

Geluk als onderwerp van wetenschappelijk onderzoek

door R. VEENHOVEN

Inleiding

Het geluk is een belangrijk begrip in onze cultuur. Veel mensen meten de waarde van hun bestaan af aan de hoeveelheid geluk dat het hun biedt. Het goed en kwaad van handelingen wordt in onze maatschappij dan ook vaak afgemeten aan de hoeveelheden geluk en ongeluk die ze teweegbrengen en het hoeft ook niet te verbazen dat het begrip geluk een belangrijke plaats inneemt in veel van ons politiek- en ethisch denken. Gegeven deze situatie is kennis omtrent de determinanten van het geluk natuurlijk zeer wenselijk, want zonder kennis daaromtrent heeft men geen toetsteen om de adequaatheid van eigen handelen te beoordelen. Dit wettigt de verwachting dat het geluk wel de nodige aandacht heeft genoten van de wetenschap en dat er veel onderzoek verricht is om de determinanten van het geluk bloot te leggen. In dit artikel geef ik een globaal overzicht van verricht onderzoek. Een overzicht dat overigens beperkt is tot empirisch onderzoek dat expliciet op geluk is gericht. Buiten beschouwing werden gelaten de wel expliciet op geluk gerichte, maar niet empirisch gefundeerde filosofische en theologische beschouwingen evenals de wel empirisch gefundeerde, maar niet expliciet op geluk gerichte studies op het terrein van de mental health, motivatieleer arbeidssatisfactie en andere met het geluk min of meer verwante onderwerpen.

Na enig zoeken werden 17 publicaties gevonden, waarvan aan het eind van dit artikel een lijst wordt gegeven. Deze lijst is ongetwijfeld onvolledig, want omdat voor het onderwerp geluk in vrijwel geen enkele bibliografie een aparte categorie is gereserveerd, is het vinden van onderzoeksresultaten met betrekking tot het geluk een mogelijk nog moeilijker opgave dan het vinden van het geluk zelf.

Omschrijving van het begrip

Definiëren van het begrip geluk lijkt voor alle onderzoekers die zich met het geluk bezig hebben gehouden een lastig probleem te zijn geweest. Zo lastig, dat de meesten zich er aan onttrokken hebben een nominale definitie te geven en zich beperken tot het operationeel definiëren van het begrip, door datgene geluk te noemen wat door het gebruikte meetinstrument gemeten wordt. Dat instrument berust dan meestal op een vraag in de geest van: 'Do you feel happy, pretty happy, or not too happy?' Het probleem blijft daarmee echter ontweken.

Om niet in dezelfde fout te vervallen, doe ik eerst een poging tot afbakening. De grote moeilijkheid is dan dat het woord geluk een verzamelterm is waarmee talloze gevoelens en daarmee corresponderende begrippen worden aangeduid. Extatisch religieuze gevoelens, tomeloze gevoelens van ongebreemde vreugde, gevoelens van constante voldoening enz. Wie met vrucht

wil gaan onderzoeken zal hieruit een keuze moeten maken. Een arbitraire en persoonlijke keuze, maar niettemin een noodzakelijke keuze, omdat men anders niet weet waarover men het heeft. Ik kies voor definiëring van het geluk als: 'een betrekkelijk constante toestand van overwegende tevredenheid met het leven als geheel'. Met deze definitie is op drie punten een keuze gemaakt. Ten eerste is gekozen voor constantheid, waardoor allerlei ervaringen van voorbijgaande aard, zoals b.v. vreugde, buiten het begrip zijn geplaatst. Ten tweede is gekozen voor tevredenheid, hetgeen een tot zekere hoogte bewuste waardering veronderstelt. Ten derde is het leven als geheel als object van waardering genomen.

Voorzover ik kan beoordelen wordt het object van alle hier bijeen gebrachte onderzoeken door deze omschrijving gedekt.

Waarneming van het geluk

Het waarnemen van het geluk gebeurt in de meeste onderzoeken door middel van een rechtstreekse vraag naar de mate van geluk welke de respondent op het moment van het interviewen ervaart of gedurende een bepaalde periode ervaren heeft. Bij registratie van de antwoorden is van verschillende typen rating-scales gebruik gemaakt.

Enige onderzoekers (12, 14, 17) gebruikten daarnaast nog een meer indirecte methode. Zij legden hun respondenten ook lijsten voor van uitspraken en woorden die dezen moesten beoordelen op overeenkomst met hun meest overheersende gemoedstoestand. De resultaten van de verschillende metingen werden vervolgens samengebracht in één geluksindex.

Eén van de onderzoekers (9) vroeg behalve een zelfbeoordeling van zijn respondenten ook een oordeel van vrienden van deze respondenten; een methode waaraan de veronderstelling ten grondslag lag dat het geluk zich ook in gedrag manifesteert.

Geheel anders is de methode die Gadourek (7) hanteerde. Deze destilleerde wat hij noemt 'algemene satisfactie' uit de mate van samenhang tussen verschillende deelsatisfacties.

De verdeling van de resultaten bleek bij ieder van de hier aangeduide waarnemingsmethoden ongeveer gelijk. Steeds bleek de groep die zich als zeer gelukkig of gelukkig aanduidde tamelijk groot vergeleken bij de rest.

Resultaten

Eén van de eerste vragen waarmee men bij het zoeken naar de determinanten van het geluk geconfronteerd wordt is de vraag of het geluk in eerste instantie bepaald wordt door individuele eigenschappen van een mens of dat het geluk eerder een functie is van de omgeving waarin deze verkeert.

Gadourek (7) heeft geprobeerd op deze vraag een antwoord te geven. Op

grond van een analyse van de samenhangen tussen uitingen van tevredenheid met verschillende aspecten van de omgeving, zoals werk, woonomgeving en eigen loopbaan kwam hij tot de conclusie dat de satisfactie die een mens ervaart slechts gedeeltelijk kan worden teruggevoerd op de omgevingsobjecten ten aanzien waarvan de tevredenheid wordt uitgedrukt en dat derhalve deze satisfactie voor een deel ook aan een psychische predispositie tot tevredenheid moet worden toegeschreven.

We zullen geluk dus met zowel individuele eigenschappen van mensen als met omgevingsfactoren in verband moeten brengen. Ik begin met de onderzoeksresultaten ten aanzien van het eerste.

Verbanden met psychische- en lichamelijke kenmerken — Het onderzoek naar de relatie tussen lichamelijke kenmerken en geluk is beperkt gebleven tot de factor *gezondheid*. Zowel gemeten naar tevredenheid met eigen gezondheid (7, 13) als naar meer objectieve indicatoren (7) vertoonde deze factor een verband met geluk.

Meer aandacht is besteed aan de relatie met psychische kenmerken. Vooral aan *persoonlijkskenmerken* is daarbij aandacht besteed. De resultaten van het onderzoek zijn op dit punt enigszins tegenstrijdig. Tate & Musik (15) onderwierpen hun respondenten aan de Bernreuter Personality Inventory, maar vonden geen verband tussen de resultaten daarvan en de hoogte van de geluksratings. Sailor (12) daarentegen vond wel relaties tussen geluksrating en factoren die hij tot de persoonlijkheidskenmerken rekende. Het bleek hem dat de gelukkigen over het algemeen sociabeler zijn, meer zelfvertrouwen hebben en ook duidelijk gelijkmatiger van gemoed zijn dan de minder gelukkigen. Hartman (9) vond een verband met neuroticisme. Gadourek (7) constateerde een relatie met persoonlijkheidsevenwicht. Er bleek geen aantoonbaar verband tussen geluk en *intelligentie* (9, 17).

Verder is ook veel aandacht besteed aan de relatie tussen de *zorgen* waarvan mensen melding maken en het geluk dat zij beleven. Het bleek dat de ongelukkigen duidelijk meer zorgen hebben (5, 8). Hieruit mag echter niet worden geconcludeerd dat zorgen en ongeluk synoniem zijn. Gurin, Veroff en Feld (8) constateerden op dit punt duidelijke verschillen. Verband bleek ook te bestaan tussen geluk en *aspiraties*. Gelukkigen bleken meer aspiraties te koesteren (6) en ook optimistischer *verwachtingen* ten aanzien van de toekomst te hebben (8, 12).

Bradburn & Caplovitz (5) onderzochten de relaties tussen geluk en andere *gevoelens*. Zij maakten daarbij een onderscheid tussen positieve- en negatieve gevoelens. Het bleek hun dat het geluk een functie is van een *balans van positieve- en negatieve gevoelens*. Hun geluksratings vertoonden een sterke samenhang met de verhouding tussen enerzijds aantal en intensiteit van po-

satieve gevoelens en anderzijds aantal en intensiteit van negatieve gevoelens. Positieve- en negatieve gevoelens bleken onafhankelijk van elkaar te variëren. Mensen die van veel negatieve gevoelens te kennen gaven rapporteerden niet minder positieve gevoelens. Positieve- en negatieve gevoelens bleken ook ieder met andere factoren samen te hangen. Positieve gevoelens stonden in duidelijke relatie met rolaanpassing, sociale participatie, opleidingsniveau en inkomen terwijl geen verband aanwijsbaar was tussen deze factoren en negatieve gevoelens. Anderzijds kon geen relatie worden aangetoond tussen positieve gevoelens en scores op een angstindex, maar was die relatie voor wat betreft de negatieve gevoelens wel duidelijk aanwezig.

De bevindingen van Bradburn & Caplovitz zijn in een later onderzoek van Phillips (11) nog eens bevestigd. Ook in de resultaten van neurologisch onderzoek kan steun voor de balans-theorie gevonden worden. Bij proeven op dieren en enkele keren ook op mensen (18) is gebleken dat in de hersenen twee aparte systemen opereren. Elektrische prikkeling van het ene systeem brengt aangename ervaringen met zich mee, maar prikkeling van het andere onaangename.

De ontdekking van de balans van positieve- en negatieve gevoelens is ook hierom zo interessant, omdat het duidelijk maakt waarom de pogingen om door middel van de fenomenologische methode het geluksgevoel van andere gevoelens te isoleren (19, 20, 21) zo weinig hebben opgeleverd. Het geluk gaat in de visie van Bradburn & Caplovitz gepaard met een veelheid van naar aard en intensiteit steeds wisselende gevoelens, waardoor het moeilijk zo niet onmogelijk wordt om tot een enigszins eenduidige en algemeen geldige omschrijving te komen.

Verbanden met omgevingsfactoren — Het onderzoek heeft weinig directe relaties tussen geluk en omgevingsfactoren aan het licht gebracht. Van de weinige relaties die gevonden zijn dient allereerst het verband met *grootte van de woonplaats* genoemd te worden. Inwoners van grote steden geven blijk van minder geluk dan inwoners van kleinere plaatsen (7). Barschak (1) constateerde meer ongelukgevoelens bij kinderen naar mate zij in vroeger jaren meer met *oorlogshandelingen* geconfronteerd zijn geweest. Deze conclusie is in overeenstemming met de bevindingen van Gadourek omtrent het verband met onaangename jeugdherinneringen. Bradburn & Caplovitz (5) vonden tenslotte een zwak en ook niet eenduidig verband tussen geluk en aanwezigheid van een *economische depressie*.

Het onderzoek heeft meer resultaten opleverd voor wat betreft factoren die van invloed zijn op de plaats die mensen in hun sociale omgeving innemen. Zo bleek geluk te variëren met sociale status. Een groot aantal onderzoekers vond een verband tussen geluk en *opleidingsniveau* (5, 6, 8, 11, 12) en ook

werd een duidelijk verband met de hoogte van het *inkomen* (5, 6) geconstateerd. De rijkere bleken zich gelukkiger te voelen. Ook de burgerlijke status bleek van belang. *Ongehuwden* scoorden lager op de geluksschalen dan de gehuwden (5, 8, 12). Zoals te verwachten bleken de geluksratings onder de gehuwden ook te variëren met de mate waarin zij hun huwelijk geslaagd achtten (8). Van belang voor de plaats die men in zijn sociale omgeving inneemt is ook of men al dan niet in het arbeidsproces is ingeschakeld. Van belang is in dit verband de conclusie van Bradburn en Caplovitz dat *gepen-sioneerde* en *werkeloze* mannen zich minder gelukkig voelen dan mannen die dagelijks een beroep uitoefenen. Evenals andere onderzoekers constateerden zij ook een verband met *leeftijd* (5, 8, 11). Bij het ouder worden blijken mensen zich minder gelukkig te gaan voelen, vooral na hun vijftigste jaar (11).

Door verschillende onderzoekers zijn verder verbanden geconstateerd tussen geluk en factoren die indicatief zijn voor de *integratie in de sociale omgeving* van het individu. Zo is door verschillende onderzoekers een verband geconstateerd met *sociale participatie* (1, 5, 7, 11, 12, 17). Bradburn & Caplovitz (5) vonden ook een verband met *rolaanpassing*, gemeten naar arbeidssatisfactie en huwelijksaanpassing. In dit verband moet ook melding gemaakt worden van een verband tussen geluk en tevredenheid met eigen middelen van bestaan (13) zowel als tussen geluk en tevredenheid met de woonomgeving (1). Men dient zich hierbij echter wel in herinnering te brengen dat Gadourek aantoonde dat de scores op deelsatisfacties niet los van de algemene satisfactie die een respondent ervaart.

Het hebben van een geprononceerde *waarde-oriëntatie*, wat Hartmann zag als middel om zich zinvol aan zijn omgeving te relateren, bleek niet samen te gaan met geluk (9). Evenmin slaagde de poging van Gadourek (7) om een significant verband aan te tonen met *cultuuraanvaarding*.

Evaluatie

Welbeschouwd heeft het onderzoek niet veel meer opgeleverd dan een aantal correlaten van geluk. Correlaten: want het staat geenszins vast dat de gevonden factoren ook determinanten van het geluk zijn. Heel jammer, want het is juist het vooruitzicht op het vinden van determinanten dat het onderzoek zo interessant maakt.

Jammer is ook dat het zo weinig tot theorievorming gekomen is. Aan de meeste onderzoeken liggen nauwelijks theoretisch gefundeerde hypothesen ten grondslag en ook achteraf is het maar weinig tot een theoretische interpretatie van de resultaten gekomen. Toch zijn er naar mijn mening bij de huidige stand van wetenschap wel mogelijkheden voor een meer theoretische benadering. Er is bijvoorbeeld al het nodige bekend over de factoren die van invloed zijn op de verwachtingen van mensen, en op de criteria waaraan zij

hun situatie beoordelen. Ook het onderzoek naar de achtergronden van zelfmoord is niet zonder resultaat gebleven, evenals het onderzoek omtrent arbeidssatisfactie. Het is te betreuren dat van die inzichten zo weinig gebruik is gemaakt bij de bestudering van het geluk.

Anderzijds mag men ook weer niet hoge eisen stellen, want van een werkelijk systematische studie van het geluk is tot nog toe nauwelijks sprake geweest. Het onderzoek dat tot op heden is gedaan is met een minimum aan onderlinge coördinatie (de auteurs verwijzen zelden naar ander onderzoek over geluk) en goeddeels door enkelingen tot stand gebracht. Alle onderzoekingen hebben daardoor een sterk verkennend karakter gekregen.

Raakvlakken met het onderzoek naar arbeidssatisfactie

Het onderzoek naar de determinanten van het geluk vertoont opmerkelijke parallellen met het onderzoek dat op het gebied van arbeidssatisfactie gedaan wordt. Zoals in het voorgaande al vermeld, hangen geluk en arbeidssatisfactie nauw met elkaar samen. Zozeer zelfs dat het moeilijk blijkt het één los van het ander te meten (7, 13).

Ook in de praktijk van het onderzoek blijken punten van overeenkomst. Omschrijving van het object blijkt voor veel onderzoekers van arbeidssatisfactie gelijksoortige moeilijkheden te geven als bij het onderzoek van het geluk naar voren komen (22, pag. 7). Eveneens voor wat betreft de methoden van waarneming blijkt overeenkomst. De meeste bij het onderzoek naar arbeidssatisfactie gebruikte methoden zijn in het onderzoek naar het geluk terug te vinden,¹ zij het in wat primitiever vorm. Te oordelen naar de klachten van Berting en De Sitter² is bij het onderzoek naar arbeidssatisfactie aan theorievorming relatief weinig aandacht besteed. Ook wat dat betreft dus weinig verschil met de stand van zaken bij het onderzoek omtrent geluk. Toch heeft de studie van arbeidssatisfactie aanmerkelijk meer theoretische inzichten opgeleverd dan de studie van het geluk. Ondermeer modellen waarin satisfactie in relatie wordt gebracht met behoeften en verwachtingen van het individu enerzijds en perceptie omtrent de situatie waarin hij verkeert anderzijds. Gebruik van soortgelijke modellen bij de studie van het geluk zou geen kwaad kunnen.

Slot

Zo weinig aandacht als er aan de studie van het geluk besteed is, zoveel meer heeft de wetenschap zich beziggehouden met onderzoek naar arbeids-

¹ Berting en De Sitter, o.c. hfd 10; van de door Berting en De Sitter onderscheiden methode van de parallele series is echter voor onderzoek van het geluk geen gebruik gemaakt.

² Berting en De Sitter, o.c. blz. 163.

satisfactie en huwelijksgeluk. Onderzoek dat van direct belang is voor twee sterk gevestigde instituties in onze maatschappij. Een treffender demonstratie van de gebondenheid van de keuze van onderwerpen van wetenschappelijk onderzoek lijkt mij nauwelijks denkbaar.

Het ziet er niet naar uit dat deze situatie op korte termijn zal veranderen. Toch lijkt mij dat op den duur onvermijdelijk. Want als men metterdaad gevolg wil gaan geven aan de nu alom klinkende roep om een welzijnspolitiek dan zal wetenschappelijk onderzoek naar de determinanten van het geluk onontbeerlijk blijken. Zonder wetenschappelijk getoetste inzichten omtrent de factoren die het geluk van mensen beïnvloeden is ieder welzijnsbeleid gedoemd een uitvoering van ideologische pre-occupaties te blijven, of op zijn hoogst een bestrijding van symptomen van ongeluk.

Literatuur

- 1 Barschak, E., 'Study of happiness and unhappiness in the childhood and adolescence of girls in different cultures', *Journal of Psychology*, vol. 32, 1951, blz. 173-215.
- 2 Bradburn, N. M., *In pursuit of happiness*, Report nr. 92 National Opinion Research Center, 1963, Chicago.
- 3 Caplovitz, D. & Bradburn, N. M., *Social Class and Psychological Adjustment*, Study nr. 458, National Opinion Research Center, 1964, Chicago.
- 4 Bradburn, N. M., *Measures of psychological Well-being*, Survey nr. 428, National Opinion Research Center, 1964, Chicago.
- 5 Bradburn, N. M. & Caplovitz, D., *Reports on Happiness 1965*, Chicago.
- 6 Cantril, H., *The patterns of human concern*, 1965, New Jersey.
- 7 Gadourek, I., *Risikante gewoonten en zorg voor eigen welzijn*, 1963, Groningen.
- 8 Gurin, G., Veroff, J. & Feld, S., *Americans view their mental-health*, 1960, New York.
- 9 Hartmann, G. W. 'Personality traits associated with variations in happiness', *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 29, 1934, blz. 202-212.
- 10 Isager, H., 'Factors contributing to happiness among Danish college students,' *Journal of social Psychology*, vol. 28, 1948, blz. 237-246.
- 11 Philips, D. J., 'Social Participation and happiness', *American Journal of Sociology*, vol. 72, 1967, blz. 479-488.
- 12 Sailor, R. C., *Happiness self-estimates of young men*, Teachers College Contributions to Education of Columbia University, nr. 467, 1931.
- 13 Stapel, J., 'What is Job-satisfaction?' *Public Opinion Quarterly*, 1950, blz. 551-554.
- 14 Symonds, P. M., 'Happiness as related to problems and interests', *Journal of Educational Psychology*, vol. 28, 1937, blz. 290.
- 15 Tate, M. T. & Musik, V. A., 'Adjustment problems of college students', *Social Forces*, vol. 33, 1954, blz. 182-185.
- 16 Wall, G. W., 'Happiness and unhappiness in the childhood and adolescence of a group of women students,' *British Journal of Psychology*, vol. 38, 1948, blz. 191-208.

- 17 Watson, G., 'Happiness among adult students of education', *Journal of educational Psychology*, vol. 21, 1930, blz. 79-109.
- 18 Murray, E. J., *Motivation and Emotion*, Englewoods Cliffs (N.J.), 1964, p. 31.
- 19 Mayer, W. 'Zur Phänomenologie abnormaler Glücksgefühle', *Zeitschrift für Pathopsychologie*, vol. 2, 1914, blz. 588.
- 20 Rühmke, H. C. *Phæanomenologisch en klinisch psychiatrische studie over geluksgevoel*, Leiden, 1923.
- 21 Strasser, S., *Das Gemüt*, 1954, Freiburg.
- 22 Berting J. en de Sitter, L. U., *Arbeidssatisfactie (SISWO)*, 1966.