

# HET GOEDE LEVEN:

DE RELATIE TUSSEN GELUK EN LEEFSTIJL IN NEDERLAND.

Jennifer Wetsteijn

Erasmus Universiteit Rotterdam

Opleiding Psychologie

# INHOUDSOPGAVE

<b>INHOUDSOPGAVE</b>	<b>2</b>
<b>SAMENVATTING</b>	<b>3</b>
<b>1. INLEIDING</b>	<b>4</b>
1.1. PROBLEEMSTELLING _____	4
1.2. RELEVANTIE _____	4
<b>2. BEGRIPSBEPALING</b>	<b>5</b>
2.1. GELUK _____	5
2.2. LEEFSTIJL _____	6
2.3. DERDE FACTOREN _____	10
<b>3. METHODE</b>	<b>11</b>
3.1. PARTICIPANTEN _____	11
3.2. MEETINSTRUMENTEN _____	11
3.3. DATA-ANALYSE _____	12
<b>4. RESULTATEN</b>	<b>13</b>
4.1. CORRELATIES _____	13
4.2. LEEFSTIJLEN EN GELUK _____	13
<b>5. DISCUSSIE</b>	<b>14</b>
5.1. BEPERKINGEN HUIDIG ONDERZOEK & SUGGESTIES VERDER ONDERZOEK ____	16
5.2. ALGEMENE CONCLUSIE _____	17
<b>REFERENTIES</b>	<b>18</b>

# HET GOEDE LEVEN:

DE RELATIE TUSSEN GELUK EN LEEFSTIJL IN NEDERLAND.

## SAMENVATTING

**VRAGEN:** Valt er in het dagelijks leven iets te kiezen waarmee we ons geluk kunnen bevorderen? Ofwel: Is er samenhang tussen geluk en leefstijlen in Nederland? Zo ja, hoe ziet deze samenhang er uit?

**BEGRIPPEN:** Geluk werd gedefinieerd als duurzame tevredenheid met het leven als geheel. Leefstijl werd geformuleerd als cluster van activiteitenpatroon waarmee een bepaalde identiteit geuit wordt. De gebruikte leefstijltypologie was het Mentality model (Motivaction, 2005).

**ONDERZOEKSMETHODE:** Voor het huidige onderzoek naar geluk en leefstijl is een Mentality dataset van het onderzoeksbureau Motivaction gebruikt. Data van 2030 participanten werden geanalyseerd. Er werd gekeken of de leefstijltypes onderling verschilden in hun geluksbeleving, waarbij rekening werd gehouden met de eventuele invloed van derde factoren.

**RESULTATEN:** De acht leefstijlen verschilden onderling significant in geluksbeleving. Opvallend was, dat de meer materialistische leefstijlen geluk minder bevorderden. Specifieke aanbevelingen voor verder onderzoek worden gedaan.

**PRAKTISCHE IMPLICATIES:** Door te kiezen voor dagelijkse activiteiten, waarmee we onze identiteit kunnen uiten, lijkt het persoonlijke geluk op een actieve manier gestimuleerd te kunnen worden. De resultaten van de huidige studie zijn een eerste aanwijzing, dat het hebben van een bepaalde leefstijl inderdaad geluk bevordert.

## 1. INLEIDING

Als we het voor het uitkiezen hadden, kozen we voor het goede leven. Hoewel het “en zij leefden nog lang en gelukkig” lijkt te verwijzen naar het land der fabelen, valt er tegenwoordig goed gelukkig te zijn in Nederland. Nederlanders behoren zelfs tot de meest gelukkige wereldbewoners (Veenhoven, 2003).

Hebben we in het in Nederland dan voor het kiezen als het om ons geluk gaat? Onderzoek naar geluk geeft steeds breder inzicht in wat ons gelukkig maakt. Nederlanders worden bijvoorbeeld gelukkig als ze beschikken over zogenaamde geluksbronnen, zoals een goede gezondheid, een extraverte persoonlijkheid, getrouwd zijn, vrede en politieke vrijheid in het land, en een redelijk inkomen (Veenhoven, 1984). Niet alle geluksbronnen liggen echter 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 leefstijl doet hier zijn intrede. Leefstijl is kort gezegd een bepaalde manier van leven (Veal, 2000). De termen yuppies, hedonisten, materialisten, kakkers of ‘geitenwollen sokken’ roepen direct een beeld op van verschillende leefstijlen. Voor een groot deel valt de leefstijl, 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 leefstijl en geluk 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 of wat ons overkomt) en van wat er te kiezen valt in het (dagelijks) leven. De probleemstelling in dit artikel luidt dan ook: Is er een samenhang tussen leefstijl en geluk in Nederland?

De verwachting is dat er inderdaad een samenhang tussen leefstijl en geluk te vinden is. De Nederlandse maatschappij is, gezien het gunstige politieke en economische klimaat, een meerkeuzemaatschappij. Over het algemeen zal de Nederlander door te kiezen voor bepaalde activiteiten en gedragingen een bijdrage kunnen leveren aan het eigen geluk. Daarnaast zullen er wellicht factoren zijn, die de samenhang tussen leefstijl en geluk beïnvloeden.

### 1.2. RELEVANTIE

De beantwoording van de vraag of er een samenhang is tussen leefstijl en geluk in Nederland draagt bij aan de wetenschappelijke kennis over geluksbeleving, maar heeft ook een maatschappelijk belang.

#### 1.2.1. WETENSCHAPPELIJKE RELEVANTIE

Wetenschappelijk is de verkenning van de relatie tussen leefstijl en geluk belangrijk, omdat er nog weinig op dit gebied onderzocht is. Leefstijl als potentiële determinant van geluk is slechts incidenteel in eerder onderzoek meegenomen. Bovendien heeft een dergelijk onderzoek nog niet eerder de Nederlandse maatschappij verkend. De uitkomst van het huidige onderzoek kan mogelijk aanleiding geven tot meer empirisch onderzoek, en wellicht vloeien er zelfs aanbevelingen om te kiezen voor een gelukkig(er) leven uit voort.

### 1.2.2. MAATSCHAPPELIJKE RELEVANTIE

Geluk is van belang (Veenhoven, 1988; 2000a). Naast de flagrante voorkeur voor een gelukkig leven ten opzichte van een ongelukkig leven, zijn er meer redenen om geluk na te streven. Zo blijkt een 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 (Veenhoven, 1988). Geluk beïnvloedt zelfs onze gezondheid. En niet onbelangrijk: gelukkige mensen leven langer (Veenhoven, 1996).

Uitkomsten van het huidige onderzoek zijn dan ook van belang. Mocht er een relatie bestaan tussen geluk en leefstijlen in de Nederlandse maatschappij, dan draagt kennis over deze relatie bij tot het inzicht in een gelukkig leven.

## 2. BEGRIPSBEPALING

### 2.1. GELUK

Hoewel geluk een wijdverbreid begrip is, valt het concept lastig te vangen in één definitie (Veenhoven, 1984). De abstractheid van het concept vormt 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 allerlei vormen en maten hebben; soms slaat het op het hele leven, soms op een bepaald levensgebied, of op een kortstondige ervaring.

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

De definitie van geluk volgens Veenhoven (2000) biedt een goed houvast om geluk te kunnen meten. Geluk wordt hier aangeduid als een kwaliteit van leven, waar nog drie vormen van onderscheiden worden (zie tabel 1).

Tabel 1 Vier kwaliteiten van leven. Bron: Veenhoven, 2000.

	Externe kwaliteiten	Interne kwaliteiten
Levenskansen	Leefbaarheid	Levensvaardigheid
Levensuitkomsten	Nut	Levensvoldoening

De vier kwaliteiten van leven kunnen als volgt omschreven worden (zie voor een uitgebreidere beschrijving: Veenhoven, 2000). De mate van **leefbaarheid** beantwoordt de vraag hoe leefbaar de omgeving in brede zin is voor het individu. De mate van leefbaarheid valt bijvoorbeeld terug te vinden in het verslechterende milieu, de sociaal-economische status van ouders, of het politieke klimaat. Een leefbare omgeving is niet genoeg, een individu moet ook over **levensvaardigheid** beschikken. Zo zijn copingstrategieën, persoonlijkheidstrekken of probleemoplossende vermogens onderdeel van levensvaardigheid. In feite verwijst deze tweede kwaliteit van leven naar het aanpassingsvermogen van de

mens. De derde kwaliteit van leven is **nut**, dat de uitkomsten van een mensenleven vertegenwoordigt voor de omgeving. Hogere waarden spelen hier de hoofdrol; nut kan in deze zin bijvoorbeeld verwijzen naar wetenschap of zorg voor anderen. Ter illustratie: De levens van personen zoals Gandhi, Moeder Theresa, of Einstein hebben in extreme mate ‘nut’. Als laatste, verwijst het vierde kwadrant van de tabel naar het oordeel dat men zelf velt over de kwaliteit van het leven dat men leidt. **Levenssatisfactie** hangt sterk samen met subjectief welzijn, geluk of tevredenheid met het leven.

Levenssatisfactie valt eveneens te verdelen in vier vormen door twee aspecten ervan in ogenschouw te nemen, nl. de duur en de grootte (Veenhoven, 2005). Tevredenheid met het leven kan zowel van voorbijgaande als duurzame aard zijn. Daarnaast kan deze tevredenheid zowel op een bepaald levensdomein als op het gehele leven slaan (zie tabel 2). De verschillende satisfacties die volgen uit de vierdeling zijn genieting, topervaring, domeinsatisfactie en levensvoldoening.

Tabel 2 Vier levenssatisfacties. Bron: Veenhoven, 2000.

	Vorbijgaand	Duurzaam
Deel	Genieting	Domein- of deelsatisfactie
Geheel	Topervaring	Levensvoldoening ( <b>geluk</b> )

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 een zintuiglijke ervaring, waar het plezier van het lezen van een favoriet boek geestelijk van aard is. Een **topervaring** beslaat daarentegen het gehele leven, hoewel het van korte duur is. Deze waarschijnlijk zeldzame intense ervaringen zijn in religieuze of levensbeschouwelijke 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. De **domein- of deelsatisfactie** is vervolgens duurzaam van karakter en het heeft betrekking op een deel van het leven. Voorbeelden hiervan zijn 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).

De definitie van geluk in dit artikel luidt dan ook 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 men zich bewust is van het al dan niet gelukkig zijn.

## 2.2. LEEFSTIJL

Leefstijl lijkt een minder abstract begrip dan geluk, maar het is verre van concreet te noemen. Bij leefstijl of ‘lifestyle’ komen vooral gedachten aan reclames boven, waarin een ideale manier van leven wordt uitgebeeld. Maar een persoonlijke leefstijl gaat verder dan het dragen van de juiste strakke spijkerbroek, het

gebruiken van verjongende crèmes, of het drinken van die ene alcoholische versnapering.

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

Leefstijl 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 leefstijl 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 leefstijl 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 leefstijl te vinden in de literatuur.

Goedbeschouwd zijn er in de literatuur drie interpretaties van leefstijl terug te vinden, die onderling bovendien samenhangen. Ten eerste wordt leefstijl 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. Leefstijl wordt namelijk gezien als een **cluster van activiteitenpatronen, dat uiting geeft aan een identiteit of type**. Vaak hangt deze leefstijl samen met een cultuur, subcultuur of andere sociale groep (bijv. Ganzenboom, 1981). Binnen deze interpretatie worden vaak **leefstijltypologieën** beschreven. De laatste interpretatie beziet leefstijl als **levenskunst**. De kunst bestaat hierbij uit het vermogen om een zo gelukkig mogelijk leven te leiden (Veenhoven, 2000<sub>b</sub>).

Om binnen de Nederlandse maatschappij te bekijken of leefstijl samenhangt met de geluksbeleving, is de interpretatie van leefstijl als een cluster van activiteitenpatronen, die uiting geven aan een identiteit of type gekozen. Van de variaties binnen een leefstijltypologie kan immers worden bekeken of ze meer of minder correleren met geluk.

### 2.2.1. LEEFSTIJL ALS CLUSTER VAN ACTIVITEITENPATRONEN, DAT UITING GEEFT AAN EEN IDENTITEIT OF TYPE

Leefstijl kan dus opgevat worden als een cluster van activiteitenpatronen, waarbij een identiteit geuit wordt. Onder de definities van leefstijl in deze interpretatie is die van Horley, Carroll en Little (1998). Zij definiëren leefstijl 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 leefstijltypes onderscheiden worden.

Leefstijl volgens deze interpretatie heeft twee aspecten, nl. het cluster van activiteitenpatronen en de identiteit die ermee geuit wordt. Om het cluster van activiteitenpatronen 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 leefstijl. 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).

Over de identiteit, die met het cluster van activiteitenpatronen wordt geuit, wordt in diverse literatuur gerept. Er is een aantal benaderingen in de menswetenschappen, waarin het begrip leefstijl opgevat wordt als uiting van een identiteit, een sociale klasse of een (sub)cultuur (Veal, 2000). Zo is er de Weberiaanse benadering, waarbij leefstijl de uitingsvorm is van de klasse en de status van een maatschappelijke groep. Ook studies naar subculturen hebben zich evenzo bezig gehouden met leefstijl. Ook hier gaat het om maatschappelijke groepen, vooral minderheden, die zich onderscheiden door hun manier van leven. Leefstijl wordt binnen deze benadering gezien als een systeem van subculturen of communicatie, waardoor verschillende groepen de eigen symbolen en betekenissen kunnen uiten.

Dan is er de psychologische benadering, waarin diverse theoretische stukken over leefstijltypologieën bestaan. De VALS typologie van Mitchell (1983) is hier een voorbeeld van. Deze typologie beschrijft negen verschillende leefstijltypes die werden onderscheiden in de Amerikaanse samenleving.

Met de gewaarwording dat koopgedrag verschilt binnen en tussen sociale klassen, werd veel onderzoek gedaan naar leefstijltypes. 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 leefstijltypes beschreven (Veal, 2000).

Om consumentengedrag te voorspellen zijn veelal marketingonderzoeken gedaan naar consumentenstijlen. Een consumentenstijl is in deze onderzoeken synoniem aan leefstijl. Met de keuze voor een specifieke leefstijl kan een persoon (en dus de consument) zijn identiteit uiten. Qua marketingonderzoek in de Nederlandse maatschappij valt het Mentality-model op (Motivaction, 2005).

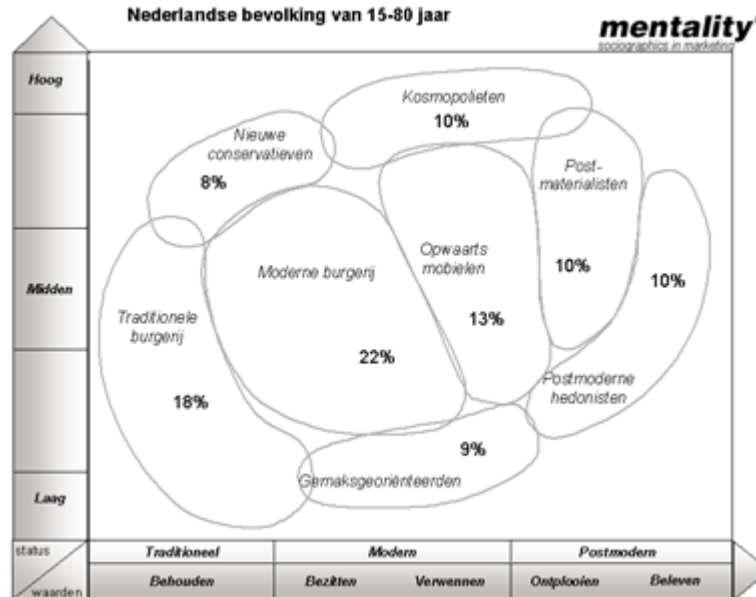
### 2.2.2. LEEFSTIJLTYPOLOGIE: MENTALITYMODEL

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 leefstijltypen onderscheiden: de traditionele burgerij (18%), de moderne burgerij (22%), de nieuwe conservatieven (8%), de gemaksgewijde (9%), de opwaarts mobilen (13%), de kosmopolieten (10%), de post-materialisten (10%) en de postmoderne hedonisten (10%).

Figuur 1 Sociale milieus in Nederland. Bron: Motivaction, 2003.



**Traditionele burgers** zijn moralistisch en plichtsgetrouw en houden vast aan tradities en materiële bezittingen. De traditionele burgerij heeft een groot plichtsbef, en heeft orde, regelmaat en discipline hoog in het vaandel staan. Daarnaast vermijdt men risico's en leeft men sober en spaarzaam. Traditionele burgers worden het liefst passief vermaakt. In hun vrije tijd lezen ze een boek, maken ze een fietstochtje, doen ze vrijwilligerswerk of zijn ze te vinden in hun tuin. 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 het vasthouden aan tradities en plichten ook te genieten in het leven. De moderne burger hecht aan een regelmatig leven, waarin consumptie en vermaak belangrijk zijn. De moderne burger is materialistisch en statusgevoelig. Ook vindt de moderne burger de laatste technologische snufjes interessant. De vrije tijd vult de moderne burgerij met het bezoeken of ontvangen van familie, tuinieren, thuis een film kijken, of het bezoeken van een sportwedstrijd.

De **gemaksgewijde** mens is een impulsieve en passieve consument, die streeft naar een zorgeloos, makkelijk en prettig leven. De gemaksgewijde zijn gericht op het hier en nu. Ze hechten aan uiterlijk vertoon, zijn materialistisch en consumptiegericht. Naast passief vermaak wil de gemaksgewijde mens ook wel eens iets ervaren ter amusement. In hun vrije tijd luisteren ze thuis naar muziek, zetten ze een filmpje op, winkelen ze wat, of bezoeken ze een sportwedstrijd.

**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. Deze liberaal-conservatieve

medemens houdt overigens wel van kunst en cultuur. Als ze vrij zijn, lezen de nieuwe conservatieven de krant of een tijdschrift, doen ze vrijwilligerswerk of tuinieren ze. Verder leeft men graag sober en risicomijdend. De nieuwe conservatieve mens vindt etiquette bovendien belangrijk.

**Kosmopolieten** zijn wereldburgers, die kritisch zijn, en een 'open mind' hebben. Hun leefstijl is consumptiegericht, materialistisch en technologie-minded. Kosmopolieten leven graag impulsief en avontuurlijk. Net als de nieuwe conservatieven hechten zij aan etiquette, en zijn ze statusgevoelig. Ook nemen kunst en cultuur een deel in van hun leven. In hun vrije tijd doen kosmopolieten soms gewoon niets. Ook willen ze wel een boek lezen, een sport beoefenen, of een dvd kijken.

De **opwaarts mobielen** zijn carrièregericht en individualistisch ingesteld. Ze worden aangetrokken tot statusvergaring, nieuwe technische snuffjes, risico en spanning. Ook de opwaarts mobielen zijn statusgevoelig en materialistisch ingesteld. Belangrijk in hun leefstijl is dat ze toegeven aan impulsen, avontuurlijk leven, en hun vrijheid behouden. De vrije tijd wordt besteed aan winkelen, vrienden bezoeken, naar een sportwedstrijd gaan, of thuis een film kijken.

**Postmaterialisten** zijn kritisch op de samenleving en daarbij komen ze op voor sociaal onrecht en het milieu. Postmaterialisten willen zichzelf graag ontwikkelen. Ze leven planmatig en principeel, en zijn niet consumptie- noch vermaakgericht. Postmaterialisten houden het leven liefst sober, maar interesseren zich wel in kunst en cultuur. Vrijtijdsbesteding van postmaterialisten bestaat uit het lezen van een boek of de krant, wandelingen maken, of vrijwilligerswerk doen.

Als laatste dompelen de **postmoderne hedonisten** zich onder in de beleveniscultuur, waarbij ze graag breken met sociale en morele regels. Zij leven graag impulsief, avontuurlijk en vooral vrijblijvend. Postmoderne hedonisten ervaren graag alles wat nieuw is. Kunst en (populaire) cultuur zijn belangrijk voor deze onafhankelijke vrijbuiters. In hun vrije tijd bezoeken postmoderne hedonisten hun vrienden, beoefenen ze een sport, bezoeken ze popconcerten of doen ze lekker niets.

Voor de definitie van leefstijl in dit artikel wordt 'het cluster van activiteitenpatronen, dat uiting geeft aan een identiteit of type' aangehouden. Omdat het onderzoek zich richt op de Nederlandse maatschappij, zullen de verschillende leefstijlen binnen de leefstijltypologie van het Mentality-model (Motivaction, 2005) bekeken worden op hun samenhang met geluk.

### 2.3. DERDE FACTOREN

Om met enige nauwkeurigheid te kunnen vaststellen of er inderdaad een samenhang bestaat tussen verschillende leefstijlen en geluk, is het van belang rekening te houden met factoren die zouden kunnen meespelen in die samenhang. Leefstijl, zoals gedefinieerd in dit artikel, hangt nauw samen met de wijze van consumeren. Mocht er een relatie tussen leefstijl en geluk gevonden worden in dit onderzoek, zou een opmerkelijke lezer kunnen opperen dat de gevonden relatie wellicht eerder de relatie tussen **inkomen** en geluk beschrijft. Immers, wat er te consumeren valt, zal sterk afhangen van de bestedingsruimte van een individu. Dezelfde opmerkelijke lezer zou kunnen opperen, dat de relatie er meer één is tussen **sociale status** en geluk. Immers, de identiteit die geuit wordt met de leefstijl, zal voor een groot deel te maken hebben met de positie op de

sociale ladder. Ook **sekse** en **leeftijd** zouden een rol kunnen spelen in de relatie tussen leefstijl en geluk. Van deze vier factoren zal het effect worden bekeken, zodat duidelijk wordt of men inderdaad gelukkig kan worden van wat men kiest los van deze factoren.

### 3. METHODE

#### 3.1. PARTICIPANTEN

Voor het huidige onderzoek naar geluk en leefstijl is een Mentality dataset van het onderzoeksbureau Motivaction gebruikt, die werd samengesteld bij een meting in 2004. Voor de huidige dataset zijn de gegevens verwerkt van 2030 Nederlanders tussen de 15 en 80 jaar, die toenmaals een doorsnede vormden van de Nederlandse samenleving. Van de respondenten was 48,7% mannelijk en 51,3% vrouwelijk.

#### 3.2. MEETINSTRUMENTEN

##### 3.2.1. METEN VAN LEEFSTIJL

Teneinde het Mentality-model te bepalen, maakte Motivaction gebruik van verschillende dataverzamelingstechnieken. In 1997 werd het eerste waardenmodel vormgegeven op basis van diepte-interviews, fotoreportages van interieurs en een schriftelijke vragenlijst. Vanaf 1997 werden jaarlijks ca. 2000 Nederlanders benaderd voor het onderzoek. De respondenten werden steeds persoonlijk benaderd voor een deels mondeling, deels schriftelijk interview van anderhalf tot drie uur. Daarnaast wordt er op continue basis kwantitatief onderzoek uitgevoerd ter validatie en ontwikkeling van het Mentality-model (zie verder: Motivaction, 2005).

Om de LEEFSTIJL te meten, werd het deels mondelinge, deels schriftelijke interview van het Mentality-model gebruikt (Motivaction, 2005).

##### 3.2.2. 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.

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. 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 kan herhaaldelijk gesteld worden (Veenhoven, 1984).

Vraagmethoden om een abstract begrip te meten, roepen twijfels over de validiteit en betrouwbaarheid op (Goodwin, 2002). Onderzoek naar geluk middels 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 om geluksbeleving te meten. De validiteit en betrouwbaarheid hiervan is, als specifieke regels in acht genomen worden, voldoende om steekhoudende conclusies te trekken over hoe gelukkig iemand is.

Om GELUK te meten in het huidige onderzoek, werd de respondent gevraagd een rapportcijfer tussen 0 en 10 te geven aan de tevredenheid met het leven als geheel.

### 3.2.3. METEN VAN DERDE FACTOREN

In de vragenlijst werd de respondent aan te geven waar men op de sociale ladder dacht te staan om SOCIALE STATUS te meten op een tienpuntsschaal (1 voor laagste sociale status, 10 voor hoogste sociale status). Verder werd gevraagd naar de SEKSE, en de LEEFTIJD (in jaren). De respondent werd bovendien gevraagd het NETTO INKOMEN aan te geven op een achtpuntsschaal (1 voor 'minder dan €500'; 2 voor 'tussen €500 - €750'; 3 voor 'tussen €750 - €1000'; 4 voor 'tussen €1000 - €1500'; 5 voor 'tussen €1500 - €2000'; 6 voor 'tussen €2000 - €3000'; 7 voor 'tussen €3000 - €4000' en 8 voor 'meer dan €4000').

### 3.3. DATA-ANALYSE

Leefstijl verwijst in dit onderzoek 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 Nederland is een leefstijltypologie in kaart gebracht door het onderzoeksbureau Motivaction. Binnen deze leefstijltypologie wordt een aantal van leefstijltypes genoemd, waarvan de samenhang met geluk werd bekeken in onderzoek. Of: Welke leefstijlen maken gelukkig?

Naast een ANOVA werd ook een ANCOVA uitgevoerd met de leefstijltypes als between-subjects factor, en sociale status, netto inkomen, sekse, leeftijd en het wel of niet hebben van kinderen als covariaten. De uitkomsten van de ANCOVA zullen duidelijk maken of de leefstijlen van elkaar verschillen in geluksbeleving.

## 4. RESULTATEN

### 4.1. CORRELATIES

Om hun gedeelde variantie te bekijken, zijn de correlaties tussen de demografische variabelen en geluk geanalyseerd (zie tabel 3). Geluk correleerde het sterkst significant met de positie op de sociale ladder ( $r = .23, p < .01$ ) en het netto inkomen ( $r = .20, p < .01$ ). De positie op de sociale ladder en het netto inkomen hingen het meest samen ( $r = .29, p < .01$ ). Verder valt op dat het netto inkomen met alle andere variabelen significant correleerde.

Tabel 3 Correlatiematrix

	Geluk	Soc. ladder	Leeftijd	Sekse <sup>^</sup>	Inkomen
Geluk	1				
Sociale ladder	.23 **	1			
Leeftijd	.02	-.12 **	1		
Sekse <sup>^</sup>	.05 *	.03	.00	1	
Netto huishoudinkomen	.20 **	.29 **	-.05 *	-.10 **	1

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$  (tweezijdig getoetst).  
<sup>^</sup> sekse was gecodeerd als '1' voor mannelijk, en '2' voor vrouwelijk.

### 4.2. LEEFSTIJLEN EN GELUK

De verwachting van het onderzoek was dat er inderdaad een samenhang tussen leefstijl en geluk zou bestaan, zelfs als er voor eventuele factoren van invloed gecontroleerd zou worden. In tabel 4 zijn alle gemiddelden en standaarddeviaties van de onderzoeksvariabelen voor elke leefstijlgroep weergegeven.

Tabel 4 Gemiddelden en standaarddeviaties van variabelen binnen de groepen

	N	Geluk	Soc. ladder	Leeftijd	Sekse <sup>^</sup>	Inkomen
Totaal	1693	7.53 (1.35)	6.76 (1.38)	43.51 (16.63)	1.51 (.50)	4.80 (1.55)
Moderne Burgerij (MB)	381	7.25 (1.30)	6.55 (1.37)	41.94 (14.64)	1.53 (.50)	4.81 (1.44)
Opwaarts Mobielen (OM)	218	7.26 (1.90)	6.86 (1.21)	33.53 (15.37)	1.36 (.48)	4.80 (1.60)
Postmaterialisten (PM)	177	7.81 (.95)	6.95 (1.20)	43.30 (11.74)	1.52 (.50)	5.11 (1.59)
Nieuwe Conservatieven (NC)	144	7.97 (.82)	7.35 (.94)	46.71 (15.10)	1.41 (.49)	5.96 (1.36)
Traditionele Burgerij (TC)	261	7.69 (1.19)	6.42 (1.52)	50.30 (13.88)	1.57 (.50)	4.90 (1.35)
Kosmopolieten (KP)	176	7.66 (1.23)	6.89 (1.53)	38.63 (14.27)	1.51 (.50)	4.86 (1.71)
Postmoderne Hedonisten (PH)	190	7.74 (1.23)	6.93 (1.34)	36.20 (13.48)	1.39 (.49)	5.15 (1.67)
Gemaksgeoriënteerden (GG)	146	7.17 (1.46)	6.34 (1.61)	33.56 (13.600)	1.61 (.49)	4.24 (1.58)
F		10.60***				
F (met covariaten <sup>a</sup> )		7.79***				

<sup>a</sup> Covariaten: sociale ladder, leeftijd, sekse, netto inkomen.  
\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$  (tweezijdig getoetst).  
<sup>^</sup> sekse was gecodeerd als '1' voor mannelijk, en '2' voor vrouwelijk.

Om te testen of de leefstijlgroepen onderling van elkaar verschilden in geluksbeleving, werd een ANOVA uitgevoerd (tabel 4). De leefstijltypes verschilden significant van elkaar,  $F(7, 2157) = 10.60, p < .001$ . Om de samenhang tussen leefstijl en geluk te testen op de invloed van derde factoren, werd een ANCOVA uitgevoerd met positie op de sociale ladder, leeftijd, sekse en het netto inkomen als covariaten (tabel 4). Ook nadat er werd gecorrigeerd voor deze covariaten, verschilden de leefstijlgroepen significant van elkaar in geluk  $F(7, 1681) = 7.79, p < .001$ .

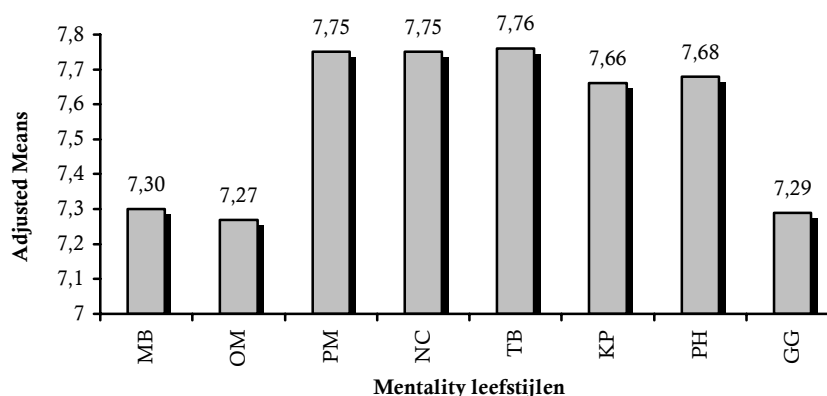
Om te achterhalen waar de verschillen tussen de leefstijlgroepen zaten, werden post-hoc analyses uitgevoerd. Paarsgewijze (Bonferroni aangepaste) vergelijkingen lieten zien, dat de geluksscores van de Moderne Burgerij, de Opwaarts Mobielen en de Gemaksgeoriënteerden significant verschilden van de geluksscores van de andere leefstijlen. Verder werden de gemiddelden en standaarddeviaties geschat aan de hand van de effecten van de covariaten; deze aangepaste gemiddelden en standaarddeviaties zijn weergegeven in tabel 5. In figuur 2 zijn de aangepaste gemiddelden nog een keer weergegeven als histogram.

Tabel 5 Post hoc analyse: aangepaste gemiddelden en standaarddeviaties van geluk

	Geluk	
	<i>Adjusted Means (SD)</i>	
Totaal	7.29 (.10)	
Moderne Burgerij (MB)	7.30 (.06)	
Opwaarts Mobielen (OM)	7.27 (.08)	
Postmaterialisten (PM)	7.75 (.09)	
Nieuwe Conservatieven (NC)	7.75 (.10)	
Traditionele Burgerij (TC)	7.76 (.07)	
Kosmopolieten (KP)	7.66 (.10)	
Postmoderne Hedonisten (PH)	7.68 (.08)	
Gemaksgeoriënteerden (GG)	7.29 (.10)	

De covariaten in deze analyse werden geëvalueerd op de volgende waarden: sociale ladder = 6.69; leeftijd= 41.08; sekse = 1.43; inkomen = 4.87.

Figuur 2 Aangepaste gemiddelden rapportcijfer geluk van Mentality leefstijlen



## 5. DISCUSSIE

Het doel van dit onderzoek was om de relatie tussen leefstijl en geluk in de Nederlandse samenleving wetenschappelijk te verkennen. Het huidige onderzoek draaide om de leefstijltypes van het Mentality-model (Motivaction, 2005). Het raadplegen van de literatuur over geluk en leefstijl leidde tot de verwachting dat geluk en leefstijl inderdaad zouden samenhangen, ofwel: het hebben van een bepaalde leefstijl heeft invloed op de geluksbeleving.

De resultaten onderschreven deze verwachting. De gemiddelde geluksscore in Nederland, zoals Veenhoven (2003) vond in eerder onderzoek naar geluk in naties, was 7.66 ( $SD = 1.26$ ). De huidige geluksscores lagen min of meer verspreid rondom deze score. Zo scoorden de Nieuwe Conservatieven het hoogst ( $M = 7.97$ ,  $SD = .82$ ) op duurzame tevredenheid met het leven als geheel, en de Gemaksgeoriënteerden scoorden het laagst ( $M = 7.17$ ,  $SD = 1.46$ ). De acht leefstijlen verschilden significant van elkaar in geluk, zelfs als er werd gecorrigeerd voor de variabelen leeftijd, sekse, inkomen en positie op de sociale ladder. Dit betekent, dat het voor de geluksbeleving uitmaakt welke leefstijl men erop na houdt, los van de invloeden van inkomen, positie op de sociale ladder, leeftijd en sekse op geluk. Er valt dus zeker wat te kiezen in het dagelijkse leven, waarmee de Nederlander het persoonlijke geluk kan bevorderen.

Opvallend was, dat de lager scorende leefstijlen een materialistische instelling met elkaar gemeenschappelijk hadden. Vooral de Gemaksgeoriënteerden, de Moderne Burgerij, en de Opwaarts Mobielen gaven zichzelf een lager gelukscijfer vergeleken bij de andere leefstijlen. Wellicht had het actief vergaren van bezittingen, dat hoort bij deze leefstijlen, een minder gunstig effect op de geluksbeleving.

Uit eerder onderzoek bleek ook dat materialisme een negatieve correlatie heeft met geluk (o.a. Sirgy, 1998; Csikszentmihalyi, 1999). Zo ging Sirgy (1998) op zoek naar de verklaring voor de gevonden negatieve correlatie tussen materialisme en geluk. Zo vond Sirgy, dat materialisten waarschijnlijk een grotere ontevredenheid met de eigen levensstandaard hebben dan non-materialisten. Deze ontevredenheid kan dan overslaan naar de tevredenheid (of liever ontevredenheid) met het gehele leven. De oorzaak voor deze ontevredenheid ligt bij een aantal factoren. 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 materiële goederen en diensten dan waar ze geld voor hebben. Dit najagen van consumptie leidt ook nog eens tot verlies van inter-persoonlijke beloningen en relaties, omdat materialisten daar gewoon geen tijd meer voor hebben (Sirgy, 1998).

De bevindingen van Sirgy worden ook onderschreven door Csikszentmihalyi (1999). In zijn artikel stelde hij als oorzaak voor de negatieve relatie tussen geluk en materialisme, dat materiële 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.

## 5.1. BEPERKINGEN HUIDIG ONDERZOEK & SUGGESTIES VERDER ONDERZOEK

De huidige studie heeft diverse praktische beperkingen waar rekening mee gehouden zou kunnen worden in verder onderzoek. Ten eerste was het huidige onderzoek cross-sectioneel van aard. Dit betekent, dat er geen gevolgtrekkingen kunnen worden gemaakt over de oorzaak en gevolg van leefstijlen en geluk. Volgens de resultaten gaven de Nieuwe Conservatieven zichzelf het hoogste gelukscijfer. Het valt echter niet uit de resultaten op te maken of de Nieuw Conservatieve leefstijl het meest gelukkig maakt, of dat gelukkige mensen een Nieuw Conservatieve leefstijl kiezen. Om oorzaak en gevolg van leefstijlen en geluk te achterhalen is longitudinaal follow-up onderzoek nodig.

Ten tweede waren de analyses in deze studie deels correlatieanalyses. Daardoor bestaat de mogelijkheid, dat de gevonden samenhang tussen de leefstijlen en geluk veroorzaakt zou kunnen worden door variabelen die niet meegenomen zijn in dit onderzoek. Eigenschappen zoals persoonlijkheidstrekken zouden wellicht een grote invloed kunnen hebben op welke leefstijl men heeft, maar deze trekken zouden eveneens een grote invloed op de geluksbeleving kunnen hebben. Zo is tevredenheid met het sociale netwerk zeer van belang voor de geluksbeleving (Veenhoven, 1984; Heady en Wearing, 1992). Een extravert persoon zou misschien kiezen voor meer dagelijkse activiteiten in het gezelschap van familieleden of vrienden dan een introvert persoon, wat bij tevredenheid met dit sociale verkeer meer geluk op zou kunnen leveren dan de solitaire activiteiten van de introverte persoon. In toekomstig onderzoek is het belangrijk om de mogelijkheid uit te sluiten van meer derde variabelen, die een rol zouden kunnen spelen in de relatie tussen leefstijl en geluk. Dit zou gedaan kunnen worden door experimenteel onderzoek te doen, of door alle variabelen die de uitkomsten van correlatieonderzoek te meten en te controleren.

Vervolgens is voor alle studiev variabelen een dataset van het doorlopende Mentality-onderzoek gebruikt (Motivaction, 2005). Het zou daarom interessant kunnen zijn onderzoek te doen naar geluk en leefstijlen in de Nederlandse samenleving, los van het Mentality-model. Daartoe zou een standaard leefstijlvragenlijst ontwikkeld kunnen worden, die diverse leefstijlen in de Nederlandse samenleving kan identificeren. De nomologische verzameling van verbindingen rondom leefstijl zou hiervoor in groot detail bestudeerd moeten worden. Vervolgens zou bepaald kunnen worden of de resultaten van het huidige onderzoek stand houden met een leefstijlvragenlijst, een geluksvragenlijst, en een nieuwe groep participanten.

Er is ook een aantal theoretische beperkingen te noemen van het huidige onderzoek. Geluk werd in deze studie gedefinieerd als levensvoldoening of duurzame tevredenheid met het leven als geheel (Veenhoven, 2000a). Vervolgens werd de vraag gesteld, van welke keuzes voor dagelijkse activiteiten men gelukkig wordt in het leven. Nu zou wel eens zo kunnen zijn, dat mensen met een bepaalde leefstijl ook voor een bepaald soort geluk kiezen. Misschien spelen andere levenssatisfacties (zie ook tabel 2) daarbij een grotere rol dan geluk in de zin van 'duurzame tevredenheid met het leven als geheel' (Veenhoven, 2000a). Zo is het goed mogelijk, dat ervaringsgerichte leefstijlhouders, zoals bijvoorbeeld de Opwaarts Mobielen, eerder kiezen voor veel topervaringen dan voor deze duurzame tevredenheid met het gehele leven. Wellicht kiezen mensen die gericht



zijn op hun werk en de meeste tijd ook doorbrengen met werken eerder voor de domeinsatisfactie 'geluk op het werk'. Een beperking van het huidige onderzoek is wellicht dat geluk niet op meerdere wijzen gedefinieerd en getest is, wat wel in de lijn van het kiezen voor geluk zou passen. In verder onderzoek zouden alle vier levenssatisfacties (Veenhoven, 2000a) meegenomen kunnen worden in de relatie tot de verschillende leefstijlen.

Een andere theoretische beperking betreft de typologie van het Mentality-model (Motivaction, 2005). De typologie kwam tot stand door diepte-interviews en fotomateriaal van interieurs te analyseren. Om duidelijk in kaart te krijgen, voor welke dagelijkse activiteiten men kan kiezen in het leven zodat men gelukkiger wordt, bestaat een mogelijk ander hulpmiddel. In hun onderzoek beschrijven Horley, Carrol en Little (1988) dit hulpmiddel bij het identificeren van leefstijltypes, nl. 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', 'importantie', 'moeilijkheid', of 'positieve impact' of 'negatieve impact'. In de tweeledige studie werd de PPA tweemaal toegepast; de eerste keer met minder dimensies dan de tweede keer. Nadat er extra dimensies aan de PPA toegevoegd waren, werd een groter aantal leefstijlen gevonden (Horely e.a., 1988). De PPA is een mogelijk hulpmiddel om in verder onderzoek de leefstijltypes in de Nederlandse maatschappij te onderscheiden.

Een laatste suggestie voor verder onderzoek betreft de bevinding, dat de materialistisch gerichte leefstijlen uitkwamen op een lagere geluksscore in dit onderzoek. Om te achterhalen of een materialistische leefstijl inderdaad een ongunstiger effect heeft op geluk in de Nederlandse maatschappij dan een niet-materialistische leefstijl, is meer onderzoek nodig. Zo zou de invloed van materialisme op de relatie tussen leefstijlen en geluk kunnen worden gemeten in verder correlatieel onderzoek. Ook zou gekeken kunnen worden of de overeenstemming dan wel disharmonie tussen leefstijl en levensomstandigheden van invloed is op de geluksbeleving.

## 5.2. ALGEMENE CONCLUSIE

De huidige studie werd uitgevoerd om een eerste verkenning te maken van het concept leefstijl in relatie tot geluk. Daartoe werd de vraag gesteld wat er valt te kiezen in het leven om zo gelukkig mogelijk te worden; of anders gezegd: heeft de leefstijl van iemand invloed heeft op zijn of haar geluksbeleving? De resultaten van deze studie wezen uit dat er in de Nederlandse maatschappij zeker wat te kiezen valt in het dagelijks leven waar men gelukkig van wordt. Sommige leefstijlen (van het Mentality-model) genereerden een hogere geluksscore dan andere leefstijlen, waarbij de meer materialistische leefstijlen minder hoog scoorden op geluk. Diverse beperkingen van het huidige onderzoek, als wel suggesties voor verder onderzoek werden aangedragen.

De huidige studie naar leefstijl als geluksbevorderende factor past in de steeds grotere aandacht in wetenschappelijk onderzoek voor positief psychologische onderwerpen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Naast de geluksbepalers die ons overkomen, zoals persoonlijkheidstrekken, welvaart in het land, of

gezondheidsperikelen (Veenhoven, 1984; 1996), kan het handhaven van een bepaalde leefstijl een actieve manier zijn om geluk te stimuleren. Gezien de resultaten van de huidige studie lijkt het de moeite waard om de voorspellende waarde van een leefstijl voor persoonlijk geluk verder te ontleden.

## REFERENTIES

- Boelhouwer, J. (2002). Social Indicators and Living Conditions in the Netherlands. *Social Indicators Research*, 60, 89-113.
- 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.
- 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.
- Diener, E., Emmons, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71 – 75.
- Ganzenboom, H. (1998). Leefstijlen in Nederland, Een verkennende studie. Sociaal en Cultureel Planbureau Cahier. *Mens en Maatschappij*, 4, 437-438.
- 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.

- 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.
- Kelly, G.A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.
- Mentality-model. Retrieved 18<sup>th</sup> August, 2005 at: <http://www.motivaction.nl>
- Mittchell, A. (1983). *The nine American lifestyles. Who we are and where we're going*. New york: Warner.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- 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.
- Seligman, M. E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5 – 14.
- Sirgy, M.J. (1998). Materialism and Quality of Life. *Social Indicators Research*, 43, 227-260.
- Sobel, M.E. (1981). *Lifestyle and social structure: concepts, definitions, analyses*. New York: Academic Press.
- 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](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. (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.

Veenhoven, R., *World Database of Happiness, Distributional Findings in Nations*, Erasmus University Rotterdam. Available at:  
[www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl](http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl) (2003).