

Het effect van werk op geluk en van geluk op werk

Ruut Veenhoven

Erasmus Universiteit Rotterdam

Erasmus Happiness Economics Research Organization EHERO

Hoofdstuk in boek 'Geluk werkt door' onder redactie van Pieter Philipart

Uitgave Driessen groep. Oktober 2018, blz. 9-17

Er is een groeiende vraag naar 'geluk'. We willen niet alleen overleven, maar ook goede kwaliteit van leven. Dat wilden mensen altijd al, maar de roep om geluk is sterker dan ooit. Een van de redenen is dat we nu weten dat een gelukkig leven reëel mogelijk is. Nederlanders waarderen hun leven gemiddeld met het rapportcijfer 7,8. We slaan geluk nu ook moreel hoger aan; nog maar weinig mensen menen dat het aardse bestaan dient als straf voor erfzonde, en dus niet leuk mag zijn. Ook in religieus perspectief wordt geluk steeds meer gezien als iets dat in het aardse bestaan genoten mag worden. Geluk wordt op verschillende vlakken gezocht, in eerste instantie vooral in spiritualiteit, intieme relaties en besteding van vrije tijd, maar in toenemende mate ook op het werk.

We werken niet alleen voor geld en aanzien, maar ook voor de voldoening die het geeft. Bedrijven spelen daarop in. Denk onder andere aan het aanstellen van 'Chief Happiness Officers' en het groeiende aanbod aan trainingen voor meer geluk op de werkvloer. Is dat oude wijn in nieuwe zakken of echt iets nieuws? Is het een voorbijgaande hype of een structurele verandering? Om dat te beoordelen neem ik in dit hoofdstuk de relatie tussen geluk en werk nader onder de loep. De eerste vraag is dan wat 'geluk' eigenlijk is. Pas als we weten waarover we het precies hebben kunnen we overgaan naar de vraag over de relatie met werk. Die vraag valt dan weer in twee delen uiteen, namelijk in wat werk doet op geluk en wat geluk doet op werk.

WAT VOOR GELUK?

Definitie Geluk

Geluk definiëren we als de subjectieve voldoening met het eigen leven als geheel (Veenhoven 1984). Volgens deze definitie gaat geluk dus over een persoon zijn of haar leven als geheel beoordeelt en is geluk iets waarvan mensen zich expliciet bewust zijn. Men kan immers niet gelukkig zijn zonder dit te weten. Bij geluk gaat het wel over hoe men zich voelt over een langere periode. De kortstondige emotie van 'geluk' waar men vaak naar verwijst in het alledaags leven, zoals een prettig gevoel tijdens het eten van een goede maaltijd of het bezoek aan het pretpark, noem ik geen 'geluk' maar een 'genieting'. Daarnaast gaat het bij geluk om de beoordeling van het leven als geheel en niet om de beoordeling van een bepaald levensdomein. Zo kunnen we tevreden zijn met ons werk of gezinsleven, maar dit betekent niet dat we tevreden zijn met ons leven als geheel. Wel kan beargumenteerd worden dat hoe gelukkig we ons voelen afhankelijk is van hoe gelukkig we ons in bepaalde domeinen voelen. Hierbij kan het ene domein zwaarder meewegen dan het andere domein, waarbij ook het gewicht dat aan elk domein wordt toebedeeld per persoon kan verschillen. Sommige personen

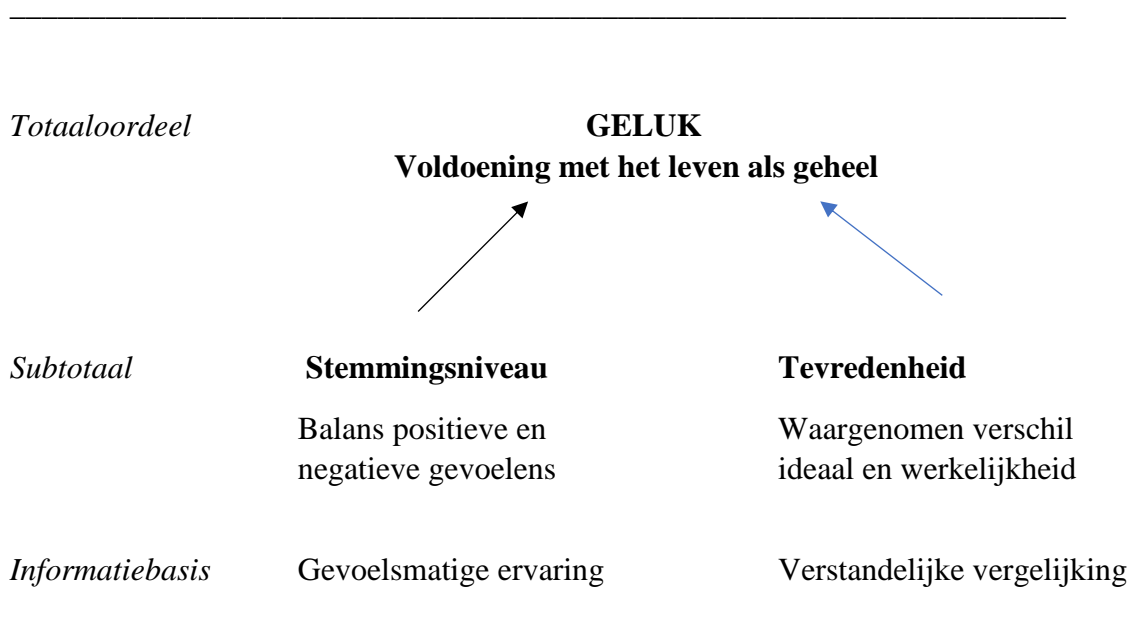
hechten bijvoorbeeld veel waarde aan de kwaliteit van hun sociale contacten, terwijl andere personen het werk op nummer een hebben staan. Het geluk van mensen wordt vaak ook meer bepaald door hoe zij hun algemene situatie interpreteren dan door hun daadwerkelijke en objectief waarneembare situatie. Dit betekent dat eenzelfde situatie niet noodzakelijkerwijs dezelfde impact heeft voor verschillende personen. Een inkomenssprong van 100 euro heeft bijvoorbeeld een grotere impact op het geluk van arme mensen dan het geluk van rijke mensen.

Verschil/relatie met arbeidssatisfactie

Arbeidsvoldoening, ook wel ‘werkgeluk’ genoemd, is dus niet hetzelfde als *levensvoldoening* ofwel ‘levensgeluk’. Hoewel verschillend, gaan deze vormen van satisfactie wel vaak samen. Arbeidsvoldoening draagt vaak bij aan levensvoldoening (in de literatuur ‘bottom-up effect’ genoemd) en omgekeerd leidt hoge levensvoldoening vaak tot een positievere kijk op het werk (top-down). Er zijn ook tegengestelde effecten: hoge arbeidsvoldoening kan er ook toe leiden dat je meer werkt dan goed is voor je huwelijk en dat schipbreuk daarvan leidt tot lagere levensvoldoening. Er is ook verschil in effect op arbeidsproductiviteit, verderop in dit hoofdstuk zullen we zien dat levensvoldoening daaraan meer bijdraagt dan arbeidsvoldoening.

Figuur 1

Componenten van geluk



Componenten van geluk

Hoe weten we of we gelukkig zijn? Mensen maken bij het beoordelen van hoe gelukkig ze zijn gebruik van twee informatiebronnen: (1) hoe goed ze zich over het algemeen voelen en (2) in hoeverre het leven hun brengt wat ze ervan verlangen. Zie figuur 1. Bij de eerste beoordeling gaat het over een gevoelsmatige ervaring, wat de *affectieve component* van geluk wordt genoemd. Bij de tweede beoordeling gaat het over een verstandelijke of rationele ervaring, wat de *cognitieve component* van geluk wordt genoemd. We gebruiken beide informatiebronnen voor verschillende doeleinden. Beoordelen we ons inkomen, dan gaan we overwegend rationeel vergelijkend te werk. Beoordelen we onze relatie, dan laten we

zwaarder meewegen hoe we ons daarbij voelen. Het oordeel op basis van gevoel hoeft niet altijd samen te vallen met het oordeel op basis van verstand. We kunnen ons immers overwegend prettig voelen zonder helemaal tevreden te zijn. En we kunnen ons ook beroerd voelen terwijl er eigenlijk niets te klagen is.

Metten van geluk

Mensen hebben een redelijk goed idee van de gedachten en emoties die ze ervaren. Daardoor is het mogelijk om mensen te laten evalueren hoe gelukkig ze zijn met hun leven als geheel. Dit kan op verschillende manieren. De meest gebruikte manier is door het stellen van de simpele vraag in een enquête: “Alles bij elkaar genomen, in hoeverre voelt u zich een gelukkig mens?”. Hierbij geeft de respondent een rapportcijfer op een schaal van bijvoorbeeld 0 (zeer ongelukkig) tot 10 (zeer gelukkig). Bij de beantwoording van deze vraag wegen mensen impliciet af wat voor hen persoonlijk belangrijk is in het leven en hoe ze hun uitkomsten in deze domeinen ervaren. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat dit soort vragen voldoende valide en betrouwbaar zijn. Naast het totaaloordeel over het eigen leven is het mogelijk de affectieve en cognitieve componenten van geluk apart te meten.

WAT DOET WERK OP GELUK?

Verschillende aspecten van ‘werk’ zijn onderzocht op hun relatie met geluk. Het *hebben* van werk, de *aard* van het werk, de *hoeveelheid* werk en de *omstandigheden* waarin gewerkt wordt.

Hebben van werk

Over het effect van werk over geluk doen tegengestelde geluiden de ronde. In de Bijbel valt te lezen dat de mens na verdrijving uit het Paradijs ‘in het zweet huns aanschijns’ aan de kost moest komen. En dat was duidelijk geen pretje. Vandaag de dag wordt beroepsarbeid aangeprezen als weg naar een gelukkig leven en geldt werkloosheid als een bron van ongeluk. Dat werk niet altijd leuk is blijkt ook uit de vele berichten over burn-out. Wat zeggen de verzamelde feiten?

Werklozen minder gelukkig

Werkloosheid gaat inderdaad gepaard met minder geluk. En dat komt niet alleen doordat ongelukkige mensen eerder hun baan verliezen. Follow-up onderzoek toont een sterk causaal effect; mensen die hun baan verliezen worden minder gelukkig en hun geluk herstelt zich grotendeels (maar niet volledig) als ze weer aan de slag gaan. Mannen hebben er meer last van dan vrouwen, vooral als ze kostwinner zijn. Tot zover spoort het onderzoek aardig met de opvatting dat werken gelukkig maakt, maar er zijn ook andere tekenen.

Geen werk, toch gelukkig

‘Werkeloosheid’ wordt opgevat als onvrijwillig gemis van betaald werk en meestal gemeten aan inschrijving, of zelfomschrijving, als werkzoekend. Soms wordt werkloosheid omschreven als iemand tussen de 20 en 60 jaar oud is, niet op school zit of niet is afgekeurd. Deze werklozen zijn inderdaad minder gelukkig, maar dat geldt niet voor iedereen zonder werk. Mensen die stoppen met werken na het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd

worden meestal iets gelukkiger, voornamelijk de mensen die daarvoor niet al te gelukkig waren. Huisvrouwen blijken ook niet minder gelukkig dan werkende moeders, al verschilt dat wel enigszins naar situatie.

Levensvoldoening werklozen lager, maar stemming niet

Op vragen naar hun algemene levensvoldoening scoren werklozen beduidend lager dan hun werkende medeburgers, maar als ze ondervraagd worden over hun dagelijkse stemming blijken ze zich toch even goed te voelen (Knabe et al. 2010). Werk pakt dus verschillend uit op de te onderscheiden componenten van geluk, zie figuur 1.

Stemming thuis beter dan op het werk

Dit sluit aan op een patroon dat naar voren komt uit onderzoek naar stemming van het moment, waarbij gebruik wordt gemaakt van een dagboekmethode of de 'Experience Sampling Method' (ESM), waarbij mensen regelmatig op hun mobiele telefoon een oproep krijgen om te melden hoe prettig of onprettig ze zich op dat moment voelen. Gemiddeld voelen mensen zich thuis prettiger dan op het werk en op het werk voelen ze zich prettiger als ze niet aan het werk zijn, zoals bij de lunch. De waargenomen verschillen liggen tussen 0,5% en 5% van de mogelijke variatie en zijn wat groter onder vrouwen dan onder mannen (Gaucher et al 2018).

Werken is dus niet alleen een bron van geluk, maar ook een noodzakelijk kwaad. Werk heeft positieve en negatieve effecten op geluk en de balans daarvan verschilt niet alleen naar componenten van geluk, maar ook naar personen en situaties. Als voor- en nadelen van het hebben van werk tegen elkaar opwegen kan het verschil zitten in aspecten van werk, zoals de aard van het werk, de hoeveelheid werk en de arbeidsomstandigheden.

Aard van het werk

Er is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen beroep en geluk. Een van die onderzoeken vergeleek het geluk van Nederlandse bezoekers van de Loon Wijzer website (Van Leeuwen 2011) die hun levensvoldoening uitdrukten in een rapportcijfer tussen 0 en 10. De verschillen in gemiddeld geluk per beroep staan in tabel 2.

Deze verschillen in geluk tussen beroepen worden niet alleen bepaald door de aard van het werk, maar ook door de daaraan verbonden beloningen, zowel in salaris als in aanzien en in gerelateerde arbeidsomstandigheden, zoals de mate van autonomie. Verder spelen ook diverse aspecten een rol, zoals sociale competenties die de kans op een leidinggevend beroep vergroten, die los daarvan ook bijdragen aan geluk.

Gelukkiger in publieke sector

Bij vergelijkingen van geluk tussen werknemers in de publieke en de private sector komen ambtenaren meestal als iets gelukkiger uit de bus. Dat verschil blijft bestaan als we kijken naar de effecten van inkomen en opleiding. Hiermee is niet gezegd dat werken in het algemeen belang meer levensvoldoening schept, want het is ook mogelijk dat gelukkige mensen zich meer aangetrokken voelen tot de publieke zaak.

Tabel 2

Gemiddeld geluk naar beroep in Nederland

<i>Beroep</i>	<i>Gemiddeld geluk</i>
Meest gelukkig	
• Bestuurder van schepen en vliegtuigen	8,1
• Bestuurder van grote organisaties	7,9
• Artsen	7,8
• Juristen	7,6
Minst gelukkig	
• Vrachtwagenchauffeur	6,7
• Operator	6,6
• Conciërge	6,5
• Vuilnisophaler	6,4

Hoeveelheid werk

Veel wordt geschreven over werkgeluk en de ‘ratrace’ waarin we ons begeven, maar uit onderzoek blijkt niet dat harde werkers minder gelukkig zijn. Voltijds werkers zijn over het algemeen zelfs iets gelukkiger dan parttimers. Onderzoek naar de relatie tussen werkuren en geluk heeft geen verbanden aan het licht gebracht. Kennelijk wegen de voor- en nadelen van meer of minder werken meestal tegen elkaar op.

Ook in dit geval zijn er verschillende effecten die we nog niet goed uit elkaar kunnen houden. Harde werkers hebben vaak leuk werk en een volle baan vereist vaak ook een goede gezondheid. Hoeveel werk optimaal is, moet persoonlijk worden bekeken.

Arbeidsomstandigheden

Enkele onderzoeken vonden een positief verband tussen autonomie op het werk en beschikbaarheid van ouderschapsregelingen blijkt ook bevorderlijk voor geluk. Ook in dit geval verschillen de effecten sterk naar persoon en situatie, niet iedereen wordt gelukkiger van autonomie of heeft baat bij een ouderschapsregeling.

WAT DOET GELUK OP WERK?

Onderzoek richt zich ook op de gevolgen van geluk. Daarbij wordt gekeken in hoeverre eerdere levensvoldoening gevolgd wordt door latere levensuitkomsten, zoals huwelijk en gezondheid. Een voorbeeld daarvan is onderzoek naar het lange termijn effect van geluk op levensduur; gelukkige mensen blijken aanzienlijk langer te leven, onder meer omdat geluk de vatbaarheid voor ziekte vermindert (Veenhoven 2008).

Om de achterliggende mechanismen aan het licht te brengen wordt ook gebruik gemaakt van experimenten waarbij proefpersonen in een goede of slechte stemming worden gebracht, om te zien wat voor effecten dat heeft op lichamelijk en sociaal functioneren. Daarbij blijkt onder meer dat een positief gevoel immunoreacties versterkt en hulpvaardigheid bevordert.

De geobserveerde gevolgen van geluk worden goed beschreven in de 'Broaden and Build Theory' van Barbara Fredrickson (2004). Deze theorie houdt in dat een goed gevoel het gedragsrepertoire verbreedt, het je actiever en opener maakt, wat er toe leidt dat je op den duur meer opbouwt, zowel op het werk als privé.

Effect geluk op arbeidsparticipatie

Het zal daarom niet verbazen dat gelukkige mensen meer blijken te werken. Zoals we hierboven al hebben gezien zijn ze minder vaak werkloos. Ze melden zich ook minder vaak ziek. Naast betaald werk doen gelukkige werkers ook nog vaker vrijwilligers werk. Het beeld van de gelukkige losbol klopt niet; gelukkige mensen lijken meer op de mier uit de fabel van La Fontaine dan op de krekkel.

Effect geluk op arbeidsprestatie

Gelukkige mensen werken niet alleen meer, ze doen het ook beter op hun werk, met name in beroepen waarin creativiteit en sociabiliteit vereist zijn. Dit blijkt onder meer uit een follow-up van jongeren, waarbij de meest gelukkigen als volwassene ook het meest bleken te verdienen (De Neve & Oswald 2012).

Dit effect is niet nieuw en staat bekend als de 'Happy Worker Thesis'. Onderzoek ter bevestiging daarvan heeft wisselende resultaten getoond en een reden daarvoor is dat 'happy' voornamelijk is gemeten met arbeidsvoldoening. Arbeidsvoldoening blijkt echter minder voorspellend voor arbeidsprestatie dan levensvoldoening.

LEEMTEN IN KENNIS

Er is een overmaat van onderzoek naar arbeidsvoldoening, maar vooralsnog te weinig onderzoek naar relatie tussen werk en levensvoldoening. Van dat onderzoek hebben we niet alleen te weinig, het is ook nog te primitief. Om wijzer te worden is grootschalig follow-up onderzoek vereist, liefst onderzoek waarbij ook gebruik wordt gemaakt van nieuwe technieken van experience-sampling.

Prof. dr. Ruut Veenhoven is Emeritus professor of social conditions for human happiness aan de Erasmus University Rotterdam, Erasmus Happiness Economics Research Organization EHERO en verbonden als bijzonder hoogleraar aan de North-West University in Zuid-Afrika, Optentia Research Program

REFERENTIES

- De Neve, J.E. & Oswald, A.J. (2012)
Estimating the Influence of Life Satisfaction and Positive Affect on later Income using Sibling Fixed Effects
PNAS, 109, 19953 -19958
- Fredrickson, B.L. (2004)
The Broaden - and - Build Theory of Positive Emotions
Philosophical Transactions, Biological Sciences, 359, 1367 – 1377
- Gaucher, R., Burger, M. & Veenhoven, R. (2018)
Difference in mood at work and home: An exploration using happiness diary data
EHERO working paper 2018/3
- Knabe, A., Ratzel, S., Schob, R. & Weimann, J. (2010)
Dissatisfied with Life but Having a Good Day: Time-use and Well-being of the Unemployed
The Economic journal 120: 867-889
- Van Leeuwen, J (2011)
Geluk en beroep in Nederland
Masterscriptie sociologie, Erasmus Universiteit Rotterdam
- Veenhoven, R (1984)
Conditions of happiness
Reidel (nu Springer/Nature), Dordrecht
- Veenhoven, R. (2008)
Healthy happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care
Journal of Happiness Studies, 9, 449 - 469
- Veenhoven, R. (2015)
Geluk in organisaties, een overzicht van het weinige wat we daarover weten
In: Ad Bergsma, Harry Commandeur & Ruut Veenhoven (Red.) ‘Welbevinden op het Werk’.
Themanummer Tijdschrift voor Management en Organisatie, ISSN 0165-1722
Nummer 2/3, maart/juni 2015, 69:119-133
- Veenhoven, R. (2018)
World Database of Happiness: Archive of research findings on subjective enjoyment of life
Erasmus University Rotterdam, Erasmus happiness Economics Research Organization
EHERO
<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>