

Levenstevredenheid meten, geluk weten?

De geschiktheid van levenstevredenheidsenquêtes voor
het meten van geluk

Nathan Herrebosch

Studentennummer: 02011456

Masterproef voorgelegd tot het behalen van de graad van Master in de Wijsbegeerte

Promotor: Prof. dr. Farah Focquaert

Co-promotor: Prof. dr. Lieven Annemans

Commisaris: Dr. Seppe Segers

Academiejaar: 2020 - 2021

Woordenaantallen

Aantal woorden in inleiding, corpus en conclusie

exclusief voetnoten: 30.378

inclusief voetnoten: 33.106

Totaal aantal woorden (uitgezonderd bijlagen)

exclusief voetnoten: 33.166

inclusief voetnoten: 35.894

Woord vooraf

“Masterproef voorgelegd tot het behalen van de graad van Master in de Wijsbegeerte.” Zo staat het op de titelpagina. Enkele jaren geleden zag het er heel anders uit. Want tot voor kort studeerde ik geen wijsbegeerte, maar industriële wetenschappen. Na het behalen van mijn bachelordiploma, nu bijna twee jaar geleden, besloot ik echter om iets anders te gaan studeren. Voor iemand als ik, die bij elke beantwoorde vraag er drie nieuwe stelt, was wijsbegeerte de logische keuze. Dat betekent niet dat het ook een eenvoudige keuze was. Maar spijt heb ik zeker nooit gehad. In mijn twee jaar als student wijsbegeerte – één bachelorjaar in Leuven en één masterjaar in Gent – heb ik ontzettend veel geleerd. En ondertussen heb ik ook de kans gekregen om over enorm veel interessante onderwerpen bij te leren. Eén daarvan is nu geluk.

Hoe lang ik mijn voorliefde voor geluk al met me meedraag weet ik niet, maar het is lang. Ik zag deze masterproef in de eerste plaats dan ook als een uitgelezen mogelijkheid. Niet om mijn mening over geluk te verkondigen, maar vooral om er meer over te weten te komen. Want hoewel mijn interesse in geluk al ver teruggaat, had ik weinig tot geen voorkennis over het onderwerp. Ik las er af en toe over, en met veel plezier, maar behalve een verdwaalde verwijzing in een cursus leerde ik doorheen mijn opleiding weinig tot niets over geluk.

In combinatie met mijn bijzonder beperkte ervaring binnen de wijsgerige wereld maakte dat het schrijven van deze masterproef tot één groot leerproces. Zowel over het onderwerp geluk, als over het doen en laten van de filosoof, als over het academische schrijven heb ik veel moeten bijleren. Maar over het resultaat kan ik tevreden zijn, al zeg ik het zelf.

Deze masterproef was er evenwel nooit gekomen zonder enkele mensen in mijn omgeving, die ik daarvoor nog graag wil bedanken. In de eerste plaats mijn promotor, prof. Focquaert, om me de kans te geven over dit onderwerp te schrijven, om me daarbij te begeleiden, en voor het grote vertrouwen. En ook mijn co-promotor, prof. Annemans, om mij bij te sturen en in te tomen waar nodig. Wie ik zeker ook moet bedanken zijn mijn ouders, voor de jarenlange steun en ondersteuning. Zonder hen was ik hier nooit geraakt. Verder iedereen die mij heeft geholpen bij het controleren en corrigeren van deze masterproef. Mijn zus Sara, voor de bijscholing in statistiek en psychologie, en voor de behulpzame suggesties. En uiteraard ook Babette, voor veel van de eerder vernoemde redenen tezamen. Ten slotte bedank ik graag iedereen die me soms gelukkig maakt. Want geluk, is best belangrijk.

Lijst van gebruikte afkortingen

ACQol	Australian Centre on Quality of Life
DRM	Day Reconstruction Method
ESM	Experience Sampling Method
EST	Emotional State Theory
LT	Levenstevredenheid
LTE	Levenstevredenheidsenquête
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
OESO	Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling
PANAS	Positive and Negative Affect Schedule
PWI	Personal Wellbeing Index
SCV-survey	Survey Sociaal-culturele verschuivingen in Vlaanderen
SPANE	Scale of Positive and Negative Experience
SVS	Subjective Vitality Scale
SWLS	Satisfaction With Life Scale

Inhoudstafel

Woord vooraf	i
Lijst van gebruikte afkortingen	ii
Inhoudstafel	iii
Inleiding	1
Hoofdstuk 1 Levenstevredenheid en geluksonderzoek	5
1.1. Wat is levenstevredenheid?	5
1.2. Hoe wordt levenstevredenheid gemeten?	6
1.3. Hoe worden levenstevredenheidsenquêtes gebruikt in onderzoek naar geluk?	9
Hoofdstuk 2 Een complex conceptueel speelveld	13
2.1. Enkele concepten uitgeklaard	13
2.2. De vele gezichten van geluk	17
2.3. Geluk en geluk is twee.....	19
2.4. Filosofische theorieën over geluk en welzijn	20
2.5. Conclusie: hoe levenstevredenheid en geluk zich tot elkaar verhouden	29
Hoofdstuk 3 Levenstevredenheid als theorie over geluk	32
3.1. Levenstevredenheid als theorie over welzijn.....	33
3.2. Levenstevredenheid als theorie over psychologisch geluk.....	45
Hoofdstuk 4 Levenstevredenheidsenquêtes als geluksindicator	51
4.1. Wat meten levenstevredenheidsenquêtes echt?	52
4.2. Levenstevredenheidsenquêtes als indicator voor psychologisch geluk.....	55
4.3. Levenstevredenheidsenquêtes als indicator voor welzijn.....	61
4.4. Conclusie	64
Hoofdstuk 5 Levenstevredenheidsenquêtes als meetinstrument voor geluk: voor- en nadelen	65
5.1. Waar we nu staan.....	65
5.2. Levenstevredenheidsenquêtes gebruiken wanneer we geluk willen meten.....	66
5.3. Over geluk rapporteren op basis van levenstevredenheidsenquêtes	72
5.4. Implicaties en aanbevelingen voor toekomstig onderzoek	75
Conclusie	80

Bibliografie	83
Werken geciteerd in Bijlage 3	90
Bijlagen	92
Bijlage 1. Engelstalige versie en Nederlandse vertaling van de SWLS	92
Bijlage 2. Vragenlijst van het Nationaal Geluksonderzoek 2019-2020	94
Bijlage 3. Definities van geluk uit de literatuur vóór 1984.....	123
Bijlage 4. Definities van geluk uit de literatuur ná 1984	125

Inleiding

*“What human being is there who does not desire happiness?”
“There is no one,” said Cleinias, “who does not.”*

Plato, *Euthydemus*

De menselijke belangstelling voor geluk is van alle tijden. Al sinds Socrates, of tenminste Plato's weergave daarvan, wordt geluk beschouwd als een belangrijk streefdoel van de mensheid. Geluk is daarmee één van de oudste onderwerpen uit de geschiedenis van de filosofie. Maar het is ook nog steeds één van de meest intrigerende. Veel minder oud is de wetenschappelijke studie van geluk. Doorheen het grootste deel van de geschiedenis werd geluk gezien als iets mysterieus en ongrijpbaar. Iets wat niet in strakke definities en al zeker niet in cijfers te vatten valt. Maar sinds de opkomst van de positieve psychologie eind jaren negentig zit de wetenschappelijke benadering van geluk in de lift. Plots lijkt het wel mogelijk om geluk te definiëren. Sterker nog, we kunnen het nu ook meten.

Eén van de meest populaire instrumenten binnen het onderzoek naar geluk zijn levenstevredenheidsenquêtes, of kortweg LTE's. Die LTE's meten – uiteraard – levenstevredenheid (LT). Maar vaak worden de resultaten van dergelijke enquêtes gedissemineerd in termen van geluk. Het World Happiness Report bijvoorbeeld stelt ranglijsten samen over de gelukkigste landen ter wereld op basis van metingen van LT. De vraag is dan ook of LT en geluk zomaar inwisselbaar zijn, en of het wel verantwoord is om uitspraken te doen over geluk op basis van onderzoek naar LT. Het is dat soort vragen waar deze masterproef over zal gaan. Wat ik wil onderzoeken is dus in welke mate we conclusies kunnen trekken omtrent het geluk van mensen op basis van LTE's. Meer concreet wordt de vraag waar deze masterproef om draait: kunnen enquêtes die peilen naar levenstevredenheid gebruikt worden als maat voor geluk?

Deze vraag kunnen we nog verder ontleden, want het woord 'kunnen' heeft twee mogelijke interpretaties. Enerzijds kan het doelen op een wetenschappelijke of filosofische rechtvaardiging: slagen LTE's erin om geluk te meten, of schieten ze daarin tekort? Anderzijds kan 'kunnen' ook een ethische betekenis hebben. De vraag is dan of het verantwoord is om LTE's als maat voor geluk te gebruiken of niet. Hoewel de tweede vraag minstens even

belangrijk is als de eerste, zal het grootste deel van deze masterproef over de eerste betekenis van ‘kunnen’ gaan. De eerste vier hoofdstukken onderzoeken de filosofische en wetenschappelijke onderbouwing van het gebruiken van LTE’s als maat voor geluk. In het vijfde en laatste hoofdstuk komen ook de ethische implicaties daarvan aan bod.

Maar allereerst beginnen we, in Hoofdstuk 1, met een inleiding op LT en LTE’s. We zullen bespreken wat LT is en hoe het wordt gemeten aan de hand van LTE’s. Daarnaast worden er enkele onderzoeken besproken die gebruikmaken van LTE’s. In het tweede hoofdstuk staat de complexe band tussen verschillende concepten binnen het domein van geluksonderzoek centraal. Bijzondere aandacht gaat daarbij uit naar het verband tussen LT en geluk. Op die manier onderzoeken we of LT en geluk als synoniemen beschouwd kunnen worden of juist niet. Ook wordt in dit hoofdstuk een onderscheid geïntroduceerd dat een grote rol speelt in deze masterproef: het onderscheid tussen psychologisch geluk en welzijn. Het derde hoofdstuk richt zich op de vraag of LT een verdedigbare invulling van geluk is. Daartoe worden verschillende, hoofdzakelijk filosofische, argumenten voor en tegen die stelling tegen elkaar afgewogen. In het vierde hoofdstuk verleggen we de focus van levenstevredenheid als concept naar levenstevredenheidsenquêtes. We zullen ons afvragen of LTE’s een goede indicator voor geluk kunnen vormen. Het vijfde en laatste hoofdstuk voegt de conclusies uit de vorige hoofdstukken samen, en gaat tegelijk verder. Het bevraagt zowel de filosofische als de praktische en ethische verantwoording van LTE’s als geluksmeting. Ook worden er in dit hoofdstuk preliminaire aanbevelingen geformuleerd voor zowel bestaand als toekomstig onderzoek naar geluk. Bovendien komen er suggesties voor mogelijk vervolgonderzoek aan bod.

De relevantie van vragen over geluk is moeilijk te overschatten. Op zijn minst sinds Plato zijn mensen al geïnteresseerd in wat geluk precies is en hoe we het kunnen verhogen. Sinds kort gebeurt dat dus ook op een wetenschappelijke manier. Bovendien is de wetenschap in onze samenleving een grote autoriteit.¹ Ook wanneer wetenschappers uitspraken doen over geluk is het dus belangrijk om kritische vragen te durven stellen. Daarnaast zijn geluk en welzijn steeds vaker een expliciet beleidsdoel binnen zowel bedrijven als overheden.² Gemeenschappelijke denkbeelden en wetenschappelijke uitspraken over geluk kunnen dus een grote invloed hebben

¹ Slechts 4,6% van de Vlamingen zegt geen vertrouwen te hebben in de wetenschap; Vlaamse Overheid, *Wetenschapsbarometer 2019*, 1

² Zo moet in België “Elke werkgever [...] in zijn onderneming of instelling een beleid inzake het welzijn van de werknemers bij de uitvoering van hun werk uitbouwen.”; “Algemene Principes betreffende het Welzijnsbeleid”, Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg, <https://werk.belgie.be/nl/themas/welzijn-op-het-werk/algemene-beginselen/algemene-principes-betreffende-het-welzijnsbeleid>

op het leven van heel veel mensen. En aangezien die wetenschappelijke uitspraken vaak gebaseerd zijn op LTE's is het geen overbodige luxe om het verband tussen LT en geluk kritisch te onderzoeken.

Is er dan momenteel geen enkele aandacht voor dat verband? Natuurlijk wel. Zowel vooraanstaande filosofen zoals Daniel Haybron en L.W. Sumner als invloedrijke psychologen zoals Ed Diener en Daniel Kahneman hebben al uitspraken gedaan over de vraag of LTE's geluk kunnen meten. Opvallend is dat zij allemaal schrijven dat het beter is om LTE's niet als enige instrument daarvoor te gebruiken, sommigen al wat explicieter dan anderen.³ Maar meestal gebeuren die uitspraken terloops, of in een wetenschappelijke beschouwing over subjectief welzijn en LTE's. Een systematische *filosofische* studie die specifiek gericht is op de vraag of LTE's gebruikt kunnen worden als meetinstrument van geluk blijft voorlopig uit. Deze masterproef hoopt daar een zinvolle bijdrage aan te kunnen leveren.

Dat onderzoek zal op een erg brede manier plaatsvinden. We zullen ons met andere woorden afvragen wat al de mogelijke manieren zijn om te verdedigen waarom LTE's als meetinstrument voor geluk zouden kunnen dienen, zonder specifiek op één mogelijke rechtvaardiging daarvan te focussen. Het zal in deze masterproef dan ook niet enkel om subjectief welzijn-theorieën draaien, hoewel die bijzonder prominent aanwezig zijn binnen het wetenschappelijk onderzoek naar geluk. Wel zal er bijzondere aandacht aan die theorieën worden besteed, maar een volledige en diepgaande analyse van subjectief welzijn blijft uit. Dat is natuurlijk spijtig, maar de beperkte plaats binnen de masterproef dwingt mij ertoe keuzes te maken. En het behandelen van zo veel mogelijk potentiële pistes van rechtvaardiging is volgens mij een noodzakelijke eerste stap om na te gaan of LTE's inderdaad gebruikt kunnen worden om geluk te meten. Zo kunnen we alle verschillende perspectieven een kans geven en wordt er een basis gelegd waarop verder onderzoek kan voortbouwen. De even noodzakelijke tweede stap, dieper ingaan op de verhouding tussen geluk, subjectief welzijn en LT, is een kwestie voor vervolgonderzoek.

Om tot de resultaten in deze masterproef te komen heb ik mij vooral gebaseerd op de gespecialiseerde filosofische en psychologische literatuur over geluk, welzijn, subjectief welzijn en levenstevredenheid. De focus zal minder liggen op de psychometrische eigenschappen van LTE's, omdat die, hoewel interessant, niet noodzakelijk zijn in het licht van

³ Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 149; Sumner, *Welfare, Happiness and Ethics*, 155; Diener, "Guidelines", 152; Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, 480n403. Zie ook OECD, *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, 186.

het huidig onderzoek, omdat de plaats in deze masterproef beperkt is, en omdat andere personen (psychologen, statistici,...) beter gepositioneerd zijn om deze eigenschappen op een waardevolle manier te analyseren en te interpreteren. Mijn doel is dan ook vooral om verheldering te brengen in het conceptuele kluwen rond geluk, en zoals eerder vermeld om aan te zetten tot vervolgonderzoek. Ik hoop daarmee te kunnen bijdragen aan een meer accurate, heldere en bewuste omgang met de resultaten van geluksonderzoek. Want ik ben er van overtuigd dat onderzoek naar geluk en welzijn van onschatbare waarde is voor onze huidige en toekomstige samenleving.

Hoofdstuk 1 Levenstevredenheid en geluksonderzoek

Dit eerste hoofdstuk vormt een korte inleiding op LT, LTE's en hoe LTE's worden gebruikt in het onderzoek naar geluk. Bijzondere aandacht gaat hierbij naar de Vlaamse context en de onderzoeken die in die context plaatsvinden. Maar voor we het kunnen hebben over hoe LT gemeten wordt en hoe die metingen gebruikt worden, moeten we weten wat het precies is dat we willen meten. Daarom zullen we eerst een antwoord formuleren op de vraag: "Wat is LT?".

1.1. Wat is levenstevredenheid?

Binnen de sociale wetenschappen wordt levenstevredenheid⁴ meestal gekarakteriseerd als de bewuste, cognitieve beoordeling die een individu maakt van hun⁵ leven. Het is met andere woorden hoe men over het eigen leven denkt, en hoe positief of negatief men het eigen leven evalueert na bewuste rationele zelfreflectie. Dit is veruit het meest gangbare gebruik van LT, en ook wat een vooraanstaande onderzoeker als Ed Diener bedoelt wanneer hij LT omschrijft als "een cognitieve, oordelende evaluatie van je leven."⁶ Deze cognitieve evaluatie van je leven wordt dan gecontrasteerd met de affectieve evaluatie van je leven. Dat gaat eerder over hoe je je bij je leven voelt dan over hoe je over je leven denkt. Onder andere Sumner en Veenhoven gebruiken LT als verzamelterm voor zowel de affectieve als de cognitieve appreciatie van het eigen leven,⁷ maar zij zijn eerder uitzonderingen. In het leeuwendeel van de literatuur, en ook in alle mij bekende LTE's, wordt LT gebruikt zoals Diener het definieert. In deze masterproef zal ik dat ook doen, en gaat LT dus over een cognitieve beoordeling van het leven.

⁴ Ik kies ervoor in deze masterproef om 'life satisfaction', de standaardterm in de literatuur, te vertalen als levenstevredenheid. Een andere mogelijke vertaling zou 'levensvoldoening' zijn, wat toch een licht verschillende bijklank heeft. 'Levenstevredenheid' echter kan naar mijn mening beter de cognitief-evaluatieve aard van het concept vatten. Hoewel de Nederlandstalige literatuur over life satisfaction schaars is, wordt er in de onderzoeken toch ook bijna altijd gekozen voor 'levenstevredenheid'. Aangezien ik geen reden zie om hier tegenin te gaan, prefereer ik om mij aan te sluiten bij de bestaande literatuur.

⁵ Bij die woorden die volgens het woordenboek mannelijk of vrouwelijk zijn, gebruik ik de respectieve voornaamwoorden hij/hem/zijn en zij/haar/haar. Bij andere woorden (onbepaalde voornaamwoorden en onzijdige zelfstandige naamwoorden bijvoorbeeld) koos ik ervoor om verschillende voornaamwoorden afwisselend te gebruiken. Zo zal er ook af en toe een van de onzijdige voornaamwoorden die/hen/hun verschijnen in deze tekst. Op die manier wil ik zo representatief mogelijk zijn zonder dat dat ten koste gaat van de leesbaarheid van deze masterproef.

⁶ Diener, "Subjective Well-being," 22

⁷ Zie Sumner, *Welfare, Happiness and Ethics* en Veenhoven, "Introductory Text".

We kunnen ons natuurlijk afvragen of, op het vlak van levensevaluaties, affect en cognitie wel zo scherp onderscheiden kunnen worden als ik het hierboven voorstel. Joseph Forgas bijvoorbeeld argumenteert dat affect cognitieve oordelen kan beïnvloeden en vice versa. En ook Blanchette & Richards zien bewijs voor de invloed van affect op hogere-orde cognitieve processen zoals oordelen en redeneren.⁸ Dat betekent evenwel niet dat er helemaal geen verschil is tussen cognitieve en affectieve levensevaluaties; hoe je je bij je leven voelt en hoe je erover denkt zijn nog steeds twee verschillende dingen. Echter, de twee zullen elkaar wel beïnvloeden, en het lijkt er dus op dat LT onmogelijk *zuiver* cognitief kan zijn. Volgens Diener is hoe affect en cognitie elkaar beïnvloeden evenwel geen kwestie van definities, maar van empirie. Hij definieert LT dus wél als iets zuiver cognitiefs, en beschouwt de vraag hoe dat cognitief oordeel wordt beïnvloed door affect als iets dat achteraf komt.⁹

Het is niet altijd geheel duidelijk in welke mate en op welke manier verschillende wetenschappers en filosofen rekening houden met de congruentie van affect en cognitie. De meesten lijken echter Dieners voorbeeld te volgen door LT als zuiver cognitief te definiëren. In deze masterproef zal ik dat ook doen, maar het is goed om in het achterhoofd te houden dat een ‘zuiver cognitief’ levensoordeel eigenlijk niet bestaat.

Goed om te weten is ook dat LT het leven als geheel betreft, daarom wordt soms ook gesproken over *globale* levenstevredenheid. Dat staat in contrast met domein-tevredenheid (domain satisfaction), wat slechts één deelaspect van het leven evalueert. Net als bij LT gaat het wel nog altijd om een cognitieve evaluatie. Domein-tevredenheid heeft betrekking op vragen zoals “hoe tevreden bent u in het algemeen over uw gezondheid?” of “hoe tevreden bent u over uw inkomen?”, terwijl globale LT gaat over vragen zoals “Hoe tevreden ben je met je leven in het geheel?”

1.2. Hoe wordt levenstevredenheid gemeten?

Het grote voordeel van LT is dat het relatief eenvoudig te meten is: als je wil weten hoe tevreden iemand is over zijn of haar leven kan je dat te weten komen door het simpelweg te vragen. Dat is goedkoop, snel, en duidelijk.¹⁰ De vraag waarmee we de vorige sectie hebben beëindigd (“Hoe tevreden ben je met je leven in het geheel?”) is al een goed begin, en meestal wordt LT dan ook gemeten door gelijkaardige vragen te stellen. Soms wordt er niet één vraag gesteld om

⁸ Forgas, “Affect and Cognition”; Blanchette & Richards, “Influence of Affect”.

⁹ Diener, “Subjective Well-being,” 14.

¹⁰ Sim & Diener, “Well-Being for Policy Purposes”

LT te meten, maar meerdere. Bijna altijd gaat het om zelfbeschrijving aan de hand van vragenlijsten waarin men de eigen LT moet beoordelen op een bepaalde numerieke schaal. Dergelijke vragenlijsten noem ik levenstevredenheidsenquêtes, of afgekort LTE's.

Maar er is een probleem. Zoals we net al hebben aangehaald worden menselijke oordelen, en dus ook de antwoorden die we geven op LTE's, beïnvloed door affecten. Wanneer LT als iets zuiver cognitiefs wordt gedefinieerd, en LTE's het resultaat zijn van een cognitief-emotioneel denkproces, is LT dus niet zo eenvoudig meetbaar. In Hoofdstuk 4 kom ik hierop terug, omdat de manier waarop LT gemeten wordt daar relevant is. In Hoofdstukken 2 en 3 zal het eerder gaan over LT als concept, en niet over LTE's. Voorlopig is de congruentie van affect en cognitie in menselijke oordelen dus nog niet cruciaal.

Laat ons dan nu enkele LTE's die populair zijn bij onderzoekers van naderbij bekijken. Een van de oudste, maar ook nog steeds een van de populairste manieren om LT te meten is de Cantril Ladder.¹¹ Een interessante eigenschap van de Cantril ladder is dat het een *self-anchoring scale* is, wat betekent dat wie de vraag beantwoordt zelf een invulling geeft aan wat 'goed' en 'slecht' is:

A self-anchoring scale is simply one in which each respondent is asked to describe, in terms of *his own perception, goals and values*, the top and bottom, or anchoring points, of the dimension on which scale measurement is desired, and then to employ this *self-defined* continuum as a measuring device.¹²

Op die manier wordt er rekening gehouden met wat de respondent zelf waardevol acht. Toegepast toegepast op peilingen naar LT wordt er dus gekeken naar hoe tevreden iemand is over zijn leven *volgens zijn eigen waardeschaal*. Typisch aan de Cantril ladder is ook dat er gevraagd wordt om je een ladder in te beelden en je dan te positioneren op die ladder (vandaar de naam). Er kunnen lichte variaties bestaan op hoe de vraag precies geformuleerd wordt, maar in het algemeen kan een LT-meting op basis van de Cantril ladder er bijvoorbeeld zo uitzien:

Please imagine a ladder with steps numbered from 0 at the bottom to 10 at the top. The top of the ladder represents the best possible life for you and the bottom of the ladder represents the worst possible life for you.

On which step of the ladder would you say you personally feel you stand at this time?¹³

¹¹ Hoewel de hier besproken schalen allemaal maatstaven zijn voor cognitieve levensevaluatie, zijn er ook kleine nuanceverschillen in wat ze precies meten. In sectie 3.1 komen we daarop terug.

¹² Kilpatrick & Cantril, "Self-anchoring scaling", 158

¹³ OECD, *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, ANNEX B "Question Modules"

Een andere veelgebruikte LTE is de Satisfaction With Life Scale (SWLS), ontwikkeld door Diener, Emmons, Larsen en Griffin. De SWLS is “een kort, uit 5 items bestaand instrument ontwikkeld om de globale cognitieve beoordeling van tevredenheid met het eigen leven te meten.”¹⁴ De SWLS is opgebouwd uit vijf vragen, waarop telkens moet geantwoord worden met een getal van 1 (helemaal mee eens) tot 7 (helemaal mee oneens). Aan de hand van de som van alle antwoorden wordt dan een algemene score op LT berekend.¹⁵ In tegenstelling tot de Cantril ladder bestaat de SWLS dus uit meerdere vragen, maar er wordt wel nog steeds één algemene levenstevredenheidsscore gegeven. In Bijlage 1 vind je de Engelstalige versie en de Nederlandse vertaling van de SWLS terug.

Een derde LTE is de Personal Wellbeing Index (PWI), ontwikkeld door de International Wellbeing Group en het Australian Centre on Quality of Life (ACQoL). In tegenstelling tot de meeste metingen van LT vraagt de PWI de respondent *niet* om zijn leven als geheel te beoordelen. In plaats daarvan wordt er gepeild naar de domein-tevredenheid in de volgende zeven domeinen: levensstandaard, gezondheid, levensverwezenlijkingen, relaties, veiligheid, gemeenschapsverbondenheid en toekomstzekerheid. Deze zeven domeinen worden beschouwd als “een representatie van het eerste niveau van deconstructie van de globale vraag: ‘Hoe tevreden bent u met uw leven als geheel?’”¹⁶ De totale welzijnsscore wordt dan berekend op basis van de gemiddelde score op alle domein-tevredenheidsvragen. Soms wordt er ook nog een specifieke LT-vraag toegevoegd, maar dat is dan geen onderdeel van de PWI, en het antwoord op die vraag moet als een aparte variabele beschouwd worden.¹⁷

Naast deze drie min of meer gestandaardiseerde LTE's gebruiken veel geluks- en welzijnsonderzoeken simpelweg een variant van de vraag “Hoe tevreden bent u op dit moment over uw leven in het algemeen?”. Hoewel deze methode minder gesofisticeerd lijkt, wijst uitgebreid onderzoek aan dat zulke levenstevredenheidsvragen wel degelijk gelijkaardige psychometrische eigenschappen en een vergelijkbare technische bruikbaarheid hebben als bijvoorbeeld de Cantril ladder. Veel onderzoekers verkiezen dan ook een eenvoudige vraag naar levenstevredenheid boven de Cantril ladder, de SWLS of de PWI vanwege de gebruikseenvoud. Een eenvoudige vraag eist minder tijd en moeite van de respondent.¹⁸

¹⁴ “Satisfaction with Life Scale (SWLS),” Ed Diener, geraadpleegd op 22 april 2020, eigen vertaling, <https://www.eddiener.com/scales/7>

¹⁵ Pavot & Diener, “Satisfaction With Life Scale”

¹⁶ “Measures: Personal Well-Being Index,” Australian Centre on Quality of Life, geraadpleegd op 4 April 2021, <http://www.acqol.com.au/instruments#measures>

¹⁷ International Wellbeing Group, *Personal Wellbeing Index*, 19

¹⁸ OECD, *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, 164-165

1.3. Hoe worden levenstevredenheidsenquêtes gebruikt in onderzoek naar geluk?

Na de korte beschrijving van de meest gebruikte technieken om LT te meten, kunnen we ons richten op geluksonderzoeken die deze technieken gebruiken.¹⁹ Wereldwijd zijn er ontelbare onderzoeken die zich bezighouden met geluk en welzijn, en het is onmogelijk om deze allemaal te bespreken in deze masterproef. De focus zal (onder meer) om die reden liggen op het belangrijkste Belgisch onderzoek: het Nationaal Geluksonderzoek van de UGent en levensverzekeraar NN Belgium.²⁰ Daarnaast zullen we ook het World Happiness Report kort bespreken, aangezien dat doorgaans gezien wordt als het grootste en meest invloedrijke geluksonderzoek ter wereld. Ten slotte komt ook de Survey Sociaal-culturele verschuivingen in Vlaanderen (SCV) van Statistiek Vlaanderen aan bod, omdat zij ook onderzoek doen naar LT in Vlaanderen en Brussel. Binnen mijn beperkt onderzoek kies ik ervoor om te focussen op de Belgische context. De reden daarvoor is in de eerste plaats dat daar veel en betrouwbare bronnen over beschikbaar zijn voor mij. Daarnaast is, rekening houdend met de taal en het kader waarin deze masterproef is geschreven, de Belgische context de meest relevante.

Ten eerste is er dus het Nationaal Geluksonderzoek, het grootste onderzoek naar geluk in België en uitgevoerd in samenwerking tussen prof. Lieven Annemans van de UGent en levensverzekeraar NN. NN verzorgt ook de leerstoel “perspectieven op een gezond en gelukkig leven” die prof. Annemans bekleedt. De leerstoel werd opgericht om te ontdekken wat mensen gelukkig maakt en hoe we dit geluk kunnen bevorderen in onze samenleving.²¹ Vooral dat eerste – ontdekken wat mensen gelukkig maakt – lijkt erg belangrijk voor zowel NN als voor prof. Annemans. Beiden verklaren ze dan ook vooral een antwoord te willen bieden op de vraag: “Wat maakt Belgen gelukkig?”²² De concrete doelstellingen van het Nationaal Geluksonderzoek zijn evenwel drievoudig:

- In kaart brengen van de algemene levenstevredenheid van de Belg: in welke mate hebben de Belgen een gelukkig bestaan?
- Onderzoek naar de factoren/levensdomeinen die hieraan gerelateerd zijn

¹⁹ Veel onderzoeken combineren in één enquête vragen naar LT met vragen naar andere variabelen, zoals gezondheid en sociale contacten. Ik gebruik de term “LTE’s” dan om specifiek naar dat deel van de enquête te verwijzen dat naar LT peilt. De enquête bestaat in dat geval dus uit een combinatie van LTE’s en andere vragen.

²⁰ De NN group is een internationale verzekeraar en vermogensbeheerder. NN Belgium, voortaan kortweg NN genoemd, is de Belgische afdeling ervan.

²¹ “Leerstoel NN Perspectieven op een gezond en gelukkig leven,” Universiteit Gent & NN, geraadpleegd op 4 april 2021, <https://geluk.ugent.be/index>

²² UGent-NN, *Persdossier 2020*

- Aanbevelingen formuleren ter bevordering van de algemene levenstevredenheid²³

Om deze doelstellingen te bereiken maakt het Nationaal Geluksonderzoek gebruik van een online vragenlijst. In het Nationaal Geluksonderzoek 2020 werd LT gemeten aan de hand van de Cantril ladder. Daarnaast werd er onder meer ook gepeild naar positieve en negatieve emoties, gemoedsrust, levensvreugde en domein-tevredenheid op enkele cruciale vlakken (met name sociale contacten, intieme relatie, dagelijkse hoofdactiviteit, financiële situatie, woonomstandigheden en veiligheid). Voor een volledig overzicht van de gestelde vragen in het Nationaal Geluksonderzoek, zie Bijlage 2.

Zoals de naam zelf al aangeeft, verklaren de onderzoekers van het Nationaal Geluksonderzoek dat wat ze meten het geluk van mensen is. In de rapportering van voltooid onderzoek spreekt men dan ook telkens over geluk. Neem bijvoorbeeld het persdossier van het Nationaal Geluksonderzoek van januari 2021 – de officiële externe communicatie van de onderzoeksresultaten. Dat heeft als titel “Tweede coronagolf eist zware tol van geluk van de Belg.” Ook de inhoud van de persdossiers bevat uitspraken over wat het geluk van de mensen beïnvloedt, zoals “Wie bang is om zijn job te verliezen, is significant minder gelukkig met zijn werksituatie,” en “het aantal gelukkige Belgen (ouder dan 18 jaar) is afgenomen met ongeveer 900.000.” Het hoeft niet te verbazen dat ook de geschreven media en pers dezelfde terminologie hanteren in hun verslag over het geleverd onderzoek. De Morgen, bijvoorbeeld, titelt “Uw geluk kreeg een flinke deuk door de coronacrisis,”²⁴ terwijl Het Laatste Nieuws meldt dat “vooral bij arbeiders en studenten het geluksniveau een duik [nam].”²⁵

Hoewel het Nationaal Geluksonderzoek zowel LT als affecten en domein-tevredenheid bevraagt, wordt ‘geluk’ in de rapporteringen gelijkgesteld aan de LT zoals die gemeten wordt aan de hand van de Cantril ladder. Dat blijkt bijvoorbeeld uit het persdossier van januari 2021, waarin eerst wordt geconstateerd dat “de geluksscore van de Belg daalt van 6,73/10 (pre-corona) naar 6,21/10.”²⁶ Iets verderop blijken deze cijfers echter over de gemiddelde scores op de Cantril ladder te gaan. De andere psychologische criteria die worden gemeten, zoals levensvreugde en gemoedsrust, worden niet beschouwd als componenten van geluk, maar

²³ “Perspectieven op een gezond en gelukkig leven,” UGent en NN, geraadpleegd op 4 april 2021, <https://geluk.ugent.be/index>

²⁴ Michiel Martin, “Uw geluk kreeg een flinke deuk door de coronacrisis,” *De Morgen*, 29 mei 2020, 11:30, <https://www.demorgen.be/nieuws/uw-geluk-kreeg-een-flinke-deuk-door-de-coronacrisis~b07a0cf3/>

²⁵ Marc Coppens, “Nationaal Geluksonderzoek: vooral bij arbeiders en studenten nam het geluksniveau een duik,” *Het Laatste Nieuws*, 29 mei 2020, 11: 42, <https://www.hln.be/binnenland/nationaal-geluksonderzoek-vooral-bij-arbeiders-en-studenten-nam-het-geluksniveau-een-duik~a015706b/>

²⁶ UGent-NN, *Tweede coronagolf*, 3

eerder als aparte variabelen. Ook is er aandacht voor hoe deze elementen bijdragen aan ‘geluk’ (lees: LT).

In de rapportering van de resultaten van het Nationaal Geluksonderzoek wordt met andere woorden steevast gesproken over het *geluk* van de Belgen. Wat daarmee bedoeld wordt, echter, is levenstevredenheid. De vraag stelt zich dan of geluk en LT hetzelfde zijn en, indien dat niet het geval is, of er geen problemen kunnen zijn met het dissemineren van de resultaten van levenstevredenheidsonderzoek in termen van geluk. In de volgende hoofdstukken zal ik deze vragen trachten te beantwoorden. Vooraleer ik deze kritische analyse start, geef ik zoals eerder vermeld een korte introductie van het World Happiness Report en de SCV-survey.

Als het Nationaal Geluksonderzoek het belangrijkste onderzoek naar geluk en welzijn is in België, is het World Happiness Report het equivalent daarvan wereldwijd. Qua methodologie en rapportering wordt er in het World Happiness Report heel gelijkaardig gewerkt als in het Nationaal Geluksonderzoek. Deze methodologie en de gehanteerde terminologie worden in het World Happiness Report erg helder en duidelijk gecommuniceerd in hun dossiers. De World Happiness Reports zijn in de eerste plaats gebaseerd op data van de Gallup World Poll, een wereldwijde enquête die representatief zou zijn voor ten minste 95% van de volwassen wereldpopulatie.²⁷ De Gallup World Poll peilt zowel naar LT (aan de hand van de Cantril ladder) als naar positief en negatief affect. Maar net als in het Nationaal Geluksonderzoek verwijst men ook in het World Happiness Report, wanneer men over geluk spreekt, louter naar LT. Bovendien zijn ook de ranglijsten die bijvoorbeeld landen naar geluk rangschikken in feite LT-ranglijsten.²⁸ Op die manier geldt alles wat ik hier over het Nationaal Geluksonderzoek zal zeggen dus ook voor het World Happiness Report.

Het laatste onderzoek dat we bespreken is de Survey Sociaal-culturele verschuivingen in Vlaanderen. De SCV-survey is erg breed van aard; ze probeert niet enkel geluk en daaraan gerelateerde concepten te meten, maar peilt veel algemener naar de “opvattingen, overtuigingen en gedragingen van Vlamingen met betrekking tot maatschappelijk en beleidsrelevante thema's.”²⁹ Eén onderdeel daarvan is een peiling naar de algemene LT, aan de hand van de vraag “alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u vandaag de dag met uw leven over het algemeen?”³⁰ Ook domein-tevredenheid over onder andere werk, gezondheid en sociale

²⁷ “World Poll Methodology”, Gallup Inc., geraadpleegd op 24 mei 2021.

²⁸ Helliwell, Layard, Sachs, & De Neve (eds.), *World Happiness Report 2021*, p. 16, Technical Box 1

²⁹ “SCV-Survey,” Statistiek Vlaanderen, geraadpleegd op 12 april 2021, <https://statistieken.vlaanderen.be/QvAJAXZfc/notoolbar.htm?document=SVR%2FSVR-SCV-02.qvw>

³⁰ “Algemene Levenstevredenheid,” Statistiek Vlaanderen, geraadpleegd op 12 april 2021, <https://www.statistiekvlaanderen.be/KSMD-216-subjectief-welzijn>

contacten is opgenomen in de survey. In tegenstelling tot het Nationaal Geluksonderzoek en het World Happiness Report publiceert Statistiek Vlaanderen echter geen rapporten over geluk, tevredenheid of welzijn. Wel worden op de website van Statistiek Vlaanderen openbare statistieken gedeeld over alle onderzochte thema's. Deze zijn specifiek bedoeld om voor een breed publiek toegankelijk te zijn. Op de webpagina gewijd aan 'algemene tevredenheid' zien we dat de resultaten van de peiling naar levenstevredenheid in termen van 'algemene levenstevredenheid' of 'tevredenheid over het leven' worden gerapporteerd.³¹

Dit hoofdstuk werd aangevat met een definiëring van LT als de cognitieve appreciatie van iemand voor het eigen leven. Vervolgens zagen we dat LT meestal gemeten wordt aan de hand van LTE's en gaven we een overzicht van de belangrijkste LTE's. Ten slotte bespraken we hoe die LTE's worden gebruikt in enkele relevante onderzoeken: het Nationaal Geluksonderzoek, het World Happiness Report en de SCV-survey. Wat opvalt is dat deze alle drie LT meten aan de hand van LTE's, maar dat daar in het geval van de SCV-survey geen conclusies over het geluk van mensen aan vastgeknoopt worden, en in de andere twee gevallen wel. De vraag die ik in het vervolg van deze paper zal onderzoeken is of dit terecht is: kunnen we zeggen dat iemand gelukkig is omdat hij of zij hoog scoort op LT?

³¹ "Algemene Levenstevredenheid," Statistiek Vlaanderen, geraadpleegd op 12 april 2021, <https://www.statistiekvlaanderen.be/KSMD-216-subjectief-welzijn>

Hoofdstuk 2 Een complex conceptueel speelveld

Dit hoofdstuk onderzoekt in hoeverre LT en geluk inwisselbare termen zijn. Als ze werkelijk inwisselbaar zijn, zou er immers geen enkel probleem bestaan met het rapporteren over geluk op basis van LTE's. Om die mogelijkheid na te gaan, moeten we weten wat 'geluk' en 'levenstevredenheid' precies betekenen, en hoe deze twee tot elkaar in verhouding staan. In het vorige hoofdstuk hebben we LT al besproken, nu is geluk dus aan de beurt. Maar eerst komen enkele andere concepten aan bod die een rol spelen in dit domein, zoals 'welzijn', 'levenskwaliteit' en 'goed leven'. Op die manier wordt meteen het conceptuele veld uitgezet waarin we ons de rest van deze masterproef zullen bewegen, en vermijden we verwarring wanneer we deze termen tegenkomen.

Het is niet eenvoudig om alle concepten die we zullen gebruiken consistent te definiëren, en het is onmogelijk om dat te doen op een manier die iedereen die betrokken is bij geluks- en welzijnsonderzoek tevreden stemt. Het conceptuele veld rond geluk en welzijn is wellicht een van de meest verwarrende die er bestaan, en iedereen heeft zijn eigen manier om termen te classificeren en onderling te verbinden. Om maar één voorbeeld te geven: volgens sommigen is subjectief welzijn een invulling van geluk, volgens anderen is het net andersom, en is geluk een deel van subjectief welzijn. Volgens weer anderen zijn subjectief welzijn en geluk simpelweg synoniemen.³² Het is daarom cruciaal om extra voorzichtig te zijn wanneer je onderzoek verricht naar deze thema's. Het lijkt bijvoorbeeld vanzelfsprekend om bevindingen van verschillende auteurs over wat mensen gelukkig maakt te combineren, maar als ze verschillende visies hebben over wat geluk precies betekent, zijn de geformuleerde besluiten niet zomaar samen te nemen. Het is bijgevolg aangewezen om in een tekst over deze onderwerpen duidelijk te maken wat je precies met de gebruikte concepten bedoelt. Dit hoofdstuk kan dus uitgebreider lijken dan strikt noodzakelijk, maar vanwege de grote kans op verwarring is dat geen overbodige luxe.

2.1. Enkele concepten uitgeklaard

³² Zie bijvoorbeeld Haybron, "Pursuit of Unhappiness" voor subjectief welzijn als onderdeel van geluk; Cummins, "Measuring Happiness and SWB" voor geluk als onderdeel van subjectief welzijn; en Diener, "Happiness" voor geluk en subjectief welzijn als synoniemen.

In deze sectie zullen we enkele concepten bespreken die gerelateerd zijn aan geluk. Niet al die concepten spelen een essentiële rol in deze masterproef, maar wel zijn ze allemaal van belang in de literatuur. De meeste van deze woorden hebben meerdere betekenissen, en mijn doel is niet om die allemaal in detail uit te spitten. Eerder is dit een poging om te vermijden dat men verloren loopt in het conceptuele moeras waar we ons in zullen begeven, en om er zeker van te zijn dat wanneer ik een term vermeld het duidelijk is wat ik ermee bedoel.

Welzijn

In de filosofische zin van het woord verwijst welzijn naar hoe goed het leven van een persoon gaat voor die persoon. Het welzijn van een persoon is dus de verzameling van alles wat goed is voor haar.³³ Welzijn is in deze betekenis geen psychologisch of lichamelijk concept, maar een kwestie van waarde.³⁴ Wat welzijn precies inhoudt, wat ‘goed’ is voor een persoon, is dan ook een normatieve discussie, en het hoeft niet te verbazen dat er verschillende visies op bestaan (zoals hedonisme, desire-fulfilment, lijsttheorieën,... cf. infra). Welzijn heeft, naast zijn filosofische zin, natuurlijk ook nog andere betekenissen. Vaak wordt het bijvoorbeeld gebruikt om naar (lichamelijke en/of mentale) gezondheid te verwijzen, en Ed Diener gebruikt welzijn als een soort afkorting voor subjectief welzijn. In deze masterproef zal ik welzijn in zijn filosofische betekenis gebruiken om te verwijzen naar het geheel van alles wat goed is *voor iemand*. In het Engels valt het eenvoudig samen te vatten in de frase “well-being is being well.”

In heb ervoor gekozen om ‘welzijn’ als term te gebruiken, maar er bestaan ook alternatieven, namelijk ‘welbevinden’ en ‘welvaart’. Die laatste heeft het voordeel dat ze dichter aanleunt bij sommige Engelstalige auteurs die over ‘welfare’ schrijven³⁵, maar het nadeel dat welvaart in het Nederlands vaak wordt geassocieerd met de (financiële) levensstandaard. Bovendien spreekt het gros van de Engelstalige literatuur over well-being, en is welfare eerder de uitzondering. Het grootste nadeel aan ‘welbevinden’ is dat het de bijklank heeft van ‘persoonlijk ervaren welzijn’. Bovendien spreekt de Nederlandstalige literatuur vaker over welzijn dan over welbevinden. Bijgevolg is het ook in het kader van deze masterproef aangewezen om de term ‘welzijn’ te hanteren.

Subjectief welzijn³⁶

³³ Crisp, "Well-Being"

³⁴ Haybron, *Happiness: very short introduction*, 88 van 162 (hoofdst. 6)

³⁵ Bijvoorbeeld Sumner, *Welfare, Happiness and Ethics* en Weale, "Welfare", 8964-7.

³⁶ Ik schrijf over subjectief (en psychologisch) welzijn eerder dan ‘subjectief welbevinden’ om consistent te blijven met mijn eerdere keuze voor ‘welzijn’, en omdat de redenen voor die keuze ook van toepassing zijn op ‘subjectief

De meest invloedrijke betekenis van subjectief welzijn is die uit de sociaalwetenschappelijke literatuur, en dan vooral die rond Ed Diener, waar dat hét centrale concept is. Subjectief welzijn staat dan voor hoe goed een persoon zélf gelooft dat haar eigen leven voor haar gaat, ongeacht wat andere mensen of maatstaven daarover denken. Subjectief welzijn is met andere woorden de subjectieve ervaring van welzijn. In zijn “Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being” beschrijft Diener hoe we daar een iets specifiekere invulling aan kunnen geven:

Subjective well-being refers to all of the various types of evaluations, both positive and negative, that people make of their lives. It includes reflective cognitive evaluations, such as life satisfaction and work satisfaction, interest and engagement, and affective reactions to life events, such as joy and sadness. Thus, subjective wellbeing is an umbrella term for the different valuations people make regarding their lives, the events happening to them, their bodies and minds, and the circumstances in which they live.³⁷

Subjectief welzijn komt dus neer op de verzameling van alle cognitieve én affectieve evaluaties die mensen maken van hun eigen leven.

Diener gebruikt soms ook ‘geluk’ als synoniem van subjectief welzijn zoals het hier gedefinieerd is, maar zeker niet iedereen doet dat. Daniel Haybron – één van de meest invloedrijke filosofen die werkt rond geluk en bovendien iemand die we in deze masterproef nog vaak zullen tegenkomen – denkt dat het geen goed idee is om ‘geluk’ zo te gebruiken. Hij vindt dat “subjectief welzijn beter begrepen kan worden als een allesomvattende term voor de psychologische aspecten van welzijn, niet als synoniem voor geluk.”³⁸ En ook de OESO raadt onderzoekers af om data over subjectief welzijn in termen van geluk te beschrijven.³⁹ Zoals in de inleiding verklaard zullen we de precieze verhouding tussen geluk en subjectief welzijn helaas niet in zijn volledigheid kunnen uitspitten.

We merken hierbij wel op dat Haybron een andere definitie van subjectief welzijn lijkt te hanteren dan Diener. Waar die laatste subjectief welzijn gebruikt om te verwijzen naar hoe iemand zijn eigen leven beoordeelt, beschouwt de eerste het als een term voor hoe goed het gaat met iemands psychologische gesteldheid. Die twee hoeven niet per se overeen te komen: je kan bijvoorbeeld depressief zijn, maar wel van oordeel zijn dat je leven goed voor je gaat, en omgekeerd kan je ook denken dat je leven uit de hand aan het lopen is, maar toch psychisch gezond en voortdurend opgewekt zijn. Aangezien Dieners definitie veruit de meest courante is

welzijn’. ‘Subjectief welbevinden’ heeft wel het bijkomende voordeel dat het op dezelfde manier kan afgekort worden als ‘subjective well-being’ (SWB), maar dat is een kleine prijs om te betalen.

³⁷ Diener, “Guidelines”, 153

³⁸ Haybron, *Happiness: very short introduction*, 30 van 162 (hoofdst. 1)

³⁹ OECD, *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, 168

binnen geluksonderzoek zal ik net als hem ‘subjectief welzijn’ gebruiken om te verwijzen naar de subjectieve ervaring van het eigen welzijn.

Prudentiële waarde

Prudentiële waarde is een specifieke soort waarde naast alle andere soorten waarden die er bestaan, zoals bijvoorbeeld esthetische, ethische of monetaire waarde. Prudentiële waarde gaat over wat goed is *voor iemand*, en is dus in die zin een synoniem van welzijn. ‘Prudentieel’ (prudential) wordt ook gebruikt als een soort adjectief van ‘welzijn’.⁴⁰ In deze masterproef zal ik soms ‘prudentieel geluk’ als een ander woord voor welzijn hanteren (zie sectie 2.3).

Levenskwaliteit

Levenskwaliteit (quality of life) wordt ook regelmatig gebruikt in geluksonderzoek, bijvoorbeeld door het Australian Centre on Quality of Life (ACQoL). Meestal is het dan synoniem met welzijn zoals we het hierboven gedefinieerd hebben; de levenskwaliteit van een persoon is dan de mate waarin diens leven goed gaat voor haar en heeft zowel een subjectieve als een objectieve component.⁴¹ Soms wordt levenskwaliteit echter ook gebruikt om specifiek naar de objectieve component van welzijn te verwijzen. In dat geval wordt er meer gekeken naar de levensomstandigheden van een persoon (bijvoorbeeld inkomen, woonsituatie,...) dan naar hoe zij met die omstandigheden omgaat.⁴²

Goed leven

Een goed leven (good life) is simpelweg een leven dat goed is, of zoals Haybron het omschrijft: “a life that is desirable or choiceworthy on the whole: not just morally good, or good for the individual leading it, but good, all things considered—good, period.”⁴³ Wat dat ‘goed’ precies inhoudt, is uiteraard voer voor discussie. De meeste auteurs zijn het er echter over eens dat een goed leven minstens bestaat uit enerzijds welzijn en anderzijds moraliteit of deugd, hoewel er volgens sommigen ook nog andere waarden bijkomen (bijvoorbeeld esthetische waarden). Sommige auteurs gebruiken ‘een goed leven’ echter ook om specifiek naar een moreel goed leven te verwijzen.

Vol leven

⁴⁰ Zie bijvoorbeeld Rodogno, “Prudential value and well-being”, 287-312.

⁴¹ ACQoL, “What is quality of life?”

⁴² Diener, “Guidelines”, 154

⁴³ Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 36

Een vol leven (full life) is een concept dat voor zover ik weet enkel door Martin Seligman wordt gebruikt. Een vol leven bestaat volgens hem uit “[1] experiencing positive emotions about the past and future, [2] savoring positive feelings from the pleasures, deriving abundant gratification from your signature strengths, and [3] using these strengths in the service of something larger to obtain meaning.”⁴⁴ Eerder in zijn boek definieert Seligman [1] als *a pleasant life*, [2] als *a good life* en [3] als *a meaningful life*. Een vol leven is voor Seligman dus een leven dat zowel aangenaam, goed als betekenisvol is.

Positief en negatief affect

Binnen de psychologie en de literatuur rond subjectief welzijn is ‘affect’ de verzamelnaam voor zowel emoties als stemmingen.⁴⁵ Positieve en negatieve affecten verwijzen dan respectievelijk naar aangename en onaangename stemmingen, gevoelens en emoties. Ze vormen een (positieve of negatieve) emotionele respons op de gebeurtenissen en omstandigheden in het leven van een persoon.⁴⁶ Affecten gaan meer over hoe men het leven ervaart dan over hoe men het zich herinnert, en worden dan ook typisch gemeten met referentie naar een specifiek tijdstip.⁴⁷

Volgens sommigen echter zijn affecten van geheel andere aard dan emoties en gevoelens. Shouse bijvoorbeeld gebruikt affect om specifiek te verwijzen naar de onbewuste, louter kwantitatieve ervaring van intensiteit.⁴⁸ Hier zal ik ‘affect’ evenwel hanteren zoals gebruikelijk is in de welzijnsliteratuur, als verzamelterm voor positieve en negatieve stemmingen en emoties.

2.2. De vele gezichten van geluk

‘Geluk’⁴⁹ is wellicht een van de meest controversiële en dubbelzinnige termen die er bestaan. Het volstaat om te reflecteren op de vele manieren waarop we geluk gebruiken in ons alledaags taalgebruik om in te zien dat het niet vanzelfsprekend is om één definitie te hanteren die alle betekenissen en connotaties kan vatten. In sommige gevallen refereren we met ‘geluk’

⁴⁴ Seligman, *Authentic Happiness*, Appendix “Terminology and Theory”

⁴⁵ Van Hiel, *Sociale Psychologie*, 185

⁴⁶ Diener, “Guidelines”, 154; Kahneman & Krueger, “Measurement of Subjective Well-Being”, 9

⁴⁷ OECD, *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, 31

⁴⁸ Shouse, “Feeling, Emotion, Affect”

⁴⁹ Ik beschouw in deze masterproef ‘geluk’ als een directe en onproblematische vertaling van ‘happiness’. Hoewel ik beseft dat deze termen mogelijk niet exact dezelfde connotaties en al zeker niet dezelfde geschiedenis en etymologie hebben, denk ik dat ik niet in de positie ben om deze verschillen ten gronde te analyseren, en dus zal ik ze klein genoeg beschouwen om ze in het licht van het huidig onderzoek te verwaarlozen. Een grondige studie van de verhouding tussen geluk en happiness kan echter een interessant onderzoek opleveren, en aangezien ik vooralsnog geen weet heb van een studie hierover, hoop ik dat dat in de toekomst wel nog zal gebeuren.

bijvoorbeeld naar een kortstondige, hevige positieve emotie, zoals wanneer iemand zegt: “Toen ik na jaren mijn kind terugzag, werd ik plots vervuld met geluk.” Geluk lijkt dan quasi-synoniem te zijn met een ervaring van ‘plezier’ of ‘blijheid’.

In andere gevallen verwijst geluk eerder naar een langdurige mentale dispositie. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer we zeggen: “In mijn tienerjaren was ik gelukkig.” Het is weinig waarschijnlijk dat we dan bedoelen dat we ons verschillende jaren onafgebroken ‘gelukkig’ voelden in de eerste zin van het woord, dat we de hele tijd blij waren. Eerder lijken we dan te beweren dat we in die periode relatief vaak positieve emoties ervoeren. Een andere optie is dat we bedoelen dat we in de desbetreffende periode een tijd van gemoedsrust doormaakten, en geluk is dan eerder synoniem met zorgeloosheid.

Daarnaast wordt geluk ook gehanteerd als synoniem voor een goed leven, bijvoorbeeld wanneer we zeggen “Ik wil gewoon dat mijn kinderen gelukkig zijn.” Ten slotte kan geluk ook als synoniem van ‘tevredenheid’ gebruikt worden, bijvoorbeeld wanneer we verklaren “gelukkig te zijn met hoe alles is gelopen.” Deze tevredenheid kan zowel over het leven als geheel gaan (“Ik ben gelukkig met hoe mijn leven er nu uitziet”) als over een deelaspect van het leven (“Ik ben gelukkig in mijn job”). In het eerste geval is geluk een synoniem van LT, in het tweede geval spreken we over domein-tevredenheid.

Eén manier waarop we het woord geluk in onze taal gebruiken hebben we dan nog onbeschouwd gelaten: geluk in de betekenis van ‘toeval’, ‘bof’, ‘voorspoed’, ‘fortuin’ of ‘chance’⁵⁰. Op het eerste gezicht lijkt dat misschien een ander concept te zijn waar toevallig met behulp van hetzelfde woord naar verwezen wordt – zoals de homoniemen arm (als lichaamsdeel) en arm (als in ‘niet rijk’) – maar dat is niet zo. Darrin McMahon merkt namelijk op dat in quasi alle Indo-Europese talen het woord voor geluk (happiness, bonheur, glück,...) etymologisch verwant is aan een – al dan niet archaïsch – woord voor geluk in de betekenis van voorspoed (happ, heur, glück,...). Door de geschiedenis van het concept ‘geluk’ te bestuderen toont hij bovendien aan dat dat geen toeval is. Het is immers juist vanuit die woorden die oorspronkelijk verwezen naar gelukkig toeval dat de geluksconcepten zoals we ze nu kennen geëvolueerd zijn.⁵¹

Naast die betekenisverandering van geluk doorheen de geschiedenis en de vele uiteenlopende common-sense betekenissen van geluk bestaat er ook nog een enorme waaier aan

⁵⁰ De min of meer archaïsche woorden ‘bof’, ‘voorspoed’, ‘fortuin’ en het Franse woord ‘chance’ (in het Nederlands ook in dialect en tussentaal gebruikt) dekken eigenlijk beter de positieve connotatie die verbonden is aan geluk in deze betekenis dan het meest courante alternatief ‘toeval’.

⁵¹ McMahon, *Happiness: a History*; McMahon, “Pursuit of Happiness in History”

definities binnen de gespecialiseerde literatuur. In zijn doctoraat uit 1984 gaat Ruut Veenhoven daar dieper op in.⁵² Hij verzamelde 15 verschillende ‘recente’ definities van geluk, die in Bijlage 3 staan opgesomd. Daarnaast heb ik ook nog een aantal beschrijvingen van geluk uit de literatuur ná 1984 verzameld. Die zijn terug te vinden in Bijlage 4.

Een uitgebreide analyse van al deze verschillende definities ligt buiten het bereik van deze verhandeling. Wat nu het belangrijkste is, en waar we ook geen diepgaande analyse voor nodig hebben, is om op te merken dat de verscheidenheid aan mogelijke betekenissen van geluk enorm is. Dat geldt niet enkel voor het sociaalwetenschappelijk en filosofisch veld rond geluk en welzijn, zoals blijkt uit Bijlagen 3 en 4, maar ook voor ons dagelijks taalgebruik.

In tegenstelling tot levenstevredenheid, waar toch relatief meer consensus over bestaat, blijft geluk dan ook een eeuwig twistpunt, en één heldere definitie ervan geven lijkt onbegonnen werk. Maar hoe kunnen we dan toch onze weg vinden in dit kluwen van betekenissen? Hoe krijgen we toch op zijn minst de minimale hoeveelheid overzicht op het concept ‘geluk’ om er iets zinnigs over te kunnen zeggen? Een erg nuttig instrument in dat opzicht is het onderscheid dat Daniel Haybron maakt tussen twee fundamenteel verschillende betekenissen van geluk: de welzijnsbetekenis en de psychologische betekenis.

2.3. Geluk en geluk is twee

Volgens Haybron wordt het woord geluk gebruikt om naar twee totaal verschillende concepten te verwijzen. Aan de ene kant is er de betekenis die van geluk een synoniem van welzijn maakt. Geluk wordt dan eigenlijk een verzamelnaam voor alles wat goed is voor een persoon. Dit is bijvoorbeeld ook wat Veenhoven op het oog heeft wanneer hij zegt: “the word ‘happiness’ has often been used as a generic for all worth and is, in this sense, synonymous with comprehensive quality of life or ‘well-being’.”⁵³ Zeggen dat iemand gelukkig is houdt in deze betekenis in dat je van oordeel bent dat het leven van die persoon goed gaat voor hem of haar.

Aan de andere kant wordt geluk ook gebruikt om naar een psychologische toestand te verwijzen. In dat geval is geluk meer gerelateerd aan concepten zoals ‘plezier’, ‘gemoedsrust’ en ‘genot’ dan aan ‘welzijn’, ‘een goed leven’ en ‘levenskwaliteit’. In zijn psychologische betekenis heeft geluk betrekking op een bepaalde mentale staat, en discussies over ‘wat geluk

⁵² Veenhoven, “Conditions of Happiness”

⁵³ Veenhoven, “Notions of the Good Life”, 170

is' gaan dus – indien we het hebben over psychologisch geluk – vooral over hoe we de mentale toestand die we geluk noemen best omschrijven.

Volgens Haybron zijn deze twee betekenissen van geluk zó verschillend dat je ze werkelijk als twee uiteenlopende concepten moet beschouwen, eerder dan als twee visies op één woord. Hij vergelijkt het met het woord 'bank'. In het Engels kan dat zowel verwijzen naar de institutie die je geld in bewaring neemt als naar de oever van een rivier. Haybron zegt dat 'geluk' (als welzijn) en geluk (als psychologische toestand) even verschillend zijn van elkaar als bank (als financiële instelling) en bank (als rivieroever).⁵⁴

De eerste vraag die je je dan moet stellen wanneer je een boek of artikel leest over geluk, of wanneer je iemand erover hoort praten, is dus: over welk concept van geluk gaat het nu eigenlijk? Als je dat niet doet, kan je onmogelijk weten wat er precies beweerd wordt, en de uitspraak dus ook niet evalueren. Stel bijvoorbeeld dat iemand je zegt dat banken vaak van hout zijn. Dan hangt de plausibiliteit van die bewering natuurlijk af van de bedoelde woordbetekenis: heeft men het over zitbanken, of over bankkantoren?

Hetzelfde geldt voor wie spreekt of schrijft over geluk. Je moet je bewust zijn van het onderscheid tussen welzijn en psychologisch geluk, en jezelf afvragen over welk geluksconcept je precies wil spreken. Daarnaast moet je dit ook communiceren naar je publiek, anders wordt het voor hen heel moeilijk om te volgen waar je het over hebt. In deze masterproef zal ik dus naar de welzijnsbetekenis van geluk verwijzen met 'welzijn', en naar de psychologische betekenis met 'geluk'. Al zal ik voor dat laatste ook soms de term 'psychologisch geluk' gebruiken, en voor welzijn 'prudentieel geluk'.⁵⁵

2.4. Filosofische theorieën over geluk en welzijn

Herinner je dat ons doel in dit hoofdstuk is om te onderzoeken of geluk en LT inwisselbare termen zijn. In dat opzicht is het zonet uitgeklaarde onderscheid tussen geluk en welzijn cruciaal, want wanneer men zou beweren dat LT en geluk synoniemen zijn, kan men twee dingen bedoelen. Ofwel kan er beweerd worden dat LT hetzelfde betekent als welzijn, ofwel dat LT hetzelfde is als psychologisch geluk. Over beide concepten bestaan er evenwel meerdere

⁵⁴ In het Nederlands kan je natuurlijk eenvoudig een analoge vergelijking opzetten aan de hand van bank (als financiële instelling) en bank (om op te zitten).

⁵⁵ En andere manier om over geluk te spreken is door het op te delen in 'gelukkige gevoelens hebben' en 'een gelukkig bestaan leiden.' Zie bijvoorbeeld Annemans, *Geluk vinden*, 10-12, 18-19. In deze masterproef kies ik er evenwel voor om te schrijven over 'psychologisch geluk' versus 'welzijn' aangezien dat binnen de literatuur vaker voorkomt.

theorieën binnen de filosofie, waarvan LT telkens slechts één mogelijkheid is. Laten we, om dat duidelijker te maken, de voornaamste verschillende visies op welzijn en geluk eens van naderbij bekijken.

We beginnen met de theorieën over welzijn. Derek Parfit onderscheidt er drie:⁵⁶ hedonisme, desire-fulfilment, en objectieve lijst-theorieën. Dit zijn ook de dominante theorieën in de geschiedenis, maar recent zijn er nog enkele kandidaten bijgekomen. Haybron ziet enerzijds de revival van eeuwenoude eudaimonistische theorieën, en aan de andere kant het ontstaan van een volledig nieuwe visie op welzijn: authentiek geluk.⁵⁷ Ten slotte voeg ik daar nog een theorie aan toe die weliswaar in de literatuur geen prominente rol speelt, maar wel relevant is voor het huidig onderzoek: levenstevredenheid. Op die manier komen we dan in totaal aan zes welzijnstheorieën:⁵⁸

1. hedonisme
2. desire-fulfilment
3. objectieve-lijsttheorieën
4. eudaimonistische theorieën
5. authentiek geluk
6. levenstevredenheid

Voor elk van deze theorieën zal ik kort uit de doeken doen wat ze precies inhouden

Hedonisme

Grofweg stelt hedonisme dat wat ultiem goed is voor een persoon *genot* is.⁵⁹ Meer verfijnd, en in de woorden van een overtuigde moderne hedonist, is hedonisme “de visie dat wat goed is voor elk individu de aangename ervaringen in haar leven zijn, wat slecht is het lijden in dat leven, en het beste leven voor een individu is dat met de grootste balans van genot over lijden.”⁶⁰

Volgens (welzijns)hedonisten komt het er dus op aan, willen we iemands welzijn verhogen, om diens genot te verhogen en zijn lijden te verminderen. Het grote voordeel van hedonisme is dat

⁵⁶ Derek Parfit, *Reasons and Persons*, 493-503. Parfit spreekt eigenlijk over ‘theories of self-interest’ en niet over ‘theories of well-being’, maar hij definieert die eerste wel als wat “het leven van een persoon, voor haar, zo goed mogelijk zou maken.” Dat is quasi exact hoe we eerder welzijn hebben gedefinieerd, en dus kunnen we zijn bevindingen ook beschouwen als bevindingen over welzijnstheorieën.

⁵⁷ Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 34-36; Moore, “Hedonism”

⁵⁸ Ook Veenhovens *viervoudige matrix* zou je als een welzijnstheorie kunnen beschouwen, maar aangezien die voor zover ik weet enkel door Veenhoven zelf wordt aangehangen is die minder relevant. (zie Veenhoven, “The Four Qualities of Life”, 1-39)

⁵⁹ Het gaat hier dan over hedonisme als welzijnstheorie, niet over hedonistisch utilitarisme, hedonisme als theorie van het goede, of psychologisch hedonisme. Voor een overzicht van alle betekenissen van hedonisme, zie “Hedonism”, Wikipedia, Wikimedia Foundation, <https://en.wikipedia.org/wiki/Hedonism>.

⁶⁰ Crisp, “Hedonism reconsidered”, 622 (eigen vertaling)

het overeenstemt met de intuïtie dat hoe aangenaam wij ons leven ervaren enorm waardevol is. Er zijn echter ook aanzienlijke kritieken op hedonisme, zoals Nozicks *experience machine* en de kritieken die beweren dat hedonisme een ‘philosophy of swine’ is.⁶¹

Desire fulfilment

Desire-fulfilment Theory (ook preference-satisfaction theory of simpelweg desire theory genoemd) identificeert welzijn met het bevredigen van verlangens. Wat goed is voor een persoon is dan *kijken wat je wilt*. Er bestaan verschillende vormen van desire theory, maar de meest invloedrijke is de informed-desire theory. De informed-desire theory erkent dat onze verlangens feilbaar zijn, en dat wat we verlangen niet altijd goed voor ons is. Daarom stelt ze dat enkel het in vervulling gaan van *geïnformeerde* verlangens bijdraagt tot welzijn. Geïnformeerde verlangens zijn dan verlangens die “gevormd worden door de aard van hun object te begrijpen en die alles bevatten wat nodig is om dat te bereiken.”⁶² Met andere woorden: het beste leven is hetgeen dat we zouden verlangen wanneer we volledig geïnformeerd zouden zijn over datgene waar we naar streven en hoe we dat kunnen bereiken.

Een pluspunt van desire theory is dat het relatief eenvoudig te meten is, wat ook een van de redenen is waarom het zo populair is bij economen.⁶³ Daarnaast heeft desire theory ook geen last van de prominentste kritieken op hedonisme, en komt het overeen met de liberale gedachte dat wat goed voor je is afhankelijk is van wat je *zelf* waardevol vindt. Een nadeel is dan weer dat verlangen als ‘goed-makende eigenschap’ nogal vreemd is. We lijken dingen namelijk eerder te verlangen omdat we denken dat ze goed zijn, dan dat we denken dat ze goed zijn omdat we ze verlangen.⁶⁴

Objectieve lijst

Objectieve-lijsttheorieën claimen dat welzijn bestaat uit een vaste lijst van dingen en waarden, zoals bijvoorbeeld vriendschap, kennis, authenticiteit, gezondheid... Deze waarden dragen dan bij aan het welzijn van een persoon ongeacht of deze persoon die dingen wel aangenaam vindt of ernaar verlangt. Bovendien hebben *enkel* de waarden op de lijst invloed op welzijn, de lijst moet dus exhaustief zijn.

⁶¹ Nozick, *Anarchy, State and Utopia*, 42-45; Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 34

⁶² Griffin, *Well-being*, 14 (eigen vertaling).

⁶³ In de economie wordt er ook vaak gesproken over *welvaart*, dat dan gedefinieerd wordt als “de mate waarin de bevolking zich in zijn behoeften bevredigd acht.” (“Welzijn”, Wikipedia, Wikimedia Foundation, <https://nl.wikipedia.org/wiki/Welzijn>.)

⁶⁴ Crisp, “Well-Being”

De bekendste uitwerking van een objectieve-lijsttheorie is waarschijnlijk Nussbaum en Sens 'capability approach'. Zij zijn in de eerste plaats begaan met hoe we een samenleving kunnen beoordelen en verbeteren, en stellen dat we daarvoor vooral moeten kijken naar tot wat de mensen in die samenleving in staat zijn. Nussbaum stelt vervolgens een lijst op van tien centrale 'capabilities' waarvoor telkens een bepaald niveau bereikt moet worden voordat we kunnen zeggen dat iemands leven goed gaat voor hem of haar.⁶⁵

Het grootste voordeel van een objectieve-lijsttheorie is dat ze aandacht heeft voor reële leefomstandigheden. Binnen andere theorieën is het bijvoorbeeld mogelijk om een hoog welzijn te hebben doordat je gewend bent geraakt aan je preciaire levensomstandigheden, maar niet in een objectieve-lijsttheorie. Een ander voordeel is dat een dergelijke theorie welzijn eenvoudig te evalueren maakt. Dat wordt dan 'simpelweg' een kwestie van de items op de lijst af te vinken. Net als desire theories zijn objectieve-lijsttheorieën dan ook vooral populair bij mensen die zoeken naar alternatieve criteria om een samenleving te evalueren in plaats van zich enkel te baseren op louter monetair-economische indicatoren. De grootste kritiek op objectieve-lijsttheorieën is dan weer dat ze paternalistisch of elitair zouden zijn; men bepaalt 'objectief' wat goed is voor iemand, zonder dat die persoon zelf inspraak heeft in wat zij waardevol vindt.⁶⁶

Eudaimonia

Eudaimonistische theorieën over welzijn zijn eeuwenoud en bestaan in ontelbare verschillende vormen. Wat ze echter allemaal gemeen hebben is dat ze welzijn identificeren met *nature-fulfilment*, i.e. goed leven en functioneren als een menselijk wezen en je menselijke natuur bevredigen. Concrete eudaimonistische welzijnstheorieën zullen dus een bepaalde invulling geven aan de menselijke natuur, en dan onderzoeken hoe we die natuur zo goed mogelijk kunnen bevredigen.⁶⁷

De bekendste eudaimonist is uiteraard Aristoteles, die eudaimonia associeert met voortreffelijk en deugdelijk handelen. Maar eigenlijk zijn er veel meer welzijnstheorieën op eudaimonistische fundamenten gebouwd. Ook de epicuristen waren er bijvoorbeeld van overtuigd dat een leven dat goed is voor iemand erin bestaat om de menselijke natuur zo goed mogelijk te bevredigen. Het grote verschil met aristotelianen is vooral de manier waarop ze die menselijke natuur definiëren, namelijk in termen van plezier en lijden. Daarnaast is ook Nussbaums capability approach eudaimonistisch in de zin dat ze haar lijst van capabilities

⁶⁵ Nussbaum, *Creating Capabilities*, 33-34

⁶⁶ Crisp, "Well-Being"

⁶⁷ Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 35-36

beschouwt als wat nodig is om iemand tot volle ontplooiing te laten komen.⁶⁸ Op die manier kunnen natuurlijk ontelbaar veel verschillende visies op welzijn onderbouwd worden; een eudaimonistische desire-fulfilment theorie zou bijvoorbeeld kunnen zeggen dat de menselijke natuur bestaat uit het bevredigen van verlangens. Wat alle eudaimonistische welzijnstheorieën gemeen hebben is evenwel dat ze een leven dat goed is voor iemand gelijkstellen aan een leven waarin die persoon zijn of haar natuur kan vervullen.⁶⁹

Authentiek geluk

Authentiek geluk is een concept dat voor het eerst uitvoerig is beschreven in L.W. Sumners *Welfare, happiness and ethics*, waar hij beweert dat (psychologisch) geluk een noodzakelijke, maar geen voldoende voorwaarde is voor welzijn. Geluk kan volgens hem gelijkgesteld worden aan levenstevredenheid, wat dan bestaat uit een affectieve component (je levensomstandigheden als bevredigend of lonend ervaren) een cognitieve component (oordelen dat je leven naar je eigen standaarden goed gaat voor jou). Geluk, op die manier gedefinieerd, is voor Sumner onvoldoende voor welzijn, omdat de zelfevaluatie van een persoon niet geïnformeerd of niet autonoom zou kunnen zijn. In dat geval is die beoordeling geen goede weergave van de werkelijke eigen visie van die persoon. Welzijn bestaat volgens Sumner dus uit *authentiek* geluk, i.e. het geluk van een geïnformeerd en autonoom subject.⁷⁰

Levenstevredenheid

Levenstevredenheidstheorieën over welzijn spelen geen erg grote rol in de filosofische welzijnsliteratuur, maar ik zal ze toch behandelen omdat ze essentieel zijn voor de rest van dit onderzoek. Kort gezegd houdt zo'n theorie in dat je leven goed gaat voor je als je een cognitieve appreciatie hebt voor je leven als geheel, met andere woorden, als je er tevreden over bent. Om dat te terug te koppelen naar het huidige onderzoek: wanneer iemand LT en geluk als synoniemen beschouwt, en bovendien geluk in zijn welzijnsbetekenis gebruikt, hangt hij impliciet een levenstevredenheidstheorie over welzijn aan. Men beweert dan dat het enige wat relevant is om te weten of iemands leven goed gaat voor hem of haar, is hoe goed die persoon *denkt* dat zijn of haar leven gaat. In het volgende hoofdstuk zullen we de waarschijnlijkheid van die bewering bestuderen.

⁶⁸ Haybron, 35-36

⁶⁹ Haybron, 35-36

⁷⁰ Sumner, *Welfare, Happiness and Ethics*, 172. Merk op dat Sumner, zoals eerder vermeld, een andere definitie van LT hanteert dan diegene die wij hierboven hebben uitgespit. Waar LT meestal enkel cognitief beschouwd wordt, heeft het voor Sumner ook een affectieve component.

Hiermee hebben we alle relevante welzijnstheorieën besproken, dus laten we ons dan nu wenden tot de psychologische betekenis van geluk. Ook over psychologisch geluk bestaan er verschillende theorieën. In tegenstelling tot welzijnstheorieën proberen deze in de eerste plaats geen normatieve claim te maken; ze gaan niet over wat waardevol is voor iemand. Eerder proberen ze zo goed mogelijk te beschrijven wat geluk, in zijn psychologische betekenis, precies inhoudt.⁷¹ De prominentste gelukstheorieën zijn, historisch gezien, hedonisme en levenstevredenheid. Maar tegenwoordig is vooral een emotional-state view steeds populairder. Hoewel die in principe vroeger ook al bestond, werd ze in het verleden vaak als een vorm van hedonisme beschreven, terwijl ze nu meer als een aparte theorie beschouwd wordt. Ten slotte zijn er ook nog hybridetheorieën, die twee andere visies – meestal levenstevredenheid en hedonisme – combineren. Zo komen we dus aan vier theorieën over wat psychologisch geluk precies is:

1. hedonisme
2. levenstevredenheid
3. emotional-state
4. hybridetheorieën

Ook voor deze vier visies op psychologisch geluk zal ik kort toelichten wat ze inhouden en wat hun sterke en zwakke punten zijn.

Hedonisme

Hedonisme als gelukstheorie identificeert geluk met zintuiglijk genot en de afwezigheid van lijden. Soms wordt er ook gesproken over aangename en onaangename ervaringen, plezier en pijn of positief en negatief affect, maar de basis blijft dezelfde: hoe meer genot en hoe minder lijden, hoe gelukkiger iemand is. Ook de bekendste hedonisten uit de geschiedenis denken zo over geluk. Jeremy Bentham schrijft: “What happiness consists of we have already seen: enjoyment of pleasures, security from pains” John Stuart Mill verwoordt het als “By happiness is intended pleasure, and the absence of pain; by unhappiness, pain, and the privation of

⁷¹ Daniel Kahneman ontwikkelt ook een eigen conceptualisering van geluk die hij ‘objective happiness’ noemt, maar dat is eerder een poging om een nieuwe visie op geluk te ontwikkelen die minder ambigu en werkbaarder is dan de common-sense visie op geluk, dan een poging om te beschrijven wat geluk precies is. Daarom zal ik ze hier niet behandelen. Zie Kahneman, “Experienced Utility and Objective Happiness”.

Voor een review van de objective happiness view, zie Feldman, *This thing called happiness*, 37-52. Voor een vergelijking van Kahnemans objective happiness met Dieners subjectief welzijn, zie Alexandrova, “Subjective Well-Being”.

pleasure,” en Henry Sidgwick zegt: “by ‘greatest possible Happiness’ we understand the greatest attainable surplus of pleasure over pain.”⁷²

Een twistpunt onder hedonisten is hoe de balans onaangename-aangename ervaringen er moet uitzien om iemand gelukkig te kunnen noemen. Volgens sommigen is dat vanaf die hedonistische balans positief is, en is iemand ongelukkig wanneer de balans negatief is. Volgens anderen is er een zone waarin iemand noch gelukkig, noch ongelukkig is. Hoe dan ook voldoet hedonisme aan de intuïtie dat iemand die veel plezier heeft, gelukkiger is dan iemand die vaak lijdt. Een groot probleem voor hedonisme is dat plezier en de afwezigheid van lijden geen voldoende voorwaarde lijkt voor geluk. Als ik een lekker koekje eet bijvoorbeeld levert dat genot op, maar of ik ook gelukkig ben op dat moment is daarmee nog niet gezegd.

Levenstevredenheid

Levenstevredenheidstheorieën over psychologisch geluk houden in dat iemand gelukkig is als en slechts als hij gunstig over zijn/haar eigen leven oordeelt. Feldman merkt dat er enorm veel onderscheidingen kunnen worden gemaakt binnen levenstevredenheidstheorieën. Er zijn bijvoorbeeld actualistische en hypothetische varianten, subjectieve en objectieve theorieën, epistemisch strenge en epistemisch lakse versies...⁷³

De belangrijkste onderscheiding is waarschijnlijk die tussen LT-theorieën die LT als iets louter cognitief beschouwen, en zij die menen dat LT ook de affectieve appreciatie van het eigen leven inhoudt.⁷⁴ Wanneer ik hier spreek over een LT-theorie over geluk, doel ik specifiek op die theorieën die zeggen dat geluk een cognitieve levensevaluatie betreft, en dus gaat over hoe men denkt over haar of zijn leven. De versies van LT-theorieën waarin zowel het affectieve als het cognitieve oordeel relevant zijn voor geluk beschouw ik eerder als een vorm van hybridetheorieën (zie later). In het volgende hoofdstuk zullen we wat dieper ingaan op de voor- en nadelen van een levenstevredenheidstheorie over psychologisch geluk.

Emotional state theory

De emotional state theory (EST) verbindt geluk met iemands emotionele conditie als geheel, en

⁷² Bentham, *Principals of Morals*, hoofdst. VII, paragraaf I; Mill, *Utilitarianism*, 33; Sidgwick, *Methods of Ethics*, 120

⁷³ Feldman, *This thing called happiness*, 80

⁷⁴ Deze opdeling gaat dus niet over de vraag of LT-beoordelingen beïnvloed worden door affecten, maar over de vraag of zowel het cognitieve levensoordeel als de affectieve respons relevant zijn voor geluk. Want zelfs als je erkent dat affecten een invloed hebben op cognitieve oordelen, kan je nog steeds van mening zijn dat het enkel die cognitieve beoordelingen zijn die relevant zijn voor geluk. En omgekeerd kan je zowel affectieve als cognitieve levensevaluaties relevant vinden voor geluk, maar ook menen dat die twee volledig los van elkaar staan.

geluk op deze manier geïnterpreteerd wordt ook wel emotioneel welzijn genoemd. Volgens Haybron bestaat iemands emotionele conditie uit twee aspecten: enerzijds emoties en stemmingen, en anderzijds stemmingsneigingen (mood propensities).⁷⁵ Dat laatste gaat over hoe snel een stemming positief of negatief beïnvloed kan worden als gevolg van bepaalde gebeurtenissen, of juist zonder enige invloed. Iemand die doorheen de dag vrolijk is zolang hij druk bezig is, maar vanaf hij thuiskomt en even uitrust verschrikkelijk melancholisch of zwaarmoedig wordt kan je (volgens de EST) moeilijk gelukkig noemen, ook al is hij het merendeel van de tijd opgewekt.

Centraal in de EST staat de *emotionele* respons van een individu op zijn leven, in tegenstelling tot de rationale, cognitieve respons die essentieel is voor levenstevredenheidstheorieën. Net als het hedonisme focust EST dus meer op het affectieve dan op het cognitieve, maar er zijn ook verschillen tussen de twee. Aan de ene kant is EST restrictiever dan hedonisme: waar voor hedonisme elke aangename sensorische gewaarwording bijdraagt aan geluk, zijn binnen de EST enkel die ervaringen relevant die een invloed hebben op iemands emotionele conditie. Aan de andere kant is EST ook breder dan hedonisme: waar voor hedonisme enkel sensorische (on)aangenaamheden en relatief oppervlakkige gevoelens relevant zijn, zijn binnen de EST alle aspecten van iemands emotionele conditie van belang.⁷⁶

Volgens Haybron bestaan er drie soorten emotionele respons: *attunement*, *engagement* en *endorsement*.⁷⁷ Endorsement gaat over directe, opslorpemde en vaak duidelijk herkenbare emoties, die bovendien vluchtig en voorbijgaand van aard zijn. Binnen het domein van geluk zijn vooral diegene op de plezier-verdriet-as relevant. Engagement gaat over hoe verbonden je je voelt met je leven en hoeveel moeite je erin wilt steken. Met betrekking tot geluk gaat het dan over alles tussen depressie en uitbundigheid of vitaliteit. Attunement is dan weer eerder een kwestie van veiligheid en of je je thuis voelt in je leven. Hier is gemoedsrust het relevante aspect voor geluk, al slaagt de Engelstalige tegenstelling *tranquility* versus *anxiety* er misschien beter in om de lading te dekken. (Klassieke) hedonisten focussen typisch voornamelijk op endorsement, maar volgens de EST zijn attunement en (in mindere mate) engagement belangrijker, omdat het noodzakelijke voorwaarden zouden zijn voor de andere aspecten van geluk.

⁷⁵ Haybron, *Happiness: very short introduction*, 44 van 162 (hoofdst. 2)

⁷⁶ Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 110

⁷⁷ Zie Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 111-120; Ik kies ervoor deze termen niet te vertalen aangezien ze naar mijn weten enkel voorkomen in engelstalige literatuur.

Het grote voordeel van een EST is dat het de argumenten voor hedonisme behoudt en toch de grootste kritieken ontwijkt. Een mogelijke kritiek op EST is dan weer dat het de cognitieve component van geluk zou verwaarlozen, en een andere dat het veronachtzamen van (hedonistisch) plezier kan leiden tot morele luiheid en een negatieve impact kan hebben op samenwerkingsgedrag.⁷⁸

Hybridetheorieën

Hybridetheorieën beschouwen geluk als iets wat zowel een cognitieve als een affectieve component heeft. Vaak wordt LT gecombineerd met hedonisme, maar dat hoeft niet per se zo te zijn. De invloedrijkste hybridetheorieën zijn de theorieën uit sociale wetenschappen – in het bijzonder de positieve psychologie – en L.W. Sumners visie op geluk.

In sociaalwetenschappelijk onderzoek naar geluk speelt *subjectief welzijn* een centrale rol.⁷⁹ Subjectief welzijn wordt er gekarakteriseerd als bestaande uit globale LT, positief affect en (afwezigheid van) negatief affect; soms wordt daar ook nog domein-tevredenheid aan toegevoegd.⁸⁰ Aangezien LT en domein-tevredenheid cognitieve begrippen zijn, en positief en negatief affect (uiteraard) affectieve begrippen zijn, is dit een typevoorbeeld van een hybridetheorie.

Een andere hybridetheorie is de beschrijving die Sumner van geluk geeft in zijn invloedrijke boek *Welfare, Happiness and Ethics*. Hij schrijft: “geluk, of levenstevredenheid, is een positieve cognitief/affectieve respons van de kant van een subject op (sommige of alle) omstandigheden van zijn of haar leven.”⁸¹ Hoewel Sumner geluk en LT hier dus als synoniemen gebruikt, denkt hij tegelijk dat geluk zowel een cognitieve als een affectieve component heeft. Volgens de in deze masterproef gehanteerde terminologie is Sumners visie dus een hybridetheorie, en geen LT-theorie op geluk, ondanks dat hij het wel zelf zo noemt.

De grote aantrekkingskracht van hybridetheorieën ligt voornamelijk in het feit dat subjectief welzijn relatief eenvoudig te meten is. Daarnaast zijn ze ook erg breed van aard; er wordt zo weinig mogelijk over het hoofd gezien dat kan bijdragen aan geluk. Bovendien lijken

⁷⁸ Morris, “defense of the hedonistic account”, 276-278

⁷⁹ Strikt genomen gaat deze sociaalwetenschappelijke benadering dus niet over geluk, maar over subjectief welzijn (cf. supra). Soms worden studies naar subjectief welzijn evenwel ook geïnterpreteerd tot onderzoek over geluk. Bovendien is deze theorie erg dominant binnen het wetenschappelijk welzijnsonderzoek. Wie geïnteresseerd is in de wetenschappelijke benadering van geluk, komt dan ook onherroepelijk met onderzoek naar subjectief welzijn in aanraking. Het is dan ook aangewezen om de subjectief-welzijnsvisie te behandelen *als zou het* een theorie over geluk zijn. Op die manier wordt het mogelijk om na te gaan of het ook een *goede* gelukstheorie zou kunnen zijn, en kunnen we evalueren hoe bruikbaar of relevant het onderzoek in kwestie is voor wie geïnteresseerd is in geluk.

⁸⁰ Diener, “Happiness”; Zou, Schimmack & Gere, “Validity of Well-Being Measures”

⁸¹ Sumner, *Welfare, Happiness and Ethics*, 156

alle componenten van subjectief welzijn en van Sumners LT waardevol te zijn, en worden ze allemaal soms wel geassocieerd met geluk.⁸² Een nadeel is dan weer dat hybridetheorieën soms meerdere totaal verschillende concepten onder dezelfde noemer lijken te plaatsen zonder dat daar voldoende onderbouwing voor is. Sommigen beschouwen dit als het onbehulpzaam op één hoop gooien van twee volledig verschillende dingen.⁸³

Daarmee is onze uitgebreide, maar verre van complete, behandeling van de verschillende visies op het concept ‘geluk’ achter de rug. Eerst hebben we gezien dat in ons dagelijks taalgebruik zowel als in de hedendaagse literatuur geluk vele betekenissen kent en heeft gekend. Vervolgens bespraken we een verhelderend onderscheid in alle visies op geluk. Enerzijds kan het een psychologisch concept zijn en dan verwijst geluk naar een specifieke mentale toestand. Anderzijds wordt geluk ook gebruikt als een prudentieel concept. In dat geval is het synoniem met welzijn en gaat geluk in essentie over wat goed is voor iemand. Ten slotte bespraken we de relevantste theorieën over beide betekenissen van geluk en hun sterke en zwakke punten.

In het volgende deel zullen we de plausibiliteit van de LT-visies op zowel psychologisch geluk als welzijn meer in de diepte analyseren, maar voor het zover is gaan we nog even dieper in op wat nu precies de verhouding is tussen de twee centrale concepten in het huidig onderzoek: geluk en LT.

2.5. Conclusie: hoe levenstevredenheid en geluk zich tot elkaar verhouden

We zijn ondertussen al veel verschillende auteurs tegengekomen, en daar horen bijna evenveel verschillende visies op de verhouding tussen geluk en LT bij. In deze sectie zullen we voor de meest relevante auteurs en stromingen nagaan hoe binnen de respectieve theorie die twee concepten met elkaar verbonden zijn. Op die manier moet duidelijk worden dat de band tussen de LT en geluk allesbehalve ongecompliceerd is.

Ten eerste is er Daniel Haybron, een van de meest vooraanstaande filosofen binnen het domein van geluk en ook voor deze masterproef onmisbaar. Zoals we al zagen onderscheidt Haybron psychologisch geluk van welzijn. Over psychologisch geluk hangt hij een emotional-state view aan, over welzijn is hij van mening dat psychologisch geluk er weliswaar belangrijk voor is, maar dat er ook nog andere dingen voor nodig zijn. Net als ik in deze masterproef doe

⁸² Haybron, “Happiness”, *Stanford Encyclopedia of Philosophy*.

⁸³ Haybron, *Happiness: very short introduction*, 30 van 162 (hoofdst. 1)

beschouwt Haybron LT als iets cognitiefs, als het oordeel dat iemand heeft over zijn leven. Wat de verhouding tussen LT en geluk betreft ziet Haybron LT vooral als één voorbeeld van een gelukstheorie (die bovendien volgens hem fout is). Over LT als welzijnstheorie spreekt hij niet specifiek, al lijkt hij wel sympathie te hebben voor Sumners authentiek geluk-theorie, waarin LT ook een rol speelt. Kort gezegd is volgens Haybron LT één mogelijke, en bovendien verkeerde, visie op psychologisch geluk, en is het allesbehalve vanzelfsprekend, maar niet onmogelijk, dat LT relevant is voor welzijn.

De tweede visie die interessant is om nog even van naderbij te bekijken is die van Ed Diener. Binnen het wetenschappelijk onderzoek naar geluk, LT en subjectief welzijn is hij dé referentie, en bovendien is de veelgebruikte Satisfaction With Life Scale van zijn hand. In ons onderzoek naar (de rapportering van) LTE's is zijn visie dus onmisbaar. Zoals eerder al aangehaald schrijft Diener in de eerste plaats niet over geluk, maar over subjectief welzijn. Maar hoewel hij op sommige plaatsen het woord 'happiness' lijkt te mijden, beschouwt hij het op andere plaatsen onmiskenbaar als een synoniem van subjectief welzijn. Eerder zagen we al dat volgens Diener subjectief welzijn uit een cognitieve en een affectieve component bestaat. En aangezien hij geluk en subjectief welzijn als synoniemen gebruikt, geldt dat dus ook voor geluk. Bovendien beschrijft hij de cognitieve component expliciet als LT. Voor Diener is LT dus een onderdeel van geluk.

De volgende belangrijke visie is die van Ruut Veenhoven, net als Diener één van de sleutelfiguren binnen het wetenschappelijk onderzoek naar geluk en welzijn. Veenhoven is zich erg bewust van de vele verschillende betekenissen die het woord 'geluk' kan hebben en verduidelijkt dan ook consequent in zijn werk over welke betekenis hij het precies heeft. Soms gebruikt hij 'geluk' om te verwijzen naar wat wij in deze masterproef welzijn noemen, hoewel hij dan vaker spreekt over levenskwaliteit. Zonder in detail te gaan onderscheidt Veenhoven vier onderdelen van levenskwaliteit: leefbaarheid van de omgeving, levensmogelijkheden van de persoon, significantie van leven en appreciatie van het leven.⁸⁴ Dat laatste noemt hij ook levenstevredenheid of, vaker zelfs, geluk. Wanneer Veenhoven over geluk spreekt gebruikt hij het meestal in deze psychologische betekenis.

De appreciatie van het leven loopt volgens Veenhoven over twee sporen: gevoelens (affect dus) en gedachten (cognitie). Het eerste noemt hij *hedonic level of affect*, het tweede *contentment*.⁸⁵ Wat volgens Veenhoven contentment is wordt echter meestal LT genoemd, en

⁸⁴ Veenhoven, "The Four Qualities of Life," 3-5

⁸⁵ Veenhoven, "Conditions of Happiness," 25-27

wat hij LT noemt, is eigenlijk subjectief welzijn. Als we alles omzetten in de terminologie waar we in deze masterproef mee vertrouwd zijn kunnen we dus zeggen dat volgens Veenhoven LT een onderdeel is van psychologisch geluk, wat op zijn beurt weer een onderdeel is van welzijn.

Een gelijkaardige visie, maar dan vanuit een filosofische benadering in plaats van een sociaalwetenschappelijke, is die van L.W. Sumner. Zoals we al zagen gebruikt ook Sumner geluk en LT als synoniemen, maar ook hij onderscheidt daar zowel een affectieve als een cognitieve component in. Bovendien beweert hij dat geluk weliswaar noodzakelijk is voor welzijn, maar niet voldoende. Net als bij Veenhoven is (na omzetting in de hier gehanteerde terminologie) ook bij Sumner LT dus eigenlijk een bestanddeel van geluk, en geluk een onderdeel van welzijn.

De OESO (in de Engelstalige literatuur OECD genoemd) beschrijft wéér een andere verhouding tussen subjectief welzijn, LT en geluk. In hun richtlijnen voor het meten van subjectief welzijn beschrijven ze geluk als een bepaalde emotie, en dus als één vorm die positief affect kan aannemen.⁸⁶ Zij staan hierin niet alleen, want er zijn nog onderzoekers die geluk identificeren met de affectieve component van subjectief welzijn.⁸⁷ Binnen deze theorie zijn LT en geluk geen synoniemen (zoals bij Veenhoven) en is LT ook geen onderdeel van geluk (zoals bij Diener) maar zijn LT en geluk twee volledig onderscheiden concepten die allebei bouwstenen zijn van subjectief welzijn.

Uit al deze voorbeelden wordt duidelijk dat LT en geluk niet zomaar inwisselbaar zijn. Volgens sommigen is LT een onderdeel van geluk, volgens anderen is het net andersom. En zij die LT en geluk tóch als synoniemen gebruiken doen dat enkel omdat ze een andere definitie van LT hanteren dan hoe het meestal gebruikt wordt. Maar zelfs als LT en geluk geen synoniemen zijn, kan je nog steeds volhouden dat LT wel de *correcte* invulling van geluk is. Dat zou betekenen dat je beweert dat ofwel psychologisch geluk, ofwel welzijn in feite volledig bepaald wordt door LT. Het volgende hoofdstuk onderzoekt de plausibiliteit daarvan.

⁸⁶ OECD, *Guidelines on Measuring Subjective Well-Being*, 31

⁸⁷ Bijvoorbeeld Cummins, "Measuring Happiness," 186-188

Hoofdstuk 3 Levenstevredenheid als theorie over geluk

Beeld je even de volgende situatie in: je komt een vriend tegen die net op reis is geweest naar Egypte.⁸⁸ Met geuren en kleuren vertelt hij je over hoe hij daar heeft rondgetrokken door de woestijn, door de straten van Caïro heeft gekuierd, en heeft gezwommen in de Nijl. Wanneer hij over zijn Nijl-avontuur spreekt, merk je dat hij, voor de afwisseling en voor het dramatisch effect, in zijn verhaal ‘de Nijl’ soms vervangt door ‘de grootste rivier ter wereld’. Zo zegt hij bijvoorbeeld “Daar lag ik dan, op mijn rug te drijven, in de grootste rivier ter wereld.” Als goede filosoof besluit je hem daarop aan te spreken. Je zegt dus: “Wacht eens even met je verhaal. Ik merk dat je ‘de Nijl’ en ‘de grootste rivier ter wereld’ door elkaar gebruik. Nochtans zijn dat niet dezelfde woorden. Bovendien zijn het ook geen synoniemen. Waarom doe je dat dan?” “Wel,” zegt je vriend, “de Nijl *is* de grootste rivier ter wereld. En als dat zo is, dan mag ik hem toch ook zo noemen?”

Wat er in deze masterproef aan het gebeuren is, is een gelijkaardig verhaal. Een onderzoeker voert onderzoeken uit naar levenstevredenheid, maar wanneer hij over zijn resultaten spreekt besluit hij, voor de afwisseling en voor het effect, in zijn verhaal ‘levenstevredenheid’ soms te vervangen door ‘geluk’. Dat deze twee woorden geen synoniemen zijn hebben we in het vorige hoofdstuk aangetoond. Maar dat betekent nog niet dat het per se *fout* is om over LT te spreken in termen van geluk. Net zoals “de Nijl” volgens onze reiziger het juiste antwoord is op de vraag “Wat is de grootste rivier ter wereld?”, is LT misschien wel het meest juiste antwoord op de vraag “Wat is geluk?”

Het probleem met de vraag “Wat is de grootste rivier ter wereld?” is dat ze op verschillende manieren te interpreteren valt: gaat het dan over de langste rivier ter wereld? Over de rivier met het grootste debiet? Over die met het grootste stroomgebied? Hoe we de vraag interpreteren is natuurlijk essentieel voor de juistheid van het antwoord dat we erop geven. De Nijl is namelijk misschien wel de langste rivier ter wereld, maar komt qua stroomgebied pas op de vierde plaats, en qua debiet zelfs pas ergens rond plaats 50.⁸⁹ Op dezelfde manier is het ook essentieel om duidelijk te maken wat we bedoelen met de vraag “Wat is geluk?” In het vorige hoofdstuk

⁸⁸ Dit verhaal speelt zich duidelijk af *buiten* coronatijden.

⁸⁹ “Lijst van langste rivieren ter wereld”, Wikipedia, Wikimedia Foundation, https://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst_van_langste_rivieren_ter_wereld

hebben we gezien dat er twee interpretaties mogelijk zijn: we kunnen vragen naar wat welzijn precies is, of naar wat psychologisch geluk is. Wanneer we willen onderzoeken of “levenstevredenheid” het meest juiste antwoord kan zijn op de vraag “Wat is geluk?” moeten we dus allebei deze mogelijkheden testen. Dat is precies wat we in dit hoofdstuk zullen doen.

3.1. Levenstevredenheid als theorie over welzijn

We beginnen ons onderzoek met de vraag of LT misschien de meest verdedigbare visie op welzijn zou kunnen zijn. Herinner je dat we welzijn hebben gedefinieerd als hoe goed het leven van iemand gaat voor die persoon zelf. Wanneer we hier een LT-invulling aan geven, zou dat dus betekenen dat wat ultiem goed is voor iemand, de cognitieve appreciatie van die persoon voor zijn of haar eigen leven is. We lijsten eerst even enkele argumenten vóór deze stelling kort op.

Het meest gewichtige argument pro LT als welzijnstheorie is waarschijnlijk dat het iemands welzijn laat afhangen van de persoon zelf. LT betreft namelijk een cognitieve evaluatie van het eigen leven, en die cognitieve evaluatie wordt beïnvloed door persoonlijke waarden en voorkeuren. Op die manier kunnen mensen zelf bepalen wat bijdraagt tot hun LT, en als LT wordt gelijkgesteld met welzijn kunnen ze dus ook bepalen wat bijdraagt tot hun eigen welzijn. Zo wordt wat *goed* is voor iemand afhankelijk van waar die persoon zelf waarde aan hecht. LT-theorieën over welzijn vermijden daarmee de verwijten van paternalisme waar bijvoorbeeld objectieve-lijsttheorieën mee kampen.

Een tweede argument is dat LT een plausibele kandidaat is voor wat iemands leven de moeite waard maakt; voor veel mensen is “een leven waar je tevreden over kan zijn” schijnbaar toch meer de moeite waard dan bijvoorbeeld “een leven vol plezier”. Bovendien houdt het gelijkstellen van LT en welzijn ook intuïtief steek: het lijkt logisch dat het leven van iemand die er zelf tevreden over is, ook goed gaat voor die persoon.

Daarnaast zijn er ook nog meer praktische redenen om een LT-theorie over welzijn aan te hangen. Ten eerste geeft het onderzoekers de mogelijkheid om empirische data over welzijn te verzamelen. Op die manier kan welzijn ‘wetenschappelijk’ gemaakt worden. Ten tweede is de LT-theorie best een optimistische theorie over welzijn, in die zin dat LT relatief eenvoudig te verhogen is. LT is namelijk erg afhankelijk van attitudes, en attitudes zijn beïnvloedbaar.⁹⁰

⁹⁰ Attitudes zijn aangeleerde, algemene evaluaties van iets, die met een bepaalde intensiteit worden uitgedrukt (Van Hiel, *Sociale Psychologie*, 204).

Door meer dankbaarheid te tonen en zich minder met anderen te vergelijken kan iemands LT bijvoorbeeld al sterk stijgen.⁹¹

Het argument van non-paternalisme

Laten we eens kijken of deze argumenten standhouden tegen een kritische blik. We beginnen met het krachtigste argument, met name dat een LT-theorie van welzijn iemands welzijn laat afhangen van de persoon zelf, waardoor ze in tegenstelling tot vele andere theorieën niet paternalistisch zou zijn.

Ten eerste kunnen we al zeggen dat de claim dat een LT-theorie niet paternalistisch zou zijn vreemd lijkt. Er wordt immers nog steeds voor andere mensen gezegd wat hun welzijn precies inhoudt, met name hun LT. En hoewel het zeker waar is dat die LT afhankelijk is van persoonlijke waarden en voorkeuren betekent dat niet dat iedereen vindt dat haar eigen welzijn van diezelfde waarden afhankelijk moet zijn, laat staan op exact dezelfde manier en in exact dezelfde mate. Neem bijvoorbeeld Tania, een oudere vrouw die een mondelinge LTE aflegt en daarop heel hoog scoort:

Tevreden Tania (1)

“Proficiat,” zegt de onderzoeker die de test afneemt, “uw leven gaat duidelijk goed voor u.”

“Hoezo?”, antwoordt Tania, “Ik heb een chronische ziekte waardoor ik waarschijnlijk niet meer erg lang te leven heb, en de medicatie slaat niet aan, dus ik zal de rest van mijn tijd in pijn doorbrengen. Bovendien heb ik geen familie en geen vrienden, wat me nog rest van mijn leven wordt eenzaam, pijnlijk en saai. En toch durft u te beweren dat mijn leven goed gaat voor mij?”

“Ja maar,” zegt de onderzoeker, “ondanks dat alles ben je toch duidelijk tevreden over je leven, je hebt het immers zelf gezegd. Dus je moet wel denken dat je leven goed voor je gaat, of niet dan?”

“Mijn leven ging goed voor me, meneer. Ik was altijd vol energie, omringd door lieve mensen, en ik heb alles bereikt wat ik wilde in mijn leven. Dus ja, ik ben er zeker tevreden over. Maar goed? Op dit moment? Nee dát is mijn leven niet.”

Wat er hier lijkt te gebeuren is dat de vrouw weliswaar tevreden is over haar leven, maar toch niet denkt dat haar leven goed gaat voor haar. Als dat zo is dan zijn de dingen die ze relevant vindt voor haar LT niet dezelfde als diegene die ze belangrijk vindt voor haar eigen welzijn. En

⁹¹ De hier weergegeven argumenten komen uit Chekola, “Problems with life satisfaction”, 5-6; Chekola schrijft naar eigen zeggen wel over LT als theorie over geluk, maar hij onderschrijft het onderscheid dat we hier maken tussen geluk en welzijn niet. Sommige argumenten die hij in zijn paper geeft lijken dan ook meer van toepassing op LT als gelukstheorie, en andere meer op LT als welzijnstheorie.

de onderzoeker die beweert dat haar leven goed gaat voor haar terwijl ze zelf vindt van niet, lijkt toch behoorlijk paternalistisch.

Wat er in bovenstaand voorbeeld vooral misloopt, echter, is een *tijdsverwarring*. De vrouw beoordeelt haar LT aan de hand van haar verleden, en haar welzijn aan de hand van haar heden en toekomst. De meeste LTE's houden daar rekening mee, en peilen naar hoe iemand zijn of haar leven *op dit moment* beoordeelt. Veel LTE's zijn echter onduidelijk over met wat er met die 'op dit moment' bedoeld wordt: gaat het dan over hoe je *nu* je volledige leven sinds je geboorte evalueert in tegenstelling tot hoe je het een paar uren, dagen of maanden geleden zou geëvalueerd hebben? Of gaat het over hoe je je leven evalueert *zoals het nu is* in tegenstelling tot hoe het een tijdje geleden was?

Stel dat we ervan uitgaan dat LT over de laatste optie gaat, vermijdt een LT-theorie van welzijn dan wel de paternalismevalstrik? We beschouwen opnieuw dezelfde situatie als daarnet, maar nu heeft de LTE in kwestie expliciet gepeild naar of de vrouw tevreden is over haar leven *zoals het op dit moment is*.⁹²

Tevreden Tania (2)

“Proficiat,” zegt de onderzoeker die de test afneemt, “uw leven gaat duidelijk goed voor u.” “Hoezo?”, antwoordt Tania, “Ik heb een chronische ziekte waardoor ik waarschijnlijk niet meer lang te leven heb, en de medicatie slaat niet aan, dus ik zal de rest van mijn tijd in pijn doorbrengen. Gelukkig heb ik mijn familie nog om me te verzorgen, maar ik kan bij wijze van spreken elk moment sterven en ik verga van de pijn. En toch durft u te beweren dat mijn leven goed gaat voor mij?”

“Ja maar,” zegt de onderzoeker, “ondanks dat alles ben je toch duidelijk tevreden over je leven, je hebt het immers zelf gezegd. Dus je moet wel denken dat je leven goed voor je gaat, of niet dan?”

“Ik ben ook tevreden over mijn leven zoals het nu is meneer. Mijn zelf opgericht bedrijf, mijn levenswerk, staat sterker dan ooit, en ik heb mijn familie om me heen om me te verzorgen. Dus ja, ik ben tevreden over mijn leven zoals het nu is. Maar goed? Nee goed gaat mijn leven niet.”

We hebben nu de mogelijke temporele mismatch tussen LT en welzijn weggewerkt door ze allebei te laten gaan over iemands leven zoals het *op dit moment* is. Toch lijken LT en welzijn voor Tania nog altijd niet overeen te komen. Het probleem ligt nu waarschijnlijk in het feit dat ze *andere* waarden relevant vindt voor haar LT als voor haar welzijn. Misschien denkt ze over

⁹² We hadden ook het tegenovergestelde kunnen doen en zowel LT als welzijn over het gehele leven vanaf de geboorte gezien kunnen laten gaan, maar dat zou dezelfde gevolgen hebben.

LT vooral in termen van verdienste en sociale contacten, en over welzijn in termen van gezondheid en een goede toekomst. Hoewel de LT-visie op welzijn dus zeker ruimte laat voor persoonlijke voorkeuren en noden staat ze mensen echter niet toe om andere waarden relevant te vinden voor hun LT dan voor hun welzijn. In die zin is de onderzoeker nog steeds niet volledig onpaternalistisch wanneer hij beweert dat Tania's leven goed voor haar gaat, omdat ze er ook tevreden over is.

Er zijn echter ook LTE's die niet peilen naar hoe tevreden je over je leven bent, maar hoe goed je denkt dat je leven gaat. De Cantril ladder bijvoorbeeld vraagt om je ergens te positioneren tussen het voor jou slechtste en het voor jou beste leven. En dat is nog net iets anders dan vragen hoe tevreden je over je leven bent. Het grootste verschil is waarschijnlijk dat vragen naar LT minder streng zijn dan de Cantril ladder. LT impliceert immers niet dat je denkt dat je leven goed voor je gaat, enkel dat het *goed genoeg* gaat om er tevreden over te kunnen zijn. De Cantril ladder daarentegen vraagt wel of je leven goed voor je gaat. Niet goed genoeg, gewoon goed. Daarnaast kan je, zoals de vorige voorbeelden aantonen, andere waarden belangrijk vinden voor je LT dan voor je welzijn. Wat de Cantril ladder meet en wat vragen naar LT meten zijn dus niet volledig dezelfde dingen.

Laten we met die kennis terugkeren naar het verhaal van Tevreden Tania. In de eerste twee versies van het verhaal werd haar LT gequoteerd op basis van vragen naar LT, waardoor ze ondanks haar hoge LT kon beweren toch een laag welzijn te hebben. Maar wat gebeurt er wanneer we gebruik maken van de Cantril ladder?

Tevreden Tania (3)

“Proficiat,” zegt de onderzoeker die de test afneemt, “u zou uzelf op de achtste van de 10 treden plaatsten op de Cantril ladder, uw leven gaat dus duidelijk goed voor u.”

“Inderdaad”, antwoordt Tania, “Ik heb een chronische ziekte waardoor ik waarschijnlijk niet meer erg lang te leven heb, en de medicatie slaat niet aan, dus ik zal de rest van mijn tijd in pijn doorbrengen. Bovendien heb ik geen familie, geen vrienden en ben ik depressief; wat me nog rest van mijn leven wordt dus eenzaam, pijnlijk en saai. Maar ach, er zijn arme mensen die zelfs geen eten en geen onderdak hebben, dus al bij al moet ik zeggen dat mijn leven nog wel vrij goed voor me gaat.”

Wat we hier zien is dat Tania ondanks haar problemen zegt dat haar leven goed voor haar gaat, en dat de onderzoeker daaruit concludeert dat dat ook zo is. We zijn nu dus eindelijk bij een volledig non-paternalistische versie van de LT-theorie terechtgekomen: als je zegt dat je leven goed voor je gaat, dan is dat ook zo. Wanneer we de Cantril ladder hanteren, en bovendien

duidelijk communiceren over het temporele bereik van wat we onderzoeken, lijken we wel degelijk de grootste paternalisme-valstrikken te vermijden.

Tijd voor een tussentijdse conclusie. We hebben nu het gewichtigste argument van een LT-visie op welzijn – namelijk dat wat *goed* is voor iemand afhankelijk is van wat *belangrijk* is voor die persoon – aan een kritische blik onderworpen, en al bij al houdt het vrij goed stand. Afhankelijk van hoe de LT gemeten wordt en hoe er met die resultaten wordt omgegaan kan er nog steeds sprake zijn van een vorm van paternalisme, maar ten eerste is dat afhankelijk van hoe we LT bevragen en dus geen probleem van de LT-visie op welzijn op zich, en ten tweede is er zelfs in de meest paternalistische versies nog steeds meer ruimte voor persoonlijke waarden en voorkeuren dan in veel andere welzijnstheorieën. Zeker indien we LT meten aan de hand van de Cantril ladder houdt het argument van non-paternalisme dus wel steek. De volgende vraag die we ons dan moeten stellen is: is dat wel zo'n goede zaak? Of zijn er ook nadelen aan verbonden wanneer we welzijn volledig in het oordeel van de persoon in kwestie leggen?

De Happy Slave en de Experience Machine

Laten we nog eens stilstaan bij het verhaal van Tevreden Tania (3). Zij is chronisch ziek, eenzaam, en depressief. Toch zegt ze dat haar leven goed voor haar gaat. Het verhaal van Tevreden Tania is natuurlijk moedwillig zodanig opgesteld dat we daar twijfels bij kunnen krijgen. Ik denk dan ook dat we ons moeilijk van de indruk kunnen ontdoen dat Tania's leven op dit moment niet ideaal is. Maar ik raad de lezer dan ook zeker aan om daar zelf een oordeel over te vellen.

We moeten daarbij in het oog houden dat welzijn een heel invloedrijk en geladen concept is, ook politiek gezien. Wanneer je – vanuit de intuïtie dat economische groei niet het enige kan zijn wat belangrijk is voor een samenleving – op zoek gaat naar alternatieven, kom je al heel snel bij welzijn uit. Binnen de politiek is welzijn promoten op dit moment dan ook een veelgebruikte manier om duidelijk te maken dat je nog andere dingen van waarde acht dan enkel het economische. Wanneer we proberen te achterhalen wat welzijn precies is moeten we ons dus ook afvragen wat het zou betekenen als we die invulling van welzijn promoten in onze samenleving. In dit geval moeten we ons de vraag stellen: is dit wat we willen, een samenleving vol mensen zoals Tania die eenzaam en depressief zijn, maar wel tevreden over hun leven in het algemeen?

Een vergelijkbare situatie is de Happy Slave van Amartya Sen:

Consider a very deprived person who is poor, exploited, overworked and ill, but who has been made satisfied with his lot by social conditioning (through, say, religion, political propaganda, or cultural pressure). Can we possibly believe that he is doing well just because he is happy and satisfied? Can the living standard of a person be high if the life that he or she leads is full of deprivation?⁹³

De Happy Slave is gelijkaardig aan Tevreden Tania in de zin dat ze beiden ondanks hun grote problemen toch tevreden zijn met hun leven in het algemeen. Sens Happy Slave is echter bovendien sociaal geconditioneerd om met weinig tevreden te zijn, en zijn tevredenheid is dus minder dan bij Tania het gevolg van autonome overtuigingen. De hoofdvraag blijft echter dezelfde: kunnen we echt zeggen dat het leven van deze personen goed gaat voor hen? En is een samenleving gevuld met zo'n mensen echt wat we willen? Daarbij is het punt van Sen niet dat geluk en LT niet relevant kunnen zijn voor iemands welzijn, maar hij is wel van mening dat dat op zich niet voldoende is. Het is volgens Sen perfect mogelijk dat iemand tevreden is over zijn of haar leven, maar dat het leven toch niet goed gaat voor die persoon. Dat is natuurlijk niet compatibel met een theorie die beweert dat welzijn volledig bepaald wordt door LT.

Een ander probleem voor LT-theorieën is de *experience machine* van Robert Nozick. Stel je voor dat er een extreem geavanceerde realiteitssimulator bestaat die je eender welke ervaring kan geven die je wilt. Je brein zou zodanig gestimuleerd worden dat je denkt én het gevoel hebt dat je een fantastische roman aan het schrijven bent, of dat je nieuwe vrienden maakt, of dat je een interessante documentaire bekijkt, of wat dan ook. De hele tijd zou je echter in een tank liggen drijven, met elektroden verbonden aan je brein.⁹⁴

Zou het nu goed voor je zijn om in te pluggen in de experience machine? De meeste mensen zullen intuïtief zeggen van niet. De vraag is dan: waarom? Voor wie in de machine zit zijn alle ervaringen, gevoelens en gedachten exact dezelfde als wanneer je hetzelfde zou meemaken in de echte wereld. En we kunnen de machine ook zodanig instellen dat iedereen in de machine erg tevreden is over zijn leven. Voor wie zegt dat LT het enige is wat relevant is voor welzijn, is dan ook aan alle voorwaarden voor een goed leven voldaan. En toch hebben we niet meteen de neiging om te zeggen dat het leven van iemand die in die tank ligt te drijven goed gaat voor hen. Als dat zo is, kan de LT-theorie op welzijn niet waar zijn.

Eén manier om hier proberen onderuit te komen is door te zeggen dat iemand in de machine waarschijnlijk nooit écht tevreden zal zijn omdat hij niet tevreden is over zijn leven zoals het echt is, maar met een illusie. Voor de persoon in kwestie maakt dat echter geen enkel

⁹³ Sen, "Standard of Living", 12

⁹⁴ Nozick, *Anarchy, State and Utopia*, 42

verschil; in beide gevallen *denkt* zij dat haar leven goed gaat voor haar, en haar cognitieve appreciatie voor het leven blijft dus onveranderd. Hoewel gebaseerd op een illusie, is de LT wel degelijk *echt*.

Een andere manier om aan de experience machine-objectie te ontkomen is door te zeggen dat de intuïtie van de meeste mensen fout is, en dat het wél beter zou zijn om je in de machine in te pluggen. We kunnen ons dan echter weer de vraag stellen of dat het soort samenleving is dat we willen, één waar iedereen in een virtuele wereld leeft. Veel filosofen besluiten onder invloed van Nozick dan ook dat interne mentale toestanden, zoals ook LT, nooit het enige kunnen zijn wat goed is voor iemand. Wie toch nog een LT-visie op welzijn wil verdedigen kan dus niet anders dan zeggen dat het goed voor je zou zijn om in de experience machine in te pluggen. Dat maakt de LT-theorie natuurlijk nog niet in één klap onmogelijk, maar wel al minder intuïtief aantrekkelijk.

Bijkomende argumenten

Zijn de overige argumenten voor een LT-visie op welzijn voldoende om ons toch te overtuigen van de theorie? Laat ons eens kijken. Het tweede argument pro LT dat we in het begin van deze sectie bespraken – na het argument van non-paternalisme – was dat een leven waar we in het algemeen tevreden over kunnen zijn wel de moeite waard lijkt. Dat kan echter misschien wel zo zijn, maar dat iets de moeite waard is voor iemand betekent niet dat het ook *goed* is voor die persoon. Er mist hier dus een stap in de argumentatie, met name aantonen dat iets wat de moeite waard is ook goed is voor iemand. Daarbij moeten we zeggen dat Chekola dit argument waarschijnlijk iets anders bedoelde. Wat hij wilde zeggen is dat welzijn iets is wat per definitie ons leven de moeite waard maakt, dus welke invulling we er ook aan geven, die invulling *moet* ons leven ook de moeite waard kunnen maken, anders is ze bij voorbaat afgekeurd als welzijnstheorie. We zullen hier niet dieper ingaan op de vraag of LT inderdaad iets is wat ons leven de moeite waard kan maken, maar zelfs als dat zo is, is dat op zich dus nog geen argument voor LT als welzijnstheorie.

Het derde argument dat we vermeldden hield in dat het gelijkstellen van welzijn met LT intuïtief steek houdt, aangezien het logisch lijkt dat het leven van iemand die er tevreden over is, ook goed gaat voor die persoon. Ten eerste kunnen we al opmerken dat dat niet per se zo hoeft te zijn. Het volstaat om te kijken naar de Happy Slave van Sen om in te zien dat iemand die tevreden is over zijn leven niet altijd een leven leidt dat goed gaat voor hem. Ten tweede, en misschien essentiëler, is dat een correlatie tussen LT en welzijn nog niet bewijst dat er een

causaal verband is tussen de twee. Misschien worden beide wel veroorzaakt door een derde factor, bijvoorbeeld plezier, of misschien wordt de volgorde gewoon omgedraaid. Wellicht gaat niet ons leven goed voor ons *omdat* we er tevreden over zijn, eerder zijn we tevreden over ons leven *omdat* het goed voor ons gaat.

Als argument voor een LT-theorie is een correlatie tussen LT en welzijn dus onvoldoende, er moet daarnaast worden aangetoond dat het precies de LT is die het welzijn veroorzaakt. We moeten dan verklaren waarom LT op zichzelf goed is voor iemand. Dat is nog niet zo eenvoudig. Het is immers niet duidelijk wat er precies zo *inherent* goed voor je is aan het hebben van een positieve cognitieve levensevaluatie. We kunnen bijvoorbeeld wel argumenteren dat LT gepaard gaat met een goed gevoel, maar dan is het dat gevoel dat goed is, en niet de LT zelf. We kunnen ook zeggen dat LT een indicator is van de mate waarin je leven overeenkomt met je persoonlijke waarden, maar dan is het weer die overeenkomst die als goed voor je wordt beschouwd. LT is met andere woorden nogal vreemd als ‘goed-makende eigenschap’.⁹⁵ Misschien zijn we dus inderdaad wel meestal tevreden over ons leven als het goed voor ons gaat, maar wat dat ‘goed’ dan precies inhoudt is daarmee nog niet gezegd. En het is precies die vraag – wat is ‘goed’ voor ons, wat is welzijn? – waar we een antwoord op zoeken.

Dan blijven er nog twee argumenten over voor de LT-theorie: LT is makkelijker empirisch te meten dan de meeste alternatieven voor welzijn, en LT is relatief eenvoudig beïnvloedbaar via attitudeverandering. Zonder meteen in te gaan op de vraag of het overtuigende argumenten zijn moeten we een opmerking maken over de aard van deze argumenten. Het gaat hier namelijk over praktische argumenten; ze proberen er niet van te overtuigen dat LT daadwerkelijk de correcte visie op welzijn is, maar enkel dat LT een nuttige visie is om te hanteren. Wanneer we dus een antwoord zoeken op de vraag “wat is welzijn?” kunnen we zeggen dat dit het verkeerde *soort* argumenten zijn. Welzijn is dan ook een normatief concept, en enkel normatieve argumenten zullen dus overtuigend zijn om de aard van welzijn te bepalen.

Zoals eerder reeds aangehaald heeft welzijn echter ook een politieke en maatschappelijke relevantie, als alternatief voor economische indicatoren. In die zin kunnen dit misschien wel goede redenen zijn om de LT-visie op welzijn te adopteren. Wat we in dit hoofdstuk onderzoeken is echter niet of LT een praktische visie op geluk zou zijn, wel of het

⁹⁵ Dat is ook een veelgehoorde kritiek op desire-fulfilment als welzijstheorie; zie sectie 2.4, of Crisp, "Well-Being", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*

de meest correcte visie zou kunnen zijn. Als gemak en nut de enige criteria vormen zouden we even goed kunnen aannemen dat welzijn bepaald wordt door pakweg lichaamsgewicht. Iedereen op de weegschaal en je weet meteen het welzijn van het hele land, en een gedwongen dieet verder hebben we iedereen leven beter gemaakt. Dat is natuurlijk een *reductio ad absurdum*, maar het maakt het punt wel duidelijk: enkel praktische argumenten zijn onvoldoende. Bovendien kunnen ze op geen enkele manier een invloed hebben op de correctheid van een welzijnstheorie. Waar praktische argumenten wel goed voor zijn is om te bepalen welke *indicatoren* we kunnen gebruiken om welzijn te taxeren, en daar zullen we in het vervolg van deze verhandeling nog op terugkomen. Maar dat is een heel andere kwestie dan de vraag wat welzijn precies inhoudt.

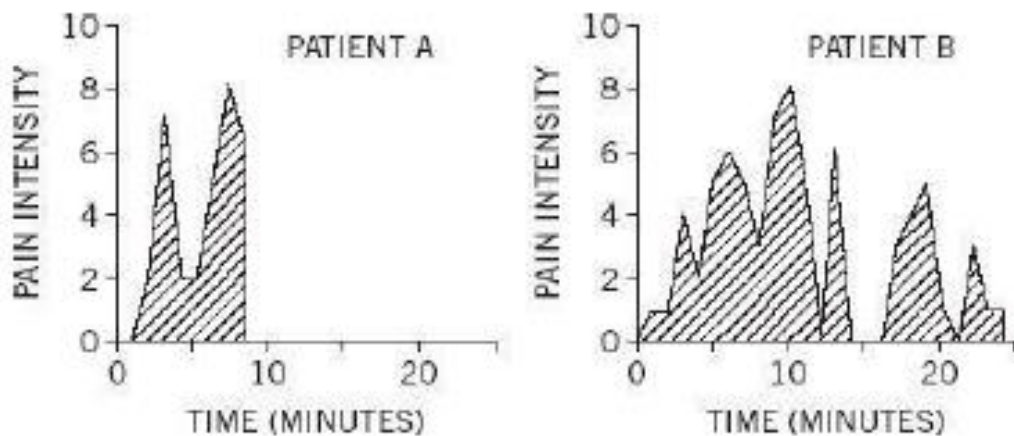
Daarbij is het interessant om nog even dieper in te gaan op één van die praktische argumenten. Er werd namelijk geopperd dat het een goede zaak zou zijn dat LT te maken heeft met attitudes en dus gemakkelijk beïnvloedbaar is. Je zou echter ook het omgekeerde kunnen zeggen. Denk even opnieuw aan de Happy Slave. Die was ondanks zijn erbarmelijke levensomstandigheden behoorlijk tevreden. Dat was vooral het gevolg van sociale conditionering; hij had dus geleerd zijn leven te accepteren zoals het is onder invloed van – bijvoorbeeld – staatspropaganda.

Stel nu dat het inderdaad staatspropaganda was wat ervoor gezorgd heeft dat de Happy Slave zijn leven accepteert zoals het is. Zijn levensomstandigheden zijn dan nog steeds slecht. Maar aangezien hij nu wel tevreden is over zijn leven is de overheid er – volgens een LT-visie op welzijn – wel in geslaagd om het leven van de persoon in kwestie beter te maken dan het was. Op zich is dat niet heel onwaarschijnlijk, misschien is het leven van de Happy Slave inderdaad iets beter nu hij er tevreden over is. Maar we kunnen ons opnieuw de vraag stellen of dat wel is wat we willen. Want als welzijn echt een politiek doel wordt (laat ons dat hopen) willen we dan dat dat betekent dat de overheid armen belaagt met propaganda om hun leven te leren accepteren zoals het is, zonder dat er voor de rest iets verandert? Bovendien betekent het feit dat het leven van de Happy Slave onder invloed van de propaganda iets beter wordt nog niet dat zijn welzijn in dezelfde mate verhoogt als zijn LT.⁹⁶ Maar als LT en welzijn inderdaad hetzelfde zijn zou dat wel moeten.

Kahnemans twee zelven

⁹⁶ Ook interessant in dit opzicht is het gedachte-experiment over Satisfied Sunita; zie Fletcher, *Philosophy of Well-Being*, 135 van 215 (sectie 5.5)

Een laatste relevant punt om te bekijken is het onderscheid dat Daniel Kahneman maakt tussen het experiencing en het remembering self, die we hier respectievelijk het ervarende en het herinnerende zelf zullen noemen. Kahneman bespreekt een onderzoek naar hoe patiënten pijn ervaren tijdens een colonoscopie, vooral vroeger een erg pijnlijke procedure. Hoe pijnlijk precies, en hoe lang de procedure duurt, verschilt erg van patiënt tot patiënt. Aan enkele patiënten werd gevraagd om elke minuut hun pijnniveau weer te geven op een schaal van 0 (geen pijn) tot 10 (heel intense pijn). Hieronder zijn de pijngrafieken in functie van de tijd gegeven van twee patiënten uit het onderzoek.⁹⁷



Figuur 1 Pijnintensiteit bij colonoscopiepatiënten⁹⁸

Patiënt B heeft in totaal duidelijk veel meer pijn geleden dan patiënt A: in de eerste tien minuten was hun pijnniveau gelijkaardig, maar bij patiënt B ging de procedure daarna nog bijna 15 minuten door, terwijl het er voor patiënt A al op zat. Voor patiënt B leek de ervaring van de colonoscopie dus veel erger te zijn dan voor patiënt A.

Achteraf werd de patiënten ook gevraagd om de totale hoeveelheid pijn die ze hadden ervaren ook weer te geven op een schaal van nul tot tien. Wat bleek: patiënt B schatte zijn totale pijn veel lager in dan patiënt A. Bovendien was dat geen alleenstaand geval. In principe is de totale pijn die iemand ervaren heeft gelijk aan de integraal van zijn pijngrafiek, maar dat is niet hoe de patiënten hun eigen totale pijn beoordeelden. Die integraal had zelfs nauwelijks verband met hoe de patiënten hun totale pijn zelf beschreven.

Wat de onderzoekers wel zagen was dat de zelf-gerapporteerde totale pijn sterk correleerde met het gemiddelde van de sterkst ervaren pijn en het pijnniveau op het laatste

⁹⁷ Zie Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, 378-381

⁹⁸ Deze afbeelding komt uit Kahneman, 379

meetpunt, het einde van de ingreep dus.⁹⁹ Daarnaast had de tijdsduur van de ingreep geen enkele invloed op de beoordeling van de ‘totaal ervaren pijn’ achteraf. Blijkbaar hebben de meest intense en de meest recente ervaring die we associëren met een bepaalde herinnering dus de grootste invloed op hoe we ons die gebeurtenis herinneren, en wordt de tijdsduur ervan genegeerd. Dat eerste wordt de peak-end rule genoemd, het tweede duration neglect.¹⁰⁰

In conclusie kunnen we zeggen dat wanneer de patiënten gevraagd werd om hun ingreep als geheel te evalueren, dat dat dan geen goede indicator was van hoe ze de ingreep op het moment zelf ervoeren. Dat op zich is al interessant, aangezien het impliceert dat hoe goed mensen hun leven als geheel evalueren misschien geen goede indicator is van hoe ze het ervaren. Maar er is meer aan de hand. Kahneman stelt zich de vraag wat nu het beste zou zijn: minder pijn en een slechte herinnering (zoals patiënt A), of meer pijn maar een betere herinnering (zoals patiënt B). We zouden er bij een nieuwe patiënt namelijk voor kunnen kiezen om de ingreep moedwillig langer te maken dan nodig en ondertussen de pijn gradueel af te bouwen. Daardoor zou de patiënt een betere herinnering overhouden aan de ingreep, maar hij zou wel meer pijn geleden hebben in totaal.

Volgens Kahneman kunnen we dat dilemma best begrijpen als een conflict tussen twee soorten zelf. Het ervarende zelf beantwoordt de vraag “Doet het nu pijn?” en het herinnerende zelf beantwoordt de vraag “Hoe was het, alles tezamen?” Het ene gaat dus over hoe we de dingen ervaren op het moment dat ze gebeuren, en het andere over hoe we ze ons herinneren.¹⁰¹ Deze twee zelden hebben bovendien elks hun eigen behoeften en verlangens, die zeker niet altijd overeenkomen. Kahneman associeert met beide dan ook twee corresponderende soorten welzijn: aan de ene kant is er het welzijn dat mensen ervaren terwijl ze hun leven leiden, en aan de andere kant is er het oordeel dat ze maken wanneer ze hun leven in totaliteit evalueren. Het eerste noemt hij ervaren welzijn (experienced wellbeing), het tweede is – uiteraard – LT.¹⁰²

Nu zijn we opnieuw bij de kern van de zaak aangekomen. Want wanneer we welzijn zouden gelijkstellen aan LT missen we dus, volgens Kahneman, een belangrijk deel van dat eerste. Erger nog, door enkel LT relevant te achten verwaarlozen we de behoeften van een deel van onszelf, namelijk ons ervarende zelf, ten koste van een ander deel. Wanneer we over ons leven nadenken kunnen we daarvoor immers enkel een beroep doen op onze herinneringen. En

⁹⁹ Bijvoorbeeld: aangezien zowel bij patiënt A als patiënt B de sterkst ervaren pijn een acht was, en bovendien patiënt A eindigde met een zeven, en patiënt B met een één, zullen hun totaalscores waarschijnlijk in de buurt hebben gelegen van respectievelijk 7,5 en 4,5.

¹⁰⁰ Kahneman, 380

¹⁰¹ Kahneman, 381

¹⁰² Kahneman, 391-397

die herinneringen geven geen correct beeld van onze ervaringen. Daarom ook kunnen cognitieve levensbeoordelingen nooit volledig weergeven hoe een persoon zijn of haar leven ervaart van moment tot moment, en welzijn gelijkstellen met LT doet volgens Kahneman dan ook structureel tekort aan dat deel van onszelf dat ons leven ervaart terwijl we het leven. Als Kahneman gelijk heeft zou dat betekenen dat ‘een leven dat goed gaat voor iemand’ definiëren als ‘een leven dat de persoon in kwestie zelf goed beoordeelt’ geen goede piste is. Het houdt immers onvoldoende rekening met hoe iemand zijn of haar leven ervaart.

Besluit

Tijd voor een korte samenvatting. Het krachtigste argument voor LT als welzijnstheorie is het argument van non-paternalisme. Afhankelijk van hoe LT-metingen geïmplementeerd worden, houdt dat redelijk goed stand, en kunnen we inderdaad zeggen dat LT ruimte laat voor persoonlijke waarden en overtuigingen. Het probleem is dat daardoor ook gewenning en sociale conditionering kunnen optreden, waardoor LT niet alles zegt over hoe goed iemands leven gaat. Zowel in het geval van Tevreden Tania, bij de Happy Slave, én bij de experience machine zitten we met iemand die tevreden is over een leven dat intuïtief toch niet goed lijkt te gaan voor haar of hem.

Het tweede argument pro LT is dat LT voldoet aan de voorwaarde dat welke invulling we ook geven aan welzijn, dat die het leven de moeite waard moet kunnen maken. Maar dat LT ons leven de moeite waard kan maken betekent niet per se dat het ons leven ook goed kan maken. Ten derde is het intuïtief logisch dat een leven waar de persoon in kwestie tevreden over is ook goed gaat voor die persoon. Maar die schijnbare correlatie tussen LT en welzijn bewijst geenszins dat er een causaal verband tussen de twee is. In feite lijkt de kans klein dat het inderdaad LT is dat ons leven goedmaakt, want wat is er precies zo goed aan een cognitieve appreciatie van het eigen leven? De laatste twee argumenten voor de LT-theorie zijn dat het wetenschappers de kans geeft welzijn meetbaar te maken en dat welzijn binnen de LT-theorie relatief eenvoudig verhoogd kan worden. Dat zijn evenwel het verkeerde *soort* argument; het lijken eerder redenen om LT te hanteren als welzijnsindicator dan argumenten waarom LT de meest correcte visie op welzijn zou zijn.

Contra de LT-theorie heeft Kahneman beargumenteerd dat een theorie die enkel LT relevant acht voor welzijn onvoldoende aandacht heeft voor hoe we ons leven van moment tot moment ervaren. Daar komt dan nog eens bij dat wie een LT-visie op welzijn hanteert moet zeggen dat alle andere dingen waarvan we zouden kunnen denken dat ze goed zijn voor iemand

(bv. positieve emoties, verlangens die vervuld worden, gezondheid, vriendschap,...) niet of slechts onrechtstreeks relevant zijn voor iemands welzijn. In conclusie hebben we te weinig overtuigende argumenten voor een LT-theorie over welzijn om de twee zomaar aan elkaar gelijk te kunnen stellen. LT lijkt weliswaar van betekenis te zijn voor iemands welzijn, maar op zichzelf onvoldoende. Daarnaast kan LT ook een erg nuttige indicator zijn voor welzijn. Maar een goed verdedigbare visie op welzijn, dat is LT in mijn ogen niet. Al raad ik iedereen aan om daar zelf een oordeel over te vellen.

3.2. Levenstevredenheid als theorie over psychologisch geluk

We wenden ons nu tot psychologisch geluk en vragen ons af of LT dáár misschien de meest verdedigbare invulling van betekent.¹⁰³ Vooraleer we de argumenten voor en tegen bekijken staan we echter nog even stil bij wat we precies willen van een theorie van geluk. Met andere woorden: welke criteria zullen we hanteren om te bepalen of LT een plausibele gelukstheorie is of niet?

Aan welke criteria moet een gelukstheorie voldoen?

Het eerste criterium dat we zullen hanteren is descriptieve adequaatheid. Descriptieve adequaatheid houdt in dat een gelukstheorie voldoende dicht aanleunt bij hoe we het woord ‘geluk’ meestal gebruiken. Natuurlijk heeft geluk vele betekenissen, en het is onmogelijk om die allemaal in één bruikbaar geluksconcept te gieten. Maar wat wel cruciaal is, is dat we een gelukstheorie nog herkennen als een theorie over geluk, en dat we niet gaandeweg de indruk krijgen dat er over iets totaal anders wordt gesproken.

Het tweede criterium is normatieve bruikbaarheid. Kort gezegd houdt dat in dat een gelukstheorie moet kunnen verklaren waarom veel mensen intuïtief zoveel waarde hechten aan geluk. Wanneer het beeld dat een bepaalde theorie van geluk voorhangt iets is wat intuïtief onaantrekkelijk is, dan schort er iets aan de theorie. Dat betekent natuurlijk niet dat we geluk weer moeten gaan gelijkstellen met welzijn of dat we geluk zodanig moeten definiëren dat het voor iedereen duidelijk is dat het belangrijk is, maar wel dat het aan de hand van de gehanteerde definitie van geluk op zijn minst plausibel moet zijn dat geluk belangrijk is voor mensen. Geluk moet met andere woorden wel bruikbaar blijven als normatief concept.

¹⁰³ Ik zal hier voor de eenvoud meestal simpelweg spreken over ‘geluk’, maar onthoud dat ik het dan specifiek over de psychologische betekenis van geluk heb.

Natuurlijk zullen deze twee criteria soms door elkaar lopen, maar het is wel handig om een leidraad te hebben en te kunnen zeggen *waarom* iets een argument is voor of tegen een bepaalde visie op geluk. We kunnen nu overgaan naar het toepassen van deze criteria op LT. We zullen dus proberen te achterhalen in welke mate het verdedigbaar is om de psychologische toestand die we geluk noemen te definiëren als een cognitieve appreciatie van het eigen leven als geheel.

Argumenten betreffende LT als gelukstheorie

Haybron ziet twee grote voordelen aan een LT-visie over geluk. Ten eerste is LT holistisch; het gaat dus over de totaliteit van iemands leven. Dat is een voordeel wanneer we ons afvragen of iemand een gelukkig leven heeft of heeft gehad. Het antwoord is dan niet gewoon de som van verschillende momenten (zoals bijvoorbeeld bij hedonisme het geval zou zijn) maar een beoordeling van het leven als geheel. We hechten dan ook vaak belang aan hoe de goede dingen in ons leven verdeeld zijn (een ‘happy end’ vinden we beter dan goed beginnen en slecht eindigen), en een LT-theorie over geluk kan daar rekening mee houden. Ten tweede is LT afhankelijk van persoonlijke waarden en voorkeuren (zoals we ook al in de vorige sectie hebben besproken). Op die manier wordt geluk in een LT-visie beïnvloed door waar we waarde aan hechten, en binnen een liberaal wereldbeeld komt dat de normatieve bruikbaarheid ten goede.¹⁰⁴ Daarnaast kunnen we ook nog opmerken dat we inderdaad in ons alledaags taalgebruik soms ‘geluk’ gebruiken wanneer we eigenlijk LT bedoelen. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer iemand zegt erg gelukkig te zijn met waar hij nu staat in het leven.

Maar er zijn ook enorme verschillen tussen hoe we over geluk en LT spreken. Eerst en vooral is LT cognitief. Wanneer we geluk zouden definiëren als LT zou dat dus betekenen dat geluk louter een kwestie is van denken, en niet van voelen. Dat is natuurlijk erg vreemd. Want wanneer we over geluk spreken denken we vaak, meestal zelfs, aan een bepaald gevoel. We *voelen* ons gelukkig wanneer we met vrienden barbecueën in de avondzon, of wanneer we een geliefde na lange tijd terugzien, of wanneer we na lang sparen eindelijk een eigen huis kunnen kopen. Geluk definiëren als LT laat echter geen ruimte voor geluk als gevoel, en we zouden binnen een LT-theorie op geluk dan ook nooit kunnen zeggen dat we ons gelukkig *voelen*.

Het tweede probleem is dat de meeste mensen zelden of nooit een bewuste cognitieve evaluatie van hun leven als geheel maken;¹⁰⁵ vragen zoals “ben ik alles tezamen tevreden met

¹⁰⁴ Haybron, "Happiness", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*

¹⁰⁵ Zie Feldman, *This thing called happiness*, 81-90 en Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 85-86.

mijn leven zoals het nu is?”, daar denken we bijna nooit over na. We hebben dus eigenlijk zelden een cognitief oordeel over ons leven klaar.¹⁰⁶ Dat betekent dat onze LT meestal onbepaald is. Als dat zo is, en als we geluk definiëren als LT, moeten we dus ook zeggen dat ons *geluk* meestal onbepaald is. Dat zou dan weer betekenen dat we meestal niet gelukkig of ongelukkig zijn, noch iets tussenin, maar dat we simpelweg niets zinnig kunnen zeggen over ons geluksniveau.

Dat is natuurlijk erg contra-intuïtief. Neem bijvoorbeeld Timmy¹⁰⁷, een vrolijke jongeman met veel vrienden, een goede job, een appartement, en een auto die hij leuk vindt. We zien hem zingend en dansend op een feest waar hij zich duidelijk amuseert. Wanneer we aan alle mensen op het feest zouden vragen of Timmy een leven leidt zouden ze quasi allemaal antwoorden van wel, zijn vrienden zowel als wie hem niet kent. En wanneer ze zouden kunnen voelen hoe Timmy zich nu voelt zouden ze bovendien allemaal zeggen dat ze zich gelukkig voelden. Maar volgens de LT-visie op geluk moeten we zeggen dat Timmy niet gelukkig is omdat hij op dit moment geen evaluatie van zijn leven aan het maken is. Dat lijkt toch vreemd.

Een mogelijke manier om dat op te lossen is door te zeggen dat iemand niet op dit moment een evaluatie van zijn leven moet maken om gelukkig te zijn, maar enkel een vaag idee moet hebben van hoe hij liefst zou hebben hoe zijn leven eruitziet. Hoe meer zijn echte leven overeenkomt met zijn ideaal, hoe gelukkiger hij is. Maar stel nu dat Timmy helemaal geen beeld heeft van zijn ideale leven omdat hij er nog nooit over heeft nagedacht, zou hij dan onmogelijk gelukkig kunnen zijn? En zelfs als hij er al wel ooit over heeft nagedacht, kunnen we er dan zeker van zijn dat hij, als hij dat nu opnieuw zou doen, tot hetzelfde ideaalbeeld van zijn eigen leven zou komen? De kans is met andere woorden niet onbestaande dat Timmy helemaal geen idee heeft hoe zijn leven er idealiter uit zou zien. We kunnen dus nog altijd bitter weinig zeggen over of Timmy gelukkig is of niet.

Een laatste optie is om geluk te definiëren als de mate waarin iemand tevreden zou zijn over het eigen leven *indien* hij of zij op dit moment een evaluatie daarvan zou maken. Feldman noemt dit een ‘hypotheticalist life satisfaction view’ omdat er geen werkelijke, maar slechts een hypothetische levensevaluatie gemaakt moet worden om iemands LT te beoordelen. Bij de

¹⁰⁶ Dat betekent ook dat we de vorige objectie – dat een LT-theorie geen ruimte laat voor zich gelukkig *voelen* – niet op te lossen valt door ‘een gelukkig gevoel’ te definiëren als ‘het gevoel dat gepaard gaat met een positieve cognitieve levensevaluatie’. We zouden ons dan enkel gelukkig kunnen voelen op de zeldzame momenten dat we zo’n evaluatie maken, wat niet overeenkomt met hoe we geluk meestal gebruiken.

¹⁰⁷ Het voorbeeld van Timmy is aangepast uit Feldman, *This thing called happiness*, 83.

vorige twee opties is er wel een werkelijke evaluatie nodig en die worden dus ‘actualist views’ genoemd.

Stel nu echter dat onze goedgehumte vriend Timmy, wanneer hem wordt gevraagd hoe goed zijn leven als geheel voor hem gaat, na lang nadenken tot de conclusie zou komen dat zijn leven nutteloos is en dat hij er dus niet tevreden over kan zijn. Dan moeten we zeggen dat Timmy ongelukkig is. Maar ook moeten we zeggen dat hij al ongelukkig was vóórdat hij over zijn leven nadacht en nog vrolijk danste en zong, want *als* hij dan een evaluatie van zijn leven als geheel zou gemaakt hebben, zou hij hetzelfde hebben geantwoord.

Het omgekeerde geval lijkt nog minder plausibel. Veronderstel dat Tammy¹⁰⁸ zowat het tegenovergestelde is van Timmy: somber, ellendig, depressief, en altijd een frons op het gezicht. Ze heeft niets van wat ze verlangt en vindt haar leven waardeloos en zielig. Ze overweegt zelfmoord te plegen. Zowat iedereen zal het erover eens zijn dat Tammy ongelukkig is, en een gelukstheorie moet dat dus ook kunnen zeggen om descriptief adequaat te blijven. Echter, wanneer Tammy zou contempleren over haar leven en of het goed voor haar gaat, zou ze tot de conclusie komen dat haar leven niet totaal nutteloos is en dat niet iedereen haar haat, zoals ze nu wel denkt. Ze kan zelfs concluderen best tevreden te zijn over haar leven. In dat geval zouden we – volgens de hypothetische visie op LT – moeten concluderen dat Tammy nu al, zelfs voor ze over haar leven nadenkt en tot de conclusie komt dat het best meevalt, gelukkig is. Dat is natuurlijk behoorlijk contra-intuïtief.

Een laatste voorbeeld dat aantoont dat LT ver van onze alledaagse notie van geluk staat is de ‘naturally melancholic’.¹⁰⁹ Veronderstel dat iemand veel waarde hecht aan depressiviteit, bijvoorbeeld omdat ze lid is van een sekte waarin dat gecultiveerd wordt. In dat geval zou die persoon slechts tevreden zijn over haar eigen leven wanneer ze depressief is. Sterker nog, hoe depressiever ze is, hoe tevredener ze wordt en, binnen de LT-theorie, dus ook hoe gelukkiger ze wordt.

De gevallen van Timmy en Tammy en de naturally melancholic tonen aan dat een LT-visie op geluk, hoe ze ook geformuleerd wordt, ver verwijderd staat van ons prereflectief geluksconcept. In mijn ogen te ver om een plausibele gelukstheorie te kunnen zijn. Eerder lijken geluk en LT simpelweg twee verschillende dingen.

Richten we ons dan nu op het criterium van normatieve bruikbaarheid. Om te beginnen moeten we daarover opmerken dat het feit dat we zonet redenen hebben gezien om LT af te

¹⁰⁸ Ook Tammy is aangepast uit Feldman, *This thing called Happiness*, 89.

¹⁰⁹ Zie Badhwar, “Happiness,” 531 van 892

wijzen als welzijnstheorie, niet automatisch betekent dat er niet aan dit criterium voldaan is. Dát we zoveel aandacht besteed hebben aan die vraag betekent immers dat het toch op zijn minst intuïtief logisch lijkt dat LT belangrijk is voor ons, en dus een relevant normatief concept is. De vraag is echter niet enkel of LT een bruikbaar normatief concept is, maar ook of het een *even* bruikbaar concept is als geluk. Als de twee aan elkaar gelijk zouden zijn moet dat namelijk.

Haybron denkt van niet. Ten eerste merkt hij op dat uitspraken als “Ik wil gewoon dat mijn kinderen gelukkig zijn”, hoewel overdreven, toch veel overtuigender overkomen dan “Ik wil gewoon dat mijn kinderen tevreden zijn over hun leven.” Men hecht dus intuïtief meer waarde aan geluk dan aan LT. Je kan je dan echter afvragen of dat niet komt doordat geluk ook als synoniem van welzijn wordt gebruikt. Ten tweede denkt Haybron dat LT niet heel veel praktisch nut heeft omdat onze LT-beoordelingen volgens hem niet erg betrouwbaar zijn, en omdat we er zelfs meestal geen hebben. Herinner je dat we slechts heel zelden ons leven als geheel evalueren en we dus in de meeste gevallen helemaal niet kunnen zeggen of iemand tevreden is over zijn of haar leven of juist niet. Dat heeft niet enkel gevolgen voor de descriptieve adequaatheid, maar ook voor de normatieve bruikbaarheid van LT. Een evaluatief concept waar we het merendeel van de tijd de waarde ‘niet van toepassing’ aan moeten toewijzen, blinkt immers niet uit in functionaliteit. Volgens Haybron is LT daarom nog niet volledig nutteloos als normatief concept, maar wel minder bruikbaar dan ‘geluk’.¹¹⁰

Besluit

Haybron benadrukt vooral het gebrek aan praktische bruikbaarheid van de LT-theorie, maar op het vlak van descriptieve adequaatheid zijn er volgens mij grotere problemen. Binnen de LT-theorie is er amper ruimte voor geluk als affect. En bovendien is ze ofwel – in de actualistische versie – het grootste deel van de tijd niet van toepassing, ofwel – in de hypothetische versie – moet ze over iemand die iedereen gelukkig zou noemen zeggen dat hij ongelukkig is (Timmy) en vice versa (Tammy). Dergelijke theorie staat zo ver verwijderd van hoe we ‘geluk’ meestal gebruiken dat het onwaarschijnlijk is dat het nog over hetzelfde concept gaat. We doen er volgens mij dan ook beter aan om de twee als twee volledig verschillende entiteiten te beschouwen.

Dat inzicht heeft uiteraard gevolgen voor de hoofdvraag van deze masterproef. Eerder verklaarden we al waarom we LT en geluk niet als synoniemen kunnen beschouwen, en nu blijkt dat we er misschien best aan doen om de twee inderdaad als volledig gescheiden

¹¹⁰ Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 86-91 en Haybron, *Happiness: very short introduction*, hoofdst. 3

concepten te zien. Is het dan nog geoorloofd de resultaten van LTE's te rapporteren in termen van geluk? Eén optie blijft nog over. Misschien zijn LT en geluk weliswaar twee verschillende concepten, maar vormen LTE's wel een goede indicatie van geluk. Dat LT niet hetzelfde is als geluk betekent namelijk niet dat het er niet aan gerelateerd is en het niet kan voorspellen. Het volgende hoofdstuk zal die piste onderzoeken.

Hoofdstuk 4 Levenstevredenheidsenquêtes als geluksindicator

Soms roepen vragen enkel nog meer vragen op. Degene die centraal staat in dit hoofdstuk – zijn LTE's een goede indicator voor iemands geluk? – is er zo één. Wat, immers, maakt iets een goede indicator van iets anders? En wat is geluk?

Wat de eerste vraag betreft kunnen we een beroep doen op de wetenschappelijke literatuur. Daar komt men wel vaker met het probleem dat men geïnteresseerd is in een variabele die moeilijk rechtstreeks te meten valt. Neem bijvoorbeeld agressie. Wanneer onderzoekers willen nagaan of bijvoorbeeld het weer invloed heeft op agressie, moeten ze wel een manier bedenken om agressie te meten. Dat is niet zo eenvoudig, en daarom wordt er vaak een andere variabele gemeten, bijvoorbeeld het aantal meldingen van huishoudelijk geweld, die wel duidelijk meetbaar is en die dan een maat moet zijn voor waar men echt in geïnteresseerd is.¹¹¹ De 'hulpvariabele' die werkelijk gemeten wordt heet dan de operationele variabele, en in dit voorbeeld is het aantal meldingen van huishoudelijk geweld dus de operationele variabele in onderzoek naar agressie. Op dezelfde manier kunnen we LTE-scores ook beschouwen als de operationele variabele in onderzoek naar geluk. De vraag is dan of de operationele variabele (LT) een goede operationalisering is van geluk, of, in andere termen, wat de validiteit is van LTE's als maat van geluk. Validiteit bestaat er in vele vormen, maar waar we hier vooral in geïnteresseerd zijn is begripsvaliditeit. Begripsvaliditeit slaat op de mate waarin een meetinstrument de conceptuele variabelen meet die het geacht wordt te meten.¹¹² De vraag "wat maakt LTE's tot een goede indicator van geluk?" reduceert zich dan tot de vraag "wat draagt bij tot de begripsvaliditeit van LTE's als meetinstrument van geluk?", en over begripsvaliditeit is al veel gezegd en geschreven.

Het probleem is dat begripsvaliditeit doorgaans bepaald wordt door middel van statistiek waar ik niet mee vertrouwd ben, zoals factoranalyse. En er bestaan enkel studies die zo'n factoranalyse uitvoeren voor LTE's als onderdeel van subjectief welzijn.¹¹³ Voor andere definities van geluk bestaan dergelijke studies niet. Zelf begripsvaliditeit nagaan vraagt

¹¹¹ Zie bijvoorbeeld Cohn, "Prediction of Police Calls"

¹¹² Van Hiel, *Sociale Psychologie*, 648

¹¹³ Bijvoorbeeld Linley, "Measuring Happiness"

bovendien uitgebreide onderzoeken van vragenlijsten en valt daardoor helaas buiten het bestek van deze masterproef. Het is echter wel een interessante piste voor vervolgonderzoek.

De tweede vraag – wat is geluk? – is zo mogelijk nog minder eenvoudig dan de eerste. Voor wie al zo ver in deze masterproef is gekomen moet dat ondertussen duidelijk zijn. Tegelijkertijd moet het ook al duidelijk zijn hoe we de vraag overzichtelijker zullen proberen maken: namelijk door geluk op te delen in welzijn en psychologisch geluk. In dit geval is dat echter nog niet voldoende. Om te weten of LTE's een goede indicator zijn voor (prudentieel of psychologisch) geluk, moeten we eigenlijk eerst weten wat welzijn of psychologisch geluk precies inhoudt. Pas dan kunnen we weten of LTE's een goede indicator zijn voor die specifieke invulling van 'geluk'. Een definitief antwoord zoeken op één van die vragen, laat staan op beide, ligt buiten het bereik van deze masterproef en vormt bovendien geen grote meerwaarde in het huidige onderzoek. In plaats daarvan zullen we de belangrijkste theorieën over zowel welzijn als psychologisch geluk overlopen, en ons telkens afvragen of LTE's een goede indicator zouden kunnen zijn voor die specifieke invulling van 'geluk'.

Zoals eerder aangehaald is het doel van deze masterproef niet om dat op statistische wijze uit te klaren. Eerder zullen we ons focussen op het conceptuele niveau. Dat is ook het domein waar een filosoof zoals ik de meest significante bijdrage kan leveren. Ik zal dus de verhouding tussen LTE's en verschillende definities van geluk onderzoeken. Dat gebeurt op twee manieren. Aan de ene kant zal ik voor al die invullingen van geluk intuïtieve redenen en argumenten verzamelen waarom LTE's wel of niet kunnen dienen als indicator. Aan de andere kant zal ik nagaan of er in de wetenschappelijke literatuur aanwijzingen zijn voor een correlatie of een ander verband tussen enerzijds LTE's en anderzijds metingen van die visie op geluk. Dat is natuurlijk niet voldoende om onomstotelijk bewijs te vormen over de vraag of LTE's een goede indicator zouden zijn voor geluk, maar het geeft wel al een goede aanwijzing.

4.1. Wat meten levenstevredenheidsenquêtes echt?

Voor we kunnen beginnen aan de taak om de bruikbaarheid van LTE's als indicatie van geluk te beoordelen moeten we nog even stilstaan bij die LTE's. Want waar we ons tot nu toe vooral hebben beziggehouden met levenstevredenheid en hoe dat in verhouding staat met geluk, zullen we ons nu richten op levenstevredenheidsenquêtes. En dat heeft een belangrijk gevolg. We kunnen ons immers de vraag stellen of LT en wat LTE's meten wel hetzelfde is. LT hebben we, met Diener en het merendeel van de literatuur, gedefinieerd als een zuiver cognitieve

levensevaluatie. Maar is dat ook wat LTE's beoordelen? Geeft het antwoord dat men geeft op vragen van LTE's wel weer hoe men het eigen leven cognitief evalueert?

Herinner je dat affect en cognitie elkaar kunnen beïnvloeden. Tot nu toe hebben we dit punt grotendeels genegeerd, maar op het vlak van levensevaluaties zijn affect en cognitie niet zomaar strikt te scheiden.¹¹⁴ Wanneer ons gevraagd wordt een cognitieve beoordeling van ons leven te maken, zullen er onvermijdelijk affecten invloed hebben op het eindoordeel. LTE's kunnen dan ook onmogelijk iets zuiver cognitiefs meten, hooguit een cognitief oordeel gemengd met affectieve invloeden. Wat LTE's meten is bijgevolg iets anders dan LT, toch zoals we dat laatste hier gedefinieerd hebben. We zullen er dus in dit hoofdstuk rekening mee moeten houden dat de uitkomsten van LTE's behalve een cognitief oordeel ook affecten bevatten.

Voor het vervolg van het onderzoek is het echter niet enkel relevant *dat* affecten onze cognitieve levensevaluatie beïnvloedt, maar ook *hoe* ze dat doen. Een eerste manier waarop affect een impact heeft op LTE's is doordat we in onze levensbeoordeling simpelweg rekening kunnen houden met onze gevoelens. Vaak positieve of negatieve emoties ervaren kan een reden zijn om jezelf een hogere of lagere score op LT te geven. Wanneer je veel waarde hecht aan positieve gevoelens en je ervan overtuigd bent dat ze een essentieel onderdeel van je leven vormen is dat enkel maar normaal. Op die manier kan het antwoord dat je geeft op LTE's dus beïnvloed worden door het geheel van positieve en negatieve affecten in je leven.¹¹⁵ Aanhangers van LT-theorieën zullen dat als een voordeel beschouwen: hoe meer waarde je hecht aan je gevoelsleven, hoe groter de impact daarvan op je LT.

Maar er zit een addertje onder het gras. Stel dat je een LTE moet invullen. Je denkt goed na en concludeert dat je het vooral belangrijk vindt om veel plezier te beleven. Je reflecteert daarom over de vraag of je veel plezier kent in je leven. Je bedenkt dat je inderdaad tamelijk vaak plezier beleeft, en duidt dus bolletje zeven of acht van de tien aan op je formulier. Kunnen we nu zeggen dat je LT een goede indicator is voor hoeveel plezier je hebt in je leven? Zoals Kahneman heeft aangetoond is hoe we onze ervaringen achteraf beoordelen vaak geen goede weergave van hoe we ze op het moment zelf beleefden. Dat je nu denkt dat je tamelijk veel plezier beleeft, hoeft dus niet te betekenen dat dat ook daadwerkelijk het geval is. Zelfs als je bewust enkel plezier meerekent in je levensbeoordeling, hoeft je LT immers nog niet per se een goede weergave te zijn van hoe plezierig je leven echt is, enkel van hoe plezierig je *denkt* dat

¹¹⁴ Zie ook sectie 1.1.

¹¹⁵ Merk op dat dit slechts een onrechtstreekse invloed van affect op LT is. Het is eigenlijk niet een affect dat de levensevaluatie beïnvloedt, maar de cognitieve beoordeling *van* het affect.

het is. En dat kan sterk van elkaar verschillen. Affect kan dus inderdaad een invloed hebben op onze LTE-scores als we daar waarde aan hechten, maar dat betekent niet dat LTE's een goede weergave zijn van de mate waarin we positieve en negatieve affecten ervaren in ons leven.

Een totaal andere oorzaak van de invloed van affect op cognitieve beoordelingen is een poging tot verminderde cognitieve inspanning. Vragen zoals “Hoe tevreden ben je met je leven in het algemeen?” zijn niet eenvoudig. Wanneer we ze moeten beantwoorden maken we dan ook vaak gebruik van heuristieken, een soort mentale shortcuts. Op die manier kunnen we ingewikkelde vragen beantwoorden zonder er te veel moeite voor te doen.¹¹⁶ Met betrekking tot LTE's is de meest relevante heuristiek de gemoedsheuristiek, ook wel de *mood-as-information hypothesis* genoemd. De gemoedsheuristiek houdt in dat we, in plaats van argumenten te verzamelen over waarom iets goed of slecht is, ons simpelweg afvragen “Hoe voel ik me hierbij?” Ook tijdens het invullen van LTE's zullen veel mensen de positieve en negatieve aspecten van hun leven niet netjes tegen elkaar afwegen, maar eerder ‘hun gevoel volgen’.¹¹⁷

Het probleem daarmee is dat er misattributie kan plaatsvinden. Dat gebeurt wanneer de bron van een gevoel niet hetzelfde is als hetgeen waar je het gevoel aan toeschrijft. En dat gebeurt ook wanneer mensen een LTE invullen. Uit een onderzoek bleek bijvoorbeeld dat LTE-respondenten die – net voor ze hun enquête invulden – een muntstuk vonden, hun eigen LT hoger inschatten.¹¹⁸ Wanneer je geld vindt, voel je je goed. En als je je net daarna afvraagt “hoe voel ik me bij mijn leven als geheel?”, dan gaat het antwoord op die vraag ook hoger zijn. Je denkt dan dat je je goed voelt bij hoe je leven loopt, maar dat gevoel wordt mede veroorzaakt doordat je geld hebt gevonden.¹¹⁹

We hebben nu twee manieren besproken waarop LT-beoordelingen zouden kunnen geïnfecteerd worden met affecten: door een cognitief oordeel over de eigen affecten mee te nemen in de evaluatie, en ten gevolge van de gemoedsheuristiek. LTE's vormen dus geen perfecte weergave van LT, aangezien LT als iets zuiver cognitiefs wordt gedefinieerd en LTE's ook door affecten beïnvloed worden. Daarmee rekening houdend kunnen we nu overgaan naar de kern van dit hoofdstuk: nagaan of LTE's een goede indicator kunnen zijn voor (verschillende invullingen van) geluk.

¹¹⁶ Kahneman, *Thinking Fast and Slow*, 98; “Heuristieken”, Conversietopper, geraadpleegd op 21 mei 2021, <https://conversietopper.nl/heuristieken/>

¹¹⁷ Kahneman, 97-104; Blanchette & Richards, “Influence of Affect,” 572-573.

¹¹⁸ Kahneman, 399-400

¹¹⁹ Kahneman, 97-104, 399-400; Blanchette & Richards, “Influence of Affect,” 572-573.

4.2. Levenstevredenheidsenquêtes als indicator voor psychologisch geluk

In deze sectie zal ik argumenten verzamelen waarom we LTE's wel of niet kunnen beschouwen als een goede indicator voor de meest prominente visies op psychologisch geluk. Net als in het vorige hoofdstuk zal ik voor de eenvoud meestal spreken over 'geluk', maar onthoud dat ik het dan specifiek over de psychologische betekenis van geluk heb.

Hedonisme

We beginnen bij hedonisme, dat geluk gelijkstelt aan genot. De vraag is dus of we aan de hand van LTE's zouden kunnen afleiden of iemand veel of weinig genot/plezier kent in zijn of haar leven. Een reden om aan te nemen dat dat wel zou kunnen is het feit dat, zoals we zonet hebben gezien, LTE's ook beïnvloed worden door affecten. Verschillende studies, waaronder een meta-analyse, tonen aan dat er een associatie bestaat tussen LT en positief affect.¹²⁰ Als dat zo is vormen LTE's dus ook een weergave van positief affect. En wanneer we, zoals het hedonisme doet, positief affect gelijkstellen aan geluk, dan vormen LTE's dus misschien ook een goede indicatie van geluk.

Is dat nu voldoende om aan de hand van LTE's te kunnen afleiden of iemand veel of weinig genot kent in zijn of haar leven? Laat ons even terugdenken aan wat voor *soort* affecten gemeten worden door LTE's. Ten eerste kan het gevoel dat 'je leven als geheel' oproept een LTE beïnvloeden. Vanwege de reële mogelijkheid van misattributie kunnen we er echter niet zeker van zijn dat hoe iemand een LTE invult accuraat weergeeft hoe goed die persoon zich bij haar leven voelt. Bovendien zijn we, binnen een hedonistische gelukstheorie, niet geïnteresseerd in hoe iemand zich bij zijn of haar leven voelt, maar eerder in hoe frequent men genot en lijden ervaart. Om gelukkig te zijn in een hedonistische visie moet je met andere woorden een gunstige hedonistische balans hebben. En het is perfect mogelijk om je met een enorm negatieve hedonistische balans toch goed te voelen bij je leven als geheel.¹²¹

Ten tweede kan iemand die een LTE invult voor zichzelf nagaan hoe vaak hij of zij plezier ervaart, en daar rekening mee houden in het eindoordeel. Maar dan vormt het herinnerende zelf een oordeel over ervaringen uit het verleden. En zoals we gezien hebben is dat niet altijd een betrouwbare weergave van de werkelijk ervaren affecten. Daarnaast wordt op

¹²⁰ Zou, Schimmack & Gere, "Validity of Well-being Measures"; Singh, "Positive and Negative affect"; Busseri, "Examining the structure of SWB"

¹²¹ We zouden, ten gevolge van de gemoedsheuristiek, de LTE eventueel wel kunnen zien als een aanwijzing voor hoe (hedonistisch) gelukkig een persoon is op het moment dat ze de LTE invult. Als we daarin geïnteresseerd zouden zijn lijkt mij echter dat er betere methoden bestaan om dat te meten.

deze manier enkel het cumulatief affect weergegeven in het geval dat de persoon die de LTE invult inderdaad veel belang daaraan hecht. Indien je van mening bent dat plezier niet essentieel is voor je LT, ga je dat ook niet meerekenen in hoe goed je leven gaat. In dat geval heeft je totale hoeveelheid ervaren plezier geen enkele invloed op hoe tevreden je zelf zegt te zijn over je leven.

Ter conclusie kunnen we zeggen dat de manier waarop affecten LTE's beïnvloeden aangeeft dat we op basis van LTE's geen definitief oordeel kunnen vellen over hedonistisch geluk. Affecten hebben wel een invloed op LTE's, maar het is twijfelachtig of dat op een voldoende betekenisvolle manier gebeurt om genot te meten. Wanneer we echt geïnteresseerd zijn in hoeveel plezier iemand ervaart zijn LTE's naar mijn mening dan ook niet de beste manier om dat te beoordelen. Er zijn daarvoor betere en meer gespecialiseerde methoden beschikbaar.¹²²

Emotional state theory

De volgende visie op psychologisch geluk is de emotional state theory (EST). Ook voor de EST is affect van betekenis, maar op een andere manier dan in het hedonisme. Om gelukkig te zijn in een emotional-statevisie moet je emotionele conditie als geheel gunstig zijn. Om te beoordelen of LTE's dat kunnen meten zal ik Haybron volgen, die zoals eerder uitgelegd binnen drie domeinen van geluk onderscheidt.

Ten eerste is er de *endorsement*-dimensie, die grotendeels overeenkomt met de hedonistische visie op geluk. Zoals we net hebben gezien, valt dat niet zomaar te meten door middel van LTE's. LTE's correleren wel met affecten, maar of dat voldoende is om ze ook als een maat voor genot (of endorsement in het algemeen) te beschouwen is een open vraag.

Ten tweede is er de *engagement*-dimensie, die gaat over hoe enthousiast en energiek je je leven leeft. Het is denkbaar dat er een correlatie bestaat tussen hoe tevreden mensen rapporteren te zijn over hun eigen leven, en hoe vitaal ze in het leven staan. Er zijn ook studies die zo'n verband terugvinden.¹²³ Maar intuïtief gezien lijkt *engagement* noch een noodzakelijke, noch een voldoende voorwaarde om hoog te scoren op een LTE. Je kan bijvoorbeeld altijd futloos zijn, en toch je leven positief beoordelen. En omgekeerd kan je ook

¹²² Voorbeelden van schalen die specifiek ontwikkeld zijn om affecten te meten zijn de *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) en de *Scale for Positive and Negative Experience* (SPANE). Andere veelgebruikte methoens zijn de *Day Reconstruction Method* (DRM) en de *Experience Sampling Method* (ESM).

¹²³ Fini et al. "Subjective vitality".

enorm energiek en vitaal zijn, maar toch van mening zijn dat je leven slecht gaat. Bovendien geldt ook voor dit aspect van geluk dat er betere methoden zijn om het te meten.¹²⁴

De derde dimensie van geluk is (binnen de EST) *attunement*, of de mate waarin je je thuis voelt in je eigen leven. In tegenstelling tot de andere twee dimensies lijkt dit intuïtief wel een noodzakelijke voorwaarde om hoog te scoren op LTE's; als je je niet verbonden voelt met je leven ga je er meestal ook niet tevreden over zijn. Ik heb echter geen studies gevonden die dat ook effectief aantonen.¹²⁵ Vanwege een gebrek aan bewijs moeten we dus voorzichtig zijn, maar intuïtief houdt het steek om LTE's te beschouwen als een redelijke indicator voor de attunement-dimensie van (de EST visie op) geluk. Voor de engagement- en endorsement-dimensies ligt dat moeilijker

Maar behalve stemmingen houdt een EST (meestal) ook rekening met stemmingsneigingen. Je kan binnen de EST niet volledig gelukkig zijn als al je positieve emoties fragiel en vluchtig zijn. En er is geen enkel bewijs voor dat LTE's gerelateerd zouden zijn aan stemmingsneigingen.¹²⁶ Niet iedereen is het met Haybron eens dat stemmingsneigingen essentieel zijn voor geluk.¹²⁷ Maar voor wie daar wel van overtuigd is kunnen LTE's dus geen uitsluitsel geven over het geluk van iemand.

Kortom vormen, net als in een hedonistische theorie, LTE's ook binnen een EST geen volledig betrouwbare indicator voor geluk. Voor geen enkel van de componenten van geluk als emotional state is er onomstotelijk bewijs dat LTE's het kunnen meten. Enkel de attunement-dimensie lijkt dicht genoeg aan te leunen bij LT om er van uit te gaan dat het door middel van LTE's benaderd kan worden. Voor endorsement en engagement zijn er betere meetmethoden beschikbaar. En wat stemmingsneigingen betreft is er geen zekerheid dat LTE's ermee correleren. Op dit moment is dit allemaal natuurlijk niet voldoende om definitief te concluderen dat LTE's geen indicator voor de EST-versie van geluk kunnen vormen. Even weinig bewijs is er echter om aan te nemen dat ze dat wel zouden kunnen. Meer onderzoek naar het verband tussen enerzijds LTE's en anderzijds endorsement, engagement, attunement en mood propensities is daarvoor nodig.

¹²⁴ Bijvoorbeeld de Subjective Vitality Scale (SVS).

¹²⁵ Zoekopdrachten hiernaar op Google Scholar en Web of Science gaven geen relevante resultaten.

¹²⁶ Zoekopdrachten hiernaar op Google Scholar en Web of Science gaven geen relevante resultaten.

¹²⁷ Zie bijvoorbeeld Hill, "Mood propensities and Happiness" en Rossi, "Happiness, pleasures and emotions."

Hybridetheorieën

Hybridetheorieën beschouwen geluk als een combinatie van cognitieve en affectieve elementen. De meest invloedrijke hybridetheorie is diegene die geluk gelijkstelt aan subjectief welzijn, en het is ook die theorie die ik hier zal bespreken. Subjectief welzijn is de verzameling van (cognitieve en affectieve) evaluaties die mensen maken over hun eigen leven, en wordt meestal beschouwd als bestaande uit drie componenten: LT, positief affect en negatief affect. Soms wordt daar ook nog domein-tevredenheid aan toegevoegd. De vraag is dus of LTE's een goede indicator zijn voor het geheel van die vier elementen.

Ten eerste is er LT. Logischerwijs zijn LTE's speciaal ontworpen om LT te meten. Voor deze component lijkt er dus geen probleem te zijn. Herinner je evenwel dat LT, gedefinieerd als iets zuiver cognitiefs, eigenlijk niet meetbaar is binnen menselijke oordelen. Desondanks blijven LTE's wel gewoon de beste en meest logische manier om cognitieve oordelen te benaderen. Wat deze component van subjectief welzijn betreft kunnen we LTE's dus beschouwen als een goede weergave.

De tweede component is domein-tevredenheid. Sommige LTE's meten domein-tevredenheid rechtstreeks, zoals de PWI.¹²⁸ In dat geval kan domein-tevredenheid uiteraard gemeten worden door middel van LTE's. Meestal wordt LT echter niet als aggregaat van domein-tevredenheden berekend, maar rechtstreeks bevraagd, zoals bijvoorbeeld in de SWLS. In dat geval kan de LTE niet volledig voorspellen hoe tevreden de respondent over een specifiek domein is. Dat je hoog scoort op LT betekent bijvoorbeeld niet dat je sowieso ook hoog scoort op werktevredenheid. Wel betekent het dat je waarschijnlijk over de meeste domeinen van je leven die je zelf belangrijk vindt, tevreden bent.

De twee overige componenten, positief en negatief affect, zal ik samen behandelen. Zoals eerder aangehaald vinden meerdere studies een correlatie tussen affect en zelfgerapporteerde LT.¹²⁹ Veel onderzoekers beschouwen LTE's dan ook als een goede indicator voor subjectief welbevinden. LT wordt er goed door gemeten, en affect blijktbaar ook. Bovendien zijn LTE's eenvoudiger af te nemen dan gestandaardiseerde meetmethodes voor affecten. LTE's bestaan uit één of hooguit een paar vragen. De Day Reconstruction Method, een populaire methode om affecten te meten, is een vragenlijst van maar liefst 56 pagina's.¹³⁰

¹²⁸ Zie sectie 1.2, of International Wellbeing Group, *Personal Wellbeing Index*

¹²⁹ Zou, Schimmack & Gere, "Validity of Well-being Measures"; Singh, "Positive and Negative affect"; Busseri, "Examining the structure of SWB"

¹³⁰ Kahneman et al., "Day Reconstruction Method." Er bestaan evenwel ook kortere enquêtes die affecten trachten te meten. De PANAS bijvoorbeeld bestaat uit twintig vragen, en de SPANE uit twaalf vragen. "PANAS", Wikipedia, Wikimedia Foundation, geraadpleegd op 24 mei 2021, <https://nl.wikipedia.org/wiki/PANAS>; "Scale

Maar de eerdere delen van dit hoofdstuk brengen ook problemen aan het licht. Die problemen hebben te maken met de *reden waarom* LTE's en metingen van affect correleren. Aan de ene kant worden LTE's beïnvloedt door affecten, zoals ik al meermaals vermeld heb. Dat kan op twee manieren gebeuren: door de frequentie van positieve affecten mee te rekenen wanneer je je LT beoordeelt, en door middel van de affectheuristiek. Dat eerste is afhankelijk van wat de persoon in kwestie zelf belangrijk vindt en zal dus erg verschillen van persoon tot persoon. Het vormt bijgevolg geen garantie over op welke manier en in welke mate affecten een invloed hebben op LTE's. De affectheuristiek zorgt er dan weer voor dat je LTE-score kan samenvallen met hoe je je globaal genomen bij je leven voelt. Dat is echter niet hetzelfde als hoe vaak je je doorheen je leven goed of slecht voelt.

Aan de andere kant worden metingen van affect ook beïnvloed door cognitie. Affecten worden meestal gemeten door middel van enquêtes, bijvoorbeeld aan de hand van vragen naar hoe vaak je bepaalde gevoelens hebt ervaren in de voorbije dag. En zoals Kahneman heeft aangetoond is hoe we ons onze gevoelens herinneren niet per se een goede weergave van wat we werkelijk ervaren hebben. Denk maar aan het voorbeeld van de colonoscopie-patiënten: hoeveel pijn zij na hun colonoscopie rapporteerden te hebben gehad was niet evenredig met hun totaal ervaren pijn.

Als LTE-scores en scores op affect-vragen correleren, komt dat dus waarschijnlijk (onder andere) doordat ze allebei gequoteerd worden op basis van enquêtes en zelfbeschrijving. Op die manier worden voor beide metingen dezelfde mentale mechanismen aangesproken, en is het niet onlogisch dat de twee correleren. Om uitsluitsel te geven over die hypothese moeten evenwel methoden om affecten en ervaringen rechtstreeks te meten, zonder tussenkomst van het herinnerende zelf, verder worden ontwikkeld.

Daarnaast wijst Haybron erop dat er weliswaar inderdaad studies zijn die een duidelijk verband vinden tussen LTE's enerzijds en positief en negatief affect anderzijds, maar dat deze drie componenten nog steeds sterk kunnen divergeren. Vooral in niet-Westerse samenlevingen lijkt dat het geval te zijn. In India bijvoorbeeld bedraagt de correlatie tussen LT en positief affect slechts 0,09. Bovendien rapporteren, volgens twee studies, ook in westerse landen bijna de helft van de mensen die hoog scoren op LT tegelijkertijd significante symptomen van

of Positive and Negative Experience (SPANE)", Ed Diener, geraadpleegd op 24 mei 2021, <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SPANE.html>

angststoornissen en daaraan gerelateerde vormen van onrust.¹³¹ Een hoge LT komt dus niet altijd overeen met het hebben van veel positieve en weinig negatieve ervaringen.

Dat geldt echter niet enkel op individueel vlak, maar ook voor internationale vergelijkingen. Neem bijvoorbeeld enerzijds het World Happiness Report, dat een ranglijst van de gelukkigste landen opstelt op basis van cijfers van de Cantril ladder, en anderzijds het Global Emotions Report, dat ook zo'n ranglijst opstelt, maar dan op basis van metingen van positieve emoties. Op de ranglijst van het World Happiness Report stond Finland tussen 2012 en 2014 op de zesde plaats. Het was daarmee dus het op vijf na meest tevreden land ter wereld. Rwanda daarentegen stond 154^e en op vier na laatste. Het hield enkel Benin, Syrië, Burundi en Togo achter zich. In de ranglijst van het Global Emotions Report van 2014 daarentegen stond Finland pas op plaats 36, en Rwanda op plaats 27.¹³² Hoewel ze bijna niet verder uiteen kunnen liggen qua LT, scoren Finland en Rwanda dus gelijkaardig op het vlak van positieve emoties, en Rwanda zelfs nog wat beter dan Finland. Dat nuanceert toch enigszins de stelling dat LTE's een betrouwbare weergave vormen van affecten en emoties.

Al bij al kunnen we voorzichtig concluderen dat LTE's waarschijnlijk niet exact kunnen voorspellen of iemand een hoog subjectief welzijn kent. Maar dat hoeft niet per se een probleem te zijn. Want zelfs al vormen LTE's geen exacte voorspelling van het subjectief welzijn van één persoon, ze kunnen wel behulpzaam zijn in het beoordelen van het subjectief welzijn van groepen van mensen, en in het identificeren van factoren die subjectief welzijn beïnvloeden. Haybron vergelijkt het met een thermometer die maar voor 60% nauwkeurig is. Aan één zo'n thermometer heb je weinig om te weten hoe warm het precies is, maar als je er heel veel verspreidt over de Verenigde Staten kunnen ze je waarschijnlijk wel zeggen dat Florida een stuk warmer is dan Minnesota.¹³³ Bovendien blijft het natuurlijk een feit dat er een aangetoonde correlatie bestaat tussen LTE's en positief affect. We kunnen het bestaan van die studies natuurlijk niet negeren, ook al bestaan er argumenten die de waarde ervan neigen te relativiseren.

Toch is het misschien beter om het zekere voor het onzekere te nemen. Dat kan door metingen van LT, positief en negatief affect en eventueel domein-tevredenheid te combineren in onderzoek naar subjectief welzijn. Dat houdt niet alleen in dat al die factoren gemeten zouden

¹³¹ Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 84-85

¹³² Wat de ranglijst van het Global Emotions Report betreft is de versie van 2014 de meest recente die ik ter beschikking had. Daarom heb ik ervoor gekozen om ook het World Happiness Report uit die periode te raadplegen, eerder dan data uit verschillende tijdvlakken met elkaar te vergelijken.

Helliwell, Layard, Sachs, & De Neve (eds.), *World Happiness Report 2015*, 26-28;

"People Worldwide Are Reporting a Lot of Positive Emotions", Jon Clifton, Gallup, 21 mei 2014, <https://news.gallup.com/poll/169322/people-worldwide-reporting-lot-positive-emotions.aspx>

¹³³ Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 101

moeten worden – de meeste onderzoekers doen dat al – maar ook dat het nuttig kan zijn om een methode te ontwikkelen om de scores van al die metingen in één overkoepelend cijfer te integreren. Dat cijfer zou dan als maat voor subjectief welzijn kunnen dienen, eerder dan enkel LT daarvoor te gebruiken. Op die manier vermijdt men dat de andere componenten van subjectief welzijn verwaarloosd zouden worden.

4.3. Levenstevredenheidsenquêtes als indicator voor welzijn

Hedonisme en authentiek geluk

Nu we de meest courante theorieën over psychologisch geluk hebben overlopen kunnen we overschakelen naar theorieën over welzijn. Over de eerste twee, hedonisme en authentiek geluk, kunnen we kort zijn. Hedonisme identificeert welzijn met genot, en zoals we net gezien hebben zijn LTE's niet de beste manier om dat te meten. Als LTE's niet het meest geschikt zijn om genot te meten, zijn ze uiteraard ook niet de beste optie om welzijn te meten binnen een theorie die welzijn gelijkstelt aan genot.

Sumners authentiek-geluk-theorie beweert dan weer dat welzijn bestaat uit het geluk van een geïnformeerd en autonoom subject. Hij beschrijft geluk bovendien als een combinatie van cognitieve en affectieve levensevaluaties en hanteert dus een hybridevisie op geluk. In de vorige sectie hebben we dergelijke hybridetheorieën besproken en redenen gezien om voorzichtig te zijn met het gebruiken van LTE's als indicator daarvoor. Daarnaast is er voor welzijn in deze visie ook nog iets anders nodig, met name de vereiste van authenticiteit. En LTE's kunnen niet verzekeren dat de persoon die de LTE invulde geïnformeerd en autonoom was tijdens de bevraging. Om die redenen zijn LTE's geen ideale indicator voor welzijn wanneer we welzijn benaderen vanuit een authentiek-geluk perspectief. Een interessante optie zou opnieuw kunnen zijn om een combinatie te overwegen van LTE's met metingen van affecten, en zo te vermijden dat affecten verwaarloosd worden in de meting. De moeilijkheid die gepaard gaat met het evalueren van authenticiteit lijkt echter lastiger om te overwinnen.

Objectieve lijst

Objectieve-lijsttheorieën beweren dat er een vaste lijst van waarden en levensomstandigheden bestaat die bijdragen aan welzijn, ongeacht of de persoon in kwestie deze dingen zelf belangrijk vindt. Dat is natuurlijk iets anders dan LT, wat juist probeert zoveel mogelijk rekening te houden met persoonlijke waarden en voorkeuren. Binnen een objectieve-lijsttheorie is er dan ook geen garantie dat LTE's een goede weergave zouden vormen van de elementen die deel

uitmaken van wat bijdraagt tot welzijn. Stel bijvoorbeeld dat gezondheid volgens een bepaalde invulling van een objectieve lijst cruciaal is voor welzijn, maar dat iemand daar geen enkele waarde aan hecht. Wanneer die persoon een LTE invult, zal haar gezondheid waarschijnlijk nauwelijks invloed hebben op de uiteindelijke LT-score.

Het kan natuurlijk gebeuren dat iemand toevallig precies alle dingen belangrijk vindt die volgens een bepaalde objectieve-lijsttheorie welzijn opmaken, maar die kans is erg klein. Bovendien zou dat betekenen dat zijn of haar LT niet overeenkomt met elke andere invulling van een objectieve lijst. Een andere optie is dat iemand een objectieve lijst opstelt waarin LT de meest prominente component is. Dan is LT natuurlijk wel een goede benadering van welzijn. Maar dan zitten we eigenlijk opnieuw met een LT-visie op welzijn, in plaats van een objectieve lijst. Daarenboven geldt ook in dat geval dat LTE's niet voor alle objectieve lijsten welzijn kunnen benaderen, maar slechts voor die ene specifieke invulling ervan. Voor objectieve-lijsttheorieën in het algemeen kunnen we redelijkerwijs concluderen dat LTE's er geen goede indicator voor vormen.

Desire fulfilment

Een welzijnstheorie die wel rekening houdt met wat mensen zelf belangrijk vinden is de desire theory. Die theorie identificeert welzijn met het bevredigen van verlangens. Hoe meer van iemands verlangens vervuld zijn, hoe beter het leven van die persoon gaat. In vergelijking met de vorige welzijnstheorieën sluit de desire theory nauwer aan bij LT. Beide houden rekening met je persoonlijke voorkeuren, en je zal niet snel tevreden zijn over je leven als geen enkele van je verlangens wordt ingelost.

Maar een discrepantie tussen LT en verlangbevrediging kán wel. Neem bijvoorbeeld Mieke, een enorm adaptieve vrouw en meester in het relativiseren. Ze heeft altijd wel duidelijke verlangens en voorkeuren, maar kan als geen ander accepteren dat die niet altijd worden ingelost. Toevallig gebeurt dat ook vaak. Ze is niet geslaagd voor haar ingangsexamen geneeskunde, hoewel ze graag dokter wilde worden, en ze wilde eigenlijk kinderen maar woont alleen. Bovendien is in de winkel altijd net hetgeen uitverkocht wat ze wilde eten, regent het elke keer wanneer ze wilt zonnen en mist ze altijd net de bus die ze wilde halen. Maar daar laat ze zich allemaal niet door uit het lood slaan. Ze neemt alles zoals het komt en is al bij al tevreden over haar leven. Wanneer ze een LTE zou invullen zou ze zichzelf dan ook een hoge score geven. Mieke toont op die manier aan dat het perfect mogelijk is om geen of amper van je verlangens in vervulling te zien gaan, en toch tevreden te zijn over je leven als geheel.

Daarnaast is het omgekeerde ook een optie. Al je verlangens kunnen bevredigd worden, zonder dat je tevreden bent over je leven. Stel bijvoorbeeld dat Pieter bijna alles heeft wat hij wil: een fijne woning, een goede job en veel vrienden. Bovendien worden al zijn kleine verlangens steevast ingelost. Maar net voor hij een LTE invult vraagt iemand hem hoe het gaat met zijn liefdesleven. Dat herinnert hem eraan dat hij eigenlijk nood heeft aan een levenspartner, maar dat hij maar niet succesvol is in zijn zoektocht. Vijf minuten later zit Pieter zijn LTE in te vullen. Hij heeft een vermoeiende dag gehad, en heeft geen zin om hard na te denken over de vragen. Hij vraagt zich dus bij zichzelf af hoe hij zich over zijn leven als geheel en vult op basis daarvan de enquête in. Maar doordat hij net herinnerd is aan zijn mislukte pogingen tot romantische relaties is hij nogal neerslachtig. Hij geeft zichzelf dus een lage score.

Wat hier gebeurt, is dat Pieter de affectheuristiek toepast terwijl hij zijn LTE invult. Bovendien treedt er misattributie op: hij denkt dat hij zich slecht voelt bij zijn leven als geheel, maar in werkelijkheid voelt hij zich in de eerste plaats slecht over zijn liefdesleven. Uiteraard is dat ook belangrijk voor zijn leven als geheel, maar het is niet allesbepalend. Doordat hij net aan zijn mislukte liefdesleven werd herinnerd heeft dat een disproportionele invloed op zijn levensbeoordeling.

LTE's vormen dus om twee redenen geen perfecte weergave van desire fulfilment. Aan de ene kant is het bevredigen van verlangens niet noodzakelijk voor het hebben van een hoge LT. Aan de andere kant geeft het bevredigen van veel verlangens nog geen garantie op een hoge LTE-score. Desondanks blijft het wel zo dat zowel LT als desire fulfilment aandacht hebben voor persoonlijke waarden en voorkeuren. Beide kunnen weergeven hoe goed het leven van een persoon gaat op de vlakken die hij of zij zelf het belangrijkste vindt. Binnen een desire fulfilment theorie kunnen LTE's dus wel als een redelijke benadering van welzijn dienen, maar niet als een perfecte maatstaf. En net als bij de hybridetheorieën zijn LTE's ook binnen een desire theory waarschijnlijk nuttiger voor het beoordelen van het geluk van grote populaties dan dat van een individu.

Eudaimonisme

Eudaimonistische theorieën over welzijn stellen welzijn gelijk met het bevredigen van de menselijke natuur. Vanwege de grote verscheidenheid op visies over wat die menselijke natuur precies inhoudt is het niet eenvoudig om het verband met LTE's te beoordelen. In hoeverre LTE's de mate waarin iemand zijn of haar natuur bevredigt kunnen weergeven is erg afhankelijk van welke invulling er aan de menselijke natuur gegeven wordt. In het geval van

een eudaimonistische objectieve lijst zoals die van Nussbaum zal het verband met LTE's niet erg groot zijn, in een eudaimonistische desire theory al wat groter. De bruikbaarheid van LTE's voor het meten van eudaimonistisch welzijn is dus volledig afhankelijk van hoe de menselijke natuur wordt gedefinieerd. Over het verband tussen LTE's en eudaimonisme op zich vallen er eigenlijk geen relevante uitspraken te doen.

4.4. Conclusie

De vorige twee hoofdstukken gingen over de vraag of LT en geluk hetzelfde zijn, en de conclusie was dat we er beter aan doen om de twee als verschillende concepten te beschouwen. In dit hoofdstuk heb ik proberen na te gaan of LTE's een goede indicatie zijn voor iemands geluk, er rekening mee houdend dat geluk niet hetzelfde is als LT. Aangezien het antwoord op die vraag erg afhankelijk is van wat er precies met 'geluk' bedoeld wordt, heb ik voor de meest courante visies op geluk kort besproken of LTE's daarvoor als indicator zouden kunnen dienen. Vanwege het gebrek aan voorgaand onderzoek naar de verbanden tussen LTE's en andere vormen van geluk dan LT was dat geen eenvoudige opdracht. De resultaten van dit hoofdstuk moeten dan ook voorzichtig en kritisch gebruikt worden. Toch kunnen we al enkele preliminaire conclusies trekken.

Ten eerste geven LTE's geen exacte weergave van iemands LT. LT wordt gedefinieerd als een zuiver cognitieve levensevaluatie, en menselijke oordelen zijn nooit zuiver cognitief. Dit is een redelijk banaal punt voor iedereen binnen welzijnsonderzoek, maar wel de moeite om nog eens te herhalen. Ten tweede zijn er voor veel theorieën over geluk en welzijn intuïtieve redenen om aan te nemen dat LTE's ze niet goed kunnen voorspellen. Ten derde is er voor zo goed als geen enkele van de hier besproken invullingen van geluk onomstotelijk bewijs dat LTE's er een goede indicator van zouden vormen. Enkel wanneer het gaat over subjectief welzijn zijn er sterke aanwijzingen dat LTE's het dicht kunnen benaderen. Maar ook dan hebben we redenen gezien om voorzichtig te zijn. Binnen de meeste gelukstheorieën is er echter een gebrek aan wetenschappelijke studie naar het verband tussen LTE's en de respectieve definitie van geluk. Er moet met andere woorden nog veel onderzoek gebeuren alvorens we, binnen de desbetreffende theorieën, definitief zouden kunnen beoordelen of LTE's een goede indicator van geluk zijn. Kortom kunnen we niet zomaar aannemen dat LTE's erin slagen geluk accuraat te voorspellen.

Hoofdstuk 5 Levenstevredenheidsenquêtes als meetinstrument voor geluk: voor- en nadelen

5.1. Waar we nu staan

We zijn deze masterproef begonnen vanuit de observatie dat veel prominente onderzoeken naar geluk in de eerste plaats gebruikmaken van LTE's. Bovendien worden scores op die LTE's vaak gebruikt als geluksscores. De vraag die we hier proberen te beantwoorden is: valt dat te rechtvaardigen? Kunnen we resultaten van LTE's zomaar gebruiken alsof ze geluk meten?¹³⁴

Een eerste manier om te argumenteren dat dat wel zou kunnen, is door te zeggen dat LT en geluk synoniemen zijn. Dat dat niet het geval is, heb ik beargumenteerd in Hoofdstuk 2. Geluk heeft vele betekenissen, en LT is daar slechts één van. LT en geluk wel als synoniemen gebruiken zou dus afbreuk doen aan de enorme verscheidenheid van wat we met 'geluk' kunnen bedoelen.

Hierop zou men kunnen antwoorden dat LT weliswaar inderdaad slechts één van de mogelijke betekenissen van geluk is, maar wel de meest juiste. In Hoofdstuk 3 bespraken we de waarschijnlijkheid van die bewering. Er kan gesteld worden dat LT niet waardevol genoeg is om de meest verdedigbare invulling van prudentieel geluk te zijn, en dat ze te ver verwijderd ligt van hoe we normaal over geluk denken om de best mogelijke invulling van psychologisch geluk te zijn. Hoe dan ook lijkt het aangewezen om LT en geluk als twee verschillende concepten te beschouwen.

Maar ook wie dat accepteert kan argumenteren dat het toch verantwoord is om LTE's als maat voor geluk te gebruiken. Zelfs als LT en geluk niet hetzelfde zijn, kunnen LTE's misschien nog steeds een indicator zijn voor wat geluk wél is. In Hoofdstuk 4 hebben we evenwel gezien dat dat twijfelachtig is. Binnen de meeste theorieën over geluk is er onvoldoende bewijs dat LTE-scores ermee zouden correleren, en zijn er intuïtieve redenen en argumenten om te twijfelen aan het vermogen van LTE's om die specifieke invulling van geluk

¹³⁴ In tegenstelling tot hiervoor wordt 'geluk' in dit hoofdstuk niet specifiek gebruikt om naar psychologisch geluk te verwijzen. Eerder refereert het hier naar geluk in het algemeen, zowel psychologisch als prudentieel. Wanneer één van die laatste wordt bedoeld zal dat gespecificeerd worden. De reden daarvoor is dat het in dit hoofdstuk ofwel gaat over geluk als een breed, pre-reflectief concept (eerder dan één bepaalde invulling of betekenis ervan), ofwel over 'geluk' als woord.

te kunnen benaderen. Binnen subjectief-welzijntheorieën is dat eventueel wel nog een optie. Maar ook dan is het nog steeds veiliger om een combinatie van LTE's met andere meetinstrumenten te hanteren.

Kortom zijn LT en geluk geen synoniemen, is LT waarschijnlijk niet de meest verdedigbare invulling van geluk, en vormen LTE's geen betrouwbare indicator voor (de meeste invullingen van) geluk. LTE's kunnen dus niet zomaar gebruikt worden als maat voor geluk. Maar is het echt zo problematisch om dat toch te doen, of zijn de voordelen groter dan de nadelen?

In de vorige hoofdstukken werden verschillende argumenten verzameld waarom LTE's er wel of niet in zouden kunnen slagen om geluk te meten. Dit hoofdstuk brengt al die argumenten samen, maar gaat tegelijk verder dan dat. Het zal hier immers ook gaan over de ethische en maatschappelijke implicaties van het gebruik van LTE's als maat voor geluk. We zullen ons met andere woorden richten op zowel het wetenschappelijk/filosofische als het ethische aspect van de hoofdvraag van deze masterproef: kunnen we LTE's gebruiken als maat voor geluk?

Om het iets overzichtelijker te maken zullen we die vraag in twee delen behandelen. Want "LTE's gebruiken als maat voor geluk" is enigszins ambigu. Of beter gezegd, het beschouwen van LTE's als meetinstrument voor geluk kan zich op twee verschillende manieren uiten. Aan de ene kant betekent het dat onderzoekers die geluk willen bestuderen daarvoor een beroep doen op LTE's. Aan de andere kant impliceert het dat, nadat LTE's afgenomen zijn, de resultaten daarvan gepubliceerd worden als cijfers over geluk. Het eerste maakt dus de beweging van geluk naar het gebruiken van LTE's, en het tweede vertrekt van het gebruik van LTE's, en gaat van daaruit verder naar geluk.

We kunnen de eerder gestelde vraag dan ook op twee corresponderende manieren interpreteren. Ten eerste is het de vraag of het gerechtvaardigd is om, wanneer we geluk willen meten, daarvoor terug te grijpen naar LTE's. Ten tweede of het gerechtvaardigd is om, wanneer we LTE's hebben afgenomen, de resultaten daarvan te publiceren als metingen van geluk.

5.2. Levenstevredenheidsenquêtes gebruiken wanneer we geluk willen meten

We beginnen met de vraag of we, wanneer we geluk willen meten, daarvoor LTE's kunnen hanteren. Vooraleer we ons richten op de ethische dimensie van die vraag bekijken we eerst welke mogelijke theoretische onderbouwing daarvoor is. Laat ons dus eens in het hoofd kruipen

van mensen die LTE's gebruiken wanneer ze geluk willen meten. Waarom doen ze dat? En misschien nog belangrijker, zijn hun redenen gegrond?

Levenstevredenheid of subjectief welzijn als synoniem van geluk

Een eerste reden waarom je zou kunnen besluiten geluk te meten aan de hand van LTE's kan zijn dat je van mening bent dat LT en geluk hetzelfde zijn. Aangezien LTE's levenstevredenheid meten, is het in dat geval logisch om LTE's te gebruiken voor het meten van geluk. Echter, de stelling waar die redenering op gestoeld is, dat LT en geluk hetzelfde zijn, hebben we in Hoofdstuk 2 ontkracht. Bovendien is LT niet de meest verdedigbare theorie over geluk, zoals we in Hoofdstuk 3 bespraken. Deze benadering is dus onvoldoende gefundeerd.

Een tweede optie is de volgende: geluk wordt gelijkgesteld aan subjectief welzijn, dat bestaat uit LT, en positief en negatief affect. LTE's meten de LT-component en correleren met affect, en worden dus gezien als een goede benadering van geluk. Dit is waarschijnlijk de meest gehanteerde redenering onder wetenschappers om LTE's als geluksmeting te gebruiken. In de sociale wetenschappen wordt er immers wel vaker over geluk gesproken op basis van onderzoek naar subjectief welzijn. Dat laatste wordt dan weer vaak benaderd door middel van LTE's.

Ook met deze redenering moeten we evenwel voorzichtig zijn. Subjectief welzijn en geluk zijn immers niet zomaar hetzelfde. We hebben in deze masterproef veel verschillende visies op geluk gezien, en subjectief welzijn is daar slechts één mogelijkheid van. Bovendien bedoelen we doorgaans toch iets anders dan 'een subjectieve ervaring van welzijn' wanneer we over geluk spreken. Wat hier niet onderzocht werd, is in welke mate subjectief welzijn een *goed beargumenteerde* invulling van geluk is. We hebben dat in Hoofdstuk 3 wel gedaan voor LT. Een gelijkaardige studie, maar dan voor subjectief welzijn, is een interessante piste voor vervolgonderzoek. Op dit moment zijn er alleszins onvoldoende argumenten beschikbaar om er zomaar van uit te gaan dat subjectief welzijn een goed verdedigbare visie is op geluk.

Daarnaast hebben we in Hoofdstuk 4 redenen gezien om te betwijfelen of LTE's subjectief welzijn volledig kunnen voorspellen. De ene wijze waarop affect LTE's kan beïnvloeden – de affectheuristiek – kan onderhevig zijn aan misattributie. De andere wijze is dat je je affecten bewust meerekent in je levensevaluaties. Maar aangezien dat afhankelijk is van hoeveel waarde de respondent hecht aan affecten is dat geen robuust verband. Bovendien heeft Kahneman aangetoond dat je herinneringen geen betrouwbare weergave vormen van hoe

je je affecten werkelijk hebt ervaren. Verder onderzoek is evenwel noodzakelijk om de ernst van die kritieken ten volle te kunnen inschatten.

Ook de poging om het meten van geluk door middel van LTE's te rechtvaardigen via de omweg van subjectief welzijn is dus niet waterdicht. Vooraleer we LTE's om deze reden als een volledig onderbouwd geluk-meetinstrument kunnen beschouwen zouden er twee dingen moeten gebeuren. Ten eerste moet aangetoond worden dat subjectief welzijn inderdaad een plausibele invulling is van geluk, en ten tweede moet verder onderzoek uitwijzen of affecten inderdaad zo sterk kunnen divergeren van LTE-scores als o.a. Kahneman beweert.

Levenstevredenheidsenquêtes als de meest accurate benadering van geluk

Naast het gelijkstellen van geluk aan ofwel LT ofwel subjectief welzijn is er nog een derde reden waarom je LTE's zou gebruiken om geluk te meten. Dat is erkennen dat LTE's geluk niet volledig kunnen weergeven, maar tegelijk argumenteren dat LTE's wel de dichtst mogelijke kwantitatieve benadering vormen van geluk. Misschien geldt het wel voor alle mogelijke manieren om geluk te meten dat ze geluk eigenlijk niet goed kunnen voorspellen, en niet enkel voor LTE's. Wie geïnteresseerd is in het meten van geluk kan dus naar LTE's grijpen, niet omdat hij of zij ervan overtuigd is dat LTE's erin slagen om geluk accuraat te meten, maar wel omdat ze volgens die persoon nu eenmaal dichtste kwantitatieve benadering van geluk vormen. Of LTE's inderdaad de meest accurate manier zijn om geluk te meten hangt natuurlijk af van wat je precies met 'geluk' bedoelt. Laat ons dus nog eens kort naar de relevante gelukstheorieën kijken.¹³⁵

We beginnen bij theorieën over psychologisch geluk. Afgezien van LT hebben alle andere theorieën daarover op zijn minst een affectieve component, en sommigen beschouwen geluk zelfs als iets volledig affectiefs. Voor affecten bestaan er evenwel betere indicatoren dan LTE's. Eerst en vooral zijn er vragenlijsten die specifiek ontworpen zijn om positieve en negatieve affecten te meten, zoals de Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) en de Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE). Daarnaast bestaan er ook andere manieren om affecten te meten dan door middel van vragenlijsten, zoals gedragsobservatie, monitoren van de activiteit van gezichtsspieren, monitoren van het centraal zenuwstelsel, meten van endocriene waarden,...¹³⁶ Wanneer we psychologisch geluk als iets affectiefs definiëren, zoals de meeste gelukstheorieën doen, dan is het dus op zijn minst betwifelbaar of LTE's daar

¹³⁵ LT-theorieën komen hier niet meer aan bod, aangezien we die reeds uitgebreid bespraken in Hoofdstuk 3.

¹³⁶ Quigley et al., "Inducing and Measuring Emotion," Table 10.2

de meest accurate meetmethode voor zijn. Er zijn genoeg alternatieven beschikbaar die – in tegenstelling tot LTE's – specifiek voor dat doel ontworpen zijn.

Binnen hybridetheorieën, die geluk als een combinatie van cognitie en affect beschouwen, is het al waarschijnlijker dat LTE's de meest accurate methode zouden zijn om geluk te meten. LTE's kunnen de cognitieve component van (bijvoorbeeld) subjectief welzijn behoorlijk goed meten, en bovendien correleren ze met de affectieve component. Maar zelfs binnen een hybridetheorie lijkt het beter om LTE's te combineren met metingen van affect. Beter dan enkel de cognitieve component van subjectief welzijn te bevragen en ervan uit te gaan dat die ook een indicatie geeft van de affectieve component is wellicht om ze allebei te meten. Ook in een hybridetheorie zijn LTE's op zichzelf waarschijnlijk dus niet de meest accurate methode om geluk te beoordelen.

Wat dan met welzijn, vormen LTE's daar de beste benadering voor? Net als bij psychologisch geluk hangt dat uiteraard af van welke visie op welzijn je hanteert. Zoals we in het vorig hoofdstuk gezien hebben kunnen LTE's welzijn binnen een desire theory waarschijnlijk beter voorspellen dan bijvoorbeeld binnen een objectieve-lijsttheorie. Maar zelfs binnen een desire theory is het natuurlijk vreemd om welzijn te meten door middel van LTE's, in plaats van technieken te ontwikkelen en gebruiken die specifiek ontworpen zijn om verlangenbevrediging te meten.

Vooraleer we LTE's als maat voor welzijn kunnen gebruiken vanuit het argument dat dat nu eenmaal de meest accurate methode is, moet er dus eerst beargumenteerd worden dat dat inderdaad het geval is. Bovendien moeten we verduidelijken welke visie op welzijn we hanteren en waarom. Kortom is de kans dat LTE's de beste manier vormen om welzijn te meten klein, maar niet onbestaande. Het is alleszins niet zodanig vanzelfsprekend dat we er zonder voorafgaande argumentering vanuit kunnen gaan.

Als tussentijdse conclusie kunnen we zeggen dat er geen volledig waterdichte theoretische onderbouwing beschikbaar is om, wanneer we geluk willen meten, daar LTE's voor te gebruiken. We kunnen dat moeilijk rechtvaardigen vanuit de veronderstelling dat LT en geluk hetzelfde zijn. Daarnaast zijn er onvoldoende argumenten beschikbaar om te kunnen concluderen dat subjectief welzijn een verdedigbare invulling is van geluk. Hetzelfde geldt voor wie beweert dat LTE's de dichtst mogelijke benadering vormen van geluk.

Maar dat er onvoldoende theoretische onderbouwing beschikbaar is om LTE's te gebruiken om geluk te meten betekent nog niet dat het onverantwoord is. Laat ons eens kijken naar meer praktische en ethische argumenten.

Praktische en ethische argumenten

Een mogelijk praktisch argument is dat LTE's, ook al vormen ze misschien niet de meest accurate methode daarvoor, wel de meest werkbare manier zijn om geluk te meten. Stel bijvoorbeeld dat genot inderdaad iets dichterbij en betrouwbaarder benaderd kan worden door middel van het monitoren van de activiteit van de gelaatsspieren, dan nog zijn eenvoudige vragenlijsten zoals LTE's natuurlijk veel praktischer en goedkoper te implementeren. En dat heeft gevolgen.

Een eerste gevolg van de eenvoudige implementatie van LTE's is dat het toelaat om grote steekproeven te hanteren. Dat komt de betrouwbaarheid en de accuraatheid van de meting ten goede. Bovendien wordt het daardoor mogelijk om een betere representatieve steekproef te nemen. Op die manier wordt vermeden dat bepaalde bevolkingsgroepen verwaarloosd worden binnen het onderzoek. Daarnaast zijn LTE's vanwege hun eenvoudige implementatie ook goedkoop.¹³⁷ En aangezien wetenschappelijke onderzoeken beperkte budgetten hebben, en bovendien vaak gefinancierd worden door overheidsgeld, is dat een gewichtig argument.

Maar bovenstaande argumenten gelden ook voor andere meetinstrumenten dan LTE's. Zo bestaan er ook eenvoudige enquêtes die peilen naar affecten of naar domein-tevreedenheid, en dus ongeveer even praktisch en goedkoop zijn als LTE's. Daarom is het misschien het overwegen waard om, wanneer men onderzoek wil doen naar geluk, naast LTE's bijvoorbeeld ook affectmetingen te implementeren. Vele onderzoeken doen dat dan ook reeds.

Verder betekent het feit dat er vaak overheidsgeld aangewend wordt voor de financiering van onderzoek naar geluk ook dat onderzoekers de maatschappelijke plicht hebben om hun onderzoek zo grondig mogelijk te onderbouwen. En zoals we gezien hebben is die onderbouwing theoretisch niet volledig waterdicht wanneer we enkel LTE's aanwenden om geluk te meten. Opnieuw kan dat een reden zijn om niet alleen LTE's, maar ook andere meetinstrumenten te gebruiken. Al moet er dan natuurlijk overwogen worden of dat opweegt tegen de extra kost die dat met zich meebrengt. Daarnaast zijn er vanwege die maatschappelijke plicht om onderzoek zo grondig mogelijk te onderbouwen een aantal voorwaarden waar onderzoek naar geluk best aan voldoet.

Ten eerste valt het aan te bevelen om te verduidelijken wat er in het onderzoek precies met 'geluk' bedoeld wordt. Zoals we gezien hebben heeft geluk vele betekenissen die soms erg uiteenlopend zijn. Bovendien is er maar weinig eensgezindheid over wat geluk nu 'echt' is.

¹³⁷ Sim & Diener, "Well-Being for Policy Purposes"

Daarom kunnen we er niet van uitgaan dat, wanneer iemand onderzoek over geluk leest, er hetzelfde onder verstaat als de auteur bedoelt. De enige manier om verwarring en misinterpretatie te voorkomen is door op voorhand zo goed en nauwkeurig mogelijk duidelijk te maken wat geluk betekent binnen het onderzoek. Nog beter zou zijn om ook te verduidelijken waarom er precies voor die visie op geluk wordt gekozen, maar de beperkte plaats in bijvoorbeeld tijdschriftartikelen laat dat niet altijd toe, dat is begrijpelijk. Toch denk ik dat het goed zou zijn als iedereen die over geluk schrijft of er rond werkt op zijn minst voor zichzelf probeert uit te maken waarom men voor die invulling ervan kiest die men gebruikt. Op die manier wordt men ertoe aangezet om na te denken over de plausibiliteit van de corresponderende geluks- of welzijnstheorie. En hoe plausibeler de theorie, hoe relevanter het onderzoek.

De tweede voorwaarde is dat LTE's erin moeten slagen om de gehanteerde visie op geluk toch enigszins te meten. Wanneer je bijvoorbeeld welzijn probeert te meten binnen een objectieve-lijsttheorie zijn LTE's daar niet voor geschikt, zelfs niet als er geen goede alternatieven beschikbaar zijn.

Ten derde kan overwogen worden of er geen alternatieven beschikbaar zijn voor LTE's wanneer we geluk willen meten. Wie geïnteresseerd is in genot bijvoorbeeld, kan eerst afwegen of er geen andere en betere opties zijn alvorens terug te grijpen naar LTE's. Want LTE's mogen dan wel praktisch zijn, vragen hoeveel genot iemand naar schatting heeft ervaren in zijn of haar leven is even eenvoudig. Dat zal uiteraard ook geen perfecte weergave geven van het werkelijk ervaren genot, maar waarschijnlijk wel een betere dan LTE's. Hetzelfde geldt voor hybridetheorieën. Zoals eerder vermeld kan het eventueel aangewezen zijn om LTE's te combineren met metingen van affect in plaats van enkel LTE's te gebruiken.

Besluit

Ter conclusie is het gebruiken van LTE's voor het meten van geluk niet volledig theoretisch onderbouwd, maar zijn er wel gewichtige praktische argumenten voor. Bovendien zijn er geen ernstige ethische bezwaren tegen. Wel kan er overwogen worden om ook andere methoden naast LTE's te hanteren, zoals metingen van emoties of domein-tevredenheden. Vanwege de maatschappelijke verantwoordelijkheid die wetenschappers hebben om hun onderzoek grondig te onderbouwen, is het bovendien aangeraden om aan enkele criteria te voldoen. Onderzoekers die zich bezighouden met geluk doen er goed aan te verduidelijken wat ze met geluk bedoelen, te evalueren of LTE's dit kunnen meten, en alternatieve methoden (of een combinatie van

methoden) te overwegen. Uiteraard zijn dit allemaal geen strikte vereisten, maar in mijn ogen kan het helpen om de relevantie van geluksonderzoek te maximaliseren.

5.3. Over geluk rapporteren op basis van levenstevredenheidsenquêtes

Theoretische onderbouwing

Waar de vorige sectie ging over het gebruiken van LTE's wanneer we geluk willen meten, gaat deze min of meer over het omgekeerde. We staan stil bij de vraag of het verantwoord is om, wanneer we LTE's gebruiken, de resultaten daarvan in termen van geluk te dissemineren. We beginnen opnieuw bij de mogelijke theoretische rechtvaardiging.

Er zijn grofweg drie potentiële onderbouwingen voor het dissemineren van resultaten van LTE's in termen van geluk, die we allemaal eerder reeds besproken hebben. De eerste is beweren dat LT en geluk synoniemen zijn. Dat hebben we evenwel in Hoofdstuk 2 weerlegd. De tweede optie is zeggen dat LT de meest juiste invulling van geluk is. Die mogelijkheid bespraken we in Hoofdstuk 3, en hoewel ze niet volledig onmogelijk is, hebben we ook sterke argumenten gezien die erop wijzen dat dat misschien niet correct is. In elk geval is het niet aangetoond dat LT inderdaad de meest juiste invulling van geluk betekent. Een derde manier om theoretisch te rechtvaardigen dat resultaten van LTE's als cijfers over geluk beschreven worden, is beweren dat LTE's een bepaalde andere vorm van geluk goed kunnen meten, en dat die visie op geluk bovendien de meest verdedigbare is. Vooralsnog is er evenwel geen overtuigende argumentering van die aard beschikbaar. Op dit moment is het dus filosofisch niet volledig gerechtvaardigd om louter op basis van LTE's beweringen te doen over hoe gelukkig bepaalde personen zijn.

Redenen en argumenten om over geluk te spreken op basis van LTE's

Laat ons dan nu het theoretische pad verlaten om ons te richten op de meer praktische argumenten. Herinner je dat het dan specifiek gaat over redenen om, wanneer we LTE's reeds hebben afgenomen, de resultaten daarvan in termen van geluk te dissemineren.

Een eerste reden daarvoor is leesbaarheid en verstaanbaarheid. Onderzoek dat gebruikmaakt van LTE's heeft vaak de bedoeling om een breed publiek aan te spreken. Dat niet-gespecialiseerd publiek zal waarschijnlijk meer begrijpen van de rapportering van het onderzoek wanneer daarin wordt gesproken over 'geluk' in plaats van 'levenstevredenheid',

‘subjectief welzijn’ of ‘de Cantril ladder’. De meeste mensen zijn nu eenmaal niet vertrouwd met die termen, en wel met geluk.

Een andere reden om de resultaten van LTE’s in termen van geluk te rapporteren is impact. Geluk spreekt tot de verbeelding, meer dan LT, en intrigeert mensen. Onderzoek naar geluk zal waarschijnlijk sneller interesse opwekken dan onderzoek naar LT. Voor wie een breed publiek wil bereiken met zijn onderzoek is het dus voordelig om over geluk te schrijven. Wanneer je ervan overtuigd bent dat je onderzoek waardevol is kan je op die manier proberen de impact ervan te vergroten.

Een daaraan gerelateerde reden is financiering. Want hoe je het ook draait of keert, wetenschappelijk onderzoek is meestal niet winstgevend, en moet dus bekostigd worden door externe bronnen. Wetenschappers moeten, om het te kunnen uitvoeren, vaak in de eerste plaats anderen ervan overtuigen dat hun onderzoek relevant is. En aangezien veel mensen geluk intuïtief belangrijk vinden, stijgen ook de kansen op financiering door te spreken over geluk in plaats van LT of subjectief welzijn. Daarnaast is het om potentiële investeerders te overtuigen natuurlijk aangewezen om te spreken in een taal die ze begrijpen.

Die praktische motieven kunnen bovendien overgaan in een meer ethisch argument. Want zelfs als LT en subjectief welzijn niet hetzelfde zijn als geluk of welzijn, is de kans groot dat ze nog steeds goed zijn voor mensen. Hoe tevreden je bent over je eigen leven lijkt toch waardevol, ongeacht of dat nu hetzelfde is als geluk of iets anders. En zoals we net zagen kan je, door onderzoek naar LT om te zetten in cijfers over geluk, de impact van dat onderzoek vergroten. Daardoor zullen beleidsmakers misschien meer aandacht hebben voor de factoren die LT positief beïnvloeden. Onderzoek naar LT en subjectief welzijn rapporteren in termen van geluk kan dus een positieve impact hebben op die LT of dat subjectief welzijn. En dat lijkt toch een goede zaak.

Redenen en argumenten om *niet* over geluk te spreken op basis van LTE’s

Laat ons kijken of er behalve deze voordelen ook nadelen verbonden zijn aan het omzetten van LTE-resultaten naar cijfers over geluk. Ten eerste zou men zich vragen kunnen stellen bij het motief van impact. Want hoewel het – voor wie een grote invloed wil hebben met zijn /haar/hun onderzoek – inderdaad voordelig kan zijn om over geluk te schrijven in plaats van LT, zou je ook kunnen zeggen dat dat een gevaar van manipulatie in zich draagt. Of een onderzoek belangrijk genoeg is om door veel mensen gelezen te worden kunnen deze mensen wellicht zelf bepalen. Als mensen meer interesse hebben in onderzoek naar geluk dan in onderzoek naar LT

moet dat misschien geen reden zijn om LT-onderzoek als onderzoek naar geluk voor te stellen. Veeleer lijkt het een aanleiding om onderzoek naar geluk uit te voeren in plaats van naar LT.

Een tweede mogelijk tegenargument is dat het misleidend zou zijn om de resultaten van LTE's te rapporteren in termen van geluk. Door dat te doen impliceert men immers dat men geluk heeft gemeten, en wat LTE's willen meten is niet geluk, maar LT. In ons dagelijks taalgebruik is LT zeker niet de prominentste betekenis van geluk. Niet-specialisten die over onderzoek naar geluk lezen zullen dan ook meestal niet verwachten dat men eigenlijk LT bedoelt. Door resultaten van LTE's te beschrijven als metingen van geluk kunnen mensen dus een verkeerd beeld krijgen van wat er precies gemeten werd. En aangezien studies over geluk regelmatig de brede pers en media halen – hetgeen in se geen slechte zaak is – is die kans niet onbestaande.

Op dezelfde wijze zou men door dergelijk onderzoek ook een vertekend beeld kunnen krijgen van de factoren die bijdragen aan het geluk van mensen, of van hoe men zelf gelukkiger kan worden. Stel bijvoorbeeld dat een studie een causaal verband vindt tussen inkomen en LT, en de onderzoekers hun resultaten publiceren onder de titel: “geld maakt gelukkig.” Op die manier kunnen mensen die dat lezen het idee krijgen dat een hoog inkomen bewerkstelligen een goede methode is om gelukkiger te worden. Aangezien geluk en LT niet zomaar hetzelfde zijn zouden die mensen wel eens bedrogen kunnen uitkomen.

Een derde argument tegen het voorstellen van LTE-resultaten als cijfers over geluk is dat dat een negatieve impact zou kunnen hebben op het welzijn van mensen. Stel bijvoorbeeld dat een regering democratisch wordt verkozen op basis van de belofte dat ze er alles aan zullen doen om de bevolking gelukkiger te maken. Eenmaal verkozen doen de regeringsleden beroep op wetenschappelijk onderzoek naar geluk, onder andere het (fictieve) onderzoek dat een causaal verband vindt tussen inkomen en LT. Aangezien het onderzoek over een verband tussen inkomen en geluk spreekt (in plaats van LT), besluit de regering om in de eerste plaats het gemiddeld inkomen te proberen verhogen.

De leden van de regering geloven verkeerdelijk dat ze op die manier het geluk van de natie grondig verhogen. Misschien is dat in mindere mate ook wel het geval. Maar doordat ze ervan uitgaan dat economische groei de beste manier is om geluk te verhogen zullen ze misschien minder aandacht hebben voor andere factoren die daar een grotere impact op hebben. Mocht de bewuste fictieve studie niet over geluk hebben gerapporteerd op basis van LTE's, zou de regering dus misschien maatregelen hebben genomen die meer hadden bijgedragen aan het geluk van de burgers. Op die manier kan inaccuraat rapporteren onrechtstreeks en onbedoeld

een negatieve impact hebben op het geluksniveau. Natuurlijk kan je je afvragen of dat wel zo ernstig is. In het bovenstaande voorbeeld wordt immers nog steeds de LT van de bevolking verhoogd, en dat kan ook waardevol zijn. De vraag is dan ook of de mogelijke positieve impact op LT opweegt tegen de potentiële negatieve impact op geluk, wat dat laatste ook mag betekenen.

Besluit

Samenvattend kunnen we zeggen dat er zowel voor- als nadelen aan verbonden zijn om over geluk te schrijven en spreken op basis van enkel LTE's. Aan de ene kant is dat voordelig in functie van verstaanbaarheid, impact en financiering. Daarnaast kan het vanwege die verhoogde impact eventueel ook een positieve bijdrage leveren aan de werkelijke tevredenheid van mensen. Aan de andere kant bestaat er het gevaar van een eerder negatieve invloed op geluk wanneer resultaten van LTE's als metingen van geluk beschouwd worden. Ze kunnen bovendien onbedoeld misleiding in de hand werken. Ten slotte is het op dit moment, theoretisch gezien, niet ten volle gerechtvaardigd om LTE-cijfers als geluksmeting te gebruiken. Welke van die argumenten het zwaarst doorwegen is niet eenvoudig te beoordelen. Het is aan eenieder om ze, waar nodig en nuttig, ter harte te nemen

5.4. Implicaties en aanbevelingen voor toekomstig onderzoek

In dit hoofdstuk hebben we tot nu toe twee zaken besproken. Ten eerste is er weinig filosofische onderbouwing voor het gebruiken van LTE's om geluk te meten, maar zijn daar ook geen ernstige ethische bezwaren tegen. Desondanks bevelen we aan dat geluksonderzoekers verduidelijken wat ze met geluk bedoelen, evalueren of LTE's dit kunnen meten, en alternatieve methoden overwegen. Ten tweede zijn er zowel voor- als nadelen aan verbonden wanneer we de resultaten van LTE's dissemineren als cijfers over geluk. Wie onderzoek doet naar LT en subjectief welzijn moet zich daarvan bewust zijn. Maar wat betekent dat nu concreet voor toekomstig onderzoek?

Preliminare aanbevelingen voor bestaand onderzoek naar geluk

Laat ons eens terugkeren naar de drie onderzoeken die we in het begin van deze masterproef hebben ingeleid. Ten eerste is er de SCV-survey van Statistiek Vlaanderen. De SCV-survey bevraagt een brede waaier aan onderwerpen, zoals o.a. maatschappelijke participatie,

mediagebruik, politieke interesse, cultuur-en sportparticipatie, individualisme...¹³⁸ Met betrekking tot geluk zijn er evenwel amper relevante vragen opgenomen, tenzij LT. Wanneer we het geluk van de bevolking zouden willen bepalen kunnen we daarvoor dan ook niet zomaar een beroep doen op de SCV-survey. Maar dat is ook niet wat Statistiek Vlaanderen beoogt. De resultaten van de LT-vraag worden op de website van Statistiek Vlaanderen gepubliceerd als cijfers over ‘algemene tevredenheid’ of ‘tevredenheid over het leven’.¹³⁹ Dat is een duidelijke en accurate rapportering waar weinig op aan te merken valt.¹⁴⁰

Het volgende onderzoek dat we bespreken is het Nationaal Geluksonderzoek. Zoals eerder vermeld bestaat de enquête van het Nationaal Geluksonderzoek o.a. uit vragen naar LT (meer bepaald de Cantril ladder), domein-tevredenheid, positieve en negatieve emoties, gemoedsrust en levensvreugde.¹⁴¹ In de externe communicatie over de resultaten van onderzoek wordt er evenwel regelmatig over ‘geluk’ gesproken wanneer het eigenlijk enkel gaat over de resultaten van de Cantril-laddervraag.¹⁴²

Wat de implicaties zijn van de bevindingen in deze masterproef voor het Nationaal Geluksonderzoek, is afhankelijk van wat de opzet van dat onderzoek is. Op basis van wat we in deze verhandeling besproken hebben kunnen we twee mogelijke doelstellingen onderscheiden. Ofwel wil men subjectief welzijn meten, en meent men dat men daarover best spreekt alsof het geluk is. Ofwel wil men geluk meten, en meent men dat de Cantril ladder daar de beste weergave van vormt.

In het eerste geval gelden de argumenten uit sectie 5.3. We hebben toen argumenten voor en tegen het rapporteren van LTE-resultaten in termen van geluk verzameld. Als het doel van het Nationaal Geluksonderzoek inderdaad is om subjectief welzijn te meten, maar men over geluk schrijft omdat dat duidelijker en verstaanbaarder is, is het aangewezen om te evalueren of de voordelen daarvan opwegen tegen de nadelen. Daarnaast kan er ook nagedacht worden over *hoe* de verzamelde gegevens gebruikt worden om conclusies te trekken over hoe gelukkig mensen zijn. Op dit moment worden daar enkel Cantril ladder-scores voor gebruikt. Een interessante piste kan eventueel zijn om een methode te ontwikkelen om metingen van cognities

¹³⁸ “SCV-Survey,” Statistiek Vlaanderen, geraadpleegd op 10 mei 2021, <https://statistieken.vlaanderen.be/QvAJAXZfc/notoolbar.htm?document=SVR%2FSVR-SCV-02.qvw>

¹³⁹ “Algemene Levenstevredenheid,” Statistiek Vlaanderen, geraadpleegd op 10 mei 2021, <https://www.statistiekvlaanderen.be/KSMD-216-subjectief-welzijn>

¹⁴⁰ Je kunt je eventueel wel de vraag stellen of ‘algemene tevredenheid’ wel hetzelfde is als LT, maar dat is een andere vraag.

¹⁴¹ Zie de volledige vragenlijst in Bijlage 2

¹⁴² Zie UGent-NN, *Persdossier 2020*; UGent-NN, *Een jaar na de start van de crisis*; UGent-NN, *Tweede Coronagolf*

en affecten in één overkoepelende score samen te vatten. Maar ook zonder een dergelijke gestandaardiseerde methode is het al de moeite waard om te overwegen of het geen meerwaarde zou betekenen wanneer onderzoekers de term ‘geluk’ niet meer gebruiken om enkel en alleen naar de resultaten van LTE’s te verwijzen.

Een tweede mogelijk opzet van het Nationaal Geluksonderzoek was dat men geluk wil meten, en daarvoor in de eerste plaats de Cantril ladder gebruikt. In dat geval is het aangewezen om rekening te houden met de preliminaire aanbevelingen die aan het eind van sectie 5.2 geformuleerd werden. Concreet kunnen onderzoekers reflecteren over wat geluk voor hen precies inhoudt, en hoe men dat best meet. Indien de sociaalwetenschappelijke traditie rond subjectief welzijn en de daar gangbare methoden worden gevolgd is dat is zeker niet incorrect. Maar het is van belang om te beseffen dat er nog vele andere definities van geluk en corresponderende meetmethoden bestaan. Bovendien is er momenteel maar weinig filosofische onderbouwing voor de identificering van geluk als subjectief welzijn. Daarnaast geldt ook in dit geval dat men kan nadenken over de vraag of het beter is om een geluksscore te berekenen op basis van enkel de Cantril ladder of op basis van een combinatie van metingen.

Als meer algemene opmerking kunnen we nog zeggen dat een duidelijke en transparante communicatie cruciaal is. Op de meeste vlakken gebeurt dit. We kijken evenwel nog met een kritisch oog naar de persdossiers van het Nationaal Geluksonderzoek, de officiële externe communicatie van de onderzoeksresultaten, specifiek bedoeld om via de pers een breed publiek te bereiken. Daarin staan uitspraken over de geluksscore van mensen en hoe die evolueert, maar er wordt niet duidelijk uitgelegd wat die geluksscore precies betekent of hoe ze gemeten en berekend werd.¹⁴³ Dat kan wellicht beter in een rapport dat in essentie over geluk gaat.

Deze suggesties betekenen natuurlijk geenszins dat het Nationaal Geluksonderzoek niet waardevol zou zijn. Het onderzoek geeft erg interessante inzichten in de tevredenheid en het emotionele leven van de Belgen. Bovendien is het betekenisvol om geluk en welzijn prominenter op de kaart te zetten in ons land. Maar door rekening te houden met de (preliminaire) aanbevelingen die werden geformuleerd, kan de waarde en relevantie van het onderzoek in mijn ogen nog beter gegarandeerd worden.

Bij het World Happiness Report stellen we gelijkaardige zaken vast. Net als het Nationaal Geluksonderzoek maakt ook het World Happiness Report gebruik van zowel de Cantril ladder als metingen van affect. Opnieuw worden er echter uitspraken gedaan over het

¹⁴³ Zie UGent-NN, *Persdossier 2020*; Ugent-NN, *Een jaar na de start van de crisis*; UGent-NN, *Tweede Coronagolf*

geluk van (groepen van) mensen op basis van enkel en alleen de resultaten van de Cantril ladder.¹⁴⁴ De preliminaire aanbevelingen die voor het Nationaal Geluksonderzoek geformuleerd werden zijn dus ook hier van toepassing. Indien het doel is om subjectief welzijn te meten is het aangewezen om de argumenten uit sectie 5.3 tegen elkaar af te wegen. Indien het doel is om geluk te meten kan men nog eens evalueren wat geluk precies is, hoe het best gemeten wordt en hoe de verzamelde gegevens in een geluksscore kunnen worden verwerkt. De documentatie van de gehanteerde methoden is in het World Happiness Report evenwel bijzonder helder en op dat vlak is er dus niet per se verbetering nodig.

Suggesties voor vervolgonderzoek

Op basis van de bevindingen in de rest van deze masterproef kunnen we nu enkele suggesties formuleren voor verder fundamenteel filosofisch en wetenschappelijk onderzoek. Dat onderzoek is in mijn ogen noodzakelijk voor de verdere ontwikkeling van het filosofisch en wetenschappelijk domein van geluk en welzijn.

Eerst en vooral is er meer onderzoek nodig naar de filosofische onderbouwing van subjectief welzijn als gelukstheorie. Dat is immers een erg invloedrijke visie binnen de sociale wetenschappen, en het meeste wetenschappelijk onderzoek naar geluk is gebaseerd op die identificering van geluk als subjectief welzijn. Het is dan ook erg relevant om de rechtvaardiging daarvan grondig te evalueren.

Daarnaast moeten er ook verdere studies komen naar de mate waarin LTE's erin slagen beleefde emoties en gemoedstoestanden te meten. LTE's worden vaak beschouwd als een betrouwbare indicator voor het geheel van subjectief welzijn vanwege aangetoonde correlaties tussen LTE's en zelfbevragingen van affect. Er zijn echter ook redenen om te twijfelen aan de waarde van die correlaties. Maar of die kritieken terecht zijn, en wat de precieze gevolgen ervan zijn indien dat inderdaad zo is, is niet geheel duidelijk. Aangezien het vermogen van LTE's om affecten te voorspellen centraal staat binnen de wetenschap van het subjectief welzijn is het noodzakelijk om daar een helderder zicht op te krijgen.

Verder kan het een meerwaarde betekenen om een methode te ontwikkelen die LTE-scores en resultaten van affectmetingen in één overlappende score kan samenvatten. Bij gebrek aan dergelijke methode gebruiken veel onderzoekers eenvoudigweg LTE-scores als een maat voor geluk. En zoals we gezien hebben is het niet zeker of dat wel gerechtvaardigd is. Het ontwikkelen van een methode om LTE's en affectmetingen samen te brengen kan, binnen

¹⁴⁴ Helliwell, Layard, Sachs, & De Neve (eds.), *World Happiness Report 2021*, p. 16, Technical Box 1

rapporteringen over geluk, vermijden dat cognitieve levensbeoordelingen overgewaardeerd zouden worden ten koste van affecten.

Ten slotte is grondiger onderzoek naar de voor- en tegenargumenten voor het gebruik van LTE's als maat voor geluk cruciaal. De behandeling van dergelijke argumenten in dit hoofdstuk vormt slechts een voorzichtige eerste aanzet binnen het debat over de ethische consequenties daarvan. Ik nodig dan ook iedereen uit om bij te dragen aan dat debat, en verder te gaan waar deze masterproef stopt.

Conclusie

Het doel van deze masterproef was om na te gaan of we levenstevredenheidsenquêtes kunnen gebruiken als maat voor geluk. In de inleiding hebben we die vraag ontleed in twee deelvragen: enerzijds “Is er een grondige theoretische onderbouwing voor het gebruik van LTE’s als meetinstrument van geluk?” en anderzijds “Is het verantwoord om LTE’s als maat voor geluk te gebruiken?” Doorheen de vijf hoofdstukken van deze masterproef hebben we geprobeerd die vragen te beantwoorden.

Het eerste hoofdstuk vormde een inleiding op LT en LTE’s. Levenstevredenheid werd er gedefinieerd als de cognitieve appreciatie van het eigen leven. LT meten geschiedt doorgaans aan de hand van LTE’s, vragenlijsten waarin men de eigen LT moet beoordelen op een numerieke schaal. De meest gebruikte LTE’s zijn de Cantril ladder, de Satisfaction With Life Scale en de Personal Wellbeing Index. Deze worden ook geregeld gebruikt in onderzoeken naar geluk, zoals het Nationaal Geluksonderzoek en het World Happiness Report, of simpelweg als maat voor LT, zoals in de Survey Sociaal-Culturele Verschuivingen in Vlaanderen. Het Nationaal Geluksonderzoek en het World Happiness Report geven bovendien een geluksscore aan (groepen van) mensen op basis van die LTE’s.

LT en geluk zijn nochtans niet zomaar hetzelfde. In Hoofdstuk 2 zagen we dat geluk vele definities en benaderingen kent. Bovendien kan het worden ontleed in enerzijds psychologisch geluk en anderzijds welzijn. Over beide vormen van geluk bestaan er verschillende invullingen waarvan LT slechts één mogelijkheid is. Het verband tussen LT en geluk is dan ook complex, ze kunnen niet zomaar als synoniemen beschouwd worden.

In Hoofdstuk 3 overschouwden we de verdedigbaarheid van LT als theorie over geluk of welzijn. Aangezien LT weinig ruimte laat voor geluk als gevoel en een LT-theorie soms erg contra-intuïtieve gevolgen heeft, kan gesteld worden dat LT niet het meest descriptief adequaat is om psychologisch geluk te beschrijven. Bovendien zijn er gegronde redenen waarom LT niet het enige zou kunnen zijn wat belangrijk is voor iemand, waardoor LT-theorieën niet de best onderbouwde welzijnstheorieën zijn.

Maar zelfs als LT niet de meest verdedigbare invulling is van geluk, kunnen LTE’s eventueel nog steeds een goede indicatie vormen voor wat geluk dan wel zou zijn. Die mogelijkheid hebben we onderzocht in Hoofdstuk 4. Wat bleek is dat er voor de meeste

theorieën over geluk en welzijn intuïtieve redenen zijn waarom LTE's ze niet goed zouden kunnen voorspellen, en te weinig wetenschappelijk bewijs om ervan uit te gaan dat ze dat wel kunnen. Enkel voor hybridetheorieën (zoals subjectief welzijn) en *desire theories* zouden LTE's eventueel als indicator kunnen dienen. Om daar definitieve uitspraken over te doen is het evenwel nodig om die pistes grondiger te onderzoeken dan in deze masterproef kon gebeuren.

Uit de eerste vier hoofdstukken bleek dus dat LT en geluk geen synoniemen zijn, dat LT waarschijnlijk niet de meest verdedigbare invulling van geluk is, en dat LTE's niet altijd een betrouwbare indicator voor geluk vormen. Kortom is er in deze masterproef onvoldoende fundering gevonden om LTE's als een accuraat meetinstrument voor geluk te beschouwen. Dat betekent nog niet dat een dergelijke fundering onmogelijk is, enkel dat er verdere argumenten en aanwijzingen nodig zijn vooraleer we zouden kunnen concluderen dat het theoretisch gerechtvaardigd is om LTE's als meetinstrument voor geluk te gebruiken.

Het vijfde hoofdstuk bouwde daarop voort om te onderzoeken of er toch goede redenen kunnen zijn om LTE's als meetinstrument van geluk te gebruiken. Uit dat onderzoek hebben we twee conclusies getrokken. Ten eerste is het – ondanks de onvolledige theoretische onderbouwing daarvan – niet bijzonder problematisch om LTE's te gebruiken wanneer we geluk willen meten. Toch doen geluksonderzoekers er goed aan te verduidelijken wat ze met geluk bedoelen, te evalueren of LTE's dit kunnen meten, alternatieve methoden (of een combinatie van methoden) te overwegen, en transparant te rapporteren. Ten tweede zijn er zowel voor- als tegenargumenten beschikbaar om de resultaten van LTE's te dissemineren in termen van geluk. Wie onderzoek doet naar LT en subjectief welzijn moet zich daarvan bewust zijn, en de besproken argumenten ter harte nemen alvorens over geluk te schrijven.

Op die manier hebben we alle aspecten van de hoofdvraag van deze masterproef behandeld zoals we die in de inleiding hebben ontleed. Het algemene besluit van deze masterproef moet dan zijn dat het betwifelbaar is of LTE's als maat voor geluk gebruikt kunnen worden, maar ook dat het niet per definitie ongerechtvaardigd is om dat te doen.

Op basis van deze conclusies hebben we aan het eind van Hoofdstuk 5 nog enkele preliminaire aanbevelingen geformuleerd voor bestaand onderzoek naar geluk, met name het Nationaal Geluksonderzoek en het World Happiness Report. De inhoud van die aanbevelingen is afhankelijk van het precieze doel van de onderzoekers. Indien men subjectief welzijn of LT wil onderzoeken, en van mening is dat het aangewezen is om in de rapportering daarvan over 'geluk' te schrijven, moet men er rekening mee houden dat daar zowel voor- als nadelen aan verbonden zijn. Indien het doel is om geluk te meten, is het aangeraden te reflecteren over wat

geluk binnen het onderzoek precies betekent, hoe het best gemeten wordt en hoe de verzamelde gegevens in een geluksscore kunnen worden verwerkt. Daarnaast is het van belang om deze zaken transparant te communiceren naar de buitenwereld. Op die manier kan de waarde en de relevantie van het onderzoek beter gegarandeerd worden.

Als laatste volgen nog enkele suggesties voor vervolgonderzoek, die eveneens op het einde van het vijfde hoofdstuk vermeld werden. Ten eerste is er meer inzicht nodig in de verdedigbaarheid van subjectief welzijn als gelukstheorie. Ten tweede moeten er verdere studies komen naar de mate waarin LTE's erin slagen emoties en gemoedstoestanden te meten. Ten derde is het een interessante piste om een methode te ontwikkelen om LTE-scores en resultaten van affectmetingen in één overlappende score samen te vatten. En ten slotte moet er verder onderzoek komen naar de voor- en nadelen van het beschouwen van LTE's als maat voor geluk. In mijn ogen kunnen die stappen ertoe bijdragen om het wetenschappelijke en filosofische veld rond geluk en welzijn op een systematische manier verder uit te bouwen.

Deze bevindingen doen geen afbreuk aan de waarde van levenstevredenheidsenquêtes. Door hun eenvoud, lage implementatiekost en goede psychometrische eigenschappen zijn LTE's nog steeds een erg nuttig en gebruiksvriendelijk meetinstrument. Bovendien zijn LTE's een krachtig wapen voor iedereen die van mening is dat welzijn en geluk meer onder de aandacht verdienen te komen. Maar juist vanwege dit groeiende belang van geluk en welzijn is kritische reflectie erover onontbeerlijk. Mijn hoop is dan ook dat ik daar met deze masterproef tot kan bijdragen. Want zeg nu zelf: “what human being is there who does not desire happiness?”¹⁴⁵

¹⁴⁵ Plato, *Euthydemus*

Bibliografie

- Alexandrova, Anna. "Subjective Well-Being and Kahneman's 'Objective Happiness'", *Journal of Happiness Studies* 6 (September 2005): 301-324. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-7694-x>
- Annemans, Lieven. *Geluk vinden zonder het te zoeken*. Gent: Borgerhoff en Lamberigts, 2021.
- Australian Centre on Quality of Life. "What is quality of life?" Geelong, Victoria: Deakin University, 2017.
- Badhwar, Neera K. "Happiness." In *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*, edited by Guy Fletcher, 518-539 van 892. London: Routledge, 2016.
- Bentham, Jeremy. *Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Oxford: Clarendon Press, 1907. <http://fs2.american.edu/dfagel/www/Philosophers/Bentham/principlesofMoralsAndLegislation.pdf>
- Blanchette, Isabelle & Anne Richards. "The influence of higher level cognition: A review of research on interpretation , judgement, decision making and reasoning." *Cognition and Emotion* 24, no. 4 (august 2009): 561-595.
- Bok, Sissela. *Exploring Happiness: From Aristotle to Brain Science*. New Haven: Yale University Press, 2010.
- Busseri, Michael A. "Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction." *Personality and Individual Differences* 122 (February 2018): 68-71.
- Chekola, Mark. "Problems with life satisfaction conceptions of happiness." Paper presented at The Happiness Symposium, St. John's University, Collegeville, Minnesota, USA, 9-10 September 2010. https://worlddatabaseofhappiness-archive.eur.nl/hap_bib/freetexts/chekola_mg_2010.pdf

- Cohn, Ellen G. "The prediction of police calls for service: The influence of weather and temporal variables on rape and domestic violence." *Journal of Environmental Psychology* 13, no. 1 (March 1993): 71-83. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80216-6](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80216-6)
- Crisp, Roger. "Hedonism reconsidered." *Philosophy and phenomenological research* 73, no. 3 (November 2006): 619-645
- Crisp, Roger. "Well-Being." In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Fall 2017 ed., edited by Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/well-being/>
- Crum, Alia J. & Peter Salvoney. "Emotionally Intelligent Happiness." In *The Oxford Handbook of Happiness*, edited by Susan A. David, Ilona Boniwell and Amanda Conley Ayers, 73-87. Oxford: Oxford University Press, 2013.
- Csikszentmihalyi, Mihaly & Maria Mei-Ha Wong. "The situational and personal correlates of happiness: a cross-national comparison." In *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*, edited by Fritz Strack, Michael Argyle and Norbert Schwarz, 193-212. International series in experimental social psychology 21. Pergamon Press, 1991.
- Cummins, Robert A. "Measuring Happiness and Subjective Well-being." In *The Oxford Handbook of Happiness*, edited by Susan A. David, Ilona Boniwell and Amanda Conley Ayers, 185-200. Oxford: Oxford University Press, 2013.
- David, Susan A., Ilona Boniwell & Amanda Conley Ayers, eds. *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press, 2013.
- Diener, Ed. "Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being." *Applied Research in Quality of Life*, no. 1 (2006): 151-157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Diener, Ed. "Happiness: the science of subjective well-being". In *Noba textbook series: Psychology*, edited by Robert Biswas-Diener & Ed Diener. Champaign, IL: DEF publishers, 2021.

- Diener, Ed. "Subjective Well-Being." In *The Science of Well-being: the Collected Works of Ed Diener*, edited by Ed Diener, 11-58. Social Indicators Research Series 37. New York: Springer, 2009.
- Diener, Ed, Ronald Inglehart and Louis Tay. "Theory and Validity of Life Satisfaction Scales." *Social Indicators Research*, 112 (May 2013): 597-527.
- Feldman, Fred. *What is this Thing Called Happiness?* Oxford: Oxford University Press, 2020.
- Fini, Ali Akbar Sheikhi, Javad Kavousian, Abbas Beigy & Maryam Emami. "Subjective vitality and its anticipating variables on students." *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010): 150-156.
- Fletcher, Guy. *The Philosophy of Well-Being: An Introduction*. London: Routledge, 2016. EPUB.
- Fletcher, Guy, ed. *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. London: Routledge, 2016. EPUB.
- Forgas, Joseph P. "Affect and cognition." *Perspectives of Psychological Science* 3, no. 2 (March 2008): 94-101.
- Griffin, James. "Happiness." In *The Routledge Encyclopedia of Philosophy*, edited by Edward Craig, 3316-9. London: Routledge, 1998.
- Griffin, James. *Well-Being: Its Meaning, Measurement and Moral Importance*. Oxford: Clarendon Press, 1986.
- Haybron, Daniel M. "Happiness." In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Summer 2020 ed., edited by Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2020 <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/happiness/>.
- Haybron, Daniel M. *Happiness: a very short introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2013. EPUB.
- Haybron, Daniel M. "The Nature and Significance of Happiness." In *The Oxford Handbook of Happiness*, edited by Susan A. David, Ilona Boniwell and Amanda Conley Ayers, 303-314. Oxford: Oxford University Press, 2013.

- Haybron, Daniel M. *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-being*. Oxford: Oxford University Press, 2008.
- Helliwell, John F., Richard Layard & Jeffrey Sachs, eds. *World Happiness Report 2015*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2015
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, & Jan-Emmanuel De Neve, eds. *World Happiness Report 2021*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2021
- Hill, Scott. "Haybron on Mood Propensity and Happiness." *Journal of Happiness Studies* 10 (2009): 215-228.
- International Wellbeing Group. *Personal Wellbeing Index*, 5th edition. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University, 2013
- Ivanhoe, Philip J. "Happiness in Early Chinese Thought." In *The Oxford Handbook of Happiness*, edited by Susan A. David, Iona Boniwell and Amanda Conley Ayers, 263-278. Oxford: Oxford University Press, 2013.
- Kahneman, Daniel, Alan B. Krueger, David Schkade, Norbert Schwarz & Arthur Stone. "The Day Reconstruction Method (DRM): Instrument Documentation." Measurement Instrument Database for the Social Science, 2004. <https://www.midss.org/sites/default/files/drm.pdf>
- Kahneman, Daniel, & Alan B. Krueger. "Developments in the Measurement of Subjective Well-Being." *Journal of Economic Perspectives* 20, no.1 (Winter 2006): 3-24
- Kahneman, Daniel. "Experienced Utility and Objective Happiness: A Moment-Based Approach." In *Choices, Values, and Frames*, edited by Daniel Kahneman and Amos Tversky, 673–92. Cambridge: Cambridge University Press, 2000. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511803475.038>
- Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. Penguin Books, 2012.
- Kilpatrick, F.P. & Hadley Cantril. "Self-anchoring scaling: a measure of individuals' unique reality worlds." *Journal of Individual Psychology* 16, no. 2 (November 1960): 158-173

- Linley, P. Alex, John Maltby, Alex M. Wood, Gabrielle Osborne & Robert Hurling. "Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures." *Personality and Individual Differences* 47, no. 8 (December 2009): 878-884.
- McMahon, Darrin. *Happiness: a History*. New York: Atlantic Monthly Press, 2006.
- McMahon, Darrin. "The Pursuit of Happiness in History." In *The Oxford Handbook of Happiness*, edited by Susan A. David, Ilona Boniwell and Amanda Conley Ayers, 252-261. Oxford: Oxford University Press, 2013.
- Mill, John Stuart. *Utilitarianism*. Edited by George Sher. Indianapolis: Hackett Publishing Co., 1979
- Moore, Andrew. "Hedonism." In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, winter 2019 ed., edited by Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2019. <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/hedonism/>
- Morris, Stephen. "In defense of the hedonistic account of happiness." *Philosophical Psychology* 24, no. 2 (2011): 261-281. <https://doi.org/10.1080/09515089.2011.556604>
- Nozick, Robert. *Anarchy, State and Utopia*. Oxford: Blackwell Publishers, 1974.
- Nussbaum, Martha C. *Creating Capabilities: The Human Development Approach*. Cambridge and London: Harvard University Press, 2011.
- Nussbaum Martha C. "Who is the happy warrior? Philosophy, happiness research, and public policy." *International Review of Economics* 59 (October 2012): 335-361.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, Paris: OECD Publishing, 2013.
- Parfit, Derek. *Reasons and Persons*. New York: Oxford University Press, 1984.
- Pavot, William & Ed Diener. "The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction." *Journal of Positive Psychology* 3, no. 2: 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

- Plato. *Euthydemus*. Translated by Benjamin Jowett. Eris Etext Project. <http://infomotions.com/etexts/philosophy/400BC-301BC/plato-euthydemus-341.htm>
- Quigley, Karen S., Kristen A. Lindquist & Lisa Feldman Barrett. “Inducing and Measuring Emotion and Affect: Tips, Tricks, and Secrets.” In *Handbook of research methods in social and personality psychology*, edited by H. T. Reis & C. M. Judd, 220–252. Cambridge: Cambridge University Press, 2014. <https://static1.squarespace.com/static/53861197e4b0b1fce0fdc7b7/t/53861e65e4b022c833925189/1401298533504/inducing-and-measuring-emotion-and-affect.pdf>
- Rodogno, Raffaele. “Prudential value and well-being.” In *The Oxford Handbook of Value: Perspectives from Economics, Neuroscience, Philosophy, Psychology and Sociology*, edited by David Sander & Tobias Brosch, 287-312. Oxford: Oxford University Press, 2015.
- Rossi, Mauro. “Happiness, pleasures and emotions.” *Philosophical Psychology* 31, no. 6 (2018): 898-919. <https://doi.org/10.1080/09515089.2018.1468023>
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press, 2002.
- Sen, Amartya. “The Standard of Living,” In *The Tanner Lectures on Human values*, delivered at Clare Hall, Cambridge University, UK, 11 and 12 March 1985. https://tannerlectures.utah.edu/_documents/a-to-z/s/sen86.pdf
- Singh, Kamlesh & Shalini Duggal Jha. “Positive and Negative Affect, and Grit as predictors of Happiness and Life Satisfaction.” *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 34, special issue (April 2008): 40-45.
- Shouse, Eric. “Feeling, emotion and affect.” *M/C Journal* 8, no. 6 (December 2005). Accessed 23 April 2021. <https://doi.org/10.5204/mcj.2443>
- Sidgwick, Henry. *The Methods of Ethics*, 7th edition. London: Palgrave MacMillan, 1962.
- Sim, Bob, & Ed Diener. “Accounts of psychological and emotional well-being for policy purposes.” In *Handbook of well-being*, edited by Ed Diener, Shigehiro Oishi, & Louis Tay. Salt Lake City: DEF Publishers, 2018.

Sumner, Leonard Wayne. *Welfare, Happiness and Ethics*. Oxford: Clarendon Press, 2003.

Tiberius, Valerie. "Philosophical Methods in Happiness Research." In *The Oxford Handbook of Happiness*, edited by Susan A. David, Ilona Boniwell and Amanda Conley Ayers, 315-325. Oxford: Oxford University Press, 2013.

UGent-NN Nationaal Gelukszonderzoek. *Een jaar na de start van de crisis: ons geluk wordt getart, maar de kwaliteit van onze sociale relaties neemt toe*. Brussel: 20 maart 2021. https://gelukkigebelgen.be/wp-content/uploads/Geluksdossier_2021_NL-1.pdf

UGent-NN Nationaal Gelukszonderzoek. *Persdossier: UGent-NN Nationaal Gelukszonderzoek 2020*. Brussel: 29 mei 2020. <https://geluk.ugent.be/Persdossier-UGent-NN-Nationaal-Gelukszonderzoek-2020-1.pdf>

UGent-NN Nationaal Gelukszonderzoek. *Tweede coronagolf eist zware tol van geluk van de Belg*. Brussel: 23 januari 2021. <https://geluk.ugent.be/Persdossier-UGent-NN-Nationaal-Gelukszonderzoek-Januari-2021.pdf>

Van der Deijl, Arie. "The Measurement of Wellbeing in Economics: Philosophical explorations." PhD diss., Erasmus Universiteit Rotterdam, 2017. <http://www.acqol.com.au/uploads/theses/thesis-van-der-deijl-wja.pdf>

Van Hiel, Alain. *Sociale Psychologie*. Gent: Academia Press, 2013.

Veenhoven, Ruut. "Conditions of Happiness." PhD diss., Erasmus Universiteit Rotterdam, 1984. <https://doi.org/10.1007/978-94-009-6432-7>

Veenhoven, Ruut. "The Four Qualities of Life: Ordering concepts and measures of the good life." Shortened version in *Understanding Human Well-being*, edited by McGillivray, M. & Clarke, M., 74-100. New York: United Nations University Press, 2006.

Veenhoven, Ruut. "Happiness: History of the Concept." In *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*, 2nd edition, vol. 10. Edited by James Wright, 521-525. Oxford: Elsevier, 2015

Veenhoven, Ruut. "Notions of the Good Life." In *The Oxford Handbook of Happiness*, edited by Susan A. David, Ilona Boniwell and Amanda Conley Ayers, 161-173. Oxford: Oxford University Press, 2013.

Veenhoven, Ruut. "Introductory Text to the Bibliography of Happiness". July 2001. https://worlddatabaseofhappiness-archive.eur.nl/hap_quer/itembank-introtext.pdf

Vittersø, Joar. "Introduction to Psychological Approaches to Happiness." In *The Oxford Handbook of Happiness*, edited by Susan A. David, Ilona Boniwell and Amanda Conley Ayers, 161-173. Oxford: Oxford University Press, 2013.

Vlaamse Overheid: Departement Economie, Wetenschap en Innovatie. *Wetenschapsbarometer 2019: Tien algemene conclusies*. https://ewi-vlaanderen.be/sites/default/files/bestanden/tien_algemene_conclusies_bij_hoe_denkt_de_vlaming_over_wetenschap_en_wetenschappers_-_wetenschapsbarometer_2019.pdf

Weale, Albert. "Welfare." In *The Routledge Encyclopedia of Philosophy*, edited by Edward Craig, 8964-7. Londen en New York: Routledge, 1998.

White, Nicholas. *A Brief History of Happiness*. Malden: Blackwell Publishing, 2006.

Zou, Christopher, Ulrich Schimmack & Judith Gere. "The Validity of Well-Being Measures: A Multiple-Indicator-Multiple-Rater Model." *Psychological Assessment*, advance online publication (5 Augustus 2013). <https://doi.org/10.1037/a0033902>

Werken geciteerd in Bijlage 3

Naar onderstaande werken wordt gerefereerd in de tabel uit Bijlage 3, die is overgenomen uit Veenhoven, *Conditions of Happiness*. Ze werden evenwel niet rechtstreeks door mij bestudeerd. Om over een volledige verwijzing naar deze bronnen te beschikken, is het evenwel noodzakelijk om ze in deze bibliografie op te nemen.

Cassel, Russell N. "Psychological Aspects of Happiness." *Peabody Journal of Education* 32, no.2 (1954): 73-82.

Chekola, Mark. "The concept of happiness." PhD diss., University of Michigan, 1974.

- Fordyce, M.W. *Happiness, its daily variation and its relation to values*. United States International Univ., 1972.
- Goldings, H.J. "On the avowal and projection of happiness." *Journal of Personality* 23 (1954): 30-47.
- Gumpert, Martin. *Anatomy of happiness*. New York: McGraw Hill, 1951.
- Hart, Hornell. *Chart for happiness*. New York: McMillan, 1940.
- Hartman, G.W. "Personality traits associated with variations in happiness." *Journal of Abnormal and Social Psychology* 29 (1934): 202-212.
- Hutschnecker, Arnold. *The will to happiness*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1964.
- McNaughton, Robert. "A metrical concept of happiness." *Philosophical and Phenomenological Research*. 14, no. 2 (1953): 172-183
- N.S.S. *De Toekomst op zicht*. Amsterdam: Bonaventura, 1970
- Rümke, H.C. "Phaenomenologische en klinisch-psychiatrische studie over geluksgevoel." PhD. Diss. Leiden, 1923.
- Schulz-Hageleit, P. *Jugend-Glueck-Gesellschaft*. Heidelberg, 1979
- Tatarkiewicz, Władysław. *Analysis of happiness*. Den Haag: Nijhoff, 1975.
- Van Beusekom-Fretz, Gerard. *De Democratisering van het Geluk*. Deventer: Van Loghem Slaterus, 1973.
- Wessman, Alden E. & David F. Ricks. *Mood and personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1966.

Bijlagen

Bijlage 1. Engelstalige versie en Nederlandse vertaling van de SWLS¹⁴⁶

Below are five statements that you may agree or disagree with. Using the 1 - 7 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number on the line preceding that item. Please be open and honest in your responding.

- 7 - Strongly agree
- 6 - Agree
- 5 - Slightly agree
- 4 - Neither agree nor disagree
- 3 - Slightly disagree
- 2 - Disagree
- 1 - Strongly disagree

____ In most ways my life is close to my ideal.

____ The conditions of my life are excellent.

____ I am satisfied with my life.

____ So far I have gotten the important things I want in life.

____ If I could live my life over, I would change almost nothing.

- 31 - 35 Extremely satisfied
- 26 - 30 Satisfied
- 21 - 25 Slightly satisfied
- 20 Neutral
- 15 - 19 Slightly dissatisfied
- 10 - 14 Dissatisfied
- 5 - 9 Extremely dissatisfied

¹⁴⁶ Deze vragenlijsten zijn overgenomen van “Satisfaction with Life Scale (SWLS),” Ed Diener, geraadpleegd op 23 mei 2021, <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>

Hieronder vindt u 5 uitspraken waarmee je akkoord of niet akkoord kan gaan. Toon aan in welke mate je het eens bent met elke uitspraak door een **kruisje** in de juiste kolom te zetten die het meest op u van toepassing is.

Probeer zo open en eerlijk mogelijk te antwoorden. **Het is belangrijk dat u ALLE vragen beantwoordt.**

Bijvoorbeeld:

“Ik hou van kaarten.”

	Helemaal NIET akkoord	NIET akkoord	Eerder NIET akkoord	Neutraal	Eerder akkoord	Akkoord	Helemaal akkoord
						X	

1. In de meeste gevallen is mijn leven bijna ideaal.
2. Mijn levensomstandigheden zijn uitstekend.
3. Ik ben tevreden met het leven.
4. Tot nu toe heb ik de belangrijkste dingen in mijn leven bereikt.
5. Als ik mijn leven opnieuw kon beginnen, dan zou ik bijna niets veranderen.

	Helemaal NIET akkoord	NIET akkoord	Eerder NIET akkoord	Neutraal	Eerder akkoord	Akkoord	Helemaal akkoord
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

Bedankt voor uw medewerking.

Bijlage 2. Vragenlijst van het Nationaal Geluksonderzoek 2019-2020

Onderstaande vragenlijst werd mij bezorgd door prof. Lieven Annemans, waarvoor mijn dank. Behalve de paginanummering is hier zo weinig mogelijk aan aangepast. Op sommige plaatsen kan de lay-out echter licht gewijzigd zijn in vergelijking met het origineel. Geel gemarkeerd staan de namen van de gehanteerde gestandaardiseerde schalen. Deze heb ik laten staan als bijkomende informatie voor de lezer.

HET NATIONAAL GELUKSONDERZOEK

Editie 2019-2020

Universiteit Gent
Afdeling gezondheids- en welzijnseconomie

Dr. Sophie Vandepitte
Prof. Dr. Lieven Annemans

Beste deelnemer, hartelijk dank om mee te werken aan dit grootschalig onderzoek naar gezondheid, welzijn en geluk. De totale tijd om de vragenlijst in te vullen bedraagt ongeveer 30 minuten. U kan gerust pauzeren wanneer u dat wenst. Het is zeer belangrijk dat u alle vragen volledig en correct beantwoordt. **De resultaten worden anoniem verwerkt.** Veel succes!

1. ALGEMENE VRAGEN

We gaan van start met een aantal algemene vragen. We willen hierbij graag benadrukken dat de antwoorden op deze vragen niet bedoeld zijn om u te identificeren (uw anonimiteit is volledig verzekerd), maar enkel gebruikt worden om nadien verbanden te kunnen leggen..

1. **Wat is uw leeftijd? jaar**

2. **Hoe identificeert u zichzelf?**

A. Man

B. Vrouw

C. X

3. **Wat is de postcode van de plaats waar u woont** (dit is de gemeente of stad van uw hoofdverblijfplaats)?

4. **Wat is uw huidige relatie-situatie?**

- a. Alleenwonend, niet (meer) in een relatie (=alleenstaand)
- b. Alleenwonend, wel in een relatie
- c. Samenwonend maar niet met partner
- d. Feitelijk samenwonend met partner
- e. Wettelijk samenwonend met partner
- f. Gehuwd

5. **ENKEL INDIEN 4= c, d, e, f. Naast uzelf, uit hoeveel personen bestaat uw huishouden momenteel** Indien u kinderen heeft die op kot zitten, maar wel nog officieel 'thuis' wonen, duid deze aub ook aan. Indien u zelf student bent en op kot zit, geef aub de personen op van het adres waar u gedomicilieerd bent (uw thuisadres):

- a. Volwassenen (18 jaar of ouder):
- b. Kinderen ouder dan 14 jaar....
- c. Kinderen jonger dan 14 jaart....

6. **Heeft u één of meerdere kinderen die niet meer bij u inwonen?**

A. Ja

B. Neen

7. **Leeft u in een nieuw samengesteld gezin** (met bv kinderen uit uw vorige relatie(s) of kinderen uit een vorige relatie van uw partner)?

- A. Ja
- B. Neen

8. **Welke van onderstaande categorieën beschijft uw huidige situatie het best?**

A	Arbeider in de privésector (profit of non-profit)
B	Bediende in de privésector (profit of non-profit)
C	Statutaire of contractuele ambtenaar in de openbare sector of het onderwijs
D	Zelfstandige/vrij beroep/ondernemer
E	Huisvrouw/man, u verzorgt dus het eigen huishouden
F	Werkzoekend/werkloos
G	Op pensioen
H	Vervroegd pensioen of brugpensioen
I	Tijdelijk arbeidsongeschikt: minder dan 1 jaar (invaliditeit, ziekte, ...)
J	Tijdelijk of langdurig arbeidsongeschikt: meer dan 1 jaar (invaliditeit, ziekte, ...)
K	In loopbaanonderbreking of tijdskrediet langer dan 3 maanden
L	Leerling, student of in beroepsopleiding
M	Vrijwilligerswerk
M	Andere situatie zonder tewerkstelling

9. Wat is de **postcode** van de plaats waar u **werkt**? (Enkel indien 1.8=A,B,C,D)

10. Wat is het hoogste onderwijsniveau dat u met succes heeft beëindigd?

- A Geen diploma, of lager onderwijs niet met succes beëindigd
- B Lager onderwijs
- C Buitengewoon onderwijs
- D Lager secundair onderwijs (of in het nieuwe systeem de 1ste of 2de graad secundair onderwijs)
- E Hoger middelbaar / secundair onderwijs of post-secundair onderwijs
- F Hoger onderwijs, Bachelor
- G Hoger onderwijs, Master
- H Doctoraat

11. Bent u in België geboren?

- A. Ja
- B. Neen

12. Wat is uw regio van herkomst?

- A Europa binnen de EU
- B Europa buiten de EU
- C Noord-Amerika
- D Latijns-Amerika & de Caraïben
- E West-Azië
- F Oost- Azië
- G Sub-Saharaans Afrika
- H Noord-Afrika
- I Oceanië
- J Anders

2. SUBJECTIEF WELZIJN

De volgende vijf vragen gaan over hoe gelukkig u zich voelt, welke emoties u al dan niet ervaart en hoe tevreden u bent met uw leven.

1. In de volgende lijst staan 20 woorden die een bepaald gevoel en emotie beschrijven (10 positieve en 10 negatieve). Lees a.u.b. elk woord goed en duid in de ruimte naast dat woord aan hoe vaak u zich de laatste tijd zo voelde **DIT IS DE POSITIVE AND NEGATIVE AFFECT SCALE (PANAS)**

	Noo it	Zelde n	Som s	Vaa k	Altij d
Geïnteresseerd					
Bedroefd					
Opgewekt					
Teneergeslagen					
Sterk					
Schuldig					
Angstig					
Vijandig					
Enthousiast					
Zelfverzekerd					
Vlug geïrriteerd					
Alert					
Beschaamd					
Vol inspiratie					
Gespannen					
Vastberaden					
Aandachtig					
Zenuwachtig					
Energiek					
Bang					

2. De volgende vraag gaat na hoe tevreden u bent met uw leven. Beeld u zich een **ladder** in met **traptreden genummerd van 0 beneden tot 10 bovenaan**. De **bovenste trede geeft het best mogelijke leven aan** dat men zich kan indenken en **de onderste trede het slechtst mogelijke leven**. Op welke trede zou u uw leven vandaag de dag plaatsen? **DE CANTRIL LADDER**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slechtst mogelijke leven										Best mogelijke leven

3. Hoe tevreden bent u met de volgende zaken in uw leven?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Niet van toepassing
	Totaal ontevreden										Totaal tevreden	
Uw dagelijkse hoofdactiviteit (vrijwilligerswerk, studies, huishouden, etc.) (Indien NIET 'A', 'B', 'C' of 'D' geantwoord op vraag 1.8)												
Uw werk (Indien 'A', 'B', 'C' of 'D' geantwoord op vraag 1.8)												
Uw financiële situatie												
Uw veiligheid												
Uw sociale contacten												

4. Gelieve aan te duiden hoe vaak u zich de laatste tijd voelt zoals hieronder omschreven **PEACE OF MIND**

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Er is vrede en harmonie in mijn hoofd/geest.					
Mijn levensstijl geeft me gevoelens van vrede en stabiliteit.					
Mijn hoofd is vrij en rustig.					
Ik voel me angstig en ongemakkelijk in mijn hoofd/geest.					

5. Geef aan in hoeverre u het eens of oneens bent met de volgende stellingen. **OEDEMONIA VRAGENLIJST**

	Helemaal oneens	Oneens	Een beetje oneens	Noch oneens, noch eens	Een beetje eens	Eens	Heel erg mee eens
Ik leid een doelgericht en betekenisvol leven.							
Ik draag actief bij aan het geluk en welzijn van anderen.							
Ik slaag erin om de activiteiten uit te voeren die belangrijk voor mij zijn.							
Ik ben een goed persoon.							
Ik ben optimistisch over mijn toekomst.							
Mensen respecteren mij.							

3. GEZONDHEID

De volgende vragen hebben als centraal thema uw gezondheid. Hierbij zullen vragen gesteld worden over uw fysieke en psychische gezondheid.

1. We willen weten hoe goed of slecht **uw huidige gezondheid in het algemeen** is. Deze meetschaal loopt van 0 tot 10, waarbij 10 staat voor de beste gezondheid die u zich kunt voorstellen en 0 staat voor de slechtste gezondheid die u zich kunt voorstellen.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ik wil hier niet op antwoorden
De slechtste gezondheid										De beste gezondheid	

2. Wat is uw **lengte en gewicht**?

..... cm

.....kg

Ik weet het niet/ik wil hier niet op antwoorden

3. Vink onder elke titel het **ENE vakje** aan dat het best uw **huidige gezondheid** beschrijft. **De vragen gaan over vijf aspecten die met uw gezondheid te maken hebben.**

MOBILITEIT

Ik heb geen problemen met rondwandelen

Ik heb een beetje problemen met rondwandelen

Ik heb matige problemen met rondwandelen

Ik heb ernstige problemen met rondwandelen

Ik ben niet in staat om rond te wandelen

ZELFZORG

Ik heb geen problemen met mijzelf te wassen of aan te kleden

Ik heb een beetje problemen met mijzelf te wassen of aan te kleden

Ik heb matige problemen met mijzelf te wassen of aan te kleden

Ik heb ernstige problemen met mijzelf te wassen of aan te kleden

Ik ben niet in staat mijzelf te wassen of aan te kleden

DAGELIJKSE ACTIVITEITEN (bijv. werk, studie, huishouden, gezins- en vrijetijdsactiviteiten)

- Ik heb geen problemen met mijn dagelijkse activiteiten
- Ik heb een beetje problemen met mijn dagelijkse activiteiten
- Ik heb matige problemen met mijn dagelijkse activiteiten
- Ik heb ernstige problemen met mijn dagelijkse activiteiten
- Ik ben niet in staat mijn dagelijkse activiteiten uit te voeren

PIJN / ONGEMAK

- Ik heb geen pijn of ongemak
- Ik heb een beetje pijn of ongemak
- Ik heb matige pijn of ongemak
- Ik heb ernstige pijn of ongemak
- Ik heb extreme pijn of ongemak

ANGST / DEPRESSIE

- Ik ben niet angstig of depressief
- Ik ben een beetje angstig of depressief
- Ik ben matig angstig of depressief
- Ik ben erg angstig of depressief
- Ik ben extreem angstig of depressief

4. Rookt u?

- A. Ik heb nooit gerookt
- B. Ik rook niet meer
- C. Ja

5. Hoe vaak...

	Nooit	Minstens 1 keer per jaar	Maandelijks	Paar keer per maand	Wekelijks	Paar keer per week	Dagelijks	Ik wil hier niet op antwoorden
...drinkt u alcoholische dranken alleen?								
...drinkt u alcoholische dranken met anderen?								

...gebruikt u cannabis?								
...gebruikt u hard drugs (voorbeeld: LSD, cocaïne, partydrugs, heroïne,...)?								

6. Hoeveel keer per week sport u of doet u aan matige fysieke activiteiten?

- A. Elke dag
- B. Bijna elke dag
- C. Drie tot vijf keer per week
- D. Een tot 2 keer per week
- E. Zelden
- F. Nooit

7. Hoe zou u uw huidig eetpatroon omschrijven?

- A. Vegetarisch (geen vlees noch vis)
- B. Veganistisch (geen producten van dierlijke oorsprong)
- C. Pescotarisch (geen vlees, wel vis)
- D. Flexitariër
- E. Ander eetpatroon
- F. Ongeveer alles (omnivoor)

8. Hoeveel stukken of porties verse groenten en fruit eet u gemiddeld elke dag?

- A. 4 of meer porties, elke dag
- B. 1 à 3 porties, elke dag
- C. Occasioneel, niet elke dag
- D. Geen

9. Gedurende de afgelopen maand, hoeveel uur heeft u echt geslapen 's nachts? (dit mag afwijken van het aantal uren dat u in bed heeft gelegen.) VRAGEN 9 TOT 13.

SLAAPKWALITEIT

- A. 7 uur of minder elke nacht
- B. 7-8 uur in het weekend, minder tijdens de week
- C. Meer dan 7 uur elke nacht

10. Hoe vaak heeft u gedurende deze maand problemen met slapen gehad omdat u:

	Niet gedurende deze maand	Minder dan 1 keer per week	1 tot 2 keer per week	3 of meer keren per week
Niet binnen 30 minuten in slaap kon vallen.				
Wakker werd in het midden van de nacht of vroeg in de morgen.				

11. Hoe vaak heeft u de afgelopen maand problemen gehad om wakker te blijven tijdens het autorijden, het eten, TV kijken of bij sociale bezigheden?

- A. Niet gedurende deze maand
- B. Minder dan 1 keer per week
- C. 1 tot 2 keer per week
- D. 3 of meer keren per week

12. Hoe zou u uw slaapkwaliteit van de afgelopen maand gemiddeld beoordelen?

- A. Heel goed
- B. Redelijk goed
- C. Redelijk slecht
- D. Heel slecht

13. Tijdens een typische werkweek, hoe vaak voelt u zich echt uitgerust als u opstaat?

- A. Elke dag
- B. Verschillende keren per week
- C. Zelden
- D. Nooit

14. Hebt u de afgelopen maand... (meerdere antwoorden mogelijk)

- A. slaappillen gebruikt?
- B. een geneesmiddel voor depressie gebruikt?
- C. een geneesmiddel voor spanning of angst gebruikt?
- D. geen van deze middelen

15. In de afgelopen 3 maanden, hoe vaak kende u periodes waarin u stress of angst voelde? **STRESS EN IMPACT VAN STRESS**

- a. Zeer regelmatig tot continu veel stress
- b. Af en toe periodes met veel stress
- c. Soms periodes met gematigde stress
- d. Zo goed als nooit

16. Heeft stress een goede of slechte impact op uw gezondheid?

- a. Geen impact
- b. Een slechte impact
- c. Een goede impact

4. RELATIES

De volgende vragen die gesteld worden hebben betrekking op de kwaliteit uw sociale relaties en de mate waarin u steun ervaart van uw omgeving.

1. De volgende stellingen gaan over uw relatie met uw huidige partner. Duid aan in welke mate u hiermee akkoord gaat. (Indien 1.4=b,d, e, of f)

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutraal	Akkoord	Helemaal akkoord
Onze relatie is sterk.					
Ik heb een warme en comfortabele relatie met mijn partner.					
We hebben een goed seksleven.					
Onze relatie voldoet aan mijn oorspronkelijke verwachtingen.					

2. In welke mate heeft u een goed contact met uw...

	Zeerslecht	Slecht	Noch goed, noch slecht	Goed	Zeergoed	Ik wil hier niet op antwoorden	Niet van toepassing
...moeder?							
...vader?							
...broers en zussen?							
...kinderen?							
...kleinkinderen?							
...schoonfamilie?							
...stiefmoeder?							
...stiefvader?							
...andere familieleden?							
...vrienden?							
...buren?							

3. Zou u zichzelf omschrijven als lid van een groep die zich in dit land gediscrimineerd voelt?

Zeker niet	Eerder niet	Neutraal	Eerder wel	Zeker wel	Weet niet
------------	-------------	----------	------------	-----------	-----------

4. Duid aan in volgende tabel wat van toepassing is. (Indien 'Eerder wel' of 'Zeker wel' op vraag 4.3)

	Heeft u het gevoel gediscrimineerd of uitgesloten te worden omwille van uw...	
	Ja	Nee
...inkomen of vermogen?		
...huidskleur, ras of etnische groep?		
...andere kenmerken van uw uiterlijk?		
...nationaliteit?		
...geloof?		
...taal?		
...leeftijd?		
...geslacht?		
...seksuele geaardheid?		
...fysieke of mentale beperking?		
...werksituatie (kan ook het niet hebben van werk inhouden)?		
...gezinssituatie?		
...psychologische problemen?		
...opleidingsniveau?		
...relatie met sommige personen (vb. partner, collega's of vrienden)?		
...gewoontes?		
...politieke of ideologische overtuiging?		
Ik wil hier niet op antwoorden		

5. Hieronder vragen wij u naar het **soort gevoelens en indrukken (positieve en negatieve) dat u in uw leven heeft**. Je kunt kiezen uit een score van 1 (helemaal niet waar) tot 5 (helemaal waar) om aan te geven in welke mate de bewering op dit moment waar is in je leven. **SELFDETERMINATION THEORY (autonomy, relatedness, competence)**

	Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
De meeste dingen die ik doe, voelen aan alsof 'het moet'.					
Ik voel dat de mensen waar ik om geef, ook geven om mij.					
Ik voel me uitgesloten uit de groep waar ik bij wil horen.					

Ik voel dat mijn beslissingen weerspiegelen wat ik echt wil.					
Ik voel me gedwongen om veel dingen te doen waar ik zelf niet voor zou kiezen.					
Ik voel dat mensen die belangrijk voor me zijn koud en afstandelijk zijn tegen mij.					
Ik voel me bekwaam in wat ik doe.					
Ik voel me teleurgesteld in veel van mijn prestaties.					
Ik voel me in staat om mijn doelen te bereiken.					
Ik voel dat wat ik tot nu toe gedaan heb me oprecht interesseert.					
Ik heb een warm gevoel bij mensen waarmee ik tijd doorbreng.					
Ik voel me als een mislukking omwille van de fouten die ik maak.					

6. Hoe vaak zijn de volgende uitspraken voor u van toepassing? GEVALIDEERDE VRAGENLIJST ROND EENZAAMHEID

	Helemaal niet	Niet	Min of meer	Wel	Helemaal wel
Ik ervaar vaak een leegte om me heen.					
Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van problemen kan terugvallen.					
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.					
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.					
Ik mis mensen om me heen.					
Vaak voel ik me in de steek gelaten.					

7. In welke mate vertrouwt u mensen uit de volgende groepen? TRUST

	Volledig vertrouwen	Eerder vertrouwen	Eerder geen vertrouwen	Helemaal geen vertrouwen
Mensen uit uw familie.				
Mensen uit uw woonwijk.				
Andere mensen die u persoonlijk kent.				
Mensen die u voor het eerst ontmoet.				
Mensen met een andere religie.				
Mensen met een andere nationaliteit.				

8. Zijn de volgende zaken de voorbije 12 maanden BIJ UZELF voorgekomen?

- A. Een dierbare verloren
- B. Een relatiebreuk of echtscheiding
- C. Een nieuwe relatie
- D. Geboorte of adoptie van een kind of kleinkind
- E. Ontslag
- F. Pensioen
- G. Geen van bovenstaande

9. Bent u ooit slachtoffer geweest van volgende zaken:

	Op het werk (enkel indien 1.8=a,b,c,d)				In uw privésfeer		
	Ja	Nee	Ik weet het niet	Niet van toepassing	Ja	Nee	Ik weet het niet
Fysiek geweld							
Intimidatie							
Pestgedrag							
Ongewenste seksuele aandacht							
Discriminatie (dit kan zijn omwille van uw leeftijd, afkomst, nationaliteit, geaardheid, geslacht)							

5. WERKOMGEVING (DIT HOOFDSTUK IS UITSLUITEND VOOR DEELNEMERS DIE 'A', 'B', 'C' OF 'D' HEBBEN AANGEDUID BIJ VRAAG 1.8)

De volgende negen vragen zijn gerelateerd aan uw werkomgeving, de verschillende inhoudelijke aspecten van uw job en uw jobtevredenheid.

10. Wat is het totaal aantal uren dat u gemiddeld per week werkt?

11. Hoeveel minuten per dag duurt het gemiddeld om naar het werk te gaan EN van het werk terug te keren (in totaal van deur tot deur)?

12. Welk werkschema heeft u?

- A. Altijd gedurende de nacht
 B. Altijd overdag
 C. In een ploegenstelsel
 A.
 B. Wisselend
 D. Wisselend

13. Hoe tevreden bent u met de volgende zaken met betrekking tot uw werkomgeving?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Niet van toepassing
	Totaal ontevreden										Totaal tevreden	
De balans tussen uw werk en privéleven (work-life balance)												
Uw leidinggevende												
De inrichting van uw werkomgeving (lichtinval, meubilair, ruimte, temperatuur, luchtkwaliteit,...)												

14. In welke mate bent u akkoord met volgende uitspraken over uw leidinggevende? (enkel indien 5.4 ITEM 2 ≠ niet van toepassing)

	Helemaal niet akkoord	Eerder niet akkoord	Neutraal	Eerder akkoord	Helemaal akkoord
Mijn leidinggevende geeft echt om mijn welzijn.					
Mijn leidinggevende geeft om mijn mening.					
Mijn leidinggevende is wispelturig					
Mijn leidinggevende houdt sterk rekening met mijn waarden en doelen.					

15. In welke mate bent u het eens met volgende uitspraken in verband met uw jobzekerheid.

	Helemaal niet akkoord	Eerder niet akkoord	Deels akkoord, deels niet akkoord	Eerder akkoord	Helemaal akkoord
Ik voel me onzeker over de toekomst van mijn job.					
Ik denk dat ik mijn job zal verliezen in de nabije toekomst.					

16. In hoeverre zijn volgende uitspraken over uw job waar?

	Helemaal niet waar	Eerder niet waar	Noch waar, noch onwaar	Eerder waar	Helemaal waar
Mijn werk draagt bij tot mijn persoonlijke groei.					
Ik weet dat mijn werk een positief verschil maakt in de wereld.					

17. Hoe vaak komt elk van deze situaties voor in uw job?

	Bijna nooit	Eerder zelden	Soms	Regelmatig	Altijd
Ik werk onder tijdsdruk.					
Mijn werk vraagt veel concentratie.					
Ik word heen en weer geslingerd tussen mensen die verschillende verwachtingen hebben in verband met mijn werk.					
Ik voel me gewaardeerd door mijn collega's.					
Mijn werk doet voldoende beroep op al mijn vaardigheden of capaciteiten.					
Ik ben enthousiast over mijn job.					
Mijn werk inspireert mij.					

18. Hieronder vragen wij u naar het **soort gevoelens en indrukken (positieve en negatieve) dat u de voorbije maand ervaren hebt in uw werksituatie**. Je kunt kiezen uit een score van 1 (helemaal niet waar) tot 5 (helemaal waar) om aan te geven in welke mate de bewering de laatste tijd waar is in in je huidige werksituatie.

	1	2	3	4	5
	Helemaal niet waar	Niet waar	Neutraal	Waar	Helemaal waar
De meeste dingen die ik doe op het werk, voelen aan alsof 'het moet'					
Ik voel dat de mensen waar ik om geef op het werk, ook geven om mij.					
Ik voel me uitgesloten uit de groep op het werk waar ik bij wil horen					
Ik voel dat mijn beslissingen op het werk weerspiegelen wat ik echt wil.					
Ik voel me gedwongen om veel dingen te doen op het werk waar ik zelf niet voor zou kiezen.					
Ik voel dat mensen die belangrijk voor me zijn op het werk koud en afstandelijk zijn tegen mij.					
Ik voel me bekwaam op het werk in wat ik doe.					
Ik voel me teleurgesteld in veel van mijn prestaties op het werk.					
Ik voel me in staat om mijn doelen te bereiken op het werk.					
Ik voel dat wat ik tot nu toe gedaan heb op het werk me oprecht interesseert.					
Ik heb een warm gevoel bij mensen waarmee ik tijd doorbreng op het werk.					
Ik voel me als een mislukking omwille van de fouten die ik maak op het werk.					

6. DIRECTE OMGEVING

De vragen die nu aan bod komen hebben betrekking op uw directe omgeving.

1. Welke beschrijving omschrijft het best uw HOOFDverblijfplaats?

- A. Ik bezit deze (al dan niet met partner of anderen) zonder hypotheek of andere leningen.
- B. Ik bezit deze (al dan niet met partner of anderen) met hypotheek of andere leningen.

- C. Ik huur
- D. Andere, namelijk...(OPEN ANSWER)
- E. Weet ik niet/Ik wil hier niet op antwoorden

2. In wat voor woning woont u?

- A. Eengezinswoning open bebouwing of vrijstaande woning
- B. Eengezinswoning halfopen bebouwing
- C. Gesloten bebouwing (rijwoning)

- D. Appartement, studio, loft of kamer
- E. Andere type woning
- F. Weet ik niet/Ik wil hier niet op antwoorden.

3. Hebt u in uw woning één van volgende problemen? En indien een bepaald probleem zich voordoet, in hoeverre stoort u zich hieraan?

	In welke mate stoort u zich hieraan?							
	Ja	Nee	Bijna nooit	Eerder zelden	Soms	Regelmatig	Altijd	Bijna nooit
Lekkend dak								
Vochtige muur of vloer (schimmel, huiszwam)								
Rottend raamwerk								
Ongeschikte elektrische installatie								
Gebrek aan warm stromend water								
Te somber, onvoldoende daglicht								
Gebrek aan ruimte								
Geluidsoverlast van de burens of van buiten (verkeer, fabriek,...)								
Gebrek aan isolatie								
Gebrek aan duurzaamheid van materialen								

4. Wat vindt u van de directe omgeving van uw woning (uw buurt)? In welke mate doen de volgende problemen zich voor?

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Vervuiling, vuil of andere milieuproblemen, zoals rook, stof, onaangename geuren of vervuild water					
Vandalisme, geweld of criminaliteit in de buurt					
Gebrek aan natuur					
Een gevoel van onveiligheid					
Probleem met de kwaliteit van de voetpaden					
Geluidsoverlast					

7. DE SAMENLEVING

De vragen die nu aan bod komen hebben betrekking op de samenleving.

1. Op welke partij heeft u gestemd bij de vorige FEDERALE verkiezingen (op zondag 26 mei 2019)?

- | | | | | | |
|---------|----------|-------------|-------------|--------------------|--------------------|
| A. CD&V | D. Ecolo | G. N-VA | J. PS | M. Vlaams Belang | P. Weet ik niet of |
| B. cdH | E. Groen | H. Open-VLD | K. PVDA/PTB | N. Andere | ik wil het niet |
| C. DéFI | F. MR | I. PP | L. sp.a | O. Blanco/ongeldig | zeggen |

2. Kunt u op een schaal van 0 tot 10 aangeven hoeveel vertrouwen u persoonlijk heeft in elk van de volgende instellingen? 0 betekent dat u helemaal geen vertrouwen heeft in een instelling en 10 betekent dat u volledig vertrouwen heeft.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Weet niet
	Helemaal geen vertrouwen					Neutraal					Volledig vertrouwen	
Het rechtssysteem												
De politie												
De politiek												
Het onderwijs												
De gezondheidszorg												
De media												

3. In welke mate bent u gelovig (ongeacht het geloof dat u eventueel volgt)?

Helemaal niet gelovig	Niet gelovig	Neutraal	Gelovig	Heel erg gelovig	Ik wil hier niet op antwoorden
--------------------------	-----------------	----------	---------	---------------------	-----------------------------------

8. PERSOONLIJKE KENMERKEN EN GEDRAG

De vragen die nu aan bod komen hebben enerzijds betrekking op uw persoonlijke kenmerken en anderzijds op uw gedrag.

1. Hoe goed beschrijven de volgende stellingen uw persoonlijkheid?

	Sterk oneens	Enigszins oneens	Klein beetje oneens	Niet oneens, niet eens	Klein beetje eens	Enigszins eens	Sterk eens
Extravert, enthousiast							
Kritisch, ruziezoekend							
Grondig, gedisciplineerd							
Angstig, makkelijk van streek te brengen							
Open voor nieuwe ervaringen, levendige fantasie							
Gereserveerd, stil							
Sympathiek, vriendelijk							
Lui, gemakzuchtig							
Kalm, emotioneel stabiel							
Weinig artistieke interesse en creativiteit							

2. Hieronder staan een aantal situaties waarin sommige mensen zich graag zouden willen bevinden. Hoe belangrijk zijn die situaties voor u? **VALUES**

	Helemaal niet belangrijk 1	2	3	Mati g 4	5	6	Heel belangrijk 7
Een zeer rijk persoon te zijn (hierbij bedoelt men financiële rijkdom).							
Te groeien en nieuwe dingen te leren.							
Dat mijn naam gekend is door veel mensen.							
Goede vrienden te hebben op wie ik kan rekenen.							
De tekenen van veroudering succesvol te verbergen.							
Te werken aan een betere maatschappij.							
Veel dure bezittingen te hebben.							

Aan het einde van mijn leven terug te kunnen kijken op mijn leven als zinvol en compleet.							
Bewonderd te worden door veel mensen.							
Mijn leven te delen met iemand van wie ik hou.							
Dat mensen vaak opmerkingen geven over hoe aantrekkelijk ik ben.							
Mensen te helpen die het nodig hebben, zonder er iets voor terug te vragen.							
Financieel succesvol te zijn.							
Te kiezen wat ik doe in plaats van geleefd te worden.							
Beroemd te zijn.							
Een toegewijde intieme relatie te hebben.							
De laatste haarmode en kledingmode te kennen.							
Te werken aan een betere wereld.							
Te weten en te accepteren wie ik echt ben.							
Mijn naam frequent te zien verschijnen in de media.							
Te voelen dat er mensen zijn die van mij houden en van wie ik hou.							
Het voorkomen/de "look" te hebben die ik wil.							
Anderen te helpen hun leven te verbeteren.							
Relatief bespaard te blijven van ziektes.							
Genoeg geld te hebben om alles te kopen wat ik wil.							
Beter inzicht te krijgen in waarom ik dingen doe.							
Bewonderd worden door veel verschillende mensen.							
Diepgaande relaties te hebben.							
Een uiterlijk te hebben dat anderen aantrekkelijk vinden.							
Mensen in nood te helpen.							

3. De meeste mensen vergelijken zichzelf van tijd tot tijd met anderen. Ze kunnen zich bijvoorbeeld vergelijken met andere mensen met betrekking tot de manier waarop ze zich voelen, hun meningen, hun vaardigheden en/of hun situatie. Er is niets 'goed' of 'slecht' aan deze manier van vergelijken en sommige mensen doen het meer dan anderen. **We willen graag weten hoe vaak u zich vergelijkt met andere mensen.** Om dat te doen willen we u vragen aan te geven **in hoeverre u akkoord gaat met de volgende stellingen.**

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Neutra al	Akkoo rd	Helemaal akkoord
--	---------------------------------	-----------------	--------------	-------------	---------------------

Ik vergelijk mezelf vaak met anderen met betrekking tot wat ik in het leven heb bereikt.					
Ik besteed altijd veel aandacht aan hoe ik dingen doe in vergelijking met hoe anderen dingen doen.					
Ik ben het type persoon die zich vaak met anderen vergelijkt.					
Als ik wil weten hoe goed ik iets heb gedaan, vergelijk ik hoe ik het heb gedaan met hoe anderen het hebben gedaan.					
Ik vergelijk vaak hoe ik het sociaal doe (bijvoorbeeld sociale vaardigheden, populariteit) met hoe andere mensen het sociaal doen.					

4. Gelieve telkens aan te duiden in hoeverre u zich herkent in de volgende stellingen met betrekking tot de levensvreugde die u ervaart.

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Eerder niet akkoord	Neutraal	Eerder akkoord	Akkoord	Helemaal akkoord
Ik heb vaak opwellingen van vreugde.							
Ik ben een erg opgewekt persoon.							
Tijdens een gewone dag maken veel gebeurtenissen me gelukkig.							
Er overkomen me altijd goede dingen.							
Ik ben opgetogen als er iets goeds gebeurt.							

5. Geef aan in hoeverre u het eens bent met volgende uitspraken in verband met ouder worden (enkel indien jonger dan 60 jaar).

	Helemaal oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal eens
Ik denk dat ouder worden een voorrecht is.					
Ik denk dat er veel leuke dingen zijn aan ouder worden.					

Ik denk dat oud zijn een deprimerende tijd in het leven is.					
Ik denk dat ouderen zich niet oud voelen.					
Ik denk dat ouderen zich vanwege hun leeftijd buitengesloten voelen.					
Ik denk dat de gezondheid van ouderen beter kan zijn dan ze voor hun leeftijd verwacht hadden.					

6. Geef aan in hoeverre u het eens bent met volgende uitspraken in verband met ouder worden (enkel indien ouder dan 60 jaar).

	Helemaal oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal eens
Oud worden is een voorrecht.					
Er zijn veel leuke dingen aan ouder worden.					
Oud zijn is een deprimerende tijd in het leven.					
Ik voel me niet oud.					
Ik voel me buitengesloten vanwege mijn leeftijd.					
Mijn gezondheid is beter dan ik verwacht had op mijn leeftijd.					

9. FINANCIËLE SITUATIE

Tot slot zullen nog enkele vragen gesteld worden over uw financiële situatie. We willen hierbij nogmaals benadrukken dat alle gegevens strikt anoniem worden verwerkt en dat het belangrijk is dat u een zo nauwkeurig en correct mogelijk antwoord geeft.

1. Hoeveel bedraagt het totale netto-inkomen van het GEZIN per maand (dit is het netto-inkomen van alle gezinsleden opgeteld, via loon of andere bronnen van inkomsten)?

- | | | |
|--|--|---|
| A. Ons gezin heeft geen inkomen | G. €3.100 of meer, maar lager dan €3.600 | M. €6.100 of meer, maar lager dan €6.600 |
| B. Wel een inkomen, maar minder dan €1.100 | H. €3.600 of meer, maar lager dan €4.100 | N. €6.600 of meer, maar lager dan €7100 |
| C. €1.100 of meer, maar lager dan €1.600 | I. €4.100 of meer, maar lager dan €4.600 | O. €7100 of meer |
| D. €1.600 of meer, maar lager dan €2.100 | J. €4.600 of meer, maar lager dan €5.100 | P. Ik weet het niet of wil hier niet op antwoorden. |
| E. €2.100 of meer, maar lager dan €2.600 | K. €5.100 of meer, maar lager dan €5.600 | |
| F. €2.600 of meer, maar lager dan €3.100 | L. €5.600 of meer, maar lager dan €6.100 | |

2. Bent u financieel in staat om het volgende te betalen? We vragen niet of u deze niet *wil* betalen omwille van andere redenen (principes, geen interesse of andere), enkel of u dit wel of niet kan betalen omwille van uw financiële situatie.

	Helemaal niet	Moeilijk	Noch gemakkelijk, noch moeilijk	Gemakkelijk	Heel gemakkelijk
Rekeningen op tijd betalen.					
Jaarlijks een week vakantie nemen buitenshuis.					
Minstens om de twee dagen een maaltijd eten die vlees, kip of vis of een vegetarisch alternatief bevat.					
Een onverwachte uitgave doen van 1.000 euro of meer.					
Een telefoon of GSM hebben.					
Een kleurentelevisie hebben.					
Een wasmachine hebben.					
Een personenwagen hebben.					
Het huis voldoende kunnen verwarmen.					

3. Doet u aan pensioensparen?

- A. Ja
- B. Neen
- C. Weet ik niet/ik wil hier niet op antwoorden

4. Heeft u een levensverzekering?

- A. Ja B. Neen C. Weet ik niet/Ik wil hier niet op antwoorden

5. Heeft u leningen of hypotheke lopen bij de bank of een andere financiële instelling?

- B. Ja B. Neen C. Weet ik niet/Ik wil hier niet op antwoorden

6. Waarvoor hebt u deze leningen of hypotheke lopen? (duid aan wat van toepassing is) (Indien 'Ja' geantwoord op vraag 9.5)

A	Om een woning te hebben
B	Om een wagen te hebben
C	Om een bedrijf te runnen
D	Om verbouwingen te doen
E	Om andere leningen, hypotheke en/of schulden te betalen
F	Om nog te betalen belastingen te vereffenen
G	Om een andere reden
H	Ik weet ik niet/ik wil hier niet op antwoorden

7. Heeft u...

	Ja	Nee	Weet ik niet/ikwil hier niet op antwoorden
schulden bij vrienden, familie, collega's of kennissen?			
onbetaalde boetes?			
onbetaalde belastingen?			
achterstallige kredietkaartkosten?			
andere onbetaalde kosten of facturen?			

8. Duid aan hoe u zich voelt bij uw openstaande schulden, leningen, hypotheke of andere kosten (Indien 'Ja' geantwoord op vraag 9.5 of op één van de stellingen van 9.7)

Helemaal niet bezorgd	Niet bezorgd	Neutraal	Bezorgd	Uiterst bezorgd	Ik wil hier niet op antwoorden
-----------------------	--------------	----------	---------	-----------------	--------------------------------

Helemaal niet gestresseerd	Niet gestresseerd	Neutra al	Gestresseerd	Uiterst gestresseerd	Ik wil hier niet op antwoorden
Helemaal niet gerust in te kunnen betalen	Niet gerust in te kunnen betalen	Neutra al	Gerust in te kunnen betalen	Uiterst gerust in te kunnen betalen	Ik wil hier niet op antwoorden

- 9. Graag hadden we u uitgenodigd om deel te nemen aan onze gelukswijzer-studie. U vindt daar meer info over op [www.....](#)
Indien u hieraan wenst deel te nemen, kunt u hieronder een persoonlijke login en wachtwoord invullen.**

Opgepast: het is belangrijk voor dit onderzoek dat u deze inloggegevens met niemand deelt of dat iemand via uw inloggegevens deelneemt aan dit onderzoek. Deze gegevens zijn strikt persoonlijk. Bewaar uw login en wachtwoord goed! Gezien we geen contactgegevens bewaren, kunnen wij de inloggegevens niet terug ophalen.

Login: XXXXX Wachtwoord: XXXXX

U heeft de volledige vragenlijst ingevuld! Hartelijk dank voor uw medewerking!!

Bijlage 3. Definities van geluk uit de literatuur vóór 1984¹⁴⁷

Exhibit 2/1c

Some recent definitions of happiness

Beusekom, 1973:109	"Happiness is the satisfaction experienced in the relations with one's (social) environment".
Cassel, 1954:79	Happiness is a rather pleasant state involving "goal-setting and goal-striving with ego involvement on the part of the individual".
Chekola, 1974:202	Happiness is ".. realizing of a lifeplan and the absence of seriously felt dissatisfaction and an attitude of being displeased with or disliking one's life".
Fordyce, 1972:227	Happiness is a particular emotion. It is an overall evaluation made by the individual in accounting all his pleasant and unpleasant affective experiences in the recent past".
Goldings, 1954:31	"Happiness may be considered as a zone on a continuum of hedonic affect which embraces feelings of elation, contentment, satisfaction and pleasure at the positive pole, and feelings of depression, discontent and unpleasure at the negative pole".
Gumpert, 1951:2	Happiness is a rather permanent pleasant "state of mind which is caused by the release of tension".
Hart, 1940:183	"Happiness is any state of consciousness which the person seeks to maintain or attain".
Hartman, 1934:202	"A relative permanent state of well-being characterized by dominantly agreeable emotions ranging in value from mere contentment to positive felicity".

¹⁴⁷ De tabel in deze bijlage is woordelijk overgenomen uit Veenhoven, *Conditions of Happiness*, 16-17, exhibit 2/1c. Daardoor wordt er in deze tabel een ander referentiesysteem gebruikt dan in de rest van deze masterproef. In de bibliografie is er een aparte sectie voorzien voor de volledige bibliografische gegevens van de werken waarnaar verwezen wordt in deze tabel.

Exhibit 2/1c, continued

Hutschnecker, 1964	Happiness is the purposeful release of energy towards a meaningful goal. Its reverse is inhibition.
McNaughton, 1953:172	Happiness is taken to mean "a preference for a moment of experience for its own sake".
NSS, 1970:200	"A happy person is someone who is sufficiently integrated (passions, conscience, ego-functions) and who has realized his potentialities reasonably well". (Summary definition on the basis of statements by various Dutch scientists)
Rümke, 1923:41	Happiness is an experience which is characterized as 'happiness' by the subject which fills his experience entirely and which is regarded by him as one of the highest experiences possible.
Schulz-Hageleit, 1979:12	"Glück ist: Ungeteilt sein, Erfüllung, Erweiterung". (Happiness is integration (of identity), fulfillment (of needs) and extension (contrary to alienation).
Tatarkiewicz, 1975:16	"Happiness is a lasting, complete and justified satisfaction with life".
Wessman & Ricks, 1966:240/41	"Happiness appears as an overall evaluation of the quality of the individual's own experience in the conduct of his vital affairs. As such happiness represents a conception abstracted from the flux of affective life indicating a decided balance or positive affectivity over long periods of time".

Bijlage 4. Definities van geluk uit de literatuur ná 1984

- Crum & Salvoney (2013) “We define [Emotionally Intelligent] happiness as having the ability to experience emotion in the service of living vitally, meaningfully, socially, and successfully.”¹⁴⁸
- Csikszentmihalyi & Wong (1991) “There are two main ways to conceive of happiness. The first one is as a personal trait, or relatively permanent disposition to experience well-being regardless of external conditions. The second is to consider it a state, or a transitory subjective experience responsive to momentary events or conditions in the environment”¹⁴⁹
- David et al. (2013) “we chose to consider happiness in its broadest sense, treating it as an umbrella concept for notions such as well-being, subjective well-being, psychological well-being, hedonism, eudaimonia, health, flourishing, and so on.”¹⁵⁰
- Griffin (1998) “the word ‘happiness’ has to do with one’s situation (one is fortunate) or with one’s state of mind (one is glad, cheerful) or, typically, with both.”¹⁵¹
- Haybron (2008) “To be happy, then, is for one’s emotional condition to be broadly positive—involving stances of attunement, engagement, and endorsement—with negative central affective states and mood propensities only to a minor extent.”¹⁵²
- Ivanhoe (2013) “[we] mean by ‘happiness’ a sense that one’s life is going well”¹⁵³
- Kahneman (2012) “Happiness describes the [positive] feelings people have as they live their normal life”¹⁵⁴
- Nussbaum (2012) “happiness (eudaimonia) is something like flourishing human living, a kind of living that is active, inclusive of all that has intrinsic value, and complete, meaning lacking in nothing that would make it richer or better.”¹⁵⁵
- OECD (2013) “Positive affect captures positive emotions such as the experience of happiness, joy and contentment.”¹⁵⁶

¹⁴⁸ Crum & Salvoney, *Emotionally Intelligent Happiness*, 74

¹⁴⁹ Csikszentmihalyi & Wong, *Correlates of Happiness*, 193

¹⁵⁰ David et al., *Oxford Handbook Happiness*, 3

¹⁵¹ Griffin, “Happiness”, 3316

¹⁵² Haybron, *Pursuit of Unhappiness*, 147

¹⁵³ Ivanhoe, “Happiness in Chinese Thought”, 263

¹⁵⁴ Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, 480n403

¹⁵⁵ Nussbaum, “Happy Warrior”, 342

¹⁵⁶ OECD, *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, 31

- Seligman (2002) “I use happiness and well-being interchangeably as overarching terms to describe the goals of the whole Positive Psychology enterprise, embracing both positive feelings (such as ecstasy and comfort) and positive activities that have no feeling component at all (such as absorption and engagement).”¹⁵⁷
- Sumner (2003) “happiness, or life satisfaction, is a positive cognitive/affective response on the part of a subject to (some or all of) the conditions or circumstances of her life.”¹⁵⁸
- Tiberius (2013) “‘Happiness’ has at least two different senses. It can refer to a positive psychological state as it seems to when we ask whether someone is “feeling happy”. Or it can refer to a broader goal of life as it seems to when we talk about “the pursuit of happiness” or when we ask whether someone has had “a happy life’.”¹⁵⁹
- Veenhoven (2001) “Overall happiness is the degree to which an individual judges the overall quality of his/her own life-as-a-whole favorably. In other words: how much one likes the life one leads.”¹⁶⁰

¹⁵⁷ Seligman, *Authentic Happiness*, 92

¹⁵⁸ Sumner, *Welfare, Happiness and Ethics*, 156

¹⁵⁹ Tiberius, *Methods in Happiness Research*, 316

¹⁶⁰ Veenhoven, “Introductory Text”, 4