

Hoe meet je geluk?

Psychologen en economen over geluk

Hoewel het meten van 'geluk' niet eenvoudig is, hebben psychologen daarvoor de afgelopen jaren verschillende methoden ontwikkeld. In recent onderzoek naar welvaart maken economen daar dankbaar gebruik van. **door Jelle de Boer**

V

AN

oudsher zijn economie en psychologie grotendeels gescheiden disciplines. Daar is echter verandering in gekomen. Een belangrijk onderzoeksterrein in de economie beslaat menselijke welvaart, en daar dragen psychologen momenteel in toenemende mate aan bij. Waarom is dat eigenlijk ooit anders geweest? Waarom zouden economen eigenlijk *niet* kijken naar wat de ingezetenen van een economie ervaren, voelen of ergens van vinden, als ze nadenken over hoe die economie het beste kan worden ingericht? Waarom kijken ze traditioneel niet naar wat mensen gelukkig maakt, welke factoren hun geluk bevorderen? Hier zijn grofweg twee redenen voor.

De eerste is dat we dan een goede maat voor geluk moeten hebben, en die hebben we niet. Hoe meet je in hemelsnaam iemands gelukstoestand? Dit is het meetprobleem. En als je het al zou kunnen meten, hoe moet je het dan vergelijken tussen individuen? Als Piet een 4 scoort bij het drinken van een glas wijn terwijl de geluksmeter bij Marie daarbij uitslaat naar 5, kunnen we niet zonder meer concluderen dat Marie gelukkiger wordt van wijn dan Piet. Dit is het probleem van interpersoonlijke nutsvergelijking.

Maar het mooiste vinden economen de tweede reden: het is helemaal niet *nodig* om dit allemaal te gaan zitten meten. Als je namelijk snapt hoe een markt werkt, dan kun je daaruit *afleiden* dat mensen hun voorkeuren optimaal bevredigen wanneer de markt in evenwicht is. Door zich aanpassende prijzen en het verschuiven van vraag en aanbod komt in markt-evenwicht alles uiteindelijk zo terecht dat niemand er nog op vooruit kan gaan tenzij ten koste van een ander. In het evenwicht is de welvaart geoptimaliseerd: een wiskundig afgeleid theorema in de micro-economie – ziezo, zonder een meting te doen.

Psychologen hebben hun opwachting gemaakt in de economie omdat beide redenen achterhaald zijn. De eerste omdat er nu technieken zijn ontwikkeld waarmee menselijk geluk wél valt te meten,

INTERNATIONAL DIFFERENCES IN WELL-BEING

door Ed Diener, John F. Helliwell en Daniel Kahneman (red.).
Oxford University Press. Oxford 2010.
489 pag. € 49,95

HAPPINESS. A REVOLUTION IN ECONOMICS

door Bruno Frey.
The MIT Press. Cambridge, Mass. 2008.
240 pag. € 21,35



Tekening: Berend Vonk.

en dat het met dat interpersoonlijke nutsprobleem wel meevalt. Daarover later meer. De tweede reden, dat een markt in evenwicht voor de beste welvaartsverdeling zorgt, is vooral een theoretisch inzicht (dat, zo zien we overall om ons heen, helaas funest uitpakt in de handen van politici en bestuurders). We kunnen immers nooit beschikken over de volledige vrije frictieloze markten, de ideale omstandigheden, die dit theoretische resultaat moeten bewerkstelligen. We moeten het altijd doen met een wereld die daar sterk van afwijkt en dan is het niet automatisch zo dat het introduceren van meer marktwerking in een willekeurige sector de zaak vooruit helpt. Als je twee mogelijke toestanden van de economie met elkaar vergelijkt, dan is het *niet* zo dat de route van de minder goede naar de betere toestand altijd beter gepleveid wordt door een dosis marktwerking. Dat weten economen, of ze behoren het te weten. Daarmee samen hangt het probleem dat economen ervan uitgaan dat geluk neerkomt op voorkeursbevrediging. Dat is op zich natuurlijk geen gek idee: mensen weten zelf wel wat goed voor hen is. Maar helaas, niet zelden zijn we onvoldoende geïnformeerd, of lijden we aan wilswakke, of nemen we anderszins de verkeerde beslissingen – keuzes waardoor we er eigenlijk op achteruit

gaan. Daarom kunnen we misschien maar beter kijken naar wat ons geluk *echt* bevordert. Wat dan nodig is, is een goede maat voor geluk en een goede methode om dit te meten. We zijn weer terug bij de eerste reden.

Psychologen beweren nu dat menselijk geluk goed genoeg kan worden gemeten. Een eerste methode is dat je simpelweg aan mensen vraagt hoe gelukkig ze zijn.

‘Waarom zouden economen eigenlijk niet kijken naar wat de ingezetenen van een economie ervaren, voelen of ergens van vinden, als ze nadenken over hoe die economie het beste kan worden ingericht?’

Een typische vraag is: ‘Hoe tevreden bent u alles bij elkaar met uw leven?’ Of: ‘Hoe voelt u zich vandaag?’ Mensen scoren dit op een schaal van bijvoorbeeld 1 tot 5, en dan kan er gekeken worden hoe deze scores samenhangen met allerlei verschillende condities, zoals inkomen, werk, gezondheid, opleiding, enzovoort.

Een probleem met deze methode is dat de manier waarop mensen antwoor-

den nogal afhankelijk blijkt van allerlei contextuele effecten: hoe de vraag precies wordt gesteld, in wat voor setting de enquête plaatsvindt, en wat voor gebeurtenis eraan voorafging. Dit heeft geleid tot een nieuwe methode, waarbij de gevoelens van mensen meer rechtstreeks worden getapt terwijl ze ergens mee bezig zijn. Een handcomputer vraagt hun op willekeurige momenten van de dag wat ze aan het doen zijn en hoe een aantal concrete basisemoties zich doen voelen. *Piep!* zegt de geluksmeter in mijn achterzak terwijl ik aan het stofzuigen ben. Ik haal hem tevoorschijn en vink aan ‘het huishouden doen’, vervolgens vul ik 3 in op een schaal van 9 tussen gedeprimeerd en vrolijk, ik plot 5 op de emotieschaal boos vs. rustig, en zo verder. Uit deze cijfers berekenen de onderzoekers een globale geluksmaat voor het individu, maar ze kunnen bijvoorbeeld ook kijken of er patronen zijn in hoe verschillende individuen verschillende activiteiten, zoals het huishouden doen, of werken, met vrienden zijn, of forensen, affectief waarderen.

Dit is natuurlijk een intensieve en dure methode. Een goedkopere variant bestaat erin om mensen aan het einde van de dag in één klap van de dingen die ze die dag hebben gedaan, op diezelfde emotieschalen te laten plotten. Dit wordt redelijk goed gevalideerd door de eerdere werkwijze. Van de eerste methode met de specifieke enquêtevragen bestaan natuurlijk ook varianten, maar dit zijn op dit moment de belangrijkste twee manieren om geluk of subjectief welzijn te meten. (De onderzoekers gebruiken deze termen als synoniemen.) Daniel Kahneman, een psycholoog die in 2002 de Nobelprijs voor economie won voor zijn onderzoek naar menselijk beslisgedrag, is een belangrijke voortrekker van de affectieve methode. In 1999 bracht hij met Diener en

Schwarz de bundel *Well-Being. The Foundations of Hedonic Psychology* uit. De samenstellers van *International Differences in Well-Being*, Kahneman, Diener en Helliwell, zien dit tweede boek zelf als de volgende mijlpaal. Niemand zegt er iets over maar in dit tweede boek is de enquêteonderzoeksmethode weer helemaal terug. Ik neem aan omdat het in dit boek vooral om grootschalig onderzoek gaat,

met grote groepen mensen in allerlei landen, zodat de contexteffecten goeddeels verdampen.

De onderzoekers betwijfelen niet of geluk eigenlijk wel belangrijk is – John Stuart Mills ‘It is better to be Socrates unhappy than pig happy’ galmt nergens – en waarschijnlijk hebben ze gewoon gelijk. ‘Ik

sterker met zaken als huishoudinkomen, terwijl affectief geluk meer verbonden is met een zekere notie van vrijheid, geoperationaliseerd door een vraag naar iemands controle over hoe de tijd doorgebracht kan worden. De twee methodes leiden tot extreem verschillende resultaten als het gaat om de impact van de dood van een familielid in verschillende

top vier. Onderaan de lijst staan Zimbabwe, Sierra Leone, Benin en Togo met een gemiddelde score van 3.3. De verschillen wereldwijd zijn groot en blijken hoofdzakelijk samen te hangen met een reeks onderliggende levensomstandigheden. Huishoudinkomen is belangrijk (geld maakt gelukkig) maar dan vooral voor de mensen in arme landen, want zo gauw een niveau wordt bereikt waarbij de basisbehoeften van mensen redelijk worden bevredigd, zoals in het rijke Westen, gaat de gelukslijn beduidend vlakker lopen. Vrijheid, controle over wat je doet (‘Kon u gisteren zelf bepalen hoe u uw dag doorbracht?’) maakt alle mensen op de wereld gelukkig, net als het bezitten van politieke rechten, een baan, gezondheid, een zeker opleidingsniveau. Ook belangrijk is het hebben van sociaal kapitaal, dat onder meer gemeten wordt door te vragen of iemand vrienden of familie in de buurt heeft op wie hij kan rekenen in tijden van nood. Corruptie, oorlog en gebrek aan rechtszekerheid maken ongelukkig – opnieuw, waar iemand ook woont. Een van de uitkomsten van de wereldwijde subjectieve welzijnsmetingen is dus dat het allemaal minder subjectief is dan je misschien zou denken: er is een opvallend grote mate van convergentie.

Uiteraard zijn er ook verschillen. Inkomensongelijkheid wordt bijvoorbeeld anders beleefd in de VS dan in Europa. De minder bedeelden in Amerika trekken zich minder aan van inkomensongelijkheid op zich (dus onafhankelijk van het niveau van het eigen inkomen), waarschijnlijk, zo veronderstellen de betrok-

ken auteurs, Graham, Chattopadhyay en Picon, omdat ze een sterker, al dan niet terecht, geloof in arbeidsmobiliteit hebben – de Amerikaanse droom is reëel in zijn consequenties. De enigen in de VS bij wie inkomensongelijkheid negatief correleert met levensbevrediging blijken welgestelden te zijn met linkse ideeën.

Er kan alleen goed over convergentie en verschillen in geluksbeleving gepraat worden als we mogen aannemen dat mensen in verschillende landen en culturen ongeveer dezelfde referentiekaders gebruiken. Het meetinstrument mag wel verschillende resultaten produceren maar moet voor iedereen op dezelfde manier werken. Dit is, zoals gezegd, het probleem van de interpersoonlijke nutsvergelijking. De onderzoekers controleren of hun standaarden eenduidig genoeg zijn door bijvoorbeeld nauwkeurig te kijken of mensen in verschillende culturen andere betekenissen aan vragen toekennen, of bepaalde vraagitems anders functioneren in bepaalde groepen, en of er verschillen zijn in het gebruik van numerieke schalen (Nederlanders neigen meer naar waarden in het midden dan Amerikanen, zie het hoofdstuk van Kapteyn, Smith en Van Soest). Het probleem van de interpersoonlijke nutsvergelijking heeft lang de discussies in de welvaartstheorie gedomineerd, en misschien wel vooruitgang geblokkeerd, maar op dit vlak wordt nu dus interessant werk verricht.

Nu kun je je bij de factoren waar geluk mee correleert telkens afvragen: Goed, er is samenhang, maar dat wil toch niet zeg-

‘De enigen in de VS bij wie inkomensongelijkheid negatief correleert met levensbevrediging blijken welgestelden te zijn met linkse ideeën.’

ben liever ongelukkig dan gelukkig’ is toch een rare uitspraak, zorgwekkend, en vraagt om onmiddellijke uitleg, terwijl het omgekeerde sterk op een platitude lijkt. Het lijkt moeilijk te ontkennen dat geluk belangrijk is, en daarmee dit moderne onderzoek. Maar ik kom hier nog op terug.

Er zijn nu dus verschillende methodes in zwang om geluk te meten – een zogenaamde affectieve variant, die de emoties peilt, en de enquêtemethode, die levensbevrediging scoort. De gemiddelde correlatie tussen deze twee methodes, zo meldt een van de onderzoekers in de bundel, de Nederlander Ruut Veenhoven, is hoog (0.70). Kahneman zelf belicht met zijn medeonderzoekers een aantal verschillen: levensbevrediging correleert

Afrikaanse landen: die scoort sterk op de affect-dimensie, maar is zo goed als afwezig op de levensbevredigingschaal. De betrokken onderzoekers, Deaton, Fortson en Tortora, verklaren dit verschil in termen van *priming*: de eerste methode peilt eigenlijk naar persoonlijk succes (of mensen iets bereikt hebben in hun leven) en daar heeft de dood van een familielid niet zo veel mee te maken.

International Differences in Well-Being rapporteert hoe het met het menselijk geluk staat, in allerlei landen over de hele wereld. U heeft het vast al eens gehoord: de Nederlanders kunnen zich tot de meest gelukkigste volkeren ter wereld rekenen. Met Denemarken, Finland, Noorwegen behoren we, met een gemiddelde score van 7.7 op een schaal van 10, tot de

Wilt u een Open Access tijdschrift starten?
 Of een bestaand tijdschrift naar Open Access omzetten?
 Maak nu gebruik van de NWO-brede call!

NWO English Not-for-profit
 Internationaal
 Open Access Peer Review
 TIJDSCHRIFTEN ALLE WETENSCHAPPEN

AMSTERDAM UNIVERSITY PRESS
 Vertegenwoordiging door University of Chicago Press & Manchester University Press
 Neem contact op met een van de uitgevers via www.aup.nl

The advertisement features a collage of book covers from Amsterdam University Press, including titles like 'DE KREDIETCRISIS', 'Journal of Dutch Literature', 'VAN GOGH', 'INTERNATIONALE NEERLANDISTIEK', 'THE EQUATIONS', 'Discovering the Dutch', 'Quotidian', 'LOW COUNTRIES', 'PROMISED LANDS', and 'Van Pluk tot Willem van Oranje'.

gen dat het hebben van een baan gelukkig maakt, dat vrijheid gelukkig maakt, dat vriendschap gelukkig maakt? Misschien is het wel andersom en hebben gelukkige mensen meer succes bij het vinden van een baan omdat ze beter overkomen, zorgen zij er zelf voor dat ze meer vrijheid genieten, en maken zij gemakkelijker vrienden. Over de vraag of bij allerlei factoren het oorzakelijk verband niet omgekeerd is buigt Bruno Frey zich herhaaldelijk in *Happiness. A Revolution in Economics*. Als de gewone meetgegevens dit niet kunnen uitsluiten, is een van de manieren om hier achter te komen het gebruik van zogeheten paneldata, waarbij een vaste groep mensen door de tijd heen wordt gevolgd. Mensen die tijdens de onderzoeksperiode om de zoveel tijd

zes maken – een belangrijke rationale immers van dit hele onderzoeksprogramma. Dit geldt niet alleen voor de bekende ongezone en verslavingsgevoelige zaken, zoals tabak, drank en vette hamburgers. We blijken geld en consumptiegoederen te hoog in het vaandel te hebben en we brengen te weinig tijd door met vrienden en familie en met het uitoefenen van hobby's. (Met *International Differences in Well-Being* valt toe te voegen: dit geldt vooral voor westerlingen.) Op bladzijde 128 van zijn boek zegt Frey: 'According to the individuals' own evaluation, the distorted decisions lower their utility.' Materialisten rapporteren namelijk een lager subjectief welzijn dan anderen. Concreter, zo hebben Frey en medeonderzoekers uitgevonden: men-

indicaties vormen: vangen ze wel voldoende wat we van waarde achten? Laat ik kort twee problemen uitlichten. Bruno Frey is van mening dat de forenzen van daarnet, gezien hun lagere geluksniveau, eigenlijk een soort beoordelingsfout maken. Al dat heen en weer gereis is in feite irrationeel. Maar misschien beoordeelt een aantal van hen de zaak ruimhartiger dan Frey denkt en zeggen deze mensen: 'Ja, ik word chagrijnig van elke dag in de trein zitten maar dat is dan maar zo, dat grotere huis geef ik niet op, want ik vind dat mijn kinderen allemaal een eigen kamer moeten hebben. Mijn eigen subjectieve geluk is niet het enige wat telt.' Een gelukseconoom kan antwoorden dat het geluk van die kinderen ook meegeteld moet worden. Maar dan blijft het punt dat we hier een discrepantie hebben tussen iemands subjectief geluk en zijn keuzegedrag, waarbij dat keuzegedrag volstrekt rationeel is. Wat de forens voor zijn kinderen belangrijk vindt, komt niet tot uitdrukking in de geluksnoties van de onderzoekers. Algemeener: mensen streven hun eigen geluk na, maar zijn ook sociale en morele wezens. Ze stellen belang in elkaars belangen op een manier die niet noodzakelijk tot geluk te reduceren valt.

Een andere kwestie heeft te maken met wat geluk nu eigenlijk zegt. Het ligt voor de hand om te veronderstellen dat zaken waarbij je je gelukkig voelt goed zijn en dat je ongelukkig voelen op iets slechts duidt. Maar je kunt daar niet zomaar uit afleiden dat je het eerste moet bevorderen en het tweede verminderen

(met name de Kahneman-school doet dat, zie Kahneman's *Objective Happiness* in de bundel van 1999). Een sporter die zich slecht voelt omdat hij net verloren heeft, wendt zich doorgaans niet af van zijn sport, hij bijt zich juist vast, gaat harder trainen. Geluk is geen eenduidig signaal. *High achievers*, valt te lezen in de bundel, rapporteren een significant lager subjectief geluk dan anderen. Ze zijn ontevredener en vaker gestrest. Moeten die mensen dan maar hun doelen naar beneden bijstellen? Je kunt ook beargumenteren – met J.S. Mill – dat de geluksmaten van de onderzoekers niet alles wat we van waarde achten helemaal vangen, zelfs niet als het om onszelf gaat. Er is vast wel ergens een treurige tienkamper die Socrates heet.

Jelle de Boer is postdoc onderzoeker Ethiek aan de afdeling Wijsbegeerte van de Universiteit van Amsterdam op het NWO project 'Measuring Well-Being: Attitudes, Comparability, and Justification'. Tevens doceert hij wetenschapsfilosofie aan de Technische Universiteit Delft. Met dank voor commentaar aan Jan-Willem van der Rijt en Govert den Hartogh.

‘Mensen streven hun eigen geluk na, maar zijn ook sociale en morele wezens.’

naar hun geluk worden gevraagd en dan net halverwege werkloos worden, of juist een baan krijgen, laten zien dat het toch vooral het hebben van een baan is dat geluk oplevert en werkloosheid die voor ellende zorgt – niet omgekeerd. Dat gelukkige mensen meer voor elkaar krijgen is soms ook waar, maar het effect hiervan is meestal beduidend zwakker.

Frey besteedt ook ruim aandacht aan het feit dat we niet zelden ons eigen geluk bederven doordat we de verkeerde keu-

sen die elke dag veel tijd doorbrengen met forenzen, omdat ze in een groter huis willen wonen of vanwege een beter betaalde baan, blijken per saldo minder gelukkig dan zij die dat niet doen. In dit geval leidt de nieuwe theorie van subjectief welzijn dus tot een andere conclusie dan de oude theorieën, waarbij behoeftebevrediging of inkomen centraal staat.

Een belangrijke vraag bij dit onderzoek is natuurlijk of de geluksmaten goede

Overige literatuur

- Daniel Kahneman, Ed Diener en Norbert Schwarz (red.). *Well-Being. The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation. New York 1999.