

Welbevinden in Nederland

Ruut Veenhoven

In: Speling, juni 2011, 63: 3, 8-12, ISSN 0030-7320. Special 'Werken aan welbevinden'

Het woord 'welbevinden' verwijst naar een subjectieve beleving van positieve aard, maar zegt niets over aard en onderwerp van die beleving. Laten we daarom beginnen een aantal nadere betekenissen te onderscheiden.

1 Vormen van welbevinden

Een eerste onderscheid is dat tussen *voorbijgaand* welbevinden en *duurzaam* welbevinden. Een tweede onderscheid is dat tussen welbevinden op specifieke *levensterreinen* en welbevinden in het *leven als geheel*. Te samen leveren deze tweedelingen de volgende vier vormen van welbevinden op:

Genietingen

Als het welbevinden van voorbijgaande aard is en betrekking heeft op een specifiek aspect van het leven spreken we van een 'genieting'. Genietingen kunnen van sensorische aard zijn, bijvoorbeeld het smullen van een goed bord erwtensoep, maar ook geestelijk, zoals het opgaan in een verantwoord boek. De leer dat men er goed aan doet zoveel mogelijk te genieten wordt 'hedonisme' genoemd.

Topervaring

Soms ervaren we een moment van intens welbevinden waarbij het leven als geheel even in beeld is. Dat is het geval als bij topervaringen een 'oceanisch' gevoel optreedt en men zich voor een moment verbonden voelt met het al. Als dichters over geluk spreken is het meestal in deze betekenis. In religieuze context zijn dit bij uitstek spirituele ervaringen, die wel benoemd zijn als 'verlicht' worden. Incidentele verlichting gaat niet altijd samen met regelmatig genieten, want de topervaringen worden niet zelden bewerkstelligd door stelselmatig afzien.

Deelsatisfacties

Als het gevoel van welbevinden betrekking heeft op een onderdeel van het leven en van duurzame aard is, spreken we van deelsatisfacties, welke veelal worden onderscheiden in domeinsatisfacties en aspectsatisfacties. Bij *domeinsatisfacties* gaat het om de waardering van een bepaald levensterrein, bijvoorbeeld over huwelijksatisfactie of arbeidssatisfactie. Bij *aspectsatisfacties* gaat het over de waardering op een bepaald

criterium, zoals over de mate waarin het leven als uitdagend wordt ervaren en over de gepercipieerde zinvolheid ervan.

Levensvoldoening

Als satisfactie betrekking heeft op het leven als geheel en van duurzame aard is spreken we van 'levensvoldoening'. Het woord 'geluk' wordt in toenemende mate voor die betekenis gebruikt. Elders heb ik deze betekenis nog nader omschreven als de 'overall appreciation of one's life as a whole'. Ik heb het woord gereserveerd voor de waardering van het tegenwoordige leven, en daarmee onderscheiden van herinneringen over het verleden en hoop voor de toekomst.¹

In dit artikel richt ik mij op die laatste vorm van welbevinden. De vraag is dan hoeveel voldoening Nederlanders scheppen in hun leven als geheel. Om die vraag te beantwoorden moet eerst worden vastgesteld hoe je dat kunt meten.

2 Meting van levensvoldoening

Levensvoldoening is iets wat in ons hoofd speelt en kan daarom gemeten worden door ernaar te vragen. Wat dat betreft is geluk niet anders dan hoofdpijn. Net als hoofdpijn kan levensvoldoening ook wel enigszins geschat worden aan de hand van non-verbaal gedrag en fysiologische indicatoren, maar vragen is vooralsnog de beste methode.

Manieren van ondervraging

Er bestond aanvankelijk veel reserve tegenover het rechtstreeks vragen naar levensvoldoening. Er werd betwijfeld of mensen hun leven als geheel wel kunnen overzien en of ze eerlijk antwoord geven. Daarom werd in de jaren 1960 geëxperimenteerd met indirecte ondervraging. Levensvoldoening werd onder meer afgeleid uit levensverhalen, dromen en associaties. Voor het laatste werd gebruik gemaakt van projectieve methoden zoals de *Rohrschach Test* (interpretatie van inktvlekken) en de *Thematic Apperception Test* (analyse van thema's in verhaaltjes die respondenten bij plaatjes verzinnen). Dit zijn nogal bewerkelijke methoden en de validiteit blijft dubieus. Er werd ook gebruik gemaakt van multi-momentopnamen, meestal in de vorm van dagboekjes waarin de stemming genoteerd wordt. De bedoeling was hiermee de vertekening door wenselijkheid en herinnering te beperken. Ook deze methoden zijn nogal bewerkelijk. Van het begin af aan is daarom ook vaak rechtstreeks gevraagd naar de waardering van het leven als geheel. Bij een vergelijking van de verschillende methoden bleek dat vrijwel dezelfde informatie op te leveren.²

Directe ondervraging over levensvoldoening gebeurde aanvankelijk aan de hand van lijstjes met tien tot twintig vragen. Een voorbeeld is de veel gebruikte *Life Satisfaction Index* van Neugarten e.a. (1961).³ Het gebruik van meerdere vragen heeft psychometrische voordelen en sluit aan bij een traditie in de psychologie, die vaak te maken heeft met eigenschappen waarvan het individu zich niet bewust is, zoals de mate van 'neuroticisme'. Bij levensvoldoening gaat het echter om iets waarvan het individu

zich per definitie wél bewust is. Bij psychologische testen gaat het ook vaak om eigenschappen die moeilijk afgebakend kunnen worden, en meet men het verschijnsel aan de clustering van zaken die er wel iets mee te maken moeten hebben. Neuroticisme is ook hiervan een voorbeeld. In dit geval gaat het echter om een helder concept, namelijk over de voldoening met het leven als geheel. Levensvoldoening kan daarom ook met één enkele vraag gemeten worden. Dat heeft als voordeel dat men aan de formulering van de vraag goed kan beoordelen of het wel gaat over welbevinden in de hier gehanteerde definitie. Bij meerdere vragen wordt de gezamenlijke betekenis al gauw onduidelijk en kunnen er ook items insluipen die eigenlijk over iets anders gaan.

Gangbare enquetevraag

Omdat levensvoldoening gemeten kan worden met een enkele directe vraag, werd het een gangbaar item in grootschalige publieksenquêtes. De hier gehanteerde vraag luidt als volgt:

Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden bent U tegenwoordig met Uw leven als geheel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ontevreden									tevreden

3 Mate van levensvoldoening

De antwoorden op deze vraag blijken overwegend positief, althans in moderne landen zoals Nederland. Zie figuur 2. Uitgedrukt in een rapportcijfers komt het gemiddelde voor Nederland op 7,5. Die waarde ligt ver boven het schaal midden van 5.

Dit duidt erop dat levensvoldoening ook in de praktijk geen vluchtig verschijnsel is. Als sprake zou zijn van een voorbijgaande ervaring, kom je in een steekproef niet op een dergelijk hoog gemiddelde uit. De theorie dat we slechts tijdelijk ontsnappen uit chronisch ongeluk blijkt in dit licht ook onjuist. De feiten wijzen eerder op het omgekeerde.

Dit wil niet zeggen dat iedereen overal even gelukkig is, want er zijn grote verschillen in gemiddeld geluk tussen landen. In Zimbabwe is het gemiddelde niet meer dan 3. Toch ligt het wereldgemiddelde momenteel tegen de 6 en dat is ook boven neutraal.⁴ Groot geluk voor een groot aantal is kennelijk mogelijk.

4 Verschil met andere vormen van welbevinden

Deze grote mate van levensvoldoening staat haaks op allerlei berichten over onvrede in Nederland. Die discrepantie wordt begrijpelijk als de bovengenoemde verschillen in vormen van welbevinden in aanmerking worden genomen. Die gaan namelijk lang niet altijd samen.

Levensvoldoening en genot

Dat Nederlanders gemiddeld behoorlijk gelukkig zijn, betekent niet dat het leven één lange reeks van genietingen is. Er is wel enig verband tussen levensvoldoening en ervaring van diverse voorbijgaande genietingen⁵, maar dat verband is bepaald niet perfect. Asceten kunnen voldoening in het leven scheppen, terwijl ze juist afzien van aarde genietingen en er zijn ook ongelukkige hedonisten die vergetelheid zoeken in kortstondig genot.

Levensvoldoening en topervaring

In dit geval blijkt zelfs sprake van een licht negatief verband; topervaringen komen meer voor bij mensen die niet zoveel voldoening in hun leven scheppen. Een van de redenen lijkt dat ongelukkige mensen meer open staan voor dit soort ervaringen. Andere mogelijke redenen zijn dat het gewone leven aan glans verliest na een topervaring en dat zulke ervaringen afbreuk doen aan de realiteitscontrole.

Levensvoldoening en deelsatisfacties

Satisfactie met een deel van het leven garandeert geen satisfactie met het leven als geheel; workaholics zijn meestal erg tevreden met hun werk, maar scheppen vaak toch niet zoveel voldoening in hun leven als geheel omdat ze op andere terreinen tekortkomen. Toch blijkt uit onderzoek vaak een sterke samenhang, met name tussen levensvoldoening en satisfactie met zaken die dicht bij ons bed staan, zoals familie en woning.

Over de samenleving zijn Nederlanders minder positief dan over hun eigen leven, en het verband tussen de waardering van beide zaken is ook niet sterk. Dat komt onder meer omdat voor beide oordelen uit verschillende bronnen geput wordt. Hoe gelukkig we zijn weten we uit eigen ervaring, maar hoe het met de samenleving gaat hebben we voornamelijk uit de krant.

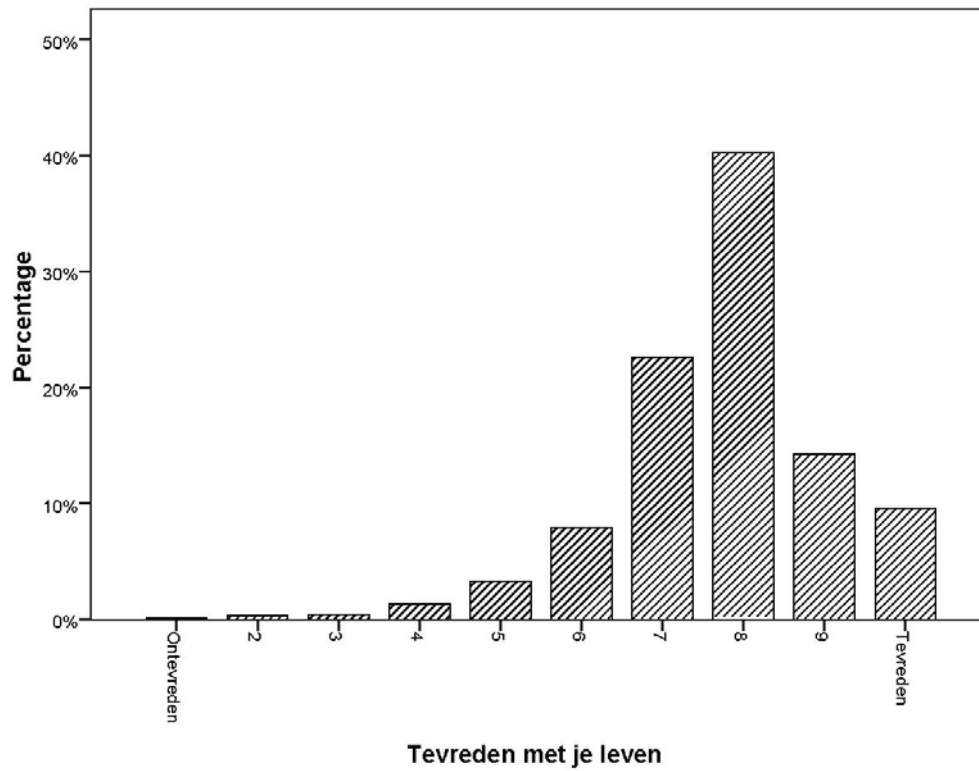
Figuur 1

Vier vormen van welbevinden

	<i>voorbijgaand</i>	<i>duurzaam</i>
<i>Deel van leven</i>	Genieting	Deelsatisfactie
<i>Leven als geheel</i>	Top-ervaring	Levensvoldoening (Geluk)

Bron: Veenhoven 2009⁶

Figuur 2
Levensvoldoening in Nederland in 2006



Bron: World Values Survey 5, <http://worldvaluessurvey.org>

NOTEN

- ¹ R. Veenhoven, *Conditions of Happiness*, Reidel (nu Springer), Dordrecht, 1984, 25.
- ² A.E. Wessman en D.F. Ricks, *Mood and Personality*, Holt, Rinehart and Wilson, New York 1966.
- ³ B.L. Neugarten, R.J. Havighurst, S.S. Tobin, S.S. *3; 83+
The Measurement of Life Satisfaction, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 16 (1969) 134-143.
- ⁴ R. Veenhoven, *Happiness in Nations*, World Database of Happiness, Erasmus Universiteit Rotterdam, 2011. http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php?mode=1
- ⁵ R. Veenhoven, *Hedonism and happiness*, in: *Journal of Happiness Studies*, 4 (2003) 437-457.
- ⁶ R. Veenhoven, *Groter geluk voor een groter aantal: Is dat mogelijk en wenselijk?*, in: *Ethiek en Maatschappij* 12 (2009) 25-50.