

Kunnen we wat boekenwijsheid inleveren voor levenswijsheid?

Werken aan een blije school

Maak van geluk een serieus doel op school, is het advies van socioloog en hoogleraar Ruut Veenhoven. Geef coachend les, breng kinderen levensvaardigheden bij, creëer een goede sfeer en bewaak ook het geluk van leraren.

Al in de jaren zestig ontdekte de student sociologie Ruut Veenhoven het onderwerp dat zijn hele carrière zou domineren: geluk. Destijds hadden medestudenten posters van Che Guevara in hun kamer hangen. "Ik vroeg me af: zijn mensen onder het socialisme echt gelukkiger dan onder het veraschuwde kapitalisme?" De Club van Rome kwam met grenzen aan de groei: we hadden genoeg welvaart; nu moest er welzijn komen. Veenhoven vroeg zich af of het niet nuttiger zou zijn om te kijken naar welbevinden. Hij schreef een studenten-paper over dat tot zijn verrassing werd gepubliceerd.

Er was toen nog maar weinig onderzoek gedaan naar geluk en precies dat ging Veenhoven doen. Ook wereldwijd werd geluk een steeds belangrijker onderzoeksgebied. "De grote politieke ideologieën zijn vervaagd en daardoor stijgt het onderwerp geluk op de agenda", verklaart hij deze ontwikkeling. "We zijn redelijk welvarend, maar nog niet allemaal gelukkig. Nu willen we daar meer over weten. Bovendien leven we in een meerkeuzemaatschappij. We willen weten wat onze keuzes voor een beroep, een levenspartner, eventueel ouderschap uitmaken voor ons geluk. Met behulp van geluksonderzoek kunnen we beter geïnformeerde keuzes maken."

Aan de Erasmus Universiteit Rotterdam werkt Veenhoven nu bij de Erasmus Happiness Economics Research Organization, thuisbasis van de World Database of Happiness (zie kader) en de Gelukswijzer (www.gelukswijzer.nl), een combinatie van een zelfhelpwebsite en een langetermijn-onderzoek naar het effect van keuzes die mensen maken op hun geluk.

HORIZONTAAL

De World Database of Happiness biedt het onderwijs een schat aan informatie. Zo blijkt uit onderzoek van

RUUT VEENHOVEN

Prof. dr. Ruut Veenhoven is socioloog, emeritus hoogleraar 'Sociale condities voor menselijk geluk' aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en bijzonder hoogleraar aan de North-West University in Zuid-Afrika. Veenhoven is directeur van de World Database of Happiness. Deze database bevat internationale onderzoeksresultaten over geluk in de zin van levensvoldoening. De zoekfunctie leidt de bezoekers door 11.696 publicaties. Het zoekwoord 'school' > 'high school pupils and adolescents' levert bijvoorbeeld 395 publicaties op. worlddatabaseofhappiness.eur.nl

Veenhoven dat de manier van lesgeven veel uitmaakt voor het geluk van leerlingen op lange termijn. Volwassenen blijken gelukkiger in landen waar ze in hun schooljaren overwegend 'horizontaal' onderwijs hebben genoten. Hierbij helpt de docent als coach leerlingen bij de kennis-verwerving en worden zij uitgenodigd om actief mee te denken. Horizontaal onderwijs, zegt Veenhoven, versterkt de autonomie en dat resulteert later in meer geluk. "Het Nederlandse onderwijs is al redelijk horizontaal, maar dat wil niet zeggen dat we al aan het optimum zitten."

VASTE PLEK

Uit onderzoek weten we ook dat geluk sterk samenhangt met levensvaardigheden. Ook daar kan de school aan bijdragen. Er zijn al verschillende initiatieven voor 'lessen in geluk'. Leerlingen leren daar onder meer zichzelf beter kennen, wat kan bijdragen aan een gelukkig leven. Een follow-up onderzoek van de Stichting Lessen in Geluk suggereert dat kinderen met dergelijke lessen makkelijker door de dip van de puberteit komen. Veenhoven plaatst daar wel een kanttekening bij: "Deze lessen spelen zich allemaal af in de vrije ruimte en hangen af van het enthousiasme van die ene leraar. Ze verdienen een vaste plek in het curriculum. Wil je een duurzaam effect, dan moet je hier stevig op inzetten. Maak de gelukslessen bijvoorbeeld onderdeel van het gezondheidsonderwijs. Eit, test ze op hoe ze uitpakken voor het geluk van kinderen. Wat werkt en wat werkt niet?"

METEN

Sommige scholen peilen regelmatig de leerlingtevredenheid. Maar daarmee meten ze volgens Veenhoven niet hoe gelukkig leerlingen zijn. Kinderen die sowieso al gelukkig zijn, vinden allerlei aspecten van de school eerder leuk



Ruut Veenhoven: 'Het Nederlandse onderwijs is al redelijk horizontaal, maar dat wil niet zeggen dat we aan het optimum zitten'

'Wil je gelukkige en productieve leraren, dan moet je faciliteren dat zij hun geluk een stukje kunnen opkrikken'

ook al zijn die niet best. Misschien is de school echt leuker en zijn kinderen daarom gelukkiger. Maar het kan ook zijn dat de kinderen al gelukkig waren en daarom zo tevreden zijn over de school. Om te weten hoe gelukkig leerlingen zijn, moet je ze regelmatig naar hun stemming van het moment vragen. Deze techniek van 'experience sampling' is volgens Veenhoven makkelijk uitvoerbaar met apps op de mobiele telefoon.

GELUKKIGE LERAREN

Ook het geluk van leraren is belangrijk: voor hun eigen heil én omdat - zo blijkt uit Amerikaans onderzoek - hun productiviteit deels afhangt van hun levensvoldoening. "Bij levensvoldoening voel je je lekker, je functioneert beter, bent productiever en socialer. Wil je gelukkige en productieve leraren hebben, dan moet je verder kijken dan de school en faciliteren dat zij hun geluk een stukje kunnen opkrikken", zegt Veenhoven. Maar zitten docenten er wel op te wachten dat de school naar hun privéleven vraagt? Veenhoven: "Privacy is belangrijk, maar als mensen zich niet gelukkig voelen, kun je best faciliteren dat ze daar wat aan doen. Je kunt mensen stimuleren om naar een psycholoog te gaan of een zelfhelpwebsite zoals de Gelukswijzer te gebruiken."

OPLEIDING EN IQ

Soms kijken onderzoekers raar op van hun eigen resultaten. Zo concludeerde Veenhoven in de jaren zeventig op basis van eigen onderzoek dat er geen relatie is tussen opleidingsniveau en geluk. "Je zou denken dat de hoogst opgeleide mensen het gelukkigst zijn", zegt hij. "Zij verdienen meer en hebben betere huwelijkskansen, althans: de mannen. Maar ze zijn niet gelukkiger en soms zelfs ongelukkiger." Intelligenten mensen blijken ook al niet gelukkiger, zo bleek uit zijn recente meta-analyse van onderzoek naar verband tussen IQ en geluk. Gemiddeld opleidingsniveau en intelligentie dragen wel bij aan het gemiddelde geluk van burgers, maar de hooggeschoolde slimmeriken zelf blijken niet gelukkiger te zijn dan hun dommere landgenoten. Waardoor dit komt, is nog niet helemaal duidelijk. Veenhoven vermoedt dat de nadruk op intellectuele ontwikkeling ten koste gaat van andere levensvaardigheden, die er voor geluk meer toe doen. "Daar moeten we iets mee", vindt hij. "Er wordt veel geïnvesteerd in onderzoek naar leereffecten van onderwijsmethoden, maar er loopt bij mijn weten geen onderzoek naar het totaleffect van al die jaren onderwijs op later geluk van leerlingen."

GELUK ALS DOEL

De tip van Veenhoven voor het onderwijs: zet geluk op de kaart. Geef het onderwerp een plaats in het curriculum, bij voorkeur in een vakoverstijgende leerlijn. Onderzoek de effecten tot in de volwassenheid van leerlingen. Levensvaardigheden gaan namelijk meer uitmaken voor geluk als je op eigen benen staat. De geluksprofessor: "Desnoods gaat dit een stukje ten koste van andere leerdoelen. Dan leveren we een beetje boekenwijsheid in