

DE GELUKSWIJZER: INSTRUMENT VOOR WERKEN AAN GELUK

Ruut Veenhoven¹

Hoofdstuk 12 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. 125-134

Inhoud

12.1 Het doel van de GeluksWijzer: meer mensen gelukkiger

12.2 De GeluksWijzer en de deelnemers

12.3 De GeluksWijzer en wetenschappelijk onderzoek

12.4 De GeluksWijzer en professionals

12.5 Mogelijkheden tot participatie in het onderzoek

De GeluksWijzer is een website voor grootschalig en langlopend wetenschappelijk onderzoek naar geluk. Tegelijkertijd is de website een zelfhulpproject, dat mensen inzicht geeft in de mate waarin zij gelukkig zijn en helpt bij het vinden van de levenswijze die bij hen past. De website wordt gepresenteerd als 'Gereedschap voor het werken aan je geluk' en is gratis beschikbaar op www.GeluksWijzer.nl. Het project ging in 2009 van start, als initiatief van zorgverzekeraar VGZ en de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hieronder gaan we nader in op wat de GeluksWijzer is, hoe de GeluksWijzer werkt en waarvoor deze kan worden gebruikt.

12.1 HET DOEL VAN DE GELUKSWIJZER: MEER MENSEN GELUKKIGER

Het doel van het GeluksWijzer project is geluk te bevorderen, zowel op de korte als op de lange termijn.

Op de korte termijn geeft het project deelnemers inzicht in hun eigen geluk: ben ik gelukkiger dan andere mensen in vergelijkbare omstandigheden? Of zou ik gelukkiger kunnen worden dan ik nu ben? Het helpt hen zo een levenswijze te vinden die voldoening geeft. De verwachting is dat een beter bewustzijn van het eigen geluk helpt bij het vinden van een passende levenswijze en daardoor leidt tot groter geluk. Deze verwachting is gebaseerd op een aantal inzichten uit de psychologie. Ten eerste hebben onze gevoelens een signaalfunctie, waarbij ons geluksgevoel ons in zekere zin vertelt in hoeverre onze levenswijze aansluit op onze aard en behoeften (Grinde, 2007). Een tweede inzicht is dat herinneringen over hoe gelukkig we ons hebben gevoeld, vaak sterk vertekend zijn, onder meer omdat scherpe herinneringen van ups en downs ons het zicht op de gemiddelde ervaring benemen (Wilson et al., 2003). Een derde inzicht is dat we, mede daarom, ook slecht zijn in het voorspellen van hoe keuzen zullen uitpakken op ons geluk (Gilbert, 2005), en dus vaak suboptimale keuzen maken (Frey & Stutzer, 2004). Het geven van periodieke feedback op geluk - bijvoorbeeld via de GeluksWijzer (zie onder andere Oerlemans & Bakker, 2013) - kan mensen mogelijk helpen meer zicht te krijgen op hun geluk, waardoor ze wel optimale keuzen maken.

Op de lange termijn genereert het project informatie over de effecten die belangrijke beslissingen in het leven hebben op het geluk van mensen; denk aan het krijgen van kinderen

¹ Erasmus Universiteit Rotterdam en Noord-Wes Universiteit, Zuid Afrika

of het vroeg met pensioen gaan. Hiermee geeft de GeluksWijzer zicht op de factoren die bepalend zijn voor het geluk van de mensen in een land. Informatie die beleidsmakers bijvoorbeeld kunnen gebruiken om vat te krijgen op de voorwaarden voor geluk, zowel voor de mensen in het algemeen als voor verschillende groepen, zoals medewerkers van een bedrijf of leerlingen op een school.

In feite is het zo dat het korte termijn doel het lange termijn doel voedt. Doordat de website hen direct feedback geeft over de mate waarin zij zich gelukkig voelen ten opzichte van anderen, keren de deelnemers er regelmatig terug om een aantal vragen over hun gelukssituatie te beantwoorden. Zo ontstaat de uitgebreide database die nodig is om in kaart te kunnen brengen hoe een levenswijze bijdraagt tot geluk. En tot gezondheid, want geluk maakt mensen minder vatbaar voor ziekte: gelukkige mensen leven langer!

De nadruk van de GeluksWijzer ligt daarmee op hoe gelukkig mensen zich voelen: de affectieve component van geluk (*hedonic level of affect*). Dit uit zich in het type vragen (Hoe gelukkig voel je je?), in de volgorde van de vragen (de eerste vraag is 'Hoe voel je je vandaag?'), en in het gebruik van 'smileys'.

12.2 DE GELUKSWIJZER EN DE DEELNEMERS

Veel mensen zijn op zoek naar manieren om gelukkig(er) te zijn. Deze zoektocht weerspiegelt zich in het steeds grotere aantal zelfhulpboeken en advieswebsites dat het licht ziet. Deze instrumenten richten zich vooral op zelfreflectie: wat voor type persoon ben je, wat wil je echt in het leven, en welke innerlijke beperkingen verhinderen dat? Ze roepen ook op tot het kiezen van een ander perspectief, bijvoorbeeld dat het glas eerder half vol is dan half leeg.

De GeluksWijzer is gebaseerd op een andere benadering, namelijk op feiten over hoe gelukkig mensen zich meestal voelen of over de vraag of ze gelukkiger zouden kunnen zijn. Deze feiten worden verzameld met de GeluksVergelijker en het GeluksDagboek: instrumenten die beschikbaar zijn via de website [www. GeluksWijzer.nl](http://www.GeluksWijzer.nl).

Deelnemers aan de GeluksWijzer worden via verschillende kanalen geworven, waaronder via verschillende vormen van klantcommunicatie van zorgverzekeraar VGZ, maar ook via sociale media (Facebook, LinkedIn, Twitter] en landelijke magazines (onder andere Libelle en Psychologie Magazine).

De GeluksVergelijker

Met de GeluksVergelijker kan een deelnemer aan de GeluksWijzer het eigen geluk vergelijken met dat van andere deelnemers. Om dit mogelijk te maken beantwoorden nieuwe deelnemers eerst enkele vragen over hun persoonlijke karakteristieken, zoals leeftijd, geslacht, opleiding, burgerlijke staat, werk en gezondheid. Verder draait het bij de GeluksVergelijker steeds om twee eenvoudige vragen: 'hoe gelukkig voel je je vandaag?' en 'hoe gelukkig heb je je de afgelopen maand gevoeld?'. Het geluksniveau wordt aangegeven op een schaal van 0 tot 10.

Deze vragen leggen de nadruk op hoe iemand zich voelt, op dat specifieke moment en normaal. De vergelijking met andere mensen helpt om zicht te krijgen op de kansen die deelnemers hebben op een groter geluk. Die kansen zijn bijvoorbeeld klein als een deelnemer op de geluksschaal een negen aangeeft terwijl de gemiddelde score zeven is. Ze zijn echter groter als de eigen score zeven is en de gemiddelde score negen. Dit laatste geeft aan dat het mogelijk is om, onder vergelijkbare omstandigheden, gelukkiger te zijn dan iemand op dat moment is. Zo geeft de GeluksWijzer mensen een beter idee van hun eigen geluk en hoe dat zou kunnen zijn.

Figuur 12.1 Screenshot: de GeluksVergelijker

Jouw Geluksvergelijker

Met de Geluksvergelijker kun je vergelijken hoe gelukkig jij bent ten opzichte van andere deelnemers. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen alle deelnemers en deelnemers die in dezelfde situatie verkeren als jij. Als je vaker meedoet aan de Gelukswijzer, krijg je ook mogelijkheden om jezelf te vergelijken met mensen in een andere levenssituatie.

Geef op een schaal van 0 tot 10 antwoord op de volgende vragen.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe gelukkig voel je jezelf vandaag?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoe gelukkig voelde je jezelf de afgelopen maand?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bron: www.GeLuksWijzer.nl

Figuur 12.2 Screenshot: Resultaten, inzicht in je geluk

Hoe gelukkig ben je? Hier ontvang je informatie van de Gelukswijzer.



Bron: www.GeluksWijzer.nl

Nadat de vragen zijn beantwoord, genereert het systeem automatisch een tijdlijn met de geluksgeschiedenis. Zo krijgt de deelnemer inzicht in hoe hij zich de afgelopen tijd heeft gevoeld: een inzicht dat nauwkeuriger is dan het geheugen. Uit onderzoek blijkt immers dat mensen zich weliswaar goed kunnen herinneren hoe ze zich in bepaalde situaties voelden, maar dat het geheugen minder goed werkt als het gaat om het algemene gevoel over een bepaalde periode. Zo'n nauwkeurig beeld van het geluksgevoel helpt om inzicht te krijgen in de redenen waarom iemand zich gelukkig of ongelukkig voelde. Bovendien geeft het een indicatie of hij zich over de tijd gelukkiger of ongelukkiger is gaan voelen, en hoe dit gevoel

zich heeft ontwikkeld ten opzichte van anderen. Wijst de vergelijking bijvoorbeeld uit dat alle (vergelijkbare) deelnemers zich ongelukkiger voelen dan enige tijd geleden, dan is er blijkbaar een externe factor die het geluksgevoel negatief beïnvloedt. Zo'n factor, bijvoorbeeld de economische crisis, ligt vaak buiten de eigen invloedssfeer. Blijkt uit de vergelijking echter dat de meeste mensen zich gelukkiger zijn gaan voelen en één bepaalde deelnemer niet, dan is het waarschijnlijk dat er in de privésituatie van deze persoon iets aan de hand is. In zo'n geval is het vaak wel mogelijk deze negatieve factor positief te beïnvloeden.

Het GeluksDagboek

In het GeluksDagboek houden de deelnemers bij wat ze de vorige dag hebben gedaan, van hoe laat tot hoe laat ze dat deden en hoe ze zich daarbij voelden. Zij doen dat voor alle activiteiten vanaf het 's morgens opstaan tot het 's avonds naar bed gaan. Sommige activiteiten liggen vooraf vast, zoals eten, woon-werkverkeer, werken, studeren, uitgaan, ontspannen, het huishouden doen, en zorg. Andere, meer unieke activiteiten kunnen de deelnemers zelf definiëren. Voor iedere activiteit geven de deelnemers aan waar zij waren (bijvoorbeeld thuis, op het werk of ergens anders) en met wie (bijvoorbeeld alleen, met vrienden, familie, collega's).

Figuur 12.3

Screenshot: Geluksdagboek van gisteren



Bron: www.GeluksWijzer.nl

Het overzicht met activiteiten en de bijbehorende geluksscores geeft een accuraat beeld van waar iemand zich meer of minder prettig bij voelt. Dit beeld kan helpen zicht te krijgen op wat het dagelijks geluk bepaalt, wat de levensstijl is die het best bij iemand past. Doordat het bovendien mogelijk is het eigen beeld te vergelijken met dat van anderen, kan het helpen meer onderbouwde beslissingen te nemen. Een voorbeeld. Iemand wil een andere baan zoeken omdat hij op zijn werk minder gelukkig is dan in zijn vrije tijd. Om te voorkomen dat hij een verkeerde beslissing neemt, is het verstandig om na te gaan voor hoeveel andere mensen dit ook geldt. Dat kan met het GeluksDagboek. Verschilt de gemiddelde geluksscore over een dag van deze persoon aanzienlijk met die van het gemiddelde, dan kan dit aanleiding zijn om zijn carrière te herbezien.

Figuur 12.4
Screenshot: Vergelijking geluksscore per activiteit



Bron: www.GeluksWijzer.nl

12.3 DE GELUKSWIJZER EN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Hoewel de GeluksWijzer in eerste instantie is ontworpen als een zelfhulpinstrument, kan hij ook voor verschillende wetenschappelijke doeleinden worden gebruikt. Het voordeel van de GeluksWijzer is bijvoorbeeld dat deze longitudinale data genereert over een groot aantal mensen - op dit moment zijn er zo'n 50.000 deelnemers - en tegen lage kosten. Hierin is het project redelijk uniek; er zijn weinig grootschalige studies die tijdsbeslag en geluk combineren, laat staan informatie bieden over geluk en levenskeuzen. Het project is vooral geschikt voor effectstudies, omdat het goed mogelijk is om representatieve controlegroepen samen te stellen. Hieronder volgt een aantal voorbeelden van wetenschappelijke studies die gebruik maken van data uit de GeluksWijzer.

Geluk en activiteiten onder ouderen

Een eerdere versie van de GeluksWijzer is gebruikt om zicht te krijgen op veranderingen in de dagelijkse activiteiten van ouderen in Nederland. De belangrijkste onderzoeksvraag was welke levensstijl het meeste past bij welk type ouderen. Daarbij is ook de persoonlijkheid van mensen in acht genomen. De onderzoeksresultaten zijn gepubliceerd in het *Journal of Gerontology* (Oerlemans, Bakker & Veenhoven, 2011).

Het geluk van werknemers

In een meer recent onderzoek is de GeluksWijzer gebruikt om het verschil in geluk tussen werknemers in verschillende bedrijfstakken te onderzoeken, zoals overheid, onderwijs, midden- en kleinbedrijf en industrie. Het verschil in de waardering van werk en vrije tijd dat uit het onderzoek naar voren komt, geeft een beter zicht op de kwaliteit van werk dan de standaardvragen over arbeidsvoldoening.

Herstellen van werk

De GeluksWijzer is gebruikt om de dagelijkse activiteitenpatronen van werknemers over meerdere werkdagen in kaart te brengen. De resultaten laten zien dat mensen die in hoge mate werkverslaafd zijn sneller van hun werk herstellen wanneer zij zich na hun werk fysiek inspinnen. Ze herstellen minder snel wanneer zij ook buiten werktijd doorwerken. De resultaten van het onderzoek zijn gepubliceerd in de *Journal of Organizational Behavior* (Bakker, Demerouti, Oerlemans & Sonnentag, 2013). Geluk in de twaalf provincies Met de GeluksWijzer is het geluk in de twaalf Nederlandse provincies in kaart gebracht. Hieruit blijkt dat mensen in de noordelijke provincies van het land zich beter voelen dan in het zuiden (Oerlemans & Veenhoven, 2011).

12.4 DE GELUKSWIJZER EN PROFESSIONALS

De GeluksWijzer kan ook handig zijn voor professionals op het gebied van de psychotherapie, coaching en onderwijs. Deze professionals proberen bij te dragen aan een groter geluksgevoel van hun cliënten. Ook in het bedrijfsleven krijgt geluk steeds meer aandacht bij trainingen en organisatieontwerp.

Toch evalueren deze professionals zelden of hun interventies inderdaad leiden tot een groter geluksgevoel. Die interventies zijn dan ook meer gebaseerd op theoretische overtuiging dan op empirisch bewijs. Hierdoor worden de professionals beperkt in hun ontwikkeling.

De GeluksWijzer kan hen helpen het geluk, de dagelijkse levensstijl en belangrijke levenskeuzes van hun cliënten te monitoren. Zo krijgen zij zicht op veranderingen in gedrag en tijdsbeslag en kunnen zij die vergelijken met veranderingen bij andere, vergelijkbare, mensen.

12.5 MOGELIJKHEDEN TOT PARTICIPATIE IN HET ONDERZOEK

De GeluksWijzer biedt veel mogelijkheden voor onderzoek, zowel voor wetenschappers, professionals als bedrijven. Onder de paraplu van de GeluksWijzer kunnen allerlei parallelle projecten plaatsvinden, zowel tweelingprojecten in andere landen als projecten met een specifiek doel. De Erasmus Universiteit Rotterdam biedt verschillende mogelijkheden om in het onderzoek te participeren en zo gebruik te maken van de omvangrijke bron aan data over geluk, tijdsbeslag, levensstijlen en levenskeuzen die de GeluksWijzer biedt.

REFERENCES

HOOFDSTUK 12: DE GELUKSWIJZER: INSTRUMENT VOOR WERKEN AAN GELUK

- Bakker, A. B., Demerouti, E., Oerlemans, W. G. M., & Sonnentag, S. (2013). *Workaholism and daily recovery: A day reconstruction study of leisure activities*, Journal of Organizational Behavior, 34, 87-107
- Bakker, A., Oerlemans, W., & Veenhoven, R. *The Happiness Indicator: Combination of a self help website and a scientific follow-up study*. Rotterdam: Erasmus Universiteit Rotterdam.
- Frey, B. S. & Stutzer, A. (2004). *Economic Consequences of Mispredicting Utility*. Zürich, Switzerland: Institute for Empirical Research in Economics.
- Gilbert, D. T. (2005). *Stumbling on Happiness*. New York, NY: Vintage Books.
- Grinde, B. (2002). *Happiness in the Perspective of Evolutionary Psychology*. Journal of Happiness Studies, 3, 331 - 354.
- Oerlemans, W. G. M., & Bakker, A. B. (2013). *Capturing the moment in the workplace: Two methods to study momentary subjective well-being*. In A. B. Bakker (Ed.), *Advances in Positive Organizational Psychology* (Vol. 1; pp. 329-346). Bingley, UK: Emerald.
- Oerlemans, W. & Veenhoven R. (2011). *Geluksgevoel in Nederlandse provincies: Oktober 2010 tot en met februari 2011. Voortgangsrapport Gelukswijzer*. Rotterdam, Nederland: Erasmus Universiteit Rotterdam.
- Wilson, T. D., Gilbert, D. T., & Meyers, J. (2003). *How happy was I, anyway?" A retrospective impact bias*. Social Cognition, 6, 421 - 446.



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.