzijn van medewerkers een centrale plek inneemt. Ook sociale steun van de leidinggevende wordt genoemd als van invloed op werkgeluk, maar lijkt een omgekeerd effect te hebben. Hoe meer sociale steun wordt ervaren, hoe lager het werkgeluk. Dit impliceert dat het als leidinggevende belangrijk is zicht te hebben op het werkgeluk van mensen zodat situationeel leiderschap getoond kan worden en steun kan bieden aan degene die dat nodig hebben. Reichardt en collega's publiceerden over hun onderzoek in **Tijdschrift voor HRM**. Dit online, open access tijdschrift heeft meerdere artikelen op het **thema**.

Meer weten over het onderzoek?
Rosalie Reichardt-Mulder is docent-onderzoeker Bedrijfsmanagement MKB bij Fontys Hogescholen

Fontys

› FOR SOCIETY