

# Levenstevredenheid meten, geluk weten?

## De geschiktheid van levenstevredenheidsenquêtes voor het meten van geluk

Nathan Herrebosch<sup>1</sup>

**Abstract** – In recent times, life satisfaction surveys have become the standard instrument for measuring happiness. But while much effort has gone into investigating the statistical validity and reliability of such surveys, much less research has been conducted into the philosophical and ethical justification for their use as a measure of happiness. In this article, I attempt to fill that gap. I argue that the use of life satisfaction surveys as a measure of happiness hasn't been fully theoretically substantiated. However, there are still compelling pragmatic motives for this practice. From an ethical perspective, there are both advantages and disadvantages, but I believe the latter are worrying enough to call for measures to optimise happiness research. First, further investigation into the feasibility of subjective well-being accounts of happiness and the interchangeability of these two terms seems necessary. Second, some problems might be overcome by also implementing other measures of happiness in addition to life satisfaction surveys, such as measures of affects. For this reason, research is required into the potential development of an aggregate measure of happiness that combines both cognitive and affective measurements. Third, transparent and clear communication about happiness research and what it measures is crucial.



### Inleiding

Tegenwoordig is het standaardpraktijk binnen de sociale wetenschappen om geluk te meten aan de hand van bevragingen naar levenstevredenheid (LT). Denk bijvoorbeeld aan de ranglijst van de gelukkigste landen ter wereld van het World Happiness Report. Meestal staat Finland daar bovenaan en wordt het dus uitge-

---

1. Nathan Herrebosch behaalde in 2021 het diploma van master in de wijsbegeerte aan de Universiteit Gent. Dit artikel is in belangrijke mate gebaseerd op de masterproef die hij schreef voor het behalen van die graad (zie Herrebosch 2021). Dit artikel is vrij beschikbaar volgens de bepalingen van de Creative Commons licentie Naamsvermelding-NietCommercieel-GeenAfgeleideWerken (BY-NC-ND).

roepen tot ‘gelukkigste land ter wereld’ (zie Helliwell et al. 2021). Ook die ranglijst is volledig gebaseerd op levenstevredenheidsenquêtes (of LTE’s). Maar hoewel de psychometrische eigenschappen van LTE’s al uitvoerig bestudeerd zijn, is de filosofische en ethische verantwoording van hun gebruik in geluksonderzoek nog veel minder onderzocht. In dit artikel zal ik dat hiaat proberen opvullen.

Ik begin het artikel, in de eerste sectie, met een kleine uitweiding over LTE’s en hetgeen ze willen meten: levenstevredenheid. In de tweede sectie ga ik dan na welke theoretische redenen onderzoekers hebben om LTE’s als geluksmeting te gebruiken, en beoordeel ik of deze redenen gegrond zijn. In de derde sectie richt ik me op praktische overwegingen, en in de vierde sectie komen ethische argumenten aan bod. In de vijfde en laatste sectie formuleer ik aanbevelingen over hoe het nu verder moet: welk vervolgonderzoek is noodzakelijk? En wat kunnen geluksonderzoekers doen om hun onderzoek te optimaliseren?

Merk op dat ik in dit artikel geen specifieke opvatting volg over wat de term ‘geluk’ precies inhoudt. De reden daarvoor is dat het aan degene die geluk wil meten door middel van LTE’s is om te verduidelijken wat hij/zij/die met geluk bedoelt, waarom die invulling van ‘geluk’ zinvol zou zijn en nuttig om te onderzoeken, en waarom LTE’s daarvoor geschikt zijn. Ik wil, met andere woorden, luisteren naar de definities en argumenten die wetenschappers hanteren en dan nagaan of hun redeneringen gegrond zijn, eerder dan een singuliere visie op de betekenis van het woord ‘geluk’ op te leggen. De term ‘geluk’ krijgt in dit artikel dus geen specifieke invulling; ik gebruik het in de eerste plaats op een algemene, prereflexieve manier.

## Levenstevredenheid en levenstevredenheidsenquêtes

Met ‘levenstevredenheid’ verwijst ik hier naar de bewuste, cognitieve beoordeling die een individu maakt van zijn/haar/hun leven. Het is met andere woorden hoe men over het eigen leven denkt, en hoe positief of negatief men het beoordeelt na bewuste 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” (2009, 22, eigen vertaling). Deze cognitieve evaluatie van je leven staat dan in contrast met de affectieve evaluatie van je leven. Dat laatste gaat eerder over hoe je je bij je leven voelt dan over hoe je over je leven denkt.

Ik kies ervoor om ‘life satisfaction’, de standaardterm in de literatuur, te vertalen als ‘levenstevredenheid’ en dus niet als het alternatief ‘levensvoldoening’. De reden daarvoor is dat ik het hier specifiek over de cognitieve component van levensevaluaties heb. ‘Levenstevredenheid’ kan naar mijn mening beter die cognitief-evaluatieve connotatie vatten. Bovendien kiest men in de Nederlandstalige

literatuur over life satisfaction, hoewel die eerder schaars is, ook meestal voor ‘levenstevredenheid’.

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 beoordeling. 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 bent u over uw leven in het geheel?”

Het grote voordeel van LT is dat het relatief eenvoudig te meten is: als je wil weten hoe tevreden iemand is over zijn/haar/hun leven kan je dat te weten komen door het simpelweg te vragen. Dat is goedkoop, snel, en duidelijk (Sim & Diener 2018). De vraag waarmee ik de vorige alinea heb beëindigd (“Hoe tevreden bent u over uw leven in het geheel?”) is al een goed begin, en meestal wordt LT dan ook gemeten door soortgelijke vragen te stellen. Soms wordt er niet één vraag gesteld om 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 levenstevredenheid-senquêtes, of afgekort LTE’s. Enkele bekende en veelgebruikte voorbeelden daarvan zijn de Satisfaction With Life Scale (Diener et al. 1985), de Personal Well-being Index (International Wellbeing Group 2013) en de Cantril ladder.<sup>2</sup> Op die laatste zal ik even dieper ingaan ter illustratie.

Typisch aan de Cantril ladder is dat je een ladder moet inbeelden en jezelf daarop positioneren. Er kunnen lichte variaties bestaan op de precieze formulering van de vraag, maar meestal ziet een LT-meting op basis van de Cantril ladder er ongeveer zo uit:

*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? (OECD 2013, Annex B)

Zoals in de inleiding vermeld dienen dergelijke vragen in wetenschappelijk onderzoek vaak als maat voor hoe gelukkig iemand is. De score die iemand zichzelf geeft op de Cantril ladder wordt dan geïnterpreteerd als de geluksscore van die persoon. De vraag waar dit artikel om draait is of dat een goed idee is. Valt het te verantwoorden om geluk te meten met LTE’s zoals de Cantril ladder? Om die vraag te

2. Hoewel deze schalen allemaal maatstaven zijn voor cognitieve levensevaluatie, zijn er ook kleine nuanceverschillen in wat ze precies meten (zie OECD 2013, 166).

beantwoorden nemen we eerst de theoretische onderbouwing van die praktijk onder de loep.

## Theoretische onderbouwing

Laat ons eens in het hoofd kruipen van mensen die LTE's gebruiken wanneer ze geluk willen meten. Waarom doen ze dat? En nog belangrijker, zijn hun redenen gegrond? De meeste onderzoekers die geluk meten aan de hand van LTE's bouwen voort op de literatuur en traditie van subjectief welzijn. Het is dan ook cruciaal om eerst te begrijpen wat subjectief welzijn precies is.

### *Subjectief welzijn*

Binnen de sociaalwetenschappelijke literatuur staat subjectief welzijn voor hoe goed een persoon zélf gelooft dat haar eigen leven voor haar gaat, ongeacht wat andere mensen daarover denken of wat objectieve maatstaven suggereren. 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 (2006, 153) 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.

Subjectief welzijn komt dus neer op de verzameling van alle cognitieve en affectieve evaluaties die mensen maken van hun eigen leven. De meeste onderzoekers onderscheiden drie componenten: globale LT, positief affect en (afwezigheid van) negatief affect; soms voegt men ook domein-tevredenheid toe. LT en domeintevredenheid hebben we al besproken. Het is wel de moeite waard om te verduidelijken wat we hier precies bedoelen met positief en negatief affect.

In de psychologie en de literatuur rond subjectief welzijn is 'affect' de verzamelnaam voor zowel emoties als stemmingen (Van Hiel 2013, 185). 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 (Diener 2006, 153; Kahneman & Krueger 2006, 9). 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 (OECD 2013, 31).

Om nog eens samen te vatten: subjectief welzijn is de subjectieve ervaring van welzijn, en bestaat uit zowel de cognitieve als de affectieve beoordelingen die iemand over zijn/haar/hun eigen leven maakt. De cognitieve component komt overeen met LT, en de affectieve component bestaat uit enerzijds positief affect, en anderzijds de afwezigheid van negatief affect. Soms wordt ook domein-tevredenheid aan de cognitieve component toegevoegd.

Merk op dat ik hier de conceptualisering van Ed Diener volg. Een alternatieve benadering is die van Ruut Veenhoven (1984). Veenhoven spreekt over 'overall happiness' of 'levensvoldoening' als overkoepelend geluksconcept, wat dan bestaat uit twee deelcomponenten: tevredenheid en hedonisch gevoelsniveau (Veenhoven 1984, 2012). Dat stemt bijna volledig overeen met het kader van Diener dat ik gebruik. Diener onderscheidt ook twee deelcomponenten (positief en negatief affect enerzijds en levens tevredenheid anderzijds) en een overkoepelend concept, dat hij subjectief welzijn noemt. Het grootste verschil tussen Dieners kader en dat van Veenhoven is dat ze simpelweg andere benamingen gebruiken (zie Veenhoven 2012, 66). Hoewel ik hier expliciet Dieners concepten gebruik, zijn de argumenten die ik aanhaal in dit artikel dus ook van toepassing als we Veenhovens kader hanteren.

De reden waarom ik hier de moeite neem om subjectief welzijn te bespreken, is dat het gros van het wetenschappelijk onderzoek naar 'geluk' eigenlijk onderzoek naar subjectief welzijn is. Resultaten van zulk onderzoek worden dan vaak ge vulgariseerd tot statements over geluk (met de onderliggende veronderstelling dat subjectief welzijn het wetenschappelijke equivalent is van geluk). Bovendien beschouwt men LTE's als een betrouwbare indicator voor subjectief welzijn, omdat ze een vollediger en stabiel beeld zouden geven van iemands levenskwaliteit dan emotie-rapporteringen op basis van dagelijkse ervaringen (Helliwell et al. 2021, 16). En dus gebruiken onderzoekers LTE's als indicator voor hoe gelukkig iemand is.

We kunnen de volledige redenering als volgt samenvatten:

- P1: LTE's zijn geschikt om subjectief welzijn te meten
- P2: 'subjectief welzijn' en 'geluk' zijn inwisselbare termen
- C: LTE's zijn geschikt om geluk te meten

In de volgende paragrafen zal ik deze redenering bespreken aan de hand van de twee premissen. Op die manier krijgen we een beter beeld van hoe plausibel de conclusie is, en hoe diep het meten van geluk met LTE's in de theorie is verankerd.

### *P1: LTE's zijn geschikt om subjectief welzijn te meten*

Wanneer we ons afvragen of LTE's geschikt zijn om subjectief welzijn te meten, willen we eigenlijk weten of LTE's een accurate indicator zijn voor het geheel van de vier elementen die samen subjectief welzijn vormen: LT, domein-tevredenheid, positief affect en negatief affect. Die vier componenten zal ik nu één voor één behandelen.

Ten eerste is er LT. Logischerwijs zijn levenstevredenheidsenquêtes specifiek ontworpen om levenstevredenheid te meten. Voor deze component lijkt er dus geen probleem te zijn. We moeten er wel rekening mee houden dat, aangezien we LT definieerden als iets zuiver cognitiefs, het eigenlijk niet meetbaar is binnen menselijke oordelen. Die zijn immers altijd tot op zekere hoogte een combinatie van affect en cognitie (Forgas 2008; Blanchette & Richards 2009). Bovendien zijn er veel externe factoren die een invloed kunnen hebben op hoe iemand een LT invult, zoals het weer (Schwarz & Clore 1983), hun gemoed (Schwarz et al. 1987) en culturele en persoonlijke waarden en normen zoals bescheidenheid en dankbaarheid (Lau, Cummins & McPherson 2005; Haybron 2007). Desondanks blijven LTE's wel gewoon de meest logische en accurate manier om cognitieve oordelen te benaderen. Wat deze component van subjectief welzijn betreft kunnen we LTE's beschouwen als een misschien imperfecte, maar toch al bij al redelijk betrouwbare weergave.

De tweede component is domein-tevredenheid. Sommige LTE's meten domein-tevredenheid rechtstreeks, zoals de Personal Wellbeing Index (zie International Wellbeing Group 2013). In dat geval kunnen LTE's uiteraard ook domein-tevredenheid meten. Maar de meeste LTE's, zoals ook de Satisfaction With Life Scale en de Cantril ladder, meten geen domein-tevredenheden. 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 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. Meerdere studies vinden een correlatie tussen affect en zelf-gerapporteerde LT (bv. Busseri 2018; Singh & Duggal Jha 2008). Veel onderzoekers beschouwen LTE's dan ook als een goede indicator voor subjectief welzijn in zijn totaliteit. Ze meten immers niet alleen LT, maar blijktbaar ook affect. Dan Haybron (2008, 84-85) wijst er echter op dat, hoewel er studies zijn die een duidelijk verband vinden tussen LTE's enerzijds en positief en negatief affect anderzijds, deze drie componenten nog steeds sterk kunnen divergeren. Vooral in niet-Westerse samenlevingen lijkt dat het geval te zijn. In India bijvoorbeeld zou de correlatie tussen LT en positief affect slechts 0,09 bedragen. Bovendien, zo zegt Haybron (2008, 84-85), rapporteren volgens twee studies ook in westerse landen bijna de helft van de

mensen die hoog scoren op LT tegelijkertijd significante symptomen van angststoornissen en daaraan gerelateerde vormen van onrust. Een hoge LT komt dus niet altijd overeen met het hebben van veel positieve en weinig negatieve ervaringen.

Dat LT en ervaringen niet altijd overeenkomen geldt 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 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<sup>e</sup> en op vier na laatste. Het hield enkel Benin, Syrië, Burundi en Togo achter zich (Helliwell, Layard & Sachs 2015, 26-28). Als we dan naar de ranglijst van het Global Emotions Report van 2014 kijken, vinden we Finland pas op plaats 36, en Rwanda op plaats 27 (Clifton 2014).<sup>3</sup> Hoewel ze bijna niet verder uit elkaar 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 lijkt de stelling dat LTE's een betrouwbare weergave vormen van affecten en emoties toch enigszins te nuanceren.

Om dat beter te beoordelen, kunnen we best even dieper ingaan op de mogelijke redenen *waarom* LTE's en metingen van affect correleren. Daar zijn twee mogelijke verklaringen voor, die elkaar vermoedelijk aanvullen. Ten eerste kunnen de gebruikte meetmethoden de correlatie tussen affectmetingen en LT-metingen deels verklaren. Affecten worden vaak gemeten aan de hand van vragenlijsten zoals de Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) en de Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). Beide zijn kwantitatieve vragenlijsten, bestaande uit 20 (PANAS) of 12 (SPANE) vragen, die polsen naar de positieve en negatieve ervaringen van de respondent in een bepaalde periode, bijvoorbeeld "gisteren" (Watson, Clark & Tellegen 1988; Diener et al. 2009). Aangezien LTE's óók enquêtes zijn die vragen om een deel van je eigen leven te beoordelen, spreken ze wellicht dezelfde mentale mechanismen en herinneringen aan als SPANE en PANAS. Bovendien moet al wie een vragenlijst zoals PANAS of SPANE invult een beroep doen op zijn/haar/hun geheugen. En zoals Kahneman (2012, 377-85) aantoonde, vormt hoe we ons gebeurtenissen in ons leven herinneren vaak geen accurate afspiegeling van hoe we die werkelijk ervoeren op het moment zelf. Als de retrospectieve beoordeling dan vermengt met een cognitieve evaluatie van de periode in kwestie, versterkt dat de correlatie tussen de metingen van LT en posi-

3. Wat de ranglijst van het Global Emotions Report betreft is de data 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 periodes met elkaar te vergelijken.

tief affect (Berlin & Connolly 2019). En inderdaad lijken alternatieve affectmetingen die niet op het geheugen van de respondent steunen, zoals de Experience Sampling Method, niet tot dezelfde conclusies te leiden als retrospectieve enquêtes (Diener & Diener 2009, 146).

Ten tweede komt wellicht ook op zijn minst een deel van de correlatie voort uit een daadwerkelijke overeenstemming tussen LT en de frequentie waarmee iemand positief en negatief affect ervaart. En inderdaad vinden Berlin en Connolly (2019) nog steeds significante correlaties tussen niet-geheugen-gebaseerde affectmetingen en LT. De meest logische verklaring daarvoor is dat men de frequentie van soorten affecten meerekent wanneer men zijn LT beoordeelt. Anders gezegd: wanneer je een LTE invult, kan je je antwoord op bv. de Cantril-vraag laten afhangen van hoe vaak je positieve en/of negatieve gevoelens ervaart. Je kan bijvoorbeeld eerst diep nadenken hoe je je het vaakste voelt en jezelf een hogere score geven als je je vaak goed voelt en een lagere als je je vaak slecht voelt. Echter, deze manier waarop affecten LTE-antwoorden kunnen beïnvloeden is afhankelijk van hoeveel waarde de persoon in kwestie hecht aan affecten, en zal daardoor erg verschillen van persoon tot persoon en van cultuur tot cultuur. Het geeft bijgevolg geen garanties over de manier waarop en de mate waarin affecten een invloed hebben op LTE's. Bovendien zitten we dan weer met het probleem dat ons geheugen niet onfeilbaar is, en hoe vaak ik denk blij of verdrietig te zijn in mijn leven komt dus niet noodzakelijk overeen met hoe vaak ik me echt zo voel.

Samengevat zijn er bij beide mogelijke verklaringen waarom metingen van LT enerzijds en affect anderzijds kunnen correleren potentiële problemen. In de mate dat de correlatie kan worden verklaard doordat ze dezelfde soort (geheugen-gebaseerde) meting zijn, is die correlatie uiteraard geen argument voor de stelling dat LTE's erin slagen subjectief welzijn in al zijn facetten te meten. En als men frequenties van ervaren affecten probeert mee te rekenen bij het invullen van een vragenlijst is dat ook niet volledig betrouwbaar. Al deze moeilijkheden betekenen nog niet dat de correlatie tussen LT en affecten volledig insignificant is. Ze suggereren wel dat die significantie misschien minder groot is dan de rauwe data kan doen uitschijnen. Daarom is het volgens mij beter als we voorzichtig zijn. En P1 van hierboven ("LTE's zijn geschikt om subjectief welzijn te meten") is naar mijn mening wel enigszins plausibel, maar misschien minder vanzelfsprekend waar dan algemeen aangenomen. Verder onderzoek naar de ernst van de bezwaren die ik hier geopperd heb lijkt aangewezen.

## *P2: 'subjectief welzijn' en 'geluk' zijn inwisselbare termen*

Laten we dan nu eens kijken naar de tweede premisse: 'subjectief welzijn' en 'geluk' zijn inwisselbare termen. Hierover is nog bijzonder weinig geschreven. De meeste geluksonderzoekers focussen immers op de validiteit en betrouwbaarheid



van LTE's, en op de vraag of ze inderdaad kunnen dienen als indicator voor het geheel van subjectief welzijn. In deze paragraaf zal ik dan ook eerder beschrijven hoe geluksonderzoekers ervoor zouden kunnen argumenteren dat geluk en subjectief welzijn inwisselbaar zijn indien ze zich moeten verdedigen, en nagaan hoe sluitend deze mogelijke verantwoordingen zijn.

De meest rechttoe rechtaan optie om te beargumenteren dat subjectief welzijn en geluk inwisselbare termen zijn is simpelweg beweren dat ze synoniemen zijn. Zoals daarnet uitgelegd is subjectief welzijn de verzameling van affectieve en cognitieve oordelen die iemand heeft over zijn/haar/hun leven. Geluk, daarentegen, is veel moeilijker eenduidig te definiëren. In ons dagelijks taalgebruik gebruiken we het immers op veel verschillende manieren. 'Geluk' kan onder andere verwijzen naar: een kortstondige, hevige positieve emotie ("Toen ik na jaren mijn kind terugzag, werd ik plots vervuld met geluk."), een langdurige mentale dispositie ("In mijn tienerjaren was ik gelukkig."), een goed leven ("Ik wil gewoon dat mijn kinderen gelukkig zijn."), tevredenheid ("ik ben gelukkig met hoe alles is verlopen), en 'toeval', 'bof', 'voorspoed', 'fortuin' of 'chance' ("Ik had geluk dat ik net thuis was toen die stortbui begon"). Beweren dat subjectief welzijn en geluk synoniemen zijn lijkt dus wat kort door de bocht. Het tweede is immers een veel breder concept dan het eerste.

De meeste geluksonderzoekers beamen dat. Velen redeneren dan ook dat geluk zo'n breed en veelzijdig concept is, dat het best vermeden wordt in wetenschappelijk onderzoek (Diener 2006, 153-54). Subjectief welzijn lijkt veel meer geschikt: het is duidelijker omlijnd, en bovendien relatief eenvoudig te meten en onderzoeken. En dus prefereren veel wetenschappers om subjectief welzijn te onderzoeken, eerder dan 'geluk'. Als dat de redenering is, kan je je wel afvragen waarom onderzoekers dan nog steeds steevast over 'geluk' spreken binnen onderzoek naar subjectief welzijn en in communicatie over dergelijk onderzoek naar de buitenwereld toe. Als men weet dat die twee termen geen synoniemen zijn, waarom ze dan wel zo gebruiken?

Ik zie grofweg drie manieren waarop geluksonderzoekers zouden kunnen argumenteren dat subjectief welzijn en geluk inwisselbaar zijn, ondanks dat het geen synoniemen zijn. In wat volgt zal ik deze alle drie bespreken. Ik zal ook telkens nagaan of die argumentatie voldoende compleet en uitgewerkt is om als verantwoording te dienen voor het gelijkstellen van geluk aan subjectief welzijn. Op die manier moet duidelijk worden of daar voldoende onderbouwing voor is.

Een eerste denkbare redenering is dat subjectief welzijn een van de vele betekenissen van geluk zou zijn. Als dat zo is, kan je immers zeggen dat LTE's geluk meten in zijn betekenis van subjectief welzijn. Maar het is nog maar de vraag of subjectief welzijn inderdaad wel zo'n wijdverspreide betekenis is van geluk. Bovendien moet men, om deze verdediging sluitend te maken, nog beargumenteren waarom net deze betekenis van geluk relevant zou zijn om te onderzoeken, en

waarom je van iemand die gelukkig is in die specifieke betekenis van geluk ook kan zeggen dat hij/zij/die gelukkig is tout court. Met andere woorden lijkt eenvoudigweg stellen dat subjectief welzijn één van de mogelijke betekenissen van geluk is mij onvoldoende als verantwoordwoording om deze twee termen aan elkaar gelijk te stellen binnen wetenschappelijk onderzoek.

De tweede mogelijkheid is beweren dat subjectief welzijn niet zomaar een betekenis is van geluk, maar wel de meest belangrijke; degene die het best kan vatten wat geluk nu echt is. Er bestaan binnen de filosofische literatuur over geluk namelijk verschillende theorieën over hoe we geluk nu best beschrijven. En je zou kunnen beweren dat subjectief welzijn de best verdedigbare daarvan is. Dat moet dan wel nog verder beargumenteerd worden. Binnen de filosofische literatuur over geluk is deze visie tot op heden immers niet volledig onderzocht (Haybron 2020). Sumners (2003) theorie over geluk komt waarschijnlijk nog het dichtste in de buurt van de subjectiefwelzijnvisie, maar zegt niet volledig hetzelfde. Bovendien is dat zeker niet de gulden standaard van de filosofische theorieën over geluk. Daarom is ook deze argumentatie onvoldoende onderbouwd.

Een laatste mogelijke redenering die ik hier zal bespreken is diegene gehanteerd door Lieven Annemans. Volgens hem zijn er drie fundamentele betekenissen van het woord ‘geluk’: ten eerste geluk hebben (zoals in ‘chance hebben’), ten tweede gelukkige of blije gevoelens hebben, en ten derde een gelukkig bestaan leiden (Annemans 2021, 10-12). Vervolgens verklaart hij vooral geïnteresseerd te zijn in de laatste betekenis, een gelukkig bestaan hebben dus. En daarvan wordt subjectief welzijn dan (impliciet) als equivalent beschouwd (18-26). Opnieuw lost dit het probleem niet volledig op. Annemans geeft immers geen echte argumentatie waarom subjectief welzijn hetzelfde zou zijn als een gelukkig bestaan hebben. En zelfs als die er wel zou zijn, is het nog steeds de vraag of dat ook betekent dat we geluk en subjectief welzijn zomaar door elkaar kunnen gebruiken. ‘Een gelukkig bestaan hebben’ is namelijk niet vanzelfsprekend hetzelfde als ‘gelukkig zijn’.<sup>4</sup>

Alles bij elkaar genomen denk ik dat er voor elke mogelijke strategie om te argumenteren dat subjectief welzijn inwisselbaar is met ‘geluk’ tot op heden een schakel in de redenering mist. Daardoor vormt geen enkele van die mogelijkheden een oplossing voor het oorspronkelijke probleem, namelijk dat P2 (‘subjectief welzijn en geluk zijn inwisselbare termen’) niet volledig onderbouwd is. En dus concludeer ik dat P2 op dit moment niet voldoende beargumenteerd is. Meer onderzoek naar de precieze conceptuele relatie tussen subjectief welzijn en geluk lijkt dan ook aangewezen. Dat is noodzakelijk om beter te kunnen inschatten of subjectief welzijn wel de meest geschikte manier is om geluk te benaderen.

4. Een bijkomende reden waarom je geluk en subjectief welzijn toch door elkaar zou gebruiken kan zijn dat het brede publiek meer vertrouwd is met het woord ‘geluk’ dan met ‘subjectief welzijn’. Dat is evenwel geen argument waarom de twee inwisselbaar *zijn*, eerder een praktische reden om ze – ondanks hun verschillen – zo te gebruiken. Op dit punt kom ik later terug.

## *Conclusie*

Uit de vorige subsectie had ik opgemaakt dat P1 ('LTE's zijn geschikt om subjectief welzijn te meten') weliswaar plausibel is, maar wellicht niet zo vanzelfsprekend waar als meestal aangenomen. Daarbij komt nu dat ook P2 tot op heden onvoldoende beargumenteerd is. De algemene conclusie van deze sectie is dan ook dat het meten van geluk aan de hand van LTE's op theoretisch vlak niet volledig onderbouwd is.

Maar wanneer wetenschappers LTE's gebruiken om geluk te meten, hebben ze daar ook goede praktische redenen voor. Indien die praktische argumenten zwaarder doorwegen dan de theoretische beperkingen die we net bespraken, dan kan dat misschien voldoende zijn als verantwoording. Daarom zal ik in de volgende sectie dieper ingaan op deze praktische aspecten. Ik zal het daarbij, voor de duidelijkheid, opnieuw iets algemener hebben over LTE's als geluksmeting, en niet meer specifiek over subjectief welzijn als verantwoording voor dat gebruik.

## **Praktische overwegingen en de gevolgen daarvan**

Praktische overwegingen vormen een belangrijk element in de argumentatie om geluk door middel van LTE's te meten. LTE's zijn immers erg eenvoudige vragenlijsten, bestaande uit één of een paar kwantitatieve vragen. Sommige andere kandidaten om geluk te meten zijn veel omslachtiger, zoals het monitoren van cortisolniveaus bijvoorbeeld. Zelfs als dat een meer accurate methode zou blijken te zijn om geluk te meten, dan nog zijn LTE's natuurlijk veel eenvoudiger. In deze sectie zet ik de meest gewichtige praktische argumenten op een rij.

Een eerste voordeel van LTE's is hun relatief lage kostprijs. Veel heeft te maken met het feit dat LTE's vragenlijsten zijn. Dat betekent dat ze, in vergelijking met bijvoorbeeld interviews of experimenten, weinig arbeid vragen van zowel de onderzoeker als de onderzoeksdeelnemer. Bovendien vereisen vragenlijsten ook weinig middelen. Er is bijvoorbeeld geen dure testapparatuur nodig, zoals wel het geval is wanneer we hersenactiviteit zouden willen monitoren om geluk te meten. Kostenefficiëntie is dan ook een kenmerkende eigenschap van vragenlijsten (Decarlo 2018, 300). Dat is op zichzelf aantrekkelijk, en het heeft ook gewichtige gevolgen. Ten eerste laat het toe om grote steekproeven te nemen. Dat komt de betrouwbaarheid, de reproduceerbaarheid en de validiteit van het onderzoek ten goede (Blackford 2017). Bovendien betekent een grotere steekproef ook dat de kans groter is dat de die representatief is voor de populatie. Op die manier wordt vermeden dat onderzoek bepaalde bevolkingsgroepen verwaarloost (Abo-Zena 2010). Ten tweede werkt vrijwel elke wetenschapper of onderzoeker met een beperkt budget. En aangezien dat budget vaak (op zijn minst deels) door overheidsgeld gesponsord is, is een overtuigende onderbouwing van alle extra kosten nood-

zakelijk. Je zou dus kunnen zeggen dat we best altijd zo goedkoop mogelijke onderzoeksmethoden – die ook betrouwbaar en valide zijn – hanteren, aangezien dat de overheid (en dus de burger) geld bespaart.

Een ander groot voordeel van vragenlijsten zoals LTE's is dat ze standaardiseerbaar zijn; doordat ze steeds exact dezelfde vragen stellen en de verzamelde gegevens steeds op dezelfde manier worden geanalyseerd zijn de resultaten van vragenlijsten over het algemeen erg betrouwbaar (Decarlo 2018, 301). Daarnaast zijn LTE's ook kwantitatief, wat betekent dat de verzamelde gegevens doorgaans beter generaliseerbaar zijn dan bij kwalitatief onderzoek. Kwantitatief onderzoek is meestal ook transparanter en eenvoudiger te repliceren (Bryman 2012, 405-8). Een belangrijk gevolg van deze eigenschappen is dat meerdere verscheidene onderzoekers transparante, gestandaardiseerde en replicerbare testen kunnen onderzoeken op eigenschappen als validiteit en betrouwbaarheid. Bovendien zijn de resultaten ervan goed vergelijkbaar met elkaar, zowel binnen één onderzoek als tussen verschillende onderzoeken. Daardoor wordt het ook eenvoudiger om patronen in soortgelijk onderzoek te ontdekken en om metastudies uit te voeren. LTE's zijn dan ook uitermate geschikt om grootschalige sociale tendensen in geluk bloot te leggen en verbanden tussen geluk en andere variabelen te vinden.

Al deze eigenschappen zorgen ervoor dat onderzoek aan de hand van LTE's zich uitstekend leent tot het informeren van beleid. Als een overheid geïnteresseerd zou zijn in hoe ze de burgers gelukkiger kunnen maken, hebben ze natuurlijk liefst dat experts hen op een zo goedkoop mogelijke manier, en zo duidelijk mogelijk, kunnen zeggen welke factoren (die een overheid in de hand heeft) het geluk van mensen over het algemeen het meest beïnvloeden. En onderzoek aan de hand van LTE's is inderdaad goed in het identificeren van zulke factoren op een kosten-efficiënte manier. Dat komt doordat de tevredenheid van een groot aantal mensen efficiënt kan beoordelen, en bovendien data oplevert die eenvoudig te interpreteren en vergelijken is. We moeten daarbij evenwel opmerken dat dergelijk onderzoek in de eerste plaats goed is in het identificeren van de factoren die correleren met *levenstevredenheid*. Of we daaruit kunnen concluderen dat diezelfde factoren ook de determinanten zijn van *geluk*, blijft een open vraag. Bovendien is het niet altijd duidelijk *waarom* bepaalde variabelen (zoals rijkdom) correleren met LT en in welke omstandigheden ze dat doen (Diener & Diener 2009, 145).

Ter conclusie kunnen we stellen dat er best wel wat praktische redenen te vinden zijn waarom LTE's geschikt zouden zijn voor onderzoek naar geluk. Ze zijn kosten-efficiënt, wat een verantwoorde omgang met overheidsgeld garandeert en het mogelijk maakt om grote steekproeven te nemen. Daarnaast zijn LTE's ook transparant, repliceerbaar en standaardiseerbaar. Deze eigenschappen van LTE's zorgen ervoor dat ze uitermate geschikt zijn om beleidsbeslissingen op een heldere manier te informeren over de factoren die LT beïnvloeden. Het is evenwel een open vraag of we daarmee ook meer weten over de determinanten van geluk.

## Ethische overwegingen

### *Ethische voordelen*

Sommige van de argumenten die ik in de vorige sectie heb vermeld zijn niet meer enkel praktische argumenten, maar ook ethische. Denk bijvoorbeeld aan het verantwoord omspringen met overheidsgeld, of het feit dat grote steekproeven het risico op onderrepresentatie van bepaalde bevolkingsgroepen verminderen. Dat LTE's uitermate geschikt zijn voor het informeren van beleid betekent bovendien ook dat ze beleid wellicht sterk kunnen beïnvloeden, om zo een positieve impact teweeg te brengen. Een bijkomend ethisch voordeel aan het meten van geluk met LTE's, is dat dat niet paternalistisch is (bv. Becchetti & Pisani 2014, 505). LTE's vragen immers enkel naar hoe goed je zélf denkt dat je leven gaat. Op die manier kunnen mensen voor zichzelf bepalen wat bijdraagt tot hun geluk en in welke mate (Pavot & Diener 2008, 140). Behalve deze voordelen zijn er evenwel ook ethische bezwaren op te werpen tegen het meten van geluk met behulp van LTE's. In het vervolg van deze sectie zal ik de belangrijkste op een rij zetten.

### *Ethische bezorgdheden*

Ten eerste zou je kunnen zeggen dat we – wanneer we geluk meten aan de hand van LTE's – een deel van onszelf miskennen. Volgens Kahneman (2012, 381) hebben we namelijk allemaal twee soorten zelf: het ervarende en het herinnerende zelf. Het eerste gaat over hoe we de dingen ervaren op het moment dat ze gebeuren, en het andere over hoe we ze ons herinneren. Deze twee zelden hebben bovendien vaak conflicterende belangen; soms moet je keuzes maken tussen aangename herinneringen en aangename ervaringen (410). Het probleem met LTE's is dat ze bij uitstek een product van het herinnerende zelf zijn; ze vragen ons om ons leven als geheel cognitief te beoordelen, en steunen dus op herinneringen. Bijgevolg zijn de factoren die correleren met LT wellicht inderdaad gunstig voor ons herinnerende zelf, maar niet per se voor ons ervarende zelf. En dus maken we, door geluk te meten aan de hand van LTE's, ons ervarende zelf in feite ondergeschikt aan ons herinnerende zelf op het vlak van geluk.

Een tweede ethisch bezwaar tegen geluksonderzoek in zijn huidige vorm heeft te maken met de onvolledige onderbouwing van P2 uit de tweede sectie van dit artikel ('subjectief welzijn' en 'geluk' zijn inwisselbare termen). Je zou immers kunnen argumenteren dat wetenschappers de maatschappelijke plicht hebben om hun onderzoek zo grondig mogelijk te onderbouwen, des te meer omdat onderzoek naar geluk vaak steunt op overheidsfinanciering. En aangezien de onderbouwing van geluksonderzoek aan de hand van LTE's vooralsnog onvolledig is, zoals

we in de tweede sectie hebben gezien, is er aan die voorwaarde misschien niet op adequate wijze voldaan.

Verder kan ook het feit dat LT, subjectief welzijn en geluk door elkaar worden gebruikt in onderzoek naar geluk problemen opleveren. Dat is vooral het geval wanneer onderzoek dat gebruikmaakte van LTE's zijn resultaten beschrijft als onderzoek naar 'geluk'. In de eerste plaats kan dat erg verwarrend zijn. Door dat te doen impliceert men immers dat men geluk heeft gemeten, en wat LTE's willen meten is niet per se geluk, maar LT. In ons dagelijks taalgebruik is LT zeker niet de enige betekenis van geluk. Niet-specialisten die over onderzoek naar geluk lezen zullen dan ook niet altijd 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.

Daarenboven is, volgens Haybron, LT wellicht niet even waardevol als geluk (2001; 2008, 79-103). Daardoor kan LT-onderzoek dat zich presenteert als geluksonderzoek (al dan niet intentioneel) de waarde van dat onderzoek buiten proportie plaatsen (2008, 50). Dat kan op zich al problematisch zijn, maar het wordt nog erger wanneer onderzoekers moedwillig over geluk zouden schrijven in plaats van over LT om zo de impact van het onderzoek te vergroten (waarmee ik geenszins impliceer dat alle onderzoekers dat doen). In dat geval zou er immers nog een element van bewuste misleiding bijkomen.

Een laatste ethische bezorgdheid vloeit voort uit meerdere elementen die we al bespraken: Kahnemans bekommernis om het ervarende zelf, de goede bruikbaarheid van LT-onderzoek in beleid, en de vaststelling dat men resultaten over LT naar de buitenwereld toe vaak beschrijft als resultaten over geluk. Die drie elementen samen kunnen de alledaagse ervaringen van grote groepen mensen sterk beïnvloeden. Stel bijvoorbeeld dat een regering het geluk van zijn burgers wil vergroten en daarvoor een beroep doet op wetenschappelijk onderzoek naar geluk. Aangezien het meeste geluksonderzoek in de eerste plaats op LTE's is gebaseerd, is de kans groot dat de regering uiteindelijk vooral die factoren zal aanpakken die correleren met LT. Maar zelfs als we zo inderdaad onze LT verhogen zegt dat, volgens Kahnemans theorie, nog niets over hoe onze werkelijke ervaringen zullen veranderen. En dus zou het zomaar kunnen dat ieders ervarende zelf benadeeld wordt.<sup>5</sup>

---

5. Natuurlijk kan je je afvragen of dat wel zo ernstig is. In het bovenstaande voorbeeld verhoogt immers nog steeds de LT van de bevolking, en dat kan ook waardevol zijn. Het probleem is dat veel van onze noden (die rechtstreeks met onze ervaringen te maken hebben) onderbelicht kunnen blijven als we enkel op LT focussen.

## *Conclusie*

In deze sectie heb ik getracht de belangrijkste ethische bezwaren tegen geluksonderzoek aan de hand van LTE's op een rij te zetten. Eerst en vooral kan een te nauwe focus op LT ten koste gaan van een deel van onszelf, namelijk ons ervarende zelf. Bovendien is het betwifelbaar of geluksonderzoek voldoet aan de maatschappelijke plicht om onderzoek zo grondig mogelijk te funderen, en kan het verwarrend en eventueel misleidend zijn wanneer men geluk en subjectief welzijn zomaar als inwisselbare termen gebruikt. Ten slotte kan dit er allemaal voor zorgen dat onze ervaringen op collectief vlak ondergeschikt worden aan herinneringen wanneer we LTE's als meetinstrument voor geluk beschouwen.

Aangezien de ethische bezwaren die ik hier heb opgesomd mij best ernstig lijken, zal ik in de volgende sectie bespreken hoe we deze valkuilen volgens mij zo goed mogelijk kunnen ontwijken. Ik richt mij daarbij vooral tot geluksonderzoek zoals het nu meestal gebeurt, aan de hand van LTE's en steunend op de theorie rond subjectief welzijn dus. Dergelijk onderzoek kan – ondanks de theoretische en ethische moeilijkheden – immers nog steeds erg waardevol zijn, en het is niet de bedoeling om het kind met het badwater weg te gooien. Daarom bespreek ik twee maatregelen die kunnen helpen bij het optimaliseren van dergelijk geluksonderzoek.

## **Geluksonderzoek optimaliseren**

### *Meerdere meetmethoden*

Een eerste mogelijke aanpassing aan geluksonderzoek zoals het nu gebeurt is om meerdere meetinstrumenten tegelijk te hanteren in plaats van enkel en alleen LTE's. Veel grote autoriteiten op het vlak van geluksonderzoek beamen inderdaad dat dat gunstig kan zijn, de ene al wat explicieter dan de andere (zie Diener 2006, 152; Haybron 2008, 149; Kahneman 2012, 402; OECD 2013, 141; Sumner 2003, 155). Door meerdere meetmethoden te combineren zouden we wellicht een vollediger en gevarieerder beeld van geluk krijgen, en bovendien zou dat ook de validiteit van gelukmetingen ten goede komen (Zou, Schimmack & Gere 2013, 7).

Je zou je nu kunnen afvragen waarom we niet eerst een duidelijk omliggende definitie van 'geluk' zoeken, om dan na te gaan hoe geluk in die betekenis best gemeten kan worden. Dat is wellicht beter dan – zonder te specificeren wat geluk precies inhoudt – meteen te verklaren dat we een combinatie van meerdere methoden nodig hebben. Zoals in de inleiding uitgelegd wil ik hier evenwel geen concrete invulling geven aan het woord 'geluk'. Eerder wil ik wetenschappers de ruimte geven om zelf te definiëren wat ze precies met geluk bedoelen. Mijn aan-

beveling om LTE's met andere meetmethoden te combineren is dan in de eerste plaats bedoeld als reactie op zij die een subjectiefwelzijnvisie op geluk hanteren. Binnen zo'n visie, waar geluk zowel een cognitieve als een affectieve component heeft, denk ik dat het beter is om meerdere meetmethoden te hanteren. We zouden bijvoorbeeld domein-tevredenheden kunnen toevoegen aan geluksonderzoek, of biologische indicatoren zoals cortisolniveaus en knipperreflexen (zie Diener & Diener 2009, 147). In het ideale geval combineren we ze wellicht allemaal. Het meest logische en efficiënte is evenwel om LTE's te combineren met methoden die (positieve en negatieve) affecten meten.<sup>6</sup>

Een groot voordeel van zo'n combinatie van LTE's met affectmetingen is dat we op die manier misschien Kahnemans objectie kunnen beantwoorden. Als we behalve onze LT ook onze affecten meten, focussen we immers niet meer enkel op het herinnerende zelf ten koste van het ervarende zelf. Een bijkomend voordeel is dat dit de moeilijkheden vermijdt die ontstaan wanneer men LTE's (die cognitieve levensevaluaties meten) gebruikt om conclusies te trekken over het geheel van subjectief welzijn (wat een combinatie van cognitieve en affectieve levensevaluaties is). 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 die twee componenten gewoon allebei te meten.

Een mogelijk bezwaar tegen het combineren van LTE's met andere meetmethoden is dat we op die manier de grote praktische voordelen verbonden aan LTE's (zoals besproken in sectie drie) te grabbel gooien. Er bestaan evenwel ook methoden om affect te meten die diezelfde voordelen bezitten: bijvoorbeeld SPANE en PANAS. En ook typische metingen van domein-tevredenheid zijn kwantitatieve vragenlijsten gelijkaardig aan LTE's. Als we LTE's zouden combineren met bijvoorbeeld SPANE en een domein-tevredenheid vragenlijst, blijven de voordelen van lage kost, grote steekproeven, standaardiseerbaarheid, en geschiktheid om beleid te informeren dus allemaal behouden.

Zoals in de tweede sectie uitgelegd, kan je je wel vragen stellen bij de geschiktheid van vragenlijsten zoals SPANE en PANAS om affecten daadwerkelijk te meten zoals men ze beleeft. Als we dat probleem volledig willen verhelpen is het waarschijnlijk beter om andere methoden te hanteren om affecten te meten, zoals de Experience Sampling Method (ESM) en de Day Reconstruction Method (DRM). Bij het eerste vraagt men de onderzoeksdeelnemers om op bepaalde intervallen te registreren waar ze op dat moment mee bezig zijn en hoe ze zich voelen, bij het tweede moeten ze op het eind van de dag reconstrueren hoe men zich

6. Ook wanneer we verder kijken dan deze subjectiefwelzijnvisie heeft geluk binnen de meeste theorieën op zijn minst een affectieve component, en volgens sommigen is geluk zelfs volledig affectief (zonder cognitieve component). Affectmetingen lijken mij in elk geval bijzonder relevant in het evalueren van geluk. Een gedetailleerde argumentatie over de relevantie van affecten voor geluk is echter iets voor een andere gelegenheid.



van uur tot uur voelde (zie Kahneman & Krueger 2006). Hoewel nog altijd imperfect, zullen zo'n methoden vermoedelijk een betere weergave vormen van ervaren affecten. Helaas verliezen we in dat geval weer een deel van de praktische voordelen van korte surveys zoals LTE's. Mijn voorstel is dan ook om LTE's te combineren met SPANE of PANAS indien lage kosten de bepalende factor zijn, en met experience sampling of day reconstruction als preciezere data vereist is. Indien nog meer precisie noodzakelijk is, kunnen bijvoorbeeld ook gedragsobservaties en biologische indicatoren worden toegevoegd.

In de gevallen waarin efficiëntie primeert, kan je natuurlijk argumenteren dat het nog steeds duurder en minder eenvoudig is om LTE's te combineren met SPANE of PANAS dan enkel LTE's te moeten afnemen. Dat is zeker waar, en misschien een argument om toch enkel LTE's te hanteren wanneer middelen bijzonder beperkt zijn. Maar in feite incorporeren de meeste geluksonderzoeken al vragen naar affecten en domein-tevredenheden in hun vragenlijsten, en gaat dat argument dus niet op. Wat ze niet altijd doen, is de resultaten daarvan meenemen in de conclusies en statistieken over 'geluk'. Laat me dat even verduidelijken aan de hand van het voorbeeld van het Nationaal Geluksonderzoek, onder leiding van de Universiteit Gent en levensverzekeraar NN. De vragenlijst waarmee zij hun data verzamelen beslaat ongeveer 26 pagina's, en bevat naast een vraag over LT (de Cantril Ladder) ook vragen naar affecten (PANAS) en nog een heleboel andere zaken (zie Vandepitte & Annemans z.d.). Maar van de in totaal 69 gestelde vragen (deelvragen niet meegerekend) wordt er slechts één in rekening gebracht voor het bepalen van cijfers en informatie over 'geluk', namelijk de Cantril-vraag. Wanneer er in het persbericht van het Nationaal Geluksonderzoek bijvoorbeeld staat dat "het geluk van de Belgen significant [daalde] van 6,7 op 10 voor de crisis naar 6,2 op 10 tijdens de 2e golf" (UGent-NN 2021), slaan die cijfers enkel op de gemiddelde scores op deze LT-vraag.<sup>7</sup> Wanneer ik pleit voor een combinatie van LTE's met andere meetmethoden in geluksonderzoek, heb ik het dus niet enkel over welke data men verzamelt, maar ook over hoe men die data gebruikt. Het is volgens mij beter om bijvoorbeeld resultaten van affectmetingen en LTE's te combineren en dan daaruit een geluksscore te distilleren, dan om zomaar LTE-resultaten te beschouwen als maat voor hoe gelukkig iemand precies is.

Het probleem is dat zo'n gestandaardiseerde methode om geluksscores te berekenen op basis van een combinatie van meerdere meetmethoden op dit moment niet bestaat. Een essentiële taak voor wetenschappers binnen het domein van subjectief welzijn is dan ook om precies dat te doen: methoden ontwikkelen om affectieve en cognitieve geluksmetingen te combineren. Er zijn wel potentiële val-

---

7. Ik heb hier het Nationaal Geluksonderzoek als voorbeeld gebruikt omdat ik de vragenlijst daarvan ter beschikking had (waarvoor mijn dank aan prof. Lieven Annemans), maar hetzelfde zien we terug bij veel andere geluksonderzoeken, zoals ook het World Happiness Report (zie Helliwell et al. 2021).

kuilen verbonden aan het bij elkaar nemen van verschillende indicatoren in één composietvariabele. Het kan bijvoorbeeld onduidelijk worden wat de composiet precies meet, of één soort data kan de composiet domineren (Barclay, Dixon-Woods & Lyratzopoulos 2019). Daarom is het noodzakelijk om composietvariabelen steeds zorgvuldig en doordacht op te stellen (zie bijvoorbeeld Song et al. 2013; Jacobs, Smith & Goddard 2004).

### *Heldere communicatie*

De tweede maatregel die de valkuilen van geluksonderzoek kan helpen aanpakken is heldere en accurate communicatie. Daarmee doel ik niet enkel op aspecten die relevant zijn voor elk wetenschappelijk onderzoek (transparantie over gehanteerde methoden, eerlijkheid over verkregen resultaten,...) maar ook op de nood aan een rechtdoorzee communicatie over de resultaten van geluksonderzoek en wat die betekenen. Natuurlijk is dat ook in vrijwel elk wetenschappelijk onderzoek wenselijk, maar aangezien geluk zo veel betekenissen heeft, is dat hier extra belangrijk.

Een eerste manier om aan die nood tegemoet te komen kan al zijn om in rapporteringen en persberichten over geluksonderzoek transparant uit te leggen wat ‘geluk’ betekent in het onderzoek en waar de geluksscores vandaan komen. Dat gebeurt bijvoorbeeld al in de rapporten van het World Happiness Report (zie Helliwell et al. 2021, technical box 1). Maar nog beter zou zijn om het altijd precies te zeggen waar het op staat; als je onderzoek uitwijst dat LT steeg, zeg dan dat de LT steeg, en als het subjectief welzijn daalde, beschrijf dat dan ook zo. Dat lijkt me beter dan inferenties maken over het ‘geluk’ van mensen enkel en alleen op basis van LTE’s.

Door die aanbeveling te volgen vermijden we volgens mij alvast twee ethische bezwaren uit sectie drie: dat geluksonderzoek op basis van LTE’s verwarrend is, en dat het eventueel misleiding in zich kan dragen. Daarnaast wordt zo ook de mogelijkheid vermeden dat individuen of beleidsmakers beslissingen nemen waarvan ze (op basis van wetenschappelijke rapporten) denken dat ze geluk in de hand werken, maar in werkelijkheid vooral een invloed hebben op LT.

Een potentieel nadeel aan het communiceren over onderzoek op basis van LTE’s op deze manier is dat het onderzoek op die manier minder toegankelijk wordt voor de brede bevolking. De meeste mensen zijn nu eenmaal niet vertrouwd met termen, zoals ‘levenstevredenheid’, ‘subjectief welzijn’ of ‘de Cantril ladder’. Het niet-gespecialiseerd publiek zal misschien dus meer begrijpen van de rapportering van LT-onderzoek wanneer die termen worden ge vulgariseerd tot ‘geluk’. Hoewel daar zeker iets van aan is, kan ‘de gewone man’ natuurlijk ook wel nieuwe concepten leren. Wie had er bijvoorbeeld drie jaar geleden al gehoord over contact-tracing of PCR-testen? Bovendien zou je ook kunnen zeggen dat rapporteren over ‘geluk’ in plaats van ‘LT’ het niet makkelijker maakt voor het brede

publiek om te volgen waar het over gaat, maar juist moeilijker. Juist omdat geluk zo'n vaag concept is, kan het veel helderder zijn om duidelijk afgebakende concepten te hanteren in disseminaties van wetenschappelijk onderzoek. Ten slotte weegt het kleine potentiële verlies aan toegankelijkheid volgens mij niet zwaarder door dan de voordelen die een transparantere en accuratere communicatie over geluksonderzoek met zich meedraagt.

### *Conclusie*

In eerdere secties besprak ik al de nood aan meer onderzoek naar de inwisselbaarheid van 'geluk' en 'subjectief welzijn' en naar de vraag of LTE's ook affecten effectief kunnen weergeven. Dergelijk onderzoek kan meer duidelijkheid brengen over de vraag of de huidige standaardpraktijk in de gelukswetenschap, waar subjectief welzijn en LTE's centraal staan, wel de meest geschikte benadering is. Wat ik in deze sectie gedaan heb, is twee richtlijnen formuleren die geluksonderzoek in zijn huidige vorm kunnen helpen optimaliseren: transparant en accuraat rapporteren, en een combinatie van verschillende onderzoeksmethoden overwegen. Voor dat laatste is wellicht ook nog verder onderzoek nodig naar de mogelijkheid tot het ontwikkelen van een index die cognitieve en affectieve geluksmetingen in één overkoepelende score integreert. Deze maatregelen kunnen de kwaliteit en geloofwaardigheid van geluksonderzoek helpen verbeteren.

### **Algemeen besluit**

Ik ben dit artikel begonnen vanuit de observatie dat het gros van het wetenschappelijk onderzoek naar 'geluk', in feite enkel levenstevredenheid in rekening brengt. Ik heb daarom de theoretische, praktische en ethische verantwoording van die praktijk onderzocht, en de belangrijkste voor- en tegenargumenten opgesomd. Op basis van het gedane onderzoek ben ik tot de conclusie gekomen dat de traditie om geluksonderzoek enkel en alleen te baseren op LT-metingen niet volledig theoretisch onderbouwd lijkt te zijn. Er zijn wel gewichtige praktische redenen voor. Op ethisch vlak zijn er dan weer wel enkele moeilijkheden, die naar mijn mening ernstig genoeg zijn om aanpassingen te overwegen aan de uitvoering van geluksonderzoek. De manier waarop dat nu meestal gebeurt, met geluksscores louter op basis van levenstevredenheidsenquêtes, lijkt mij dan ook niet de meest adequate manier om verder te gaan. Daarom heb ik in dit artikel enkele aanbevelingen geformuleerd.

Ten eerste is het aangewezen om de geschiktheid van de subjectiefwelzijnbenadering van wetenschappelijk onderzoek naar geluk grondig te evalueren. Hiervoor is meer onderzoek nodig naar de precieze conceptuele relatie tussen 'geluk'

en ‘subjectief welzijn’, en naar de vraag of LTE’s ook affecten kunnen meten. Ten tweede kunnen geluksonderzoekers die de subjectief-welzijn-benadering volgen overwegen om meerdere metingen te hanteren in hun onderzoek in plaats van enkel LTE’s, en de mogelijkheid onderzoeken om affectmetingen en LTE’s in één overkoepelende score samen te vatten. Ten slotte is een heldere, transparante en accurate communicatie over het onderzoek noodzakelijk. In mijn ogen kunnen deze aanbevelingen geluksonderzoek helpen optimaliseren.

## Bibliografie

- Abo-Zena, Mona M. 2010. “Sampling and Retention of Underrepresented Groups.” In *Encyclopedia of Research Design*, edited by Neil J. Salkind. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Annemans, Lieven. 2021. *Geluk vinden zonder het te zoeken*. Gent: Borgerhoff & Lamberrigts.
- Barclay, Matthew, Mary Dixon-Woods, & Georgios Lyratzopoulos. 2019. “The problem with composite indicators.” *BMJ Quality & Safety* 28 (4): 338-344.
- Becchetti, Leonardo, & Fabio Pisani. 2014. “Family Economic Well-Being, and (Class) Relative Wealth: An Empirical Analysis of Life Satisfaction of Secondary School Students in Three Italian Cities.” *Journal of Happiness Studies* 15: 503-25.
- Berlin, Martin, & Filip Fors Connolly. 2019. “The association between life satisfaction and affective well-being.” *Journal of Economic Psychology* 73: 34-51.
- Blackford, Jennifer Urbano. 2017. “Leveraging Statistical Methods to Improve Validity and Reproducibility of Research Findings.” *JAMA Psychiatry* 74, no.2 (February): 119-20.
- Blanchette, Isabelle, & Anne Richards. 2009. “The influence of higher level cognition: A review of research on interpretation, judgement, decision making and reasoning.” *Cognition and Emotion* 24, no. 4 (August): 561-95.
- Bryman, Alan. 2012. *Social Research Methods*. 4th ed. Oxford: Oxford University Press.
- Busseri, Michael A. 2018. “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): 68-71.
- Clifton, Jon. “People Worldwide Are Reporting a Lot of Positive Emotions.” Gallup, 21 mei 2014. <https://news.gallup.com/poll/169322/people-worldwide-reporting-lot-positive-emotions.aspx>
- Decarlo, Matthew. 2018. *Scientific Inquiry in Social Work*. Roanoke, VA. <https://drive.google.com/open?id=1oCt4cobWCEhh8RdFa38E2jJS8Zm0fPMT>
- Diener, Ed. 2006. “Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being.” *Applied Research in Quality of Life* 1: 151-57.
- Diener, Ed. 2009. “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.

- Diener, Ed, & Robert Biswas Diener. 2009. "Will Money Increase Subjective Well-Being?: A Literature Review and Guide to Needed Research." In *The Science of Well-being: the Collected Works of Ed Diener*, edited by Ed Diener, 119-54. Social Indicators Research Series 37. New York: Springer.
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, & Sharon Griffin. 1985. "The Satisfaction With Life Scale." *Journal of Personality Assessment* 49 (1): 71-75.
- Diener, Ed et al. 2009. "New Measures of Well-Being." In *Assessing Well-Being*, edited by Ed Diener, 247-66. Social Indicators Research Series 39. Dordrecht: Springer.
- Forgas, Joseph P. 2008. "Affect and Cognition." *Perspectives of Psychological Science* 3, no. 2 (March): 94-101.
- Haybron, Daniel M. 2001. "Happiness and the Importance of Life Satisfaction." Unpublished. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.199.9197&rep=rep1&type=pdf>
- Haybron, Daniel M. 2007. "Life Satisfaction, Ethical Reflection, and the Science of Happiness." *Journal of Happiness Studies* 8: 99-138.
- Haybron, Daniel M. 2008. *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- Haybron, Daniel M. 2020. "Happiness." In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Summer 2020 edition, edited by Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University. <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/happiness/>.
- Helliwell, John F., Richard Layard, & Jeffrey Sachs, eds. 2015. *World Happiness Report 2015*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, & Jan-Emmanuel De Neve, eds. 2021. *World Happiness Report 2021*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Herrebosch, Nathan. 2021. "Levenstevredenheid meten, geluk weten? De geschiktheid van levenstevredenheidsenquêtes voor het meten van geluk." Masterproef, Universiteit Gent.
- International Wellbeing Group. 2013. *Personal Wellbeing Index*. 5<sup>th</sup> ed. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- Jacobs, Rowena, Peter Smith, & Maria Goddard. 2004. "Measuring performance: An examination of composite performance indicators." CHE Technical Paper Series 29. York: University of York. <https://www.york.ac.uk/che/pdf/tp29.pdf>.
- Kahneman, Daniel. 2012. *Thinking, Fast and Slow*. Penguin Books.
- Kahneman, Daniel, & Alan B. Krueger. 2006. "Developments in the Measurement of Subjective Well-Being." *Journal of Economic Perspectives* 20, no.1 (Winter): 3-24.
- Lau, Anna L.D., Robert A. Cummins, & Wenda McPherson. 2005. "An Investigation into the Cross-Cultural Equivalence of the Personal Wellbeing Index." *Social Indicator Research* 72: 403-30.
- OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development). 2013. *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, Paris: OECD Publishing.

- Pavot, William, & Ed Diener. 2008. "The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction." *Journal of Positive Psychology* 3 (2): 137-52. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>.
- Schwarz, Norbert, & G. L. Clore. 1983. "Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states." *Journal of Personality and Social Psychology* 45 (3): 513–523.
- Schwarz, Norbert, Fritz Strack, Detlev Kommer, & Dirk Wagner. 1987. "Soccer, rooms, and the quality of your life: Mood effects on judgments of satisfaction with life in general and with specific domains." *European Journal of Social Psychology* 17 (1): 69-79.
- Sim, Bob, & Ed Diener. 2018. "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.
- Singh, Kamlesh, & Shalini Duggal Jha. 2008. "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): 40-45.
- Song, Mi-Kyung, Feng-Chang Lin, Sandra E. Ward, & Jason P. Fine. 2013. "Composite Variables: When and How." *Nursing Research* 62, no.1 (Jan-Feb): 45-49.
- Sumner, Leonard Wayne. 2003. *Welfare, Happiness and Ethics*. Reprint, Oxford: Clarendon Press. First published 1996.
- UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek. 2021. "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](https://gelukkigebelgen.be/wp-content/uploads/Geluksdossier_2021_NL-1.pdf)
- Vandepitte, Sophie, & Lieven Annemans. z.d. "Het Nationaal Geluksonderzoek." Editie 2019-2020. Vragenlijst. Universiteit Gent, Afdeling gezondheids- en welzijnseconomie.
- Van Hiel, Alain. 2013. *Sociale Psychologie*. Gent: Academia Press.
- Veenhoven, Ruut. 1984. "Conditions of Happiness." PhD diss., Erasmus Universiteit Rotterdam. <https://doi.org/10.1007/978-94-009-6432-7>.
- Veenhoven, Ruut. 2012. "Happiness, Also Known as 'Life Satisfaction' and 'Subjective Well-Being.'" In *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, edited by Kenneth C. Land, Alex C. Michalos & M. Joseph Sirgy, 63-78. Springer.
- Watson, David, Lee A. Clark, & Auke Tellegen. 1988. "Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales." *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (6): 1063–70.
- Zou, Christopher, Ulrich Schimmack, & Judith Gere. 2013. "The Validity of Well-Being Measures: A Multiple-Indicator-Multiple-Rater Model." *Psychological Assessment*, advance online publication (5 Aug 2013).