

LEUK LEVEN.

DE RELATIE TUSSEN GELUK EN LEVENSTIJL.

Jennifer Wetsteijn

Erasmus Universiteit Rotterdam

Opleiding Psychologie

Leuk Leven.

De relatie tussen geluk en levensstijl.

Samenvatting

In dit literatuuronderzoek wordt de relatie tussen geluk en levensstijl van allerlei kanten bekeken. Geluk wordt gedefinieerd als duurzame tevredenheid met het leven als geheel. Levensstijl wordt op drie verschillende wijzen geformuleerd, nl. als patronen van activiteiten, als uitingsvormen van een bepaalde identiteit (typologie) en als levenskunst. Diverse aspecten van de drie types levensstijl correleren in bepaalde mate met geluk. Het blijkt echter, dat de samenhang tussen geluk en de drie vormen van levensstijl nog niet voldoende onderzocht is om gefundeerde conclusies te trekken over de samenhang. Specifieke aanbevelingen voor verder onderzoek worden gedaan.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1. Inleiding	3
1.1 Probleemstelling.....	3
1.2 Doelstelling en relevantie	4
1.3 Inhoud literatuuronderzoek	4
2. Geluk	5
2.1 Definitie van geluk	5
2.2 Meten van geluk.....	7
2.3 Begripsbepaling geluk.....	9
3. Levensstijl	10
3.1 Patronen van dagelijkse activiteiten.....	10
3.2 Levensstijltypologieën (clusters van activiteitenpatronen en identiteit).....	12
3.3 Levenskunst	13
3.4 Begripsbepaling levensstijl	14
4. Samenhang tussen levensstijl en geluk.....	15
4.1 Geluk en patronen van dagelijkse activiteiten	15
4.2 Geluk en levensstijltypologieën	21
4.3 Geluk en levenskunst.....	26
5. Conclusies	28
5.1 Discussie resultaten.....	29
5.2 Beperkingen literatuuronderzoek.....	31
5.3 Aanbevelingen voor verder onderzoek.....	33
5.4 Algemene conclusie	34
Referenties	35

1. Inleiding

Zowel in verleden samenlevingen als in het heden heeft de jacht op geluk bestaan. Lange tijd bestonden de voorschriften voor een gelukkig leven uit maatregelen om ongeluk te begrijpen, te vermijden of te beperken. De laatste tien jaar richt men zich in de sociale wetenschappen niet per se op de oorzaken van kommer en kwel, maar juist op de positieve bronnen van geluk (Nesse, 2004).

Een goede gezondheid, een extraverte persoonlijkheid, getrouwd zijn, vrede en politieke vrijheid in het land, en een redelijk inkomen hebben, zijn wat voorbeelden een aantal van deze bronnen (Veenhoven, 1984). Onderzoek naar geluk geeft steeds breder inzicht in wat ons gelukkig maakt. Helaas liggen niet alle geluksbronnen binnen bereik. Zo kunnen we niet kiezen voor een goede gezondheid, voor politieke vrijheid of voor extraversie als persoonlijkheidstrekk. De vraag is, wat er dan wel valt te kiezen in het leven, om onszelf zo gelukkig mogelijk te maken.

Het begrip levensstijl doet hier zijn intrede. Levensstijl is heel kort gezegd een bepaalde manier van leven (Veal, 2000). Waar de ene persoon zo ontspannen mogelijk probeert te leven, rent de ander van hot naar her. Sommigen van ons kopen alle mogelijke luxe artikelen, terwijl anderen het liefst eenvoudig in alles ambiëren om 'dicht bij de natuur te blijven'. De termen yuppies, hedonisten, materialisten, kakkers of 'geitenwollen sokken' roepen direct een beeld op van verschillende levensstijlen. Voor een groot deel valt de levensstijl, en de activiteiten en het gedrag die erbij horen, goed te kiezen.

Als we te weten willen komen, wat we kunnen kiezen in het dagelijkse leven om gelukkig te worden, is een verkenning van de relatie tussen levensstijl en geluk zeker op zijn plaats.

1.1 Probleemstelling

Het is dus zaak te onderzoeken in hoeverre geluk afhankelijk is van wat we doen (in plaats van hoe we zijn) en van wat er te kiezen valt in het (dagelijks) leven. De probleemstelling luidt dan ook: Is er een samenhang is tussen levensstijl en geluk? Als er sprake is van een samenhang tussen levensstijl en geluk, dan is de vraag hoe deze samenhang er uitziet wellicht nog interessanter. De verwachting is dat er inderdaad een samenhang tussen levensstijl en geluk te vinden is. Over het algemeen zal men door te kiezen voor bepaalde activiteiten en gedraging, een bijdrage kunnen leveren aan het eigen geluk.

1.2 Doelstelling en relevantie

Door middel van de relevante literatuur te verkennen, wordt getracht de relatie tussen levensstijl en geluk te achterhalen. Hierbij zal ik voor een groot deel gebruik maken van de World Database of Happiness (Veenhoven, 1995), dat een bibliografie vormt voor wetenschappelijke boeken en artikelen over geluk.

1.2.1 Maatschappelijke relevantie

Geluk is van belang (Veenhoven, 1988, 2000). Natuurlijk wil een ieder liever gelukkig dan ongelukkig door het leven. Maar er zijn meer positieve bijwerkingen van geluk. Zo blijkt geluk een activerende werking op de mens te hebben. Sociale relaties floreren eerder als we gelukkig zijn; gelukkige mensen zijn bijvoorbeeld eerder succesvol in het huwelijkse leven. Geluk beïnvloedt de gezondheid. Bovendien leven gelukkige mensen langer.

Het antwoord van dit literatuuronderzoek is dan ook van belang. Mocht er een relatie zijn tussen geluk en levensstijl, dan draagt deze kennis bij tot het inzicht in gelukkig leven. Wellicht is het leven zo te leiden, of wellicht is er voor bepaalde activiteiten of gedrag in het leven te kiezen, waardoor er meer kans is op geluk.

Uit dit literatuuronderzoek kunnen in deze zin aanbevelingen voortvloeien, om zo gelukkig mogelijk te leven. Deze aanbevelingen zouden geïntegreerd kunnen worden in de therapeutische sfeer. Evidence-based advisering (om gelukkiger te leven) is noodzakelijk. Alleen wetenschappelijk onderbouwde interventies, die naar voren komen uit relevant onderzoek, kunnen met recht samengevoegd worden met klinische expertise.

1.2.2. Wetenschappelijke relevantie

Wetenschappelijk is de verkenning van de relatie tussen levensstijl en geluk belangrijk, omdat er nog veel op dit gebied te onderzoeken valt. Weinig studies waren tot nu toe puur op levensstijl als eventuele determinant van geluk gericht. De samenhang tussen levensstijl en geluk is nog niet systematisch en intensief bekeken. De uitkomst van dit literatuuronderzoek kan mogelijk aanleiding geven tot gericht (empirisch) onderzoek naar de samenhang tussen levensstijl en gelukkig leven.

1.3 Inhoud literatuuronderzoek

Het literatuuronderzoek zal beschreven worden in de volgende hoofdstukken. In het hoofdstuk twee wordt het begrip geluk gedefinieerd. In het derde hoofdstuk wordt het begrip levensstijl gedefinieerd aan de hand van drie interpretaties van levensstijl. In het vierde hoofdstuk wordt de samenhang tussen geluk en levensstijl beschreven. De discussie van de

resultaten, de conclusies en de aanbevelingen voor verder onderzoek zullen in het vijfde hoofdstuk aan bod komen.

2. Geluk

Hoewel geluk een wijdverbreid begrip is, valt het concept lastig te vangen in één definitie (Veenhoven, 1984). De abstractheid van het concept vormt hierbij een belemmering. In de praktijk is geluk een verzamelterm voor positieve gevoelens, attitudes, buien en emotionele staten. Het ene geluk is zogezegd het andere niet. Gelukzalig genieten van een zonsondergang is van een andere orde dan een diep gevoel van voldoening over het hele leven. Gelukkig zijn kan in allerlei vormen en maten; het slaat soms op het hele leven, op een bepaald levensgebied of op een kortstondige ervaring.

Een goede wetenschappelijke definitie houdt in dat er eenduidig en concreet wordt geformuleerd, zodat het operationaliseerbaar en meetbaar is. Er worden in de literatuur verschillende termen gebruikt om geluk aan te duiden en te meten. Voorbeelden van deze termen zijn kwaliteit van leven, levenssatisfactie, welvaren, en welzijn. Deze termen dragen wel ongeveer dezelfde betekenis, maar de interpretatie is toch anders genoeg om altijd van hetzelfde geluk te kunnen spreken.

Voor dit paper zal de definitie van geluk volgens Veenhoven (2000) aangehouden worden. In zijn artikel levert hij een goed hulpmiddel om de betekenis van geluk en de verschillende relevante termen te analyseren en te begrijpen. In de volgende paragrafen wordt achtereenvolgens de definitie van geluk en het meten van geluk verder uitgewerkt.

2.1 Definitie van geluk

2.1.1 Kwaliteit van leven

Veenhoven (2000) komt tot een definitie van het concept geluk door het nauw samenhangende concept *kwaliteit van leven* te verkennen. Veenhoven onderscheidt vier kwaliteiten van leven op basis van twee dichotomieën (zie tabel 1). Deze kwaliteiten van leven kunnen beschouwd worden als determinanten voor geluk.

De eerste dichotomie bestaat uit de mogelijkheid op kwaliteit van leven en de kwaliteit van het leven zelf. Anders gezegd is er een verschil tussen een potentieel goed leven en het werkelijk goede leven. Dit lijkt misschien niet een echt onderscheid op het eerste gezicht. Ook al hoeft het onderscheid niet altijd te bestaan; het kan er wel zijn. Zo kan een persoon alle kansen mee hebben om een goed leven te leiden, terwijl degene er bijvoorbeeld uit nonchalance niets mee doet. Aan de andere kant kan iemand een uitstekende levenskwaliteit verwerven, terwijl degene vanaf de geboorte een ernstig belemmerende ziekte heeft. Uiteindelijk noemt Veenhoven deze twee kwaliteiten resp. *levenskansen* en *levensresultaten*.

De tweede dichotomie beschrijft het verschil tussen kwaliteiten die in het individu besloten liggen en kwaliteiten die in de omgeving liggen. Kortom, hier wordt verschil gemaakt tussen *externe* en *interne kwaliteiten*.

In de viervoudige matrix, die ontstaat door de twee dichotomieën te combineren, verschijnen dan vier kwaliteiten van leven: *leefbaarheid*, *levensvaardigheid*, *nut* en *levenssatisfactie*.

De externe levenskansen zijn de leefbaarheid van de omgeving. Hoe leefbaar is de omgeving (in brede zin) voor het individu? De mate van leefbaarheid valt bijvoorbeeld terug te vinden in: het verslechterende milieu, de ouderlijke sociaal-economische status, of het politieke klimaat in een land.

Levensvaardigheid beschrijft de persoonlijke capaciteiten van het individu. Een leefbare omgeving is niet genoeg; het individu moet de kansen uit de omgeving kunnen benutten. Beschikt een persoon bijvoorbeeld over noodzakelijke copingsstrategieën, persoonlijkheidstrekken of attitudes om adequaat met problemen op zijn levenspad om te gaan? In principe verwijst deze kwaliteit van leven naar het aanpassingsvermogen van de mens.

Het nut vertegenwoordigt de uitkomsten voor de omgeving. Hogere waarden spelen hier de hoofdrol; een hoge kwaliteit van leven wordt behaald als het geleide leven nuttig is voor de omgeving. Nut kan in deze zin bijvoorbeeld verwijzen naar wetenschap of zorg voor anderen. Ter illustratie: De levens van mensen zoals Gandhi, Moeder Theresa, of Einstein hebben in extreme mate 'nut'.

Het vierde kwadrant van de tabel verwijst naar wat we zelf vinden over de kwaliteit van het leven dat we leiden. De interne levensuitkomsten zijn een subjectief oordeel over het eigen leven. In de literatuur vinden we levenssatisfactie terug als 'subjective well-being', 'happiness' en 'life satisfaction'.

Tabel 1: De vier kwaliteiten van leven. Bron: Veenhoven, 2000.

	Externe kwaliteiten	Interne kwaliteiten
levenskansen	Leefbaarheid	Levensvaardigheid
Levensuitkomsten	Nut	Levenssatisfactie

2.1.2 Levenssatisfactie

Levenssatisfactie valt eveneens op te delen in vier soorten door te kijken naar twee aspecten ervan, nl. duur en grootte (Veenhoven, 2005). Tevredenheid met het leven kan namelijk zowel van voorbijgaande als duurzame aard zijn. Daarnaast kan tevredenheid zowel op een bepaald levensgebied als op het totale leven slaan (zie tabel 2). De verschillende satisfacties die uit deze vierdeling volgen zijn *genieting*, *topervaring*, *domeinsatisfactie* en *levensvoldoening*.

Een genieting is de kortstondige tevredenheid met een deel van het leven. Er zijn zowel voorbeelden te noemen van zintuiglijke als van geestelijke genietingen. Het genieten van een kopje koffie is in die zin een zintuiglijke ervaring, waar het plezier van het lezen van een favoriet boek geestelijk van aard is.

Een topervaring beslaat het gehele leven, hoewel het van korte duur is. Deze waarschijnlijk zeldzame intense ervaringen zijn in religieuze zin bijvoorbeeld momenten van verlichting. In algemenere zin beschrijft een topervaring het intens overweldigende en complete gevoel van geluk, waar men af en toe door wordt gegrepen.

Domein- of deelsatisfactie is duurzaam van karakter en het heeft betrekking op een deel van het leven. Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld baantevredenheid, gelukkig zijn in de liefde, of tevreden zijn met het opgebouwde sociale netwerk.

De laatste satisfactie wordt levensvoldoening genoemd. Gelukkig zijn houdt het meest verband met deze satisfactie. Levensvoldoening is duurzame tevredenheid met het leven als geheel. De term wordt gebruikt om de tevredenheid met het huidige leven aan te duiden, en niet om het leven in het verleden of in de toekomst te waarderen (Veenhoven, 1984).

Tabel 2: Vier soorten satisfactie. Bron: Veenhoven, 2000.

	Voorbijgaand	Duurzaam
Deel	Genieting	Domein- of deelsatisfactie
Geheel	Topervaring	Levensvoldoening

2.1.3 Geluk gedefinieerd

De definitie van geluk in dit paper luidt: duurzame tevredenheid met het leven als geheel. Op deze manier geformuleerd is geluk een subjectief waardeoordeel over het eigen leven. Dit betekent onder meer, dat een ieder zich bewust is van dit al dan niet gelukkig zijn.

Met deze definitie van geluk, bestaat de volgende stap uit het analyseren hoe dit concept het beste gemeten kan worden. De meting van geluk wordt in de volgende paragraaf beschreven.

2.2 Meten van geluk

Volledig objectieve geluksmetingen zijn onmogelijk (Veenhoven, 1984). Hoe gelukkig iemand is met zijn leven, is niet van de buitenkant af te lezen door observatiemethoden. Er zijn (nog) geen bloedproeven, huidgeleidingsmetingen, PET-scans, of andere objectieve metingen die de geluksbeleving van een persoon adequaat in kaart zouden kunnen brengen. Toch wordt geluk veelvuldig in studies gemeten.

2.2.1 Vraagmethoden

Om erachter te komen hoe gelukkig een persoon met zijn leven is, wordt er in de meeste studies gewoon naar gevraagd. Ondervraging gebeurt vaak op een indirecte of een directe wijze. Indirecte ondervraging gebeurt voornamelijk door vragenlijsten (zelfrapportages), diepteinterviews of testen in de trant van de Rohrsarch-test. In de praktijk is het probleem met het construeren van dit soort testen, dat er vaak andere zaken dan geluk gemeten zullen worden.

Directe ondervraging van geluk kan goed inzicht geven in de geluksbeleving van een individu. De mate waarin een persoon een waardering geeft over zijn leven als geheel, kan alleen gemeten worden door de persoon hiernaar te vragen.

De vragenmethoden, die hierbij gehanteerd kunnen worden, zijn divers. Om een geluksscore te produceren, wordt gebruik gemaakt van een gevoelsbalansschaal (Bradburn, 1965). In deze schaal zijn diverse gevoelens opgenomen, waarvan gevraagd wordt hoe vaak deze gevoelens in de afgelopen week ervaren zijn. De gevoelsbalansschaal meet echter eerder de stemming in een bepaalde periode, dan duurzame tevredenheid met het gehele leven.

Een andere vragenmethode is het gebruik van lijsten met vaak ongeveer twintig vragen over tevredenheid met het leven. De 'Satisfaction with Life Scale' (Diener, Emmons, Larsen en Griffin, 1985) of de 'Life satisfaction Index' (Neugarten, Havighurst en Tobin, 1961) zijn voorbeelden van dit soort lijsten. De methode is gebruikelijk in psychologisch onderzoek. Vaak wordt in de psychologie met dit soort vragenlijsten een (deels) onbewuste eigenschap gemeten, zoals intelligentie, extraversie of creativiteit (Goodwin, 2002). Geluk, in de betekenis van duurzame tevredenheid met het leven als geheel, is echter een oordeel, dus een bewuste aangelegenheid.

Het direct vragen naar de geluksbeleving d.m.v. een enkele vraag kan dit oordeel duidelijk maken. Deze enkele vraag luidt bijvoorbeeld 'Hoe gelukkig bent u tegenwoordig met uw leven als geheel', waarbij op een tienpuntsschaal antwoord gegeven kan worden. De enkele vraag kan éénmalig gesteld worden, wat een ruwe schatting van de gemiddelde levensvoldoening oplevert, of de vraag wordt herhaald gesteld.

Het herhaald stellen van de enkele vraag kan middels 'experience sampling' (o.a. Csikszentmihalyi, 1990). Via een hulpmiddel (bijvoorbeeld een pieper, palmtop of horloge) wordt aan proefpersonen het signaal gegeven om op dat moment de vraag in kwestie te beantwoorden. Het signaal wordt herhaald op willekeurige momenten gedurende een bepaalde periode gegeven. De vraag luidt bijvoorbeeld: 'Hoe gelukkig voelt u zich op dit moment met uw leven als geheel?'. Van de betreffende periode Deze vraag wordt vaak gecombineerd met de vraag, wat de persoon op dat moment aan het doen is (Graef, Csikszentmihalyi en McManama, 1983).

2.2.3 Validiteit en betrouwbaarheid

Vraagmethoden om een abstract begrip te meten, roepen twijfels over de validiteit en betrouwbaarheid op (Goodwin, 2002). Onderzoek naar geluk d.m.v. directe ondervraging is hier zeker geen uitzondering op (Veenhoven, 1984). Zo zou sociaalwenselijkheid een probleem met de validiteit kunnen opleveren. Mensen geven misschien aan dat ze gelukkiger zijn dan dat ze werkelijk zijn, omdat ze denken dat ze gelukkig horen te zijn. Daarnaast zijn kanttekeningen geplaatst als: of mensen wel weten wat gelukkig zijn inhoudt, en dat mensen terughoudend zouden zijn in het vertellen hoe gelukkig ze zijn. Dit soort twijfels zorgde voor onderzoek naar de validiteit van vragen naar geluk, maar dit resulteerde niet in bevestiging van de twijfels. Vragen naar geluk levert blijkbaar het gewenste antwoord op, nl. een waardering over het leven als geheel (Veenhoven, 1998).

Ook bij de betrouwbaarheid van onderzoeken naar geluk zijn opmerkingen geplaatst. Het blijkt dat het met de betrouwbaarheid van geluksonderzoek niet al te slecht gesteld is. (Veenhoven, 1984) Empirische studies hiernaar leverden vier suggesties op, om de ondervraging naar geluk zo betrouwbaar mogelijk te maken. Deze suggesties zijn vrij algemeen te noemen, en worden in andere onderzoeken met zelfrapportages ook gebruikt (Goodwin, 2002). Ten eerste is het beter om personen zelf te vragen naar hun geluksbeleving, dan dit door anderen te laten beoordelen. Vervolgens geven anonieme vragenlijsten betrouwbaardere resultaten dan interviews. Ten derde dienen de vragen in de lijst, de instructie en de context van de meting eenduidig te wijzen op de juiste definitie van geluk (hier dus: duurzame tevredenheid met het gehele leven). Als laatste behoren mogelijkheden als 'ik weet het niet' of 'geen antwoord' in de antwoordcategorieën thuis (Veenhoven, 1984).

Op het moment is de directe ondervraging naar geluk de best mogelijke optie. De validiteit en betrouwbaarheid hiervan is, als specifieke regels in acht genomen worden, voldoende om steekhoudende conclusies te trekken over hoe gelukkig iemand is.

2.3 Begripsbepaling geluk

Duurzame tevredenheid met het leven als geheel wordt beschouwd als de definitie van geluk. In het literatuuronderzoek zal deze definitie aangehouden worden, om de verschillende studies met elkaar te kunnen vergelijken. Geluk kan via diverse methoden onderzocht worden. De studies, die gebruik maken van directe vragenmethodes om duurzame tevredenheid met het leven als geheel te meten, worden opgenomen in het literatuuronderzoek.

3. Levensstijl

Levensstijl lijkt een minder abstract begrip dan geluk, maar het is verre van concreet te noemen. Bij levensstijl of 'lifestyle' komen vooral gedachten aan reclames boven, waarin een ideale manier van leven wordt uitgebeeld. Maar een persoonlijke levensstijl gaat verder dan het dragen van de juiste hippe spijkerbroek, of het gebruik van een volprezen multifunctioneel huishouddoekje.

De vraag is wat er dan allemaal hoort bij levensstijl. Levensstijl is als concept op diverse manieren uit te leggen. Algemeen kan gezegd worden dat levensstijl terugslaat op hoe men het dagelijkse leven indeelt. De keuzes voor de activiteiten zijn hierbij belangrijk (Veal, 2000).

Levensstijl is geen glashelder beschreven concept in de literatuur. Met 'style of life', 'lifestyle', 'way of life' en soms (sub)cultuur wordt vaak verwezen naar hetzelfde begrip. Naast de verschillende namen voor (min of meer) hetzelfde concept, zijn er binnen de wetenschap verschillende benaderingen gehanteerd om levensstijl te onderzoeken. De psycholoog Adler (1929; zoals beschreven in Veal, 2000) gebruikte het begrip style of life waarschijnlijk als één van de eersten. Het begrip dook af en toe op in de psychologische, sociologische en economische literatuur, maar in de jaren '70 en '80 raakte het begrip levensstijl meer in zwang in de verschillende disciplines, bijvoorbeeld in marktonderzoek en vrijetijdsstudies. Naast en wellicht vanwege de verschillen in benadering, zijn er vooral veel verschillende definities van levensstijl te vinden in de literatuur.

Zo zijn er in de literatuur grofweg drie interpretaties van levensstijl terug te vinden. Ten eerste wordt levensstijl geïnterpreteerd als patronen van dagelijkse activiteiten (bijv. Havighurst, 1969). Dit zijn de bezigheden van alledag, waar vaak een samenhang in te ontdekken valt. De tweede interpretatiewijze hangt samen met de eerste. Levensstijl wordt namelijk gezien als een cluster van activiteitenpatronen, die uiting geven aan een identiteit of type. Vaak hangt deze levensstijl samen met een cultuur, subcultuur of andere sociale groep (bijv. Ganzenboom, 1981). Binnen deze interpretatie worden vaak levensstijltypologieën beschreven. De laatste interpretatie beziet levensstijl als levenskunst. De kunst bestaat hierbij uit het vermogen om een zo gelukkig mogelijk leven te leiden (Veenhoven, 2000_b).

In de volgende paragrafen zullen drie manieren, waarop levensstijl geïnterpreteerd wordt, besproken worden. Aan de hand van de wetenschappelijke benadering die achter de interpretatiewijze ligt en de daarmee samenhangende definities zal steeds een beschrijving van de verschillende aspecten van de besproken levensstijl gegeven worden.

3.1 Patronen van dagelijkse activiteiten

In de literatuur worden vanuit verschillende benaderingen het begrip levensstijl onderzocht. De psychologische benadering van levensstijl valt samen met de eerste interpretatie van het begrip levensstijl. De psychologische benadering startte vermoedelijk met de ideeën van Adler (1929; zoals beschreven in Veal, 2000). Adler zag, in tegenstelling tot de Freudiaanse theorieën, een persoon als één geheel zonder splitsing in onbewust en bewuste driften. Hij noemde de verzameling richtlijnen van een persoon diens 'style of life', dat de basis vormt voor de gehele persoon.

Een andere benadering richt zich op vrijetijdsstijl. Levensstijl staat hierbinnen synoniem aan de wijze waarop de vrije tijd ingedeeld wordt.

Bij deze benaderingen horen een aantal definities van levensstijl. Sobel (1981) formuleert levensstijl als 'elke onderscheidende modus van leven, die herkenbaar is door observeerbaar gedrag'. Roos (1991) vindt levensstijl verwijzen naar 'regelmatige, significante activiteiten en keuzes omtrent het dagelijks leven', zoals werk, consumptie, behuizing, familieleven en vrije tijd. Andere definities zijn 'een manier waarop men zijn tijd, energie en egobetrokkenheid verdeelt over de verschillende mogelijke activiteiten van het leven' (Havighurst, 1969), en 'de algemene manier waarop mensen leven en tijd en geld spenderen' (Wind & Green, 1974; zoals beschreven in Roos, 1991).

Uit al deze definities komt levensstijl vooral naar voren als (een patroon van) activiteiten en gedragingen in het dagelijks leven.

Om deze interpretatie van levensstijl te onderzoeken, kan de dagelijkse gang van zaken bekeken worden. Welke gedragingen komen steeds terug in het dagelijkse leven? Voor welke activiteiten kiest men in het dagelijkse leven en hoeveel tijd wordt aan deze activiteiten besteed? De activiteiten, die veelvuldig terugkomen in het dagelijks leven, zijn onderdeel van de levensstijl. Van deze activiteiten zou eventueel te meten zijn, of er een relatie bestaat met een geluksstemming of met geluk.

Er zijn verschillende activiteiten of gedragingen te noemen, die deel uit maken van levensstijl. Waarschijnlijk is vrijetijdsbesteding een belangrijk activiteitenpatroon. In de vrije tijd worden allerlei activiteiten ondernomen, zoals sport, uitgaan (bezoek aan theater, concerten, horeca, musea, bioscopen e.d.), mediagebruik (zoals televisie, internet, krant), reizen, muziek (maken en luisteren) en artistieke bezigheden.

Daarnaast is het sociale verkeer een groot onderdeel van de dagelijkse activiteiten. De kwaliteit en kwantiteit van de sociale omgang met familie, vrienden, kennissen en collega's zou kunnen samenhangen met de geluksbeleving. Het houden van huisdieren verdient hierbij wellicht een aparte vermelding. Andere patronen van dagelijkse activiteiten zouden kunnen liggen op het gebied van werkgedrag, huishoudelijk leven, consumentengedrag,

gezondheidsgedrag, en dagindeling (o.a. Argyle, 1987; Veenhoven, 1984; Heady en Wearing, 1992).

3.2 Levensstijltypologieën (clusters van activiteitenpatronen en identiteit)

Levensstijl kan evengoed opgevat worden als een clusters van activiteitenpatronen, waarbij een identiteit geuit wordt. Onder de definities van levensstijl in deze interpretatie is die van Horley, Carroll en Little (1998). Zij definiëren levensstijl als de onderscheidende gedragsmatige uiting van een karakteristiek patroon van waarden en attitudes. Een andere definitie is 'gedragskeuzes die een sociale positie herkenbaar maken en waarin vaste patronen te ontdekken zijn' (Ganzeboom, 1988). Binnen deze interpretatiewijze kunnen levensstijltypes onderscheiden worden.

Er is een aantal benaderingen in de menswetenschappen, die het begrip levensstijl opvatten als uitingen van een identiteit, een sociale klasse of een (sub)cultuur (Veal, 2000). Zo is er de Weberiaanse benadering, waarbij levensstijl de uiting is van de klasse en de status van een maatschappelijke groep. Ook studies naar subculturen hebben zich evenzo bezig gehouden met levensstijl. Ook hier gaat het om maatschappelijke groepen, vooral minderheden, die zich onderscheiden door hun manier van leven. Levensstijl wordt hierbinnen gezien als een systeem van subculturen of communicatie, waardoor verschillende groepen de eigen symbolen en betekenissen kunnen uiten.

Dan is er de psychologische benadering, waar diverse theoretische stukken over levensstijltypologieën vallen. De VALS typologie van Mitchell (1983) is hier een voorbeeld van, waarbij negen verschillende levensstijltypes werden onderscheiden in de Amerikaanse samenleving.

Met de gewaarwording dat koopgedrag verschilt binnen en tussen sociale klassen, werd veel marketingonderzoek gedaan naar levensstijltypes. Deze benadering richt zich i.p.v. verschil in sociale status op verschillen in waarden om consumentengroepen te onderscheiden. Veel onderzoek leverde allerlei empirisch materiaal op, zonder dat een grondige theorie werd gevormd. Ook binnen deze benadering worden in sommige onderzoeken levensstijltypes beschreven (Veal, 2000).

Om consumentengedrag te voorspellen zijn vooral in de marketing onderzoeken gedaan naar consumentenstijlen. Een consumentenstijl is in deze onderzoeken synoniem aan levensstijl. Met de keuze voor een specifieke levensstijl kan een persoon (en dus de consument) zijn identiteit uiten. In de Nederlandse samenleving is het Mentality-model van Motivaction te noemen (2005), wat later nog aan bod zal komen.

3.3 Levenskunst

Levenskunst is de derde interpretatie van het concept levensstijl. Deze opvatting is nog weinig onderzocht vanuit welke benadering dan ook. In een theoretische uiteenzetting definieert Veenhoven (2002) levenskunst als 'het vermogen een vorm aan het bestaan te geven waarbij men zich prettig voelt'. De nadruk ligt op een passende levensstijl om een lang en gelukkig leven te hebben. Dit vereist specifieke vermogens om het eigen bestaan zo in te richten dat men zich er duurzaam tevreden in voelt. In deze opvatting is levensstijl de ritualisering van het gewone, de optimalisering van dagelijkse dingen, het positief in balans houden van prettige en minder prettige ervaringen, of het leven in het hier en nu. Niet iedere levensstijl is perse levenskunst, maar het gaat erom de meest passende levensstijl te vinden om zo prettig mogelijk te leven.

Veenhoven (2000b) geeft drie stappen aan, die zouden kunnen helpen bij het kiezen van een passende levensstijl, oftewel bij het beoefenen van levenskunst. De eerste stap is het weten wat er allemaal kan in het leven. Vervolgens dient men te analyseren welke levenswijzen meer of minder bij het eigen karakter passen. De laatste stap is het daadwerkelijk uitproberen van de levensstijl.

Voor het beoefenen van levenskunst is een aantal vermogens essentieel. Een aantal daarvan vloeit logischerwijze voort uit de drie stappen. Ten eerste is er een bepaalde mate van intellectuele ontwikkeling onmisbaar. Zonder een redelijk brede algemene ontwikkeling is het lastig te weten, wat er allemaal mogelijk is in het leven. Zelfinzicht en verbeeldingskracht zijn vereist voor de tweede stap. Het kunnen en durven kiezen is in dit verband waarschijnlijk ook geen overbodige luxe. Bij de derde stap zijn vaardigheden denkbaar als moed, doorzettingsvermogen, en andere praktische bekwaamheden. Wie niet waagt, wie niet wint.

Om het bestaan zo in te richten dat men zich er gelukkig bij voelt, zijn nog andere vermogens denkbaar. Voorbeelden hiervan zijn rituelen, dagindeling, bezinning, en zelfontwikkeling. Rituelen zijn specifieke handelingen rondom gewone, dagelijkse bezigheden, waardoor meer betekenis wordt gegeven aan deze bezigheden. Een voorbeeld daarvan is een Japanse theeceremonie. Het drinken van thee is in Japan tot een kunst verheven, waarbij de simpele handelingen in het bereiden van thee zijn geritualiseerd tot een aantal vaststaande bewegingen. Aandacht voor de schoonheid in een alledaags iets, maakt dat men er meer plezier en betekenis uithaalt.

Met vermogens met betrekking tot dagindeling wordt bedoeld, dat een dag bewust zo goed mogelijk ingepland wordt naar de eigen behoeften. Het gaat dan vooral om timemanagement. Bij een goede dagindeling heeft men een bepaalde mate van zelfkennis en aandacht voor de

eigen fysieke, mentale en sociale gesteldheid nodig. Een goede levenskunstenaar zou bijvoorbeeld niet aan slaapgebrek leiden (als hij dit zelf zou kunnen voorkomen).

Bezinning verwijst naar zelfreflectie en het bewust bezig zijn met zingeving van het eigen leven. Hier hangt het begrip zelfontwikkeling mee samen. Door het ontwikkelen van o.a. eigen talenten, het psychologische inzicht, en spirituele bewustzijn, probeert de levenskunstenaar het eigen bestaan en het zelf maximaal te vormen. Meditatie kan hierbij bijvoorbeeld een hulpmiddel zijn, dat de levenskunstenaar gebruikt.

3.4 Begripsbepaling levensstijl

Voor dit literatuuronderzoek naar de relatie tussen geluk en levensstijl, is in de voorgaande paragrafen het concept levensstijl uitgepluisd. In plaats van één definitie kies ik drie interpretaties van levensstijl:

- 1) *Patronen van dagelijkse activiteiten.* Levensstijl is in deze interpretatie op te vatten als alle dagelijkse activiteiten en patronen daarin, waarin men tijd, energie en eigen betrokkenheid investeert. Er zijn hierbij verschillende activiteiten(patronen) denkbaar, die een samenhang met geluk kunnen hebben:
 - a) Vrijtijdsbesteding.
 - b) Consumentengedrag.
 - c) Sociaal gedrag.
 - d) Werkgedrag.
 - e) Gezondheidsgedrag.
 - f) Dagindeling.
 - g) Huishoudelijke bezigheden.
- 2) *Levensstijltypologieën (clusters van activiteitenpatronen en identiteit).* Deze interpretatie van levensstijl hangt voor een deel samen met de eerste interpretatie. Het verschil is, dat levensstijl hier verwijst naar een herkenbaar cluster van activiteitenpatronen, dat samenhangt met een identiteit. Deze identiteit kan voortkomen uit de (sub)cultuur, sociale klasse of andere groepsvorm, waarvan het individu deel uit maakt. In de literatuur wordt een aantal van dit soort clusters (of typologieën of identiteiten) genoemd, waarvan de samenhang met geluk interessant is voor de doelstelling van dit literatuuronderzoek. Oftewel: Welke levensstijltypes maken het meest gelukkig?
- 3) *Levenskunst.* De laatste interpretatie van levensstijl laat zich beschrijven als het vermogen om een zo gelukkig mogelijk leven te leiden. Aspecten, die met deze levensstijl samenhangen, zijn:
 - a) Intellectuele ontwikkeling.
 - b) Zelfinzicht, bezinning en zelfontplooiing.

- c) Verbeeldingskracht.
- d) Moed, doorzettingsvermogen en relevante praktische vaardigheden.
- e) Kunnen kiezen.
- f) Ritualisering.
- g) Dagindeling.

De drie beschrijvingen van levensstijl verschillen genoeg van elkaar om als aparte interpretatie beschouwd te worden. Op enkele aspecten overlappen de drie interpretaties elkaar echter. De verschillende interpretaties van levensstijl zullen onderzocht worden op hun samenhang met geluk. De overlappende gedeelten verdienen hierbij wellicht speciale aandacht.

4. Samenhang tussen levensstijl en geluk

In dit hoofdstuk wordt de samenhang tussen levensstijl en geluk beschreven. Door middel van literatuuronderzoek zijn correlaties gevonden tussen geluk en (aspecten van) levensstijl. De volgende paragrafen zullen deze correlaties blootleggen. Het gaat bij deze resultaten meestal puur om correlaties, zonder dat er in de onderzoeken uitsluitend gegeven is over de causaliteit van de samenhang. Het is dus in de regel niet onderzocht of levensstijl de oorzaak is van het geluk, of vice versa.

In de eerste paragraaf wordt de gevonden correlaties tussen geluk en patronen van dagelijkse activiteiten beschreven; in de tweede paragraaf tussen geluk en clusters van activiteitenpatronen; en in de derde paragraaf tussen geluk en levenskunst.

4.1 Geluk en patronen van dagelijkse activiteiten

Er is nog geen onderzoek gedaan naar de relatie tussen geluk en een complete stijl van alle mogelijke activiteitenpatronen. De oorzaak hiervan is misschien het probleem van de onvolledige inventarisatie. Gelukkig zijn er wel onderzoeken gedaan naar de relatie tussen geluk en diverse aspecten van levensstijl, zoals vrijetijdsbesteding. Per aspect zal ik de al dan niet gevonden samenhang met geluk bespreken.

4.1.1 Vrijetijdsbesteding

Mensen vertonen een actiever vrijetijdsgedrag als ze gelukkig zijn, dan wanneer ze niet gelukkig zijn (Veenhoven, 1984). Actief zijn in de vrije tijd onderhoudt bovendien de gezondheid. Hoewel het een onderzoek met een kleine steekproef van ongeveer 50 proefpersonen betreft, onderschrijven de resultaten van Cameron en Persinger (1983) het voorgaande. Vrouwen van gepensioneerde mannen en weduwen van mannen, die overleden

waren binnen vijf jaar na het met pensioen gaan, vulden vragenlijsten in over het gedrag van hun echtgenoten na hun 65^e. De mannen die waren overleden spendeerden minder tijd met vrienden, aan hobby's en aan reizen, dan degenen die nog leefden.

Maar wordt men ook gelukkig van de vrije tijd? In de 'Victorian Quality of Life panel study' (1987, zoals beschreven in Heady, 1992) werd vrijetijdsbesteding als domeinsatisfactie meegenomen. De vrije tijd correleerde in deze studie stevig met levenssatisfactie, gemeten met de Satisfaction with Life scale (Diener e.a., 1985). De correlatie bedroeg .48, en vrije tijd had daarmee een sterkere relatie met levenstevredenheid dan het familieleven, de baan, het inkomen, vriendschappen of gezondheid (Heady, 1992).

Een Amerikaanse enquête (Andrews en Withey, 1976; zoals beschreven in Argyle, 1987) vroeg eveneens naar de tevredenheid met de vrije tijd. Hier bleek dat men wat minder tevreden was met vrije tijd dan met de eigen baan of in het huwelijk. Toch blijkt dat vrije tijd, wanneer het gefomuleerd wordt als 'het leven naast werk' één van de beste voorspellers is van algemeen welzijn (Campbell, Converse en Rodgers, 1976; zoals beschreven in Argyle, 1987). Spreitzer en Snyder (1987) vonden in hun onderzoek naar de fit tussen opleiding en beroep een extra aspect van vrijetijdsbesteding in relatie tot geluk. De betrokkenheid bij vrijetijdsbesteding blijkt namelijk gedeeltelijke compensatie te dienen voor een gebrekkige baantevredenheid.

Tevredenheid met de vrije tijd is een grotere voorspeller van geluk, dan de frequentie van het gebruik van vrijetijdsvoorzieningen (Lloyd en Auld, 2002). Het gaat er niet om hoe vaak men bijvoorbeeld tennist, maar hoe tevreden men is met tennis als onderdeel van de vrijetijdsbesteding. Andere onderzoeken ondersteunen deze uitkomst (Lu en Argyle, 1994; Tinsley en Tinsley, 1986).

Vrijetijd is een bron van tevredenheid, omdat de besteding ervan intrinsiek motiverend wordt. Dit gebeurt doordat men in de vrije tijd talenten ontwikkelt en gebruikt, zich veel sociaal beweegt, de eigen identiteit kan uiten en zich men ontspant (Argyle, 1987).

Kabanoff (1982, zoals beschreven in Argyle, 1987) vroeg zich ook af waarom mensen vrijetijdsactiviteiten ondernemen. De belangrijkste redenen, die 210 personen in het onderzoek in Adelaide opgaven, waren: persoonlijk belangrijke dingen kunnen doen; genieten van het familieleven; uit de dagelijkse routine en de daarbij behorende verantwoordelijkheden kunnen stappen; een uitdaging aangaan; en het gebruiken van talenten en vaardigheden.

Csikszentmihalyi (1975) heeft het onderwerp van intrinsieke motivatie grondig onderzocht. Hij vond dat de meeste bevredigende elementen van vrije tijd bestonden uit de activiteit zelf, en de ontwikkeling van persoonlijke vaardigheden.

Wat doet men vooral in de vrije tijd? Argyle (1987) vindt in zijn review van grootschalige nationale onderzoeken (vooral in Amerika en Groot-Britannie), dat de vrijetijdsbesteding vooral bestaat uit televisiekijken. Ook het gebruik van andere media, het doen aan sport, activiteiten die in huis gedaan worden en sociale activiteiten zijn belangrijke onderdelen van de vrijetijd.

Televisie kijken

In de vrije tijd wordt er veel televisie gekeken (Argyle, 1987). Men raakt ontspannen en blij van het kijken naar televisie, maar tegelijkertijd wordt men er suffer en passiever van dat van welke andere activiteit dan ook (Graef, Csikszentmihalyi en McManama, 1983).

Duitse televisiekijkers, die weinig tot helemaal niet tevreden waren met hun leven, keken meer televisie dan degenen die gelukkiger waren. Bovendien maakte het hen niet veel uit, naar welke programma's ze keken (Espe en Seiwert, 1987). Mogelijk biedt de televisie een middel tot het vluchten uit de (minder gelukkige) werkelijkheid.

Ook Amerikaanse studies wijzen erop dat gelukkige en sociaal actieve personen eerder televisie kijken als ontspanning, maar niet voor escapistische redenen zoals ongelukkige personen doen (Rubin en Rubin, 1982; Rubin, 1985). Televisie kijken kan er zelfs voor zorgen dat mensen ongelukkig zijn met hun leven (Sirgy, Lee, Kosenko en Meadow, 1998). De reclames, die op televisie vertoond worden, zouden namelijk leiden tot terminaal materialisme (materialisme vanwege materialisme), wat op zijn beurt ontevredenheid met het leven als gevolg kan hebben. Men kan immers op deze manier nooit meer tevreden raken met wat men (materieel) bezit. Dit fenomeen speelt volgens de resultaten van dit onderzoek eerder in Amerika, dan in Canada, Australië, Turkije en China.

Hobby's en uitgaan

In een onderzoek bij 315 volwassenen in Brits-Columbië naar artistieke activiteiten (Michalos, 2005) komen sterke relaties met geluk en levenssatisfactie naar voren. Zo zullen mensen die in hun element zijn als ze gourmet koken ($r=.39$) of handvaardigheden als breien, haken of borduren ($r=.32$) positieve invloed ondervinden op hun geluksbeleving.

Zweedse personen, die regelmatig concerten, theater, kunst en andere culturele evenementen bezoeken, hadden 2.38 meer kans om in leven te zijn na negen jaar (Bygren, Konlaan en Johansson, 1996).

4.1.2 Gezondheidsgedrag

Hoe gezonder men is, hoe gelukkiger (Veenhoven, 1984; Heady & Wearing,). In een studie van Cornelisse-Vermaat (2005) bij autochtonen en niet-Westerse immigranten in Nederland blijkt gezondheid positief te correleren met geluk ($r=.44$ voor vrouwen en $r=.54$

voor mannen). Naast de gezondheidsstatus lijkt gezondheidsgedrag ook positief te correleren met gepercipieerde kwaliteit van leven (Woodruff en Conway, 1992). In een studie naar de relaties tussen gezondheidsstatus, gezondheidsgedrag en kwaliteit van leven van 5000 mariniers in Amerika verklaarde gezondheidsgedrag 6 tot 11% van de kwaliteit van leven nadat gecontroleerd was voor gezondheidsstatus. Van de onderzochte gezondheidsgedragingen droegen het vermijden van ongelukken en onderhoud van het welzijn het meeste bij aan de kwaliteit van leven.

Voeding

Voedingspatronen zijn een onderdeel van gezondheidsgedrag. Het idee, dat medisch overgewicht een risico is voor gezondheid is bekend. Maar dat de geluksbeleving van mensen met overgewicht ook lager is, wordt ook bevestigd door onderzoek. Gewichtsverlies bij 60 obesitaspatiënten leidde tot significant hogere scores op kwaliteit van leven (Wamsteker, Geenen, Iestra en van Staveren, 2003). Een vervolgstudie zou kunnen aantonen of dit effect ook op de lange termijn aanblijft.

Verschillende voedingssoorten in het eetpatroon hebben waarschijnlijk ook invloed op geluksbeleving. Weinstein (1980) vond dat personen, die groente aten als ontbijt, zichzelf gelukkiger beoordeelden, dan degenen, die vlees bij het ontbijt aten.

In een onderzoek naar de relatie tussen geluk en gezondheid van Blakeslee en Grossarth – Maticek (1999) komt een bijzonder feit naar voren. Het matig drinken van alcohol maakt gelukkig. Een reden hiervoor zou kunnen zijn dat alcohol de zelfcontrole vermindert en gevoelens van plezier en welzijn bevrijdt. Drinken voor je plezier maakt significant gezonder dan helemaal niet drinken. Natuurlijk ondervinden personen, die vanuit er onvrede veel drinken, de grootste problemen voor hun gezondheid. Eerder onderzoek van Baum-Baicker (1985) laat ook zien dat matige alcoholconsumptie effectief is in het verminderen van stressgevoelens, dat het de geluksbeleving positief beïnvloedt, en dat het resulteert in een lagere score van klinische depressie.

Sport

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar de positieve effecten van intensieve beweging, zoals hardlopen (Bosscher, 1991; Dyer en Crouch, 1987), joggen (Lichtman en Poser, 1983) en aerobic (Crews, Lochbaum en Landers, 2004; Blumenthal, Hindlle, Needels en Schocken, 1982). Zo hebben joggen, zwemmen, en hardlopen een vermindering van depressie, woede en verwarring tot gevolg (Dyer en Crouch, 1987).

Hardlopen als therapie bij depressieve patiënten boekt een positief resultaat (Bosscher, 1991). Dit positieve resultaat gaat onder andere ook samen met een vooruitgang in het

algemene gevoel van welzijn. Ook verandert de beoefening van aerobic het psychologisch functioneren van gezonde midvolwassenen (Blumenthal e.a., 1982).

Deze resultaten wijzen op een eventuele samenhang van sport, waarbij intensief bewogen wordt, met duurzame tevredenheid met het gehele leven. Er zijn echter nog geen onderzoeken gedaan naar de specifieke relatie tussen algemeen intensief sporten en geluk.

4.1.4 Consumentengedrag

Maken specifieke consumptiepatronen gelukkig? Er is nog niet veel onderzoek gedaan naar de precieze relatie tussen consumentengedrag en geluk. Oropesa (1995) vond wel, dat de passie voor nieuwe ervaringen op de consumptiemarkt positief verbonden is aan subjectief welzijn. Daarnaast lijkt de voortdurende vergaring van consumptiegoederen op zich geen garantie te zijn voor dit welzijn. Naast passie voor nieuwe ervaringen zijn er wellicht andere geluksbrengende consumptieaspecten.

Het energieverbruik is een consumptiepatroon. Maakt bijvoorbeeld vrijetijdsbesteding, die meer energie vergt, gelukkiger of ongelukkiger dan vrijetijdsbesteding die weinig energie verbruikt? Deze vraag probeerden Graef, McManama Gianinno en Csikszentmihalyi te beantwoorden in hun studie (1981). Participanten werden via de experience sampling method steeds gevraagd wat ze deden gedurende de dag, en hoe gelukkig ze waren.

De vrijetijdsactiviteiten werden verdeeld in drie maten van energieconsumptie (Fritsch, 1974; zoals beschreven in Graef e.a., 1981). Televisiekijken, een krant lezen, winkelen of uitgaan (naar een restaurant, disco, enz.) golden als hoge energieconsumptie. Activiteiten als naar de bioscoop gaan, een boek lezen, naar muziek luisteren of een bezoek brengen aan een sportwedstrijd, een clubvergadering of een concert scoren middelmatig in energieconsumptie. Bij dagdromen, sociale omgang met anderen, hobby's, sporten, en seksuele activiteiten wordt weinig energie verbruikt.

De resultaten lieten zien dat er geen positieve relatie bestaat tussen energieverbruik tijdens vrijetijdsbesteding en geluk. Voor de vrouwen in de steekproef gold eerder dat een hoogenergieverbruik tegengesteld gerelateerd was aan geluk. De uitkomsten wijzen erop, dat bij activiteiten met een hoog energieverbruik het geluk significant lager is. Mensen lijken minder gelukkig als ze vrijetijdsactiviteiten ondernemen, die veel energie verbruiken.

Een reden voor deze samenhang tussen geluk en energieverbruik in vrijetijdsbesteding ligt in de persoonlijke betrokkenheid bij de activiteiten (Graef e.a., 1981). Veel energie verbruikende activiteiten, zoals televisiekijken, kenmerken zich door passieve participatie in het proces van de activiteit. Aan de andere kant vragen activiteiten die laag in energieverbruik zijn, zoals sporten, veel meer actieve deelneming aan de activiteit. De actieve deelneming en betrokkenheid bij de activiteit zouden meer bijdragen aan de intrinsieke beloning van een activiteit (Csikszentmihalyi, 1975). Het zou kunnen zijn, dat de pogingen om

het leven makkelijker te maken door hoge energieverbruikende activiteiten eigenlijk het plezier voor een gedeelte uit de activiteiten halen.

Gatersleben (2000) deed ook onderzoek naar het consumentengedrag, dat energie verbruikt. In haar studie met ca. 700 proefpersonen zette zij ondermeer de relatie tussen satisfactie met 15 verschillende aspecten het van leven af tegen de 'absolute levenssatisfactie'. De resultaten lieten zien dat 40% van de gehele levenstevredenheid verklaard kon worden uit de satisfactie met de 15 diverse aspecten (gezondheid, sociale relaties, werk, vrijheid, inkomen, opleiding, natuur, veiligheid, sociale herkenning, vrijetijdsbesteding, comfort, de auto, de wasmachine, de televisie en de computer). Van deze aspecten waren gezondheid, sociale relaties, werk, inkomen, sociale erkenning en de auto het meest belangrijk voor de absolute levenssatisfactie.

Een op zich staand consumptiepatroon is de voedingsconsumptie. Het kiezen voor bepaald voedsel en levensmiddelen is als consumptiegedrag ook onderdeel van levensstijl. Diebschlag (1991) concludeert in haar artikel over voeding en geluk, dat de levenskwaliteit verbeterd kan worden door bepaalde voeding. Ook al zijn hier nog geen modellen voor; Diebschlag suggereert dat gezonde voeding, zonder al te veel toevoegingen en giftige stoffen, het algemene welzijn onderhoudt en waarschijnlijk ook bevordert.

4.1.5 Dagindeling

Van de gedragspatronen en activiteiten rondom dagindeling valt nog weinig te zeggen in relatie tot geluk. De enige uitzondering daarop betreft de slaap. Slaapgewoonten als de tijd waarop men naar bed gaat, de uren slaap, onderbrekingen in de slaap, dromen, tijd waarop men wakker wordt en slaaphygiëne, zijn namelijk onderzocht op hun samenhang met gezondheid (Wingard en Berkman, 1983), psychologisch welzijn (Brown en Doneri, 1986), psychologisch functioneren (Curtis en Fogel, 1972) en depressie (Rudolf en Tolle, 1978). De specifieke samenhang tussen slaapgewoonten en duurzame tevredenheid met het gehele leven is echter nog niet onderzocht.

4.1.6 Sociaal verkeer

In elk onderzoek naar tevredenheid met vrijetijdsbesteding duikt het sociale verkeer als belangrijke component op (Argyle, 1987). Het gaat dan om contact met familie, vrienden, partners en anderen. Zo wordt er televisie gekeken met de familie, men gaat op vakantie met de partner, familie of vrienden. Men eet en drinkt samen, thuis of buitenshuis.

Natuurlijk is tevredenheid met het sociale netwerk zeer van belang voor de geluksbeleving (Veenhoven, 1984; Heady en Wearing, 1992). Maar specifieke activiteiten in de sociale omgang hebben nog geen plaats gekregen in het geluksonderzoek. Een aantal onderzoeken vermelden wel wat losse feiten hieromtrent.

Zo heeft de omgang met huisdieren voor sommigen een belangrijke plek in het dagelijks leven. In een enquête van *Psychology Today* rapporteren huisdiereigenaren meer tevredenheid met hun leven dan degenen zonder een hond, kat of ander huisdier (Horn, 1984). Het kan natuurlijk zijn, dat gelukkige personen eerder huisdieren aanschaffen dan ongelukkigen.

Verder wordt er in de sociale omgang met anderen graag veel gelachen. Lachen is gezond, en humor draagt daarnaast ook bij aan geluk (Chapman en Foot, 1976; zoals beschreven in Mannell en McMahon, 1982). Humor duikt op tijdens allerlei activiteiten. In een studie naar de relatie tussen humor en psychologisch welzijn in de loop van een dag, concluderen Mannell & McMahon (1982) dat hoe meer humorincidenten voorkomen, hoe vaker proefpersonen in een positieve bui zijn. Het blijkt dat daarnaast dat sociale interactie het vaakst zorgt voor humor gedurende de dag. Hoewel geluk niet gemeten wordt in dit onderzoek, is deze conclusie een aanwijzing voor een eventueel belang van humor voor geluk.

Een bijzonder onderdeel van de sociale omgang met anderen is seksueel contact. Het blijkt, dat seksueel actieve mensen gelukkiger zijn (Ventegodt, 1998).

4.2 Geluk en levensstijltypologieën

Mensen baseren hun oordeel de eigen levensstandaard vergeleken met anderen op hoe tevreden zij zijn met hun inkomen, gezondheid, opleiding, sociale relaties en de auto (Gatersleben, 2000). Deze levensstandaard heeft invloed op hoe gelukkig men is. Het inkomen, de gezondheid, opleiding, sociale relaties en de auto zijn wellicht belangrijk in de levensstijl. In een studie met mannen en vrouwen in de late midvolwassenheid werd duidelijk dat de tijd die gespendeerd werd aan identiteiten die uiting gaven aan de verschillende aspecten van de eigen persoonlijkheid gelukkig maakte (Ogilvie, 1987).

Er is echter nog geen uitgebreid systematisch onderzoek verricht naar welke levensstijltypes het meest gelukkig zijn (Horley, Carroll en Little, 1988). Dit kan als reden hebben, dat het een lastig karwei is om een levensstijltype te ontdekken uit de veelheid van activiteiten en gedragingen van een persoon. Aan de hand van diverse gevonden typologieën kan hier toch het een en ander gezegd worden over welke levensstijl het meeste geluk oplevert. Een overzicht van vijf typologieën volgt.

4.2.1 Typologie via de Personal Project Analysis

In hun onderzoek beschrijven Horley e.a. (1988) een hulpmiddel bij het identificeren van levensstijltypes. Dit hulpmiddel is de Personal Project Analysis (Little, 1983; zoals beschreven in Horley e.a., 1988). Bij de PPA wordt proefpersonen gevraagd een aantal persoonlijke projecten op een rij te zetten, waarin ze op dat moment betrokken zijn.

Vervolgens wordt deze lijst genoteerd in een matrix, net als in de Repertory Grid methode van Kelly (1955). De laatste stap in de PPA is, dat de proefpersonen elk project scoren op theoretisch of pragmatisch relevante dimensies, bijvoorbeeld 'de hoeveelheid plezier'.

De PPA werd toegepast bij 52 proefpersonen om levensstijltypes te identificeren (Horley e.a., 1988). De daarbij gebruikte PPA besloeg eerst 16 dimensies, nl. importantie, plezier, moeilijkheid, zichtbaarheid, controle, initiatie, stress, adequaatheid in tijd, uitkomst, zelfidentiteit, importantie volgens anderen, waardecongruentie, positieve impact, negatieve impact, vooruitgang en uitdaging.

Drie types van levensstijl werden gevonden, nl. de '*pressured*', de '*relaxed*' en de '*wishful thinking*' levensstijl. De laatste levensstijl is niet eenduidig beschreven, maar typeert zich vooral door het alleen willen werken aan de persoonlijk projecten. De eerste twee levensstijlen lijken respectievelijk op type A en type B gedragspatronen. Type A gedragspatronen worden gekarakteriseerd door tijdsdruk en stress, terwijl type B gedragspatronen een meer ontspannen, ongehaaste, tevreden stijl laten zien (Jenkins, 1979; zoals beschreven in Horley e.a., 1987).

Hoewel er geen relatie onderzocht is tussen deze levensstijlen en geluk, lijkt de beschrijving van Jenkins erop te wijzen dat type B gedragspatronen, en dus de '*relaxed*' levensstijl, meer voor zullen komen onder gelukkige individuen.

In het tweede deel van de studie werd een replicatie gedaan van het eerste deel. Weer werden levensstijlen geïdentificeerd door de methode van de PPM. Hier werden drie dimensies aan toegevoegd, nl. absorptie, satisfactie en assistentie. Bovendien werden de gevonden levensstijlen in dit gedeelte wel onderzocht op hun samenhang met geluk.

De uitkomsten lieten nu vier levensstijltypes zien, nl. de *hedonistische*, de *avontuurlijke*, de *individualistische* en de '*promethean*' levensstijl. Het beeld dat bij de hedonistische levensstijl ontstaat, is dat van een plezier najagend persoon, dat niet teveel moeite doet in diverse activiteiten. De avonturier, of zoals in deze studie iemand die uitdaging en stress nodig heeft, hoort bij de avonturistische levensstijl. De derde levensstijl komt waarschijnlijk voor bij personen die in hun eentje vooruitstreven en succes ervaren. De '*promethean*' levensstijl lijkt sterk op de eerder gevonden '*pressured*' stijl of de type A gedragspatronen. Alle levensstijlen scoorden min of meer hetzelfde op geluk.

Resultaten uit deze tweeledige studie zullen misschien niet goed gerepliceerd kunnen worden. Een reden daarvoor is de kleine steekproef. Daarnaast hangt de identificatie van de levensstijltypes blijkbaar ook af van wijzigingen in de PPA methode. Dit blijkt uit het grotere aantal aan levensstijlen dat gevonden werd, nadat er drie extra dimensies aan de PPA toegevoegd waren. Dit resultaat wijst erop, dat 'je eruit krijgt, wat je erin stopt'.

4.2.2 Typologie volgens levensstructuren

Andere levensstijlen komen naar voren in het onderzoek van Lee (1985_a). Deze studie is opgebouwd rondom de wijze van structuur, die iedereen aanbrengt in het dagelijks leven. Lee beschrijft deze structuren in tien dimensies: tijd, ruimte, andere mensen en bezigheden. Ze vindt vier uitgebreid geteste levensstijlrichtingen: thuisgericht, werkgericht, gecombineerd thuis- en werkgericht en diffuus (buiten het werk of thuis gericht). Deze levensstijlrichtingen onderzoekt Lee (1985_b) vervolgens op de samenhang met geluk.

Met de thuisgerichte levensstijl is het leven voornamelijk thuis gecentreerd. Thuis besteedt men dan de meeste tijd en energie. Dit betekent overigens niet, dat deze personen geen baan hebben waar ze eveneens tijd en energie in steken. Binnen de thuisgerichte levensstijl vallen de twee subtypes van '*homesteaders*' (*thuisblijvers*) en '*architects*' (*thuisbouwers*). De thuisblijvers zijn vaak getrouwd en hebben kinderen. Thuis staat centraal in hun leven. Het levenstempo ligt vrij laag en er is weinig sociale interactie met andere mensen dan de gezinsleden. De thuisbouwers ondernemen thuis allerlei creatieve activiteiten. Ze hebben veel keuzemogelijkheden in hun activiteiten.

Bij de werkgerichte levensstijl is het werk het centrum. De subtypes van deze levensstijl zijn '*work horses*' (*werkpaarden*) en '*work revelers*' (*werkbijen*). Werkpaarden zijn vaak single mannen, die veel kenmerken vertonen van workaholics. Ze hebben weinig keuze in hun activiteiten, wat niet wegneemt dat ze hun baan heel belangrijk vinden. De sociale interactie spitst zich bij werkpaarden vooral toe op collega's. De werkbijen zijn vaak mannen met niet werkende partners. Ze hebben meer keuzemogelijkheden dan werkpaarden, en het levenstempo ligt hoog. Buiten het gezin en werk ontmoeten ze veel andere personen. Het inkomen van werkbijen is vaak hoog.

Personen met een gecombineerde huis-werk-levensstijl verdelen hun tijd en energie evenredig. De subtypes binnen deze stijl zijn '*straddlers*' (*forensen*) en '*jugglers*' (*jongleurs*). Forensen zijn vaak getrouwd, en hebben kinderen. Hoewel ze weinig keuzemogelijkheden hebben, hebben ze veel aandacht voor zowel thuis als werk. De jongleurs zijn zowel getrouwde mensen als single personen. Ze hebben veel keuzemogelijkheden in hun activiteiten en hebben veel sociale contacten.

Er is eigenlijk geen centrale plaats in het leven van mensen met een diffuus gerichte levensstijl. De '*gypsies*' (*zigeuners*) en '*satellites*' (*satellieten*) steken hun tijd en energie in allerlei bezigheden. Zigeuners hebben vaak geen partner en geen kinderen. In het sociale verkeer en het uitgaansleven ondernemen zij de meeste activiteiten in een hoog levenstempo. De satellieten hebben vaak wel een gezin, maar toch zijn ze veel buitenshuis. Hun belangrijkste activiteiten liggen niet op het werk. Satellieten gaan veel met familie om.

De levensstijltypes worden in het onderzoek van Lee (1985_b) bekeken op de samenhang met geluk. Het blijkt dat de thuisgerichte levensstijl meer geluk oplevert dan de andere drie types. De werkgerichte levensstijl levert relatief gezien het minst geluk op.

Van de subtypes scoren vooral zigeuners en werkpaarden het laagst op geluk. Dit zou onder andere veroorzaakt kunnen worden door het single leven van personen binnen deze subtypes. Volgens Veenhoven (1984) zijn gehuwde mensen inderdaad gelukkiger dan alleenstaanden.

Verder zijn van de subtypes de jongleuren het meest gelukkig. Waarschijnlijk organiseren zij hun tijd goed over de vele gekozen activiteiten op het werk, in het thuisleven en daarbuiten, en voelen zij zich daar erg tevreden mee.

4.2.3 Typologie van consumentenstijlen

In Nederland heeft het onderzoeksbureau Motivaction onderzoek gedaan naar levensstijltypes. Dit zogeheten Mentalitymodel (Motivaction, 2005) past binnen de traditie van marketingonderzoek, omdat het de verschillende consumentenstijlen in de Nederlandse samenleving identificeert. Op basis van maatschappelijke status en belangrijke consumentenwaarden, zoals bezitten, beleven en ontplooiën, worden acht levensstijlen onderscheiden: de traditionele burgerij (18%), de moderne burgerij (22%), de nieuwe conservatieven (8%), de gemaksegeoriënteerden (9%), de opwaarts mobielen (13%), de kosmopolieten (10%), de post-materialisten (10%) en de postmoderne hedonisten (10%).

De levensstijltypes zal ik kort beschrijven. De traditionele burgers zijn moralistisch en plichtsgetrouw en houden vast aan tradities en materiële bezittingen. In Nederland zijn de traditionele burgers en de moderne burgers de grootste sociale groepen. De moderne burgerij lijkt voor een deel op de traditionele burgerij, maar moderne burgers proberen naast tradities en plichten ook te consumeren en te genieten.

De gemaksegeoriënteerde mens is een impulsieve en passieve consument, die streeft naar een zorgeloos, makkelijk en prettig leven. De nieuwe conservatieven maken deel uit van de sociaal-economische bovenlaag en zij staan van harte achter technologische vooruitgang. Sociale en culturele vernieuwing dragen ze een minder warm hart toe. Kosmopolieten zijn wereldburgers, die kritisch zijn, maar een 'open mind' hebben. De opwaarts mobielen zijn carrièregericht en individualistisch ingesteld. Ze worden aangetrokken tot statusvergarig, nieuwe technische snufjes, risico en spanning.

De postmaterialisten zijn kritisch op de samenleving en daarbij komen ze op voor sociaal onrecht en het milieu. Postmaterialisten willen zichzelf graag ontwikkelen. Als laatste dompelen de postmoderne hedonisten zich onder in de beleveniscultuur, waarbij ze graag breken met sociale en morele regels.

Divers consumentengedrag van de acht levensstijlen is onderzocht. Het kopen van kant-en-klaar-maaltijden en milieubewustheid door het kiezen voor producten van

‘maatschappelijk verantwoorde bedrijven’ zijn hier voorbeelden van. Helaas is er nog geen onderzoek uitgevoerd naar de geluksbeleving binnen de levensstijlen.

Er valt desondanks wel wat te zeggen over de materialistische types binnen de typologie van Motivaction en hun geluksbeleving. Het blijkt uit onderzoek dat materialisme een negatieve correlatie heeft met geluk (o.a. Csikszentmihalyi, 1999).

Sirgy (1998) ging op zoek naar de verklaring voor de gevonden negatieve correlatie tussen materialisme en geluk. Een aantal verklaringen vindt hij daarbij. Zo hebben materialisten waarschijnlijk een grotere ontevredenheid met de eigen levensstandaard dan non-materialisten. Deze ontevredenheid kan dan overslaan naar de tevredenheid (of liever ontevredenheid) met het gehele leven.

De ontevredenheid wordt veroorzaakt door een aantal redenen. Zo vergelijken materialisten zich meer dan anderen met een onrealistisch ideaal. Daarnaast vergelijken ze zich vaker met anderen, die meer hebben maar minder doen. Bovendien neigen ze naar meer consumptie van materiele goederen en diensten dan waar ze geld voor hebben. Dit najagen van consumptie leidt ook nog eens tot verlies van interpersoonlijke beloningen en relaties, omdat materialisten daar gewoon geen tijd meer voor hebben.

De bevindingen van Sirgy worden ook onderschreven door Csikszentmihalyi (1999). In zijn artikel ziet hij als oorzaken voor de negatieve relatie tussen geluk en materialisme, dat materiele beloningen niet genoeg zijn om ons gelukkig te maken. Er moet genoeg tijd overblijven voor andere dingen des levens, zoals najagen van persoonlijke interesses of het familieleven.

Blijkbaar correleert een materialistische levensstijl naar verwachting dus zeker niet met geluk. Verder onderzoek moet dit echter definitief uitwijzen.

4.3.4 VALS typologie

In een grootschalig onderzoek in Amerika vindt Mitchell negen verschillende levensstijlen onder de bevolking (1983). Via een vragenlijst beantwoordden de Amerikaanse inwoners vragen over hun attitudes ten opzichte van verschillende levensaspecten. De gebruikte Life Styles Inventory bepaalde echter alleen attitudes of waarden, maar geen gedragingen of persoonlijke doelen. De typologie, die Mitchell hiermee blootlegde, is dus gebaseerd op waarden en attitudes over het leven.

De negen gevonden levensstijlen noemt hij samen de VALS typologie. Deze levensstijlen kunnen onderverdeeld worden in vier groepen (behoeftegericht, intern gericht, extern gericht en geïntegreerd gericht). Een korte beschrijving van de levensstijlen is hier op zijn plaats.

Onder de behoeftegerichte groepen vallen de levensstijlen ‘overlevers’ en de ‘volhouders’. In de extern gerichte groep krijgen de behorende, de kopiërende, en de prestatiegerichte

levensstijlen een plek. Intern gerichte groepen zijn de 'ik ben ik'-levensstijl, de ervaringsgerichte levensstijl en de maatschappelijk bewuste levensstijl. Als laatste valt de geïntegreerde levensstijl in de combinatiegroep.

De relatie met zelfgerapporteerde levenstevredenheid en levensstijltype wordt door Mitchell beschreven. De personen met een behorende levensstijl en een ervaringsgerichte levensstijl rapporteren overall het meest gelukkig te zijn, terwijl de overlevers het minst gelukkig zeggen te zijn. Voor de Amerikaanse inwoners in dit onderzoek zijn het behoren tot een groep en het opdoen van veel ervaringen levensstijlen, die gelukkig maken.

4.2.5 Alternatieve levensstijlen

Onderzoek naar alternatieve levensstijlen is hier en daar terug te vinden in de literatuur. Brinkerhof en Jacob (1985; 1987) voerden studies uit naar kwaliteit van leven en de 'smallholding lifestyle' of de 'Back-to-the-Land movement'. Deze alternatieve levensstijl is een poging van sommige Amerikaanse inwoners om het eenvoudige leven van een geïdealiseerd landbouwverleden na te bootsen. De 'back-to-the-landers' houden er een eenvoudige en arbeidsintensieve levensstijl op na. De levensstijl wordt geoperationaliseerd door zes waardeschalen. Deze waarden blijken geen significante voorspellers van geluk. De uitzondering hierop was de tevredenheid met het vooruitzicht om de rest van het leven op een 'smallholding' te blijven leven (Brinkerhoff & Jacob, 1985). Ook wanneer de religieuze aspecten van deze alternatieve levensstijl bekeken werden op hun samenhang met geluk, resulteerde dit in lage correlaties.

4.3 Geluk en levenskunst

De literatuur biedt niet veel informatie over de relatie tussen levenskunst en geluk. De drie genoemde stappen van Veenhoven (2000b) om een passende levensstijl te kiezen, zijn niet als zodanig teruggevonden in de literatuur op hun relatie met geluk.

Het blijft bij de beschrijving van een aantal aanverwante zaken van levenskunst. Deze gevonden kenmerken kunnen gecategoriseerd worden in *kwaliteiten* die bevorderlijk zijn voor geluk en *praktijken* om geluk te bevorderen. De kwaliteiten verwijzen naar eigenschappen, die personen al bezitten of eventueel zouden kunnen ontwikkelen. De praktijken beschrijven acties, die personen kunnen ondernemen, om levenskunst te beoefenen. Vooral de praktijken hangen min of meer samen met de verschillende praktijken, die genoemd werden in de drie stappen tot het kiezen van een passende levensstijl (Veenhoven, 2000b). In deze paragraaf bespreek ik puntsgewijs de gevonden kenmerken van levenskunst, en hun eventuele relatie met geluk.

4.3.1 Kwaliteiten

Openstaan voor nieuwe ervaringen

Eerder zagen we al dat de passie voor nieuwe ervaringen op de consumptiemarkt kunnen bijdragen aan geluk (Oropesa, 1995). Boone (1974) toont in zijn studie naar persoonlijkheid en vernieuwend koopgedrag aan dat vernieuwende kopers hoger scoren op leiderschapspotentie, sociale mobiliteit, zelfvertrouwen en openstaan om nieuwigheid te accepteren. In dit stukje informatie liggen misschien een aantal eigenschappen van levenskunstenaars verborgen. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen of het openstaan voor nieuwe ervaringen inderdaad een gelukkig makend onderdeel is van levenskunst.

Wijsheid

Wijsheid zou ook een factor kunnen zijn, die geluk vergroot. In een artikel over wijsheid, concluderen Baltes en Staudinger (2000) dat er een aantal condities is voor wijsheid. Natuurlijk bestaat wijsheid uit uitgebreide feitelijke en procedurele kennis over de fundamentele eigenschappen van het leven. Daarnaast is het kunnen begrijpen van en omgaan met allerlei thema's en contexten van het leven (zoals opleiding, familie, vrienden, vrijetijdsbesteding en werk) belangrijk. Vervolgens is relativiseringsvermogen van waarden en levensprioriteiten een vereiste. De laatste conditie is het herkennen en omgaan met onzekerheid in het leven.

Baltes & Staudinger (2005) voegen daaraan toe, dat wijsheid bedoeld is voor het eigen geluk en dat van anderen. Deze 'intentieverklaring' tot geluk is nog niet uitgedrukt in een correlatie. Verder onderzoek van de relatie tussen wijsheid en geluk is daartoe gewenst.

4.3.2 Praktijken

Meditatie

Meditatie kan wel eens een bron van puur geluk te zijn (Aron en Aron, 1987). In onderzoeken naar de invloed van meditatie op zelfgerapporteerd geluk, wordt vaak de 'transcendental meditation' (Bloomfield, Cain en Jaffe, 1975, zoals beschreven in Aron & Aron, 1987) beoefend. Door deze meditatie wordt een ervaring gegenereerd, waarin het bewustzijn in de minst geactiveerde staat wordt gebracht. Gedachten zijn afwezig, terwijl men bewust en geconcentreerd blijft.

Divers onderzoek laat zien, dat proefpersonen een bijzonder EEG-patroon vertonen tijdens de meditatie, dat onder volwassenen bij geen enkele andere activiteit wordt waargenomen. Daarnaast rapporteert men deze ervaring als 'puur geluk' (Orme-Johnson, 1977). Een intens gevoel van geluk is natuurlijk niet hetzelfde als duurzame tevredenheid met het hele leven.

Aron & Aron (1987) suggereren dat de achtergrond of de neutrale stand van het menselijke zenuwstelsel wel eens geluk zou kunnen zijn. Als deze achtergrond 'gelukkig zijn' blijkt, en als

meditatie mensen helpt deze achtergrond naar de voorgrond te brengen, dan zou meditatie inderdaad duurzame tevredenheid met het leven kunnen vergroten.

Timemanagement

Uit de eerder beschreven studie van Lee (1985a) valt ten aanzien van dagindeling en timemanagement het een en ander te concluderen. Lee gaat ervan uit dat de doelmatigheid van een levensstijl afhangt van drie dimensies. Ten eerste is het belangrijk dat de dagindeling genoeg gelegenheid geeft om belangrijke taken thuis en op het werk goed te vervullen. Ten tweede dient de levensstijl iemand voldoende plezier en tevredenheid te geven. Als laatste dient de dagindeling te beschermen tegen onnodige stress.

Het blijkt dat personen, die een doelmatige levensstijl hebben, gelukkiger zijn dan anderen. Blijkbaar is het voor ons eigen geluk belangrijk om de tijd die we hebben op een dag goed te organiseren (Lee, 1985b).

Flow

Flow is een ervaring die alle aandacht opeist en plezierig is, zodat de ervaring 'autotelic' wordt (Csikszentmihalyi, 1990). Dit betekent, dat de ervaring op zichzelf de moeite waard is, zonder dat deze eventuele gevolgen heeft. Het doel van de ervaring is dus die ervaring zelf.

Een eerste voorwaarde voor het ervaren van flow is het ondernemen van een uitdagende activiteit, die vaardigheden vereist. De activiteit moet niet te lastig of te makkelijk zijn. Verder is het belangrijk dat de activiteit duidelijke doelen heeft en dat er directe feedback is na de ervaring.

'Autotelic' personen hebben relatief veel flow-ervaringen, ongeacht wat ze aan het doen zijn. Flow blijkt gelukkig te maken (Csikszentmihalyi, 1990), waardoor het wellicht aan te bevelen is om er zoveel mogelijk een 'autotelic' levensstijl erop na te houden. In deze zin zou flow, of de optimalisering van het dagelijkse, kunnen bijdragen aan levenskunst.

Zelfontwikkeling

In een studie naar lezers van zelfhulpboeken vonden Wilson en Cash (2000) een samenhang met geluk. 264 studenten vulden de 'Self-Help Reading Attitudes Survey' die uit 40 items bestaat in. Het bleek dat studenten met gunstigere attitudes ten opzichte van het lezen van dit soort boeken grotere levenstevredenheid rapporteerden.

5. Conclusies

In dit literatuuronderzoek stond de vraag 'Is er een samenhang tussen levensstijl en geluk, en zo ja, hoe ziet deze samenhang eruit?' centraal. In dit hoofdstuk zal aan de hand van een

discussie van de resultaten en de beperkingen van het literatuuronderzoek een algemene conclusie getrokken worden. Uiteindelijk worden aanbevelingen tot verder onderzoek gedaan.

5.1 Discussie resultaten

Over het algemeen kan gezegd worden, dat er nog niet genoeg onderzoek is gedaan naar de samenhang tussen geluk en levensstijl. De resultaten blijven daarom beperkt tot een tweetal zaken. Ten eerste bestaan de resultaten uit een opsomming van fragmenten van levensstijl en hun relatie met geluk. Ten tweede worden verbanden tussen deze fragmenten beschreven. Voor een compleet beeld is verder onderzoek wenselijk.

In deze paragraaf zullen de resultaten per interpretatie van levensstijl beschreven worden.

5.1.1 Geluk en dagelijkse activiteitenpatronen

Er bestaat geen studie naar de relatie tussen geluk en een complete levensstijl, d.w.z. een compleet geheel aan activiteitenpatronen en gedrag. Bepaalde aspecten van de levensstijl in deze interpretatie zijn wel onderzocht.

Zo blijkt de vrijetijdsbesteding een belangrijk activiteitenpatroon te zijn dat bijdraagt aan geluk. Vrije tijd correleert hoog met duurzame tevredenheid van het gehele leven. Daarnaast vinden de meeste mensen vrije tijd een belangrijk levensgebied. Het gaat in dit verband dan eerder om de tevredenheid met de invulling van de vrije tijd, dan om de frequentie van het gebruik van vrijetijdsvoorzieningen.

Een actieve levensstijl lijkt het meest gelukkig te maken. In ieder geval zijn gelukkige mensen actiever in de vrije tijd dan ongelukkige mensen.

Niet alle (vrijetijds)activiteiten maken even gelukkig. Als men intrinsiek gemotiveerd raakt door activiteiten, is er de meeste kans op geluk. Passief televisiekijken is minder zalig makend dan het beoefenen van een sport.

Sporten maakt gezond en gezondheid maakt gelukkig. Zo is het aan te bevelen om gezonde voeding en intensieve beweging toe te voegen aan de levensstijl. Er is echter wel meer onderzoek nodig om de precieze relatie tussen gezondheidsgedrag en geluk aan te tonen.

Het veel en intensief consumeren van allerlei producten op de markt, is geen garantie voor een gelukkig leven. Hier geldt ook weer, hoe actiever men betrokken is bij de consumptie, hoe beter men zich voelt. Intrinsieke motivatie speelt bij consumptiegedrag in relatie tot geluk waarschijnlijk ook een rol.

Sociale omgang met anderen in de vrije tijd of in werktijd zou belangrijk kunnen zijn voor de geluksbeleving. De relatie is echter nog niet aangetoond door onderzoek. Wel is

tevredenheid met het sociale netwerk een geluksbepaler. Veel lachen in de sociale omgang zou hier best wel eens bij kunnen helpen.

5.1.2 Geluk en de typologieën

Uit de review van de verschillende typologieën en geluk, kunnen alleen voorzichtig conclusies getrokken worden. Ook hier geldt, dat er niet genoeg onderzoek is gedaan. Elke typologie is steeds slechts in een enkel onderzoek bekeken op de relatie met geluk. Herhaling van dit soort onderzoeken zou meer zekerheid kunnen geven.

Desalniettemin lijkt een ontspannen levensstijl geluk eerder te bevorderen dan een gehaaste levensstijl, waarbij een persoon steeds onder druk staat. Het goed verdelen van de tijd rondom de levensstructuren, die belangrijk voor ons zijn, is ook een goede stap in de richting van het levensgeluk. Het leven is gecentraliseerd rondom thuis, het werk, rondom beide levensruimten of geheel daarbuiten. Hiervan zijn mensen met een thuisgerichte levensstijl vaak het meest gelukkig.

Een materialistische levensstijl kan onvrede betekenen. Materialisten zijn vaker ontevreden met hun levensstandaard dan anderen. Daarnaast maken ze in hun jacht 'naar meer en beter' wellicht niet genoeg tijd voor interpersoonlijke relaties en persoonlijke interesses. Deze jacht zorgt bovendien voor overconsumptie, of meer uitgeven dan waar geld voor is. Deze diverse redenen voor ontevredenheid kunnen overslaan naar ontevredenheid met het gehele leven.

Verder valt op te merken dat levensstijlen, waarbij veel ervaringen op worden gedaan of die gericht zijn op het behoren tot een bepaalde omgeving of groep (zoals het gezin of een vriendengroep), geluk in de hand kunnen werken. Personen die met hun levensstijl alleen maar aan het overleven zijn (bijvoorbeeld financieel), zijn minder gelukkig.

5.1.3 Geluk en levenskunst

Levenskunst is een nieuw begrip in de literatuur. Dit zorgt er waarschijnlijk voor, dat het begrip nog niet ver uitgedifferentieerd is. De relatie met geluk en levenskunst is niet terug te vinden in de literatuur. Een aantal verwante begrippen lijkt een zeker verband te hebben met geluk. Deze begrippen zijn verdeeld in kwaliteiten en praktijken, waarvan de praktijken de meeste relevantie hebben voor de relatie tussen geluk en levenskunst. De praktijken zijn te verbinden aan de drie eerder beschreven stappen om een passende levensstijl te kiezen.

Flow en timemanagement hebben de meest duidelijke samenhang met geluk. Een levenskunstenaar, een persoon met een levensstijl die de meeste perspectieven biedt op een gelukkig leven, doet er goed aan voor flow te zorgen in zoveel mogelijk ervaringen. Een goede tijdsindeling van de dag is ook van eminent belang. Andere zaken, die met levenskunst

samenhangen, zijn meditatie, wijsheid en zelfontwikkeling (bijvoorbeeld door het lezen van zelfhulpboeken).

5.2 Beperkingen literatuuronderzoek

5.2.1 Het verband tussen levensstijl en geluk

De grootste beperking van het literatuuronderzoek is dat er nog niet genoeg onderzoek uitgevoerd is naar de samenhang tussen geluk en levensstijl. Er zijn, zoals beschreven, wel allerlei correlaties gevonden tussen onderdelen van levensstijl en geluk. Er mist echter nog veel. Zo zijn in deze literatuurstudie onderdelen van activiteitenpatronen zoals werkgedrag en huishoudelijke bezigheden niet beschreven. Daarnaast is levenskunst slechts een aantal aspecten bestudeerd op de relatie met geluk. Ook wat betreft de typologieën zullen er nog allerlei typologieën bestaan, die verder geluksonderzoek verdienen.

Een andere beperking van dit literatuuronderzoek is wellicht, dat er gekozen is om drie interpretaties van het begrip levensstijl te bekijken op de relatie met geluk. De uitkomsten van het literatuuronderzoek geven misschien onder ander daarom een versnipperd beeld van levensstijl(aspecten) en geluk. Een meer geïntegreerde begripsbepaling van levensstijl zou een completer beeld kunnen opleveren van de relatie met geluk.

Bij de statistische verbanden tussen levensstijl(aspecten) en geluk zou daarnaast sprake kunnen zijn van schijnverband of contingent verband. Bij een contingent verband rolt er toevallig een bepaalde correlatie uit een experiment. Om dit uit te sluiten zouden de beschreven experimenten herhaald moeten worden. In het geval van een schijnverband lijkt er een samenhang te zijn tussen levensstijl en geluk, maar speelt er een andere factor (of meerdere factoren) mee in de correlatie.

Interveniërende variabelen

Er zijn diverse factoren te noemen, die een rol zouden kunnen spelen in de samenhang tussen levensstijl en geluk. Wellicht zijn deze factoren interne en externe eigenschappen van het individu, die de persoonlijke levensstijl bepalen. Een gevonden verband tussen levensstijl en geluk zou dan eventueel terug te voeren zijn op een samenhang tussen deze onderliggende variabelen en geluk. Factoren zoals persoonlijkheid en sociologische kenmerken zouden mogelijk voor een schijnverband kunnen zorgen. In de literatuur lijkt een aantal van deze interveniërende variabelen al beschreven zijn.

Persoonlijkheid is zo'n variabele. Levensstijl kan opgevat worden als de neiging van een persoon om het leven op een specifieke manier in te delen, om steeds dezelfde soort keuzes te maken in verschillende situaties of bij verschillende levensvraagstukken. Deze neiging hangt per definitie samen met persoonlijkheidstrekken.

Er is veelvuldig onderzoek gedaan naar de relatie tussen persoonlijkheid en geluk. Geluk en persoonlijkheidstrekken correleren sterk met elkaar. Vooral extraverte persoonlijkheden hebben een grotere kans op geluk (Heady & Wearing, 1992; Veenhoven, 1984). Een extravert persoon zal een andere levensstijl hebben dan een introvert persoon. Van een extravert persoon valt bijvoorbeeld meer 'socialising' of uitgaan in de vrije tijd te verwachten. Persoonlijkheid zou daarom als een interveniërende variabele bij de samenhang tussen levensstijl en geluk opgevat kunnen worden, en zou daarmee voor een schijnverband kunnen zorgen.

Hierbij valt op te merken, dat de gevonden correlaties tussen levensstijl en geluk in dit literatuuronderzoek niet heel sterk zijn. Persoonlijkheid en geluk hangen wel sterk met elkaar samen. De correlaties tussen levensstijl en geluk zouden naar verwachting hoger zijn uitgevallen, als persoonlijkheid inderdaad een schijnverband op zou leveren.

Familiegrootte zou een volgende interveniërende variabele kunnen zijn. Familiegrootte zou een effect op levensstijl hebben, doordat het de verdeling van het familie-inkomen beperkt (Sobel, 1981). Verschillen in inkomen en economische status hangen samen met autobezit, woningomvang, en consumptie van luxe goederen (Ganzeboom, 1988). Deze consumptiepatronen kunnen als onderdeel van een bepaalde levensstijl gezien worden. Bij een gevonden correlatie tussen geluk en levensstijl, zou de onderliggende economische status een groot deel van de correlatie kunnen veroorzaken.

Er bestaan klassenverschillen in de besteding van de vrije tijd volgens Birch (1979, zoals beschreven in Argyle, 1987). Klassenverschillen zouden eventueel een schijnverband tussen levensstijl en geluk op kunnen leveren. Birch vergelijkt verschillende sociaal-economische groepen, zoals handenarbeiders, werknemers, managers en zelfstandige ondernemers. Deze vergelijking laat zien dat niet-handenarbeiders meer activiteiten ondernemen in hun vrije tijd. Meer beschikking over geld kan hiervoor een reden zijn. De werkende klasse kijkt meer televisie dan de middenklasse.

Ook kenmerken als leeftijd, levensfase en sekse zouden interveniërende variabelen kunnen zijn in de relatie tussen geluk en levensstijl. Vooral als je bedenkt, dat levensstijlen waarschijnlijk dynamisch zijn. Een specifieke levensstijl in de adolescentie, bijvoorbeeld die van hippies, hoeft niet te betekenen dat dezelfde persoon in het bejaardentehuis er nog steeds een 'make love, not war' stijl van leven op na houdt.

Bij dit alles kan aangemerkt worden, dat verschillen in vrijetijdsbesteding tussen mensen gemiddeld maar voor 5 tot 10% verklaard kunnen worden door sociologische variabelen. Deze variabelen bestaan vooral uit sekse, leeftijd, beroep of economische klassen, arbeidsomstandigheden, huwelijkse staat, familiefase, religie, mate van urbanisatie, levensomstandigheden en beschikbaarheid van recreatievoorzieningen. Blijkbaar zijn

variaties in vrijetijdsgedrag groter binnen sociale groepen dan tussen sociale groepen (Kamphorst, 1987).

5.2.2 Richting van de causaliteit

Er is een aantal verbanden gevonden tussen aspecten van levensstijl en geluk. Er is onduidelijkheid over de richting van de causaliteit. Het is niet helder wat de oorzaak is en wat het gevolg is. Zo kan het zijn dat een actieve levensstijl gelukkig maakt, maar het kan ook zo zijn dat gelukkige personen vanzelfsprekend actiever zijn. De gevonden correlaties lijken erop te wijzen, dat bepaalde activiteitenpatronen of levensstijltypes geluk inderdaad kunnen bevorderen. Om de richting van de causaliteit met zekerheid vast te kunnen stellen, is echter meer onderzoek wenselijk.

5.3 Aanbevelingen voor verder onderzoek

In de conclusies zijn al diverse aanbevelingen gedaan voor verder onderzoek. Deze laten zich samenvatten onder de aanbeveling 'meer onderzoek gewenst' naar het verband tussen geluk en levensstijl. De samenhang tussen geluk en levensstijl, die tot nu toe is aangetoond, overtuigt nog niet erg. Bij verder onderzoek zou bekeken moeten worden hoe sterk de samenhang precies is, en of hier verschillen in zijn (bijvoorbeeld m.b.t. de drie formuleringen van levensstijl).

De verschillende experimenten, die beschreven zijn, zouden ten eerste herhaald kunnen worden. Met follow-up onderzoek zou in ieder geval blijken of de gevonden samenhang tussen geluk en levensstijl(aspecten) geverifieerd kan worden.

Daarnaast dient de relatie tussen levensstijl en geluk op lange termijn bekeken te worden. Levensstijl lijkt een dynamisch patroon te zijn. Veranderingen in de levensstijl zouden eventuele veranderingen in geluksbeleving kunnen betekenen. Resultaten hiervan zouden bovendien de richting van de causaliteit nader ontvouwen.

Experimenteel onderzoek met geluk om de causaliteit te bepalen is niet haalbaar. Het is praktisch gezien niet makkelijk en in ieder geval niet ethisch om de geluksbeleving van proefpersonen te beïnvloeden. Er valt wel te denken aan longitudinaal onderzoek, waarin personen met verschillende scores in de geluksbeleving geselecteerd worden. De levensstijlen (en veranderingen daarin) van deze personen zouden dan gedurende een bepaalde periode vergeleken kunnen worden.

Bovendien verdienen eventuele interveniërende variabelen meer aandacht in verder onderzoek. De identificatie van deze interveniërende variabelen bij de relatie tussen levensstijl en geluk, en daarna het controleren van deze variabelen, geven waarschijnlijk een beter inzicht in gevonden correlaties tussen geluk en aspecten van levensstijl. Zo zouden

persoonlijkheidsvariabelen gemeten kunnen worden in onderzoek naar levensstijl en geluk, om te bekijken of persoonlijkheid wel of geen schijnverband oplevert.

In verder onderzoek naar levensstijl en geluk verdient de begripsbepaling van levensstijl meer aandacht. De drie interpretatiewijzen kunnen wellicht gecombineerd worden om tot een meer sluitende definitie van levensstijl te komen. De dagelijkse activiteitenpatronen van de eerste interpretatie zijn daarbij belangrijk. Het lijkt erop, dat de Personal Projects Analysis een methode is om een levensstijl te ontdekken aan de hand van dagelijkse projecten, waar men betrokken bij is. De dimensies, die aan de PPA toegevoegd worden, zullen echter een grote invloed hebben op hoe de levensstijltypes eruit zien. Meer onderzoek naar welke dimensies wel of niet toegevoegd moeten worden aan zo'n analyse is belangrijk.

Met de relevante dimensies in een PPA zou vervolgens een typologie ontdekt kunnen worden in een bepaalde populatie (bijvoorbeeld: de adolescenten in Nederland). Via follow-up onderzoek zou kunnen blijken of de specifieke typologie standhoudt.

Een specifieke aanbeveling is empirisch onderzoek naar de relatie tussen levenskunst en geluk. Als duidelijk wordt, welke eigenschappen de levenskunstenaar bezit, kan het totaal aan correlaties tussen deze eigenschappen en geluk, wellicht meer inzicht verschaffen in hoe een ieder via levenskunst gelukkiger wordt. Om empirisch onderzoek naar levenskunst en geluk te bewerkstelligen zouden de drie stappen tot het kiezen van een passende manier van leven verder ontleed kunnen worden. Van de specifieke praktijken en kwaliteiten, die hierbij komen kijken, kan de correlatie met geluk onderzocht worden.

5.4 Algemene conclusie

Alles in ogenschouw genomen, kan gezegd worden dat de relatie tussen geluk en levensstijl nog onvoldoende en incompleet onderzocht is. De gevonden correlaties tussen geluk en aspecten van levensstijl, zoals geformuleerd volgens de drie interpretaties, geven de indruk dat er wel sprake is van een bepaalde samenhang. Naast dat deze correlaties zijn niet overtuigend sterk zijn, is de richting van causaliteit tussen geluk en levensstijl nog niet afdoende bepaald. Kan een specifieke levensstijl gelukkig maken of hebben gelukkige mensen andere levensstijlen dan minder gelukkige mensen? De gevonden correlaties dienen nog verder onderzocht en met elkaar in verband gebracht te worden om een totaalbeeld van de veronderstelde samenhang tussen geluk en levensstijl te vormen.

Referenties

Argyle, M. (1987). Leisure. *The psychology of happiness*. London: Methuen.

Aron, E.A. & Aron, A.A. (1987). The Influence of Inner State on Self-Reported Longterm Happiness. *Journal of Humanistic Psychology*, 27, 248 – 270.

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.

Baum-Baiker, C. 1985, 'The psychological benefits of moderate alcohol consumption: A review of the literature'. *Drug and Alcohol Dependence*, 15, 305–322.

Blakeslee, T.R. & Grossharth – Maticsek, R. (1999). Feelings of Pleasure and Well-Being as Predictors of Health Status 21 Years Later. Retrieved 10th of July, 2005 at: www.attitudedefactor.com

Blumenthal, J.A., Hindle, P., Needels, T.L. & Schocken, D.D. (1982). Psychological Effects of Physical Conditioning on the Eldery. *Journal of Psychomatic Research*, 26,505-510.

Boelhouwer, J. (2002). Social Indicators and Living Conditions in the Netherlands. *Social Indicators Research*, 60, 89-113.

Boone, L.E. (1974). Personality and Innovative Buying Behavior. *Journal of Psychology*, 86, 197 – 202.

Bosscher, R.J. (1991). *Running Therapie bij depressie*. Amsterdam: Thesis publishers.

Bradburn, N.M. & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness: A pilot study of behavior related to mental health*. Chicago: Aldine.

Brenner, B. (1967). Patterns of Alcohol Use, Happiness and the Satisfaction of Wants. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol*, 28, 667-675.

- Brinkerhoff, M.B. & Jacob, J.C. (1986). Quality of Life in an Alternative Lifestyle: The Smallholding Movement. *Social Indicators Research, 18*, 153 – 173.
- Brinkerhoff, M.B. & Jacob, J.C. (198). Quasi-Religious Meaning Systems, Official Religion and Quality of Life in an Alternative Lifestyle: a Survey from the Back-to-the-Land Movement. *Journal for the Scientific Study of Religion, 26*, 63 – 80.
- Brown, R.J. & Doneri, D.C. (1986). Dream Content and Self-Reported Well-Being among Recurrent Dreamers, Past-Recurrent Dreamers, and Non-Recurrent Dreamers. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 612-623.
- Buerkel-Rothfuss, N.L. & Mayes, S. (1981). Soap Opera Viewing: The Cultivation Effect. *Journal of Commucation, 31*, 108-115.
- Bygren L.O., Konlaan B.B. & Johansson S.E. (1996). Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview Survey of living conditions. *BMJ, 313*, 1577-1580.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are So Rich, Why Aren't we Happy? *American Psychologist, 54*, 821-827.
- Cornelisse-Vermaat, J.R. (2005). *Household Production, Health and Happiness. A Comparison of the Native Dutch and Non-Western Immigrants in the Netherlands*. PhD Thesis. Wageningen: University of Wageningen.
- Crews D.J., Lochbaum M.R., & Landers D.M. (2004). Aerobic physical activity effects on psychological well-being in low-income Hispanic children. *Perceptual & Motor Skills, 98*(1), 319-24.
- Cummins, R.A., Davern, M., Eckersley, R., & Lo, K.S. (2002). *Australian Unity Wellbeing Index, Survey 4, Report 4.0. The Wellbeing of Australians. 1. Work and Leisure*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life.

-
- Curtis, G.E. & Fogel, M.L. (1972). Random Living Schedule: Psychological Effects on Man. *Journal of Psychiatric Research, 9*, 315-323.
- Diebschlag, U. (1991). Ernährung und Wohlbefinden.(Food and Well-being). *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik*. München: Juventa Verlag.
- Diener, E., Emmons, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71 – 75.
- Dyer, J.B. & Crough J.C. (1987). Effects on Running on Moods: A Time Series Study. *Perceptual and Motor Skills, 64*, 783-789.
- Espe, H. & Seiwert, M. (1987). Television Viewing Types, General Life Satisfaction, and Viewing Amount: an Empirical Study in West-Germany. *European Journal of Commucation, 13*, 95-110.
- Ewing, J.H., McBride, T.J., Mendez, A.A. & Scott, D.G. (1984). Effects of Aerobic Exercise upon Affect and Cognition. *Perceptual and Motor Skills, 59*, 407-414.
- Foster, J.H., Marshall, E.J., Peters, T.J. & Powell, J.E. (1999). Quality of Life in Alcohol-Dependent Subjects. A Review. *Quality of Life Research, 8*, 255-261.
- Ganzenboom, H. (1998). Leefstijlen in Nederland, Een verkennende studie. Sociaal en Cultureel Planbureau Cahier. *Mens en Maatschappij, 4*,437-438.
- Gatersleben, B.C.M. (200). *Sustainable Household Metabolism and quality of life: Examining the perceived social sustainability of envorionmentally sustainable household consumption patterns*. Groningen: De Regenboog.
- Goodwin, C.J. (2002). *Research in psychology. Methods and design* (3e ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Graef, R., Csikszentmihalyi, M., & McManama Gianinno, S. (1981). Energy Consumption in Leisure and Perceived Happiness. In: Claxton, J.D. (1981). *Consumers and Energy Conservation*. New York: Praeger.

-
- Graef, R., Csikszentmihalyi, M., & McManama Gianinno, S. (1983). Measuring Intrinsic Motivation in Everyday Life. *Leisure Studies, 2*, 155-168.
- Greenberg, B.S., Buerkel-Rothfuss, N.L, Henderson, L. & Neuendorf, K. (1982). The Soaps: What's On and Who Cares? *Journal of Broadcasting, 26*, 519-535.
- Gregory, M.D. (1983). Occupational Behavior and Life Satisfaction among Retirees. *American Journal of Occupational Therapy, 37*, 548-553.
- Headey, B. & Wearing, A.J. (1992). *Understanding happiness*. Melbourne, Australia: Longman.
- Heady, B. (1993). An Economic Model of Subjective Well-Being: Integrating Economic and Psychology Theories. *Social Indicators Research, 28*, 97-116.
- Horley, J., Carrol, B. & Little, B.R. (1988). A Typology of Lifestyles. *Social Indicators Research, 20*, 382 – 398.
- Horley, J. (1992). A Longitudinal Examination of Lifestyles. *Social Indicators Research, 26*, 205 – 219.
- Horn, J.C. (1984). The Pleasure of Their Company: A Report on Psychology Today's Survey on Pets and People. *Psychology Today, 18*, 52 – 57.
- Kamphorst, T.J. (1987). The underlying dimensions of leisure activities; the example of watching television. *Society and Leisure, 10(2)*, 195-208.
- Kelly, G.A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.
- Kubey, R. & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Television and the Quality of Life. How Viewing Shapes Everyday Experience*. New Jersey: Hillsday.
- Lee, M.D. (1985a). Probing Behavioral Patterns of Structuring Daily Life. *Human Relations, 38*, 457 – 476.
- Lee, M.D. (1985b). Life Space Structure: Explorations and Speculations. *Human Relations, 38*, 623-642.

- Levy, A.B., Bell, R.A. & Lin, E. (1980). Life Satisfaction – Aspirations and Alcohol Use: A Preliminary Report. *Social Indicators Research*, 8, 441-452.
- Lichtman, S. & Poser, E. (1983). The effects of exercise on mood and cognitive functioning. *Journal of Psychosomatic Research*, 27, 43-52.
- Lloyd, K. & Auld, C. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), p. 43-71.
- Lu, L.J. & Argyle, M. (1994). Leisure Satisfaction and Happiness as a Function of Leisure Activity. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10, 89-96.
- Lu, L.J. & Argyle, M. (1993). TV Watching, Soap Opera and Happiness. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 9, 501-507.
- Maddox, G.L. (1963). Activity and Morale: A Longitudinal Study of Selected Elderly Subjects. *Social Forces*, 42, 195-204.
- Maddox, G.L. (1968). Persistence of Life Style among the Elderly: A Longitudinal Study of Patterns of Social Activity in Relation to Life Satisfaction. In: Neugarten, B.L. (1986). *Middle Age and Aging*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mannell, R.C. & McMahon, L. (1982). Humor as Play: Its Relationship to Psychological Well-being during the Course of a Day. *Leisure Sciences*, 5, 143-155.
- McDowell, C.F. (1981). Leisure: Consciousness, Well-Being and Counseling. *Counseling Psychologist*, 9, 3-31.
- Mentality-model. Retrieved 18th August, 2005 at: <http://www.motivaction.nl>
- Michalos, A.C. & Zumbo, B.D. (2003). Leisure Activities, Health and the Quality of Life. In: Michalos, A.C. (2003). *Essays on the Quality of Life*. Dordrecht: Kluwer.
- Mittchell, A. (1983). *The nine American lifestyles. Who we are and where we're going*. New York: Warner.

-
- Morgan, M. (1984). Heavy Televisionviewing and Perceived Quality of Life. *Journalism Quarterly*, 61, 499-504.
- Nelson, F.L. & Farberow, N.L. (1980). Indirect Self-Destructive Behavior in the Elderly Nursing Home Patient. *Journal of Gerontology*, 35, 949-957.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nesse, R.M. (2004). Natural selection and the elusiveness of happiness. *Phil. Trans. R. Soc. Lond.* 359, 1333 – 1347.
- Ogilvie, D.M. (1987). Life Satisfaction and Identity Structure in Late Middle-Aged Men and Women. *Psychology and Aging*, 2, 217-224.
- Orme-Johnson, D.W. (1977). Coherence during transcendental consiousness. *Electroencephalography & Clinical Neurophysiology*, 43(4), 581 – 582.
- Oropesa, R.S. (1995). Consumer Possessions, Consumer Passions, and Subjective Well-Being. *Sociological Forum*, 10, 215-244.
- Pitkin, W.B. (1929). *The Secret of Happiness*. New York: Grosset & Dunlap.
- Rape, R.N. (1987). Running and Depression. *Perceptual and Motor Skills*, 64, 1303-1310.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., Laippala, P. & Tarkka, M.T. (2002). Relationships among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior and School Satisfaction. *Journal of School Health*, 72, 243-249.
- Reich, J.W. & Zautra, A.J. (1981). Life Events and Personal Causation: Some Relationships with Satisfaction and Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Roos, J.P.(1990). Life-Styles and Their Changes in Europe. In: Somogyi, J.C. & Koskinen, E.H. (1990). *Nutritional Adaptation to New Life-Styles*. Basel: Karger.

-
- Rubin, R.B. & Rubin, A.M. (1982). Contextual age and television use: Reexamining a life-position indicator. *Human Communication Research, 8*, 228-244.
- Rubin, (1985). Use of Daytime Television Soap Operas by College Students. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 29*, 241-258.
- Sirgy, M.J. (1998). Materialism and Quality of Life. *Social Indicators Research, 43*, 227-260.
- Sirgy, M.J. , Kosenko, R., Lee, D.J., & Meadow, H.L. (1998). Does Television Viewership Play a Role in the Perception of Quality of Life. *Journal of Advertising, 27*, 125-142.
- Sobel, M.E. (1981). *Lifestyle and social structure: concepts, definitions, analyses*. New York: Academic Press.
- Spreitzer, E. & Snyder, E.E. (1987). Educational-Occupational Fit and Leisure Orientation as Related to Life Satisfaction. *Journal of Leisure Research, 19*, 149-158.
- Tinsley, H.E. & Tinsley, D.J. (1986). A Theory of the Attributes, Benefits, and Causes of Leisure Experience. *Leisure Science, 8*, 1-45.
- Veal, A.J. (2000). Leisure and Lifestyle. A Review and Annotated Bibliography. *Online Bibliography No. 8. School of Leisure, Sport & Tourism, University of Sydney*. Retrieved July 10th, 2005 at: http://www.business.uts.edu.au/lst/downloads/08_Lifestyle_Leisure_bib.pdf.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, Nederland: Kluwer Academische Publicaties.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research, 20*, 333 – 354.
- Veenhoven, R. (1995). World database of happiness. *Social Indicators Research, 34*, 299 – 313.
- Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy. *Social Indicators Research, 39*, 1 – 58.
- Veenhoven, R. (2000a). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies, 1*, 1 - 31.

Veenhoven, R. (2000b). Leuke Levenskunst. *Humanistiek*, 1, 13 – 19.

Ventegodt, S. (1998). Sex and quality of life in Denmark. *Archives of Sexual Behaviour*, 27, 295 – 307.

Wamsteker, E.M., Geenen, R., Iestra, J.A. & Van Staveren, W.A. (2003). Beleving van Obesitas: Gewichtsverlies en de Kwaliteit van Leven na een Dieetbehandeling met Maaltijdvervangers. *Nederlands Tijdschrift voor Diëtisten*, 58, 59-63.

Weinstein, L. (1980). The Effects of Certain Vegetable vs. Particular Meat Breakfasts on the Magnitude of Human Positive Contrast and Self-ratings of Positive Emotionality. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 15, 200-202.

Wilson, D.M. & Cash, T.F. (2000). Who Reads Self-Help Books? Development and Validation of the Self-Help Reading Attitudes. *Personality and Individual Differences*, 29, 119-129.

Wingard, D.L. & Berkman, L.F. (1983). Mortality Risk Associated with Sleeping Patterns among Adults. *Sleep*, 6, 102-107.

Woodruff, S.I. & Conway, T.L. (1992). A Longitudinal Assessment of the Impact of Health-Fitness Status and Health Behavior on Perceived Quality of Life. *Perceptual and Motor Skill*, 75, 3-14.