

LEVENSDOELEN en GELUK

Samenvatting van de belangrijkste resultaten

door Ruut Veenhoven, socioloog

Rapportage aan deelnemer onderzoek 'Levensdoelen en Geluk' 1984.

Het onderzoek ging over levensdoelen en geluk. 'Levensdoelen' zijn bewuste plannen om in de toekomst het merendeel van de aandacht en energie op iets speciaals te richten: bijv. op het maken van carrière, het grootbrengen van kinderen, of het verbreiden van een ideaal. 'Geluk' is de mate waarin men plezier in het leven schept.

Over de relatie tussen levensdoelen en geluk zijn nogal wat theorieën geopperd. Een zo'n theorie is dat het leven over het algemeen bevredigender naarmate men duidelijker doelen voor ogen heeft. Zonder levensdoelen zouden mensen hun energie minder gericht besteden, zouden ze minder geactiveerd worden en zouden ze mede daardoor eerder in psychische problemen en andere theorie is dat sommige doelen 'beter' zijn dan andere: bijv. dat mensen die zich richten op hun 'werk' op de lange duur meer plezier in het bestaan scheppen dan mensen die alleen maar op hun 'plezier' uit zijn.

Doel voor dat onderzoek was dit soort theorieën te toetsen. Voor een goed begrip is het noodzakelijk om eerst het een en ander te melden over levensdoelen en geluk als zodanig.

Levensdoelen

Een eerste stap was om vast te stellen in hoeverre mensen überhaupt levensdoelen hebben en wat die levensdoelen inhouden. Om een wat gedifferentieerder beeld te krijgen is ook gekeken naar de 'duidelijkheid' van levensdoelen de 'diversiteit' ervan en de mate waarin mensen zich er echt iets aan gelegen laten liggen.

Al dan niet hebben van levensdoelen

In eerdere onderzoekingen rond dit onderwerp werden aan mensen vragen voorgelegd in de geest van 'Hebt u een doel in het leven?' Er zijn nogal wat bezwaren tegen dit soort vragen: ondermeer dat ze eerder verwijzen naar 'zinvolheidsproblemen' dan naar plannen voor de toekomst'. Daarom werd in dit onderzoek op een andere wijze te werk gegaan.

De respondent vulde een vragenlijst in over zijn levensloop. Daarin kwamen ook plannen in heden en verleden aan de orde. De vragen werden in half open vorm aangeboden (zinnen die afgemaakt moesten worden) zodat mensen voor wie levensdoelen geen rol van betekenis spelen niet toch tot een omschrijving gedwongen zouden worden.

Uit de antwoorden blijkt dat de meeste deelnemers aan dit onderzoek wel één of meer levensdoelen in gedachten hadden. Slechts tien procent noemde geen enkel doel. Bij de helft strekten de doelen zich uit tot de komende jaren.

Het meest doelgericht bleken jongeren en mensen met een hoge opleiding. In tegenstelling tot de gangbare opinie bleken psychisch problematische mensen niet minder doel voor ogen te hebben dan psychisch meer 'gezonde' respondenten. Opvallend was ook dat er geen verband bleek tussen het al dan niet noemen van levensdoelen en de mate waarin men een 'zin' in eigen bestaan ziet.

Duidelijkheid van doelen

De duidelijkheid van de genoemde doelen werd afgemeten aan de mate waarin uit de beantwoordingen kon worden opgemaakt 'wat' de respondent wilde (het beoogde eindresultaat) en 'waarom' (motivatie). Over het eerste was men over het algemeen duidelijker dan over het laatste. Een kleine 30% van de respondenten gaf een vrij duidelijk beeld van zowel het 'wat' als het 'waarom' van hun plannen voor de komende maanden en jaren.

In tegenstelling tot de gangbare opinie bleken ouderen niet beter te weten wat ze willen dan jongeren en mannen niet beter dan vrouwen.

Diversiteit van doelen

Sommige mensen hebben slechts één doel voor ogen terwijl andere een veelheid aan plannen in gedachten hebben. Aan de hand van de antwoorden werd daarom bekeken hoeveel inhoudelijke 'onderwerpen' genoemd werden en in hoeverre er onderscheid gemaakt werd naar doelen op verschillende 'termijn'. De resultaten zijn samengevat in tabel 1.

Tabel 1

Diversiteit van doelen ¹⁾

| | | |
|------------------------------|---|-----|
| Diversiteit naar 'onderwerp' | slechts één doel genoemd | 18% |
| | twee doelen genoemd | 20% |
| | drie doelen genoemd | 26% |
| | vier of meer doelen genoemd | 25% |
| Diversiteit naar 'termijn' | slechts doelen op één termijn genoemd ('komende maanden', 'komende jaren' of 'lange termijn') | 24% |
| | doelen voor twee termijnen onderscheid | 36% |
| | doelen voor drie termijnen onderscheid | 29% |

1) 11% noemde helemaal geen doel

De mensen die de meest verschillende doelen noemen zijn weer relatief jong en goed opgeleid. De theorie dat geringe diversiteit van levensdoelen kenmerkend is voor psychisch problematische mensen werd wederom niet bevestigd in deze gegevens.

Geïnvloedheid

Niet iedereen is even geïnvloed in de doelen die hij noemt. De mate waarin dat het geval is werd in dit onderzoek afgemeten aan de overeenstemming in de antwoorden op bovengenoemde open vragen over plannen voor de toekomst met vragen over dingen waar men plezier aan beleeft, waar men zich zorgen over maakt en waar men momenteel de meeste energie in steekt. In 10% van de gevallen bleek geen enkel verband, in 20% een zeer duidelijk verband. Vooral jonge mensen met goede opleiding bleken vaak sterk geïnvloed in hun plannen. In tegenstelling tot wat sommige psychologen verwachten, bleken mensen voor wie de genoemde doelen in de dagelijkse praktijk niet zo spelen zich niet te onderscheiden door meer psychische problemen, een vager tijdsbeeld of groter twijfel aan de zin van hun bestaan.

Inhoud levensdoelen

Waar over 'levensdoelen' gesproken wordt, denkt men vaak aan hooggestemde idealen of carrière-ambities. De plannen die bij de hier onderzochte personen voorop staan bleken vooral betrekking te hebben op persoonlijke 'groei' en intieme 'relaties' en het voldoen aan de gebruikelijke eisen in 'studie en beroep'. Zie tabel 2.

De theorie dat mensen bij het ouder worden steeds meer gericht raken op eigen navel wordt in deze gegevens niet bevestigd. Onder bejaarde respondenten werden niet meer doelen genoemd die betrekking hebben op het eigen 'psychisch functioneren' dan onder jongeren, en ook niet

meer plannen op het vlak van 'intieme relaties'. Opvallend is ook dat de mannen in deze onderzoeksgroep niet meer gericht waren op 'relaties' of 'carrière' dan vrouwen.

Tabel 2

| genoemde levensdoelen | vroegere doelen | huidige doelen |
|---|------------------------|-----------------------|
| persoonlijk (psychisch) functioneren | 40,4% | 46,8% |
| jezelf beter leren kennen | 17,7% | 9,8% |
| groei (algemeen) | 8,6% | 10,8% |
| Intellectuele ontwikkeling | 19,2% | 34,8% |
| emotionele ontwikkeling | 2,4% | 1,4% |
| moreel heter mens worden | 1,4% | 0,5% |
| <u>relaties</u> | 65,9% | 53,0% |
| partner vinden | 22,5% | 10,8% |
| verbeteren relatie met partner | 34,8% | 22,1% |
| verbeteren en uitbreiden contact vrienden | 3,4% | 7,4% |
| gezin stichten | 16,8% | 8,6% |
| meer contacten leggen | 1,0% | 1,2% |
| onafhankelijk worden | 1,2% | 2,6% |
| <u>sociaal</u> | 10,8% | 9,6% |
| iets bereiken in de maatschappij | 6,2% | 4,3% |
| doen wat van je verwacht wordt | 1,0% | 1,4% |
| losmaken van maatschap, verplichtingen | 3,6% | 1,9% |
| <u>dagelijkse bezigheden</u> | 49,9% | 57,8% |
| studie | 18,9% | 34,1% |
| werk, beroep | 36,0% | 31,5% |
| sport | 2,2% | 1,2% |
| hobbies | 3,4% | 13,0% |
| <u>idealen</u> | 13,2% | 9,1% |
| ideaal vinden | 7,8% | 1,7% |
| ideaal realiseren | 4,3% | 3,4% |
| ideaal uitdragen | 1,0% | 2,9% |
| <u>ervaringen</u> | 33,0% | 43,2% |
| veranderingen | 2,4% | 12,9% |
| 'lekkere' ervaringen | 5,6% | 3,8% |
| thrills | 0,2% | 0,0% |
| lekker leven | 6,2% | 7,7% |
| geluk | 11,8% | 4,4% |
| <u>materiële voorzieningen</u> | 7,4% | 11,0% |
| noodzakelijke levensbehoeften zeker stellen | 5,6% | 5,3% |
| luxe | 1,2% | 2,2% |
| <u>gezondheid</u> | 4,1% | 13,7% |

GELUK

Er wordt nogal eens beweerd dat het idee van geluk alleen in de hoofden van filosofen een rol speelt. De gewone man zou niet veel verder kijken dan zijn dagelijkse pleziertjes en zou zich dan ook geen duidelijk oordeel vormen over zoiets abstracts als de 'kwaliteit van zijn leven als geheel'. Die opvatting wordt in dit onderzoek niet bevestigd. Op half open vragen over het leven dat men nu leidt werd door bijna 90% van de respondenten een antwoord gegeven waaruit bleek dat er een balans was opgemaakt. De antwoorden op de verschillende vragen over dit onderwerp zijn ook redelijk consistent: niet alleen de antwoorden op de verschillende vragen in een vragenlijst, maar ook de antwoorden op vragen die in verschillende interviews aan de orde kwamen (tussentijd 10 dagen).

Mede aan de hand van de antwoordpatronen werden de volgende drie varianten van geluk onderscheiden:

Overall geluk

Het ging in dit onderzoek vooral om de waardering van het leven als geheel. Ter onderscheiding van de hieronder genoemde waardering van belangrijke aspecten van het leven werd dit verschijnsel overall geluk genoemd. Overall geluk werd gemeten aan de hand van de verschillende halfopen vragen in de bovengenoemde vragenlijst over eigen levensloop.

Stemming

Daarnaast werd ook gepeild hoe prettig men zich in het algemeen genomen voelt. Dit gebeurde ondermeer aan de hand van het stemmingen-dagboekje dat gedurende tien dagen werd bijgehouden.

Tevredenheid

Tenslotte werd vastgesteld in hoeverre men denkt de doelen die men zich stelt te kunnen realiseren. De belangrijkste aanwijzingen hiervoor werden weer geput uit de antwoorden op half-open vragen over de levensloop: in het bijzonder waar het verwachtingen voor de toekomst betrof.

Samenhang tussen geluksvarianten

Uit de gegevens blijkt dat er een sterke samenhang bestaat tussen 'overall geluk', 'stemmingsniveau' en 'tevredenheid', maar dat het toch niet allemaal één pot nat is. Met name kwam het nogal eens voor dat mensen zich tamelijk down voelden, maar toch niet ontevreden waren met wat ze bereikt hadden, en omgekeerd.

Het onderzoek levert tal van aanwijzingen dat mensen zich op zijn minst langs twee wegen een oordeel over het eigen leven vormen. Eén weg lijkt een min of meer bewust oordeel waarbij de werkelijkheid van het leven van alledag wordt getoetst aan de verlangens en plannen die men in gedachten heeft ('tevredenheid'). De andere weg loopt via deels onbewuste 'behoeften'. Bevrediging of frustratie daarvan weerspiegelt zich normaal gesproken in gevoelens van lust of onlust die in hun totaliteit het stemmingsniveau tekenen

Op grond van de gegevens kon aannemelijk worden gemaakt dat het 'overall' oordeel over het bestaan in belangrijke mate gevormd wordt op basis van 'stemming' en 'tevredenheid'. Dat bleek ondermeer uit een sterkere samenhang tussen de eerste en ieder van de laatste twee variabelen dan tussen de laatste twee onderling.

Deze beide 'componenten' van geluk blijken niet steeds even zwaar te tellen. Bij jonge mensen wordt het 'overall' oordeel bijv. meer gekleurd door het 'stemmingsniveau' dan door de 'tevredenheid' met wat men denkt te bereiken. Zo'n verschil is ook waarneembaar bij vrouwen en bij mensen met een lage opleiding. Mensen die twijfel hebben over de zin van hun bestaan blijken hun overall oordeel sterk te baseren op wat ze denken te bereiken in het leven. Het één kan het gevolg zijn van het ander, maar ook omgekeerd.

Vermeldenswaard is in dit verband ook dat mensen die zich meestal niet zo prettig voelen hun overall oordeel ook sterk baseren op de mate waarin ze 'tevreden' kunnen zijn: wellicht om zodoende het hoofd boven water te kunnen houden.

Hoewel het 'overall' oordeel over het bestaan voor een belangrijk deel gebaseerd is op hoe lekker men zich voelt en hoe tevreden men denkt te kunnen zijn, wordt het 'overall' geluk hierdoor toch niet geheel bepaald: de statistische samenhang is niet perfect. Dat komt ondermeer omdat het oordeel tot op zekere hoogte een eigen leven gaat leiden. Mensen die zich eenmaal als 'gelukkig' of 'ongelukkig' geïdentificeerd hebben, houden soms langer aan dan idee vast dan hun feitelijke 'stemming' en 'tevredenheid' rechtvaardigen. Dat geldt vooral bij mensen die vrede met hun bestaan hebben en die geen grote veranderingen voorzien. Mensen die het leven niet zo zien zitten en/of het idee hebben dat er veranderingen op til zijn, zijn minder geneigd om op de automatische piloot te varen en verdisconteren hun concrete ervaringen meer in hun overall oordeel.

Levensdoelen en geluk

De theorie die aan dit onderzoek ten grondslag lag was dat mensen over het algemeen meer plezier in het leven scheppen naarmate ze beter weten wat ze er mee willen: met name in de sterk geïndividualiseerde maatschappij van vandaag waar mensen voor zoveel keuzen geplaatst worden. Mensen met een doel voor ogen zouden daarom gelukkiger moeten blijken dan mensen die geen plannen voor de toekomst in gedachten hebben. Evenzeer zouden mensen met duidelijke doelen gelukkiger moeten zijn dan mensen met onduidelijke doelen en in hun doelen geïnvolveerde mensen gelukkiger dan mensen die zich aan hun plannen weinig gelegen laten liggen. Deze verwachtingen werden in dit onderzoek niet bevestigd: vaak bleek het tegendeel eerder waar.

Doelgerichtheid en geluk

In eerder onderzoek, onder Amerikaanse studenten was conform de verwachting gebleken dat diegenen met levensdoelen gelukkiger waren dan diegenen zonder. Ook bij de studenten in dit onderzoek kwam dat patroon naar voren. Echter niet bij de overige deelnemers (veruit de meeste). Over het geheel genomen verscheen zelfs een licht negatief verband: de mensen die één of meer doelen noemden waren iets minder gelukkig dan de mensen die er helemaal geen noemden. Dit negatieve verband was het meest geprononceerd onder de mensen die psychisch het sterkst in hun schoenen staan en die veel veranderingen voorzien. Een soortgelijk patroon tekende zich af in de relaties tussen geluk en 'duidelijkheid' van doelen, 'diversiteit' van doelen en "geïnvolveerdheid" in doelen.

Deze uitkomsten betekenen overigens niet zonder meer dat doelgerichtheid niet toch vaak positieve effecten heeft. Althans sommige typen mensen kan het van nut zijn, bijv. onzekere onevenwichtige mensen die lijn in hun leven hard nodig hebben. Het is ook mogelijk dat reële positieve effecten overschaduw worden door - even reële - negatieve effecten: bijv. door een geringere flexibiliteit van handelen die vooral opbreekt bij veranderlijke levensomstandigheden. Tenslotte is het ook mogelijk dat een per saldo positief effect in de cijfers niet tot uiting komt omdat ongelukkigen - in de gereede verwachting dat ze er beter op zullen worden - het leven minder aan het toeval overlaten en duidelijker keuzen maken.

Dit onderzoek biedt niet het laatste woord op deze vragen. Wel maakt het duidelijk dat deze vragen er zijn. Als zodanig corrigeert het de gangbare - nogal naïeve - opvattingen op dit punt en toont het de zwakte van eerder onderzoek.

Inhoud levensdoelen en geluk

In moralistische geschriften over geluk is levensvoldoening nog al eens afhankelijk gesteld van het nastreven van de 'juiste' doelen: mensen die hun leven in dienst stellen van 'idealen' wordt groot geluksgevoel in het vooruitzicht gesteld, terwijl gelukszoekers juist het deksel op de neus zouden krijgen. Volgens meer recente humanistisch psychologisch getinte beschouwingen loopt de weg naar het geluk eerder via 'persoonlijke groei' en intensivering van 'intieme relaties'. Op grond hiervan werd een samenhang verwacht tussen *de* aard van de genoemde doelen en de mate van geluk. Er bleken inderdaad verbanden, echter meestal in *een* andere richting dan voorspeld. Mensen die zich vooral richten op 'idealen' bleken minder gelukkig dan mensen die andere doelen noemden. Hetzelfde bleek het geval voor mensen die hun aandacht vooral wilden richten op het verbeteren van 'eigen functioneren' en op het verdiepen van 'interpersoonlijke relaties'. De bovengenoemde theorieën zijn daarmee niet bevestigd, maar overigens ook niet definitief verworpen. Het kan zijn dat het nastreven van dit soort doelen per saldo toch meestal positief uitpakt, maar dat meer ongelukkige mensen dan gelukkige ze op hun programma zetten. Vooral waar het verbetering van eigen-psychisch functioneren betreft ligt dat nogal voor de hand'. In tegenstelling tot de theorie dat de zucht naar geluk in het omgekeerde resulteert bleken mensen die aangaven zich te richten op 'geluk' en 'genoegens' meer plezier in het leven te scheppen dan mensen die het zoeken in hogere zaken, zoals 'studie' en 'werk'. Toch werd de calvinistische levensfilosofie in zoverre bevestigd dat mensen die in vroeger jaren 'studie' en 'werk' hoog in het vaandel hadden gehad, nu als iets gelukkiger uit de bus kwamen.

Rotterdam, 4 juni 1984