

# WAT WE WETEN

Ruut Veenhoven

In: Leo Bormans, (Red.) GELUK The world book of happiness 2.0

Uitgeverij Lannoo, Tielt 2016 pag. 356-365.

ISBN 978 94 014 3901 5

-----  
Omdat hij al dertig jaar lang geluk op wereldschaal bestudeert, wordt **Ruut Veenhoven** vaak 'de geluksprofessor' genoemd. Lang voor de komst van internet had hij al de World Database of Happiness opgericht. Daarmee gaf hij de wereld een actueel overzicht van duizenden studies, onderzoeken en correlatieve bevindingen over geluk. In zijn antwoord op vijf vragen vat hij hier samen wat we weten over geluk. Een update.  
-----

## 1 BELANG VAN GELUK

Geluk is een belangrijk doel in de moderne maatschappij. De meeste mensen kijken uit naar een gelukkig leven en hechten veel waarde aan geluk. Het idee dat we moeten streven naar een groter geluk voor een groter aantal wint aanhangers. Geluk staat dan ook steeds hoger genoteerd op de politieke agenda.

Het streven naar geluk noopt tot een beter begrip van de voorwaarden voor geluk. Dat impliceert dat het onderwerp systematisch dient te worden bestudeerd. Onderzoek over geluk was lang de speeltuin van filosofische veronderstellingen en dat heeft niet voor een stevige bewijsgrond gezorgd. De voorbije decennia zorgde de methodologie van het enquêteonderzoek in de sociale wetenschappen echter voor een doorbraak.

Er werden betrouwbare meetinstrumenten voor geluk ontwikkeld, waardoor we een brede kennis hebben verworven. Die literatuur over geluk handelt grosso modo over vijf cruciale vragen, die te rangschikken zijn als stappen in het proces om een groter geluk voor een groter aantal te creëren.

## 2 WAT IS 'GELUK'?

Het woord 'geluk' wordt op verschillende manieren gebruikt. In de ruimste betekenis is het een overkoepelende term voor alles wat goed is. In die zin is 'geluk' synoniem met 'welbevinden' of 'levenskwaliteit' en slaat zowel op persoonlijk als op maatschappelijk welzijn. In meer specifieke zin betekent het 'subjectieve appreciatie van het leven' en daarover handelt dit hoofdstuk. Geluk wordt gedefinieerd als de mate waarin een individu de kwaliteit van zijn leven in het algemeen als gunstig ervaart. Anders gezegd: hoezeer iemand houdt van het leven dat hij leidt.

### 3 IS GELUK MEETBAAR?

Aangezien geluk wordt gedefinieerd als iets wat we in gedachten hebben, is het meetbaar aan de hand van vragen. Een vaak gebruikte vraag is:

In het algemeen genomen, hoe tevreden ben je deze dagen over je leven?

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

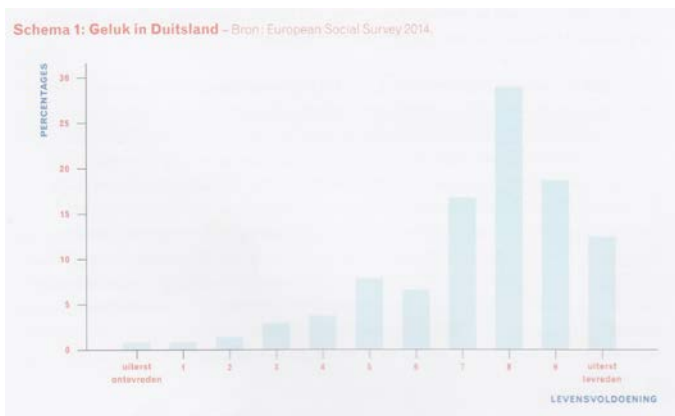
uiterst ontevreden <-----> uiterst tevreden

Hoewel die vragen frequent worden gebruikt, zijn ze onderhevig aan veel kritiek. Meer bepaald zijn drie belangrijke bezwaren geopperd: twijfel of het antwoord op dergelijke eenvoudige vragen de ware appreciatie voor het leven weergeeft, twijfel of culturen op basis van dergelijke waarderings kunnen worden vergeleken en de stelling dat subjectieve waarderings van het leven zinloos zijn. Die kritiek werd elders besproken en werd in de stevig onderbouwde studies van Diener, Saris en anderen weerlegd. Dat dergelijke antwoorden niet crosscultureel vergelijkbaar zijn, werd in mijn vroegere onderzoeken tegengesproken.

### 4 HOE GELUKKIG ZIJN WE?

Laten we even kijken naar een voorbeeld. Hieronder staat het antwoord dat in Duitsland op de vraag werd gegeven. De vaakst vermelde scores waren 7, 8 en 9; amper 14% scoort lager dan 5. Het gemiddelde bedraagt 7,2. Hieruit valt af te leiden dat de meeste Duitsers zich het gros van de tijd gelukkig voelen.

Schema 1: Geluk in Duitsland - Bron: European Social Survey 2014



Hoe verhoudt het geluk in Duitsland zich tot dat in andere landen? Enkele illustratieve onderzoeksresultaten worden getoond in schema 2. Hoewel Duitsland in het midden van de lijst staat, behoort het in feite tot de top van de wereld. Het gemiddelde geluk varieert tussen 8,4 (Denemarken) en 2,6 (Togo). Binnen dat bereik van zes punten behoort Duitsland met 7,2 tot de koplopers.

Schema 2: Geluk in landen rond 2010; gemiddeld op een schaal van 0 tot 10.

LAND	GEMIDDELDE	LAND	GEMIDDELDE
• Denemarken	8,4	• Japan	6,4
• Zwitserland	8,0	• Turkije	6,0
• Zweden	7,8	• Rusland	5,6
• Verenigde Staten	7,3	• Zimbabwe	4,1
• Duitsland	7,2	• Togo	2,6
• Frankrijk	6,4		

Bron: World Database of Happiness (Veenhoven 2016a)

## 5 WAARDOOR ZIJN WE MEER OF MINDER GELUKKIG?

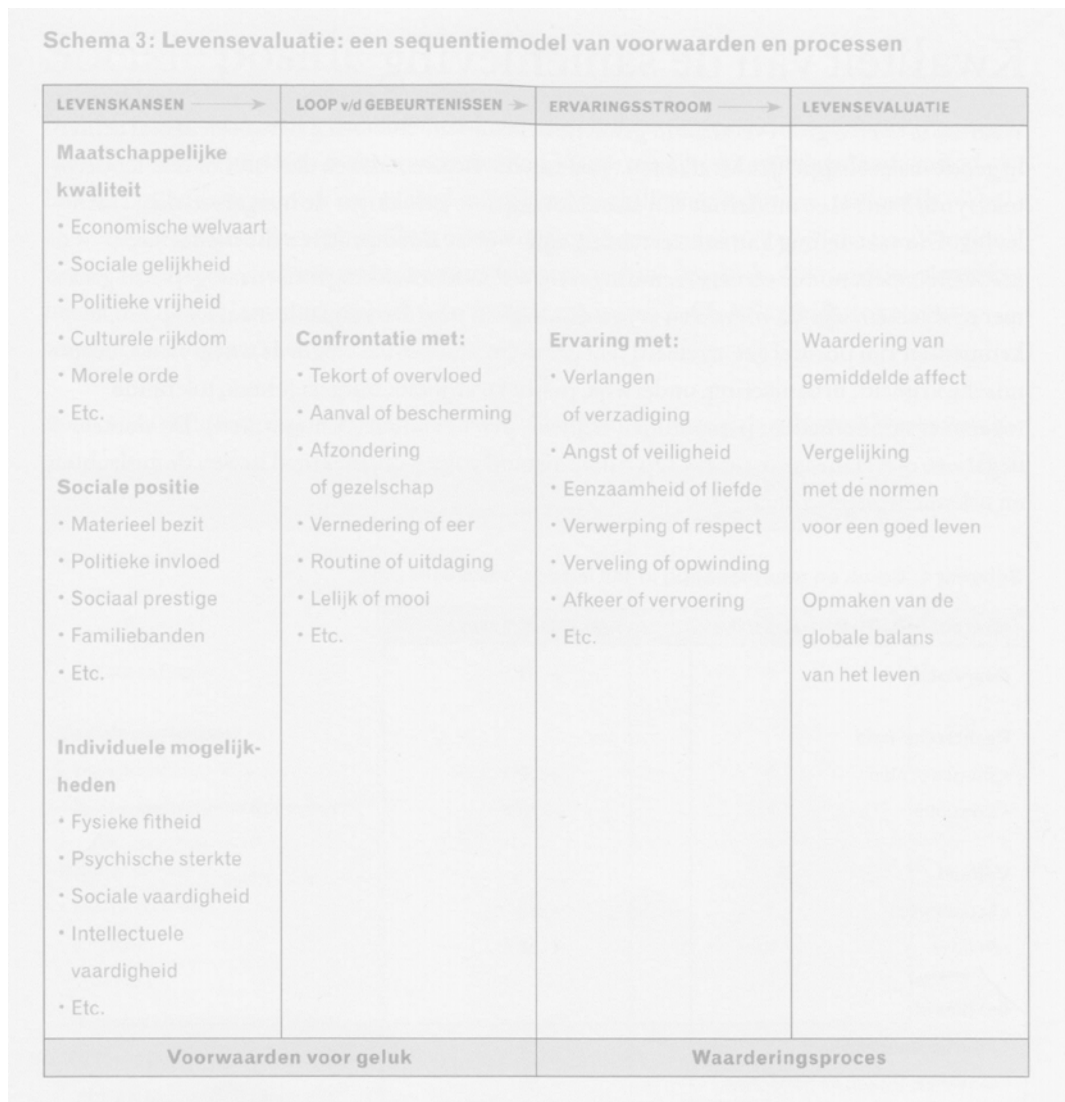
Nu we hebben vastgesteld dat mensen *inderdaad* onderling verschillen qua geluk, is de volgende vraag *waarom*. Diverse factoren spelen een rol: collectieve actie en individueel gedrag, eenvoudige zintuiglijke ervaringen en een grotere cognitie, stabiele kenmerken van het individu en zijn omgeving en de grillen van het lot. In schema 3 worden factoren en processen ingedeeld in een voorlopig sequentiemodel.

Dat model veronderstelt dat het oordeel over het leven voortspuit uit de *stroom van levenservaringen* en dan vooral de negatieve en positieve ervaringen. De ervaringsstroom is een mentale reactie op de *loop van de gebeurtenissen in het leven*. Dat zijn belangrijke, eenmalige gebeurtenissen zoals een huwelijk of migratie, maar ook repetitieve gewone gebeurtenissen zoals s'ochtends opstaan en de vaat doen. Gebeurtenissen in iemands leven zijn deels toe te schrijven aan toevallige meevallers of tegenvallers (bijvoorbeeld een ongeluk), maar hangen ook af van de gegeven omstandigheden en mogelijkheden.

Er zijn minder verkeersongevallen in goed georganiseerde samenlevingen of tussen oplettende mensen in het verkeer. De kansen op 'lonende' en 'nadelige' gebeurtenissen zijn dus niet voor iedereen gelijk. Hiernaar wordt vaak verwezen als 'levenskansen'.

De huidige levenskansen wortelen in voorbije gebeurtenissen en kansstructuren, in de maatschappelijke geschiedenis en persoonlijke ontwikkeling.

Een voorbeeld ter illustratie van dit getrapte model. Iemand kan geringe levenskansen hebben omdat hij/zij in een wetteloze samenleving woont, machteloos is en zelf slim noch mooi is (stap 1). Zo iemand zal heel wat negatieve dingen meemaken. Hij zal bestolen, opgelicht, vernederd en uitgesloten worden (stap 2). Die persoon zal zich daardoor vaak angstig, boos en eenzaam voelen (stap 3). Op basis van die ervaringsstroom zal hij zijn leven in het algemeen negatief evalueren (stap 4).



## 5.1 Kwaliteit van de samenleving

Waarom is er zo'n groot verschil in geluk tussen landen? Schema 4 bevat een aantal achterliggende maatschappelijke kwaliteiten. Veel van die factoren maken deel uit van een 'moderniteitssyndroom'. Hoe moderner een samenleving, hoe gelukkiger de burgers in die samenleving. Die vaststelling kan een verrassing zijn voor de doemprofeten die moderniteit associëren met anomie en vervreemding. Hoewel modernisering inderdaad gepaard gaat met problemen, zijn de voordelen ervan duidelijk groter. De volgende maatschappelijke kenmerken zijn positief gecorreleerd met geluk (in afnemende volgorde): overvloed, economische vrijheid, urbanisering, onderwijs, politieke vrijheid, burgerrechten, tolerantie tegenover minderheden, persoonlijke vrijheid, pluriformiteit (% migranten). De sterkste negatieve correlatie is corruptie. Op ruime afstand volgen ongelijkheid tussen de geslachten en inkomensongelijkheid.

Schema 4: Geluk en maatschappij in 146 landen, omstreeks 2015

MAATSCHAPPELIJKE KWALITEITEN	CORRELATIE MET GELUK
<b>Overvloed</b>	+ .67
<b>Rechtszekerheid</b>	
• Burgerrechten	+ .49
• Corruptie	- .70
<b>Vrijheid</b>	
• Economisch	+ .60
• Politiek	+ .50
<b>Gelijkheid</b>	
• Inkomensongelijkheid	- .15
• Gelijkheid tussen de geslachten	- .59
<b>Pluriformiteit</b>	
• % migranten	+ .38
• Tolerantie t.o.v. minderheden	+ .57
<b>Moderniteit</b>	
• Opleiding	+ .59
• Urbanisering	+ .70

Hoe interpreteer je dit schema? De maxima zijn + 1.00 en -1.00. Hoe hoger de absolute waarde van het positieve getal, hoe sterker de positieve relatie. Hoe lager de absolute waarde van het negatieve getal, hoe zwakker de negatieve relatie.

Bron: World Database of Happiness (Veenhoven 2016), Data file States of Nations

## 5.2 Sociale positie

In diverse onderzoeken in de hele wereld zijn verschillen vastgesteld in individueel geluk binnen landen. Omdat de meeste onderzoeken ingegeven zijn door een egalitair sociaal beleid, ligt de nadruk vaak op maatschappelijke verschillen als inkomen, onderwijs en werkgelegenheid. In tegenstelling tot wat men zou verwachten, wegen die positionele verschillen in een moderne welvaartsstaat niet zwaar door op geluk. Alle positionele variabelen samen verklaren amper 10% van de variantie in geluk. De belangrijkste conclusies worden samengevat in schema 5.

Schema 5: Geluk en maatschappelijke positie: samenvatting van de onderzoeksresultaten

	CORRELATIE <i>binnen westerse landen</i>	OVEREENKOMST <i>tussen alle landen</i>
<b>Sociale positie</b>		
• Inkomen	+	+
• Opleiding	±	±
• Beroepsaanzien	+	+
<b>Sociale participatie</b>		
• Tewerkstelling	±	+
• Deelname aan verenigingsleven	+	+
<b>Primair netwerk</b>		
• Echtgenoot/ote	++	+
• Kinderen	0	±
• Vrienden	+	+
	++ Sterk positief + Positief 0 Geen verband - Negatief ± Wisselend	+ Vergelijkbare correlatie ± Wisselend

Bron: World Database of Happiness, collection Correlational Findings (Veenhoven 2016).

### 5.3 Levensbekwaamheid

De sterkste correlaties vind je in het psychologische domein. De gewone variante die wordt verklaard door dergelijke variabelen schommelt rond de 30%. Enkele van de belangrijkste conclusies worden samengevat in schema 6. Veel vaststellingen in verband met individuele verschillen in geluk komen neer op een verschil in de bekwaamheid om invloed uit te oefenen op de eigen omgeving. Die tendens lijkt universeel.

Schema 6: Geluk en levensbekwaamheden: samenvatting van de onderzoeksresultaten

	CORRELATIE <i>binnen westerse landen</i>	OVEREENKOMST <i>tussen alle landen</i>
<b>Vaardigheden</b>		
• Lichamelijke gezondheid	+	+
• Mentale gezondheid	++	+
• IQ	0	+
<b>Persoonlijkheid</b>		
• Interne controle	+	+
• Extravertheid	+	+
• Plichtsbewustzijn	+	±
<b>Levenskunst</b>		
• Lustaanvaarding	+	+
• Sociaal	++	+
	++ Sterk positief	+ Vergelijkbare correlatie
	+ Positief	± Wisselend
	0 Geen relatie	
	- Negatief	

Bron: World Database of Happiness, collection Correlational Findings (Veenhoven 2016).

## 6 IS GROTER GELUK MOGELIJK?

Veel onderzoek over geluk is bezielde door de hoop dat men een manier zal vinden om een groter geluk voor een groter aantal mensen te creëren. Talloze theorieën over geluk stellen echter dat betere levensomstandigheden de ontevredenheid niet zullen doen afnemen.

Volgens een van die theorieën is geluk relatief. Een andere beweert dat geluk een

karaktereigenschap is. Beide worden door ons onderzoek ontkracht. Een andere geruststellende vaststelling is dat het gemiddelde van geluk op een schaal van nul tot tien in sommige landen kan oplopen tot acht. Kijk nog maar eens naar schema 2: Denemarken heeft een gemiddelde van 8,4 en Zwitserland een gemiddelde van 8,1. Wat daar kan, moet ook elders mogelijk zijn.

### *World Database of Happiness*

Groter geluk voor een groter aantal mensen vereist dat we beter begrijpen welke omstandigheden leiden tot geluk. Onontbeerlijk voor een betere kennis is niet alleen meer onderzoek, maar ook een betere synthese van de beschikbare onderzoeksresultaten.

De World Database of Happiness is een middel om met de groeiende stroom onderzoeksgegevens over geluk om te gaan, zowel over de verspreiding (hoe gelukkig mensen zijn), als over de correlatie (nevenverschijnselen van geluk). Het systeem focust zich op 'bevindingen' en verschilt dus van databanken, die 'onderzoeken' opslaan, en bibliotheken, die 'publicaties' opslaan. Momenteel bestaat er nog geen woord voor een dergelijk middel voor researchsynthese, zodat we het voorlopig houden op een '*findings archive*'.

De klemtoon van deze databank ligt op de subjectieve vreugde die iemand beleeft aan zijn leven in het geheel. De databank bestaat uit vijf verwante verzamelingen: 1) de **Bibliography of Happiness**, waarin ongeveer 10.000 publicaties zijn opgenomen, 2) de aanvaardbare **Measures of Happiness**, waarin 1000 variabelen te vinden zijn, 3) de collectie **Happiness in Nations** met ongeveer 11.000 gegevens over de verdeling uit hele bevolkingsgroepen over de wereld, 4) de collectie **Happiness in Publics**, bestaande uit ongeveer 3000 onderzoeken bij bepaalde categorieën van een land, 5) de **Correlational Findings**, met kruisverwijzingen naar zo'n 15.000 bevindingen over covariabelen van geluk. Deze collecties kunnen worden bekeken op [worlddatabaseofhappiness.eur.nl](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl)

**Gemiddeld geluk in 159 landen 2000-2014**

**Satisfaction with life.** How much people enjoy their life-as-a-whole on scale 0 to 10? **Levenstevredenheid.** Hoe beoordeel jij de voldoening die je hebt over je leven-als-geheel op een schaal van 0 tot 10?

	2000-09	2005-14		2000-09	2005-14
Afghanistan	4.1	4.1	Egypte	5.7	5.5
Albanië	4.6	4.6	El Salvador	6.7	6.7
Algerije	5.4	5.7	Estland	5.9	6.2
Andorra	6.8	6.8	Ethiopië	4.2	4.2
Angola	4.3	4.3	Filipijnen	5.5	7.0
Argentinië	7.3	7.1	Finland	7.9	7.9
Armenië	5.0	4.9	Frankrijk	6.6	6.4
Australië	7.7	7.6	Gabon		4.2
Azerbeidzjan	5.3	5.8	Georgië	4.3	4.3
Bangladesh	5.3	5.3	Ghana	5.2	5.4
België	7.3	7.2	Griekenland	6.3	6.5
Belize	6.6	6.6	Guatemala	7.2	7.2
Benin	3.0	3.0	Guinee	4.5	4.5
Bhutan		5.6	Guyana	6.5	6.5
Bolivia	6.5	6.3	Haïti	3.9	3.9
Bosnië-Herzegovina	5.8	5.8	Honduras	7.0	7.0
Botswana	4.7	4.7	Hongarije	5.5	5.5
Brazilië	7.5	6.9	Hongkong	6.0	6.7
Bulgarije	4.4	4.6	Ierland	7.6	7.5
Burkina Faso	4.4	4.4	IJsland	8.2	8.1
Burundi	2.9	2.9	India	5.5	5.5
Cambodja	4.9	4.9	Indonesië	6.1	6.1
Canada	8.0	8.0	Irak	4.7	4.9
Centraal Afrikaanse Rep.	4.6	4.6	Iran	5.8	5.8
Chili	6.6	6.8	Israël	6.9	7.4
China	6.4	6.2	Italië	6.7	6.6
Colombia	7.7	7.9	Ivoorkust	4.5	4.4
Comoren		3.9	Jamaica	6.7	6.7
Congo-Brazzaville	3.7	3.7	Japan	6.2	6.4
Congo-Kinshasa	4.4		Jemen	4.8	5.1
Costa Rica	8.5	8.5	Jordanië	6.2	6.2
Cyprus	7.0	7.1	Kameroen	3.9	3.9
Denemarken	8.3	8.4	Kazachstan	6.1	6.5
Djibouti	5.7	5.7	Kenia	3.4	3.7
Dominicaanse	7.6	7.5	Kirgizië	5.5	5.8
Duitsland	7.1	7.2	Koeweit	6.6	6.8
Ecuador	6.4	6.8	Kosovo	5.4	5.7



	2000-09	2005-14		2000-09	2005-14
Kroatië	6.0	6.0	Polen	6.3	6.8
Laos	6.2	6.2	Portugal	5.7	5.8
Lesotho		5.2	Qatar	6.8	7.3
Letland	5.3	5.5	Roemenië	5.7	6.0
Libanon	4.7	5.4	Rusland	5.6	5.6
Liberia	4.3	4.4	Rwanda	4.3	4.9
Libië		5.8	Saoedi-Arabië	6.5	6.3
Litouwen	5.5	5.8	Senegal	4.5	4.5
Luxemburg	7.7	7.7	Servië	5.6	5.6
Macedonië	4.7	4.7	Sierra Leone	3.6	3.5
Madagaskar	3.7	3.7	Singapore	6.7	6.8
Malawi	4.8	6.2	Slovenië	6.9	7.0
Maleisië	6.6	6.6	Slowakije	5.8	6.3
Mali	4.7	4.7	Soedan	5.0	5.0
Malta	7.1	7.2	Spanje	7.3	7.0
Marokko	5.3	5.3	Sri Lanka	5.1	5.1
Mauritanië	5.0	4.9	Suriname		6.7
Mauritius		5.9	Syrië	5.9	5.9
Mexico	7.9	8.3	Tadzjikistan	5.1	5.1
Moldavië	4.9	5.3	Taiwan	6.2	6.4
Mongolië	5.7	5.7	Tanzania	2.6	2.5
Montenegro	5.2	5.2	Thailand	6.6	6.8
Mozambique	3.8	3.8	Togo	2.6	2.6
Myanmar		4.9	Trinidad en Tobago	7.0	7.1
Namibië	5.2	5.2	Tsjaad	5.4	5.4
Nederland	7.6	7.6	Tsjechië	6.5	6.6
Nepal	5.3	5.3	Tunesië	5.9	5.5
Nicaragua	7.1	7.1	Turkije	5.8	6.0
Nieuw-Zeeland	7.5	7.4	Turkmenistan		7.2
Niger	3.8	3.8	Uruguay	6,8	7.0
Nigeria	5.7	5.3	Venezuela	7.2	7.8
Noorwegen	7.9	8.0	VAE	7.3	7.3
Oeganda	4.5	4.5	Verenigde Staten	7.4	7.3
Oekraïne	5.0	5.1	Verenigd Koninkrijk	7.2	7.1
Oezbekistan	6.0	6.8	Vietnam	6.1	6.1
Oman		7.5	Wit-Rusland	5.7	5.5
Oostenrijk	7.7	7.2	Zambia	5.0	5.0
Pakistan	5.4	6.0	Zimbabwe	2.8	4.1
Palestijnse Autonome Gebieden	5.0	5.0	Zuid-Afrika	6.0	6.3
Panama	7.8	7.8	Zuid-Korea	6.1	6.1
Paraguay	6.9	6.8	Zweden	7.8	7.8
Peru	6.3	6.5	Zwitserland	8.0	8.0