

INTERVIEWS | 1 APRIL 2019

GELUK ZIT IN KLEINE DINGEN ÉN IN EEN GROTE DATABASE

Auteur: Sander Diks CIA - Drs. Margot Hovestad RO

Beeld: Adobe Stock - Denise Jones - Andrea Piacquadio

Leestijd: 7 min



Ruut Veenhoven is emeritus hoogleraar ‘sociale condities voor menselijk geluk’ aan de Erasmus Universiteit. U kent hem misschien van zijn geuzennaam: de geluksprofessor. Een gesprek over zijn onderzoek naar geluk, waarbij al snel duidelijk werd dat dat geluk niet alleen maar in kleine dingen zit, maar ook in een grote database.

U doet onderzoek naar geluk?

"Ik doe onderzoek naar geluk en de zin van levensvoldoening. Dit doe ik al sinds eind jaren zestig. Aanvankelijk in eenzaamheid maar langzamerhand is het toch 'salonfähig' geworden. Ik zit hier op de Erasmus Universiteit bij Happiness Economics, een onderdeel van de Erasmus School of Economics. Dus je kunt wel stellen dat zelfs de economen het licht hebben gezien. Economie gaat over het optimaliseren van nut, welke keuzen geven de hoogste toegevoegde waarde? We weten ondertussen dat geluk net zo goed te bevorderen is als gezondheid. Het is dus zeer interessant om te kijken naar het effect van keuzen op geluk. Welke maken meer of minder gelukkig? Getrouwd of single, wel of geen kinderen, vervroegd met pensioen of doorwerken, en wel of niet die carrièreswitch maken? We doen hier onderzoek naar en helpen mensen om beter geïnformeerde keuzen te maken. De GeluksWijzer ondersteunt ons

daarbij.”¹

De GeluksWijzer?

“Om bij jullie beroepsgroep te blijven, de GeluksWijzer zou je kunnen zien als een zelfaudit naar geluk. Het is een zelfhulpmiddel voor mensen om inzicht te krijgen in hun geluk. Dit doen ze onder meer door online een dagboek bij te houden waarin ze vastleggen hoe gelukkig ze zich voelen in verschillende omstandigheden en situaties. Deelnemers aan de GeluksWijzer krijgen zo niet alleen meer inzicht in hun eigen geluk, maar ze kunnen ook zien of het beter kan. De GeluksWijzer genereert namelijk instant vergelijking met de gemiddelde gelukscores van de andere deelnemers die in een vergelijkbare levenssituatie verkeren. ‘Benchmarks’ op geluk dus. Dat blijkt te helpen.”



Ruut Veenhoven: Geluk is levensvoldoening, waar bedrijven in eerste instantie in geïnteresseerd zijn is arbeidsvoldoening”

Gebruiken veel mensen het?

“De GeluksWijzer maakt deel uit van een grootschalig en langlopend wetenschappelijk onderzoek naar het effect van levenskeuzen op geluk. Ondertussen maken zo’n honderdduizend mensen in Nederland en België gebruik van de GeluksWijzer en we vragen ze ieder jaar wat er veranderd is in hun leven. Daarmee hopen we in kaart te brengen hoe keuzen uitpakken op geluk, bijvoorbeeld welke mensen gelukkiger worden als ze vervroegd met pensioen gaan en welke mensen niet. Door dit soort informatie wordt ‘evidence based’ gelukseducatie mogelijk. Op dit moment zijn we naarstig op zoek naar geld om de GeluksWijzer verder door te ontwikkelen en te promoten om zodoende ook het aantal deelnemers te vergroten.”

Zijn bedrijven geïnteresseerd in het geluk van hun medewerkers?

“Geluk is levensvoldoening, waar bedrijven in eerste instantie in geïnteresseerd zijn is arbeidsvoldoening. De gedachte hierachter is dat personeel dat plezier in het werk heeft ook productiever is. Dit valt eigenlijk een beetje tegen. Hier is al veel onderzoek naar gedaan en daaruit blijkt dat het verband vrij zwak is. Er is een relatie tussen levensvoldoening en arbeidsvoldoening. Nu is men geneigd te denken dat arbeidsvoldoening leidt tot levensvoldoening. Het omgekeerde effect is echter twee keer zo sterk. Hoeveel plezier je hebt in je werk wordt in belangrijke mate bepaald door of je verder

lekker in je vel zit. Dus levensvoldoening voedt arbeidsvoldoening meer dan andersom.”

En arbeidsprestatie?

“Uit onderzoek blijkt ook dat arbeidsprestatie meer afhangt van levensvoldoening dan van arbeidsvoldoening. Dit is wel wat frustrerend voor bedrijven omdat de belangrijkste satisfactiefactor dus buiten de bedrijfspoort ligt en daar hebben ze weinig invloed op. Op de werkvloer is niet zoveel winst meer te halen voor bedrijven. Dat zien we ook met gezondheid, sommige bedrijven proberen dan ook gezondheidsgedrag in de privésfeer te verbeteren met bijvoorbeeld voorlichting door de bedrijfsarts of een gratis abonnement op een sportschool. Op eenzelfde manier kunnen bedrijven het levensgeluk van hun mensen bevorderen door het aanbieden van life-coaching of zelf-helptools zoals de GeluksWijzer.”

“In mijn optiek gaat een chief happiness officer wat verder dan een hr-medewerker die een pingongtafel in de kantine zet”

“Voor bedrijven zou informatie uit de GeluksWijzer ook interessant kunnen zijn. Ze krijgen weliswaar geen inzicht op individueel niveau, maar kunnen wel zien hoe hun werknemers zich gemiddeld genomen op hun werk voelen én wat het verschil is met hoe diezelfde werknemers zich thuis voelen. Bedrijven maken echter nog nauwelijks gebruik van de informatie die we met de GeluksWijzer verzamelen. Ze richten zich nog vooral op de standaard medewerkerstevredenheidsonderzoeken.”

Wat vindt u van de ontwikkeling dat sommige bedrijven een chief happiness officer in dienst hebben?

“Op zichzelf is dit niet verkeerd als ze ook echt wat aan geluk doen. In mijn optiek gaat dat wat verder dan een hr-medewerker als chief happiness officer die een pingongtafel in de kantine zet. Ik denk dan meer aan de introductie van geluksapps en het beschikbaar stellen van coaches, al dan niet in het verlengde van bestaande bedrijfsgezondheidszorg. Als het meer is dan alleen maar voor de Bühne kan ik me voorstellen dat zo'n aanpak zich terugbetaald.”

Gelukkige werknemers schijnen minder te frauderen. Klopt dat?

“Als je kijkt naar de effecten van gevoelsgeluk, het ‘lekker in je vel zitten’, dan is aangetoond dat door een hoge mate van gevoelsgeluk mensen actiever, socialer, creatiever en empathischer zijn. Nu ken ik niet precies het effect dat een hoge mate van gevoelsgeluk op bedrijfsfraude heeft, maar wel het effect dat het op belastingfraude heeft. Gelukkiger mensen tillen de belasting namelijk minder. Ook op andere indicatoren van moreel gedrag scoren gelukkige mensen wat beter.”



U bent ook geestelijk vader van de World Database of Happiness. Dat is?

“De eerste versie verscheen in 1984 in de vorm van een boek dat wel wat weg had van een telefoonboek. De World Database of Happiness is een ‘findings-archive’.² Dit betekent dat het geen data archive is met primaire data zoals antwoorden op enquêtevragen en ook geen archief van publicaties over levensvoldoening. In de database vind je onderzoeksresultaten in de vorm van ‘distributional findings’, gemiddelden en spreiding, en ‘correlational findings’. Een voorbeeld van een distributional finding is hoe gelukkig onderwijzers in 1958 in Meppel waren, een voorbeeld van een correlational finding of de gelovigen in dat onderzoek toen gelukkiger waren dan de ongelovigen. Van dit soort findings wordt een elektronische bladzijde in de database gemaakt waarop je vindt uit welke publicatie het onderzoek komt, welke mensen er bevestigd of geobserveerd zijn, met welke methode en wat het resultaat was. De database bestaat momenteel uit zo’n 25.000 bladzijden die allemaal een eigen internetpagina hebben.”

Wat is de gedachte erachter?

“De gedachte achter de database is, dat als je geluk wilt bevorderen je de feiten goed op een rijtje moet hebben. Dat lukt niet meer door alle literatuur te lezen, als dit al mogelijk is omdat er ongelooflijk veel geschreven wordt over geluk. Bijkomend probleem met literatuur is dat het woord geluk of happiness in allerlei betekenismvormen voorbij komt, terwijl wij geïnteresseerd zijn in levensvoldoening. Als je googelt op geluk, dan betreft ongeveer 15% van de hits geluk in de zin van levensvoldoening. Als je vervolgens kijkt of het goed is gemeten, dan blijft nog maar ongeveer 8% over. Die 8% beschrijven we op de bladzijden in de database en in een standaard terminologie.”

Wie vult de database?

“De database is een tool om de kennis die er eigenlijk al is beter toegankelijk te maken en wordt door mij en enkele medewerkers gevuld, waarbij we worden geholpen door een groep van ongeveer 20 vrijwilligers. Ieder jaar bekijken we ongeveer 2000 publicaties waarvan er ongeveer 800 over geluk gaan, hiervan zijn er 600 empirische studies en daarvan hebben ongeveer 400 een bruikbare maat gebruikt. Die 400 publicaties stoppen we in de World Database of Happiness, die overigens publiek toegankelijk is. Zoals gezegd doen we dit werk met de steun van vrijwilligers, maar we lopen tegen

AUDIT

MAGAZINE

de grenzen aan. Daarom gaan we kijken of we per onderwerp sponsors kunnen vinden om zodoende meer middelen beschikbaar te krijgen. We hebben veel informatie over geluk van kinderen, daar zouden we bijvoorbeeld Prénatal voor kunnen benaderen. Voor een onderwerp als gezondheid kun je denken aan een zorgverzekeraar.”

“Er is een relatie tussen levensvoldoening en arbeidsvoldoening. Hoeveel plezier je hebt in je werk wordt in belangrijke mate bepaald door of je verder lekker in je vel zit”

Hoe gelukkig is de gemiddelde Nederlander eigenlijk?

“Nederland doet het goed. Gemiddeld scoren Nederlanders qua levensgeluk een 7,8 op een schaal van 0 tot 10. In de jaren zeventig was dit gemiddeld nog 7,2. We rukken dus langzaam op! Wereldwijd staan we daarmee op de veertiende plaats. Denemarken staat op de eerste plek. Zij waren in de jaren zeventig nog ongeveer even gelukkig als de Nederlanders maar zitten nu gemiddeld op een 8,4. Het is lastig te zeggen wat de Denen beter doen dan wij. De verschillen zijn te klein om goed te kwantificeren. Ze doen veel dingen eigenlijk net een beetje beter. Geluk zit, zeker in de wereldwijde kopgroep, ook in details!”

Kunnen auditors in hun werk gebruikmaken van de wetenschappelijke inzichten over geluk?

“Een belangrijk inzicht uit het onderzoek over geluk is een grote aanmoediging om door te gaan met jullie werk. Uit dat onderzoek blijkt namelijk dat een van de belangrijkste effecten op geluk in landen niet welvaart is, maar de kwaliteit van instituties, de overheid in het bijzonder. En dan specifiek de ‘technische’ kwaliteit van de overheid die jaarlijks wordt gemeten door de Wereldbank. Gekeken wordt naar hoe corrupt de ambtenaren zijn, maar ook hoe competent ze zijn en hoeveel licht er zit tussen de regels en de praktijk.”

Corrupt. En?

“De beste overheid zit overigens in Denemarken en daar zijn mensen ook het gelukkigst. Aan de andere zijde van het spectrum zijn mensen het ongelukkigst in Zimbabwe en Tanzania, waar ook de kwaliteit van de overheid slecht is. Het mechanisme erachter is dat een kwalitatief goede overheid een overzichtelijk speelveld schept waarin mensen hun eigen keuzen kunnen maken. Wat geldt voor landen, geldt waarschijnlijk op lokaal niveau en in mindere mate ook binnen bedrijven. Audit zorgt voor een beter geïnformeerd management waardoor er beter geïnformeerde keuzen kunnen worden gemaakt, wat leidt tot een beter geleid bedrijf waardoor werknemers beter weten waar ze aan toe zijn. En dit draagt bij aan het geluk van de medewerkers. Dus auditors ga door met jullie werk! ”

Noten

1. <https://www.gelukswijzer.nl/>
2. <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

Over

Ruut Veenhoven (1942) studeerde sociologie. Hij is emeritus-professor ‘sociale condities voor menselijk geluk’ aan de Erasmus University Rotterdam en professor aan de North-West Universiteit in Zuid-Afrika.

AUDIT

MAGAZINE

Tags: onderzoek

Bron url: <https://auditmagazine.nl/interviews/geluk-zit-in-kleine-dingen-en-in-een-grote-database/>