

# VITAAL GELUK

Ruut Veenhoven  
Erasmus Universiteit Rotterdam

Leyden Academy of Vitality and Ageing  
***2e lezing in serie Masters of Vitality***  
12 december 2012, Erasmus MC, Rotterdam

# Vitaal geluk

1. Wat is 'geluk'?
2. Kan geluk gemeten worden?
3. Hoe gelukkig zijn wij?
4. Wat bepaalt geluk?
5. Wat doet geluk?
6. Effect op gezondheid
7. Relatie met leeftijd

# Vitaal geluk

1. Wat is 'geluk'?
2. Kan geluk gemeten worden?
3. Hoe gelukkig zijn wij?
4. Wat bepaalt geluk?
5. Wat doet geluk?
6. Effect op gezondheid
7. Relatie met leeftijd

# Wat is 'geluk'?

## Vier kwaliteiten van leven

	<i>extern</i>	<i>intern</i>
<i>kansen</i>		
<i>uitkomsten</i>		

# Wat is 'geluk'?

## Vier kwaliteiten van leven

	<i>extern</i>	<i>intern</i>
<i>kansen</i>	<b>leefbaarheid</b>	<b>levensvaardigheid</b>
<i>uitkomsten</i>	<b>nut</b>	<b>satisfactie</b>

# Wat is 'geluk'?

## Vier soorten satisfactie

	<i>voorbijgaand</i>	<i>duurzaam</i>
<i>deel</i>		
<i>geheel</i>		

# Wat is 'geluk'?

## Vier soorten satisfactie

	<i>voorbijgaand</i>	<i>duurzaam</i>
<i>deel</i>	<b>genieting</b>	<b>deelsatisfactie</b>
<i>geheel</i>	<b>topervaring</b>	<b>Levensvoldoening</b> <b>Geluk</b>

# Wat is 'geluk'

## Varianten

*total oordeel*

**OVERALL GELUK**

Voldoening met het leven als geheel

*subtotaal*

**Stemmingsniveau**

Balans positieve en  
negatieve gevoelens

**Tevredenheid**

Waargenomen verschil  
ideal en werkelijkheid

*informatie basis*

Gevoelsmatige ervaring

Verstandelijke vergelijking



# Vitaal geluk

1. Wat is 'geluk'?
2. Kan geluk gemeten worden?
3. Hoe gelukkig zijn wij?
4. Wat bepaalt geluk?
5. Wat doet geluk?
6. Effect op gezondheid
7. Relatie met leeftijd

# Meten geluk

## Varianten van geluk

*total oordeel*

**OVERALL GELUK**

Voldoening met het leven als geheel

*subtotaal*

**Stemmingsniveau**

Balans positieve en  
negatieve gevoelens

**Tevredenheid**

Waargenomen verschil  
ideal en werkelijkheid

*informatie basis*

Gevoelsmatige ervaring

Verstandelijke vergelijking

# Meten geluk

## Voorbeeld vraag levensvoldoening

Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden bent U tegenwoordig met Uw leven als geheel?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Ontevreden

Tevreden



# Meten geluk

## Vragen naar tevredenheid

Wat wilt u in het leven?	In hoeverre lukt dat?		
	goed	matig	slecht

# Vitaal geluk

1. Wat is 'geluk'?
2. Kan geluk gemeten worden?
3. Hoe gelukkig zijn wij?
4. Wat bepaalt geluk?
5. Wat doet geluk?
6. Effect op gezondheid
7. Relatie met leeftijd

# Hoe gelukkig zijn wij?

## **Gangbare enquêtevraag**

Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden bent U tegenwoordig met Uw leven als geheel?

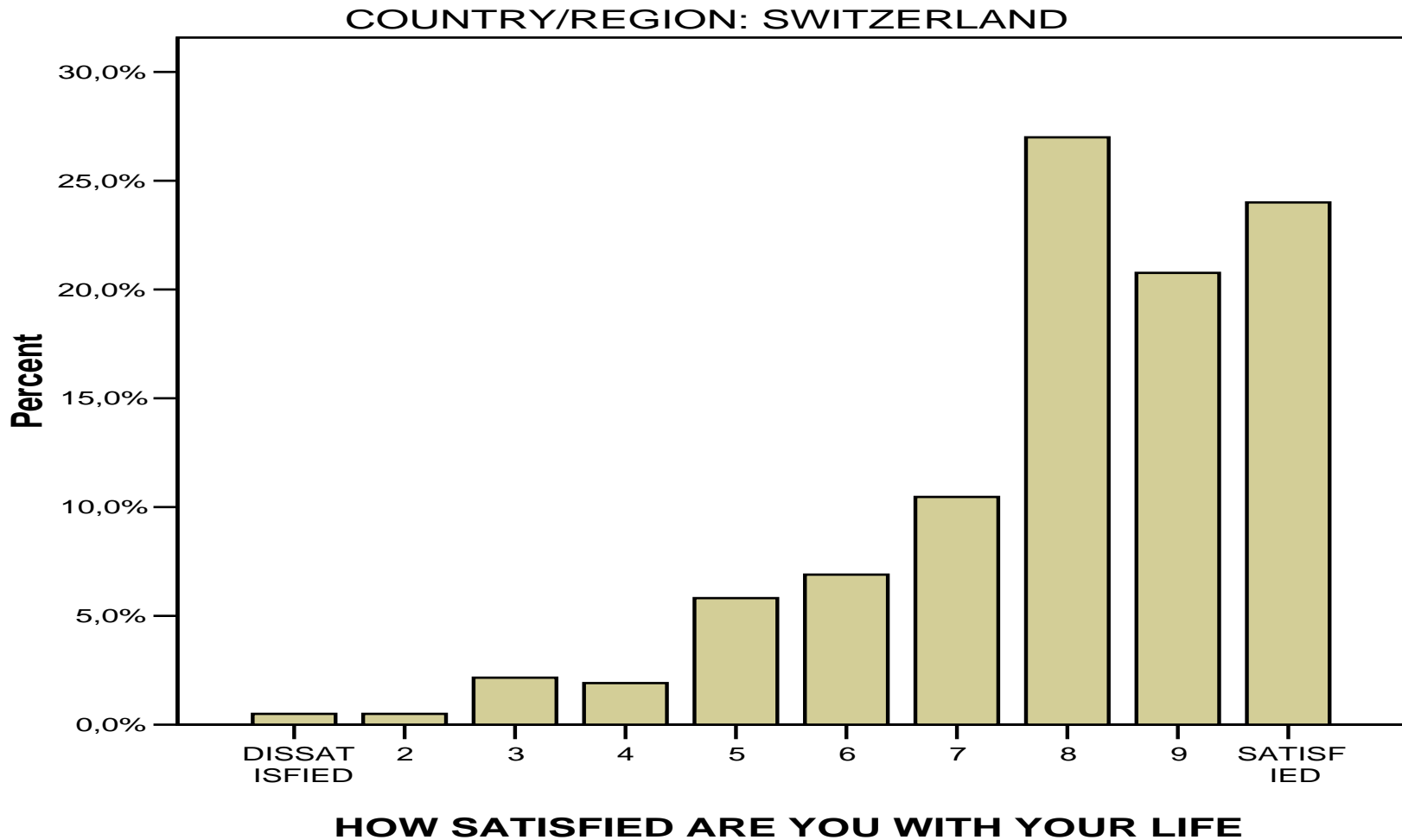
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Ontevreden

Tevreden

# Hoe gelukkig zijn wij?

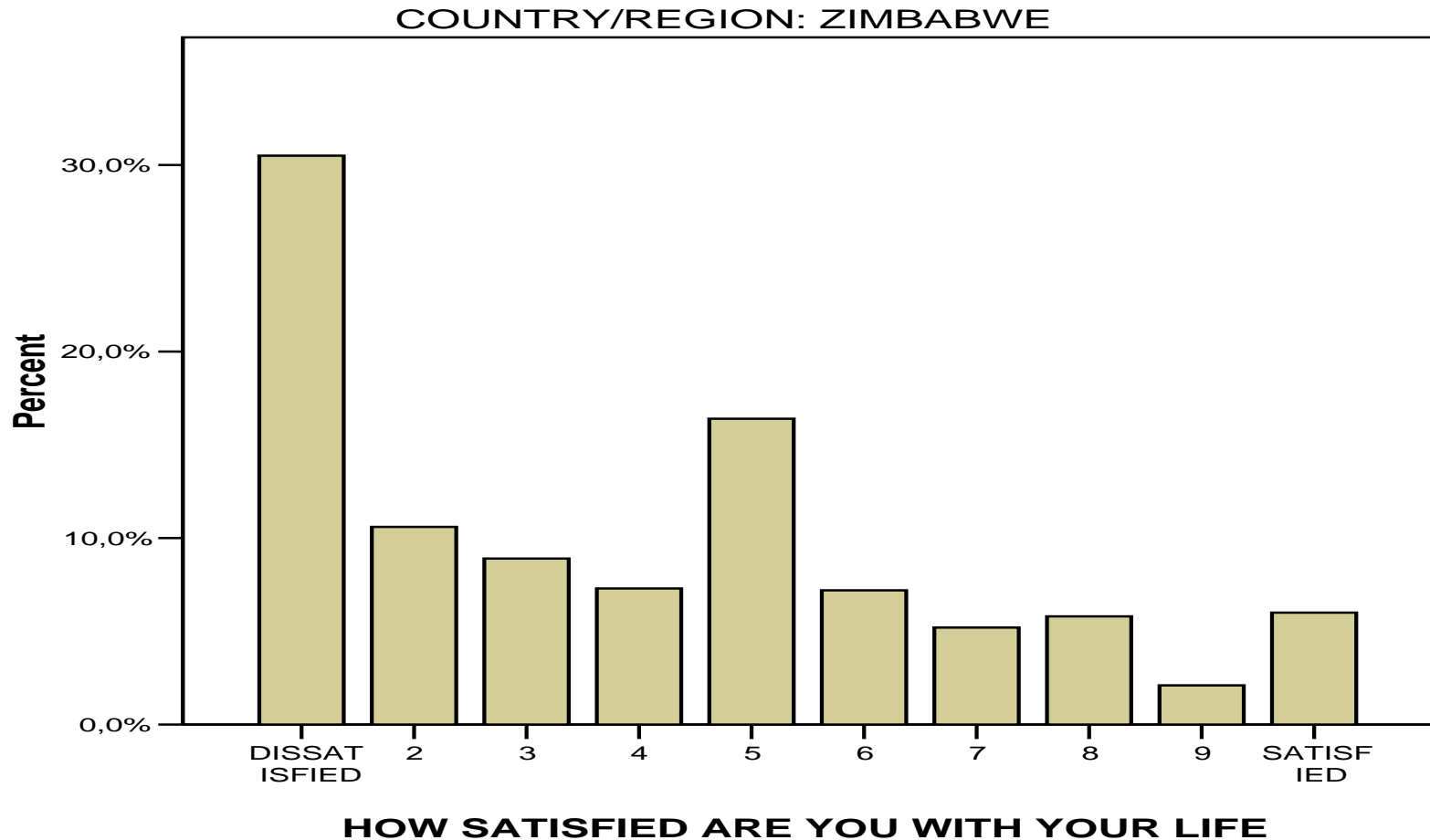
## Zwitserland 2005





# Hoe gelukkig zijn wij?

## Zimbabwe 2005



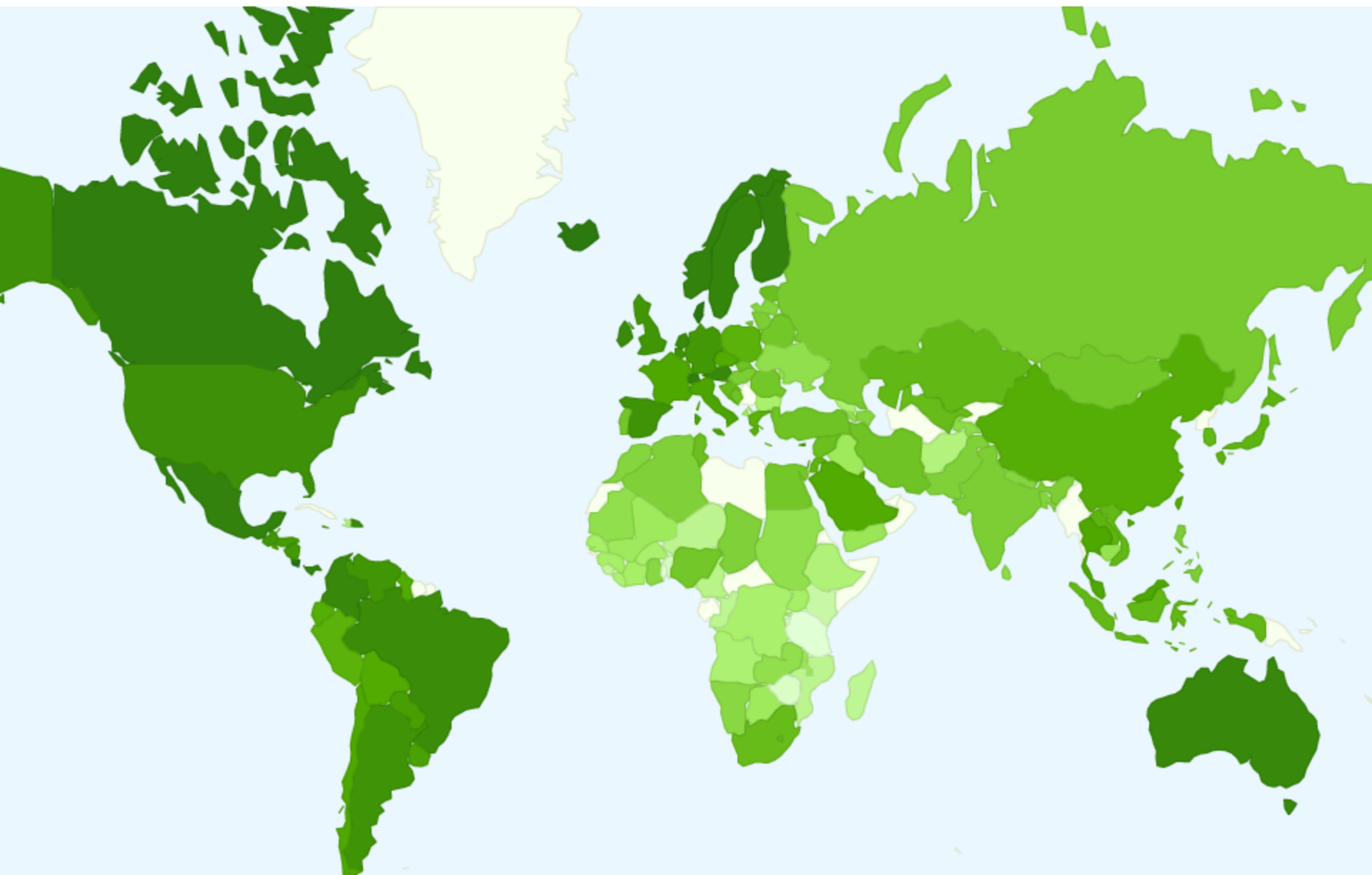
# Hoe gelukkig zijn wij?

## Gemiddeld in landen rond 2005

• Zwitserland	8,1
• <b>Nederland</b>	<b>7,6</b>
• België	7,3
• Duitsland	7,1
• Frankrijk	6,6
• Japan	6,2
• Rusland	4,4
• Zimbabwe	3.3

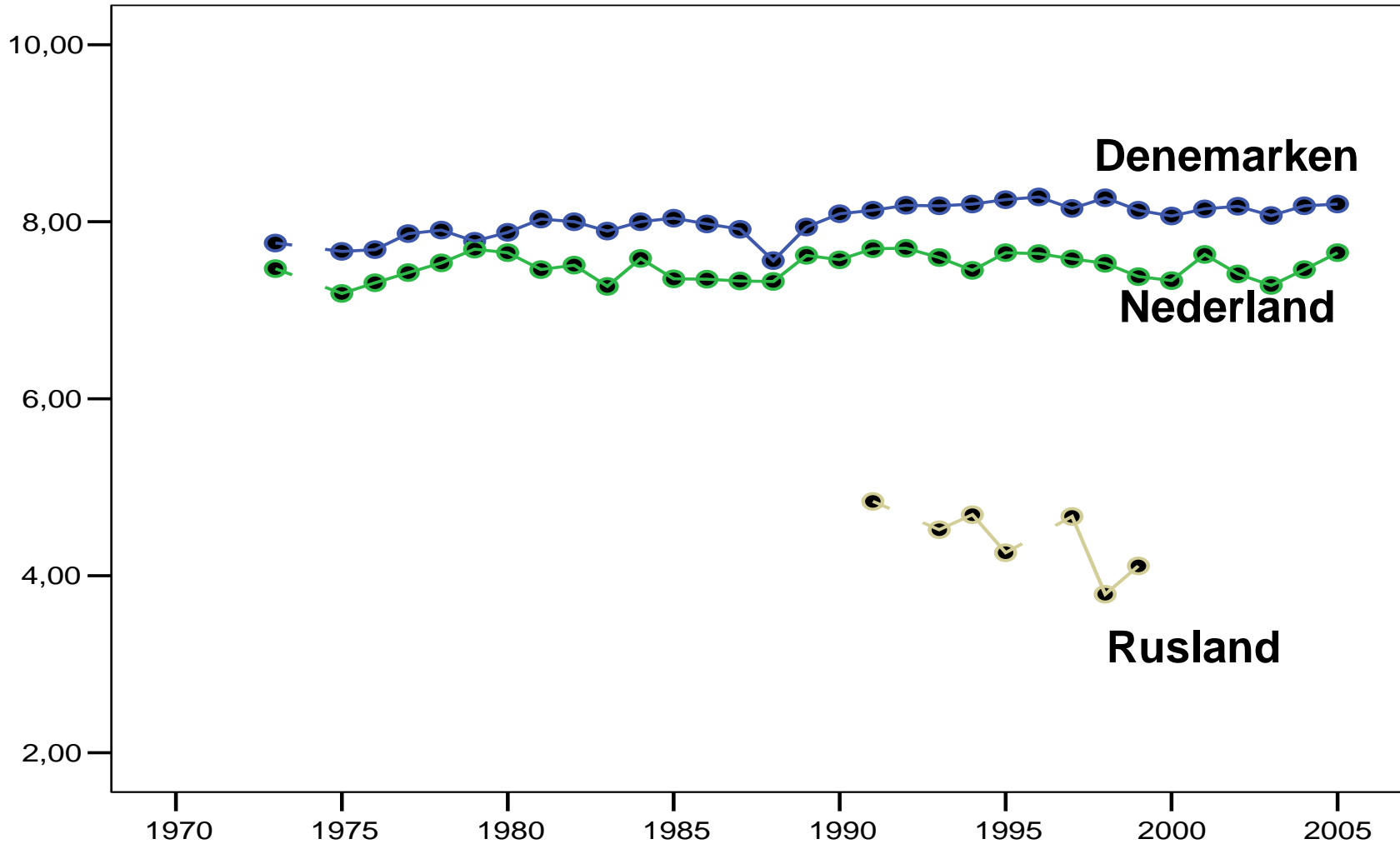
# WORLD HAPPINESS IN 148 NATIONS 2000-2009

How much do people enjoy their life-as-a-whole on scale 0 to 10



# Hoe gelukkig zijn wij?

## Trend geluk in landen



# Vitaal geluk

1. Wat is 'geluk'?
2. Kan geluk gemeten worden?
3. Hoe gelukkig zijn wij?
4. **Wat bepaalt geluk?**
5. Wat doet geluk?
6. Effect op gezondheid
7. Relatie met leeftijd

# **Wat bepaalt geluk?**

- Innerlijke oordeelsvorming
- Bevorderlijke omstandigheden

# Wat bepaalt geluk?

- Innerlijke oordeelsvorming
- Bevorderlijke omstandigheden

# Wat bepaalt geluk?

## Innerlijke oordeelsvorming

*total oordeel*

**OVERALL GELUK**

Voldoening met het leven als geheel

*subtotaal*

**Stemmingsniveau**

Balans positieve en  
negatieve gevoelens

**Tevredenheid**

Waargenomen verschil  
ideal en werkelijkheid

*informatie basis*

Gevoelsmatige ervaring

Verstandelijke vergelijking





*totaal oordeel*

**GELUK**  
Voldoening met het leven als geheel



*sub oordelen*

**Stemmingsniveau**  
Balans positieve en  
negatieve gevoelens

**Tevredenheid**  
Verschil wens  
werkelijkheid



*informatiebron*

Gevoelsmatige ervaring

Verstandelijke vergelijking



*proces*

Behoefte bevrediging

Maatstaven stellen



*basis*

Menselijke natuur

Cultuur

*totaal oordeel*

**GELUK**  
Voldoening met het leven als geheel



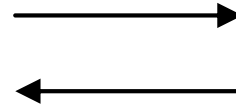
*sub oordelen*

**Stemmingsniveau**

Balans positieve en  
negatieve gevoelens

**Tevredenheid**

Vershil wens  
werkelijkheid



*informatiebron*

Gevoelsmatige ervaring

Verstandelijke vergelijking



*proces*

Behoeftte bevrediging

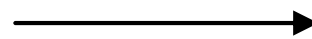
Maatstaven stellen



*basis*

Menselijke natuur

Cultuur



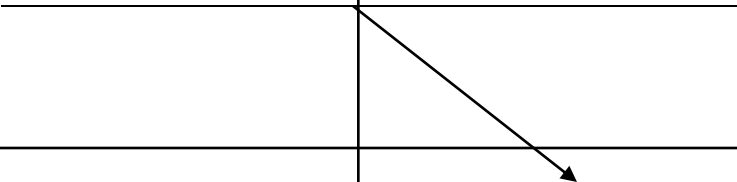
# Wat bepaalt geluk?

- Innerlijke oordeelsvorming
- Bevorderlijke omstandigheden

Wat bepaalt geluk?

## Bevorderlijke omstandigheden

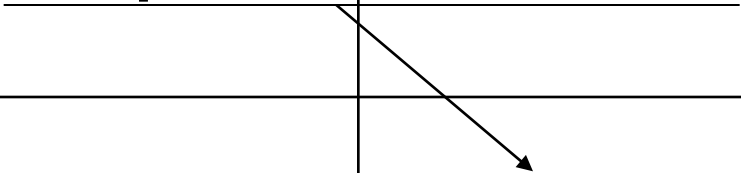
	<i>extern</i>	<i>intern</i>
<i>Kansen</i>	<b>leefbaarheid</b>	<b>levensvaardigheid</b>
<i>uitkomsten</i>	<b>nut</b>	<b>Geluk</b>



Wat bepaalt geluk?

## Analogie met biologische theorie

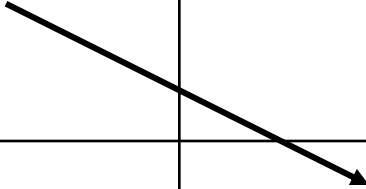
	<i>extern</i>	<i>intern</i>
<i>Kansen</i>	<b>Leefbaarheid biotoop</b>	<b>Fitness</b>
<i>uitkomsten</i>	<b>Ecologische functie</b>	<b>Survival</b>



Wat bepaalt geluk?

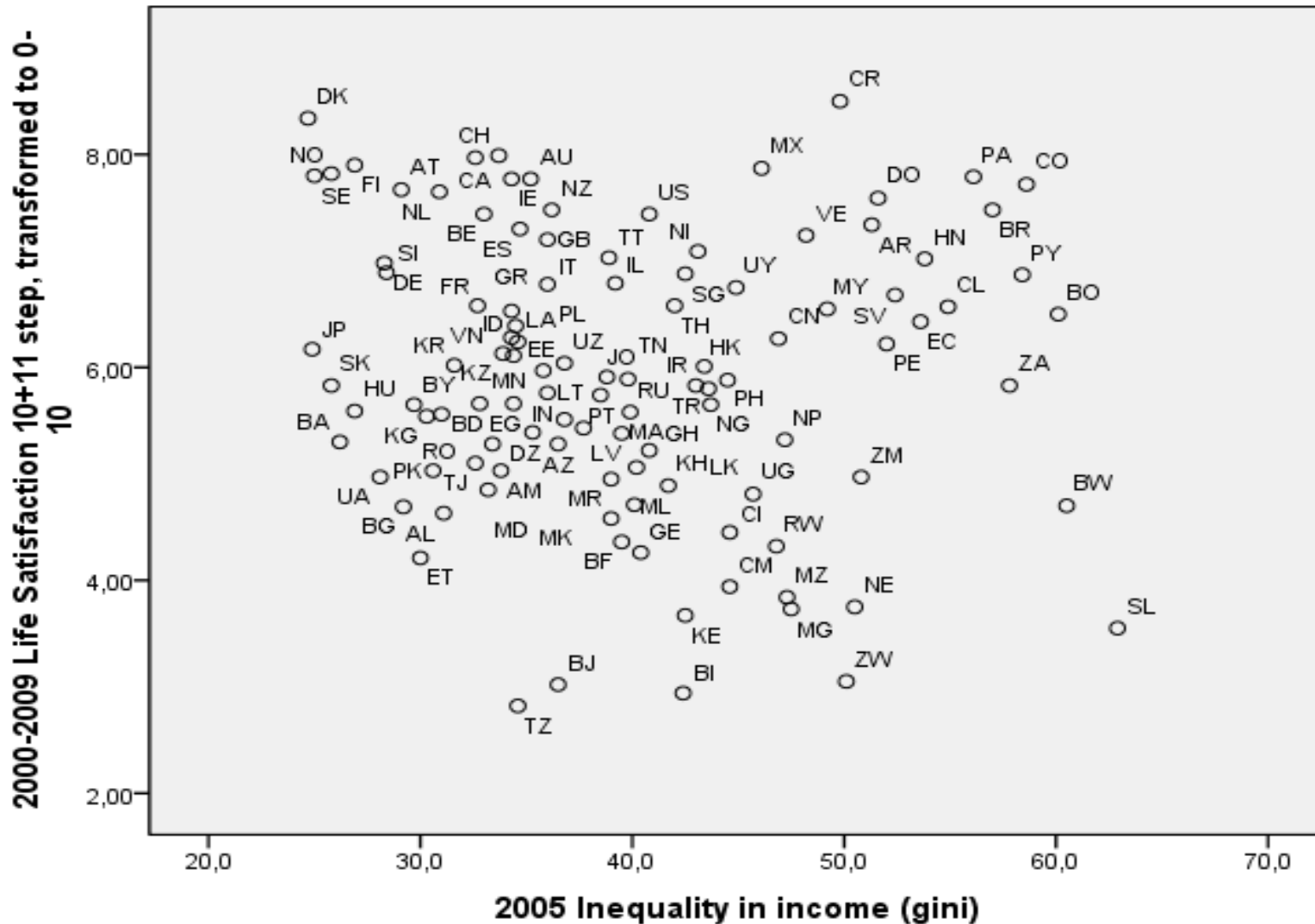
## Bevorderlijke omstandigheden

	<i>extern</i>	<i>intern</i>
<i>Kansen</i>	<b>Leefbaarheid</b> <b>land</b>	<b>levensvaardigheid</b>
<i>uitkomsten</i>	<b>Nut</b>	<b>Geluk</b>



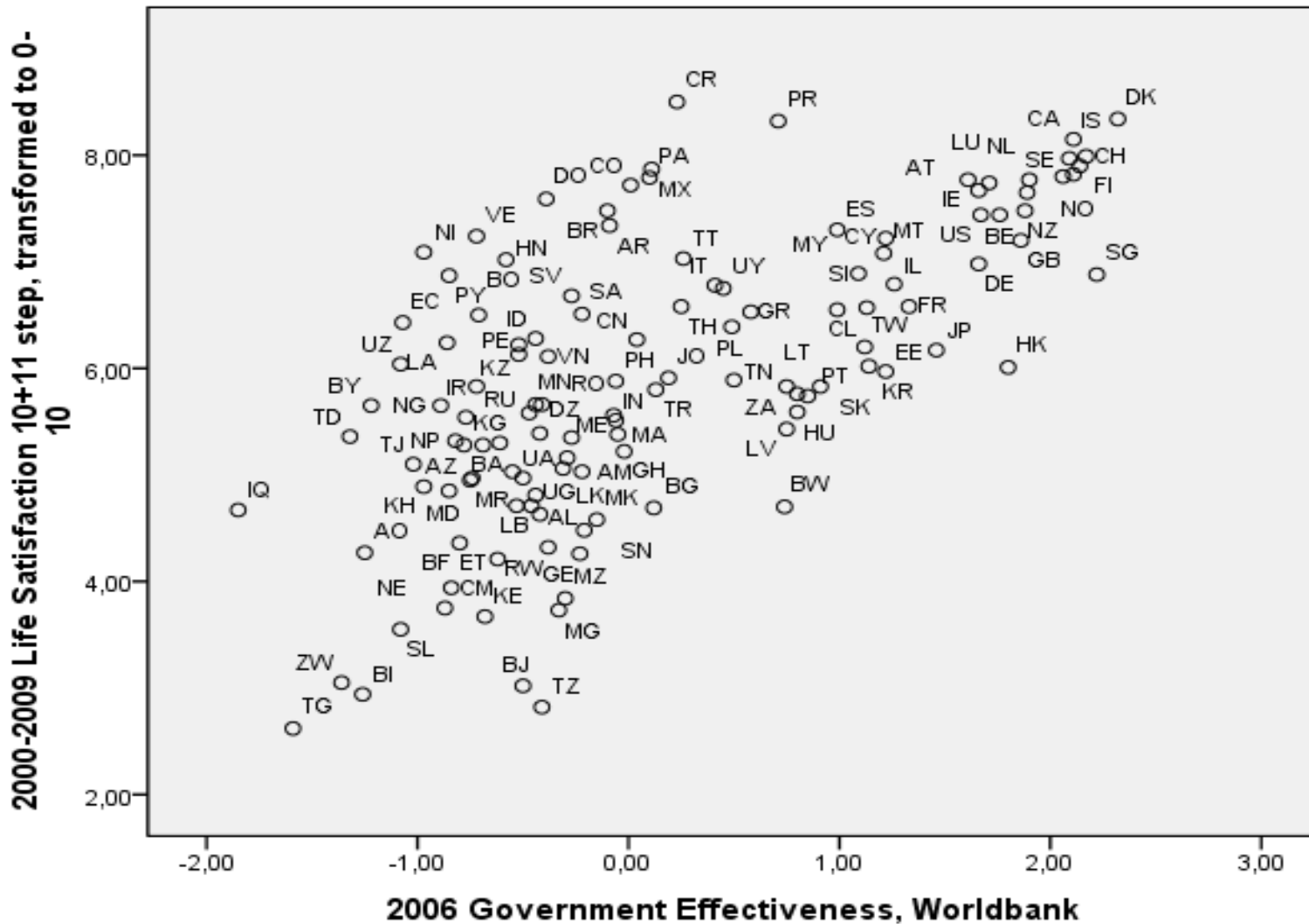


# Inkomensongelijkheid en geluk





# Kwaliteit overheid en geluk



# Landkenmerken en geluk in 135 landen rond 2005

- Kwaliteit overheid +.66
- Welvaart +.63
- Democratie +.60
- m/v gelijkheid +.58
- Sociale zekerheid +.44
- Inkomensongelijkheid - .07

*Verklaarde variantie*

*75%*

# Bronnen van verschil binnen landen

## *Leefbaarheid omgeving*

- Sociaal economische positie  $\pm 5\%$
- Sociaal emotioneel netwerk  $\pm 10\%$
- Toeval  $\pm 10\%$

## *Levensvaardigheid*

- Aangeboren  $\pm 30\%$
- Aangeleerd  $\pm 20\%?$
- Levenskeuzen  $25\%?$

# Vitaal geluk

1. Wat is 'geluk'?
2. Kan geluk gemeten worden?
3. Hoe gelukkig zijn wij?
4. Wat bepaalt geluk?
5. **Wat doet geluk?**
6. Effect op gezondheid
7. Relatie met leeftijd

# Wat doet geluk?

	<i>extern</i>	<i>intern</i>
<i>Kansen</i>	<b>Leefbaarheid</b>	<b>levensvaardigheid</b>
<i>uitkomsten</i>	<b>Nut</b>	<b>Geluk</b>

The diagram illustrates the relationship between external and internal factors and their outcomes. It is structured as a 3x2 grid. The columns represent 'extern' and 'intern' factors. The rows represent 'Kansen' (Opportunities) and 'uitkomsten' (Outcomes). In the 'extern' column, 'Leefbaarheid' (Livability) is linked to 'Nut' (Utility). In the 'intern' column, 'levensvaardigheid' (Life skills) is linked to 'Geluk' (Happiness). Arrows indicate that 'Geluk' leads to 'Leefbaarheid' and 'Nut'.

# Wat doet geluk?

- Visies
- Feiten

Wat doet geluk?

## **Visies op gevolgen: Negatief**

Geluk kweekt 'tevreden koeien'

- onkritisch
- hedonistisch
- egoïstisch
- lui
- Onverantwoordelijk

*Thema 'Brave New World'*

# Wat doet geluk?

## **Visies op gevolgen: Positief**

Geluk stimuleert

- Werkt als 'go' signaal (i.t.t pijn)
- Leidt tot 'fully functioning'
- Wat je fit houdt en daarmee bijdraagt tot nog meer geluk

Thema 'positieve psychologie'



# Wat doet geluk?

## **Onderzoek: Positieve effecten**

Geluk maakt mensen meer

- actief
- geïnteresseerd, geïnformeerd
- geëngageerd, maar minder extreem
- creatief
- sociaal
- gezond

# Wat doet geluk?

## **Onderzoek: negatieve effecten**

Geluk maakt mensen meer

- risico nemen
- goed van vertrouwen zijn
- zichzelf overschatten  
i.t.t 'depressive realism'

# Groter geluk

1. Wat is 'geluk'?
2. Kan geluk gemeten worden?
3. Hoe gelukkig zijn wij?
4. Wat bepaalt geluk?
5. Wat doet geluk?
6. Effect op gezondheid
7. Relatie met leeftijd

# Geluk → gezondheid

## *Tekenen van effect*

- Minder vatbaar voor ziekte
- Sneller herstel van ziekte
- Langere levensduur

# Geluk → gezondheid

## *Tekenen van effect*

- Minder vatbaar voor ziekte
- Sneller herstel van ziekte
- Langere levensduur

# Geluk → Levensduur

## *Resultaten 30 longitudinale studies*

- Geen effect bij ernstig zieken
- Groot effect in gezonde populaties

R. Veenhoven, 'Healthy Happiness', J of Happiness Studies 2008

# Geluk → Levensduur

## *Voorbeelden effectstudies*

- **Nonnen USA** (Danner 2001)
  - 60 jaar follow-up
  - 10 jaar verschil in levensduur tussen 25% aanvankelijk minst en meest gelukkigen
  - Geen controle baseline gezondheid
- **Nederlandse 65+ers** (Deeg 1989)
  - 28 jaar follow-up
  - 1,7 jaar per standaard deviatie geluk
  - Controle voor baseline gezondheid en gedrag

# Geluk → Levensduur

## *Mogelijke mechanismen:*

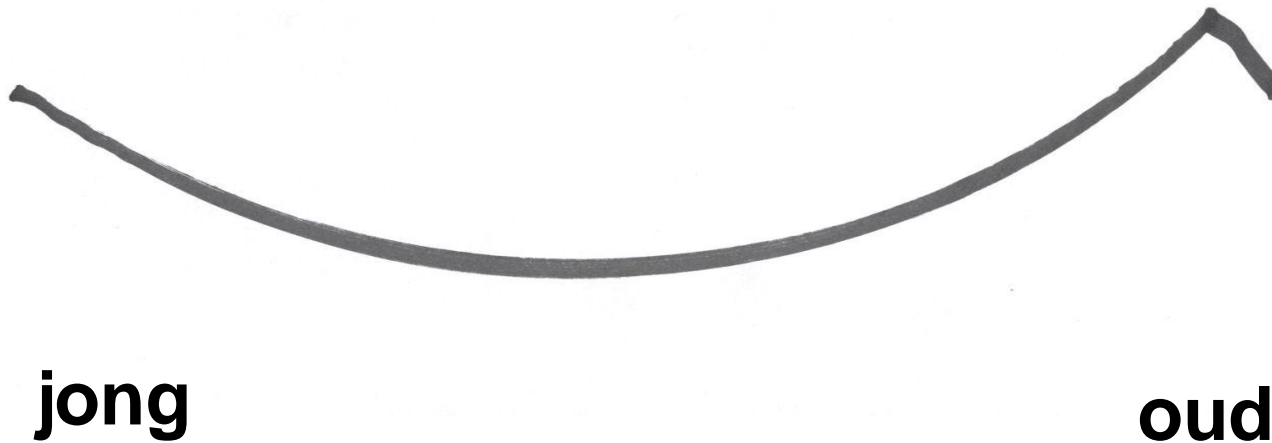
- Minder stress → betere immuun reactie  
→ minder belasting hart
- Beter gezondheidsgedrag
- Meer sociale ondersteuning
- Vollediger functioneren?



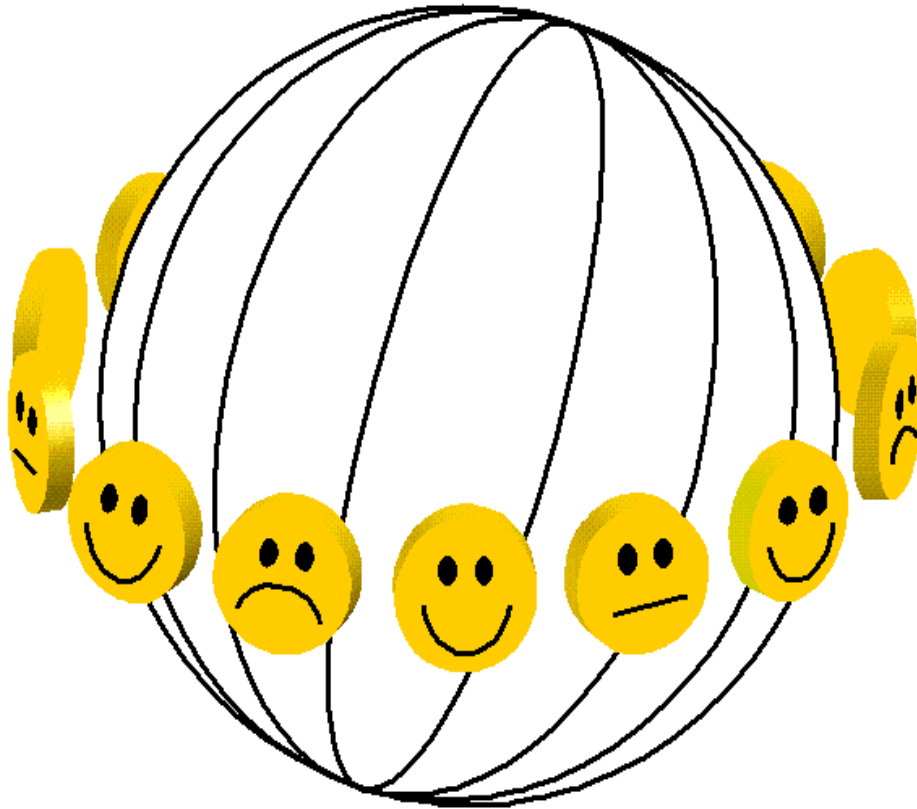
# Vitaal geluk

1. Wat is 'geluk'?
2. Kan geluk gemeten worden?
3. Hoe gelukkig zijn wij?
4. Wat bepaalt geluk?
5. Wat doet geluk?
6. Effect op gezondheid
7. Relatie met leeftijd

# Relatie geluk en leeftijd



# World Database of Happiness



<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>