

# HET METEN VAN GELUK

Ruut Veenhoven<sup>2</sup>

Hoofdstuk 3 in Langeweg, S & van Blitterswijk, D. (redactie)

**Het rendement van geluk: Inzichten uit wetenschap en praktijk**

Stichting Maatschappij en Onderneming, Den Haag 2014

SMO publicatie 2014/4, ISBN 978-90-6962-251-4. Blz. 27-34

## *Inhoud*

3.1 *Vraagmethoden*

3.2 *Gangbare enquêtevragen*

3.3 *Betrouwbaarheid*

3.4 *Vergelijkbaarheid*

Beleidsmatige bevordering van geluk vereist dat geluk kan worden gemeten. Dit is noodzakelijk om te weten of er nog wel iets te bevorderen valt, hoe geluk bevorderd zou kunnen worden en of het beleid uiteindelijk ook leidt tot een groter geluk.

Het zou mooi zijn als we geluk konden meten aan de hand van objectieve indicatoren, vergelijkbaar met een weegschaal of een bloeddrukmeter. Bij geluk in de zin van levensvoldoening is dat echter niet mogelijk. Een buitenstaander kan vaak niet beoordelen hoe iemand zijn leven innerlijk beleeft en het is vooralsnog ook niet mogelijk om levensvoldoening te meten aan lichaamsprocessen. Aan de hand van hormoonspiegels en bloeddruk kunnen we wel stress meten, maar geen levensvoldoening. Omdat alle mentale ervaring uiteindelijk een fysiologisch substraat heeft, zou het in principe wel mogelijk moeten zijn geluk te meten in het brein.

Omdat dat nog niet mogelijk is, moeten we het voorlopig doen met zelfrapportages. Dat is ook niet verkeerd, want geluk is per definitie iets wat mensen in gedachten hebben en gedachten kunnen nu eenmaal het best worden gemeten door er naar te vragen. 3.1

## 3.1 VRAAGMETHODEN

Er bestond aanvankelijk veel reserve tegen het rechtstreeks vragen naar geluk. Kunnen mensen hun leven als geheel bijvoorbeeld wel overzien? En zullen ze eerlijk antwoord geven op de vragen? Daarom werd in de jaren 1960 geëxperimenteerd met indirecte ondervraging. Geluk werd onder meer afgeleid uit levensverhalen, dromen en associaties. Dit zijn nogal bewerkelijke methoden en de validiteit blijft dubieus. Er werd ook gebruik gemaakt van multi-moment-opnamen, meestal in de vorm van dagboekjes waarin de stemming werd genoteerd. Ook deze methoden zijn nogal bewerkelijk. Van het begin af aan is daarom ook vaak rechtstreeks gevraagd naar de voldoening met het leven als geheel. Bij een vergelijking van de verschillende methoden bleek dit vrijwel dezelfde informatie op te leveren (Wessman & Ricks, 1966).

Directe ondervraging over geluk gebeurde aanvankelijk aan de hand van lijstjes met tien tot twintig vragen. Een voorbeeld is de veel gebruikte Life Satisfaction Index (Neugarten et al, 1961). Het gebruik van meerdere vragen heeft psychometrische voordelen en sluit aan bij een traditie in de psychologie, die meestal van doen heeft met eigenschappen waarvan het individu zich niet bewust is, zoals 'intelligentie'.

---

<sup>2</sup> Erasmus Universiteit Rotterdam en Noord-Wes Universiteit, Zuid Afrika

Bij geluk gaat het echter om een oordeel, waarvan het individu zich per definitie wèl bewust is. Bij geluk gaat het bovendien om een helder concept, namelijk over de voldoening met het leven als geheel. Geluk kan daarom ook met een enkele vraag gemeten worden. Dit heeft als voordeel dat we aan de formulering van de vraag goed kunnen beoordelen of het wel gaat over geluk, zoals in deze publicatie gehanteerde definitie. Bij meerdere vragen wordt de gezamenlijke betekenis al gauw onduidelijk en kunnen er ook items insluipen die eigenlijk over wat anders gaan.

### 3.2 GANGBARE ENQUÊTEVRAGEN

Omdat geluk kan worden gemeten met een enkele directe vraag, werd het onderwerp een gangbaar item in grootschalige publieksenquêtes. Een veel gestelde vraag is bijvoorbeeld:

*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				

Deze vraag maakt deel uit van de World Values Survey waarbij inmiddels al bijna honderd landen betrokken zijn. Een mogelijk nadeel van deze vraag is dat het woord 'tevreden' niet voor iedereen precies dezelfde betekenis heeft. Dat woord levert mogelijk ook problemen bij vertaling. 'Tevreden' betekent voor de meeste Nederlanders misschien net iets anders dan 'satisfait' voor de gemiddelde Fransman.

Deze problemen worden omzeild bij een ander type vraag, zoals de 'zelfverankerende' schaal van Cantril (1965). Dit is eigenlijk een serie van vijf vragen, waarbij het gaat om het antwoord op de laatste. De vragen 1 en 2 zijn open vragen, en dienen ter oriëntatie van de respondent. Door het 'best mogelijke leven' en het 'slechtst mogelijke leven' te omschrijven, worden de extremen van de schaal verankerd in de eigen ervaring. Door voorafgaande vragen naar vroeger en nu (3 en 4) wordt de vraag ook gepositioneerd in de tijd:

1. *Wat stelt u zich voor als het best mogelijke leven?*
2. *Wat stelt u zich voor bij het slechtst mogelijke leven?*

*Hier is een plaatje van een ladder. Stel dat de bovenkant het best mogelijke leven voorstelt dat u zojuist beschreef, en de onderkant het slechtst mogelijke leven.*

3. *Waarop die ladder plaatst u uw leven van vijf jaar geleden?*
4. *Waar op die ladder denkt u dat uw leven over vijf jaar zal staan?*
5. *Waar op die ladder plaatst u uw tegenwoordige leven?*



Tegenwoordig wordt vraag 5 meestal gebruikt zonder de voorafgaande vragen, wat voor de antwoorden niet uit lijkt te maken. Deze vragen naar levensvoldoening veronderstellen dat mensen een balans van hun leven hebben opgemaakt. Dat is niet vereist voor meting van het stemmingsniveau. Mensen hoeven niet diep over het eigen leven na te denken om toch te weten hoe prettig zij zich over het algemeen voelen. Mede daarom wordt in veel enquêtes ook gevraagd naar het gevoelsniveau. Hiervoor zijn verschillende methoden in zwang.

De eerste vraag is weer een eenvoudige:

*Hoe prettig voelt u zich meestal?*

- *bijna altijd prettig* (4 punten)
- *meestal prettig* (3 punten)
- *even vaak prettig als onprettig* (2 punten)
- *meestal onprettig* (1 punt)

Mogelijke nadelen van deze vraagmethode zijn dat het woord 'prettig' verschillend wordt geïnterpreteerd en dat respondenten een te rooskleurig antwoord geven omdat ze er niet graag voor uitkomen dat ze zich meestal beroerd voelen. Deze problemen worden vermeden met 'Gevoels-Balans Schalen', zoals die van Bradburn (1965). Deze schaal bestaat uit tien vragen over hoe mensen zich in de afgelopen weken hebben gevoeld. Omdat het over recente en concrete gevoelens gaat, wordt de rapportage waarschijnlijk minder vertekend door selectieve herinnering en schaamte. Doordat de schaal tien vragen telt in plaats van één, worden mogelijke verschillen in interpretatie van woorden verdund.

*Voelde u zich in de afgelopen week ooit.....*

- |  |               |
|--|---------------|
| <i>Opgewonden, geboeid door iets?</i>        | <i>Ja/nee</i> |
| <i>Rusteloos?</i>                            | <i>Ja/nee</i> |
| <i>Trots, omdat u een compliment kreeg?</i>  | <i>Ja/nee</i> |
| <i>Eenzaam, afstandelijk?</i>                | <i>Ja/nee</i> |
| <i>Blij, omdat u iets voor elkaar kreeg?</i> | <i>Ja/nee</i> |
| <i>Verveeld?</i>                             | <i>Ja/nee</i> |
| <i>Uitgelaten?</i>                           | <i>Ja/nee</i> |
| <i>Depressief?</i>                           | <i>Ja/nee</i> |
| <i>Lekker, omdat het op rolletjes liep?</i>  | <i>Ja/nee</i> |
| <i>Van uw stuk, door kritiek?</i>            | <i>Ja/nee</i> |

### 3.3 BETROUWBAARHEID

Antwoorden op vragen naar geluk blijken wel gevoelig voor kleine variaties in de methode van bevraging, zoals voorafgaande vragen, de formulering van de antwoordopties, kenmerken van de interviewer, het weer, enzovoort. Hierdoor kan bij eenzelfde persoon de ene meting een zeven opleveren en een andere een zes. Dit gebrek aan precisie bemoeilijkt vooral de analyses op individueel niveau. Bij een vergelijking van de groepsgemiddelden is het een minder groot probleem, omdat toevalsfluctuaties daarbij tegen elkaar wegvallen. Bij toepassing in beleid gaat het vooral om het laatste.

### 3.4 VERGELIJKBAARHEID

Dat antwoorden op vragen naar geluk een goed beeld geven van de werkelijke levensvoldoening van respondenten betekent nog niet dat scores tussen personen ook zinvol vergeleken kunnen worden. Het betekent ook niet dat een vergelijking tussen landen mogelijk is. Hoewel de vergelijkbaarheid op beide punten is betwijfeld, heeft onderzoek inmiddels veel van die twijfels weggenomen. Voor een overzicht, zie Veenhoven (1998).

#### **Vergelijkbaarheid tussen personen**

Het antwoord 'zeer gelukkig' betekent voor persoon A misschien niet hetzelfde als voor persoon B. Volgens Smart en Williams (1973) is dat ook onwaarschijnlijk omdat geluk afhangt van de realisering van aspiraties. En mensen willen nu eenmaal verschillende dingen.

Levensvoldoening wordt echter in belangrijke mate bepaald door het stemmingsniveau. In dit licht is het niet zo aannemelijk dat geluk erg verschilt tussen mensen. Net als bij pijn en angst zal er sprake zijn van een algemeen menselijk ervaringspectrum met marginale variaties daar omheen. Vanuit evolutionair perspectief is moeilijk voor te stellen dat we met onvergelijkbare ervaringen te doen hebben.

#### **Vergelijkbaarheid tussen landen**

Er was aanvankelijk veel twijfel over de vergelijkbaarheid van antwoorden op vragen naar geluk. Is het antwoord dat een Fransman geeft op een vraag naar 'bonheur' wel van dezelfde orde als dat van een Amerikaan over 'happiness'? Is er geen verschil in wenselijkheidvertekening tussen landen? Is het begrip eigenlijk wel bekend buiten de westerse wereld? Onderzoek heeft inmiddels veel twijfels weggenomen (Veenhoven, 1998). Zo bleek onder meer dat vragen met verschillende bewoordingen toch steeds dezelfde rangorde van landgemiddelden opleveren. Het begrip 'gelijk' blijkt ook overal goed bekend: mensen antwoorden prompt en het aantal 'weet niet'-antwoorden is miniem.

Naast deze methodische twijfels zijn er ook theoretische twijfels aan de vergelijkbaarheid van geluk. Eén bron van twijfel is de theorie dat geluk relatief is. Volgens deze theorie is geluk een kwestie van vergelijking binnen het land, en zegt het gemiddelde dus weinig over het verschil in kwaliteit tussen landen. Een ander bezwaar komt vanuit de gedachte dat geluksgemiddelden meer zeggen over de lokale kijk op het bestaan dan over de kwaliteit ervan.

Hoewel die theorieën best waarschijnlijk klinken, zijn ze toch onjuist gebleken. Zie Veenhoven (o.a. 1991, 1998). Als de bezwaren hout snijden, moet dit ook blijken uit de verklarende kracht van geluksmetingen. Die moet dan namelijk klein zijn. Wanneer antwoorden op de vraag naar levensvoldoening bij iedere respondent wat anders betekenen, zullen we geen statistische verbanden te zien krijgen. Immers als niets met iets wordt gecorreleerd, is de correlatie nul. Het onderzoek toont echter zeer sterke verbanden.

## REFERENCES

## HOOFDSTUK 3:HET METEN VAN GELUK

Cantril, H. (1965).

*The pattern of human concerns.*

New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Neugarten, B.L., Havinghurst, R.J., & Tobin, S.S. (1961).

*'The measurement of life satisfaction'.*

Journal of Gerontology, 16: 134-143.

Smart, J.J.C., & Williams, B. (1973).

*Utilitarianism, forandagainst.*

London, UK: Cambridge University Press.

Veenhoven, R. (2008).

*'Meten van bruto nationaal geluk'.*

TPEdigitaal, 2(3): 10-35

Veenhoven, R. (1991).

*Is happiness relative?*

Social Indicators Research, 24: 1-34.

Veenhoven, R. (1998).

*'Vergelijken van geluk in landen'.*

Sociale Wetenschappen, 42: 58-84.

Wessman, A.E., & Ricks, D.F. (1966).

*Mood and Personality.*

New York: Holt, Rinehart and Wilson.



**Prof.dr. Ruut Veenhoven** is socioloog. Hij is emeritus hoogleraar 'Sociale condities voor menselijk geluk' aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en is daar momenteel werkzaam bij de Erasmus Happiness Economics research Organization. Veenhoven is ook bijzonder hoogleraar aan de North-West University in Zuid Afrika. In zijn onderzoek zoekt hij antwoord op de vraag hoe groter geluk voor een groter aantal bewerkstelligd kan worden, zowel in publiek beleid als in private levenskeuzes. Veenhoven is directeur van de World Database of Happiness en redacteur van de Journal of Happiness Studies.