

Maakt vrije tijd gelukkig?

De invloed van vrije tijd op de geluksbeleving van Nederlanders

S.F. Oosterhof

297986

Begeleiders: R. Veenhoven (EUR) en A. van den Broek (SCP)

Rotterdam, februari 2008

Master Grootstedelijke Vraagstukken en Beleid

Faculteit Sociologie

Erasmus Universiteit Rotterdam

Voorwoord

Voor u ligt de afstudeerscriptie die ik heb geschreven in het kader van de opleiding Grootstedelijke Vraagstukken en Beleid aan de Faculteit Sociologie van de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Van dit voorwoord wil ik gebruik maken om een aantal mensen te bedanken. Mijn dank gaat bovenal uit naar mijn begeleiders Andries van den Broek op het Sociaal en Cultureel Planbureau en Ruut Veenhoven op de Erasmus Universiteit. Andries wil ik bedanken voor de fijne samenwerking. Zijn grenzeloze optimisme en praktische tips zijn van grote waarde geweest. Ruut ben ik dankbaar voor het advies in de beginfase, het vertrouwen in de middenfase en het enthousiasme in de slotfase. Het Sociaal en cultureel planbureau wil ik bedanken voor de mogelijkheid die mij is geboden om in een professionele omgeving een uitermate leerzame ervaring op te doen. De onderzoekers van de afdeling Tijd, Media en Cultuur hebben mij een welkom gevoel gegeven en waren altijd bereid om mee te denken.

Tot slot wil ik hier in het bijzonder Pauline noemen, zonder wiens geduld en vertrouwen ik nooit zover zou zijn gekomen als ik nu ben.

Veel leesplezier toegewenst en bovenal veel geluk!

Stefan Oosterhof

Rotterdam, februari 2008

Samenvatting

Nederlanders hebben in de afgelopen decennia te maken gehad met een afname van de hoeveelheid vrije tijd waarover zij kunnen beschikken. Desondanks is het belang ervan toegenomen (Van den Broek et al. 2004). Er is een enorme hoeveelheid en variatie keuzemogelijkheden dat kan dienen ter invulling ervan.

Veenhoven ziet geluk als iemands oordeel over het leven als geheel. Hij stelt dat geluk gaat om de mate waarin iemand plezier heeft in het leven (Verdegaal, 2001). In huidige westerse samenlevingen is de burger gelukkiger dan ooit tevoren en het hoge welvaartsniveau biedt bovendien de mogelijkheden voor een verdere toename (Veenhoven, 2006). Keuzevrijheid en ontplooiingsmogelijkheden staan daarin centraal. Anderen zijn juist behoorlijk pessimistisch als het gaat om de ontwikkeling van geluk in de moderne maatschappij. Zij stellen dat een verdere toename onmogelijk is zolang de huidige consumptiemaatschappij in deze vorm blijft bestaan. Vervlakking en consumptie zijn de boosdoeners volgens onder meer Schor (1998), Lane (2001) en Frank (1999). Zowel de optimistische als de pessimistische critici zijn het eens over het feit dat in westerse samenlevingen een verdere toename van de welvaart geen garantie betekent voor een verdere stijging van het ervaren geluk.

Wellicht dat vrije tijd een rol kan spelen in een verdere gelukstoename. Er bestaan verschillende theorieën die ingaan op dit mogelijke verband, waarin enerzijds wordt ingegaan op de omvang en anderzijds op de invulling van de vrije tijd. Lane (2001), Frank (1999) en Schor (1991) noemen de huidige maatschappij een 'ratrace', waarin uitsluitend aandacht is voor consumptie, inkomen en status. Zij stellen dat er veel meer aandacht dient te komen voor vrije tijd en de kwaliteit van het leven. Veenhoven verklaart daarentegen dat mensen graag actief zijn en vertaalt dit naar hard werken in de huidige maatschappij (Van Roesel, 2000). Lefevre (1988) heeft vastgesteld dat mensen tijdens arbeidsuren vaker in een 'flow' verkeren dan in de vrije tijd, maar desondanks in de vrije tijd gemotiveerder zijn. Ook Csikszentmihalyi (1998) stelt dat werk veelal ten onrechte wordt gezien als een noodzakelijke verplichting en niet als een mogelijke bron van voldoening. Met betrekking tot de invulling van de vrije tijd wijzen Scitovsky (1976) en Csikszentmihalyi (1998) op het risico van een te vlakke en passieve vrijetijdsbesteding. Het is volgens hen van belang de vrije tijd actief te besteden, door zowel fysiek als mentaal uitgedaagd te worden. Lane (2001) stelt dat sociale contacten de spil vormen van een gelukkige samenleving. Layard (2005) gaat in op het belang van

maatschappelijke participatie en het feit dat de grotendeels weggevallen rol van instituties een van de hoofdoorzaken is van een relatieve afname van het geluk in de afgelopen decennia.

In dit onderzoek is het daadwerkelijke verband tussen geluk en vrije tijd geanalyseerd. Het onderzoek is uitgevoerd met behulp van de data uit het Tijdsbestedingonderzoek 2005. Dit onderzoek wordt periodiek uitgevoerd door het Sociaal en Cultureel Planbureau en partners. Ruim tweeduizend respondenten vullen een tweetal vragenlijsten in en houden een weekdagboek bij, waarin wordt aangegeven waar men zich bevindt en mee bezighoudt. In de vragenlijst is onder meer de vraag gesteld naar de mate waarin men zichzelf gelukkig acht. Het verband is geanalyseerd aan de hand van de logistische regressie methode. Er is daarbij gecontroleerd voor een aantal belangrijke achtergrondkenmerken, zoals geslacht, opleiding en levensfase.

De resultaten bieden enkele opvallende uitkomsten. De hoeveelheid vrije tijd blijkt van belang te zijn voor het ervaren geluk. Mensen met weinig vrije tijd hebben een grotere kans om erg gelukkig te zijn. Bovendien blijken mensen die zich bovengemiddeld bezighouden met 'niets doen' juist een minder grotere kans te hebben om erg gelukkig te zijn. Er zijn verschillende vormen van vrijetijdsinvulling die invloed hebben op het ervaren geluk. Mensen met een bovengemiddelde maatschappelijke en culturele participatie hebben een minder grote kans om niet gelukkig te zijn. Veel televisie kijken blijkt juist in verband te staan met een grotere kans om niet gelukkig te zijn. Opvallend is dat een bovenmatige aandacht voor actieve hobby's leidt tot een kleinere kans om erg gelukkig te zijn. Er is geen verband gemeten tussen geluk en een bepaalde hoeveelheid tijd die wordt besteed aan sportbeoefening, sociale contacten, computergebruik, lezen en uitgaan.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Samenvatting

Inhoudsopgave

1. Inleiding	6
1.1 Probleembeschrijving	6
1.2 Probleemstelling	7
1.3 Onderzoeksopzet	8
1.4 Belang van het onderzoek	8
1.5 Opbouw	9
2. Vrije tijd	10
2.1 Tijdsbesteding	10
2.2 Vrijetijdsbesteding	11
2.3 De maatschappij in beweging	13
3. Geluk	15
3.1 Geluk gemeten	16
3.1.1 Objectief geluk	16
3.1.2 Subjectief geluk	16
3.2 Gelukkiger?	17
4. Vrije tijd en geluk: een verband?	21
4.1 Het volume	21
4.2 De invulling	23
4.2.1 Flow	23
4.2.2 Verveling	25
4.3 Hypothesen	25
5. Methoden van onderzoek en analyse	27
5.1 Opzet TBO	27

5.2 Variabelen	27
5.2.1 Geluk	27
5.2.2 Vrije tijd	29
5.2.3 Achtergrondkenmerken	30
5.2.4 Conceptueel model	30
5.3 Methode van analyse	31
6. Resultaten	33
6.1 De populatie	33
6.2 Geluk en achtergrondkenmerk	34
6.3 Geluk en vrije tijd	35
6.3.1 Hoeveelheid vrije tijd	36
6.3.2 Tevredenheid vrije tijd	37
6.3.3 Sportbeoefening en andere actieve hobby's	39
6.3.4 Sociale contacten	40
6.3.5 Maatschappelijke participatie	41
6.3.6 Computer en internet	42
6.3.7 Televisie kijken	42
6.3.8 Lezen	44
6.3.9 Niets doen	44
6.3.10 Culturele participatie en uitgaan en horeca	45
7. Conclusie en discussie	47
7.1 Belangrijkste conclusies	47
7.2 Discussie	49
7.2.1 ESM	49
7.2.2 De meerkeuzemaatschappij	49
7.2.3 Kip of ei	50
7.2.4 Diversiteit	51
7.2.5 Meting geluk	51

Literatuur

1. Inleiding

In deze scriptie zal het verband centraal staan tussen enerzijds de hoeveelheid vrije tijd en de invulling ervan en anderzijds de mate van geluk die men ervaart. Bij het bepalen van een verband zal rekening worden gehouden met bepaalde achtergrondkenmerken. Op die manier kan de zuivere invloed van vrije tijd op geluk worden gemeten, zonder dat een andere variabele dit verband versterkt, verzwakt, veroorzaakt of opheft.

1.1 Probleembeschrijving

Nederland behoort tot de gelukkigste landen ter wereld (Veenhoven, 2007). Er zijn enkele aantal landen waar men nog gelukkiger is. Hoe kan een verdere toename van het algehele geluk in Nederland gerealiseerd worden? Een aantal critici stelt dat dit in hedendaagse westerse maatschappijen vrijwel onmogelijk zal zijn (vgl. Lane, 2001 en Frank, 1999). De oorzaken hiervan liggen volgens hen bij de consumptiemaatschappij, vervlakking van de samenleving en de vrije markt. De burgers in deze maatschappij zouden zich teveel richten op luxe, status en inkomen. Er wordt gewezen op het toegenomen aantal mensen dat psychische problemen heeft als gevolg van depressies en stress. Anderen zijn positiever ingesteld. Veenhoven (2006) stelt dat het geluksniveau momenteel hoger is dan ooit en dat de huidige welvaart juist de middelen voortbrengt om het verder te verhogen, zoals meer individuele keuze- en ontplooiingsmogelijkheden. Een stelling die door de aangehaalde critici wordt onderschreven, luidt dat een verdere groei van het geluk in westerse samenlevingen vanaf een bepaald inkomensniveau niet of nauwelijks wordt beïnvloed door een verdere toename van de welvaart. Welvaart wordt in dit geval gebruikt vanuit de materiële definitie: ‘ de beschikking hebben over goederen en diensten’. Er zijn dus andere factoren in het spel, waaronder vrije tijd.

Een recente ontwikkeling is het feit dat men weliswaar over steeds minder vrije tijd beschikt, maar dat het belang ervan is toegenomen (Van den Broek et al. 2004). Gemiddeld beschikt de Nederlander over ongeveer 45 uur vrije tijd per week. Dit is de tijd die overblijft na aftrek van verplichtingen (betaald werk, opleiding en zorgtaken) en persoonlijke verzorging (waaronder slapen en eten) (Breedveld et al. 2006). Ter invulling van deze vrije tijd beschikt de Nederlander in toenemende mate over een omvangrijk aanbod van keuzemogelijkheden. Maar

welk volume vrije tijd en welke invulling ervan dragen nu daadwerkelijk bij aan een toename van het algehele geluksgevoel? En wat is de rol van achtergrondkenmerken daarin?

Er zijn beweringen die stellen dat het in de huidige 'ratrace' vooral van belang is om het rustiger aan te doen. Meer vrije tijd zou nodig zijn om de aandacht op echt belangrijke zaken te kunnen richten (Schor, 1998). Veenhoven stelt juist dat het in de aard van de mens zit om actief bezig te zijn en dat men hier gelukkig van wordt. In de moderne samenleving staat actief bezig zijn gelijk aan hard werken en het kiezen voor een leuke baan (Verdegaal, 2001). Inhoudelijk kan er een onderscheid worden aangebracht tussen passieve en actieve vrijetijdsbesteding en de verschillende effecten hiervan. Onder passieve vrijetijdsbesteding valt onder meer televisie kijken en lectuur lezen en onder actieve vrijetijdsbesteding sport en cultuur. Csikszentmihalyi wijst op het belang van het bereiken van een zogenaamde flow in de vrije tijd. Het gaat hierbij om een actieve vrijetijdsbesteding met een duidelijk doel en met de maximale benutting van de capaciteiten van het individu (Csikszentmihalyi, 1998). Scitovsky wijst op het gevaar van verveling als gevolg van de vervlakkende consumptiemaatschappij en stelt dat een kwalitatieve vrije tijd van belang is (Scitovsky, 1976). Hiermee doelt hij op fysieke en mentale stimulering en opwindning.

1.2 Probleemstelling

De centrale probleemstelling van het onderzoek is als volgt:

Wat is de invloed van vrije tijd op de geluksbeleving van de Nederlander en welke rol spelen achtergrondkenmerken daarbij?

Ter ondersteuning van deze probleemstelling zijn enkele onderzoeksvragen geformuleerd:

- Over hoeveel vrije tijd beschikt men?
- Hoe ziet de vrijetijdsbesteding van de Nederlander eruit?
- Wat is de definitie van geluk en hoe wordt dat gemeten?
- Hoe gelukkig zijn de burgers in de Nederlandse samenleving?

1.3 Onderzoeksopzet

Voor de beantwoording van de bovenstaande probleemstelling is gebruik gemaakt van het databestand van het Tijdsbestedingonderzoek (TBO) 2005. Dit onderzoek wordt periodiek uitgevoerd door het SCP en partners. Door middel van een weekdagboek dat is bijgehouden door ruim tweeduizend Nederlanders kan tot in detail in kaart worden gebracht hoe men zijn of haar vrije tijd invult. Aan de hand van twee aanvullende vragenlijsten kunnen hier achtergrondkenmerken aan worden gekoppeld. In de vragenlijst van het TBO 2005 is de volgende vraag opgenomen:

‘In welke mate vindt u zichzelf een gelukkig mens?’.

Bij de beantwoording van deze vraag hadden de respondenten de keuze uit een vijftal mogelijkheden: erg gelukkig, gelukkig, niet gelukkig en niet ongelukkig, niet zo gelukkig en ongelukkig.

De analyse spitst zich toe op het verband tussen geluk en vrije tijd in het algemeen. Het mogelijke verband zal dan ook niet worden uitgesplitst naar achtergrondvariabele (zoals geslacht, levensfase en woonomgeving). Deze variabelen zullen uitsluitend worden gebruikt om na te gaan of het verband niet wordt verstoord. De gebruikte theorieën gaan ook op een generieke manier in op het verband.

1.4 Belang van het onderzoek

In de Nederlandse samenleving heeft men over het algemeen de vrije keuze als het gaat om de invulling van de vrije tijd. Er kan daarom verondersteld worden dat men een specifieke keuze maakt om er uiteindelijk gelukkiger van te worden. Het maken van een bepaalde keuze kan dus van invloed zijn op mate waarin iemand zich gelukkig voelt. Het proces om te komen tot een bepaalde keuze lijkt wellicht vanzelfsprekend, maar er bestaan diverse theorieën die wijzen op onderschatting ervan. Niet iedereen blijkt zonder meer in staat om een keuze te kunnen maken (Gilbert, 2006) of staat voldoende stil bij het belang ervan. Studies wijzen uit

dat beslissingen vaak anders uitpakken dan van tevoren is ingecalculerd (Frey, 2004). Mogelijke oorzaken hiervan kunnen gebrekkige informatie, voorlichting en training zijn (Veenhoven, 2007), maar ook het feit dat er een overdaad aan keuzemogelijkheden bestaat (Schwartz, 2004).

De relevantie van dit onderzoek ligt in het feit dat het praktische bruikbaarheid oplevert. De resultaten kunnen dienen als bron van voorlichting over de gevolgen van het (niet) maken van specifieke keuzes in de vrije tijd. Levenskeuzes op dit gebied kunnen beter geïnformeerd worden genomen. In die zin is de rol enigszins vergelijkbaar met die van de consumentenbond als het gaat om koopkeuzes. Daarnaast kan het een basis vormen voor een bepaalde beleidsvoering op de vrijetijdsmarkt.

1.5 Opbouw

De hoofdstukken 2, 3 en 4 omvatten het theoretisch kader. In hoofdstuk 2 zal worden ingegaan op actuele ontwikkelingen in de (vrije)tijdsbesteding van de Nederlander. Hoofdstuk 3 geeft een beknopt overzicht van het begrip geluk. Een korte geschiedenis en een definitie worden gevolgd door enkele uiteenlopende visies op ontwikkelingen van geluk in de huidige maatschappij. In hoofdstuk 4 komen theorieën aan bod die ingaan op de relatie tussen geluk en vrije tijd. Eerst wordt daarbij aandacht besteed aan de hoeveelheid vrije tijd en vervolgens aan een specifieke invulling. In hoofdstuk 5 volgt een weergave van de wijze waarop de analyse is opgezet en in hoofdstuk 6 worden de resultaten gepresenteerd en teruggekoppeld aan de theorie. In hoofdstuk 7 staat een overzicht van de belangrijkste conclusies, gevolgd door de discussie.

2. Vrije tijd

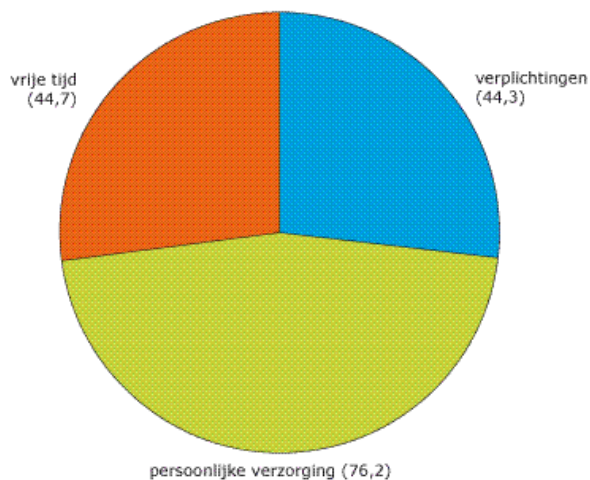
De tijdsbesteding van Nederlanders is aan veranderingen onderhevig. Maatschappelijke ontwikkelingen spelen hierbij een rol. Dit heeft gevolgen voor de hoeveelheid vrije tijd waar men over beschikt en voor de manier waarop die wordt ingevuld.

2.1 Tijdsbesteding

Tijdsbesteding kan worden onderverdeeld in verplichtingen, persoonlijke verzorging en vrije tijd (www.tijdbesteding.nl). Onder verplichtingen worden betaald werk, opleiding, zorgtaken, huishoudelijk werk en kinderverzorging verstaan. Persoonlijke verzorging bestaat uit slaap, eten en lichamelijke verzorging. De definitie van vrije tijd die tijdens dit onderzoek wordt gehanteerd luidt als volgt: de tijd die overschiet buiten de arbeidstijd en persoonlijke verplichtingen (SCP, 1998).

De gemiddelde verdeling in uren per week ziet eruit als in onderstaand diagram.

Figuur 1: Verdeling tijdsbesteding Nederlander 2005



Bron: www.tijdbesteding.nl

De verplichtingen zijn vanaf 2000 verder toegenomen tot ruim 44 uur per week. Bijna de helft van de week is men kwijt aan persoonlijke verzorging. Het volume vrije tijd daalde tussen 1995 en 2000, maar is sindsdien stabiel.

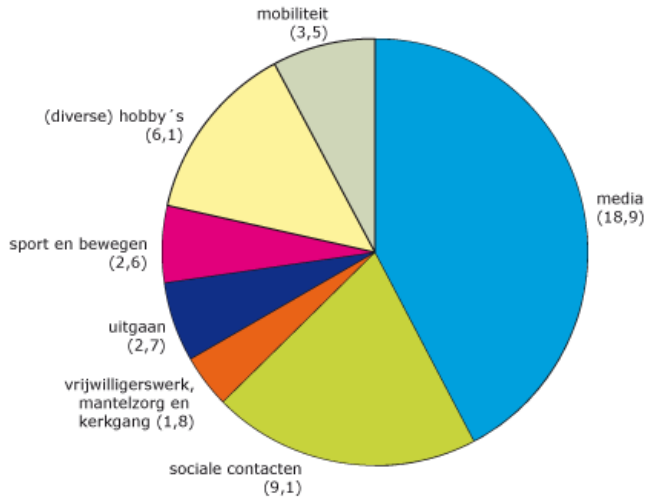
Bij een eerste blik op de resultaten van het tijdsbestedingonderzoek 2005 valt een aantal zaken op (Breedveld et al. 2006). Als gevolg van de toenemende vergrijzing is er een groeiend aantal mensen met nauwelijks verplichtingen. De groep van 20 tot 65 jaar levert meer tijd in op vrijetijdsbesteding en verzorging en krijgt het dus steeds drukker. De oorzaak hiervan ligt vooral in de toename van het aantal arbeidsuren. Dit aantal groeit vanaf het begin van de jaren '80 elke vijf jaar met ongeveer één uur. Deze groei wordt veroorzaakt door het toenemende aantal werkenden. Deze toename is hoofdzakelijk het gevolg van het groeiende aantal vrouwen op de arbeidsmarkt. Er is sinds 2000 geen toename meer van de uitruil van zorgtaken tussen mannen en vrouwen, terwijl die er tot 2000 wel voortdurend is geweest. Vrouwen krijgen het drukker, maar hebben gemiddeld nog anderhalf uur minder verplichtingen per week dan mannen. Desondanks geven zij wel vaker aan een gevoel van gejaagdheid te ervaren. Dit valt te verklaren door het verschijnsel taakcombinatie, waar veel vrouwen mee te maken hebben. De combinatie van huishouden, zorg en werk zorgt voor de nodige extra stress. Vanaf 2000 besteden Nederlanders over het algemeen meer tijd aan de verzorging van kinderen en minder aan het huishouden.

De tijdsordening (wat doet men wanneer) in Nederland staat redelijk vast, hoewel er vanaf 1980 enkele trends zijn waar te nemen (Breedveld et al. 2006). Het middagdutje is vrijwel verdwenen, men zit iets later aan het avondeten en voor de lunch wordt minder tijd vrijgemaakt. Er zijn wat meer mensen aan het begin van de avond gaan werken en de zorgtaken verschuiven wat meer naar de avonden en weekenden.

2.2 Vrijetijdsbesteding

Vrijetijdsbesteding wordt in het tijdsbestedingonderzoek onderverdeeld in zeven groepen: media, sociale contacten, maatschappelijke participatie (vrijwilligerswerk, mantelzorg en kerkgang), uitgaan, sport en bewegen, hobby's en vrijetijdsmobiliteit (Breedveld et al. 2006). In figuur 2 staat een verdeling in uren per week van de gemiddelde vrijetijdsbesteding van de Nederlander in 2005. Uit de verdeling blijkt dat men gemiddeld over ruim 45 uur vrije tijd per week beschikt. Van deze 45 uur wordt maar liefst bijna 19 uur besteed aan gedrukte en moderne media, waaronder televisie kijken en computergebruik vallen. Sociale contacten staan op de tweede plaats met ruim 9 uur.

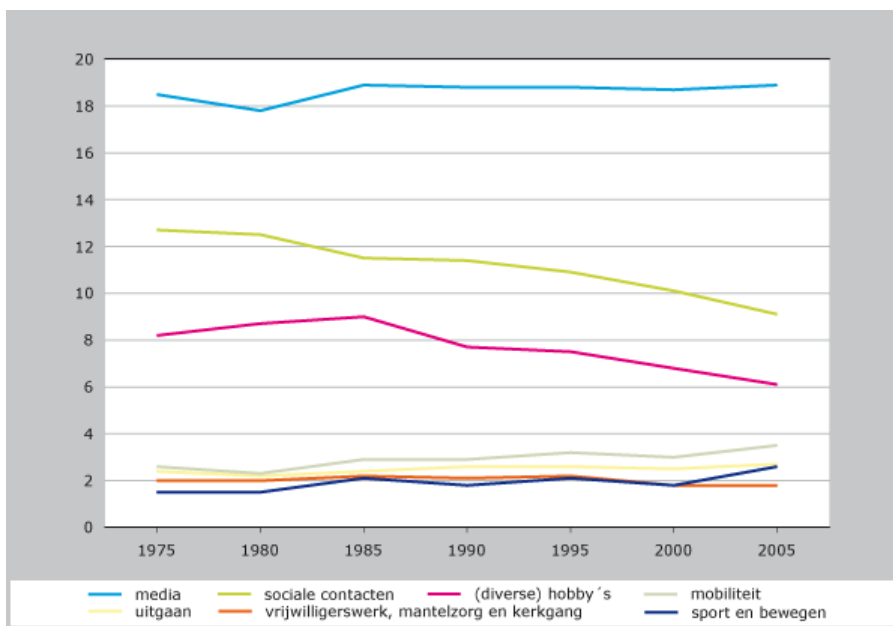
Figuur 2: Verdeling vrijetijdsbesteding Nederlander in uren per week in 2005



Bron: www.tijdsbesteding.nl

De totale hoeveelheid vrije tijd is in de afgelopen vijf jaar niet veel veranderd, maar de invulling ervan weldegelijk (Breedveld et al. 2006). In figuur 3 staat een weergave van de veranderingen in de invulling van de vrije tijd vanaf 1975.

Figuur 3: Ontwikkelingen binnen vrijetijdsbesteding in uren per week van 1975 tot 2005



Bron: www.tijdsbesteding.nl

De tijd die wordt besteed aan media, maatschappelijke participatie en uitgaan is vrijwel stabiel gebleven. Men besteedt minder tijd aan sociale contacten en (diverse) hobby's, terwijl voor sport en bewegen en mobiliteit juist meer tijd wordt vrijgemaakt. Een analyse van de tijd die aan media wordt besteed laat zien dat het toegenomen computer- en internetgebruik ten koste

is gegaan van het aantal uren dat er televisie wordt gekeken en naar radio en andere geluidsdragers wordt geluisterd (Breedveld et al. 2006). Het gebruik van gedrukte media is vrijwel gelijk gebleven. Opvallend is de toename van de vrijetijdsmobiliteit. Men beschikt over minder vrije tijd dan voor het jaar 2000, maar blijkt hierin juist meer te reizen. Vanaf 2000 wordt er per week een uur minder tijd besteed aan sociale contacten en deze afname wordt hoofdzakelijk door een afname van huiselijke contacten met derden, zoals tijdens visites, feestjes en telefoongesprekken.

2.3 De maatschappij in beweging

De ontwikkelingen die hierboven zijn beschreven worden beïnvloed door maatschappelijke trends. In de Nederlandse samenleving zijn een aantal demografische ontwikkelingen aan de gang (Breedveld et al. 2006). De bevolking is vanaf 1950 met 63% toegenomen tot 16,3 miljoen in 2005. Deze toename zal volgens het CBS in de komende jaren niet in dit tempo doorzetten (www.cbs.nl/statline) en vanaf 2030 zelfs veranderen in een daling. Het percentage ouderen (65-plus) stijgt snel. Van 21% in 1950, tot 34% in 2005 en circa 40% in 2030, wat dus een verdubbeling betekent in tachtig jaar tijd! Ook het aandeel niet-westerse allochtonen zal verder groeien dan de huidige 10%. Het aantal huishoudens stijgt, doordat de samenstelling ervan verandert: er komen steeds meer eenpersoonshuishoudens en eenoudergezinnen.

De koopkracht is in de periode van het jaar 2001 tot het jaar 2005 gedaald naar het niveau van het jaar 2000. Vooral onder allochtonen en traditionele gezinnen is sprake geweest van een afname in koopkracht (Breedveld et al. 2006). Een op de tien huishoudens heeft een laag inkomen en onder niet-westerse allochtonen is dat aantal 28%. De opleidingsniveaus zijn vanaf 2000 verder gestegen, vooral onder jonge vrouwen. De verschillen naar etniciteit blijven groot, maar ook onder allochtonen groeit het aandeel hoger opgeleiden snel. De arbeidsdeelname was in 2004 gelijk aan die van 2000. Onder ouderen stijgt deze, maar onder jongeren groeit de werkloosheid.

De relevante sociaal-culturele veranderingen kunnen worden beschreven aan de hand van vijf lange termijnontwikkelingen, de zogenaamde vijf i's van Schnabel (2000). Individualisering en internationalisering zijn al eeuwen aan de gang, informalisering en intensivering kenmerkten de twintigste eeuw en informatisering zal verder in belang toenemen.

Met individualisering wordt gewezen op het proces van verminderde afhankelijkheid van het individu van een of enkele personen in zijn omgeving en van toenemende keuzevrijheid met betrekking tot de inrichting van het eigen leven. Individualisering is in de afgelopen decennia sterk opgekomen als gevolg van de toegenomen ontzuiling. Internationalisering is vooral zichtbaar in de vorm van reizen, migratie en de marktwerking. Ook internet speelt hierbij een belangrijke rol. Informalisering is in Nederland vooral zichtbaar door de manier waarop men met elkaar omgaat. Contacten zijn informeler geworden. Intensivering houdt in dat men meer verplichtingen heeft en dat deze zowel afwisselend als belonend dienen te zijn. Het belevingscomponent wordt hierbij steeds belangrijker. Bij informatisering staat de groeiende rol van internet als informatiebron centraal. Men is goed geïnformeerd en daardoor ook beter in staat om zelf beslissingen te nemen.

De groeiende beschikbaarheid van keuzemogelijkheden en informatiebronnen heeft wellicht ook een keerzijde. Schwartz stelt dat 'satisficers' gelukkiger zijn dan 'maximizers' (Schwartz, 2004). De eerste gaat altijd uitvoerig op zoek naar de beste optie en de tweede maakt een snellere keuze en is tevreden met 'goed genoeg'. Maximizers hebben eerder het gevoel iets te missen (opportunity costs) en hebben een hoger verwachtingspatroon, waardoor er sneller sprake is van een teleurstelling. Bovendien is vastgesteld dat mensen met angst voor spijtgevoelens meestal maximizer zijn en deze groep is over het algemeen minder gelukkig. Persoonlijk verantwoordelijkheidsgevoel en een goed voorstellingsvermogen van een beter alternatief zijn hiervan de oorzaak. Ook treedt er gewenning aan een bepaalde standaard (adaptation) op, waardoor het verwachtingspatroon steeds verder toeneemt.

3. Geluk

Aandacht voor het begrip geluk bestaat al eeuwen. In het boek *The Principles of Morals and Legislation* geeft Jeremy Bentham de volgende definitie van het begrip geluk (Bentham, 1789):

‘Geluk is gelijk aan de som van plezier minus de som van pijn.’

Bentham was een utilitarist. Centraal voor utilitaristen staat het feit dat alles beoordeeld dient te worden op de mate waarin het bijdraagt aan het nut voor het geheel. Dit hield doorgaans in dat men streefde naar het hoogst haalbare geluk voor de mensheid (Elchardus, 2007). Het doel van de mensheid als geheel was volgens Bentham:

‘Het grootst mogelijke geluk voor zoveel mogelijk mensen.’

De utilitaristen zagen economische groei als het ultieme middel om dit doel te bereiken (Elchardus, 2007). Zoals eerder aangegeven is in de huidige postmoderne samenleving duidelijk geworden dat een toename van geluk veel minder afhankelijk is van een verdere stijging van de welvaart.

Het woord geluk kan worden gedefinieerd aan de hand van twee verschillende betekenissen: ‘in goede levensomstandigheden verkeren’ en ‘plezier in het leven hebben’ (Veenhoven et al. 1998). De eerste betekenis gaat uit van het feit dat materiële welvaart een onderdeel is van geluk. Daarom zal in dit onderzoek geluk worden gedefinieerd vanuit de betekenis van subjectieve levensvoldoening: geluk is de mate waarin iemands –‘overall’-oordeel over zijn leven als geheel positief uitvalt (Veenhoven et al. 1998).

In dit hoofdstuk wordt eerst toegelicht hoe men geluk tegenwoordig benaderd en hoe het wordt gemeten. Vervolgens zullen enkele visies op de ontwikkeling van geluk in de huidige maatschappij de revue passeren.

3.1 Geluk gemeten

Bij het meten van geluk kan een onderscheid worden gemaakt tussen objectief en subjectief geluk.

3.1.1 Objectief geluk

Objectief geluk is gebaseerd op de veronderstelling dat bepaalde voorwaarden zorgen voor een hogere mate van geluk (Elchardus, 2007). Bij de meting van objectief geluk worden dan ook deze voorwaarden gemeten. Zo heeft de OESO bepaald dat er bij het meten van welzijn rekening dient te worden gehouden met vier verschillende levensdomeinen: zelfredzaamheid, rechtvaardigheid, gezondheid en sociale cohesie. Deze levensdomeinen kunnen worden gemeten aan de hand van verschillende factoren, zoals armoede, criminaliteit, scholing en levensverwachting (Elchardus, 2007).

3.1.2 Subjectief geluk

Subjectief geluk heeft betrekking op de gelukservaring van een individu op een specifiek moment (Elchardus, 2007). In de laatste decennia is steeds meer aandacht gekomen voor de meting van het subjectieve geluk. Dit sluit aan bij de trend van individualisering. Men gaat er namelijk van uit dat mensen zelf kunnen bepalen wat hen gelukkig maakt (Elchardus, 2007). Veenhoven sluit zich aan bij de subjectieve benadering van geluk. Hij ziet geluk als iemands oordeel over het leven als geheel. Centraal staat daarin de mate waarin iemand plezier heeft in het leven. In het geval van gezondheid kan men zich goed voelen en toch ziek zijn, maar bij geluk is dit volgens Veenhoven niet aan de orde (Verdegaal, 2001). Kortom: als men zich gelukkig voelt, dan is men dat ook.

Het subjectieve geluk kan worden gemeten door mensen simpelweg te vragen naar de mate waarin zij geluk ervaren (Veenhoven, 1984).

Er zijn een aantal mogelijke bezwaren bij het meten van subjectief geluk (Veenhoven, 1984). Allereerst over de validiteit van de directe vragen. Er is gesuggereerd dat respondenten zichzelf gelukkiger kunnen voordoen dan ze zijn, onverschillig staan tegenover het begrip geluk of simpelweg niet weten hoe gelukkig ze zijn. Het merendeel van deze bezwaren kan worden weerlegd door middel van empirische gegevens. Hieruit blijkt onder meer dat mensen over het algemeen een uitgesproken mening hebben over de mate van geluk die zij ervaren.

Het is dan ook niet waarschijnlijk dat respondenten vragen rondom geluk op een van de gesuggereerde wijzen zullen benaderen. Van enkele bezwaren is desondanks niet vastgesteld of ze wel of geen invloed uitoefenen, zoals de vraag of de respondent volledig eerlijk is in de beantwoording.

Ondanks het feit dat de daadwerkelijke invloed van het merendeel van de bezwaren niet is vastgesteld, dient er tijdens onderzoek wel optimaal rekening mee te worden gehouden (Veenhoven, 1984). Daarom heeft Veenhoven voor de meting van het subjectieve geluk een viertal centrale regels opgesteld. Allereerst is zelfbeoordeling van groter belang dan een beoordeling door anderen. Anonieme vragenlijsten werken daarnaast beter dan persoonlijke interviews. De context van de vragenlijst en de sleutelvragen daarin dienen duidelijk gericht te zijn op de algehele waardering van het leven als geheel. Tenslotte dient er bij de beantwoording ruimte te zijn voor de respondent om aan te geven dat men het niet weet of geen antwoord wil geven.

3.2 Gelukkiger?

Er bestaat veel onenigheid over de vraag of men in westerse samenlevingen als Nederland in de laatste decennia wel of niet gelukkiger is geworden. Centraal in die discussie staat de vraag of een toename van geluk in de huidige maatschappij eigenlijk wel mogelijk is. De welvaart is enorm toegenomen, maar het gemeten geluk nauwelijks. Een algemeen aangenomen stelling is dat men vanaf een bepaalde welvaartsgrens niet gelukkiger wordt door een verdere welvaartstoename. Uit onderzoek van Veenhoven blijkt dat in een ontwikkelingsland een welvaartstoename vrijwel de enige manier is om gelukkiger te worden (Veenhoven et al. 2006). In welvarende landen dient een verdere toename van geluk echter op andere manieren te worden bereikt.

Er is een groot aantal critici die stelt dat de westerse samenleving zelf debet is aan het feit dat het geluk niet of nauwelijks is toegenomen in de afgelopen vijftig jaar.

Lane (2001) stelt dat veel westerlingen zich na de tweede wereldoorlog minder prettig gaan voelen, ondanks de toegenomen welvaart. Hij onderbouwt deze stelling door te wijzen op het toegenomen aantal depressies, het gestegen wantrouwen ten opzichte van de maatschappij en de erosie van de sociale cohesie. Vooral door dit laatste is men volgens Lane veel kwetsbaarder geworden voor tegenslagen. Hij wijst als oorzaak naar de vrije markt. Het

doel van de vrije markt zou optimalisatie van het geluk zijn, maar wordt dit niet bereikt door sociale contacten? De vrije markt leidt volgens Lane de aandacht juist af van waar het werkelijk om draait, zoals vrije tijd in plaats van inkomen (Blokland, 2000). In de samenleving zal meer aandacht voor 'companionship' moeten komen dan voor inkomen. Mensen die zich gelukkiger voelen zijn creatiever en gezonder, leggen makkelijker contacten en zijn minder wantrouwend ten opzichte van etnische minderheden en de overheid. Lane stelt dat depressieve mensen in een tegenovergestelde spiraal terecht komen en de samenleving veel geld kosten (Blokland, 2000). Op de vraag waarom mensen niets aan hun ongeluk doen antwoordt hij dat men erg gevoelig is voor de omgeving. Je wordt ergens geboren en groeit vervolgens op in de desbetreffende cultuur. Ondanks wetenschappelijke bewijzen houdt men vast aan de idealen van die cultuur.

In het boek *Luxury Fever* (Frank, 2000) wordt een beeld geschetst van de schade die wordt aangericht door het feit dat Amerikanen enorme sommen geld spenderen aan luxeartikelen. Frank stelt dat men onnodig met elkaar concurreert op het gebied van consumptie. Als dit ophoudt komen er miljarden vrij, waarmee meer gelijkheid kan worden gecreëerd en kan worden geïnvesteerd, zonder de economische groei tegen te werken. Een oorzaak van het verschijnsel is volgens Frank de 'winner-takes-it-all' mentaliteit. Hij doelt hiermee op kleine verschillen in prestatie en enorme verschillen in beloning, waardoor grote ongelijkheden ontstaan. Het probleem ligt niet uitsluitend bij de rijken, maar ook bij de middenklasse en lage inkomensgroepen. Spaartegoeden zijn sinds 1980 met 90% teruggelopen en het aantal schulden is explosief gestegen. Er bestaat een verband tussen deze patronen. De rijken worden door andere groepen gebruikt als referentiekader. Volgens Frank wordt men niet gelukkiger van overmatige consumptie, maar van een goede plaats in de samenleving. Geld kan dan ook wel gelukkig maken in de vorm van investeringen in sociale contacten, vakanties en eigenschappen van de werkomgeving. Dit zijn blijvende winsten die worden geboekt. De bron van het probleem wordt door Frank beschreven als de tredmolen van consumptie. Als men daar eenmaal instapt, kan men er niet of nauwelijks meer uit ontsnappen. Een oplossing kan moeilijk worden bereikt zolang er collectief wordt gehandeld. Veel mensen realiseren zich weldegelijk dat hun geld beter besteedt kan worden, maar men wil nu eenmaal niet achterblijven bij anderen in de samenleving. Zo wordt er onbewust voor gezorgd dat de vicieuze cirkel in stand blijft. Met een specifieke aankoop zorgt men namelijk dat anderen zich ook aangesproken voelen om tot een nieuwe aanschaf over te gaan en per saldo wordt er niemand gelukkiger (smart for one and dumb for all). In bepaalde gevallen zorgt de overheid voor regulering in de vorm van wetten, zoals belastingen op milieuvervuilende activiteiten.

Op dit gebied ziet Frank oplossingen. Hij stelt een progressieve consumptiebelasting voor, die zou kunnen worden geheven over het salaris minus het spaarbedrag. Zo wordt geld verstandiger besteed en vormt het een positieve impuls voor de economie. De belasting kan worden gebruikt om groepen met een laag inkomen betere voorzieningen te geven en zo ongelijkheid te verminderen. Rijken zijn eveneens beter af, doordat ze worden behoed voor deelname aan de tredmolen.

Een derde theorie die niet al te optimistisch is over het geluk in de hedendaagse maatschappij wordt beschreven in *The Overspent American* (Schor, 1998). Centraal staat daarin het standpunt dat kwantiteit vervangen dient te worden door kwaliteit. Een verschijnsel dat wordt besproken is *downshifting*: mensen die ervoor kiezen om minder te werken, minder te verdienen en anders te consumeren. In een essay over het nieuwe consumentisme (2002) wijst Schor op een verandering van referentiegroepen en een verschuiving van vergelijking bij consumptiegedrag van een verticaal naar een horizontaal niveau. Deze verschuiving is het gevolg van toegenomen ongelijkheid en de neergang van de buurt als sociale plaats. In plaats van aan de buurt refereert men aan (hoger geplaatste) collega's en de schijnwereld op televisie. Dit nieuwe consumentisme heeft een grote invloed op de algehele tevredenheid van Amerikanen. Meer stress en ongemak als gevolg van financiële onzekerheid en lange werkuren zorgen namelijk voor meer ontevredenheid.

Veenhoven is positiever ingesteld als het gaat om de ontwikkeling van geluk in de laatste decennia. In het paper *Rising Happiness In Nations 1946-2004* (Veenhoven et al. 2006) wordt gesteld dat geluk in minder ontwikkelde landen weliswaar veel sneller is gegroeid, maar dat ook in de ontwikkelde landen het geluk vanaf 1946 is toegenomen. Het leven is bevredigender en bovendien leeft men langer, waardoor het aantal gelukkige levensjaren aanzienlijk is gestegen.

Veenhoven stelt dat Lane uitsluitend naar de probleemgevallen kijkt. Als men een verband legt tussen individualiteit en geluk blijkt dit sterk aanwezig: individualistische mensen zijn gelukkiger (Van Roesel, 2000). Individualisme ontstaat volgens Veenhoven door een toename van keuzemogelijkheden en de capaciteit van mensen om hier mee om te kunnen gaan. Daarnaast stelt Veenhoven dat Lane erg eenzijdig is in zijn analyse door voortdurend de sociale contacten te benadrukken. Familiecontacten zijn weliswaar afgenomen, maar samen in de kroeg hangen gebeurt juist meer. Bovendien leidt Lane de toename in het aantal eenzame mensen onder meer af uit het gestegen aantal echtscheidingen, terwijl die mensen vaak snel

een nieuwe relatie hebben of een uitgebreid netwerk, waardoor men uiteindelijk helemaal niet eenzaam of ongelukkiger wordt (Van Roesel, 2000).

De redeneringen van Schor en Frank worden door Veenhoven ook sterk in twijfel getrokken. Hij is het weliswaar met hen eens dat geld niet gelukkig maakt vanaf een bepaald financieel verzadigingspunt, maar redeneert anders op de vraag waarom we dan zo hard werken (Verdegaal, 2001). Waar Schor, Lane en Frank voornamelijk wijzen in de richting van consumentisme en vrije markt, legt Veenhoven de oorzaak bij het sterke verband tussen actief zijn en geluk. Vanuit een biologische verklaring stelt Veenhoven dat het in de aard van de mens zit om actief bezig te zijn. Voorouders die liever lui dan moe waren zijn weggeselecteerd, want de kans op overleving is groter wanneer men actief is en zich ontwikkelt. Deze hoge mate van activiteit is in de huidige samenleving terug te vinden in betaalde arbeid. De financiële beloning is volgens Veenhoven slechts bijzaak. Daarbij is het werk in het afgelopen decennium leuker geworden in Nederland en hebben mensen die er niet tevreden mee zijn de mogelijkheid om relatief eenvoudig te vluchten in ander werk, een uitkering of minder werk.

Actief is men uiteraard niet uitsluitend door te werken. Ook in de vrije tijd kan men zich op allerlei manieren actief inspannen. In het volgende hoofdstuk zal het verband centraal staan tussen geluk en vrije tijd.

4. Geluk en vrije tijd: het verband

In dit hoofdstuk komen we tot de essentie van het onderzoek, namelijk de vraag of er een verband bestaat tussen vrije tijd en geluk, en hoe dit verband eruit ziet. Is het zo dat mensen met meer vrije tijd een grotere mate van geluk ervaren? En zorgt een passieve vrijetijdsbesteding voor minder geluk dan een actieve vrijetijdsbesteding? Er volgen nu enkele theoretische beschouwingen die ingaan op deze relatie.

4.1 Het volume vrije tijd

Nederland heeft een mobiliserende samenleving (Elchardus, 1996), wat duidt op een toename van het aantal uren per persoon. Desondanks worden in het Sociaal en Cultureel Rapport uit 2004 een drietal ontwikkelingen geschetst die duiden op een groeiende vrijetijdsmaatschappij (Van den Broek et al. 2004). Er wordt gewezen op de stijgende omvang van de vrijetijdsmarkt en de toenemende beleidsaandacht van de overheid voor vrije tijd. Een ander aspect is de toegenomen betekenis van de vrije tijd voor de individuele identiteit. Men identificeert zich meer met de zelfgekozen invulling van de vrije tijd. Er is sprake van verzelfstandiging van het vrijetijd domein, onder meer als gevolg van de voortdurende ontzuiling. Enerzijds is er dus een afname van de beschikbare vrije tijd en anderzijds wordt er aan vrije tijd een steeds groter belang gehecht. Vanuit een economische verklaring kan worden gesteld dat schaarse goederen nu eenmaal altijd meer worden begeerd.

In het boek *The Overworked American* staat de relatie centraal tussen vrije tijd en gebonden tijd in de Verenigde Staten (Schor, 1991). Er wordt geconcludeerd dat Amerikanen steeds meer werken en steeds minder vrije tijd hebben. Volgens Schor is dit het gevolg van het 'work-and-spend' mechanisme. Aan beide kanten zijn prikkels werkzaam die leiden tot langere werktijden en minder vrije tijd. Aan de 'work' kant spreekt zij de klassieke economische theorie tegen die ervan uitgaat dat werknemers vrij zijn om te kiezen tussen meer inkomen of vrije tijd. Schor stelt dat er geen markt is voor vrije uren, doordat de werkgever de arbeidstijden bepaalt en de werknemer zich hieraan moet houden. Werkgevers zetten een hogere productiviteit liever om in hogere lonen dan in meer vrije tijd. Zo wordt het productiekapitaal intensiever benut en worden de vaste kosten per werknemer verlaagd. Als de hogere productiviteit wel tijdig zou zijn omgezet in vrije tijd zou de individuele arbeidstijd

volgens Schor zijn gehalveerd! Aan de 'spend' kant beschikt de werknemer over een steeds hoger loon en meet zich hierdoor een hogere levensstandaard aan. Er is spoedig sprake van gewenning en wat eerst luxe was, wordt al snel als noodzaak gezien. Bovendien meet men de eigen preferenties af aan mensen in de directe omgeving. Men kan kiezen voor meer vrije tijd, maar die keuze zou niet in het verlengde liggen van de marktwerking, de technologische vernieuwingen en de huidige postindustriële samenleving. Desondanks zijn er in Nederland in toenemende mate meer mensen werkzaam op parttime basis.

Ook Lane stelt dat men door de vrije markt verblind is geraakt. In de huidige westerse samenleving is men teveel gefocust op inkomen in plaats van vrije tijd (2001). Volgens Lane zijn sociale contacten en vrije tijd essentieel om tot een groter gevoel van geluk te komen. Mensen die eenmaal een groei in het volume vrije tijd en meer ruimte voor sociale contacten hebben ervaren, merken direct een toename van het geluksgevoel dat ze niet meer kwijt willen raken.

LeFevre heeft door middel van de Experience Sampling Method juist aangetoond dat er tijdens arbeidsuren vaker een moment van flow (zie paragraaf 4.2.1) optreedt dan in de vrije tijd (LeFevre, 1988). Bovendien blijkt uit het onderzoek dat mensen in hun vrije tijd vaker een slecht humeur hebben. De Experience Sampling Method toetst de gemoedstoestand van een persoon op het moment van beleving zelf. Volgens LeFevre ontbreekt het in de vrije tijd vaak aan uitdagingen en wordt men zo sneller apathisch. Desondanks blijkt uit het onderzoek ook dat men in de vrije tijd vaker gemotiveerd is dan tijdens arbeidsuren. LeFevre zoekt de oorzaak in het feit dat men in de vrije tijd niet meer de energie kan opbrengen om een flow-genererende activiteit op te starten.

Csikszentmihalyi (1998) stelt dat werk veelal wordt gezien als een noodzakelijke verplichting en niet als een mogelijkheid om positieve ervaringen op te doen. De hoeveelheid vrije tijd wordt in zijn optiek pas van belang als men weet hoe deze optimaal dient te worden ingevuld. Zoals eerder beschreven zet ook Veenhoven zijn vraagtekens bij de mogelijke negatieve gevolgen van een toename van het aantal arbeidsuren op het ervaren geluk. Hij wijst op het verband tussen actief zijn en een hoge mate van geluk. In de huidige maatschappij staat actief zijn voor een groot deel gelijk aan betaalde arbeid verrichten (Van Roesel, 2000). Volgens Veenhoven kan werken een middel zijn om gelukkiger te worden.

In de analyse zal worden onderzocht wat het daadwerkelijke effect is van het volume vrije tijd op het ervaren geluk. Wordt de stelling onderschreven dat de focus op arbeid en inkomen en

de afname van het volume vrije tijd leidt tot een mindere mate van ervaren geluk? Of is het wellicht zo dat er juist een grotere mate van geluk wordt ervaren, doordat de vrije tijd intensiever wordt beleefd en men van werken uiteindelijk toch gelukkiger wordt?

4.2 De invulling

Ondanks het feit dat de Nederlander meer gaat werken neemt het belang van vrijetijdsbesteding toe. De keuze voor een specifieke invulling is vrij en dus kan de verwachting worden uitgesproken dat men deze maakt om er uiteindelijk gelukkiger van te worden. Onder meer Heady en Wearing (1992) hebben vastgesteld dat er een sterke correlatie bestaat tussen tevredenheid met de vrije tijd en tevredenheid met het leven als geheel.

In 1997 is in het Oxford Happiness Project onderzocht wat het verband is tussen verschillende vormen van vrijetijdsbesteding en positieve emoties en geluk (Hills en Argyle, 1998). Er is een onderverdeling gemaakt naar vier verschillende vrijetijdsactiviteiten; sport, kerk, muziek en televisie kijken. Uit het onderzoek komt naar voren dat deelname aan een of meer van deze activiteiten een positieve invloed heeft op de emoties van de desbetreffende personen. De invloed varieert sterk per activiteit, zo is dat bij sport vooral op het gebied van fysieke gesteldheid en uiterlijk en bij televisie kijken op het gebied van entertainment en ontspanning. Alle activiteiten hebben gemeen dat de sociale factor van belang is, waarmee het belang van gezelschap en sociale contacten wordt bedoeld. De relatie tussen deelname aan de specifieke activiteiten en geluk is marginaal en uitsluitend in het geval van sport significant. Geluk is echter breed gemeten in het onderzoek en bij een analyse van de verschillende geluksfactoren is er sprake van meer verbanden. De conclusie van het onderzoek luidt dat specifieke vrijetijdsactiviteiten invloed hebben op verschillende aspecten van geluk. Ook in het geval van geluk was de sociale factor het meest in het oogspringend.

4.2.1 Flow

Een theorie die ingaat op de invloed van een specifieke invulling van de vrije tijd op de tevredenheid met het leven is die van Csikszentmihalyi rondom het begrip flow (1990). Hij stelt dat de meeste mensen ervan uitgaan dat voor de invulling van de vrije tijd geen vaardigheden zijn vereist, maar het tegendeel is waar (Csikszentmihalyi, 1998). Het blijkt

moeilijker te zijn om te kunnen genieten van vrije tijd dan van werk. Tijdens vakanties of in het weekend zijn er meer gevallen van ziekte en depressiviteit. De hoeveelheid vrije tijd is niet bepalend voor de kwaliteit van het leven, tenzij we weten hoe we die dienen in te vullen. Men gaat in de vrije tijd op zoek naar een prikkel die de ledigheid tenietdoet. Csikszentmihalyi stelt dat televisie kijken, lectuur lezen en drank en drugs voorbeelden hiervan zijn die slechts kort werken en al snel resulteren in lusteloze ontevredenheid. Mensen ervaren het grootste gevoel van geluk op het moment dat zij zich in een zogenaamde flow bevinden (Csikszentmihalyi, 1990). Flow doet zich doorgaans voor als men zijn of haar vaardigheden ten volle kan benutten en voelt aan als een roes. Activiteiten die tot flow leiden hebben duidelijke doelen, heldere regels en bieden de mogelijkheid tot directe feedback. Dit zijn juist zaken die in de vrije tijd vaak ontbreken. Sport, kunst of een andere hobby bieden deze voorwaarden wel. Amerikaanse tieners blijken zich 13% van de tijd dat zij televisie kijken, 34% van de tijd die zij aan een hobby besteden en 44% van de tijd die zij sporten in een flow te bevinden. De oorzaak dat er toch relatief weinig tijd aan de laatste twee categorieën wordt besteed, ligt voor een groot gedeelte bij de activeringsenergie die het kost, zoals verkleden, warmlopen en van tevoren afspreken. Een juiste dosering van actieve en passieve vrijetijdsbesteding staat volgens Csikszentmihalyi (1998) centraal in een optimale invulling van de vrije tijd. Passieve vrijetijdsbesteding dient volgens zijn theorie niet de voornaamste of enige manier van vrijetijdsbesteding te worden, want dan worden het gewoonten en hebben ze een te grote en negatieve invloed op de levenskwaliteit. Te passieve vrijetijdsbesteding begint volgens Csikszentmihalyi vaak niet bij de vrije tijd zelf, maar is het gevolg van zaken als eenzaamheid en ontevredenheid. Extreme voorbeelden die kunnen volgen zijn drankmisbruik en gokken.

Geld en een leuke baan blijken niet essentieel om zoveel mogelijk flow in het leven te brengen. Er zijn ook mensen die werk zien als 'noodzakelijk kwaad' en er uitsluitend hun hobby mee bekostigen, zoals mensen die ontslag nemen om een wereldreis te maken. Uit onderzoek van Carli, Fave en Massimini (1988) blijkt bovendien dat het moment van flow tussen generaties verschilt. Enkele generaties terug werd flow vrijwel uitsluitend tijdens het werk beleefd, maar tegenwoordig in toenemende mate tijdens de vrije tijd. Wellicht is dit ook afhankelijk van de hoeveelheid vrije tijd waarover wordt beschikt. In Amerika en Japan beschikt men over weinig vrije tijd en daar wordt flow dan ook hoofdzakelijk ervaren tijdens het werk.

Csikszentmihalyi stelt dat voor een optimale invulling van de vrije tijd net zoveel creativiteit en aandacht benodigd is als wordt besteed aan het werk (Csikszentmihalyi, 1998). Juist in een

tijd waarin de vrijetijdsindustrie floreert, trekt Csikszentmihalyi aan de bel, omdat teveel afhankelijkheid van vermaak en amusement leidt tot minder creatieve en geestelijke energie om te kunnen omgaan met technologische en economische uitdagingen.

4.2.2 Verveling

In het boek *The Joyless Economy* (Scitovsky, 1976) wordt een oorzaak beschreven van het feit dat er zoveel mensen relatief ongelukkig zijn. De oorzaak ligt volgens Scitovsky op het gebied van verveling. Deze verveling is het gevolg van het feit dat men zich teveel richt op luxe en comfort en de daarbij behorende consumptie. Hieruit volgt te weinig stimulans en daardoor kan een gevoel van leegte ontstaan. De remedie is een ‘intelligente consumptie’, waarbij opwinding en stimulans centraal staan. Fysieke activiteit (sport) en mentale stimulering (cultuur) staan daarin centraal en een evenwicht tussen beide is het ideaalbeeld. Verveling is het meest zichtbaar onder jeugd en ouderen. Verveling onder ouderen veroorzaakt mentale en fysieke problemen. Training om de juiste keuzes te kunnen maken is noodzakelijk volgens Scitovsky.

Ook Layard stelt dat het hebben van doelen in de vrije tijd essentieel is (Layard, 2005). Ondanks het feit dat Amerikanen en Europeanen het zo druk hebben met allerlei verplichtingen en veel last hebben van stress besteden zij dagelijks meer dan drie uur aan televisie kijken. In het verleden was men voortdurend bezig met overleven, maar tegenwoordig is dit niet meer aan de orde. Er kunnen andere doelen worden gesteld, maar volgens Layard is het grootste probleem dat men niet weet welke doelen men nastreeft in de vrije tijd. Uit zijn onderzoek blijkt dat duidelijke doelen in de vrije tijd bijdragen aan een grotere mate van geluk.

4.3 Hypothesen

Naar aanleiding van het theoretisch kader dat in de voorgaande hoofdstukken en paragrafen aan bod is gekomen zullen nu een aantal hypothesen worden geformuleerd. Deze worden getoetst tijdens de analyse en zullen bijdragen aan de beantwoording van de probleemstelling.

- De beschikking hebben over relatief veel vrije tijd kan bijdragen aan een hogere mate van ervaren geluk.
- Er is sprake van een relatie tussen een voornamelijk passieve vrijetijdsbesteding en een minder hoge mate van ervaren geluk.
- Er bestaat een verband tussen het hebben van veel sociale contacten en een hoge mate van ervaren geluk.
- Een actieve vrijetijdsbesteding staat in een positief verband met geluk.
- Een tevreden gevoel over omvang en invulling van de vrije tijd en een hoge mate van geluk staan met elkaar in relatie.

5. Methoden van onderzoek en analyse

De analyse is gebaseerd op de verzamelde gegevens van het tijdsbestedingonderzoek 2005. Het betreft een secundaire data-analyse, door middel van kwantitatief onderzoek. In dit hoofdstuk wordt toegelicht op welke manier de analyse is uitgevoerd.

5.1 Opzet TBO

Het TBO wordt vanaf 1975 elke vijf jaar uitgevoerd door het SCP en partners. Het onderzoek bestaat uit drie onderdelen (www.tijdbesteding.nl). Allereerst is er tijdens het TBO 2005 door 2204 Nederlanders van 12 jaar en ouder gedurende een week een dagboek bijgehouden, waarin per kwartier is geregistreerd waar men zich bevindt en mee bezig houdt. Daarnaast is er vooraf een basisvragenlijst afgenomen en achteraf een slotvragenlijst. Dankzij deze vragenlijsten kan naast een analyse van de tijdsinvulling ook worden vastgesteld wat de achtergrondkenmerken van respondenten zijn, zoals de gezondheidstoestand, woonomgeving en gezinssamenstelling.

De geregistreerde tijdsbesteding in de dagboeken wordt achteraf gestructureerd aan de hand van vijf hoofdcategorieën; arbeid, huishouden en zorgtaken, slapen, eten en verzorging, onderwijs en vrije tijd. Deze hoofdcategorieën worden trapsgewijs tot op activiteitsniveau ingedeeld, zodat op gedetailleerde wijze de tijdsbesteding in kaart kan worden gebracht.

5.2 De variabelen

Centraal staat in dit onderzoek het verband tussen vrije tijd en geluk. De vraag is of de mate van ervaren geluk wordt beïnvloed door diverse aspecten van vrije tijd. Geluk is in dit geval de afhankelijke variabele en vrije tijd de onafhankelijke variabele. Het verband zal worden gecontroleerd voor interveniërende variabelen, namelijk de diverse achtergrondkenmerken.

5.2.1 Geluk

Geluk is in de basisvragenlijst gemeten door de respondent de volgende vraag voor te leggen:

'In welke mate vindt u zichzelf een gelukkig mens?'

Het antwoord op de vraag is gegeven aan de hand van een vijfpuntsschaal (erg gelukkig, gelukkig, niet gelukkig/niet ongelukkig, niet zo gelukkig en ongelukkig). Uit onderstaande grafiek blijkt dat de verdeling van de antwoorden van de respondenten behoorlijk scheef is.

Figuur 4: Verdeling respondenten geluksvraag met 5 categorieën



Daarom is ervoor gekozen om met een driepuntsschaal te werken, zoals hieronder weergegeven. De meerderheid van de respondenten is gelukkig, waardoor de aandacht enerzijds zal worden op het onderscheid tussen niet gelukkig en gelukkig, en anderzijds tussen erg gelukkig en gelukkig.

Figuur 5: Verdeling respondenten geluksvraag met 3 categorieën



5.2.2 Vrije tijd

Om de invloed van vrije tijd op geluk te kunnen bepalen is besloten om een aantal variabelen te onderzoeken.

Allereerst de hoeveelheid vrije tijd. Deze variabele is opgesplitst in drie categorieën met elk een aantal respondenten dat ongeveer gelijk is. Weinig vrije tijd staat gelijk aan minder dan 36,25 uur per week, een gemiddelde hoeveelheid vrije tijd ligt tussen 36,25 en 48 uur per week en veel vrije tijd is meer dan 48 uur per week.

Er zijn twee variabelen geselecteerd die betrekking hebben op vragen uit de basislijst die informeren naar de mate van tevredenheid over de vrije tijd. Het gaat om de vragen of men tevreden is met de hoeveelheid vrije tijd waarover men beschikt en of men tevreden is met de invulling ervan. Het ligt wellicht wat voor de hand dat mensen die tevreden zijn met hun vrije tijd en/of de invulling daarvan gelukkiger zijn. Het algehele geluk dat iemand ervaart is echter van veel meer factoren afhankelijk dan uitsluitend (tevredenheid over) vrije tijd. Door deze variabelen mee te nemen in de analyse wordt duidelijk of er desondanks toch sprake is van een verband en wat het belang van een tevreden gevoel over de (invulling van) vrije tijd is. De variabelen zijn verdeeld in drie categorieën: tevreden, neutraal en niet tevreden.

Er zal ook een aantal activiteiten worden onderzocht. Deze variabelen zijn verdeeld in categorieën die betrekking hebben op het aantal uren dat per week aan de desbetreffende activiteit wordt besteed. Afhankelijk van de deelnamefrequentie zijn de variabelen in twee of drie categorieën gesplitst met elk een aantal respondenten dat zo gelijk mogelijk is. De activiteiten cultuurparticipatie en uitgaan en horeca zijn niet gebaseerd op het dagboek, maar op de vragenlijst. De reden dat hiervoor is gekozen ligt in het feit dat het gaat om activiteiten die minder deel uitmaken van de wekelijkse routine. Om een goed beeld te krijgen van het gedrag over een langere termijn is de vragenlijst dus betrouwbaarder en meer valide.

De keuze voor de bovenstaande variabelen is gebaseerd op de eerder beschreven theorie. Daaruit is gebleken dat er veel discussie bestaat over het feit dat Nederland een mobiliserende samenleving kent en wat de invloed daarvan is op het ervaren geluk. De variabelen hoeveelheid vrije tijd en tevredenheid met vrije tijd zijn om deze reden in de analyse opgenomen.

In de theorie worden verschillende activiteiten aangevoerd die van belang kunnen zijn voor de mate van het ervaren geluk. Sociale contacten en de plaats in de samenleving zijn genoemd als belangrijke voorwaarden. Daarom zijn de activiteiten maatschappelijke participatie,

sociale contacten en uitgaan en horeca in de analyse opgenomen. Ook het belang van passieve en actieve vrijetijdsbesteding wordt genoemd. Aan de hand van de volgende variabelen zal worden nagegaan wat de invloed is van passieve vrijetijdsbesteding: ontspannen en niets doen, gebruik van computer en internet, televisie kijken, lezen van kranten en bladen en (in mindere mate) uitgaan en horeca. De invloed van actieve vrijetijdsbesteding op het geluksoordeel zal worden getoetst door middel van de variabelen sportbeoefening, cultuurparticipatie en actieve hobby's (o.a. tuinieren, fietsen, handwerken).

5.2.3 Achtergrondkenmerken

Diverse achtergrondkenmerken van de respondent zijn opgenomen als interveniërende variabelen. Door het verband tussen geluk en vrije tijd te controleren voor deze variabelen wordt nagegaan of er niet eigenlijk sprake is van een verband tussen geluk en achtergrondkenmerk. De volgende (samengestelde) variabelen zijn geselecteerd:

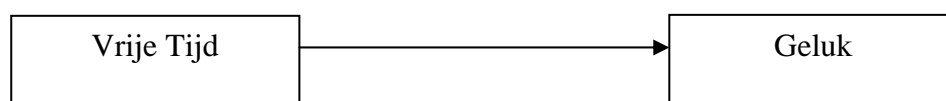
- Geslacht (man, vrouw)
- Opleiding (hoog, middel, laag)
- Voornaamste dagtaak (werkend, studierend of schoolgaand, geen dagtaak buitenshuis, VUT / 65+)
- Gezinsfase (gezin, thuiswonend, alleenstaand, gehuwd)
- Stedelijkheid woonomgeving (sterk tot zeer sterk, matig, weinig tot niet)
- Gezondheid (gaat wel tot slecht, goed tot zeer goed)
- Gejaagdheid (zelden of nooit, vaak of soms)

Twee voor de hand liggende variabelen zijn niet geselecteerd, namelijk inkomen en leeftijd. De variabele inkomen is niet op een bewerkbare wijze in het TBO verwerkt. De variabele leeftijd is verwerkt in de variabelen gezinsfase en voornaamste dagtaak.

5.2.4 Conceptueel model

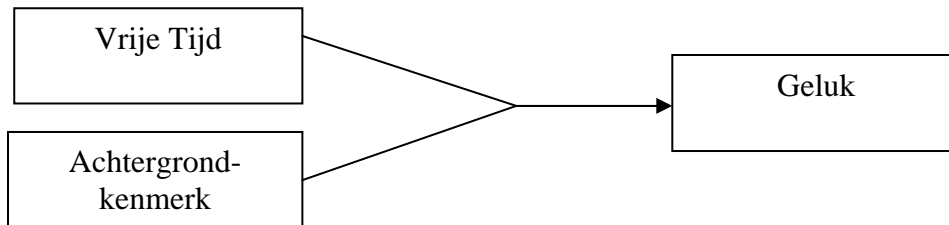
Eerst zal het bivariate verband tussen de afhankelijke en de onafhankelijke variabele worden getoetst.

Figuur 6: Conceptueel model bivariate analyse



Vervolgens wordt dit verband gecontroleerd voor achtergrondkenmerken. Dit multivariate verband wordt weergegeven in het onderstaande model.

Figuur 7: Conceptueel model multivariate analyse



5.3 Methode van analyse

Er is gekozen om de analyse uit te voeren aan de hand van de logistische regressie methode. Logistische regressie gaat de invloed na van een of meer onafhankelijke variabelen op een afhankelijke variabele. De uitkomsten hebben betrekking op de voorspelling van de kans dat een persoon in een specifieke categorie valt.

De resultaten van deze analyse zullen in hoofdstuk 6 worden gepresenteerd aan de hand van odds ratios. Een odds staat niet simpelweg gelijk aan een kans, maar representeert een kansverhouding: de kans dat iets gebeurt gedeeld door de kans dat iets niet gebeurt. Hier volgt een eenvoudig voorbeeld om de betekenis inzichtelijk te maken:

- **Odds.** De kans om zes ogen te gooien met een dobbelsteen is $1/6$. De odds is de kans om 6 te gooien gedeeld door de kans om geen 6 te gooien, wat neerkomt op $1/5$, namelijk $1/6$ gedeeld door $5/6$ ($1-1/6$).
- **Odds ratio.** Het odds ratio kan bijvoorbeeld de verhouding laten zien tussen de odds om niet gelukkig te zijn van de ene groep versus deze odds van een andere groep. Stel dat de kans dat mannen niet gelukkig zijn gelijk staat aan 0,4 en de kans dat vrouwen niet gelukkig zijn aan 0,5. De odds van vrouwen is dan $0,5 / (1 - 0,5) = 1$ en van mannen $0,4 / (1 - 0,4) = 0,6667$. De odds ratio van geslacht (de odds van vrouwen gedeeld door de odds van mannen) is dan: $1 / 0,6667 = 1,5$. De conclusie luidt dan dat de odds voor vrouwen om niet gelukkig te zijn 1,5 keer groter is dan de odds voor mannen.

Een odds ratio tussen 0 en 1 duidt op een negatief verband en een odds ratio boven 1 op een positief verband.

De logistische regressie methode is geschikt voor een dichotome afhankelijke variabele. De originele afhankelijke variabele (geluk) had 3 categorieën (paragraaf 5.2.1). Er is besloten om deze te verdelen in 2 dichotome variabelen, waardoor logistische regressie een geschikte methode is. De 2 dichotome geluksvariabelen zijn:

- De kans om erg gelukkig te zijn ten opzichte van de kans om gelukkig te zijn.
- De kans om niet gelukkig te zijn ten opzichte van de kans om gelukkig te zijn.

De logistische regressie zal voor elk te toetsen verband dubbel worden uitgevoerd, namelijk voor beide bovenstaande dichotome afhankelijke variabelen.

In de analyse is gewerkt met een significantieniveau van 5%. De verbanden die voortkomen uit de logistische regressie zijn pas significant als met 95% zekerheid gesteld kan worden dat ze niet op toeval berusten. Deze verbanden zijn in de resultaattabellen gemarkeerd met een *.

6. De resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de data-analyse gepresenteerd. Allereerst zal aan de hand van een tabel de samenstelling van de steekproefpopulatie inzichtelijk worden gemaakt. Vervolgens komen kort de bivariate verbanden tussen de achtergrondkenmerken en geluk aan bod. Dan volgt de essentie van de analyse, namelijk de multivariate verbanden tussen vrije tijd en geluk en een terugkoppeling hiervan naar de theorie.

6.1 De populatie

Figuur 8: Verdeling steekproefpopulatie

Mate van geluk	Niet gelukkig		Gelukkig		Erg gelukkig	
	n	%	n	%	n	%
<i>Geslacht</i>						
Man	74	8	601	68	212	24
Vrouw	89	8	719	67	269	25
<i>Opleiding</i>						
Laag	46	11,5	255	64,5	94	24
Middel	69	8	585	67	216	25
Hoog	48	8,5	480	67	67	24,5
<i>Gezinsfase</i>						
Inwonend kind	20	7	187	67,5	71	25,5
Alleenstaand	54	19	186	66	42	15
Samenwonend	35	5,5	435	66,5	186	28,5
Gezin	54	7	512	68,5	182	24,5
<i>Voornaamste dagtaak</i>						
Studie / school	12	5,5	149	69	55	25,5
Geen dagtaak buitenshuis	41	15	177	65	55	20
VUT/65+	37	11	213	65	79	24
Werkend	68	8	771	67,5	286	24,5
<i>Stedelijkheid woonomgeving</i>						
Sterk / zeer sterk	84	9	655	69	207	22
Matig	26	7	225	63	109	30
Weinig / niet	53	8	440	67	165	25
<i>Gejaagdheid</i>						
Vaak / soms	97	12	557	68,5	158	19,5
Zelden / nooit	65	6	759	66	323	28
<i>Gezondheid</i>						
Matig / slecht	54	20,5	175	66,5	35	13,5
Goed / zeer goed	109	6,5	1145	67,5	446	26
<i>Totaal</i>	163	8,5	1320	67	481	24,5

In het TBO 2005 hebben 1964 respondenten antwoord gegeven op de geluksvraag. In de bovenstaande tabel staat een weergave van de verdeling van de steekproefpopulatie naar achtergrondkenmerk en mate van geluk. Er kan al geconcludeerd worden dat bepaalde achtergrondkenmerken een direct verband hebben met geluk. Een aantal daarvan zijn redelijk vanzelfsprekend, zoals gezondheid en gejaagdheid. Andere achtergrondvariabelen liggen wat minder voor de hand, zoals woonomgeving en gezinsfase. In de volgende paragraaf zal worden nagegaan of er sprake is van significante verbanden. Daarnaast is het ook goed mogelijk dat persoonskenmerken geen directe invloed hebben op het geluk, maar wel op de relatie tussen geluk en de onafhankelijke variabele vrije tijd. Dit zal duidelijk worden uit de resultaten van de multivariate logistische regressie die staan weergegeven in paragraaf 3.

6.2 Geluk en achtergrondkenmerk

Figuur 9: Odds ratios logistische regressie achtergrondkenmerk en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Geslacht (t.o.v. vrouw)				
Man	1.018	1.316	.961	.951
Opleiding (t.o.v. middel)				
Hoog	.848	1.191	1.111	1.061
Laag	1.463	1.002	.937	.962
Situatie (t.o.v. werkend)				
Studerend/schoolgaand	.927	.705	.982	.925
Geen dagtaak buitenshuis	2.666*	2.460*	1.185	1.136
VUT/65+	1.945*	1.888*	1.179	1.120
Gezinsfase (t.o.v. gezin)				
Thuiswonend	1.014	1.773	1.056	1.108
Alleenstaand	2.753*	2.228*	1.120	1.103
Gehuwd	.719	.585*	1.092	1.059
Stedelijkheid woonomgeving (t.o.v. matig)				
Sterk tot zeer sterk	1.097	1.041	.738*	.746*
Weinig tot niet	1.023	1.107	.822	.822
Gezondheid (t.o.v. goed tot zeer goed)				
Gaat wel tot slecht	3.302*	2.397*	1.053	.966
Gejaagdheid (t.o.v. zelden of nooit)				
Vaak of soms	1.992*	2.169*	.889	.915

Het overzicht in de vorige paragraaf maakte al inzichtelijk dat er nogal wat variatie bestaat als het gaat om de verdeling van groepen respondenten met een specifiek achtergrondkenmerk en de mate van geluk die door deze groepen wordt ervaren. In de bovenstaande tabel staan de

resultaten van een logistische regressie analyse die is uitgevoerd om te onderzoeken of er ook sprake is van significante verbanden. De eerste 2 kolommen bevatten de odds ratios met betrekking tot de verhouding tussen de odds om niet gelukkig te zijn van de ene groep ten opzichte van die van de andere groep. De laatste 2 kolommen bevatten de odds ratios met betrekking tot de verhouding tussen de odds om erg gelukkig te zijn van de ene groep ten opzichte van die van de andere groep. De significante verbanden zijn gekenmerkt met een *. De odds ratios (paragraaf 5.3) in de kolom met het waargenomen verband hebben betrekking op de bivariate relatie tussen geluk en achtergrondkenmerk en die in de kolom met het waargenomen verband zijn gecontroleerd voor de overige achtergrondkenmerken.

Voorals het gaat om de odds ratios die de odds van groepen vergelijken om niet gelukkig te zijn blijkt er voor een aantal achtergrondkenmerken sprake te zijn van een significant verband. Dat deze odds voor mensen met een minder goede gezondheid 2.397 keer groter is dan voor mensen met een goed gezondheid kan niet verrassend worden genoemd. Ook bij respondenten die regelmatig gejaagd zijn (2.169), geen dagtaak buitenshuis hebben (2.460) en bij alleenstaanden (2.228) en de groep VUT/65+ (1.888) is er sprake van een aanzienlijk positief verband. Het tegenovergestelde geldt voor de groep gehuwden, zij hebben een veel kleinere odds om niet gelukkig te zijn (0.585). Gehuwd zijn heeft dus een positief verband met de mate van ervaren geluk.

De odds om erg gelukkig te zijn is slechts in het geval van de woonomgeving van significante betekenis. De odds om erg gelukkig te zijn is in het geval van een sterk tot zeer sterk stedelijke woonomgeving 0.746 kleiner dan die van een matig stedelijke woonomgeving.

6.3 Geluk en vrije tijd

In de vorige paragrafen is de steekproefpopulatie in beeld gebracht en een verband gelegd tussen achtergrondkenmerken en gemeten geluk. In deze paragraaf staat het verband tussen geluk en vrije tijd centraal. In elke subparagraaf wordt een vrijetijdsvariabele gepresenteerd door middel van een weergave van de odds ratios die zijn voortgekomen uit de logistische regressie. Er is daarbij wederom onderscheid gemaakt tussen het bivariate (waargenomen) verband en het gecontroleerde verband, waarbij is gecontroleerd voor de eerder beschreven achtergrondkenmerken. Deze gaan na of een verband tussen geluk en vrije tijd niet kan worden verklaard doordat een specifiek persoonskenmerk geassocieerd is met zowel geluk als

vrije tijd. Indien er sprake is van een significant verband zullen de significante achtergrondkenmerken ook in de tabel worden opgenomen. De resultaten zullen worden gekoppeld aan de theorie die in het theoretisch kader is beschreven.

6.3.1 Hoeveelheid vrije tijd

Figuur 10: Odds ratios logistische regressie hoeveelheid vrije tijd en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Hoeveelheid vrije tijd (t.o.v. gemiddeld)				
Weinig	.902	1.046	1.230	1.307*
Veel	1.319	.937	1.086	.927
Situatie (t.o.v. werkend)				
Studerend/schoolgaand		.717		.976
Geen dagtaak buitenshuis		2.548*		1.257
VUT/65+		1.977*		1.263
Gezinsfase (t.o.v. gezin)				
Thuiswonend		1.782		1.129
Alleenstaand		2.280*		1.193
Gehuwd		.596*		1.125
Stedelijkheid woonomgeving (t.o.v. matig)				
Sterk tot zeer sterk		1.034		.735*
Weinig tot niet		1.096		.812
Gezondheid (t.o.v. goed tot zeer goed)				
Gaat wel tot slecht		2.397*		.973
Gejaagdheid (t.o.v. zelden of nooit)				
Vaak of soms		2.157*		.893

Uit de tabel blijkt dat er geen verband bestaat tussen de kans om niet gelukkig te zijn en de beschikking hebben over een specifieke hoeveelheid vrije tijd. Er is echter wel een verband tussen de hoeveelheid vrije tijd en de kans om erg gelukkig te zijn. De odds om erg gelukkig te zijn van mensen die de beschikking hebben over weinig vrije tijd is 1.307 keer groter dan die van mensen die beschikken over een gemiddelde hoeveelheid vrije tijd, mits er wordt gecontroleerd voor achtergrondkenmerken.

Onder meer Schor (1998), Frank (1999) en Lane (2001) stellen dat de huidige maatschappij verzand is in een ‘ratrace’, waarin uitsluitend aandacht is voor inkomen en consumptie. Mensen raken hierdoor volgens hen verblind, waardoor er veel te weinig wordt stil gestaan bij echt belangrijke onderwerpen, zoals de beschikking hebben over vrije tijd. Een hogere productiviteit van de werknemer zou volgens Schor moeten kunnen worden omgezet in vrije tijd. Ook staat zij stil bij de mogelijkheid tot ‘downshiften’, het besluit om bewust minder te

gaan werken (Schor, 2002). Lane stelt dat mensen die eenmaal het geluk van een toename in de omvang van vrije tijd hebben ervaren niet meer zonder kunnen (Blokland, 2000). Deze stellingen, die het belang van vrije tijd ten opzichte van werk benadrukken, worden in de analyse tegengesproken; juist mensen die beschikken over relatief veel vrije tijd hebben een minder grote kans om erg gelukkig te zijn ten opzichte van mensen die de beschikking hebben over relatief weinig vrije tijd. Van belang hierbij is om op te merken dat er is gecontroleerd voor de verschillende achtergrondvariabelen. Het feit of iemand wel of geen baan heeft, wel of niet gezond is, etc. speelt dan ook geen rol in de uitkomsten.

Lane beschrijft het gevoel van luxe dat wordt ervaren nadat men de beschikking heeft gekregen over meer vrije tijd. Wellicht treedt er na een bepaalde periode echter gewenning op en wordt het ervaren als iets dat normaal is.

Veenhoven heeft enkele verklaringen genoemd die de bevindingen kunnen verklaren. Enerzijds zijn hedendaagse functies leuker geworden (Van Roesel, 2000) en anderzijds zijn mensen nu eenmaal graag actief (Verdegaal, 2001). Hierbij sluit de theorie rondom het begrip flow aan. Deze theorie gaat in op de moeite die veel mensen hebben om de vrije tijd op een goede manier in te vullen (Csikszentmihalyi, 1997). Door het ontbreken van doelen treedt er vervlakking en verveling op (Scitovsky, 1970). Een flow wordt wellicht dan ook eerder bereikt tijdens arbeidsuren. Hier zijn de voorwaarden voor het bereiken van een flow vanzelfsprekender. Er is (meestal) sprake van duidelijke doelstellingen en regels, er wordt sneller een beroep gedaan op capaciteiten van de werknemer en op resultaten volgt veelal feedback. Lefevre onderbouwt deze gedachte met onderzoeksbevindingen die zijn gemeten met de Experience Sampling Method (LeFevre, 1988). Hij heeft daarin vastgesteld dat men zich tijdens arbeidsuren vaker in een flow bevindt dan in de vrije tijd.

6.3.2 Tevredenheid vrije tijd

Er blijkt geen relatie te bestaan tussen de tevredenheid met de hoeveelheid vrije tijd en het ervaren geluk, ondanks dat eerder is vastgesteld dat er weldegelijk sprake is van een negatief verband tussen de hoeveelheid vrije tijd en geluk. Deze bevinding kan verrassend genoemd worden, vanwege het voor de hand liggende verband tussen tevredenheid en geluk.

Wellicht wordt deze bevinding verklaard door Csikszentmihalyi, die stelt dat werk vaak wordt gezien als een noodzakelijke verplichting (1998). Meer vrije tijd wordt vaak nagestreefd, waardoor men ontevreden is met de huidige hoeveelheid. De bevindingen leiden tot de vraag of deze houding wel gerechtvaardigd is. Er wordt namelijk niet aangetoond dat mensen die

wel tevreden zijn met de vrije tijd daadwerkelijk gelukkiger zijn. Wellicht speelt het subjectieve karakter van de vraag hier ook een belangrijke rol.

Figuur 11: Odds ratios logistische regressie tevredenheid vrije tijd en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Tevreden met hoeveelheid vrije tijd (t.o.v. neutraal)				
Niet	1.024	.742	1.040	.969
Wel	.952	.861	.882	.894
Tevredenheid met invulling vrije tijd (t.o.v. neutraal)				
Niet	1.265	1.293	.979	.972
Wel	.719	.617*	1.019	.956
Situatie (t.o.v. werkend)				
Studerend/schoolgaand		.704		.910
Geen dagtaak buitenshuis		2.542*		1.142
VUT/65+		2.139*		1.123
Gezinsfase (t.o.v. gezin)				
Thuiswonend		2.120*		1.112
Alleenstaand		2.541*		1.112
Gehuwd		.622		1.065
Stedelijkheid woonomgeving (t.o.v. matig)				
Sterk tot zeer sterk		1.017		.738*
Weinig tot niet		1.049		.815
Gezondheid (t.o.v. goed tot zeer goed)				
Gaat wel tot slecht		2.385*		.960
Gejaagdheid (t.o.v. zelden of nooit)				
Vaak of soms		1.946*		.913

Een tevreden gevoel over de invulling van de vrije tijd heeft wel een sterke relatie met het ervaren geluk. Ten opzichte van iemand die een neutrale mening heeft over de invulling van zijn of haar vrije tijd is de odds om niet gelukkig te zijn 0.617 keer de odds van iemand die hier wel tevreden mee is. Het gaat dus om een sterk negatief verband. Het verschil tussen iemand die tevreden is en iemand die niet tevreden is zal nog groter zijn. De controle voor achtergrondkenmerken zorgt voor een kleine versterking van het bivariate verband.

Tevredenheid is een subjectieve indicator en daarom interessant vanuit een ander perspectief dan de andere (objectieve) indicatoren. Het blijkt van belang te zijn om ervoor te zorgen dat de invulling een gevoel van tevredenheid geeft. Tevreden zijn met de omvang is daarentegen geen garantie voor een hogere mate van het ervaren geluk. Hieruit blijkt het belang van goed en bewust kunnen omgaan met de vrije tijd, zoals onder meer Layard (2005) en Veenhoven (2007) hebben gesteld.

De vraag welke specifieke activiteiten nu precies invloed hebben op dit gevoel zal in de volgende subparagrafen worden beantwoord.

6.3.3 Sportbeoefening en andere actieve hobby's

Figuur 12: Odds ratios logistische regressie sport en actieve hobby's en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Sport (t.o.v. gemiddeld)				
Niet	1.113	.937	1.140	1.111
Boven gemiddeld	.719	.843	1.049	1.074
Aantal uren actieve hobby's (t.o.v. weinig)				
Veel	.913	.841	.809	.720*
Gemiddeld	.970	1	.934	.892
Situatie (t.o.v. werkend)				
Studerend/schoolgaand		.706		.925
Geen dagtaak buitenshuis		2.513*		1.195
VUT/65+		2.004*		1.242
Gezinsfase (t.o.v. gezin)				
Thuiswonend		1.733		1.053
Alleenstaand		2.209*		1.087
Gehuwd		.587*		1.076
Stedelijkheid woonomgeving (t.o.v. matig)				
Sterk tot zeer sterk		1.026		.727*
Weinig tot niet		1.104		.824
Gezondheid (t.o.v. goed tot zeer goed)				
Gaat wel tot slecht		2.391*		.962
Gejaagdheid (t.o.v. zelden of nooit)				
Vaak of soms		2.164*		.907

De analyse van de hoeveelheid vrije tijd die per week wordt besteed aan sportbeoefening en andere actieve hobby's (o.a. wandelen, knutselen, tuinieren) levert opvallende resultaten op. Er blijkt geen significant verband te zijn gemeten tussen geluk en sportbeoefening. In het geval van actieve hobby's is er zelfs sprake van een negatief verband. De odds om erg gelukkig te zijn is voor mensen die relatief veel tijd besteden aan actieve hobby's 0.720 keer de odds van mensen die hier relatief weinig tijd aan besteden.

In eerste instantie lijkt deze bevinding in het verlengde te liggen van de eerdere conclusie dat een grote hoeveelheid vrije tijd een negatief verband vertoont met de kans om erg gelukkig te zijn. Indien men over veel vrije tijd beschikt heeft men meer tijd voor actieve hobby's, maar dit hoeft dus niet te leiden tot een hogere mate van het ervaren geluk.

Volgens onder meer Veenhoven (2007) en Layard (2005) leidt een grote hoeveelheid vrije tijd pas tot een hogere mate van het ervaren geluk als men hier op een specifieke manier invulling aan kan geven. Volgens Csikszentmihalyi komt een goede invulling van de vrije tijd neer op een goed evenwicht tussen passieve en actieve activiteiten (1998). Hij wijst op het belang van voldoende activiteiten die een flow tot gevolg hebben. Deze activiteiten hebben specifieke eigenschappen, zoals een duidelijk doel, benutting van iemands capaciteiten en de mogelijkheden tot het krijgen van feedback (Csikszentmihalyi, 1998). Sport en actieve hobby's noemt Csikszentmihalyi als uitgelezen voorbeelden van activiteiten die een flow tot gevolg kunnen hebben. Men zou bij voldoende aandacht voor deze activiteiten in dat geval dus juist een hogere mate geluk kunnen verwachten! De bevindingen spreken deze stelling echter juist tegen.

Wellicht speelt het feit dat veel mensen over een geringe hoeveelheid vrije tijd beschikken een rol in deze bevinding. Indien men beschikt over weinig vrije tijd is het misschien niet bevredigend om volop met sportbeoefening en actieve hobby's bezig te zijn. In dat geval kan er juist behoefte zijn aan een wat meer passieve vorm van vrijetijdsbesteding. Op mensen met veel vrije tijd kan juist het tegenovergestelde van toepassing zijn.

Een andere overweging is de vraag of mensen die zich veel bezighouden met actieve hobby's zich onafhankelijk hiervan niet vaak al relatief ongelukkig voelen.

6.3.4 Maatschappelijke participatie

Er is sprake van een sterk verband tussen maatschappelijke participatie en geluk. De odds van mensen die maatschappelijk actief zijn om niet gelukkig te zijn is 0.534 keer de odds van mensen die niet maatschappelijk actief zijn.

Het wegvallen van de rol van instituties is volgens Layard een van de verklaringen voor het feit dat geluk in westerse samenlevingen in de afgelopen decennia nauwelijks is toegenomen (2005). Deze stelling wordt onderschreven door de bevindingen. Layard stelt dat het verminderde belang van instituties in eerste instantie nog werd opgevangen door linkse en sociaal democratische normen en waarden. De snel doorgezette individualisering in de laatste twintig jaar, als gevolg van het liberalisme, heeft volgens Layard een grote invloed op het ervaren geluk van een deel van de bevolking. Jongeren tonen minder respect en hebben minder verantwoordelijkheidsgevoel tegenover de maatschappij. Juist het gevoel deel uit te maken van een collectief is volgens Layard, en ook Lane (2001), van groot belang. Veenhoven heeft beschreven dat individualisme ook veel voordelen biedt. Hij wijst daarbij op

het positieve verband tussen individualiteit en geluk (Van Roesel, 2000). Het grote voordeel van individualisme is volgens Veenhoven de toename van het aantal keuzemogelijkheden. Hij benadrukt echter ook het feit dat het van essentieel belang is dat mensen ermee om kunnen gaan.

Figuur 13: Odds ratios logistische regressie maatschappelijke participatie en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Maatschappelijke participatie (t.o.v. niet)				
Wel	.667*	.534*	.931	.888
Situatie (t.o.v. werkend)				
Studerend/schoolgaand		.720		.929
Geen dagtaak buitenshuis		2.824*		1.163
VUT/65+		2.160*		1.149
Gezinsfase (t.o.v. gezin)				
Thuiswonend		1.673		1.091
Alleenstaand		2.240*		1.099
Gehuwd		.567*		1.054
Stedelijkheid woonomgeving (t.o.v. matig)				
Sterk tot zeer sterk		1.019		.739*
Weinig tot niet		1.114		.824
Gezondheid (t.o.v. goed tot zeer goed)				
Gaat wel tot slecht		2.353*		.959
Gejaagdheid (t.o.v. zelden of nooit)				
Vaak of soms		2.192*		.913

De resultaten van de analyse wijzen op het feit dat een aanzienlijk deel van de bevolking niet goed met het afnemende belang van instituties en het groeiende individualisme om kan gaan. Zij lijken zich geïsoleerd te voelen. Het is voor velen daarom belangrijk om actief deel uit te maken van de maatschappij in de vorm van verenigingswerk, politieke betrokkenheid, vrijwilligerswerk of kerkgang.

6.3.5 Sociale contacten

Figuur 14: Odds ratios logistische regressie sociale contacten en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Sociale contacten (t.o.v. gemiddeld)				
Weinig	.770	.763	.866	.891
Veel	.951	.719	.979	.964

Er is in de analyse geen verband gevonden tussen geluk en een bepaalde hoeveelheid sociale contacten. Dit onderbouwt deels de theorie van Veenhoven dat er door onder meer Lane (2001) teveel aandacht wordt geschonken aan sociale contacten. Veenhoven stelt dat uit statistieken blijkt dat familiecontacten weliswaar afnemen, maar dat er wel steeds meer mensen in de kroeg hangen. Ook het grote aantal eenzame mensen waar door Lane op wordt gewezen relativeert Veenhoven door te wijzen op het feit dat dit aantal is gebaseerd op onder meer het gestegen aantal echtscheidingen. Deze mensen hebben echter in veel gevallen snel weer een nieuwe relatie hebben of beschikken over een uitgebreid netwerk, waardoor men uiteindelijk helemaal niet eenzaam is of minder gelukkig wordt (Veenhoven, 2000).

Sociale contacten zijn in het Tijdsbestedingonderzoek gemeten in aantal uren. Wellicht dat er wel gevolgen zichtbaar zouden zijn als men zich richt op het aantal contacten. Uitsluitend het aantal uren zegt daar namelijk niets over en kan bijvoorbeeld duiden op zeer eenzijdige contacten.

6.3.6 Computer en internet

Figuur 15: Odds ratios logistische regressie gebruik computer en internet en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Computer en internet (t.o.v. gemiddeld)				
Weinig	1.205	.828	1.063	1.004
Veel	.889	.761	.819	.783

Ook een hoge of juiste lage mate van computer- en internetgebruik heeft (nog) geen gevolgen voor de mate van geluk die iemand ervaart. Wellicht dat de gevolgen in de toekomst duidelijker zichtbaar worden, omdat het computergebruik nog voortdurend stijgt. Er kan een onderscheid worden gemaakt tussen passief en actief gebruik van computer en internet. Onder actief kan het gebruik voor informatieve of arbeidsdoeleinden worden verstaan. Onder passief gebruik valt onder meer surfen. Computer- en internetgebruik neemt in toenemende mate de plaats in van televisie (Breedveld et al. 2006). Als het passieve gebruik verder stijgt, zullen de gevolgen wellicht vergelijkbaar worden met die van televisie kijken.

6.3.7 Televisie kijken

Over de relatie tussen televisie kijken en geluk is reeds veel onderzoek gedaan. De uitkomsten zijn over het algemeen eensluidend over het feit dat veel televisie kijken negatieve gevolgen

heeft voor het ervaren geluk. Een voorbeeld hiervan is de Amerikaanse studie van Kubey en Csikszentmihalyi, waarin onderzoek is gedaan naar het verband tussen televisie kijken en psychisch welzijn (Kubey et al, 1990). Een van de uitkomsten is dat mensen die weinig televisie kijken over het algemeen gelukkiger zijn. De respondenten werden door de dag heen gevolgd en zo werd zichtbaar dat men zich tijdens televisie kijken slechter ging voelen dan daarvoor.

Figuur 16: Odds ratios logistische regressie televisie kijken en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Aantal uren televisie (t.o.v. gemiddeld)				
Weinig	1.230	1.139	1.095	1.117
Veel	1.919*	1.679*	1.118	1.048
Situatie (t.o.v. werkend)				
Studerend/schoolgaand		.688		.924
Geen dagtaak buitenshuis		2.347*		1.137
VUT/65+		1.685		1.125
Gezinsfase (t.o.v. gezin)				
Thuiswonend		1.811		1.098
Alleenstaand		2.239		1.098
Gehuwd		.566		1.059
Stedelijkheid woonomgeving (t.o.v. matig)				
Sterk tot zeer sterk		1.034		.745*
Weinig tot niet		1.118		.818
Gezondheid (t.o.v. goed tot zeer goed)				
Gaat wel tot slecht		2.373*		.967
Gejaagdheid (t.o.v. zelden of nooit)				
Vaak of soms		2.231*		.913

Deze analyse wijst uit dat ook Nederlanders die veel televisie kijken over het algemeen minder gelukkig zijn. De odds om niet gelukkig te zijn is voor deze groep 1.679 keer groter dan de odds van de groep die gemiddeld televisie kijkt.

Een verklaring kan zijn dat mensen televisie kijken om hun eenzaamheid te verdringen of te ontsnappen uit de veeleisende werkelijkheid (Frissen, 1996). Csikszentmihalyi stelt dat bij veel televisie kijken de passieve vrijetijdsbesteding de overhand krijgt, waardoor het een sleur wordt en het evenwicht tussen passieve en actieve vrijetijdsbesteding zoek is (Csikszentmihalyi, 1998). Ook Scitovsky ziet veel televisie kijken als een doelloos tijdverdrijf. Hij stelt dat men in dat geval televisie kijkt uit verveling en er geen bevrediging van behoeften optreedt (Scitovsky, 1976).

6.3.8 Lezen

Figuur 17: Odds ratios logistische regressie lezen kranten en bladen en boeken en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Kranten en bladen (t.o.v. gemiddeld)				
Weinig	1.113	1.012	1.013	1.037
Veel	1.022	.882	.891	.826
Leest boeken (t.o.v. niet)				
Wel	.940	.935	1.084	1.067

Wel of niet lezen heeft geen invloed op het gemeten geluk van de desbetreffende respondenten.

Ook het onderscheid tussen enerzijds het lezen van kranten en tijdschriften en anderzijds het lezen van boeken levert geen uitkomsten op. Csikszentmihalyi (1998) heeft benadrukt dat het lezen van boeken wel voldoet aan de voorwaarden om een flow te bereiken.

6.3.9 Niets doen

Figuur 18: Odds ratios logistische regressie gebruik 'niets doen' en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Niets doen en ontspannen (t.o.v. niet)				
Wel	1.178	1.115	.818*	.811*
Situatie (t.o.v. werkend)				
Studerend/schoolgaand		.702		.927
Geen dagtaak buitenshuis		2.440*		1.151
VUT/65+		1.877*		1.135
Gezinsfase (t.o.v. gezin)				
Thuiswonend		1.765		1.121
Alleenstaand		2.215*		1.112
Gehuwd		.582*		1.065
Stedelijkheid woonomgeving (t.o.v. matig)				
Sterk tot zeer sterk		1.047		.738*
Weinig tot niet		1.113		.813
Gezondheid (t.o.v. goed tot zeer goed)				
Gaat wel tot slecht		2.393*		.972
Gejaagdheid (t.o.v. zelden of nooit)				
Vaak of soms		2.161*		.919

Onder niets doen wordt onder meer verstaan nadenken, mediteren en luieren. De conclusie die kan worden getrokken over de invloed van niets doen op het gemeten geluk liggen

grotendeels in het verlengde van de eerdere bevindingen. De odds om erg gelukkig te zijn van mensen die relatief veel tijd besteden aan niets doen is 0.811 keer de odds van mensen die hier geen tijd aan besteden. Actief zijn blijkt wederom van groot belang te zijn.

6.3.10 Culturele participatie en uitgaan en horeca

De laatste twee activiteiten (culturele participatie en uitgaan en horeca) zijn niet onderzocht op basis van het dagboek, maar op basis van de vragenlijst. Hiertoe is besloten door het feit dat aan deze activiteiten niet wekelijks tijd wordt besteed. Het is daarom zorgvuldiger om de vraag naar de frequentie op jaarbasis te verwerken in de logistische regressie.

Figuur 19: Odds ratios logistische regressie culturele participatie en uitgaan en horeca en geluk

	Niet gelukkig (t.o.v. gelukkig)		Heel gelukkig (t.o.v. gelukkig)	
	waargenomen	gecontroleerd	waargenomen	Gecontroleerd
Culturele participatie (t.o.v. veel)				
Weinig	2.177*	1.644*	1.180	1.151
Gemiddeld	1.553*	1.390	.921	.909
Situatie (t.o.v. werkend)				
Studerend/schoolgaand	.927	.744	.982	.936
Geen dagtaak buitenshuis	2.666*	2.359*	1.185	1.117
VUT/65+	1.945*	1.772*	1.179	1.090
Gezinsfase (t.o.v. gezin)				
Thuiswonend	1.014	1.754	1.056	1.128
Alleenstaand	2.753*	2.298*	1.120	1.110
Gehuwd	.719	.603*	1.092	1.067
Stedelijkheid woonomgeving (t.o.v. matig)				
Sterk tot zeer sterk	1.097	1.041	.738*	.743*
Weinig tot niet	1.023	1.077	.822	.819
Gezondheid (t.o.v. goed tot zeer goed)				
Gaat wel tot slecht	3.302*	2.307*	1.053	.952
Gejaagdheid (t.o.v. zelden of nooit)				
Vaak of soms	1.992*	2.152*	.889	.916
Uitgaan en horeca (t.o.v. gemiddeld)				
Weinig	1.494*	1.317	1.055	.908
Veel	.912	1.102	1.043	.919

Uit de analyse van de gevolgen van culturele participatie komt naar voren dat mensen die hier weinig tijd aan besteden een grotere kans hebben om niet gelukkig te zijn dan mensen die hier veel tijd aan besteden, de odds ratio is 1.644. De hoeveelheid tijd die wordt besteed aan uitgaan en horeca heeft geen significante invloed op de gemeten hoeveelheid geluk.

Scitovsky stelt dat culturele participatie deel uitmaakt van de zogenaamde ‘intelligente consumptie’ (1976). Dit vormt een belangrijk tegenwicht voor de vlakke consumptiemaatschappij waarin we ons volgens deze theorie bevinden. De bevindingen liggen ook in het verlengde van wat Csikszentmihalyi heeft gesteld met betrekking tot actieve vrijetijdsbesteding (1998). Hij beweert dat culturele participatie hier wel onder valt en uitgaan en horeca niet. In tegenstelling tot de bevindingen rondom het lezen van boeken en beoefenen van actieve hobby’s en sport lijkt de theorie betreffende actieve vrijetijdsbesteding hier dus wel van toepassing te zijn.








Wellicht speelt hierbij ook het aspect een rol dat in het geval van maatschappelijke participatie van toepassing is. Bij theaters en culturele instellingen kan men eveneens het gevoel hebben deel uit te maken van een collectief. Het belang hiervan is onderschreven door Layard (2005).

Net als bij de variabele sociale contacten blijkt ook bij uitgaan en horeca het sociale aspect geen doorslaggevende factor te zijn.

7. Conclusies en discussie

In dit slothoofdstuk worden allereerst de belangrijkste conclusies op een rij gezet. Vervolgens zal in de discussie aandacht worden besteed aan een kritische terugblik op de analyse en de relevantie van de resultaten voor het heden en de toekomst.

7.1 Belangrijkste conclusies

Weinig vrije tijd		sneller erg gelukkig
Tevreden met de invulling		minder snel niet gelukkig
Maatschappelijke participatie		minder snel niet gelukkig
Veel actieve hobby's		minder snel erg gelukkig
Veel televisie kijken		sneller niet gelukkig
'Niets' doen		minder snel erg gelukkig
Bovengemiddelde culturele participatie		minder snel niet gelukkig

Naast deze gevonden verbanden waren er ook een aantal vrijetijdsvariabelen niet significant verbonden met de geluksvariabele:

- Tevreden met de omvang
- Sportbeoefening
- Sociale contacten
- Gebruik van computer en internet
- Kranten en bladen lezen
- Boeken lezen
- Uitgaan en horeca

Uit de analyse is naar voren gekomen dat zowel de invulling van vrije tijd van belang is als de omvang. Men wordt niet gelukkiger van veel vrije tijd, maar wel door een voldaan gevoel over de invulling ervan. Dit gevoel wordt niet gecreëerd door een overmatige passieve invulling. Veel televisie kijken en ‘niets’ doen hebben een negatieve invloed op de mate van ervaren geluk en er is geen verband gevonden tussen geluk en een bepaalde hoeveelheid tijd die wordt besteed aan lezen van kranten en bladen, gebruik van computer en internet en uitgaan en horeca. Een actieve vrijetijdsbesteding draagt echter ook niet vanzelfsprekend bij aan een grotere mate van het geluksgevoel. Indien men veel tijd besteed aan actieve hobby's heeft dit een negatief effect en er is geen verband gevonden tussen geluk en veel of weinig sporten of het lezen van boeken. Indien men toch al over weinig vrije tijd beschikt en deze vervolgens erg actief invult is er wellicht sprake van overdaad. Wel van belang zijn maatschappelijke participatie en culturele participatie. Voor de gemiddelde Nederlander blijkt het belangrijk te zijn om het gevoel te hebben deel uit te maken van de maatschappij door middel van verenigingswerk, vrijwilligerswerk of politieke betrokkenheid. Culturele participatie vervult wellicht ook gedeeltelijk deze behoefte en biedt daarnaast een evenwicht tussen passieve en actieve besteding. Tenslotte is opvallend genoeg niet bewezen dat veel sociale contacten bijdragen aan een toename van het algehele geluk. Dit kan echter ook met de methode van onderzoek te maken hebben. Er is gemeten hoeveel uur men besteedt aan sociale contacten en niet hoeveel sociale contacten men heeft.

Een kleine hoeveelheid vrije tijd die bewust wordt ingevuld draagt het meeste bij aan geluk. Enige mate van maatschappelijke en culturele participatie zijn daarbij aan te bevelen, maar teveel aandacht voor actieve hobby's en televisie kijken niet.

7.2 Discussie

In dit onderzoek stond het verband tussen geluk en vrije tijd centraal. Wat is de relevantie van de uitkomsten en wat zijn verdere onderzoeksmogelijkheden op dit terrein?

7.2.1 ESM

De Experience Sampling Method biedt een interessante mogelijkheid om de bevindingen uit te breiden en te specificeren. De methode is in de jaren '70 ontwikkeld met in het achterhoofd de flow theorie van Csikszentmihalyi (1990). Op verschillende momenten tijdens de deelname aan activiteiten wordt de variatie in geluk gemeten. De meetresultaten kunnen worden gekoppeld aan de aard van de activiteiten. Op deze wijze ontstaat een betrouwbaar beeld tijdens welke activiteiten en op welk moment de deelnemers de hoogste of juist laagste mate van geluk ervaren. Deze bevindingen kunnen bijdragen in het in kaart brengen van en voorlichten over de optimale invulling van de vrije tijd. Ook kan op deze wijze inzichtelijk worden gemaakt welke invulling voor welke specifieke groep interessant is.

7.2.2 De meerkeuzemaatschappij

Er is al benadrukt dat het van belang is om bewust bezig te zijn met de invulling van de vrije tijd. Er is een enorme hoeveelheid keuzemogelijkheden en het is niet vanzelfsprekend dat men hier op de juiste manier mee om kan gaan. Volgens Veenhoven staat geluk gelijk aan kunnen kiezen (Van Roesel, 2000). Schwartz noemt echter ook een aantal keerzijden van een groot keuzeaanbod; mensen stellen steeds hogere eisen, zijn eerder teleurgesteld en hebben vaker het gevoel iets te missen (2004).

Het is voor veel mensen moeilijk om in te schatten wat de gevolgen van een beslissing in het heden zijn voor het ervaren geluk in de toekomst. Gilbert verklaart dit door inschattingfouten die worden gemaakt als gevolg van het gebrekkige vermogen van de hersenen (2006). Er wordt nauwelijks onderscheid gemaakt tussen de 'experienced value' (beleving) en de

‘decision value’ (verwachting). Op het moment dat een keuze wordt gemaakt gaat men ervan uit dat de verwachtingen die men heeft precies zo zullen worden ervaren op het moment van beleving (Kahneman & Tverski, 1984). Dit blijkt echter lang niet altijd het geval te zijn.

Overigens blijkt er in deze analyse in een aantal gevallen sprake van het feit dat het gemiddelde patroon van deelname aan een activiteit een goede keuze is. Deze bevinding kan tot op zekere hoogte worden gebruikt om de theorie van Gilbert te weerleggen. Wellicht zijn Nederlanders op een aantal gebieden goed geïnformeerd en maken zij daardoor de goede keuze of zijn zij goed in staat om een keuze te rationaliseren.

Voorlichting en informatie kunnen een belangrijke rol spelen in het keuzeproces en daarmee in het ervaren geluk. Het maken van keuzen is volgens Veenhoven iets wat kan worden geleerd (2007). Essentieel daarvoor zijn training en voorlichting. Voor het maken van de juiste keuze zijn een aantal zaken van essentieel belang. Allereerst dient kennis van de bestaande alternatieven. Deze kennis kan worden bevorderd door voorlichting in de vorm van consumenteneducatie. Vervolgens het kunnen inschatten of een keuze goed bij de persoonlijkheid past. Dit zelfinzicht kan worden verbeterd door middel van training en psychotherapie. Daarna is het van belang om door te zetten. Doorzettingsvermogen, creativiteit en assertiviteit kunnen eveneens worden bevorderd door trainingen. De laatste fase is de omgang met de experienced utility en de vraag of deze wel voldoet aan de expected utility. Hiervoor dient men open te staan en realistisch te zijn.

Een invulling van de vrije tijd die in verband staat met een optimaal geluksgevoel vergt dus wat investeringen!

7.2.3 Kip of ei

In de analyse is vastgesteld dat vrije tijd in bepaalde opzichten invloed kan uitoefenen op het ervaren geluk. Er dient daarbij wel in beschouwing genomen te worden dat relatief ongelukkige mensen wellicht kiezen voor een andere invulling dan relatief gelukkige mensen. De vraag die hier kan worden gesteld is dus of mensen die relatief gelukkig of ongelukkig zijn kiezen voor een specifieke vrijetijdsbesteding of dat deze vrijetijdsbesteding juist van invloed is op de mate van geluk die deze mensen ervaren?

7.2.4 Diversiteit

Een interessante verdieping van de onderzoeksresultaten is de vraag wat de rol is van diversiteit binnen de vrijetijdsbesteding. Wat is bijvoorbeeld het verschil in ervaren geluk tussen enerzijds iemand die in een beperkte hoeveelheid vrije tijd sport beoefent, televisie kijkt, cultureel participeert, veel sociale contacten heeft en veel boeken leest en anderzijds iemand die uitsluitend bezig is met een actieve hobby?

7.2.5 Meting geluk

Tot slot nog een kleine kanttekening over de meting van geluk. In het TBO 2005 is de variabele gemeten aan de hand van een vijfpuntsschaal. De verdeling van de antwoorden is uitermate scheef, wat niet verwonderlijk is gezien het feit dat Nederland tot de gelukkigste landen ter wereld hoort. Desondanks zou een tienpuntsschaal wellicht betere mogelijkheden bieden om verschillen op te merken en te specificeren. Zoals eerder opgemerkt zorgt ook een meting op het moment van beleving voor een andere dimensie.

Literatuur

- Bentham, J. (1789). *Introduction to the principles of morals and legislation*. London.
- Blokland, H. (2000). Robert E. Lane en de achterhaaldheid van het marktliberalisme. *Facta: Sociaal Wetenschappelijk Magazine*, 5, 8-13.
- Breedveld, K., A. van den Broek, J. de Haan, L. Harms, F. Huysmans en E. van Ingen (2006). *De tijd als spiegel. Hoe Nederlanders hun tijd besteden*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Broek, A. van den, K. Breedveld, J. de Haan en F. Huijsmans (2004). Vrijtijdsbesteding. In: P. Schnabel (red.), *In het zicht van de toekomst. Sociaal en cultureel rapport 2004*, (pp. 547-588). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Carli, M., A. Fave en F. Massimini (1988). The quality of experience in the flow channels. In: Csikszentmihalyi, M. en I. Selega (red.), *Experience: psychological studies of flow in consciousness*, (pp. 288-318). Cambridge: University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding flow. The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Elchardus, M. (1996). *De gemobiliseerde samenleving. Tussen de oude en een nieuwe ordening van de tijd*. Brussel: Koning Boudewijnstichting.
- Elchardus, M. en W. Smits (2007). *Het grootste geluk*. Leuven: Lannoo Campus.
- Frank, R. (1999). *Luxury fever: why money fails to satisfy in an era of excess*. New York: Princeton University Press.

Frissen, V. (1996). Heavy viewing as social action. In: Renckstorf, K., D. McQuail en N. Jankowski (red.), *Media use as social action, a European approach to audience studies*, (pp. 53-70). London: John Libbey.

Frey, Bruno S. en A. Stutzer (2004, december). *Economic consequences of mispredicting utility*. IEW Working Paper 218. Zurich: Institute for Empirical Research in Economics.

Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness*. London: Harper Press.

Heady, B. en A. Wearing (1992). *Understanding happiness: a theory of subjective well-being*. Sydney: Longman Cheshire.

Hills, P. en M. Argyle (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and individual differences*, 3, 523-536.

Kahneman, D. & A. Tversky (2000). *Choices, values and frames*. Cambridge: Cambridge University Press.

Kubey, R. en M. Csikszentmihalyi (1990). *Television and the quality of life. How viewing shapes everyday experience*. Hillsdale: Erlbaum.

Lane, R. (2001). *The Loss of Happiness in Market Democracies*. New Haven: Yale University Press.

Layard, R. (2005). *Happiness. Lessons from a new science*. New York: Penguin press.

Lefevre, J. (1988). Optimal Experience: psychological studies of flow in consciousness. In: Csikszentmihalyi, M. en I. Selega (red.), *Flow and the quality of experience during work and leisure*, (pp. 307-318). Cambridge: University Press.

Roesel, A. van (2000). Geluk is kunnen kiezen. *Volkskrant*, 23 december.

Schnabel, P. (2000, oktober). *Maatschappij in beweging*. Inleiding ter gelegenheid van het jubileumcongres van de SER 'Herijken achter de dijken', Den Haag.

Schor, J. (2002). Het nieuwe consumentisme. *Tijdschrift voor Sociologie*, 1, 10-20.

Schor, J. (1998). *The overspent American*. New York: Harper Collins.

Schor, J. (1991). *The overworked American*. New York: Basic Books.

Schwartz, B. (2004). The Tyranny of Choice. *Scientific American*, 4, 70-75.

Scitovsky, T. (1976). *The joyless economy: an inquiry into human satisfaction and consumer dissatisfaction*. Oxford: Oxford University Press.

Sociaal en Cultureel Planbureau (1998). *25 jaar sociale verandering*. Rijswijk: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht: Kluwer Academic.

Veenhoven, R. en D. Timmermans (1998). Welvaart en geluk. *Economische Statistische Berichten (ESB)*, 28-8-1998, 628-631.

Veenhoven, R. (2007). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal Of happiness studies*.

Veenhoven, R. en M. Hagerty (2006). Rising happiness in nations. *Social indicators research*, 79, pp. 421-436.

Veenhoven, R. (2007). Veel geluk in 2007, in: P. Schnabel (red.), *Groter geluk voor een groter aantal*, (pp. 10-15). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Verdegaal, E. (2001). Geld als bijverschijnsel. *NRC Handelsblad*, 13 januari.

Websites

www.cbs.nl/statline

www.tijdbesteding.nl