

Tekst 1 Maar ik b n gelukkig en ik b n productief

“Het is geen afgunst, maar ik ga toch sommigen ontvolgen om niet elke keer geconfronteerd te worden met wat ik niet heb.” (regels 1-4)

- 1p 1 Wat wil deze persoon volgens alinea 1 uiteindelijk bereiken met het mijden van de confrontatie?

Uit alinea 1 tot en met 5 blijkt wat de heersende gedachte is in de samenleving over een succesvol en gelukkig leven.

- 1p 2 Welke zin geeft die heersende gedachte het best weer?
- A Gelukkig en succesvol leven is vrijwel onmogelijk.
 - B Gelukkiger worden kun je leren met online cursussen.
 - C Je mag niet tevreden zijn met je eigen successen.
 - D Je succes en geluk heb je zelf in de hand.

In alinea 6 staat de *happiness paradox* centraal.

- 1p 3 Welke zin is de beste toelichting bij deze paradox?
- A Individualisme zorgt ervoor dat mensen niet echt gelukkig kunnen zijn.
 - B Juist ogenschijnlijk gelukkige mensen zijn in werkelijkheid ongelukkig.
 - C Mensen denken ten onrechte dat geld hen gelukkig kan maken.
 - D Mensen staan hun geluk in de weg door naar andermans geluk te kijken.

Richard Layard en Kelly Dekker benoemen in alinea 6 en 7 ieder een gevolg van het vergelijken van jezelf met anderen.

- 2p 4 Waar leidt het vergelijken met anderen toe volgens Layard en waar leidt het toe volgens Dekker?

Volgens alinea 7 en 8 heeft de komst van internet aspecten van het onderling vergelijken veranderd.

- 2p 5 Wat is er veranderd volgens alinea 7 en wat is er veranderd volgens alinea 8?
- Neem de alineanummers 7 en 8 over en schrijf je bijbehorende antwoord erachter. Gebruik voor je totale antwoord niet meer dan 25 woorden.

- 1p 6 Welk kopje vat de inhoud van alinea 11 tot en met 13 het best samen?
- A De constante druk om succesvol te zijn
 - B De grote invloed van beroemde voorbeeldfiguren
 - C De hoge uitgaven aan zelfontwikkeling
 - D De negatieve gevolgen van hard werken

- 1p 7 Welk kopje vat de inhoud van alinea 14 tot en met 17 het best samen?
- A De hang naar controle
 - B De zoektocht naar geluk
 - C Het streven naar zelfvertrouwen
 - D Het vastleggen van geluk

- 1p 8 “Dat zoekende gevoel ontbreekt op sociale media.” (regels 190-191)
Wat wordt met deze uitspraak bedoeld?
- A De onzekere route naar geluk wordt doorgaans niet gedeeld op sociale media.
 - B Gevoelens die leiden tot geluk worden zelden getoond op sociale media.
 - C Het is meestal niet mogelijk om geluk vast te leggen in een post op sociale media.
 - D Het recept voor succes en geluk is bijna niet terug te vinden op sociale media.

“Volgens de eerdergenoemde Layard, tevens een autoriteit op het gebied van onderzoek naar geluk, is een groot deel van de mensen verkeerd bezig in de zoektocht naar geluk.” (regels 194-199)

In alinea 17 geeft Layard aan wat mensen **wel** en wat mensen **niet** moeten doen in de zoektocht naar geluk.

- 1p 9 Citeer de zin waarin deze beide elementen voorkomen.

“Er is nadrukkelijk ook een rol weggelegd voor werkgevers, organisaties en onderwijsinstellingen, zegt Bussemaker.” (regels 248-251)

- 1p 10 Hoe moeten werkgevers, organisaties en onderwijsinstellingen de druk bij jongvolwassenen verminderen volgens alinea 18?

Zij moeten

- A de verwachtingen ten aanzien van jongvolwassenen bijstellen.
- B duidelijke maatstaven opstellen voor de beoordeling van jongvolwassenen.
- C jongvolwassenen zelf laten kiezen wat ze belangrijk vinden.
- D niet meegaan in de druk die jongvolwassenen elkaar opleggen.

Zowel in alinea 10 als in alinea 19 worden adviezen gegeven.

- 1p 11 Welk advies blijkt uit beide alinea's?

tekstfragment 1

(1) Sociale vergelijkingen kunnen twee kanten op: omhoog en omlaag. We vergelijken onszelf in neerwaartse richting door te kijken naar mensen die er slechter voorstaan dan wijzelf.

(2) Dat is een manier om onszelf gerust te stellen. “Het is niet voor niks dat de programma’s van bijvoorbeeld Dr. Phil¹⁾ en Oprah Winfrey²⁾ zo populair zijn”, zegt sociaal psycholoog Paul van Lange, hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam. In feite verzekeren we onszelf ervan dat het allemaal nog veel erger kan als we de misère bij Dr. Phil zien.

(3) “Door onszelf te vergelijken met mensen die slechter af zijn, voelen we ons korte tijd beter”, zegt Van Lange. Het is een handige truc die we inzetten om te kunnen omgaan met teleurstellende gebeurtenissen in ons eigen leven, zoals ontslag of ziekte.

(4) Neerwaartse vergelijkingen gebruiken we dus om ons beter te voelen. Daartegenover staan de ‘opwaartse vergelijkingen’ die we maken als we iemand zien die beter presteert dan wijzelf. Vaak gebeurt dat onbewust: wanneer een collega vertelt dat hij gisteren twintig kilometer heeft hardgelopen ga je automatisch bij jezelf na wanneer je zelf voor het laatst sportte. Dat kan een stimulans zijn om zelf ook aan je conditie te gaan werken. Goed voorbeeld doet immers goed volgen: van kijken naar iemand die beter presteert of het beter heeft, kun je leren wat je eigen zwakke plekken zijn en hoe je kunt groeien.

*uit: Eva Gabeler, ‘Dag perfectie! Hoog tijd voor wat online eerlijkheid’
in: www.psychologiemagazine.nl*

noot 1 Dr. Phil McGraw gaat in zijn talkshow met mensen in gesprek over hun dagelijkse problemen.

noot 2 Oprah Winfrey sprak in haar talkshows over uiteenlopende onderwerpen met uiteenlopende (beroemde) gasten.

Zowel in tekstfragment 1 als in tekst 1 komt het vergelijken met anderen aan bod.

- 1p 12 In welk opzicht verschillen tekstfragment 1 en tekst 1 als het gaat om het effect van vergelijken?
Geef antwoord in één of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 25 woorden.

In alinea 11 en 12 van tekst 1 vergelijkt Maaike Schneiders zichzelf met anderen.

- 1p 13 Geef op basis van de informatie in tekstfragment 1 aan of hier sprake is van een neerwaartse of een opwaartse vergelijking. Leg je antwoord uit. Geef antwoord in één of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 25 woorden.

Tekstfragment 2 gaat over de app HappyWe, die werd ontwikkeld door onder anderen Chiel van der Linden.

tekstfragment 2

(1) *HappyWe* past in de trend die is ontketend door het wetenschappelijke bewijs dat de meeste mensen aanzienlijk gelukkiger worden als ze regelmatig opschrijven wat er goed gaat in hun leven. Sindsdien is er een scala aan dankbaarheidsdagboeken op de markt gekomen, zoals *The Five Minute Journal*¹⁾ uit Canada, waarin je 's avonds onder meer 'drie geweldige dingen die vandaag gebeurden' noteert.

(2) Prachtig, dat steeds meer mensen hun "hersenspatronen voor dankbaarheid" trainen, vindt Van der Linden. Maar zo'n dagboek kun je niet gemakkelijk delen met anderen. Wat je schrijft in *HappyWe* wél.

(3) Het lezen van elkaars geluismomenten zorgt volgens hem voor een extra positief effect. Vervolgens kun je de ander ook via een smiley laten weten dat je 'happy' wordt van diens bericht. Eventueel voorzien van een persoonlijke reactie, die vaak blij maakt om te schrijven én te ontvangen. "Veel vliegen in één klap dus", zegt Van der Linden.

naar: Ykje Vriesinga, 'Geluk is er om te delen, dus daar is nu een app voor'

uit: NRC, 21 oktober 2021

noot 1 *The Five Minute Journal*: Het vijfminutendagboek

Stel je voor: in de les maatschappijleer ga je discussiëren over de vraag of de app *HappyWe* wel of geen geschikt hulpmiddel is om gelukkiger te worden. Ter voorbereiding op de discussie verzamel je uit tekst 1 argumenten die voor of tegen het gebruik van de app kunnen pleiten.

4p 14 Neem onderstaande tabel over en vul hem aan met argumenten voor en tegen. Gebruik hiervoor alinea 6, 16 en 17 zoals aangegeven in de tabel. Noteer maximaal één argument per vakje.

argumenten voor	argumenten tegen
alinea 6:	alinea 6:
alinea 17:	alinea 16:

- 2p 15 Welke zin geeft de hoofdgedachte van tekst 1 het best weer?
- A Door druk vanuit de maatschappij en sociale media richten jongvolwassenen zich uitsluitend op kwantitatieve successen, wat een averechts effect heeft op hun persoonlijke ontwikkeling.
 - B Jongvolwassenen krijgen vanuit de maatschappij en via sociale media de boodschap dat succes een keuze is, waardoor zij steeds meer hun best gaan doen, maar hun zoekende gevoel niet verdwijnt.
 - C Maatschappelijke verwachtingen en het vergelijken met anderen op sociale media leggen een grote druk op jongvolwassenen en staan levensvreugde in de weg.
 - D Onder druk van sociale media en de maatschappij vergeten jongvolwassenen vaak dat je een heel leven hebt om gelukkig te worden.

Tekst 2 Politiek debat hoort juist in de schoolbank

- 1p 16 Wat is de belangrijkste functie van alinea 1?
- A de opbouw van de tekst aankondigen
 - B de tekst samenvatten met een pakkend citaat
 - C het onderwerp introduceren met een toepasselijk voorbeeld
 - D het standpunt presenteren met een grappige anekdote
- “Zijn docenten in 3 vwo gaven aan dat het lastig is om over politiek te praten zonder je eigen mening te delen.” (regels 3-6)
Hieruit blijkt terughoudendheid bij docenten om hun eigen mening te geven.
- 1p 17 Welke woordgroep uit de tekst geeft een directe verklaring voor deze terughoudendheid?
- A controversiële (politieke) kwesties (regels 23-24)
 - B weinig houvast (regel 41)
 - C nog geen gemeengoed (regels 55-56)
 - D onze afrekencultuur (regel 58)
- 1p 18 Welke verklaring geeft alinea 3 voor het verschil in aandacht voor de verkiezingen op middelbare scholen?
Geef antwoord in één of meer volledige zinnen.
- De auteur van tekst 2 laat merken dat zij een autoriteit is op het gebied van het onderwerp van de tekst.
- 2p 19 Citeer de twee zinsgedeelten uit tekst 2 waarin dit het duidelijkst tot uitdrukking komt.