

WORDEN MENSEN GELUKKIGER VAN DE GELUKSWIJZER?

Het effect van inzicht in eigen geluk op de mate van geluk

Wido Oerlemans⁴, Arnold Bakker⁵ en Ruut Veenhoven⁶

Hoofdstuk 13 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. 135-152

Inhoud

13.1 Inleiding

13.2 Methode

13.3 Meetinstrumenten

13.4 Resultaten

13.5 Discussie

13.1 INLEIDING

Van nature voelen we ons liever gelukkig dan ongelukkig. Tegenwoordig zijn we ook bewuster bezig met ons geluk dan in het verleden (Seligman et al., 2005). Voor een deel hangt geluk af van erfelijke aanleg en omstandigheden waar weinig aan te veranderen valt. Een belangrijk deel hebben wij echter in eigen hand. Onderzoekers schatten dat ongeveer 40 procent van ons geluk afhangt van de manier waarop we ons eigen leven inrichten (Sheldon & Lyubomirsky, 2007).

Veel mensen vragen zich dan ook af hoe ze dat het beste kunnen doen. Die vraag heeft geleid tot een groeiend aanbod van middelen om gelukkiger te worden, zoals zelfhulpboeken, trainingen en life-coaching. Daarbij worden verschillende technieken ingezet, waaronder het vergroten van zelfinzicht, stressreductie en positief denken - zoals leren het glas half vol te zien in plaats van half leeg. Het merendeel van deze technieken komt uit de hoek van de psychologie, de laatste jaren vooral uit de 'positieve psychologie' (Seligman, 2000).

Het toetsen van de effectiviteit van deze interventies, gebaseerd op de positieve psychologie, staat nog in de kinderschoenen (Veenhoven, 2014a). Toch wijzen eerste resultaten erop dat interventies gebaseerd op positief psychologische theorieën kunnen leiden tot een groter welzijn (Meyers et al., 2013; Seligman et al., 2005).

In dit hoofdstuk bespreken we de GeluksWijzer als methode waarbij mensen bewust stilstaan bij hun geluk. Het gaat hierbij om de eerste resultaten van ons onderzoek onder 5.336 deelnemers aan de GeluksWijzer, en het effect van deelname op relatief korte termijn (variërend van enkele weken tot één a twee jaar). De verwachting was dat deelname aan de GeluksWijzer zou leiden tot een toename van het geluk, omdat mensen meer inzicht krijgen op (fluctuaties in) hun maandelijks geluk alsmede het geluk dat ze ervaren tijdens dagelijkse activiteiten. Hierbij zou het effect sterker moeten worden naarmate deelnemers vaker gebruik

⁴ Erasmus Universiteit Rotterdam, Faculteit Sociale Wetenschappen, Afdeling Psychologie

⁵ Erasmus Universiteit Rotterdam, Faculteit Sociale Wetenschappen, Afdeling Psychologie

⁶ Erasmus Universiteit Rotterdam, Happiness Economics Research Organization EHERO en Noord-Wes Universiteit, Zuid Afrika, Opentia Research Group

maken van de GeluksWijzer, en hun inzicht in het geluksgevoel toeneemt. 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, 2002).

Een tweede inzicht is dat herinneringen over hoe gelukkig we ons hebben gevoeld, vaak sterk zijn vertekend, 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 hoe keuzen zullen uitpakken op ons geluk (Gilbert, 2005), en dus vaak suboptimale keuzen maken (Frey & Stutzer, 2004). Het geven van periodieke feedback op maandelijks geluk en momenteel geluk tijdens dagelijkse activiteiten middels de GeluksWijzer (zie o.a. Oerlemans & Bakker, 2013) - kan mensen mogelijk helpen meer zicht te krijgen op hun geluk, waardoor ze *wel* optimale keuzen kunnen maken.

Voor meer informatie over de techniek van de GeluksWijzer verwijzen we naar hoofdstuk 12 van dit boek ('De GeluksWijzer: Instrument voor werken aan geluk').

13.2 METHODE

Deelnemers Sinds de start in januari 2011 hebben 144.542 mensen een profiel aangemaakt op de site van de GeluksWijzer. Hiervan hebben 49.350 deelnemers serieus een profiel ingevuld. Omdat de meeste deelnemers slechts eenmalig hebben deelgenomen, kan van deze groep niet worden vastgesteld of de GeluksWijzer hen gelukkiger heeft gemaakt. In dit effectonderzoek beperken we ons daarom tot mensen die twee maal of vaker hebben deelgenomen. Dit zijn in totaal 5.336 deelnemers.

Deelnemers in deze steekproef waren gemiddeld 45 jaar ($SD = 14,00$). Het grootste deel (79 procent) van de deelnemers was vrouw. Voorts blijkt dat 68 procent een baan had, waarin hij of zij gemiddeld vier dagen per week werkte ($SD = 1,26$), ongeveer 29 uur per week ($SD = 11,86$). Ruim een kwart van de deelnemers (28,9 procent) was werkzaam in zorg- en welzijnsinstellingen, 13,8 procent in de zakelijke of financiële sector, 13,4 procent in het onderwijs, 9,5 procent bij de overheid, 6,1 procent in de detailhandel, 4,9 procent in de culturele sector, 4,1 procent in de horeca, 2,2 procent in de vervoerssector en 17,1 procent in overige sectoren. Het opleidingsniveau van de deelnemers was gevarieerd: 34,1 procent van de deelnemers had een hbo- diploma, 19,3 procent een universitair diploma, 19 procent mbo, 11,7 procent vmbo, 7,5 procent havo, 6,1 procent vwo en 2,4 procent basisschool. Verder had 27,7 procent van de deelnemers een gezinsinkomen dat varieerde van 0 tot 2.499 euro per maand, 34,8 procent had een gezinsinkomen variërend van 2.500 tot 4.499 euro per maand en 37,5 procent had een gezinsinkomen dat hoger was dan 5.000 euro per maand. De leefsituatie was ook gevarieerd: 27,8 procent van de deelnemers woonde samen met hun partner zonder kinderen, terwijl 21,3 procent samenwoonde met partner en kinderen; 21,9 procent was alleenstaand zonder kinderen en 18,4 procent was alleenstaand met kinderen. In totaal gaf 10,6 procent van de deelnemers een andere leefsituatie aan (bijvoorbeeld woongroep of intramuraal).

In het huidige onderzoek hebben we gebruikgemaakt van deelnemers die de GeluksWijzer herhaald hebben ingevuld, namelijk twee tot twaalf keer. De aantallen zijn vermeld in de tabellen 13.1 en 13.2. Tabel 13.1 gaat over het aantal deelnames aan de maandelijks GeluksVergelijker, tabel 13.2 over het aantal deelnames aan het GeluksDagboek. Het invullen van dit dagboek was optioneel. Mogelijk hebben deelnemers daarnaast gebruik gemaakt van ander gereedschap op de website, zoals de

persoonlijkheidstest of de vragenlijst over de beleving van het werk; dit is bij deze rapportage buiten beschouwing gelaten. Deelnemers hebben een vrije keus om wekelijks, tweewekelijks, maandelijks, tweemaandelijks, per kwartaal, per half jaar of per jaar deel te nemen aan de GeluksWijzer. Tabel 13.3 geeft aan met welke tussenpozen zij hebben deelgenomen.

Tabel 13.1

Aantal deelnames aan GeluksVergelijker

Aantal Deelnames	Aantal deelnemers	Percentage
2	3100	58,1
3	1049	19,7
4	496	9,3
5	249	4,7
6	152	2,8
7	94	1,8
8	69	1,3
9	46	0,9
10	35	0,7
11	27	0,5
12	19	0,4
Totaal	5336	100

Tabel 13.2

Aantal maal GeluksDagboek ingevuld

Aantal maal geluksDagboek ingevuld	Aantal deelnemers	Percentage
0	2018	37,8
1	1656	31,0
2	839	15,7
3	346	6,5
4	188	3,5
5	95	1,8
6	66	1,2
7	43	0,8
8	37	0,6
9	17	0,32
10	17	0,32
11	12	0,22
12	2	0,04
Totaal	5336	100

Tabel 13.3

Variatie in deelnames aan de GeluksVergelijker

Perioden	Aantal deelnemers	Percentage
Wekelijks	1005	18,8
Tweewekelijks	627	11,8
Maandelijks	866	16,2
Tweemaandelijks	801	15,0
Per kwartaal	326	6,1
Per half jaar	661	12,4
Per jaar	1050	19,7
Totaal	5336	100

13.3 MEETINSTRUMENTEN**Geluक्सVergelijker**

Deelnemers geven antwoord op twee vragen: "Hoe gelukkig voel je jezelf vandaag?" en "Hoe gelukkig voelde je jezelf gedurende de afgelopen maand?". De antwoordschaal varieert van 0 (zeer ongelukkig) tot 10 (zeer gelukkig), waarbij corresponderende smilies voor iedere score worden weergegeven.

Het gemiddeld aantal deelnames aan de Geluक्सWijzer was ongeveer drie ($SD = 1,82$), en varieerde van twee tot twaalf deelnames. Deelnemers rapporteerden een gemiddeld dagelijks geluk van 6,6 ($SD = 1,5$), en een gemiddeld maandelijks geluk van 6,3 ($SD = 1,6$).

Geluक्सDagboek

In het dagboek (zie figuur 13.1) kunnen mensen per half uur aangeven hoe ze gedurende de vorige dag hun tijd hebben besteed. Hoofdcategorieën zijn opstaan, eten, onderweg, werken, bewegen, studeren, uitgaan, ontspanning, huishouden, rusten, vereniging, verzorging, anders, naar bed. Ook kunnen deelnemers aangeven waar ze zich op dat moment bevonden (thuis, op het werk, of ergens anders), en met wie ze de activiteit uitvoerden (alleen, vrienden, familie, collega's, enzovoort). De methodiek is gebaseerd op de dag reconstructie methode van Kahneman et al. (2004). Deze methode helpt vertekeningen in herinneringen te beperken doordat mensen eerst wordt gevraagd om hun dag in chronologische volgorde te 'reconstrueren', waardoor ze zich beter kunnen herinneren hoe ze zich hebben gevoeld. Het aantal ingevulde dagboeken lag gemiddeld op circa twee ($SD = 1,72$). Het gemiddelde geluk over alle activiteiten van de dag was gemiddeld 6,07 ($SD = 2,39$).

Analyse

Het aantal herhaalde metingen en de tijdstippen waarop wordt gemeten, verschilt tussen deelnemers. Om die reden hebben we gekozen voor een multilevelanalyse met *random effects*. Met *random effects* wordt een inschatting gemaakt van de afwijking die metingen van eenzelfde deelnemer hebben ten opzichte van de regressielijn. Hierbij maakt het niet uit hoe vaak en op welke tijdstippen het geluक्सgevoel van een deelnemer is gemeten; alle metingen worden verondersteld een afwijking van de 'gemiddelde' regressielijn te hebben (Hox, 2002). Aan de hand van herhaalde deelnames aan de Geluक्सWijzer hebben we dus intrapersoonlijke variaties in maandelijks geluk door de tijd berekend, waarbij variaties worden berekend

rondom het gemiddelde van het individu, in plaats van dat van de groep als geheel (zogenoemde *person-mean centering*).

Figuur 13.1
GeluksDagboek



Bron: www.GeluksWijzer.nl

13.4 RESULTATEN

Geluk is veranderlijk

Uit de analyses blijkt het maandelijks geluk binnen personen inderdaad over de tijd te varieert. Ruim 40 procent van de verschillen in maandelijks geluk kan worden toegeschreven aan veranderingen op het intrapersoonlijke niveau, dus veranderingen binnen personen door de tijd. De overige 60 procent is toe te schrijven aan stabiele verschillen tussen personen. “Ruim 40 procent van de verschillen in maandelijks geluk kan worden toegeschreven aan veranderingen op het intrapersoonlijke niveau, dus veranderingen binnen personen door de tijd”.

Stijging van maandelijks geluk bij herhaalde deelname

Op basis van de aanname dat inzicht in het eigen geluk ook een toename in het maandelijks geluk voorspelt, beargumenteerden we dat herhaalde deelname aan de Geluक्सWijzer tot een grotere toename in maandelijks geluk zou leiden. Allereerst is middels multilevelanalyses onderzocht of herhaalde deelname door de tijd heen tot een significante lineaire toename in het maandelijks geluk leidt. Dit blijkt inderdaad het geval (zie tabel 13.4, model 1; $est = 0,06$, $SE = 0,01$, $p < 0,001$). De maandelijkse gelukstoename bedraagt 0,06 punt per extra deelname. Dit komt neer op een gelukstoename van 0,18 na drie deelnames, van 0,36 na zes deelnames, van 0,54 na negen deelnames en van 0,72 na twaalf deelnames. Dit is een conservatieve schatting, waarbij we rekening hebben gehouden met een licht curve-lineair effect.

Stijging blijft, ook na controle voor versturende variabelen

Vervolgens is onderzocht of het positieve verband tussen het aantal deelnames en de toename in maandelijks geluk robuust is. Daarbij hebben we gecorrigeerd voor meerdere variabelen.

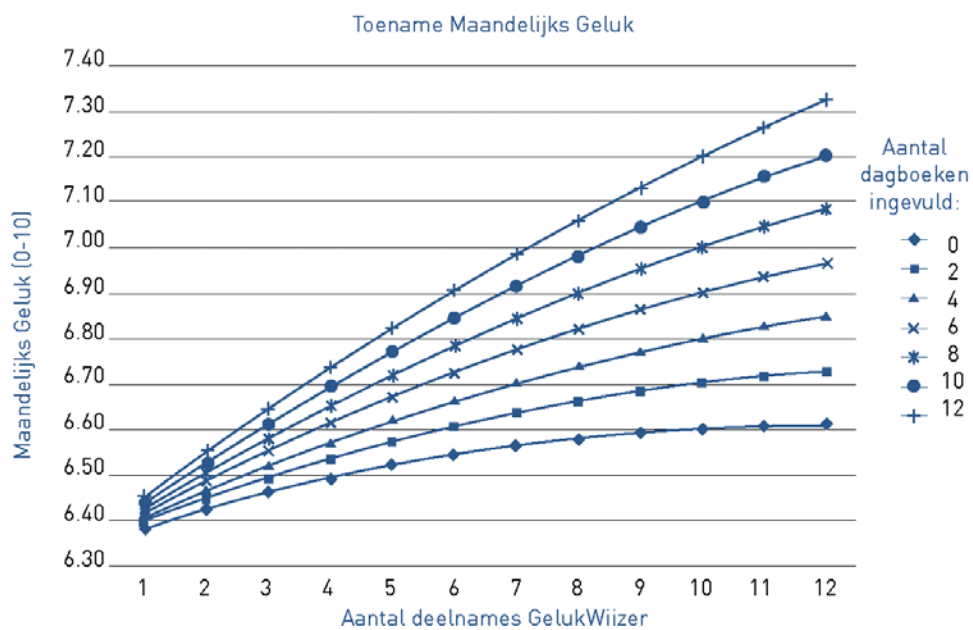
In tabel 13.4, model 1 corrigeren we voor variabelen die binnen personen over de tijd fluctueren, zoals het specifieke jaar en de maanden waarin mensen deelnamen. Daarnaast is gecorrigeerd voor het geluk op de dag van deelname (vraag 1 in de GeluksVergelijker). Ook is gecorrigeerd voor effecten van het maandelijks geluk in de voorgaande maand op het maandelijks geluk in de volgende maand. Een aantal van deze variabelen vertoonde inderdaad een significant verband met het maandelijks geluk. Het positieve lineaire verband van het aantal deelnames op het maandelijks geluk bleef na deze correcties echter significant en nagenoeg onveranderd ($b = 0,06$, $SE = 0,01$, $p < 0,001$). Dit betekent dat de effecten behoorlijk robuust zijn, en waarschijnlijk niet kunnen worden verklaard door de interesse in het onderwerp, de persoonlijkheid en de stemming tijdens het invullen van de vragenlijsten. We analyseren immers afwijkingen van de basislijn, en zien de voorspelde veranderingen over de tijd. In een volgende stap (tabel 13.4, model 2) hebben we gecorrigeerd voor verschillen in sociodemografische achtergrond tussen personen (zoals leeftijd, geslacht, inkomensniveau, opleidingsniveau en het hebben van een baan). Opleidingsniveau, een hoger inkomen en het hebben van een baan hebben een positief en significant effect op het gemiddelde maandelijks geluk van deelnemers. Het intrapersoonlijke effect door de tijd van het aantal deelnames op de toename in het maandelijks geluk bleef echter significant en nagenoeg onveranderd ($b = 0,06$, $SE = 0,01$, $p < 0,001$).

Stijging maandelijks geluk groter bij herhaald gebruik GeluksDagboek?

Ten slotte hebben we onderzocht of het maandelijks geluk van deelnemers verder toeneemt naarmate zij, in aanvulling op de GeluksVergelijker, ook hun GeluksDagboeken vaker invullen. Uit de multilevelanalyses (tabel 13.4, model 3) blijkt het effect van herhaalde deelname op het maandelijks geluk inderdaad significant toe te nemen naarmate deelnemers het dagboek vaker invullen ($t = 4,00$, $p < ,001$). Dit zogenoemde interactie-effect hebben we weergegeven in figuur 2. Figuur 2 is gemodelleerd naar de regressievergelijking (b) van het multilevelmodel en geeft een gemiddelde toename in het maandelijks geluk weer, afhankelijk van het aantal ingevulde dagboeken. Op de X-as zien we het aantal deelnames, variërend van één tot twaalf. Op de Y-as staat het maandelijks geluk. De verschillende lijnen geven de toename in het maandelijks geluk weer, gerelateerd aan het aantal ingevulde GeluksDagboekjes.

Uit figuur 13.2 blijkt duidelijk dat het maandelijks geluk meer toeneemt naarmate deelnemers het dagboek vaker invullen. Zo blijkt uit de resultaten dat de maandelijkse gelukstoename over twaalf deelnames in absolute cijfers gemiddeld 0,28 is voor deelnemers die geen gebruik maken van het GeluksDagboek. Vullen de deelnemers het geluksDagboek echter vier keer in, dan stijgt de maandelijkse gelukstoename over twaalf deelnames naar 0,52, bij acht dagboekjes is de stijging 0,76 en bij twaalf dagboekjes is de stijging ongeveer een punt (1,00).

Figuur 13.2

Effect van herhaald gebruik van het GeluksDagboek op het maandelijks geluk

Tabel 13.4

Multi-level analyse m.b.t. toename in maandelijks geluk bij herhaalde deelnames

Maandelijks geluk: Model 1			
	<i>est</i>	<i>se</i>	<i>t-waarde</i>
Constante	6,37	0,03	254,88***
Lineair effect	0,06	0,01	5,60***
Curvelineair effect	0,00	0,00	-0,50
Jaar	-0,11	0,03	-3,12***
Maand	0,00	0,01	0,80
Dagelijks geluk	0,29	0,01	29,00***
Geluk vorige maand (lag)	-0,05	0,01	-3,54***
Aantal ingevulde dagboeken			
Leeftijd			
Geslacht			
Opleidingsniveau			
Inkomen			
Baan (ja)			
Cross-levelinteracties			
Participatie x aantal dagboeken			
Participatie x leeftijd			
Participatie x geslacht			
Participatie x opleiding			
Participatie x inkomen			
Participatie x baan			
-2*loglikelihood	38916,37		
delta -2*log	829,24		
interpersoonlijke variatie	2,24	0,05	0,0%
Intrapersoonlijke variatie	1,08	0,02	24,9%

De asterisken geven significante verschillen aan tussen de beide ondernemerscategorieën aan de ene kant en 'werknemer' aan de andere kant: *** p-waarde<0,01; ** p-waarde<0,05; * p-waarde<0,10 (tweezijdig).

Maandelijks geluk: Model 2			
	est	se	t-waarde
Constante	6,34	0,06	104,00***
Lineair effect	0,06	0,01	5,27***
Curvelineair effect	0,00	0,00	-0,50
Jaar	-0,12	0,03	-3,41***
Maand	0,00	0,01	0,60
Dagelijks geluk	0,29	0,01	29,10***
Geluk vorige maand (lag)	-0,05	0,01	-3,62***
Aantal ingevulde dagboeken	0,05	0,01	3,54***
Leeftijd	0,00	0,00	1,50
Geslacht	-0,06	0,06	-1,12
Opleidingsniveau	0,07	0,01	5,29***
Inkomen	0,35	0,03	10,91***
Baan (ja)	0,13	0,05	2,35***
Cross-levelinteracties			
Participatie x aantal dagboeken			
Participatie x leeftijd			
Participatie x geslacht			
Participatie x opleiding			
Participatie x inkomen			
Participatie x baan			
-2*loglikelihood	38514,07		
delta -2*log	402,30**		
interpersoonlijke variatie	2,09	0,04	4,7%
Intrapersoonlijke variatie	1,08	0,03	25,5%

De asterisken geven significante verschillen aan tussen de beide ondernemerscategorieën aan de ene kant en 'werknemer' aan de andere kant: *** p-waarde<0,01; ** p-waarde<0,05; * p-waarde<0,10 (tweezijdig).

13.5 DISCUSSIE

Maakt de GeluksWijzer daadwerkelijk gelukkiger?

Deze eerste studie naar de effecten van de GeluksWijzer op het geluksgevoel bevestigt de verwachting dat inzicht in het eigen geluk bevorderlijk is voor de mate van geluk die iemand ervaart. Door deelnemers te laten zien welke activiteiten hen het meest gelukkig maken, kunnen we hun maandelijks geluk blijkbaar vergroten. Deze uitkomst staat haaks op de 'set-point'-theorie van geluk (Cummins, 2010), die zegt dat geluk een vrij onveranderlijke eigenschap is waaraan weinig te verbeteren valt. De resultaten zijn wel in lijn met het 'sustainable happiness model' van Sheldon en Lyubomirsky (2007), dat

beargumenteert dat mensen een substantieel deel van hun geluk in eigen hand hebben

Bij deze eerste analyse moeten we uiteraard ook enkele belangrijke kanttekeningen plaatsen. Als eerste kan op basis van deze studie geen causaal verband worden afgeleid tussen het gebruik van de GeluksWijzer en de toename van iemands geluk. Hiervoor is een controlegroep nodig die geen gebruik maakt van de GeluksWijzer. Dit is een punt voor vervolgonderzoek. Desalniettemin is het effect van deelname aan de GeluksWijzer op de maandelijkse gelukstoename erg robuust en dit effect blijft aanwezig nadat is gecorrigeerd voor de socio-demografische achtergrond, het geluk gedurende de vorige maand en de tijdstippen van deelname (jaar, maand). Ook is het denkbaar dat herhaalde deelname ertoe leidt dat deelnemers bij gelijkblijvend geluk hoger op de geluksschaal gaan scoren. In de literatuur staat dit bekend als 'response shift'. Dit lijkt hier echter niet het geval. Bij eerder follow-up onderzoek naar geluk bleek zich een omgekeerd patroon voor te doen: bij de tweede meting werd het geluk juist wat lager ingeschat dan bij de eerste, kennelijk doordat respondenten zich er een duidelijker beeld over hadden gevormd (Van Landingham, 2012). Verder is er in het huidige onderzoek steeds gecorrigeerd voor de effecten van maandelijks geluk tijdens de voorgaande deelname op maandelijks geluk in de volgende deelname. Verder is het interessant om in additionele analyses na te gaan of het waargenomen effect inderdaad verloopt via het pad van aanpassing van de dagelijkse leefstijl. Eerder dagboekonderzoek met de Gelukswijzer wijst bijvoorbeeld uit dat de momentele ervaring van geluk tijdens activiteiten goed is voor het dagelijks herstel en de vitaliteit (Oerlemans et al., 2014). Nadere analyse van verschuivingen in de tijdsbesteding kan daarover meer duidelijkheid verschaffen. Mogelijk zijn er nog andere causale mechanismen in het spel, zoals cognitieve herwaardering.

Varieert het effect van herhaalde deelname op de gelukstoename tussen personen?

De resultaten wezen uit dat het effect van deelname op de toename in geluk weinig verschilt tussen deelnemers met een verschillende sociaal-demografische achtergrond. Dat wil echter niet zeggen dat het effect voor iedereen hetzelfde is. Mogelijk verschilt het effect wel naar psychologische kenmerken, zoals persoonlijkheid. Eerder dagboekonderzoek waarbij gebruik is gemaakt van eenzelfde dagreconstructiemethode wijst bijvoorbeeld uit dat (a) extraverte deelnemers dagelijks gelukkiger worden wanneer ze tijd besteden aan sociale en belonende activiteiten (Oerlemans & Bakker, 2014); (b) deelnemers die hoog scoren op burn-out dagelijks gelukkiger worden van sociale activiteiten en ontspanning (Oerlemans & Bakker, 2014), en (c) deelnemers die hoog scoren op werkverslaving dagelijks vitaler zijn en beter herstellen wanneer ze gaan sporten (Bakker et al., 2014). In dit verband kan dus nog verder worden onderzocht of de effecten van een herhaalde deelname op de toename in geluk variëren tussen personen met een ander type persoonlijkheid.

Omvang van het effect

De geobserveerde stijging in geluk op een schaal van 0-10 varieert tussen 3 en 10 procent. Is dit veel of weinig? In het huidige onderzoek zijn geen andere uitkomsten meegenomen. Eén manier om die vraag toch te beantwoorden is wellicht te berekenen hoeveel extra inkomen is vereist om eenzelfde gelukswinst te bewerkstelligen. Toepassing van de nieuwe methode van Fujiwara et al. (2014) leert dat 1 procent geluksgroei gelijk staat aan een stijging van het jaarinkomen met 297 euro, en een geluksgroei met 10 procent staat gelijk met een jaarinkomenstijging met 2.850 euro.¹

¹ Het effect van extra inkomen op geluk is geschat op basis van onderzoek onder Loterijwinnaars in het Verenigd Koninkrijk, waarbij toename in geluk is vergeleken tussen winnaars van een kleine en een middelgrote prijs. In deze berekening is uitgegaan van het modaal inkomen in Nederland.

Dit duidt op een substantieel effect. Een andere manier om de omvang van het effect in te schatten is deze te vergelijken met veranderingen in de sfeer van relaties. Het verschil in geluk tussen alleenstaanden en gehuwden is in Nederland ongeveer 10 procent (Veenhoven, 2014b). Ook in dat perspectief heeft deze kleine interventie een zeer groot effect. Verder laat onderzoek naar geluk en gezondheid (Hawkins & Booth 2005) zien dat eerder ervaren geluk een sterker effect heeft op de latere gezondheid ($r = +0,37$) dan de eerdere gezondheid op het latere geluk ($r = +0,13$). Hieruit kunnen we opmaken dat het zelfstandig effect van geluk op de gezondheid ongeveer $+0,24$ was. Dat duidt erop dat een toename in geluk zich voor ongeveer een kwart vertaalt in gezondheidswinst. De minimale toename in geluk van 3 procent levert dan 0,75 procent gezondheidswinst, de maximale stijging in geluk met 10 procent levert een gezondheidswinst van 2,5 procent. Die gezondheidswinst lijkt op het eerste gezicht misschien klein, maar is substantieel als in aanmerking wordt genomen wat kleine verbeteringen in de gezondheid kosten. Nader onderzoek moet leren of deze voorlopige schatting overeind blijft. Dat kan door analyse van grootschalige panelstudies, waarin zowel geluk als gezondheid worden gevolgd, zoals de Duitse SOEP en de Engelse BHPS.

Mogelijke toepassing van de GeluksWijzer binnen organisaties

De GeluksWijzer kan mogelijk ook worden ingezet op deeldomeinen, zoals het bedrijfsleven. Zo is bekend dat een actieve en positieve werkbeleving een belangrijke positieve bijdrage levert aan het beter functioneren en presteren van werknemers in organisaties (Bakker & Oerlemans, 2011). Het geluksdagboek kan individuele werknemers kan dus meer inzicht geven in de mate waarin ze geluk ervaren wanneer zij diverse werktaken uitvoeren. Dit kan bijvoorbeeld van nut zijn wanneer werknemers aan *job crafting* doen. *Job crafting* betreft een specifieke vorm van proactief werkgedrag bij werknemers (Wrzesniewski & Dutton, 2001) die op zoek zijn naar een betere fit tussen het werk en hun eigen voorkeuren, kennis en vaardigheden waardoor het werk uitdagender en betekenisvoller wordt. Met andere woorden, werknemers kunnen op basis van inzicht in hun werkbeleving proactief zelf (bottom-up) hun werkomgeving aanpassen, zonder dat dure (top- down) bedrijfsinterventies noodzakelijk zijn. Een andere mogelijkheid is om de GeluksWijzer op bedrijfs- of sectorniveau in te zetten om relevante verschillen in ervaren geluk tussen bedrijven of sectoren in kaart te brengen. In dit verband is het opmerkelijk dat in veel MTO's (Medewerker Tevredenheidonderzoek) nog steeds vragen worden gesteld over de cognitieve aspecten van werktevredenheid, zoals de mate waarin werknemers tevreden zijn over hun salaris, werkomstandigheden, secundaire arbeidsvoorwaarden, of promotiemogelijkheden.

Hoewel dit soort informatie op zichzelf zinvol kan zijn, willen we organisaties er graag op wijzen dat een positief-actieve werkbeleving (bijvoorbeeld in termen van geluk en werkbevoegenheid) een veel sterkere samenhang vertoont met werkprestaties dan cognitieve vormen van werktevredenheid. Het is dus zinvol te sturen op het periodiek monitoren van positieve-actieve vormen van SWB, waaronder geluk en bevoegenheid, en op taakeisen en hulpbronnen die deze vormen van SWB kunnen vergroten. De GeluksWijzer kan deze rol vervullen. Voorlopige conclusie Dit eerste onderzoek naar het effect van deelname aan de GeluksWijzer bevestigt de verwachting dat een groter bewustzijn van geluk mensen ook gelukkiger kan maken. Herhaalde deelname aan de GeluksWijzer leidt tot een gestage toename in het geluksgevoel, met name wanneer het GeluksDagboek meerdere malen wordt gebruikt. Het effect van deze kleine interventie is onverwacht groot. “Herhaalde deelname aan de GeluksWijzer leidt tot een gestage toename in het geluksgevoel, met name wanneer het GeluksDagboek meerdere malen wordt gebruikt”

REFERENCES

HOOFDSTUK 13: WORDEN MENSEN GELUKKIGER VAN DE GELUKSWIJZER?
HET EFFECT VAN INZICHT IN EIGEN GELUK OP DE MATE VAN 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.B. & Oerlemans, W.G.M. (2011),

'Subjective well-being in organizations': 178-189,

in: Cameron, K.S. & Spreitzer, G.M. (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*.

New York: Oxford University Press.

Cummins, R.A. (2010).

'Subjective Wellbeing, Homeostatically Protected Mood and Depression: A Synthesis'.

Journal of Happiness Studies, 11: 1-17.

Frey, B.S. & Stutzer, A. (2004).

Economic Consequences of Mispredicting Utility.

Institute for Empirical Research in Economics,

Zürich, Switzerland.

Fujiwara, D., Kudrna, L. & Dolan, P. (2014).

Quantifying and valuing the wellbeing impacts of culture and sports.

Working paper

UK Department of Culture and Sports. Available

at:https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/3048997/Quantifying_and_valuing_the_wellbeing_impacts_of_sport_and_culture.pdf

Gilbert, D.T. (2005).

Stumbling on Happiness.

New York: Vintage Books.

Grinde, B. (2002).

'Happiness in the Perspective of Evolutionary Psychology'.

Journal of Happiness Studies, 3: 331-354.

Hawkins, D.N. & Booth, A. (2005).

'Unhappily Ever After: Effects of Long-Term, Low- Quality Marriages on Well-Being'. Social Forces, 84: 451-471.

Hox, J. J. (2002).

Multilevel analysis, techniques and applications.

Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D.A., Schwarz, N. & Stone, A.A. (2004). *A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method*. Science, 306: 1776-1780.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005), *'The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?'* Psychological Bulletin, 6: 803-855.
- Meyers, M.C., van Woerkom, M., & Bakker, A.B. (2013). *'The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations'*. European Journal of Work and Organizational Psychology, 22: 618-632.
- Oerlemans, W.G.M. & Bakker, A.B. (2014). *'Burnout and daily recovery: A day reconstruction study'*. Journal of Occupational Health Psychology, 19: 303-314.
- Oerlemans, W.G.M. & Bakker, A.B. (2014). *'Why extraverts are happier: A day reconstruction Study'*. Journal of Research in Personality, 50: 11-22.
- Oerlemans, W.G.M., Bakker, A.B. & Demerouti, E. (2014). *'How feeling happy during off-job activities helps successful recovery from work: A day reconstruction study'*. Work & Stress, 28: 198-216.
- Oerlemans, W.G.M. & Bakker, A.B. (2013). *'Capturing the moment in the workplace: Two methods to study momentary subjective well-being'*: 329-346, in: Bakker, A.B. (Ed.), *Advances in Positive Organizational Psychology* (Vol. 1). Bingley, UK: Emerald.
- Seligman, M.E.P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *'Positive psychology progress: Empirical validation of interventions'*. American Psychologist, 60: 410-421.
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2007). *'Is it Possible to Become Happier? (And if so, how?)'*. Social and Personality Psychology Compass, 1: 129-145.
- Van Herpen, S.G.A. & Vermeulen-Kerstens, L.M. (2008). *De levensstijl van vijftig-plussers. Tussenrapportage najaar 2008*. Erasmus Universiteit Rotterdam: Risbo Research.
- Van Landingham, B. (2012), *Panel conditioning and self-reported satisfaction: Evidence from international panel data and repeated cross-sections*. SOEP papers no. 484. Berlin: DIW.

Veenhoven, R. (1984).

Conditions of Happiness.

Dordrecht: Reidel.

Veenhoven, R. (2008).

'Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care'.

Journal of Happiness Studies, 9: 449-464.

Veenhoven, R. (2009).

'How do we assess how happy we are?':

45-69, in: Dutt, A.K. & Radcliff, B. (Eds.) Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach.

Cheltenham, UK: Edward Elger Publishers.

Veenhoven, R. (2014).

World Database of Happiness, Archive of research findings on subjective enjoyment of life.

Erasmus University Rotterdam,

Erasmus Happiness Economics Research Organization. Available at

<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>, a: Correlational Findings on Happiness and Therapy (subject section T2) b: Correlational findings on Happiness and Marital Status (subject section M2).

Wilson, T.D., Gilbert, D.T. & Meyers, J. (2003).

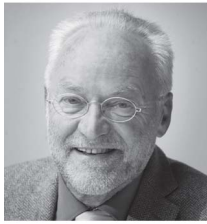
'How happy was I, anyway? A retrospective impact bias'.

Social Cognition, 6: 421-446.

Wrzesniewski, A., & Dutton, J.E. (2001),

'Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work'.

Academy of Management Review, 26: 179-20



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.



Prof.dr. Arnold Bakker is hoogleraar Arbeids- en Organisatiepsychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, Adjunct professor aan de Lingnan University in Hong Kong, en Past President van de European Association of Work and Organizational Psychology. Volgens Thomson Reuters behoort Bakker tot de meest invloedrijke wetenschappers ter wereld van het laatste decennium - hij werd in 2014 opgenomen in de lijst van "Most influential scientific minds". Hij is vooral bekend van zijn onderzoek op het gebied van de positieve organisatie psychologie (bevlogenheid, werkgeluk) en het Job Demands-Resources (JD-R) model. Zijn artikelen zijn o.a. gepubliceerd in *American Psychologist*, *Journal of Applied Psychology*, *Current Directions in Psychological Science*, en *Journal of Organizational Behavior*. Bakker is editor van de serie "Current issues in Work and Organizational Psychology", en van "Advances in Positive Organizational sychology". Meer informatie: www.arnoldbakker.com.



Dr Wido Oerlemans promoveerde in 2009 aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp etnische diversiteit in organisaties. Op dit moment is hij als postdoc onderzoeker werkzaam binnen de vakgroep Arbeid en Organisatie Psychologie van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Oerlemans is betrokken bij een grootschalig en langlopend follow-up onderzoek naar geluk, getiteld "De GeluksWijzer" (2009-2014). Dit project zal uitwijzen wat voor leefstijl en levenskeuzen van belang zijn voor geluk en gezondheid. Daarnaast houdt hij zich bezig met subjectief welbevinden in organisaties, waarbij hij onder andere onderzoek doet naar geluk, bevlogenheid, burn-out en herstel onder werknemers.