

Geluk en welbevinden



Marleen H.M. de Moor en Meike Bartels

Inleiding

‘Geld maakt niet gelukkig’, zo luidt het bekende Nederlandse gezegde. Maar is dit echt zo? Zou je niet een stuk gelukkiger worden als je de loterij zou winnen? Of kan je ook heel goed gelukkig en tevreden met je leven zijn als je het niet zo breed hebt? Hierover zullen de meningen verschillen: voor de één is geld heel belangrijk, terwijl de ander er niet veel om geeft. Maar iedereen zal het over één ding eens zijn: niet iedereen is even gelukkig en de verschillen tussen mensen zijn soms groot. Wat bepaalt nu eigenlijk of iemand gelukkig is of niet? Hoe kunnen we die individuele verschillen in geluk en welbevinden verklaren? Daarover gaat dit hoofdstuk.

Wat is geluk en welbevinden?

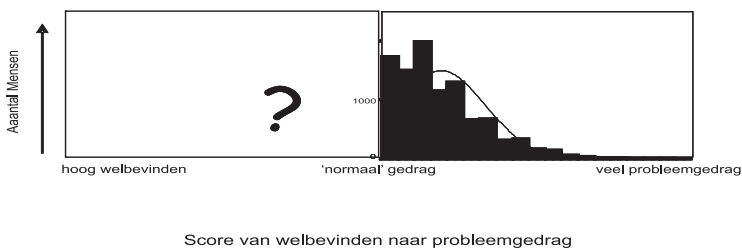
Iemands welbevinden kan worden opgevat als het samenvattend oordeel dat iemand geeft over zijn of haar leven, inclusief een evaluatie van de eigen gezondheidstoestand en specifieke leefsituatie. Welbevinden heeft drie kenmerken: 1) het is subjectief (het gaat om de eigen ervaring van een persoon), 2) het omvat niet alleen negatieve maar ook positieve gevoelens en 3) het is een globale beoordeling van alle aspecten van iemands leven. Subjectief welbevinden kan nader onderverdeeld worden in twee componenten. De eerste component is tevredenheid met het leven. Tevredenheid met het leven is een cognitieve beoordeling van het eigen leven. De tweede component is een emotionele component en bestaat uit een combinatie van positieve gevoelens en negatieve gevoelens. Het ervaren van veel positieve gevoelens en weinig negatieve gevoelens definiëren we hier als geluk. Soms worden in de literatuur

de termen subjectief welbevinden en subjectief geluk door elkaar heen gebruikt. Wij houden hier echter de definitie van Diener (1999) aan, waarin geluk gezien wordt als een onderdeel van het welbevinden.

Waarom zijn we geïnteresseerd in de oorzaken van individuele verschillen in geluk en welbevinden?

Binnen de psychologie en psychiatrie richt men zich voornamelijk op problemen en aandoeningen. Bijvoorbeeld, wat zijn de oorzaken van agressief gedrag bij kinderen of wat zijn de oorzaken van depressiviteit? Per definitie wordt dan aangenomen dat de afwezigheid van gedragsproblemen of psychiatrische symptomen de 'normale' mens beschrijft. Het is echter aannemelijk dat er binnen de groep van individuen zonder problemen nog wel verschil bestaat in de mate waarin iemand zich gelukkig voelt of tevreden is over zijn of haar leven. Dit wordt echter zelden onderzocht, zoals het vraagteken in Figuur 1 aangeeft. Figuur 1 laat zien dat het meeste onderzoek zich alleen richt op problemen en aandoeningen (rechtterkant van de figuur) en dat individuele verschillen tussen mensen zonder probleemgedrag (linkerkant van de figuur) vaak niet worden bekeken. Als onderzoek zich bijvoorbeeld alleen richt op probleemgedrag bij kinderen, zal uit dat onderzoek blijken dat ongeveer 65% van de deelnemers geen of nauwelijks probleemgedrag vertoont. Slechts 35% van de groep vertoont gedragsproblemen. Als de groep die geen gedragsproblemen vertoont echter nader zou worden bekeken, zou het best kunnen dat van de 65% die geen gedragsproblemen vertoonde, 25% zich gelukkiger voelt dan de gemiddelde mens. Wanneer dan uit onderzoek blijkt welke factoren bijdragen aan dit geluksgevoel zou dit in preventie- en interventieprogramma's gebruikt kunnen worden om de mensen met probleemgedrag te helpen.

162



Figuur 1. Waarom meten we geluk en welbevinden?

Hoe gelukkig zijn Nederlanders?

Nederlandse mensen zijn over het algemeen gelukkig. Op een schaal van 1 tot 10 geven Nederlanders hun leven gemiddeld een 7,0. We staan dan ook op de zevende plaats in de top 10 van de meest gelukkige landen. Het 'gelukkigste' land is Denemarken. Daar geven mensen hun leven gemiddeld een 7.6. Ook in Zwitserland, Oostenrijk, IJsland, Australië en Finland zijn de mensen gemiddeld iets gelukkiger dan in Nederland. In Tanzania zijn de mensen het minst gelukkig (2,0). Nederlanders zijn dus relatief gelukkig. Maar niet elke Nederlander is even gelukkig. Zijn er groepen mensen die meer of minder gelukkig zijn? En hoe kunnen we die verschillen verklaren? Met behulp van het tweelingonderzoek van het Nederlands Tweelingen Register (NTR) kunnen we deze vragen beantwoorden.

Onderzoek naar geluk en welbevinden bij het NTR

Bij het Nederlands Tweelingen Register wordt onderzoek gedaan naar geluk en welbevinden bij zowel adolescenten als volwassenen. In het onderzoek onder volwassen tweelingen en hun families (broers en zussen, ouders en partners van tweelingen) is in 2002 gevraagd naar beide componenten van welbevinden: tevredenheid met het leven en geluk. In het lopende onderzoek onder adolescente tweelingen (veertien, zestien en achttien jaar) en hun broers en zussen wordt naast tevredenheid met het leven en geluk ook gevraagd naar de kwaliteit van leven. Deze drie maten zijn gemeten aan de hand van een aantal stellingen die aan de tweelingen en hun familieleden zijn voorgelegd. Bij elke stelling konden de deelnemers aangeven in hoeverre ze het met de stelling eens waren.

1. Tevredenheid met het leven (vijf stellingen) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985):
 - a. Mijn leven verloopt grotendeels zoals ik het wilde.
 - b. Mijn levensomstandigheden zijn uitstekend.
 - c. Ik ben tevreden met het leven.
 - d. De belangrijkste dingen in het leven heb ik tot dusver steeds gekregen.
 - e. Als ik mijn leven over moest doen, zou ik niet veel anders doen.
2. Geluk (vier stellingen) (Lyubomirsky & Lepper, 1999):
 - a. Over het algemeen ben ik een gelukkig mens.
 - b. In vergelijking met de meeste van mijn leeftijdsgenoten ben ik minder gelukkig.

- c. Ik ben in het algemeen erg gelukkig. Ik geniet van het leven, ongeacht wat er gebeurt, en maak overal het beste van.
- d. Ik ben in het algemeen niet erg gelukkig. Hoewel ik niet depressief ben, lijkt ik nooit zo gelukkig als ik zou kunnen zijn.

In het onderzoek bij veertien-, zestien-, en achttienjarige tweelingen en hun broers en zussen wordt de deelnemers naast de bovenstaande vragen ook gevraagd om een cijfer tussen de 0 en 10 aan hun leven te geven, de 10-puntschaal voor kwaliteit van leven van Cantril (1965).

Oorzaken van individuele verschillen in tevredenheid met het leven

In totaal vulden 4329 volwassen tweelingen en 1339 broers en zussen van tweelingen de vragen over tevredenheid met het leven in. De gemiddelde score voor tevredenheid met het leven was 27,8. De maximale score is 35, dus over het algemeen blijken de deelnemers tevreden te zijn over hun leven. Er werden geen verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen. Tweelingen zijn even tevreden met hun leven als niet-tweelingen. Het maakt ook niet uit of je een eeneiige of twee-eiige tweeling bent. Aan de hand van de tweelingcorrelaties en de correlaties tussen de tweelingen en hun broers en zussen kan een eerste indicatie verkregen worden over de oorzaken van individuele verschillen in tevredenheid met het leven. Het blijkt dat eeneiige tweelingen meer op elkaar lijken dan twee-eiige tweelingen en hun broers en zussen wat betreft hun tevredenheid met het leven. Een eeneiige tweeling vertoont dus onderling meer overeenkomst in de tevredenheid met het leven dan een twee-eiige tweeling. Dit verschil moet wel samenhangen met het feit dat een-eiige tweelingen genetisch identiek zijn. Waarom eeneiige tweelingen niet ook volledig identiek zijn in de tevredenheid met hun leven (ze delen immers al hun genen), komt doordat ieder individu ook aan omgevingsinvloeden blootstaat. Individuele verschillen in tevredenheid met het leven worden voor 38%

164

verklaard door genetische invloeden. De overgebleven verschillen tussen mensen zijn terug te voeren op persoonlijke omgevingsinvloeden. Dezelfde gegevens over tevredenheid met het leven waren beschikbaar voor 2640 adolescenten (2124 tweelingen en 516 broers en zussen). De gemiddelde score voor adolescenten is 30,9. Het lijkt er dus op dat adolescenten iets hoger scoren op tevredenheid met het leven dan volwassenen. Of dit komt door een leeftijds- of een generatieverschil is niet bekend. Ook bij adolescenten blijkt dat eeneiige tweelingen meer op elkaar lijken dan twee-eiige tweelingen. Individuele verschillen in tevredenheid met het leven worden bij adolescenten

voor 44% verklaard door genetische factoren. De overgebleven 56% wordt toegeschreven aan persoonlijke omgevingsinvloeden.

Oorzaken van individuele verschillen in geluk

Van 5796 volwassen tweelingen en hun broers en zussen uit 3103 verschillende families waren gegevens beschikbaar over geluk (4403 tweelingen en 1393 broers en zussen). Zij scoren gemiddeld 22,4 op de geluksschaal. De maximale score op deze geluksschaal is 28. Er zijn geen verschillen in de gemiddelde score op geluk tussen tweelingen en niet-tweelingen en tussen een-eiige en twee-eiige tweelingen. Er zijn wel verschillen in geluk tussen mannen en vrouwen, hoewel de verschillen erg klein zijn: mannen scoren gemiddeld 22,7 op geluk en vrouwen 22,3. Eeneiige tweelingen vertonen meer overeenkomst in hun score voor geluk dan twee-eiige tweelingen, wat duidt op de invloed van genen. Eeneiige tweelingen lijken echter niet perfect op elkaar, dus er zijn ook omgevingsinvloeden die je geluk bepalen. Uit het onderzoek bij volwassenen blijkt dat individuele verschillen in geluk bij mannen voor 28% verklaard worden door genetische invloeden en voor 72% door persoonlijke omgevingsinvloeden. Bij volwassen vrouwen ligt dit net iets anders: bij hen wordt 40% van de individuele verschillen in geluk verklaard door genen en 60% door de persoonlijke omgeving.

Onder de 2640 adolescenten van wie er ook gegevens over geluk waren, is de gemiddelde score 23,8 bij mannen en 24,2 bij vrouwen. In de adolescentie zijn vrouwen dus juist iets gelukkiger. Ook is er een verschil in erfelijkheid tussen mannen en vrouwen. Bij mannen wordt 28% van de individuele verschillen in geluk verklaard door genetische factoren terwijl dat bij vrouwen 38% is. Bij mannen zijn de invloeden vanuit de omgeving dus relatief iets sterker.

Oorzaken van individuele verschillen in kwaliteit van leven

Adolescente tweelingen en hun broers en zussen werd tevens gevraagd om een cijfer aan hun leven te geven. Het Nederlands gemiddelde is 7,0. De tweelingen uit het NTR geven gemiddeld een 7,6 aan hun leven en hun broers en zussen gemiddeld een 7,4. Tweelingen en hun broers en zussen beoordelen de kwaliteit van hun leven dus als ongeveer even goed als de gemiddelde Nederlander. Er zijn ook geen verschillen in beoordeling van kwaliteit van leven tussen mannelijke en vrouwelijke adolescenten. 47% van de individuele verschillen in kwaliteit van leven wordt verklaard door genetische invloeden, het

overige deel door persoonlijke omgevingsinvloeden. Tabel 1 geeft een overzicht van de resultaten ten aanzien van de oorzaken van individuele verschillen in de verschillende componenten van welbevinden.

Tabel 1: Genetische en omgevingsinvloeden voor verschillende maten van welbevinden

		Genetische invloeden/ erfelijkheid	Persoonlijke omgevingsinvloeden
Tevredenheid met het leven	Volwassenen	38%	62%
	Adolescenten	44%	56%
Geluk	Volwassenen	♂ 28% ♀ 40%	♂ 72% ♀ 60%
	Adolescenten	♂ 28% ♀ 38%	♂ 72% ♀ 62%
Kwaliteit van leven	Adolescenten	47%	53%

♂=Mannen, ♀=Vrouwen

Het verband tussen welbevinden en gedragsproblemen, persoonlijkheid en sportgedrag

Uit het onderzoek onder adolescenten blijkt dat de personen die hoger scoren op de maten voor geluk minder internaliserende (angstig/depressief en teruggetrokken gedrag) en externaliserende (agressief en normoverschrijdend gedrag) gedragsproblemen vertonen en meer aan sport doen. Ook onder de volwassenen bestaat een positieve samenhang tussen welbevinden (zowel tevredenheid met het leven als geluk) en sportgedrag. Volwassenen die regelmatig aan sport doen, zijn gemiddeld tevredener met hun leven en gelukkiger dan volwassenen die niet sporten. De samenhang tussen sporten en welbevinden kan verklaard worden door onderliggende gemeenschappelijke genen. Er zijn dus genen die er zowel voor zorgen dat iemand aan sport doet als dat iemand gelukkig en tevreden is. Welke genen dat zijn, is nog niet bekend. Ook sluit het een oorzakelijk verband tussen sporten en welbevinden niet uit. Het kan nog steeds zo zijn dat genetische aanleg iemands welbevinden beïnvloedt, en dat iemands welbevinden ervoor zorgt dat hij of zij ook gaat sporten. Omgekeerd is ook mogelijk: genen beïnvloeden iemands sportgedrag en als iemand gaat sporten, neemt zijn of haar welbevinden toe.

Geluk en welbevinden hangen niet alleen samen met gedragsproblemen en sportgedrag, maar ook met angst, depressie en persoonlijkheid. Volwassenen die aangeven gelukkig en tevreden te zijn met hun leven, hebben minder last van angsten en depressies. Ook zijn zij gemiddeld minder neurotisch (emotioneel instabiel) en meer extravert (sociaal, naar buiten gericht). Interessant is dat geluk een iets sterkere negatieve samenhang vertoont met angst, depressie en neuroticisme dan tevredenheid met het leven. Dat is ook logisch als men bedenkt dat geluk de emotionele component van welbevinden is en tevredenheid met het leven de cognitieve component. Welbevinden en geluk blijken niet samen te hangen met de persoonlijkheidstrek spanningsbehoefte (de mate waarin iemand spanningen opzoekt en risicovol gedrag aangaat).

De resultaten samengevat

Tweelingen en hun familieleden uit het NTR zijn ongeveer net zo gelukkig als de gemiddelde Nederlander. Zowel volwassenen als adolescenten scoren gemiddeld tot hoog op maten als kwaliteit van leven, tevredenheid met het leven en subjectief geluk. Alleen voor geluk zijn er sekseverschillen: bij de volwassenen zijn mannen iets gelukkiger en bij de adolescenten is dat precies andersom en zijn vrouwen iets gelukkiger. Deze verschillen zijn echter wel heel klein. Kwaliteit van leven, tevredenheid met het leven en geluk blijken alledrie erfelijk te zijn. Individuele verschillen in geluk en welbevinden worden voor een deel, zo'n 28 tot 47%, verklaard door verschillen in genetische aanleg. De overige oorzaken voor verschillen in geluk zijn persoonlijke omgevingsinvloeden. Welbevinden en geluk hangen, tot slot, positief samen met sportgedrag en extravertie en negatief met gedragsproblemen, angst, depressie en neuroticisme.

Toekomstig onderzoek

In de toekomst zal bij het NTR meer onderzoek gedaan worden naar oorzaken van individuele verschillen in welbevinden en geluk. Een vraag die tot nu onbeantwoord is gebleven, is hoe kwaliteit van leven, tevredenheid met het leven en geluk met elkaar samenhangen en hoe die samenhang vervolgens weer kan worden verklaard. Zijn de genetische factoren die van invloed zijn op kwaliteit van leven, tevredenheid met het leven en geluk dezelfde? Of zijn er genen die bijvoorbeeld alleen iemands geluk beïnvloeden, maar niet iemands tevredenheid met het leven? Dezelfde vraag kan gesteld worden met betrekking tot de omgevingsinvloeden. Een andere vraag die nog rest is welke

genen en welke omgevingsfactoren het welbevinden en geluk nu precies beïnvloeden.

Zodra we meer weten over de genetische en omgevingsinvloeden op welbevinden en geluk, kunnen we ook in kaart brengen of dat dezelfde genen en omgevingsfactoren zijn die bijvoorbeeld probleemgedrag en angst en depressie beïnvloeden. Dan weten we zeker of het belangrijk is om niet alleen te kijken naar variatie binnen de groep kinderen of volwassenen met gedragsproblemen en/of psychiatrische aandoeningen, maar ook naar variatie binnen de groep mensen zonder noemenswaardige problemen. Op die manier wordt het bijvoorbeeld ook mogelijk om mensen te identificeren die een verhoogd risico hebben om later gedragsproblemen en/of psychiatrische aandoeningen te ontwikkelen.

Tot slot

Dit hoofdstuk begon met de vraag of geld gelukkig maakt. Het antwoord op deze vraag lijkt misschien simpel en voor de hand liggend. Echter, onderzoek naar de oorzaken van geluk en welbevinden geven een ander beeld dan verwacht. Uit onderzoek van het NTR blijkt dat geluk en welbevinden deels erfelijk bepaald zijn. Het winnen van de loterij heeft dus misschien helemaal niet zoveel invloed op iemands geluk en welbevinden als men in eerste instantie zou denken. Dat is ook precies wat andere onderzoekers hebben gevonden. Uit één onderzoek (Brickman, Coates, & Janoffbulman, 1978) blijkt dat het winnen van de loterij nauwelijks invloed heeft op geluk. Mensen die vóór het winnen van de loterij al niet zo gelukkig waren, zijn dit erna ook niet. Hetzelfde geldt voor mensen die al erg gelukkig waren: zij blijven dat over het algemeen ook. Ook het meemaken van een ernstige gebeurtenis, zoals in dit onderzoek een ernstig ongeluk met verlamming tot gevolg, bleek het geluk en welbevinden niet zo sterk te beïnvloeden als men zou verwachten. Uit ander onderzoek blijkt dat winnen in de loterij, burgerlijke staat (wel/niet getrouwd zijn), inkomensniveau, sociaal-economische status, religie en opleidingsniveau slechts 3% van de verschillen in geluksgevoel tussen mensen verklaren (Hamer, 1996; Lykken & Tellegen, 1996). Het winnen van de loterij bepaalt dus niet of je gelukkig bent. Voor een groot deel zijn het de genen die we van onze ouders erven die bepalen hoe gelukkig we ons voelen.

Literatuur:

- Brickman, P., Coates, D. & Janoffbulman, R. (1978). Lottery Winners and Accident Victims - Is Happiness Relative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concern*. Rutgers University Press, New Brunswick, New Jersey, USA.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.