

WAT WE WETEN ¹⁾

Ruut Veenhoven

In: Leo Bormans (Red.), pp 338-349 : GELUK The World Book of Happiness, LANNOO, Tielt, België, 2010, ISBN 978 90 209 9066 9

Omdat hij al dertig jaar lang geluk op wereldschaal bestudeert, wordt Ruut Veenhoven vaak 'de geluksprofessor' genoemd. Hij stichtte de World Database of Happiness, die de wereld een actuele blik gunt op duizenden onderzoeken, enquêtes en correlatiegegevens over geluk. Met zijn antwoord op vijf vragen vat hij samen wat we weten over geluk.

Geluk is een belangrijk doel in de moderne maatschappij. De meeste mensen kijken uit naar een gelukkig leven en hechten veel waarde aan geluk. Het idee dat we moeten streven naar een groter geluk voor een groter aantal wint aanhangers. Geluk staat dan ook steeds hoger genoteerd op de politieke agenda.

Het streven naar geluk noopt tot een beter begrip van de voorwaarden voor geluk. Dat impliceert dat het onderwerp systematisch dient te worden bestudeerd. Onderzoek over geluk was lang de speeltuin van filosofische veronderstellingen en dat heeft niet voor een stevige bewijsgrond gezorgd. De voorbije decennia zorgde de methodologie van het enquêteonderzoek in de sociale wetenschappen echter voor een doorbraak. Er werden betrouwbare meetinstrumenten voor geluk ontwikkeld, waardoor we een brede kennis hebben verworven. Die literatuur over geluk handelt grosso modo over vijf cruciale vragen, die te rangschikken zijn als stappen in het proces om een groter geluk voor een groter aantal te creëren.

1 WAT IS 'GELUK'?

Het woord 'geluk' wordt op verschillende manieren gebruikt. In de ruimste betekenis is het een overkoepelende term voor alles wat goed is. In die zin is 'geluk' synoniem met 'welbevinden' of 'levenskwaliteit' en slaat zowel op persoonlijk als op maatschappelijk welzijn. In meer specifieke zin betekent het 'subjectieve appreciatie van het leven' en daarover handelt dit hoofdstuk. Geluk wordt gedefinieerd als de mate waarin een individu de kwaliteit van zijn leven in het algemeen als gunstig ervaart. Anders gezegd: hoezeer iemand houdt van het leven dat hij leidt.

2 IS GELUK MEETBAAR?

Aangezien geluk wordt gedefinieerd als iets wat we in gedachten hebben, is het meetbaar aan de hand van vragen. Een vaak gebruikte vraag is:

Correspondentie: Prof. Dr. Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam, Faculteit Sociale Wetenschappen, Postbus 1738, 3000 DR Rotterdam, Nederland. www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven

¹⁾ Vertaling van oorspronkelijke tekst in het Engels

In het algemeen genomen, hoe tevreden ben je deze dagen over je leven?

0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10
uiterst ontevreden <— —> uiterst tevreden

Hoewel die vragen frequent worden gebruikt, zijn ze onderhevig aan veel kritiek. Meer bepaald zijn drie belangrijke bezwaren geopperd: twijfel of het antwoord op dergelijke eenvoudige vragen de ware appreciatie voor het leven weergeeft, twijfel of culturen op basis van dergelijke waarderingsen kunnen worden vergeleken en de stelling dat subjectieve waarderingsen van het leven zinloos zijn. Die kritiek werd elders besproken en werd in de stevig onderbouwde studies van Diener, Saris en anderen weerlegd. Dat dergelijke antwoorden niet crosscultureel vergelijkbaar zijn, werd in mijn vroegere onderzoeken tegengesproken.

3 HOE GELUKKIG ZIJN WE?

Laten we even kijken naar een voorbeeld. In [schema 1](#) staat het antwoord dat in Duitsland op de vraag werd gegeven. De vaakst vermelde scores waren 7,8 en 9; amper 14% scoort lager dan 5. Het gemiddelde bedraagt 7,2. Hieruit valt af te leiden dat de meest Duitsers zich het gros van de tijd gelukkig voelen. Als we dat resultaat vergelijken met de resultaten van andere landen, kunnen we een wereldwijde classificatie opmaken.

4 WAARDOOR ZIJN WE MEER OF MINDER GELUKKIG?

Nu we hebben vastgesteld dat mensen inderdaad onderling verschillen qua geluk, is de volgende vraag waarom. Diverse factoren spelen een rol: collectieve actie en individueel gedrag, eenvoudige zintuiglijke ervaringen en een grotere cognitie, stabiele kenmerken van het individu en zijn omgeving en de grillen van het lot. In [schema 2](#) worden factoren en processen ingedeeld in een voorlopig sequentiemodel.

Dat model veronderstelt dat het oordeel over het leven voortspuit uit de stroom van levenservaringen en dan vooral de negatieve en positieve ervaringen. De ervaringsstroom is een mentale reactie op de loop van de gebeurtenissen in het leven. Dat zijn belangrijke, eenmalige gebeurtenissen zoals een huwelijk of migratie, maar ook repetitieve gewone gebeurtenissen zoals 's ochtends opstaan en de vaat doen. Gebeurtenissen in iemands leven zijn deels toe te schrijven aan toevallige meevallers of tegenvallers (bijvoorbeeld een ongeluk), maar hangen ook af van de gegeven omstandigheden en mogelijkheden. Er zijn minder verkeersongevallen in goed georganiseerde samenlevingen of tussen oplettende mensen in het verkeer. De kansen op 'lonende' en 'nadelige' gebeurtenissen zijn dus niet voor iedereen gelijk. Hiernaar wordt vaak verwezen als 'levenskansen'. De huidige levenskansen wortelen in voorbije gebeurtenissen en kansstructuren, in de maatschappelijke geschiedenis en persoonlijke ontwikkeling.

Een voorbeeld ter illustratie van dit getrapte model. Iemand kan geringe levenskansen hebben omdat hij/zij in een wetteloze samenleving woont, machteloos is en zelf slim noch mooi is (stap 1). Zo iemand zal heel wat negatieve dingen meemaken. Hij zal bestolen, opgelicht, vernederd

en uitgesloten worden (stap 2). Die persoon zal zich daardoor vaak angstig, boos en eenzaam voelen (stap 3). Op basis van die ervaringsstroom zal hij zijn leven in het algemeen negatief evalueren (stap 4).

Kwaliteit van de samenleving

Waarom is er zo'n groot verschil in geluk tussen landen? **Schema 3** bevat een aantal achterliggende maatschappelijke kwaliteiten. Veel van die factoren maken deel uit van een 'moderniteitssyndroom'. Hoe moderner een samenleving, hoe gelukkiger de burgers in die samenleving. Die vaststelling kan een verrassing zijn voor de doemprofeten die moderniteit associëren met anomie en vervreemding. Hoewel modernisering inderdaad gepaard gaat met problemen, zijn de voordelen ervan duidelijk groter. De volgende maatschappelijke kenmerken zijn positief gecorreleerd met geluk (in afnemende volgorde): overvloed, economische vrijheid, urbanisering, onderwijs, politieke vrijheid, burgerrechten, tolerantie tegenover minderheden, persoonlijke vrijheid, pluriformiteit (% migranten). De sterkste negatieve correlatie is corruptie. Op ruime afstand volgen ongelijkheid tussen de geslacht en inkomensongelijkheid.

Sociale positie

In diverse onderzoeken in de hele wereld zijn verschillen vastgesteld in individueel geluk binnen landen. Omdat de meeste onderzoeken ingegeven zijn door een egalitair sociaal beleid, ligt de nadruk vaak op maatschappelijke verschillen als inkomen, onderwijs en werkgelegenheid. In tegenstelling tot wat men zou verwachten, wegen die positionele verschillen in een moderne welvaartsstaat niet zwaar door op geluk. Alle positionele variabelen samen verklaren amper 10% van de variantie in geluk. De belangrijkste conclusies worden samengevat in **schema 4**. Wereldwijd bestaat er een positieve correlatie tussen geluk en beroepsaanzien, deelname aan het verenigingsleven, gehuwd zijn en vrienden hebben.

De sterkste correlaties vind je in het psychologische domein. De gewone variatie die wordt verklaard door dergelijke variabelen schommelt rond de 30%. Enkele van de belangrijkste conclusies worden samengevat in **schema 5**. Veel vaststellingen in verband met individuele verschillen in geluk komen neer op een verschil in de *bekwaamheid om invloed uit te oefenen op de eigen omgeving*. Die tendens lijkt universeel. Wereldwijd stellen we een positieve correlatie vast tussen geluk en psychische gezondheid, socialisatie, fysieke gezondheid, interne controle, extraverttheid en lustaanvaarding.

5 IS GROTER GELUK MOGELIJK?

Veel onderzoek over geluk is bezielde door de hoop dat men een manier zal vinden om een groter geluk voor een groter aantal mensen te creëren. Talloze theorieën over geluk stellen echter dat betere levensomstandigheden de ontevredenheid niet zullen doen afnemen. Volgens een van die theorieën is geluk relatief. Een andere beweert dat geluk een karaktereigenschap is. Beide worden door ons onderzoek ontkracht. Een andere geruststellende vaststelling is dat het gemiddelde van

geluk op een schaal van nul tot tien in sommige landen kan oplopen tot acht. Wat daar kan, moet ook elders mogelijk zijn.

World Database of Happiness

Groter geluk voor een groter aantal mensen vereist dat we beter begrijpen welke omstandigheden leiden tot geluk. Onontbeerlijk voor een betere kennis is niet alleen meer onderzoek, maar ook een betere synthese van de beschikbare onderzoeksresultaten. Voor een dergelijke synthese is het noodzakelijk dat de beschikbare gegevens op uniforme wijze worden verzameld, geselecteerd en beschreven. Dat voorbereidende werk is tijdrovend, zwak gesubsidieerd en bij de huidige gang van zaken in dit onderzoeksdomein een onmogelijke levenstaak voor één enkele wetenschapper. Zo verliezen we het overzicht op de massa gegevens.

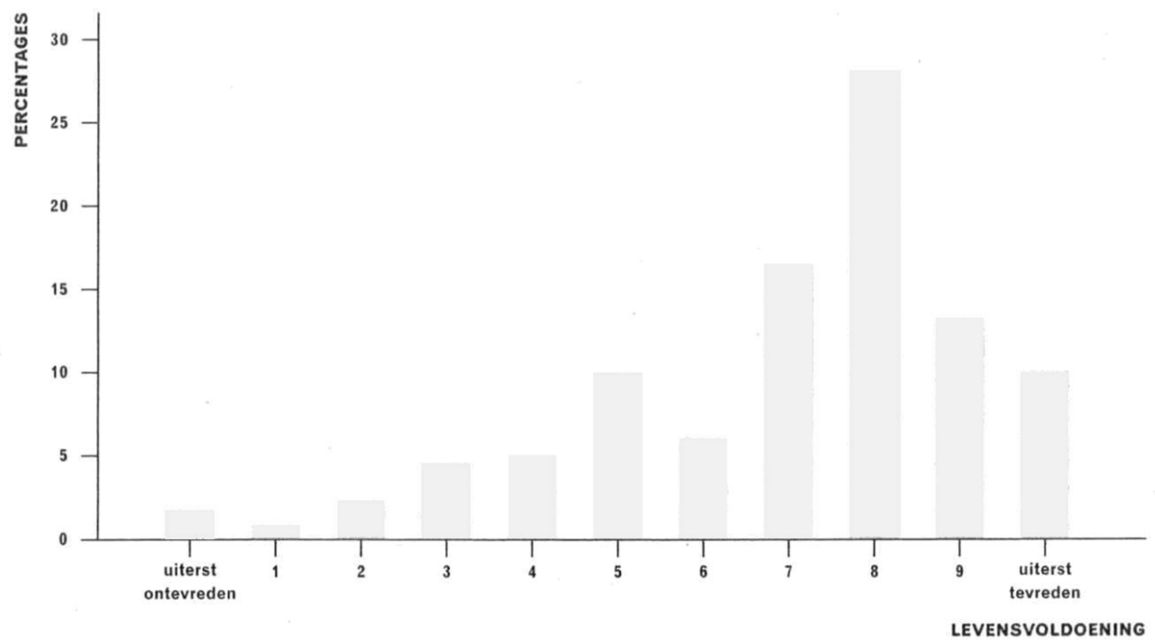
De World Database of Happiness is een middel om met de groeiende stroom onderzoeksgegevens over geluk om te gaan, zowel over de verspreiding (hoe gelukkig mensen zijn), als over de correlatie (nevenverschijnselen van geluk). Het systeem focust zich op 'bevindingen' en verschilt dus van databanken, die 'onderzoeken' opslaan, en bibliotheken, die 'publicaties' opslaan. Momenteel bestaat er nog geen woord voor een dergelijk middel voor researchsynthese, zodat we het voorlopig houden op een 'catalogus van bevindingen'.

De klemtoon van deze databank ligt op de subjectieve vreugde die iemand beleeft aan zijn leven in het geheel. De databank bestaat uit vijf verwante verzamelingen: 1) de Bibliography of Happiness, waarin ongeveer vierduizend publicaties zijn opgenomen, 2) de aanvaardbare Measures of Happiness, waarin achthonderd varianten te vinden zijn, 3) de collectie Happiness in Nations, met gegevens over de verdeling van ongeveer drieduizend nationale bevolkingsenquêtes, 4) de collectie Happiness in Publics, bestaande uit ongeveer drieduizend onderzoeken bij bepaalde categorieën van een land, 5) de Correlational Findings, die ongeveer 11.000 conclusies bevatten over covarianties van geluk.

Alle bestanden zijn te vinden op het internet:

www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl

Ruut Veenhoven is emeritus professor 'maatschappelijke voorwaarden voor menselijk geluk' aan de Erasmus Universiteit Rotterdam in Nederland. Hij studeerde sociologie en geniet grote faam op het gebied van de sociale psychologie en sociale seksuologie. Vaak noemt men hem 'de geluksprofessor'. Hij wordt wereldwijd gerespecteerd vanwege zijn levenslange carrière in onderzoek naar subjectieve levenskwaliteit. Zijn belangrijkste publicaties zijn *Conditions of happiness*, *happiness in nations* en *Happy Life-expectancy*. Ruut Veenhoven stichtte de World Database of Happiness, waarvan hij directeur is, en is tevens oprichter van *het Journal of Happiness Studies*.

Schema 1**Geluk in Duitsland**

Bron: European Social Survey 2006

Schema 2**Levensevaluatie: een sequentiemodel van voorwaarden en processen**

LEVENSKANSEN →	LOOP v/d GEBEURTENISSEN →	ERVARINGSSTROOM →	LEVENSEVALUATIE
<p>Maatschappelijke kwaliteit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Economische welvaart • Sociale gelijkheid • Politieke vrijheid • Culturele rijkdom • Morele orde • Etc. <p>Sociale positie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materieel bezit • Politieke invloed • Sociaal prestige • Familiebanden • Etc. <p>Individuele mogelijkheden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysieke fitheid • Psychische sterkte • Sociale vaardigheid • Intellectuele vaardigheid • Etc. 	<p>Confrontatie met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekort of overvloed • Aanval of bescherming • Afzondering of gezelschap • Vernedering of eer • Routine of uitdaging • Lelijk of mooi • Etc. 	<p>Ervaring met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verlangen of verzadiging • Angst of veiligheid • Eenzaamheid of liefde • Verwerping of respect • Verveling of opwinding • Afkeer of vervoering • Etc. 	<p>Waardering van gemiddelde affect</p> <p>Vergelijking met de normen voor een goed leven</p> <p>Opmaken van de globale balans van het leven</p>
Voorwaarden voor geluk		Waarderingsproces	

Schema 3

Geluk en maatschappij in 146 landen, omstreeks 2006

KENMERKEN VAN DE SAMENLEVING	CORRELATIE MET GELUK
Overvloed	+ .69
Rechtszekerheid	
• Burgerrechten	+ .50
• Corruptie	- .69
Vrijheid	
• Economisch	+ .63
• Politiek	+ .53
• Persoonlijk	+ .41
Gelijkheid	
• Inkomensongelijkheid	- .08
• Gelijkheid tussen de geslachten	- .21
Pluriformiteit	
• % migranten	+ .29
• Tolerantie tgo minderheden	+ .49
Moderniteit	
• Opleiding	+ .56
• Urbanisering	+ .58

Hoe interpreteer je dit schema? De maxima zijn + 1.00 en -1.00. Hoe hoger de absolute waarde van het positieve getal, hoe sterker de positieve relatie. Hoe lager de absolute waarde van het negatieve getal, hoe zwakker de negatieve relatie.

Bron: World Database of Happiness. (Veenhoven 2010); (zie p. 346)

Schema 4**Geluk en maatschappelijke positie: samenvatting van de onderzoeksresultaten**

	CORRELATIE <i>binnen</i> westerse landen	OVEREENKOMST <i>tussen</i> alle landen
Sociale positie		
• Inkomen	+	-
• Opleiding	±	-
• Beroepsaanzien	+	+
Sociale participatie		
• Tewerkstelling	±	+
• Deelname aan verenigingsleven	+	+
Primair netwerk		
• Echtgenoot/ote	++	+
• Kinderen	0	?
• Vrienden	+	+
	++ Sterk positief	+ Vergelijkbare correlatie
	+ Positief	± Wisselend
	0 Geen verband	- Verschillende correlatie
	- Negatief	
	? Nog niet onderzocht	? Geen gegevens

Bron: World Database of Happiness, Collection Happiness in Nations,

Schema 5
Geluk en levensbekwaamheden: samenvatting van de onderzoeksresultaten

	CORRELATIE <i>binnen</i> westerse landen	OVEREENKOMST <i>tussen</i> alle landen
Vaardigheden		
• Lichamelijke gezondheid	+	+
• Mentale gezondheid	++	+
• IQ	0	+
Persoonlijkheid		
• Interne controle	+	+
• Extravertheid	+	+
• Plichtsbewustzijn	+	?
Levenskunst		
• Lustaanvaarding	+	+
• Sociaal	++	+
	++ Sterk positief + Positief 0 Geen relatie - Negatief ? Nog niet onderzocht	+ Vergelijkbare correlatie ± Wisselend - Verschillende correlatie ? Geen gegevens

Bron: World Database of Happiness, Collection of Correlational Findings (Veenhoven 2009); (zie p. 346)

Gemiddeld geluk in 148 landen 2000-2009

Bron: World Database of Happiness, Collection of Correlational Findings (Veenhoven 2009).

Afghanistan	4.1	Ecuador	6.4
Albanië	4.6	Egypte	5.7
Algerije	5.4	El Salvador	6.7
Andorra	6.8	Estland	5.9
Angola	4.3	Ethiopië	4.2
Argentinië	7.3	Filippijnen	5.5
Armenië	5.0	Finland	7.9
Australië	7.7	Frankrijk	6.6
Azerbeidzjan	5.3	Georgië	4.3
Bangladesh	5.3	Ghana	5.2
Belarus	5.7	Griekenland	6.3
België	7.3	Guatemala	7.2
Belize	6.6	Guinee	4.5
Benin	3.0	Guyana	6.5
Bolivia	6.5	Haiti	3.9
Bosnië-Herzegovina	5.8	Honduras	7.0
Botswana	4.7	Hongarije	5.5
Brazilië	7.5	Hongkong	6.0
Bulgarije	4.4	Ierland	7.6
Burkina Faso	4.4	IJsland	8.2
Burundi	2.9	India	5.5
Cambodja	4.9	Indonesië	6.1
Canada	8.0	Irak	4.7
Centraal-Afrikaanse Republiek	4.6	Iran	5.8
Chili	6.6	Israël	6.9
China	6.4	Italië	6.7
Colombia	7.7	Ivoorkust	4.5
Congo-Brazzaville	3.7	Jamaica	6.7
Congo-Kinshasa	4.4	Japan	6.2
CostaRica	8.5	Jemen	4.8
Cyprus	7.0	Jordanië	6.2
Denemarken	8.3	Kameroen	3.9
Djibouti	5.7	Kazachstan	6.1
Dominicaanse Republiek	7.6	Kenia	3.4
Duitsland	7.1	Kirgizië	5.5

Koeweit	6.6	Polen	6.3
Kosovo	5.4	Portugal	5.7
Kroatië	6.0	Qatar	6.8
Laos	6.2	Roemenië	5.7
Letland	5.3	Rusland	5.6
Libanon	4.7	Rwanda	4.3
Liberia	4.3	Saoedi-Arabië	6.5
Litouwen	5.5	Senegal	4.5
Luxemburg	7.7	Servië	5.6
Macedonië	4.7	Siërra Leone	3.6
Madagascar	3.7	Singapore	6.7
Malawi	4.8	Slovenië	6.9
Maleisië	6.6	Slowakije	5.8
Mali	4.7	Soedan	5.0
Malta	7.1	Spanje	7.3
Marokko	5.3	Sri Lanka	5.1
Mauritanië	5.0	Syrië	5.9
Mexico	7.9	Tadzjikistan	5.1
Moldavië	4.9	Taiwan	6.2
Mongolië	5.7	Tanzania	2.6
Montenegro	5.2	Thailand	6.6
Mozambique	3.8	Togo	2.6
Namibië	5.2	Trinidad en Tabago	7.0
Nederland	7.6	Tsjaad	5.4
Nepal	5.3	Tsjechië	6.5
Nicaragua	7.1	Tunesië	5.9
Nieuw-Zeeland	7.5	Turkije	5.8
Niger	3.8	Uruguay	6.8
Nigeria	5.7	Venezuela	7.2
Noorwegen	7.9	Ver. Arabische Emiraten	7.3
Oeganda	4.5	Verenigde Staten	7.4
Oekraïne	5.0	Verenigd Koninkrijk	7.2
Oezbekistan	6.0	Vietnam	6.1
Oostenrijk	7.7	Zambia	5.0
Pakistan	5.4	Zimbabwe	2.8
Palestijnse Autonome Gebieden	5.0	Zuid-Afrika	6.0
Panama	7.8	Zuid-Korea	6.1
Paraguay	6.9	Zweden	7.8
Peru	6.3	Zwitserland	8.0

onder hoofdredactie van
Leo Bormans

GE LUK.

**The World Book
of Happiness**

*De wijsheid van
100 geluksprofessoren
uit de hele wereld*

 | LANNOO