

DE VELE GEZICHTEN VAN HOOP EN GELUK

Emma Pleeging, Martijn Burger, Sasqia Chin Hon Foei & Ruut Veenhoven

In TPP Tijdschrift voor Positieve Psychologie, augustus 2016, pagina 29-35.

<https://www.professioneelbegeleiden.nl> (optimisme-hoop-volledige-uitgave-in-artikelen)

Hoop en geluk lijken nauw met elkaar verbonden. Een hoopvolle instelling zorgt er doorgaans voor dat we ons gelukkiger voelen en wanneer we gelukkig zijn, versterkt dit vaak ook onze hoop op een goede toekomst. Maar zowel geluk als hoop kunnen verschillende vormen aannemen en de relatie tussen hoop en geluk is niet altijd eenduidig; hoop kan bijvoorbeeld ook juist gebruikt worden als afweermechanisme door ongelukkige mensen in tijden van crisis en valse hoop draagt doorgaans niet bij aan een gelukkig leven. Wat weten we tot nu toe over de relatie tussen hoop en geluk en hoe kunnen we deze complexe relatie beter begrijpen?

1 Wat is hoop?

Hoop is in de basis een sterk verlangen naar iets in de toekomst, waarnaar actief gestreefd wordt, terwijl we er tegelijkertijd niet zeker van kunnen zijn dat dit verlangen uiteindelijk ook vervuld wordt (Martin, 2011). Onderzoeken naar hoop zijn steeds talrijker, vooral binnen het vakgebied van de positieve psychologie. Waarschijnlijk de bekendste theorie over hoop komt van Rick Snyder (2002). Hij definieert hoop als een voornamelijk cognitief, doelgericht gedachtepatroon waarin mensen verschillende ‘wegen’ bedenken om hun doelen te bereiken, gemotiveerd blijven om deze wegen ook te volgen en alternatieve wegen zoeken wanneer dit nodig is. Hoopvolle mensen zijn volgens Snyder dus degenen die vasthoudend en creatief zijn in het najagen van hun doelen. Deze lijn van denken wordt ook gehanteerd in de organisatiepsychologie, waarin hoop wordt gezien als een vorm van psychologisch kapitaal dat medewerkers helpt om op creatieve, flexibele en constructieve wijze te handelen in een organisatie (Youssef & Luthans, 2007).

Andere psychologen benadrukken juist meer de emotionele kant van hoop. Zo ziet Barbara Fredrickson (2001) hoop als een psychologische kracht en/of ‘buffer’ die zorgt voor weerbaarheid en die ons helpt om te gaan met stressvolle en negatieve situaties. Binnen de klinische psychologie focust de veelgebruikte Herth Hope Index (Herth, 1992) op toekomstige verwachtingen en doelgericht denken, maar ook op een algemeen, diffuus gevoel van hoopvolheid, hoop als een ervaring in plaats van een (aanzet tot) handeling en hoop gericht op het krijgen van controle over emoties in plaats van over externe omstandigheden.

De hopeloosheids-schaal van Aaron Beck (1974) meet daarentegen juist negatieve verwachtingen van de toekomst, een gebrek aan motivatie en de overtuiging dat iemand toch nooit in staat zal zijn zijn of haar doelen te bereiken.

Deze schaal wordt met name gebruikt in onderzoeken naar psychopathologie, maar in mindere mate ook als divergente validatie van welzijn en geluk (Lucas, Diener & Suh, 1996). De assumptie hierbij is uiteraard dat hopeloosheid en welzijn zelden samen gaan.

Emma Pleeging, Martijn Burger, Sasqia Chin Hon Foei en Ruut Veenhoven zijn allen verbonden aan de Erasmus Happiness Economics Research Organisation, Erasmus Universiteit Rotterdam (www.ehero.nl).

De auteurs danken de Goldschmeding Foundation voor de financiële ondersteuning van hun onderzoek.

De psychologie is overigens niet de enige discipline die interesse heeft getoond in de effecten van hoop. Ook in de sociologie en economie is hier onderzoek naar gedaan, hoewel er wel duidelijke verschillen zijn in methodiek en definiëring. Aangezien deze onderzoeken vaak gebruik maken van grootschalige enquêtes, wordt doorgaans met enkele korte stellingen gevraagd naar bijvoorbeeld de verwachting dat de economische, sociale of persoonlijke situatie van een land of individu zal verbeteren of verslechteren. Deze operationalisering van hoop weerspiegelt dus meer algemene, abstracte positieve verwachtingen en niet zozeer onze hoop op persoonlijke, concrete doelen.

In het onderzoek naar hoop kunnen we dus onderscheid maken tussen cognitieve hoop, een breder gevoel van hoopvolheid, hopeloosheid en algemene positieve verwachtingen.

2 Wat is geluk?

Net als hoop zijn er ook verschillende benaderingen of aspecten van geluk te onderscheiden. Wanneer we nadenken over ons geluk, kunnen we ons bijvoorbeeld afvragen of we ons door de dag heen prettig voelen, maar ook of we tevreden zijn met hoe ons leven verloopt en of we de doelen hebben bereikt die we onszelf hebben gesteld. Het eerste aspect betreft de intuïtieve ervaringen door de dag heen, oftewel onze gevoelsbalans. Het tweede draait daarentegen meer om een cognitieve beoordeling van ons leven als geheel, oftewel levenstevredenheid. Gezamenlijk bepalen zij – vanuit hedonisch oogpunt – het totale geluk (Veenhoven, 2000; Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008).

Deze verschillende vormen van geluk gaan niet altijd gelijk op en worden dikwijls op uiteenlopende wijzen beïnvloed door onze levensomstandigheden. Een succesvolle carrière kan wellicht wel bijdragen aan levenstevredenheid, terwijl de bijkomende stress juist zorgt voor een meer negatieve gevoelsbalans gedurende de werkdag. Maar het is bijvoorbeeld ook mogelijk dat we ons door de dag heen wel goed voelen, maar niet tevreden zijn over wat we in ons leven hebben bereikt. Zo blijkt bijvoorbeeld ook dat een hoger inkomen doorgaans zorgt voor meer levenstevredenheid, terwijl sociale contacten vooral leiden tot een positieve gevoelsbalans (Diener, Ng, Harter, & Arora, 2010).

3 Wat is de relatie tussen hoop en geluk?

Met name binnen de psychologie, maar in toenemende mate ook in de sociologie en economie, is empirisch onderzoek gedaan naar de relatie tussen hoop en geluk. In de World Database of Happiness van de Erasmus Happiness Economics Research Organisation, zijn op dit moment circa 20 studies beschikbaar die het verband tussen hoop en geluk hebben onderzocht. (Veenhoven 2016)

We maken hier onderscheid tussen 4 vormen van hoop: cognitieve hoop (Snyder, 2002), gevoelsmatige hoopvolheid, hopeloosheid en algemene positieve verwachtingen. Daarnaast zijn er 4 typen geluksmaten te onderscheiden in de literatuur: allereerst de algehele beoordeling van levenstevredenheid, daarnaast de twee uitersten van onze gevoelsbalans, namelijk positieve gevoelens en negatieve gevoelens, en als laatste de algehele beoordeling van geluk (waarbij mensen direct wordt gevraagd hoe gelukkig zij zich voelen en de eerste drie aspecten dus worden samengevoegd). Hoewel er nog veel kennis ontbreekt, zijn een aantal patronen te herkennen in de relatie tussen hoop en geluk.

Alhoewel er in het algemeen een positief verband te vinden is tussen hoop en geluk, zijn er ook een aantal afwijkingen van dit patroon te bespeuren. Allereerst valt bijvoorbeeld op dat de verschillende aspecten van de Snyder hoop-schaal niet op dezelfde wijze samenhangen met geluk. Agentschap, de overtuiging dat we in staat zijn onze doelen te bereiken, draagt veel sterker bij aan levenstevredenheid dan de verschillende wegen die we kunnen verzinnen om onze doelen te bereiken. Het is dus vooral belangrijk voor ons geluk dat we de overtuiging hebben dat we onze doelen kunnen bereiken: het resultaat telt meer dan het proces.

Wanneer we kijken naar een ander aspect van geluk, de positieve en negatieve gevoelens, valt ook op dat deze niet op gelijke wijze samenhangen met cognitieve hoop. Zo is het verband tussen cognitieve hoop en positieve gevoelens relatief sterker dan het verband tussen cognitieve hoop en de negatieve gevoelens. Hieruit kan afgeleid worden dat een hoopvolle instelling dus vooral samengaat met meer positieve gevoelens, terwijl de afwezigheid van cognitieve hoop niet direct gepaard gaat met sterke negatieve gevoelens. Voor de andere vormen van hoop worden er overigens geen verschillen tussen de positieve en negatieve gevoelens gevonden.

Opvallend is verder, dat de meer ‘gevoelsmatige’ benadering van hoop sterker samenhangt met geluk dan de cognitievere Snyder hoop-schaal en positieve verwachtingen. Hoewel deze onderzoeken lastig met elkaar te vergelijken zijn, aangezien de meer gevoelsmatige hoopschalen voornamelijk worden gebruikt bij onderzoek naar patiënten met een lichamelijke of psychische aandoening, lijkt dit erop te wijzen dat de relatie tussen hoop en geluk niet enkel afhankelijk is van hoopvolle gedachten, maar juist ook van algemene gevoelens van hoopvolheid.

Ten slotte blijkt de relatie tussen algemene positieve verwachtingen en geluk minder sterk dan de relatie tussen geluk en de andere vormen van hoop. Waar sommige onderzoeken een positief verband vinden, blijkt er in andere onderzoeken geen of zelfs een negatieve relatie te zijn. Dit is wellicht deels toe te schrijven aan de grote verscheidenheid aan vragen over positieve verwachtingen, aangezien elke enquête weer net een andere vraag opneemt. Maar ook wanneer we naar de specifieke onderzoeken kijken, is te zien dat algemene positieve verwachtingen minder sterk samenhangen met geluk dan de meer concrete benaderingen van hoop als persoonlijke eigenschap. Dit is wellicht ook niet zo verwonderlijk, aangezien het eerste doorgaans gaat over abstracte veranderingen in ons leven als geheel of zelfs de gehele maatschappij, terwijl het laatste betrekking heeft op de haalbaarheid van meer concrete en persoonlijke doelen. Of we gelukkig zijn, hangt waarschijnlijk minder sterk samen met onze verwachtingen van maatschappelijke ontwikkelingen (zoals de economie) dan met onze directe omgeving (zoals het behalen van een diploma).

	Cognitieve hoop		Hoopvolheid	Hopeloosheid	Positieve verwachting
	Agentschap	Wegen			
<i>Levens- tevredenheid</i>	+++	+ / 0	+++	---	+
	++				
<i>Positieve gevoelens</i>	++		+++	--	+ / 0
<i>Negatieve gevoelens</i>	- / 0		---	++	- / 0
<i>Totaal geluk</i>	++		++	-	+

Het volledig overzicht van onderzoeken vindt u in de online appendix
http://www.mjburger.net/OnlineAppendix_HoopGeluk.pdf

De symbolen in dit overzicht geven aan hoe sterk de relatie is tussen de specifieke vorm van hoop en geluk.

+ correlatie tussen 0.20 en 0.40 - correlatie tussen -0.20 en -0.40 0 correlatie tussen -0.20 en 0.20
 ++ correlatie tussen 0.40 en 0.50 -- correlatie tussen -0.40 en -0.50
 +++ correlatie van meer dan 0.50 --- correlatie van minder dan 0.50

4 Hoe kunnen we de relatie tussen hoop en geluk verklaren?

In Snyder's hoop-theorie wordt ervan uitgegaan dat hoop leidt tot een groter geluksgevoel wanneer we succes ervaren in het streven naar onze doelen. Mensen die hoopvoller zijn, en dus meer creativiteit en doorzettingsvermogen vertonen in het najagen van hun doelen, zouden dus gelukkiger kunnen worden doordat zij meer succeservaringen opdoen.

Een andere mogelijke verklaring voor de relatie tussen hoop en geluk is dat mensen die hoopvol zijn, meer kansen zien en daardoor gemakkelijker die dingen bereiken die hen gelukkig maken, zoals een succesvolle relatie of carrière. Zo blijkt uit verschillende onderzoeken dat hoop doorgaans samengaat met academisch (Snyder, 2002), professioneel (Youssef & Luthans, 2007) en atletisch succes (Curry, Snyder, Cook, Ruby & Rehm, 1997).

Een laatste verklaring is te vinden in de broaden-and-build theorie; volgens deze theorie dragen positieve emoties bij aan geluk, doordat mensen die zich goed voelen doorgaans meer open staan voor nieuwe situaties, relaties en indrukken, en daardoor meer ervaring en vaardigheden opdoen (Fredrickson, 2001). Bovendien zouden positieve emoties ervoor zorgen dat mensen met meer veerkracht kunnen reageren in negatieve situaties en zo minder negatieve gevolgen ervaren van tegenslagen (Arampatzi, Burger & Stavropoulos, 2016; zie inzet).

5 Waarom vinden we niet altijd een verband tussen hoop en geluk?

Hoewel hoop en geluk dus doorgaans samen opgaan, is dit verband niet gelijk voor alle verschillende vormen van hoop en geluk. Met name het verband tussen positieve verwachtingen en geluk is relatief zwak. Waarom zou dit het geval kunnen zijn? Allereerst is het goed mogelijk dat positieve verwachtingen van de toekomst doorgaans gaan over meer abstracte maatschappelijke ontwikkelingen die buiten het individu liggen, terwijl de andere vormen van hoop zich specifiek richten op het behalen van concrete, persoonlijke doelen. En het zijn juist deze persoonlijke doelen, waarvoor we intrinsiek gemotiveerd zijn, die doorgaans bijdragen aan ons geluk (Ryan & Deci, 2000).

Daarnaast kunnen positieve verwachtingen een nadelig effect hebben op ons geluk wanneer zij niet worden ingelost. Wie veel verwacht van het leven, zal waarschijnlijk ook eerder worden teleurgesteld. Wanneer deze verwachtingen bovendien gericht zijn op het verwerven van materiële rijkdom, kan dit afleiden van andere aspecten van ons leven, zoals goede sociale relaties. Doorgaans gaat zo'n materialistische focus vaak samen met minder geluk (Van Boven, 2005).

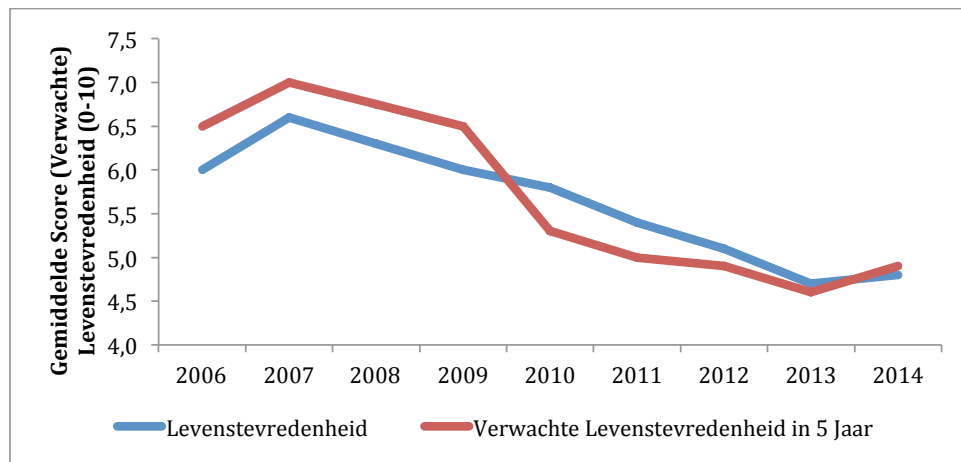
6 Toekomstig onderzoek

In dit artikel hebben we een overzicht gegeven van degenen die het gevoel hebben veel controle te hebben over het leven wellicht gelukkiger worden van hoge verwachtingen, terwijl dit niet het geval is voor individuen die minder controle denken te hebben. Daarnaast is er weinig interdisciplinair onderzoek gedaan naar de wijze waarop verschillende vormen van hoop met elkaar samenhangen. Er is voornamelijk weinig bekend over de verhouding tussen de psychologische benadering van hoop en economische benadering van positieve verwachtingen. Ook binnen de disciplines zijn duidelijke scheidslijnen te herkennen. Zo wordt hoop in veel onderzoeken vaak benaderd als óf voornamelijk cognitief óf juist als een emotie. Enkele uitzonderingen daargelaten (Schrack, 2010), zijn er daardoor weinig onderzoeken die beide aspecten tegelijkertijd kunnen meenemen.

7 Hoop en Geluk in Griekenland

Een gebrek aan hoop of vertrouwen in de toekomst kan een groot nadelig effect hebben op ons geluk en ons vermogen om te gaan met tegenslagen. Dit is ook te zien op grotere schaal, zoals voor een geheel land. Zo rapporteerde onlangs het World Happiness Report van de Verenigde Naties (2015) dat Griekenland het land is waarin levenstevredenheid en verwachte levenstevredenheid tussen 2005 en 2014 het hardst zijn achteruitgegaan. Waar in Griekenland het levenstevredenheidsniveau en verwachte levenstevredenheidsniveau in 2006 nog boven het gemiddelde van de meeste Europese landen zaten, is geluk en hoop op een beter leven momenteel ver te zoeken (zie Figuur).

Een deel van de achteruitgang in het (verwachte) levenstevredenheidsniveau in Griekenland kan natuurlijk verklaard worden door een verlies van inkomen en een stijgende werkloosheid tijdens de economische crisis. Echter, het geluksverlies in Griekenland is volgens het World Happiness Report vele malen groter dan dat je op basis van de inkomensachteruitgang en stijging van de werkloosheid zou mogen verwachten. De belangrijkste redenen hiervoor zouden liggen bij het verlies van vertrouwen in instituties en de hoop dat er op de korte termijn een oplossing voor de economische en sociale problemen gevonden wordt (zie ook Arampatzi, Burger & Stavropoulos, 2016).



Bron: Gallup (2014). Gebaseerd op de vragen: Stelt u zich een ladder voor met treden die genummerd zijn van 0 aan de onderkant tot 10 aan de bovenkant. Laten we zeggen dat de bovenkant van de ladder het best mogelijke leven vertegenwoordigt en de onderkant van de ladder het slechtst mogelijke leven. Als de bovenste trede een 10 is en de onderste trede een 0, op welke trede van de ladder vindt u dan dat u op dit moment staat/denkt u dat over 5 jaar staat?

LITERATUUR

- Alarcon, G.M., Bowling, N.A. & Khazon, S.(2013).
Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope.
Personality and Individual Differences, 54(7), 821-827.
- Arampatzi, E., Burger, M. & Stavropoulos, S.(2016).
Expectations and Resilience to Adverse Events: Subjective Well-Being during the Greek Bailout Referendum.
EHERO Working Paper. Erasmus Happiness Economics Research Organisation.
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D. & Trexler, L. (1974).
The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale.
Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42(6), 861-865.
- Curry, L.A., Snyder, C.R., Cook, D.L., Ruby, B.C. & Rehm, M. (1997).
Role of Hope in Academic and Sport Achievement.
Journal of Personality and Social Psychology, 73(6), 1257-1267.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R.(2010).
Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling.
Journal of personality and social psychology, 99(1), 52-61.
- Fredrickson, B. L. (2001).
The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions.
American Psychologist, 56(3), 218-226.
- Herth, K. (1992).
Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation.
Journal of Advanced Nursing, 17(1), 1251-1259.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008).
Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia.
Journal of Positive Psychology, 3(4), 219-233.
- Lucas, R.E., Diener, E. & Suh, E. (1996).
Discriminant validity of well-being measures.
Journal of Personality and Social Psychology, 71(3), 616-628.
- Martin, A.M. (2011).
Hopes and Dreams.
Philosophy and Phenomenological Research LXXXIII(1): 148-173.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000).

Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.

American Psychologist, 55(1), 68-78.

Schrank, B., Woppman Mag, A., Sibitz, I., & Lauber, C. (2010).

Development and validation of an integrative scale to assess hope.

Health Expectations, 14(4), 417-428.

Snyder, C. R. (2002).

Hope theory: Rainbows in the mind.

Psychological inquiry, 13(4), 249-275.

Van Boven, L. (2005).

Experientialism, materialism, and the pursuit of happiness.

Review of General Psychology, 9(2), 132-142.

Veenhoven, R. (2000).

The four qualities of life.

Journal of Happiness Studies, 1(1), 1-39.

Veenhoven, R. (2016)

Findings en happiness and hope

World Datase Happiness, Erasmus University Rotterdam

Youssef, C.M. & Luthans, F. (2007).

Positive Organizational Behavior in the Workplace. The Impact of Hope, Optimism, and Resilience.

Journal of Management, 33(5), 774-800.