

## Een opmaat tot nader onderzoek

**Ruut Veenhoven** over Sfeer & Geluk

Deze sfeerreis blijkt een aanzet te geven tot nader onderzoek. De drijfveer van geluksprofessor Ruut Veenhoven is het bevorderen van groter geluk voor een groter aantal mensen. 'Is er een verband tussen sfeer & geluk?': vraag ik aan de socioloog en sociaal psycholoog, emeritus hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, momenteel werkzaam aan de Erasmus Happiness Economics Research Organization EHERO. <https://www.eur.nl/english/ehero/home/>

'Ja, sferen zijn mede bepalend voor hoe gelukkig we ons voelen, maar ons geluksgevoel is ook van invloed op de sfeer die wij waarnemen:

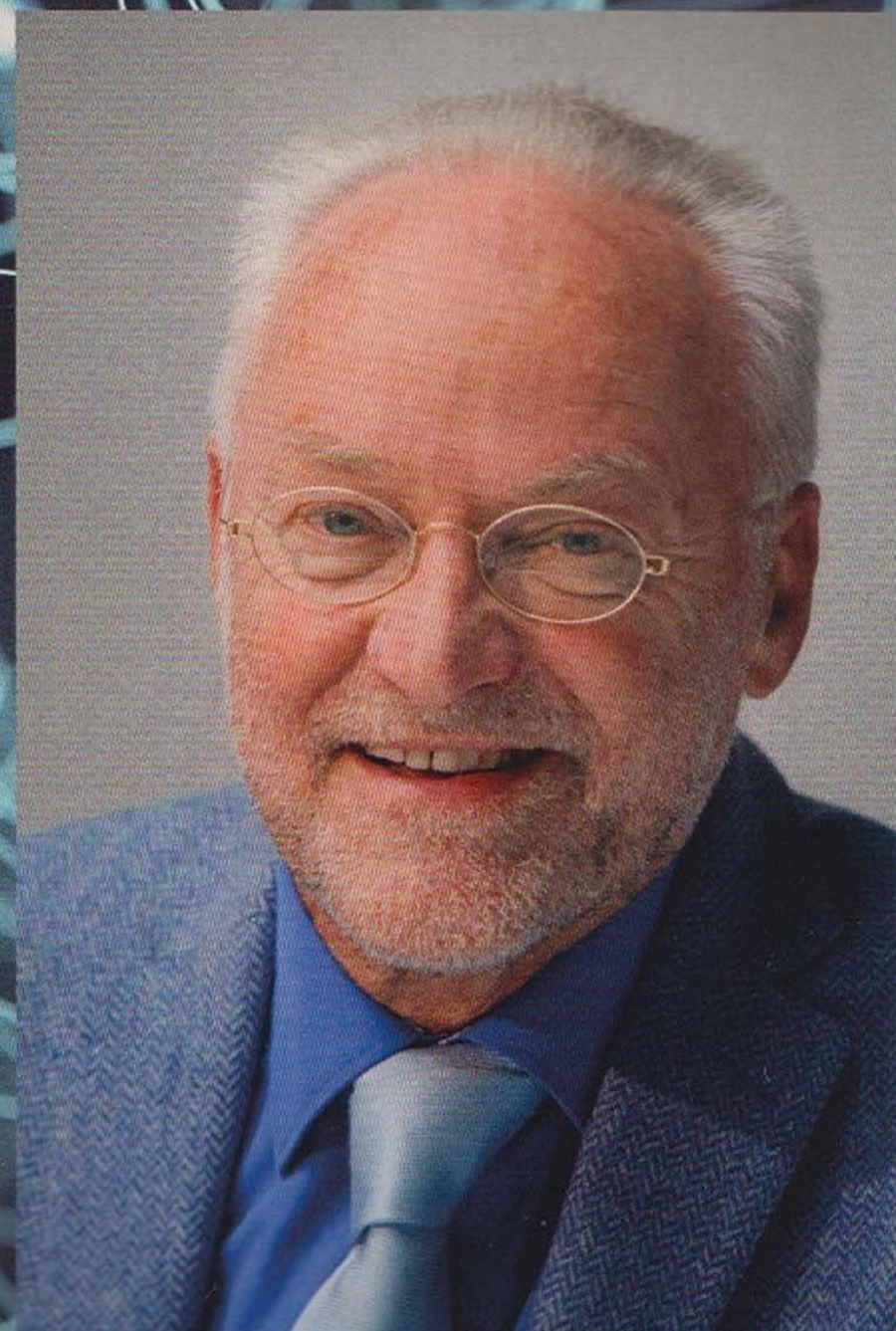
Ruut Veenhoven is zijn onderzoek naar geluk in 1968 gestart.

Hoe bent u erachter gekomen dat geluk te meten is?

'Door de vele betekenissen van het woord te onderscheiden en geluk te definiëren als 'leven s'vo l'oen ing'. Geluk is iets wat we in gedachten hebben en dat kun je meten door mensen te bevragen. De vragen moeten helder en de woorden begrijpelijk zijn. Door enquêteteknik is dat gelukt. Geluk is beter meetbaar dan intelligentie. Hoe gelukkig je bent weten mensen wel, net als hoe vaak je hoofdpijn hebt. Bij intelligentie weet je dat niet. Daarvoor kun je beter een test doen:

Wat is uw definitie van (een) sfeer?

'Sfeer betekent letterlijk omgeving (bijvoorbeeld bio-sfeer), maar in het dagelijks taalgebruik is het ook vaak de emotionele reactie op een omgeving, bijvoorbeeld



**'Sferen zijn emotionele reacties op omgeving en beïnvloeden daardoor gevoelsgeluk.'**





sfeervol huis, angstige sfeer op de werkplek. In het kader van dit boek houd ik die laatste, subjectieve, betekenis aan: een emotionele reactie op een omgeving. Omgevingen kunnen fysiek zijn (bijvoorbeeld een gebouw) of sociaal (de sfeer in een gezin).

Deze definitie als een subjectieve ervaring betekent dat dezelfde omgeving niet bij iedereen ook dezelfde sfeer oproept. Een spookhuis op de kermis kan bij de één angst oproepen en bij de ander plezier. Bij elke waarneming spelen eigenschappen van de waarnemer een rol en die invloed wordt sterker naarmate het object van waarneming minder concreet is, zoals bij het bekijken van een abstract schilderij. Dat wil niet zeggen dat dan iedereen anders reageert op iedere omgeving. Er zullen maar weinig mensen zeggen dat het gezellig is in een cel of kerker. De omgeving heeft dan zeker invloed. Er zijn extreme omgevingen waar men hetzelfde op reageert.

Gebouwen en tuinen worden vaak ontworpen om een bepaalde sfeer op te roepen. Architecten kunnen daar geestdriftig over vertellen, maar weten nauwelijks hoe mensen zich daadwerkelijk in zo'n omgeving zullen voelen. Dat vooraf bepalen is moeilijk; achteraf vragen hoe gebruikers zich er voelen kan wel. De techniek van 'experience sampling' is daar heel geschikt voor. Daarbij vraag je mensen regelmatig hoe ze zich voelen op een bepaald moment. Dat kan tegenwoordig makkelijk met een app. op je mobiele telefoon, voorzien van GPS. Hoe voelen mensen zich in een gebouw, in het park en thuis op de bank? Dan zie je niet alleen hoe prettig iemand zich gemiddeld voelt, maar ook hoe de stemming verschilt per locatie. Dat geeft betere informatie dan de gebruikelijke methode waarbij je gebruikers van een ruimte vraagt de sfeer ervan te beoordelen in een enkel rapportcijfer. Dat oordeel wordt namelijk beïnvloed door allerlei andere zaken dan de kwaliteit van de ruimte, zoals onder meer hoe gelukkig ze in het algemeen zijn.

Sommige mensen zijn naar hun aard niet gelukkig. Zullen zich in een mooi park ook niet geweldig voelen en hun stemming in die omgeving met een 6 beoordelen. Als diezelfde mensen hun stemming thuis een 4 geven, heeft het park ze toch goed gedaan. Net zo goed kan een gelukkig mens zijn stemming in datzelfde park met een 7 beoordelen, terwijl bij zich thuis op de bank eigenlijk nog beter voelt:



### Wat is typisch aan het werk van u?

'Conceptueel scherp, op feiten gebaseerd. Hard onderzoek van zachte onderwerpen. Ik theoretiseer niet over geluk, maar meet het. Om geluk te kunnen meten moet eerst het begrip scherp afbakenen. Ik definieer geluk als 'levensvoldoening'. Dat kun je meten door er naar te vragen, maar niet alle vraagmethoden die ik tegenkom dekken dat begrip. Veel onderzoekers die zeggen geluk te meten, meten net iets anders, bijvoorbeeld omstandigheden waarvan de onderzoeker denkt dat je er gelukkig van wordt. In mijn database van onderzoeksresultaten over geluk (World Database of Happiness) let ik daar scherp op. Niet hoe ze het beestje noemen maar wat feitelijk gemeten wordt. Past het niet in mijn definitie dan neem ik de uitkomsten niet mee. Mijn zachte onderwerpen zijn liefde en de vraag waarom mensen kinderen willen. Of daar een natuurlijke behoefte onder ligt omdat er volgens mij geen moederinstinct bestaat:

### Beïnvloedt uw werk, uw onderzoek het gedrag van mensen?

'Mede door mijn onderzoek wordt duidelijk dat een gelukkig leven reëel mogelijk is in Nederland en dat je je geluk ook wel enigszins kunt beïnvloeden. Mensen besteden daarom



ook meer tijd aan het onderwerp geluk.

Verschillende resultaten van onderzoek naar geluk zijn gepubliceerd en hebben daardoor waarschijnlijk ook wel invloed op keuzes die mensen maken. Enige voorbeelden:

- het effect van een hoog inkomen op geluk is beperkt, geld dat je met een loterij wint nihil;
- je hoeft geen kinderen te nemen om een gelukkig leven te leiden;
- samen leven is leuker dan alleen, hoe swingend het single leven ook lijkt.

Het gemiddelde in Nederland ligt op 7,8. Over gezondheid weten we nu dat we handen moeten wassen en een appel moeten eten. Door nu de ingrediënten te leren kennen van geluk weten wat we moeten doen om gelukkig(er) te worden. Geld verklaart nog geen 1% van het geluk dat we ervaren. Het effect van geld is klein. De loterij winnen maakt heel weinig uit. Het spel is leuker dan de knikkers. Je wordt ook niet ongelukkiger als je wint. Je hoeft niet perse kinderen te krijgen om gelukkig te worden. De aanwezigheid van het kindje doet meestal juist iets af aan het geluk van de ouders. Maar gelukkige mensen beginnen wel vaker aan kinderen en als die er zijn leveren ze op het vlak van relaties en werk in:

## *'Seer is een stukje we(bevindén).'*

### **Wat is uw definitief van geluk?**

'Mijn definitie van geluk is eveneens subjectief, namelijk de mate waarin iemand voldoening schept in zijn/haar leven als geheel. Kortom: 'levensvoldoening'. Dit is iets wat mensen in gedachte hebben en kan daarom gemeten worden door ernaar te vragen, net als hoofdpijn en 'sfeer' in de subjectieve betekenis.

Bij beoordeling van het eigen leven als geheel betrekken we twee bronnen van informatie: hoe prettig/onprettig we ons door dag en tijd

voelen (gevoelsgeluk) en de mate waarin we denken dat het leven ons brengt wat we willen (verstandelijke tevredenheid). Ik noem dat 'componenten' van geluk: Zie [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_bib/introtxts/introbib2.html](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_bib/introtxts/introbib2.html).

### **Wat doet geluk op gedrag in de buitenruimte?**

'Geluk beïnvloedt gedrag; het opent je voor je omgeving en maakt je actiever. Dit is één van de redenen waarom gelukkige mensen vaker de deur uitgaan. Als je je rot voelt doe je een stapje terug. Bij depressie kom je misschien je bed helemaal niet meer uit:

### **Wat doet de buitenruimte op geluk?**

'Veel onderzoek is daar nog niet aan gedaan. Er zijn directe en indirecte effecten. Een direct effect is de stemming die een park oproept. Op een zonnige morgen zal dat effect meestal positiever zijn dan in een donkere nacht. Een indirect effect zit in de sociale contacten die een park kan faciliteren. Parken trekken mensen aan, je komt meer mensen tegen. In Centra! Park Manhattan weten de mensen welke doelgroepen op welk tijdstip van de dag het park waar gebruiken. Met 'experience sampling' kun je niet alleen in kaart brengen wat een park doet op de stemming van wat voor mensen, maar krijg je ook zicht

**'In de relatie tot sfeerbeleving is vooral gevoelsgeluk van belang.'**







last van want kun je ook binnen dezelfde per  
soon vergelijken hoe die zich in verschillende  
situatie voelt.

*'We (6e, 11de II.  
is jeyr·etti8 voe(en,  
BC'VOe f saehlk is dát fe fe  
Jverwe3et1dyretti3 ,loelt  
e11 dat b f kt ere 6eya(e11d  
voor áe volclÓenintJ va1i  
het [eve11 i11 (iet geheel ')*

#### **Wat is uw drijfveer?**

'Bevorderen van groter geluk voor een groter  
aantal mensen door verschaffen van feitelijke  
informatie, waarmee individuen en organisaties  
beter geïnformeerde keuzen kunnen maken.  
Feitelijke informatie is hard nodig. Opvattingen  
over wat gelukkig maakt zijn vaak ingegeven  
door ideologie, zoals bij mijn mede-studenten  
die het geluk in Cuba zagen gloren. Vergelijk:  
bevorderen van gezondheid met 'bewijs' op  
basis waarvan artsen en patiënten beslissingen  
kunnen nemen 'evidence-based medicine' heet  
dat. Je kunt mijn aanpak ook vergelijken met  
consumenten voorlichting. Als je een nieuwe  
wasmachine gaat kopen wil je graag weten wat  
voor type het meest geschikt is voor jou. In  
de winkel wordt je meestal niet wijzer en dan is  
het handig dat je in de consumentengids kunt  
lezen hoe de verschillende types het in een  
praktijktest gedaan hebben. Daarmee kun je  
een beter geïnformeerde kopen. Op éénzelfde  
manier helpt mijn onderzoek bij het maken van  
beter geïnformeerde levenskeuzen. Om een  
voorbeeld te noemen: een lager opgeleide  
vrouw met kind blijkt gemiddeld gelukkiger  
dan een hoger opgeleide vrouw met een kind.  
Dat komt onder meer omdat hoog opgeleide  
vrouwen naast het moederschap vaker blijven  
werken:

#### **Waarom wilt u dat mensen gelukkiger worden?**

'Dat is leuker voor de mensen zelf. Geluk heeft  
daar naast ook prettige bijverschijnselen.  
Geluk maakt mensen sociabeler: minder  
ruziën, betere relaties, beter omgaan met

kinderen. Gelukkige mensen zijn ook betere  
burgers, ze informeren zich beter voor ze gaan  
stemmen, stemmen vaker en stemmen meer in  
het midden, betalen belasting beter. Een land  
functioneert beter met gelukkige mensen.  
Helaas staat het thema geluk nog niet hoog op  
de politieke agenda:

#### **Beïnvloedt geluk de sfeer op een plek? Hoe dan?**

'Sfeer in de zin van externe 'omgeving' wordt  
meestal niet beïnvloedt door geluk van de  
mensen die er verkeren. Voor de bio-sfeer zal  
het weinig uitmaken of we ons prettig voelen  
of niet. Bij sfeer in de zin van een 'emotionele  
reactie op een omgeving' zal geluk vaak wel  
een rol spelen, omdat geluk  
medebepalend is voor de waarneming.  
Bijvoorbeeld: de perceptie verbreedt zich als  
je je prettig voelt. Dan sta je meer open voor  
verschillende indrukken, waardoor ook de  
beleving anders zal uitpakken. En ander effect  
van geluk is dat geluk ook de omgeving kan

**-'Goede  
ambtenaren  
brengen  
groter geluk:**

beïnvloeden, met name de sociale omgeving.  
Hoe dat in de praktijk allemaal precies uitpakt  
is nog nauwelijks onderzocht:

#### **Hoe is EHERO ontstaan?**

'EHERO (Erasmus Happiness Economics  
Research Organisation) bestaat vijf jaar.  
Vanaf 2000 ontstond er een stroming die zich  
'Happiness economics' noemt, voort bouwt op  
het eerdere geluksonderzoek vanuit de sociale  
wetenschappen. Waaruit kwam dat je geluk  
kunt meten. De economen vonden dat ook  
interessant, onder meer omdat het aansluit op  
hun kernbegrip *nut*:

#### **Wat is nut?**

'Klassieke grondleggers van de economische  
wetenschap zagen nut als de subjectieve  
voldoening die goederen en diensten  
opleveren, dus als geluk. Later zijn economen



nut meer gaan zien als de voldoening die je van een koop verwacht en gingen koop en nut daardoor aan elkaar gelijk stellen. Zo van 'als je een Mercedes koopt heeft dat kennelijk nut voor je, want anders zou je het geld er niet aan uitgeven'. Verwachtingen komen echter niet altijd uit. Die Mercedes kan tegenvallen, je voelt je ermee niet beter dan met een Golf. Er is dus een verschil tussen 'verwacht nut' en 'ervaren nut'. Om goed geïnformeerde economische beslissingen te nemen is het dus nuttig om te weten hoeveel 'ervaren nut' keuzen meestal opleveren. Daarom gaan economen nu ook meten hoe financiële keuzen uitpakken op het geluk van mensen, bijvoorbeeld of de koop van een huis meergelukkig levert dan huren. Dit kwartje viel toen psycholoog Daniel Kahneman de Nobelprijs voor de economie kreeg:

makkelijker te doen dan vroeger. Experience Sampling (EMS) kan goed met apps op mobiele telefoon en Geluksdagboeken (DRM) kunnen ook op internet worden bijgehouden. Zie bijvoorbeeld [www.gelukswijzer.nl](http://www.gelukswijzer.nl).

Met deze methoden wordt het effect van verschillende omgevingen veel beter bepaald dan met traditionele enquêtes. Je kunt er bijvoorbeeld mee zien hoe de stemming van één en dezelfde persoon verandert als deze zich in verschillende omgevingen beweegt. Deze methode is goed toepasbaar op gebouwen en openbare ruimten en vormt een correctie op vooringenomenheden van ontwerpers.

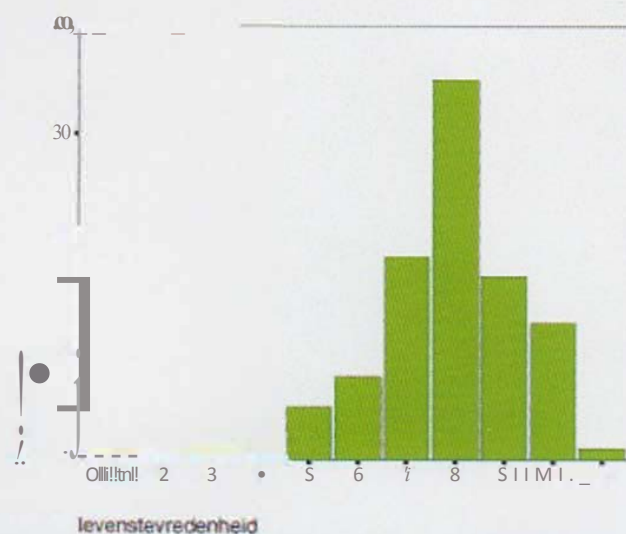
De belangstelling stijgt en het onderzoek neemt toe. Ik verzamel de uitkomsten daarvan in mijn World Database of Happiness. Die bevat nu ruim 18.000 uitkomsten (findings) en er komen er dit jaar weer zo'n 2000 bij:

**Wat is nieuw in de gelukswetenschap ten opzichte van uw vakgebied?**

'Onderzoek waarbij mensen regelmatig aangeven hoe prettig ze zich op het moment voelen (multi-moment assesment) is nu veel

Zie <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

**Hoe gelukkig zijn wij? Levensvoldoening in Nederland**



gereedschap voor werken aan geluk

### De GeluksVergelijker

Geef eerst aan hoe gelukkig je je vandaag voelt. Geef dan een schatting van hoe je je in de afgelopen maand gevoeld hebt. Als je vervolgens de knop "vergelijk met anderen" aanklikt krijg je te zien hoe jou geluk verschilt van het gemiddelde van deelnemers in een vergelijkbare levenssituatie. Je kunt ook vergelijken met deelnemers die in een iets andere levenssituatie verkeren.

Als je de knop "vergelijk met eerder" aanklikt krijg je je geluksgeschiedenis te zien. Deze knop werkt pas als je voor de derde keer meedoet.

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?  0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hoe gelukkig voelde je jezelf de afgelopen maand?  0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vergelijk met anderen

Vergel "k met eerder

Anonimiteitswaarborg Disclaimer Contact Links