

# Geluk onder gedetineerden

Maakt vrijheid de mens gelukkig?

Drs. T. Pappot & J. Phaff

Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen, Afdeling Psychologie, Universiteit van Amsterdam

## Samenvatting

Binnen de psychologie en filosofie bestaan meerdere theorieën over geluk. Deze theorieën dragen verschillende factoren aan die in verband staan met geluk. Ook bij het meten van geluk worden tot nu toe in de wetenschap twee verschillende methoden gebruikt. De eerste meet geluk door mensen simpelweg te vragen of ze gelukkig zijn, de andere meet stemming over een langere tijd. Hierdoor is het onderzoeksdoel tweeledig. Allereerst zal geprobeerd worden te achterhalen wat de achterliggende factoren zijn die verband houden met geluk. Voor dit onderzoek is verder gekozen de geluksfactor 'omgeving' uit te diepen. Hierbij werd de factor persoonlijkheid stabiel gehouden door eerst een persoonlijkheidstest af te nemen. Het tweede doel van dit onderzoek is te bekijken of er met de eerstgenoemde methode om geluk te meten andere resultaten worden verkregen dan met de tweede methode. Hiervoor werden twee groepen proefpersonen onderzocht waarvan er één verbleef in een penitentiaire inrichting. De tweede groep diende derhalve als controlegroep. Beide meetmethoden werden gehanteerd bij deze groepen. Uit het onderzoek kwam naar voren dat gedetineerden in het algemeen niet ongelukkiger zijn dan niet-gedetineerden, maar dat hun dagelijkse stemming wel degelijk slechter is dan die van niet-gedetineerden. Volgens deze resultaten kan gesteld worden dat voor mensen in bepaalde situaties, zoals bijvoorbeeld gedetineerden, het meten van het algemene geluksgevoel niet voldoende is om veranderende situaties in het leven weer te kunnen geven. Te eenzijdig onderzoek naar geluk kan zo dus een vertekend beeld geven van de werkelijkheid.

## Inleiding

Ieder mens streeft ernaar om gelukkig te zijn. Maar wat is geluk? Hoe kan geluk gemeten worden? En wat maakt mensen gelukkig? Wetenschappers pogen al decennia lang antwoord te vinden op deze vragen (Schimmack, 2003). Om de laatste vraag te kunnen beantwoorden is het essentieel eerst een antwoord te kunnen geven op de eerste twee vragen.

Wanneer aan een willekeurig persoon wordt gevraagd wat geluk is, zal deze vaak op een subjectieve manier antwoorden wat geluk voor hem of haar persoonlijk betekent, ofwel welke factoren hem gelukkig maken. Men noemt bijvoorbeeld een zonnige dag, een verliefdheid of een goede gezondheid. Vreemd genoeg

proberen mensen hier dan niet het begrip geluk te verklaren, maar draagt men factoren aan die met geluk samen hangen. Dus de eerste vraag "Wat is geluk?" wordt beantwoord met de mogelijke antwoorden op de derde vraag "Wat maakt mensen gelukkig?". Er zijn verschillende theorieën die geluk verklaren door deze mogelijke achterliggende oorzaken voor geluk te noemen. Eén daarvan is de 'trait theory' of trekentheorie (Eysenck, 1952). Volgens deze theorie is het geluksgevoel een karaktertrek. Ondersteuning voor deze theorie vindt Eysenck in de samenhang tussen geluk en persoonlijkheidskenmerken. Zo vindt hij dat neurotische en introverte mensen over het geheel minder gelukkig zijn dan stabiele en extraverte mensen. Een andere theorie, de sociale vergelijkingstheorie van

Festinger (1957), noemt geluk relatief. Het geluksgevoel is afhankelijk van waarmee en met wie men vergelijkt. Als derde is er de behoeftetheorie (Maslow, 1943). Deze theorie past bij het denkbeeld van de westerse cultuur. Degene die het meeste heeft, bijvoorbeeld geld, schoonheid of intelligentie, zou volgens deze theorie het gelukkigst moeten zijn.

Samenvattend kan gezegd worden dat er veel theorieën bestaan over geluk, die elkaar op sommige punten lijken tegen te spreken. Veenhoven (1999) probeert het concept geluk begrijpelijk te maken. Hij probeert met behulp van bovenstaande en andere theorieën uit de psychologie en de filosofie de concepten 'geluk', 'well-being' en 'kwaliteit van leven' samen te vatten en hierdoor meetbaar en begrijpelijk te maken. Veenhoven introduceert in zijn artikel een classificatiesysteem waarin al deze termen terug komen. Dit classificatiesysteem is gebaseerd op het idee dat men gelukkig kan zijn door zowel innerlijke als uiterlijke factoren en door de kans om zowel gelukkig te zijn als het uiteindelijke geluk. Hier komen vier factoren uit, die van belang kunnen zijn voor geluk. Als eerste is de omgeving van de mens van belang. Men kan hierbij bijvoorbeeld denken aan het inkomen, de veiligheid van de omgeving en de mogelijkheden die deze omgeving biedt. Ten tweede is de lichamelijke en geestelijke staat van de mens van belang. Ten derde is de utiliteit van het leven van belang: men wil graag een bijdrage leveren aan de maatschappij. En als laatste is de subjectieve beleving van de persoon van belang, ofwel de mate waarin iemand zich tevreden voelt met zijn leven. Op deze manier worden de factoren die van invloed zijn op geluk een duidelijker en overzichtelijker geheel.

Geluk wordt tot op heden op twee verschillende manieren gemeten. Allereerst wordt het gemeten door mensen simpelweg een subjectief antwoord te laten geven op de vraag "Hoe gelukkig bent u over het algemeen?".

Mensen maken de balans op over hun hele leven en geven alles in oegenschouwen genomen antwoord op deze vraag. Er worden op deze manier betrouwbare en valide resultaten behaald. Er zijn echter ook aanwijzingen gevonden, dat als proefpersonen niet genoeg gelegenheid krijgen of nemen de vraag te beantwoorden, het antwoord beïnvloed kan worden door de stemming waarin men op dat moment verkeert. Onder deze omstandigheden zorgt een slechte bui ervoor dat mensen zich minder gelukkig voelen. Maar als de geluksvraag wordt gesteld op een zonnige dag als mensen zich goed voelen dan zullen ze zichzelf als gelukkiger ervaren (Petty et al, 1993). Een tweede manier om geluk te meten is om mensen aan te laten geven hoe gelukkig ze zich op dit moment voelen. Men meet dan de hedonistische balans, ofwel de toestand van lichaam en geest op dat moment. Door deze laatste methode te gebruiken wordt voorkomen dat mensen door hun stemming een vertekend antwoord geven op de vraag. Immers, factoren uit het verleden spelen geen rol en worden hierdoor ook niet beïnvloed door de stemming van het moment. Sterker, de stemming van het moment is het antwoord op de vraag.

Het kenmerk van stemming is dat die van persoon tot persoon en van moment tot moment kan veranderen. Om een beeld te krijgen van de algemene stemming van een persoon binnen een bepaalde periode moet meerdere malen per dag gedurende relatief langere tijd proefpersonen naar hun stemming worden gevraagd. Zo kan ook een algemeen beeld worden verkregen over het geluksgevoel. Deze methode van meten wordt *experience sampling* genoemd (Connor Christensen et al., 2003; Scollon et al., 2003). Ook is bij deze methode geen grote groep proefpersonen nodig, omdat extremen door het grote aantal metingen eruit gefilterd kunnen worden.

Er zijn verschillende onderzoeken geweest die de relatie tussen de algemene

geluksvraag en hedonistische balans onder de loep nemen. Hieruit blijkt dat de algemene hedonistische balans, ofwel de stemming gemeten over een langere periode, de mate van algemeen geluk bepaalt. Het gemiddelde van de stemming is hierbij gelijk aan het algemene gevoel van geluk (Schimmack, 2003).

Er zijn dus twee verschillende manieren om geluk te meten. Ten eerste kan men de algemene, subjectieve geluksvraag stellen en ten tweede kan men stemming meten door middel van *experience sampling*, waarbij meerdere onderzoeksresultaten worden verkregen zodat men ook het geluk kan meten.

Het huidige onderzoek neemt allereerst de gelukstheorieën onder de loep. Er is besloten een groep gedetineerden te onderzoeken, omdat men daarvan logischerwijs zou verwachten dat zij minder gelukkig zijn dan de gemiddelde persoon door de omstandigheden waarin zij verkeren. In dat geval zijn het dus die omstandigheden die de mens normaliter gelukkig zou moeten maken. Zij worden vergeleken met een controlegroep, bestaande uit niet-gedetineerden. In dit onderzoek wordt ook bekeken of de twee voornoemde methoden om geluk te meten, de algemene geluksvraag en het meten van stemming via *experience-sampling*, verschillende resultaten geven. De vraag hierbij blijft steeds: zijn gedetineerden meer of minder gelukkig dan niet-gedetineerden? Antwoord op deze vraag moet tevens een idee kunnen geven of vrijheid in meer algemene zin van belang is om gelukkig te kunnen zijn.

Het voorgaande is in ogenschouw genomen worden de volgende hypothesen gesteld: A) *Gedetineerden hebben een minder positieve stemming dan niet-gedetineerden.* Gezien de specifieke situatie van de gedetineerden zal hun stemming waarschijnlijk niet stroken met het algemene geluksgevoel. Aangenomen

wordt dat met het meten van de stemming een juiste weergave wordt gegeven over hoe men zich over het algemeen voelt *in de gevangenis*. Deze hypothese wordt ondersteund door de behoeftetheorie. Aardse middelen zijn immers niet in groten getale aanwezig in de gevangenis.

B) *Gedetineerden zijn over het algemeen even gelukkig als niet-gedetineerden.* Naast stemming wordt in dit onderzoek ook gevraagd naar het algemene geluksgevoel. Hierbij wordt dus naar een periode gevraagd die langer is dan de detentie, en, anders dan bij de stemming, kan dan worden verwacht dat de omgeving een minder bepalende factor is. Tevens wordt deze hypothese ondersteund door de trekkentheorie en de sociale vergelijkingstheorie. De trekkentheorie gaat ervan uit dat men dezelfde karaktertrekken heeft in de gevangenis als daarbuiten, en dus zou gevangenschap niet uit moeten maken voor het subjectieve geluksgevoel. Daarnaast vergelijkt men, volgens de sociale vergelijkingstheorie, de eigen situatie met die van de mensen uit eigen omgeving, in dit geval andere gevangenen. Onder de groep gevangenen kan volgens deze theorie worden gesteld dat geluk ook normaal verdeeld is.

C) *De uitkomsten op de subjectieve geluksvraag en de stemmingsmetingen zullen in ieder geval voor de controlegroep niet van elkaar verschillen.*

Gezien het onderzoek dat hiernaar reeds is uitgevoerd, wordt verwacht dat verschillen tussen de twee methoden in een normale situatie minimaal zullen zijn. Hoe de uitkomsten voor de gedetineerden zullen zijn is nog weinig onderzocht, maar het is uit het voorgaande duidelijk geworden dat voor deze groep wel verschillen kunnen worden verwacht tussen de twee verschillende metingen.

## Method

Aan het onderzoek deden alleen mannen mee: gezien de bevolkingsopmaak van de gevangenen is het praktischer alleen mannen te onderzoeken. Via de P.I. Flevoland in Lelystad werden 19 gedetineerden geselecteerd. Zij waren allen tussen de 26 en 57 jaar oud (gemiddeld = 36.2 jaar), waarvan 32% van allochtone afkomst. Tevens werden via e-mail 23 controlegroep personen geselecteerd, in leeftijd variërend van 24 tot 52 jaar (gemiddeld = 31.6 jaar), waarvan 9% van allochtone afkomst. Ten eerste werd alle proefpersonen gevraagd een persoonlijkheidsvragenlijst in te vullen. Hierbij werd gebruik gemaakt van de verkorte versie van 'The Big Five', een bekende persoonlijkheidsvragenlijst. Met behulp van deze test wordt van vijf persoonlijkheidsfactoren; Negatieve Emotionaliteit, Extraversie, Openstaan, Altruïsme en Consciëntieus door verschillende vragen gemeten hoe hoog men scoort op een schaal van 5 tot 25. Omdat geluk sterk afhankelijk is van de persoonlijkheid, zoals eerder beschreven, was het van belang voor het onderzoek om deze vragenlijst af te nemen. Pas wanneer is vastgesteld dat gedetineerden niet in karakter verschillen van niet-gedetineerden, kunnen de andere hypothesen getoetst worden. Ook is het voor de trekentheorie een belangrijk gegeven.

Tevens werd de proefpersonen gevraagd aan te geven hoe gelukkig ze zich over het algemeen voelden. Deze vraag kon Beantwoord worden door een cijfer tussen de min vijf en vijf voor het algemene geluksgevoel te geven. De proefpersonen konden hierna verder met het tweede deel van het onderzoek. 16 gedetineerden en 9 controlepersonen gaven hieraan gehoor. Gedurende dit gedeelte gaven de

proefpersonen 3 keer per dag, 10 dagen lang, aan wat hun stemming van dat moment was. Deze werd ook gemeten op één zogeheten elf-punts symmetrische Likertschaal van wederom min vijf tot plus vijf. De gedetineerden leverden drie keer per dag op gezette tijden (7.30u, 12.00u en 18.00u) een briefje in bij hun begeleider waarop zij hun stemming aangaven. De niet-gedetineerden hielden zelf schriftelijk op, bij benadering, dezelfde tijden hun stemming bij. Ten slotte werd nogmaals aan alle proefpersonen gevraagd hoe gelukkig ze zich over het algemeen voelden. Voor proefpersonen die aan beide onderdelen van het onderzoek deelnamen, werd van deze twee vragen over algemeen geluksgevoel het gemiddelde genomen.

## Resultaten

Allereerst zullen de resultaten van de persoonlijkheidstest worden besproken, gezien het feit dat bij dit onderzoek geen verdere accurate metingen gedaan konden worden wanneer gedetineerden significant van karakter zouden verschillen van niet-gedetineerden. Uit de test blijkt (tabel 1) dat gedetineerden over het algemeen koeler zijn (N is 14.8% lager), introverter (E is 12.4% lager), minder openstaan voor nieuwe zaken (O is 15.7% lager), in zeer kleine mate meer autoriteit accepteren (A is 1.4% lager), en hoger consciëntieus zijn, ofwel meer nauwgezet en doelbewust zijn en minder doelen tegelijkertijd hebben (C is 26.9% hoger). Wanneer deze resultaten worden geanalyseerd met behulp van een onafhankelijke t-test blijkt dat alleen C een significant verschil oplevert (p-waarde = 0.02). Echter, wanneer men het karakter als geheel neemt, blijkt dat gedetineerden niet in karakter verschillen van niet-gedetineerden (p-waarde = 0.451). Mogelijk verschil in ervaren geluk moet daarom gezocht worden in andere factoren.

Persoonlijkheidstrekken	Gem. score gevangenen	Gem. score controle	Vershil Absoluut (C-G)	Vershil percentage	P-waarde significantie
<i>Negatieve Emotionaliteit (N)</i>	12	13.63	1.63	14.8	0.052
<i>Extraversie (E)</i>	14.84	16.21	1.37	12.4	0.218
<i>Openstaan (O)</i>	13.89	15.63	1.73	15.7	0.059
<i>Altruïsme (A)</i>	18.05	18.21	0.16	1.4	0.864
<i>Consciëntieus (C)</i>	17.79	14.83	-3.18	-26.9	0.019
<i>Gemiddelde persoonlijkheidstrekken</i>	15.31	15.70	0.392	3.6	0.451

Tabel 1: uitkomsten persoonlijkheidsvragenlijst

Meting	Gem. score gevangenen	Gem. score controle	Vershil Absoluut (C-G)	Vershil percentage	P-waarde significantie
<i>Stemming</i>	0.25	1.73	1.47	13.4	0.000
<i>Algemeen geluk</i>	1.59	2.36	0.77	7.0	0.148

Tabel 2: uitkomsten geluksmetingen

Meting	Gem. score stemming	Gem. score algemeen geluk	Vershil absoluut (S-A)	Vershil percentage	P-waarde significantie
<i>Vershil tussen stemming en algemeen geluk</i>	0.87	2.12	1.155	10.5	0.000
<i>Vershil tussen stemming en algemeen geluk alleen controlegroep</i>	1.73	2.42	-0.69	6.8	0.056
<i>Vershil tussen stemming en algemeen geluk alleen gedetineerden</i>	0.25	1.59	-1.34	12.1	0.007

Tabel 3: Verschil metingen algemeen geluk en stemming

De resultaten van het tweede deel van het onderzoek geven bij iedere meting hogere waarden voor de controlegroep dan voor de gevangenen (tabel 2). Wanneer naar hun stemming gevraagd wordt, voelen gevangenen zich 13.4% minder gelukkig dan de controlegroep, wat in een t-test significant blijkt ( $p=0.000$ ). Gedetineerden hebben dus een significant lagere stemming dan niet-gedetineerden. Hiermee wordt hypothese A bevestigd. Wanneer de algemene geluksvraag wordt gesteld, blijkt dat gedetineerden zich 7.0% minder gelukkig voelen dan de niet-gevangenen. Dit is echter niet significant te noemen ( $p$ -waarde = 0.148). Gedetineerden

verschillen dus niet in algemeen geluksgevoel van niet-gedetineerden, wat hypothese B bevestigt. Wanneer de metingen van stemming en algemeen geluk met elkaar worden vergeleken (tabel 3), blijkt dat zij wel degelijk van elkaar verschillen. Stemming is in dezen duidelijk lager dan het algemene geluksgevoel. Echter, wanneer de resultaten alleen voor de controlegroep getoetst worden, blijkt dat hypothese C niet verworpen kan worden en dat de metingen van de subjectieve geluksvraag en de stemming niet van elkaar verschillen, al is het bewijs klein ( $p$ -waarde = 0.056).

## Conclusie

Uit het hier gedane onderzoek is gebleken dat gedetineerden wel degelijk minder gelukkig zijn dan niet-gedetineerden. Wanneer naar antwoorden op de subjectieve geluksvraag wordt gekeken zijn gedetineerden, zoals verwacht, niet minder gelukkig te noemen dan niet-gedetineerden, maar uit het stemmingsonderzoek blijkt zonder meer dat gedetineerden zich ongelukkiger voelen. Bij de controlegroep echter worden vergelijkbare resultaten gevonden tussen stemming en de subjectieve geluksvraag. Dat gedetineerden een slechtere stemming hebben dan niet-gedetineerden zou te verklaren kunnen zijn met de behoeftetheorie: gedetineerden bevinden zich in een omgeving waarin zij niet de mogelijkheden hebben alle behoeften te bevredigen. Het feit dat ze over het algemeen genomen toch net zo gelukkig zijn als niet-gedetineerden kan komen doordat bij het beantwoorden van deze vraag het hele leven en niet alleen de tijd in de gevangenis in acht werd genomen. Ook vinden deze resultaten steun bij de trekentheorie en de sociale vergelijkingstheorie. Gelijke karakters en een sociale omgeving waarin men zich met anderen kan vergelijken zijn dan de factoren die de resultaten kunnen verklaren. Dit is dan ook een aannemelijke verklaring voor de verschillen in antwoorden van gedetineerden op hun stemming en hun algemeen geluksgevoel.

Dit onderzoek is natuurlijk allesbehalve vrij van tekortkomingen. Omdat het uitgevoerd werd volgens de methode van *experience sampling*, werd slechts een kleine groep proefpersonen geselecteerd. Dit zou van invloed kunnen zijn op de metingen van algemeen geluksgevoel. Hiervoor zijn slechts 43 metingen gedaan. Het nadeel van de methode *experience sampling* is dat de stemming ook maar over een beperkt tijdsbestek wordt bekeken.

Hoe langer men stemming bijhoudt, hoe meer de resultaten representatief zullen zijn voor de werkelijkheid. Daarnaast zijn meer gedetineerden uit het onderzoek van allochtone afkomst dan dat niet-gedetineerden dat zijn, ook al is het verschil niet erg groot. Er is een kans dat deze groep de Nederlandse taal minder goed begrijpt en een ander idee heeft over wat geluk is. Tevens wisten de proefpersonen van te voren dat hun geluksgevoel gemeten zou worden, en dat dit vergeleken zou worden tussen gedetineerden en niet-gedetineerden. Er bestaat hierbij een kans dat men bewust of onbewust anders is gaan reageren omdat men wist wat de bedoeling van het onderzoek was. Als laatste kan het feit dat de controlegroep personen zelf hun stemming hebben bijgehouden van invloed zijn. Er is daardoor weinig controle geweest op de momenten van invullen.

Onderzoek zou zich in de toekomst voornamelijk kunnen richten op de redenen achter de verschillen in stemming en algemeen geluksgevoel voor gedetineerden. Vanwege de lengte van dit onderzoek was het helaas niet mogelijk dieper op deze achterliggende redenen in te gaan. Het zou tevens interessant zijn te onderzoeken of er verschillende uitkomsten zijn wanneer men de ware redenen van het onderzoek verborgen houdt voor de proefpersonen, al is dit wellicht ethisch niet wenselijk. Toekomstig onderzoek zal ook van groot belang kunnen zijn wanneer enkele wijzigingen doorgevoerd worden in het gevangeniswezen. Binnenkort gaan bijvoorbeeld veel gedetineerden verplicht met twee personen op één cel. Interessant is te meten of de stemming van gedetineerden door deze maatregelen beter of slechter wordt.

Het hier gedane onderzoek geeft ook enige aanwijzingen over wat de mens in meer algemene zin gelukkig maakt. Enerzijds moeten behoeften bevredigd kunnen worden, anderzijds wordt geluk ook

bepaald door factoren als karakter en sociale omgeving. Geluk bestaat hiermee dus uit meerdere factoren en is daardoor ook op meerdere manieren te meten. Dit onderzoek laat echter wel zien dat voor personen in bepaalde speciale omstandigheden, zoals dat bij gedetineerden het geval is, beide meetmethoden aangeraden kunnen worden, omdat de twee metingen dan in grotere mate verschillende factoren meten dan bij normale omstandigheden het geval zou zijn. Juist deze andere levenssituaties kunnen aangeven wat mensen gelukkig maakt.

## Referenties

- Connor Christensen, T., Feldman Barret, L., Bliss-Moreau, E., Lebo, K. en Kaschub, C. (2003). A Practical Guide to Experience-Sampling Procedures. Journal of Happiness Studies, 4, pp. 53-78.
- Eysenck, H.J. (1952). The Scientific Study of Personality. Routledge & Kegan Paul, London.
- Festinger, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press, Stanford.
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50, pp. 370-396.
- Petty, R. E., Schumann, D. W., Richman, S. A., & Strathman, A. J. (1993). Positive mood and persuasion: Different roles for affect under high- and low-elaboration conditions. Journal of Personality and Social Psychology, 64, pp. 5-20.
- Schimmack, U. (2003). Affect Measurement in Experience Sampling Research. Journal of Happiness Studies, 4, pp. 79-106.
- Scollon, C.N., Kim-Prieto, C., en Diener, E. (2003). Experience Sampling: Promises and Pitfalls, Strengths and Weaknesses. Journal of Happiness Studies, 4, pp. 5-34.
- Veenhoven, R. (1999). The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life. Journal of Happiness Studies. 1. pp. 1-39.
- Veenhoven, R. (2003-a). Notions of Art of Living. Journal of Happiness Studies, 4, pp. 345-349.
- Veenhoven, R. (2003-b). Hedonism and Happiness. Journal of Happiness Studies, 4, pp.437-457.