

EEN MOEILIJK LEVEN OF MOEITE MET LEVEN?¹

Hans Ormel

In: Betere wereld gelukkiger mensen? Ruut Veenhoven (red.), Swets & Zeitlinger b.v., Lisse, Nederland, 1984, ISBN 90 265 0526 4 Pag. 24 - 43 (Hoofdstuk 3)

Voor veel Nederlanders is het leven geen pretje. Er zijn indicaties dat bijna een kwart psychische problemen heeft en voor hulp in aanmerking zou moeten komen (o.a. Trimbos 1969; BAVO, 1978). Geluksenquêtes geven een iets minder dramatisch beeld, maar laten toch ook zien dat momenteel bijna 20 procent niet zo tevreden is met het leven als geheel (SCP, 1982).

Bij discussies over de oorzaken van die onvrede komt steeds de vraag aan de orde in hoeverre die nu veroorzaakt wordt door te grote 'belasting' van die mensen en in hoeverre door tekorten aan 'draagkracht'. Zijn ongelukkige mensen ongelukkig omdat het leven hen zozeer op de proef stelt (belasting) of omdat ze zo weinig kunnen hebben (draagkracht). De opvatting dat belasting de boosdoener is wordt veelal benadrukt door mensen die zich zorgen maken over sociale ongelijkheid. Zij menen dat mensen in sommige maatschappelijke posities nu eenmaal meer tegenslag ontmoeten dan anderen en dat vooral daarom niet iedereen evenveel plezier in het leven schept. Mensen die begaan zijn met het probleem van de geestelijke gezondheid zien tekortkomingen in draagkracht meer als de boosdoener. Ze wijzen erop dat moeilijke mensen zich vaak in de nesten werken en allerlei min of meer normale voorvallen vaak ook eerder als bedreigend percipiëren.

Beide gezichtspunten zijn wel verwoord in termen van de 'stresstheorie'. 'Stress' wordt daarbij veelal opgevat als een gebrekkige afstemming op elkaar van individu en omgeving: met andere woorden een verstoring van de balans tussen de eisen die de omgeving aan het individu stelt en de mogelijkheden die het individu ziet om aan die eisen het hoofd te bieden. Verstoring van dit evenwicht kan zich zowel fysiologisch als gedragsmatig en emotioneel manifesteren, een proces waarbij het centrale zenuwstelsel, het endocriene stelsel en het immunologisch systeem een belangrijke rol spelen. Als uiting van verstoring treedt vaak het zogenaamde hyperesthetisch emotioneel syndroom op, beter bekend als overspannenheid. Hierbij is men emotioneel en vegetatief labiel, prikkelbaar of angstig, kan men zich slecht concentreren en klaagt men over moeheid en gebrek aan initiatief. Op de lange duur kan dit de levensvoldoening drukken.

Het model in **figuur 1** geeft aan hoe dat globaal gaat. Uitgangspunt is 'belasting'. Het gaat hierbij om min of meer persoonlijke levensomstandigheden en lotgevallen die de dagelijkse gang van zaken of de realisatie van plannen en doelen belemmeren of dreigen te belemmeren. Hun vóórkomen is afhankelijk van de psychologische en sociale kenmerken van de betrokkene en van de culturele, sociale en fysieke omgeving, (d, e en f), factoren die elkaar onderling weer beïnvloeden (a, b en c). In hoeverre psychosociale belasting als een teveel, als overbelasting wordt ervaren en op de duur dus tot stress leidt, hangt af van iemands 'draagkracht' (g, h en i). De belangrijkste determinanten van die draagkracht zijn op het individuele niveau de persoonlijkheid, de lichamelijke en mentale conditie en de genetische uitrusting (g). Op het culturele vlak betreft het vooral de ideologieën, waarden en normen die betekenis verlenen aan gebeurtenissen en omstandigheden en die tevens vaak aangeven hoe men er mee om moet gaan (h). Op het niveau van de sociale omgeving spelen familie- en vriendschapsnetwerken een belangrijke rol als bron van praktische en emotionele steun (i). Stress tenslotte, uit zich hoofdzakelijk in gevoelens van onvrede en kan, onder bepaalde voorwaarden, leiden tot specifieke lichamelijke en

psychische stoornissen of sociaal dysfunctioneren (j, k en l). De pijlen m en n geven aan dat stoornissen en sociaal dysfunctioneren ook onder invloed van andere factoren dan stress kunnen ontstaan.

1 Onderzoeksopzet

Het merendeel van het onderzoek naar de invloed van belastende gebeurtenissen en omstandigheden op welbevinden is cross-sectioneel en retrospectief van opzet. Gevonden verbanden konden hierdoor niet zonder meer causaal worden geïnterpreteerd. Daarom koos ik voor een longitudinale opzet waarin een steekproef van 296 personen uit de Nederlandse bevolking van 21 tot 65 jaar tweemaal uitgebreid werd geïnterviewd. Tussen de beide interviews lag een periode van ongeveer 12 maanden. Zodoende kon worden nagegaan in hoeverre veranderingen in belasting tot veranderingen in het welbevinden leiden en welke rol de draagkracht daarbij speelt.

De kernvariabelen werden als volgt gemeten.

Gevoelens van onvrede. De mate waarin mensen zich prettig of onprettig voelen werd vastgesteld aan de hand van een achttal vragen uit de bekende 'Affect Balance Scale' van Bradburn (1969). Zie **tabel 1**. De daargenoemde percentages hebben betrekking op gegevens van het tweede interview. Het is voorstelbaar dat mensen die zich in de afgelopen weken niet zo prettig hebben gevoeld toch niet negatief oordelen over hun bestaan als geheel. Wat dat betreft is deze vragenlijst dan niet zo'n gelukkige operationalisering van het in dit boek gehanteerde geluksbegrip. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat antwoorden op deze vragen sterk corresponderen met antwoorden op vragen naar de tevredenheid met het bestaan als geheel. Als zulk soort discrepanties al voorkomen, gebeurt het dus in ieder geval niet vaak.

In het onderzoek zijn voorts nog twee variabelen betrokken die verder van het hier gehanteerde geluksbegrip afliggen en in het schema als 'symptomen en syndromen' zijn aangeduid. Het zijn 'psychische klachten' (nervositeit, neerslachtigheid, piekeren en slapeloosheid) en 'psycho-somatische stoornissen' (o.a. hoofdpijn, vermoeidheid en benauwd gevoel in de borst).

Belasting. De psycho-sociale belasting waaraan iemand blootstaat wordt vaak met de zgn. 'lijstmethode' gemeten. Dat komt hierop neer dat aan de respondent een lijst met belastende gebeurtenissen en situaties wordt voorgelegd met het verzoek om aan te kruisen welke daarvan hij in de afgelopen periode heeft meegemaakt. De nadelen hiervan zijn tweeledig. De context waarin de gebeurtenis zich voordoet blijft buiten beschouwing waardoor de bepaling van de ernst van de gebeurtenis erg onnauwkeurig kan zijn. Het maakt bijvoorbeeld nogal wat uit of het om de geboorte van een gewenst kind gaat waar men lang op heeft gewacht of om een ongewenst kind waarvoor plaats noch financiële middelen aanwezig zijn. Het tweede nadeel is dat met de lijst-methode geen additionele informatie kan worden verzameld ten behoeve van het onderscheid tussen moeilijkheden die wél en die niet het gevolg zijn van het handelen van de betrokkene, (persoonsgebonden belasting vs omgevingsgebonden belasting).

Een tweede methode is die van Brown & Harris (1978). Hierbij wordt gebruik gemaakt van een panel van beoordelaars, dat op grond van zo feitelijk mogelijke informatie over a) de gebeurtenis of situatie, b) de context en c) de sociaal-culturele achtergrond van de respondent elke gebeurtenis en situatie een bepaalde ernst toekent. Een gestructureerd interview waarin op allerlei mogelijke gebeurtenissen en situaties wordt gescreend levert

de informatie op waarop het panel zijn oordeel baseert. In enigszins aangepaste vorm, heb ik deze methode in mijn onderzoek toegepast.

In het eerste interview werd het aantal belastende omstandigheden, zoals huisvestings-, werk- en relationele moeilijkheden vastgesteld. Het panel schatte de ernst ervan. Zodoende werd een maat verkregen van de psychosociale belasting, waaraan de 296 respondenten ten tijde van het eerste interview blootstonden. Een jaar later werden deze mensen opnieuw geïnterviewd. Wederom werden hun levensomstandigheden beschreven en gewogen. Deze keer werd bovendien precies nagegaan wat hun lotgevallen na het eerste gesprek waren geweest. Ook nu speelde het panel een grote rol. Het beoordeelde allereerst elke gebeurtenis op onplezierigheid en plezierigheid. Verder sprak het panel op basis van de verzamelde informatie ook een oordeel uit over de mate waarin iemands levensomstandigheden waren verbeterd of verslechterd ten opzichte van het eerste interview in 1976.

Draagkracht. De invloed van psychosociale belasting op welbevinden werd uiteraard niet los van iemands draagkracht onderzocht. Er werden enkele kenmerken van de persoon en zijn naaste omgeving gemeten, waarvan op grond van de literatuur kon worden aangenomen dat ze van belang zouden zijn voor de wijze waarop iemand met problemen omgaat. Drie van deze kenmerken betroffen persoonlijkheidsvariabelen. Het waren 'neuroticisme' (emotionele stabiliteit), 'zelfwaardering' en de mate waarin de betrokkene van mening is dat hij of zij zelf invloed op zijn levensloop en omstandigheden kan uitoefenen. De drie kenmerken werden gemeten met respectievelijk een verkorte versie van Wilde's (1970) Amsterdamse Biografische Vragenlijst (ABV), de Zelfwaarderingsschaal uit de Nederlandse Persoonlijkheidsvragenlijst (NPV) (Luteyn, 1974) en een aangepaste versie van Andriessen's (1974) Beheersingsoriëntatieschaal. Daarnaast ging ik na in hoeverre men sociaal-emotionele steun van zijn of haar partner kreeg. Omdat dit enigszins overeenkomt met de kwaliteit van de relatie met de partner zou gebrek aan steun ook als een bron van belasting kunnen worden opgevat. Hier is het echter tot de draagkracht gerekend. Naast een direct effect op welbevinden, zouden deze factoren ook het effect van belasting op welbevinden kunnen versterken of verzwakken. Zo zou belasting vooral tot onwelbevinden kunnen leiden bij personen met een kwetsbare persoonlijkheid of bij personen die niet over een intieme vertrouwensrelatie beschikken.

2 Resultaten

Steeds vaker worden groepen mensen in onze samenleving aangeduid als 'risicogroepen' of als 'relatief gedepriveerden'. Zo beschouwt men in het rapport 'Van probleem tot psychiatrie' (BAVO, 1978) de volgende groeperingen als 'risicogroep':

- o lichamelijke zieken en invaliden
- o mensen die gescheiden zijn
- o bejaarden
- o de sociaal lagere klassen, en tot op zekere hoogte ook
- o bewoners van grote steden, en
- o vrouwen.

Slechts bij enkele van deze categorieën bleek in dit onderzoek veel onvrede te leven. Onderaan de maatschappelijke ladder hadden mensen inderdaad minder plezier in het leven dan aan de top. In de laagste inkomens- en opleidingscategorieën werden vooral

minder positieve gevoelens gerapporteerd. Ook werklozen kwamen naar verhouding ongunstig uit de bus. WW'ers en WAO'ers rapporteerden minder positieve gevoelens en meer negatieve gevoelens dan mensen met een baan. In hoofdstuk 5 rapporteren Jansen en Sikkel soortgelijke bevindingen. Huisvrouwen bleken ook minder positieve gevoelens te ervaren dan vrouwen met een betaalde baan. Dit gegeven stemt echter niet overeen met de bevindingen van Jansen en Sikkel. Er bleek geen verschil van betekenis tussen mannen en vrouwen en evenmin tussen jong en oud. Merkwaardigerwijs bleek er ook geen noemenswaardig verschil tussen alleenstaanden en mensen met een vaste partner, waarbij men wel moet bedenken dat de leeftijdsgrens in dit onderzoek bij 65 jaar lag. Zoals we zullen zien in hoofdstuk 4 heeft veel onderzoek wat dit betreft tot andere resultaten geleid.

Vergelijking van de twee metingen van welbevinden liet zien dat welbevinden betrekkelijk stabiel is. Een sterke toe- of afname van prettige en onprettige gevoelens troffen wij slechts aan bij respectievelijk 3 en 4 procent van de ondervraagden. Een sterke toe- of afname was gedefinieerd als een verschil ter grootte van minimaal éénderde van de schaalbreedte van de index uit het eerste interview.

De verdeling van de belasting. Tijdens het eerste interview troffen we gemiddeld 2,1 langdurige moeilijkheden aan per respondent. Gezondheidsproblemen, relationele moeilijkheden en problemen met het werk vormden de hoofdmoot. Vooral bij de gezondheidsproblemen was relatief vaak niet de respondent maar een lid uit zijn of haar huishouding de direct betrokkene. De moeilijkheden hadden vaak een chronisch karakter: 39 procent was meer dan zes jaar geleden ontstaan. Bij 12 procent van de respondenten werd geen probleem aangetroffen, bij 32 procent echter drie of meer.

Wat betreft het aantal moeilijkheden en hun ernst, vonden we de volgende verdeling. Personen met uitsluitend lager onderwijs ondervonden tweemaal zoveel belasting als mensen die algemeen vormend onderwijs hadden genoten. Het ging hierbij vooral om de omgevingsgebonden belasting. Ook wat betreft de duur van de moeilijkheden stonden mensen met weinig opleiding er slechter voor. Moeilijkheden die al voor 1970 waren ontstaan kwamen bij hen driemaal zo vaak voor. Ik trof hetzelfde verschil aan tussen werklozen en arbeidsongeschikten enerzijds en personen met een baan anderzijds. Uit de cijfers kwam verder naar voren dat de belasting bij ouderen groter was dan bij jongeren. Dit gold vooral omgevingsgebonden belasting.

Vrouwen en bewoners van grote steden zagen zich met ongeveer evenveel persoons- en omgevingsgebonden belasting geconfronteerd als mannen en bewoners van het (verstedelijkte) platteland. Hetzelfde gold voor de problemen die al voor 1970 waren ontstaan. Alleenstaanden hadden het wat betreft psychosociale belasting niet slechter dan anderen. Huisvrouwen daarentegen stonden aan iets meer belasting bloot dan buitenshuis werkende vrouwen.

Wie maakt wat mee. In de 12 maanden tussen het eerste en het tweede interview deden zich per persoon 3.1 gebeurtenissen voor. Rolveranderingen zoals begin en einde liefdesrelatie, huwelijk, scheiding, ontslag, (weer) aan het werk gaan en geboorte kind kwamen het vaakst voor (38 procent van de gebeurtenissen). Interactieveranderingen zoals verhuizingen en ruzies kwamen op de tweede plaats (24 procent), gevolgd door gezondheidsveranderingen (14 procent) zoals ziekenhuisopnamen en ziekten. Ongeveer de helft van de gebeurtenissen werd als 'persoonsgebonden' geoordeeld. Acht procent had geen gebeurtenis meegemaakt, 26 procent echter meer dan vier en 12 procent minstens 2 ernstige. Prettige en onprettige gebeurtenissen kwamen ongeveer even vaak voor.

De onplezierige en plezierige gebeurtenissen waren als volgt over de steekproef verdeeld. Jongeren maakten vaker iets mee dan ouderen. Dit gold vooral plezierige gebeurtenissen en wat minder de onplezierige. Het persoonlijk leefklimaat van de stedeling was niet meer of minder problematisch dan dat van de niet-stedeling. De bewoner van de grote stad maakte echter, evenals trouwens de bewoner van het niet-verstedelijkte platteland, wel meer mee, zowel van plezierige als onplezierige aard. Vooral het leven op het verstedelijkte en/of geïndustrialiseerde platteland, in de forensengemeenten en de kleinere steden, bleek relatief zonder veel roerselen te verlopen.

Vrouwen maakten ongeveer evenveel plezierige als onplezierige gebeurtenissen mee als mannen. We vonden evenmin een duidelijk verschil tussen inkomens- en opleidingsgroepen. Ook maakte het weinig uit of men thuis of buitenshuis werkte, en alleen woonde of samen met anderen. Alleen buitenshuis werkende, jonge ongehuwde vrouwen namen een uitzonderingspositie in. Hun lotgevallen waren in verhouding tot alle andere groepen talrijk, vaak plezierig van aard en grotendeels door eigen toedoen tot stand gebracht.

Drie risicogroepen. Er komen uit de bevindingen globaal drie groepen mensen naar voren die er relatief gezien ongunstig voorstaan: mensen met alleen maar lager onderwijs, arbeidsongeschikten en werklozen. Zij rapporteerden verhoudingsgewijs vaker gevoelens van onvrede, hun levensomstandigheden brachten relatief veel belasting met zich mee en ook hun draagkracht bleek duidelijk onder het gemiddelde te liggen. Zij kwamen er in de verdeling van 'kennis, inkomen en macht' het meest bekaaid af. Zij kunnen, volgens onze gegevens, met recht als een 'risicogroep' of als 'relatief gedepriveerden' worden aangemerkt. De opvatting dat, binnen de bevolking van 21 tot 65 jaar, vrouwen, bewoners van grote steden, de ouderen en de personen zonder vaste partner er relatief slecht aan toe zijn, vond geen duidelijke steun in onze gegevens.

Maakt zwaarte levensprobleem veel uit? Verschillen in welbevinden tussen mensen kunnen voor een belangrijk deel het gevolg zijn van een ongelijke verdeling van psychosociale belasting. Wanneer uitsluitend naar de *samenhang* tussen levensomstandigheden en welbevinden wordt gekeken, dan klopt dit ook. De verdeling van psychosociale belasting verklaarde gemiddeld ongeveer 20 procent van de verschillen in de mate van welbevinden ten tijde van het eerste interview (niet gecorrigeerd voor onbetrouwbaarheid). Bij het tweede interview in 1977 was dit percentage zelfs nog iets groter. Het persoonsgebonden deel van de belasting nam het merendeel van de verklaarde variantie voor zijn rekening, ongeveer 15 procent, terwijl de omgevingsgebonden problemen gemiddeld ongeveer 5 procent van de variantie in de maten van welbevinden verklaarde.

Figuur 2 geeft een en ander weer voor de twee Bradburn indexen 'Prettige Gevoelens' en 'Onprettige Gevoelens'. De getallen betreffen productmoment correlaties die in waarde kunnen variëren van 0.00 (geen enkele samenhang) tot plus of min 1.00 (maximaal mogelijke samenhang). Opvallend is de hogere stabiliteit van Onprettige Gevoelens.

Het de door ons gemeten aspecten van iemands draagkracht in de analyse worden betrokken. Emotionele stabiliteit, zelfwaardering, het idee je eigen levensomstandigheden te kunnen beïnvloeden en de kwaliteit van de relatie met de partner bleken niet alleen sterk met welbevinden samen te hangen maar ook met iemands belasting, vooral het persoonsgebonden deel. **Tabel 2** geeft deze samenhangen weer.

Van belang is nu hoe de samenhang tussen deze aspecten van de draagkracht enerzijds en persoons- en omgevingsgebonden belasting anderzijds causaal moet worden geïnterpreteerd. Zijn deze belastende situaties het gevolg van een geringe draagkracht? Bijvoorbeeld omdat men zich vaker in de nesten werkt of de problemen minder

gemakkelijk oplost, waardoor ze zich kunnen ophopen. Of is de draagkracht deels het gevolg van de moeilijkheden waarmee men zich geconfronteerd ziet? Of, de derde mogelijkheid, is er een derde factor die zowel belasting als draagkracht beïnvloedt? Hoewel hierover geen zekerheid bestaat, ligt de eerstgenoemde mogelijkheid - draagkracht bepaalt mede de belasting - het meest voor de hand. In dat geval kan een belangrijk deel van de samenhang tussen belasting en welbevinden worden opgevat als het gevolg van de ongunstige invloed die gebrek aan draagkracht in de vorm van neuroticisme, geringe zelfwaardering en een externe beheersingsoriëntatie op zowel belasting als welbevinden uitoefent.

Een methode om een netwerk van samenhangen tegen de achtergrond van een causaal model te analyseren is LISREL. Het zou te ver voeren deze methode, de onderliggende theorie en onze toepassing hier uiteen te zetten (Ormel, 1983). Het is voldoende te weten dat de getallen maximum likelihood schattingen betreffen van het causale effect van de ene variabele op de andere. De getallen kunnen in waarde variëren van + 1.00 (maximaal positief effect) via 0.00 (geen enkel effect) tot - 1.00 (maximaal negatief effect). **Tabel 3** geeft de causale effecten weer. Ze laten zien dat het effect van de 'draagkracht-variabelen' nogal wat sterker is dan van de 'belasting-variabelen'. Of anders gezegd: *verschillen in levensvoldoening lijken vooral het gevolg van verschillen in draagkracht en veel minder van verschillen in belasting*, die op hun beurt ten dele weer afhangen van de verschillen in draagkracht. Van groot belang zijn met name neuroticisme en de kwaliteit van de relatie met de partner.

Gevolgen van veranderende levensomstandigheden. Het onderzoek draaide om de vraag of verbetering van levensomstandigheden positieve gevolgen voor iemands welbevinden had en verslechtering negatieve. Dit bleek het geval te zijn maar de gevolgen waren niet indrukwekkend. De opgetreden verschijnselen in het welbevinden konden slechts voor een klein deel door de gebeurtenissen en de daaruit voortvloeiende verbetering of verslechtering van levensomstandigheden worden begrepen.

Figuur 3 geeft een en ander weer. De getallen zijn wederom de met LISREL geschatte causale effecten tussen de van meetfout gezuiverde variabelen. De pijlen a en b geven de stabiliteit aan van respectievelijk de onprettige en prettige gevoelens, die gezien de corresponderende getallen tamelijk hoog is. Het welbevinden ten tijde van het eerste interview is dus een belangrijke determinant van het welbevinden een jaar later. De pijlen c en d geven aan welk effect de verbetering/verslechtering van levensomstandigheden op respectievelijk onprettige en prettige gevoelens heeft gehad. Zoals reeds werd gesteld, zijn deze effecten niet indrukwekkend. Met name niet, wanneer ze worden vergeleken met de pijlen e en f, die de invloed van alle niet in het model opgenomen factoren ten tijde van het tweede interview weergegeven. Het effect van deze factoren (e en f) is aanzienlijk sterker dan dat van de veranderende levensomstandigheden. Of anders gezegd: *de opgetreden veranderingen in het welbevinden zijn maar ten dele het gevolg van verbetering of verslechtering van levensomstandigheden*.

Verrast door dit gebrek aan effect heb ik de twee volgende groepen nog eens nauwkeurig met elkaar vergeleken: mensen met tenminste één zeer onplezierige gebeurtenis in de periode tussen de beide interviews (33 personen) versus degenen met tenminste één zeer plezierige gebeurtenis in die periode (24 personen). Alleen de psychische klachten waren sinds het eerste interview tussen beide groepen significant uiteen gaan lopen. Bij de lichamelijke klachten en de Bradburn indexen kon geen significant verschil worden aangetoond.

Het is mogelijk dat het effect van veranderende levensomstandigheden op welbevinden afhangt van iemands uitgangspositie wat betreft zijn levensomstandigheden. Prettige en

onprettige gebeurtenissen zouden wel eens meer effect kunnen hebben bij mensen die al in belastende omstandigheden verkeren dan bij degenen die het voor de wind gaat. Dit bleek ook het geval te zijn. Veranderingen in al belastende omstandigheden brachten meer verandering in welbevinden met zich mee dan veranderingen in relatief gunstige leefsituaties.

De psychosociale stress-theorie voorspelt dat ingrijpende gebeurtenissen bij mensen met weinig draagkracht diepere sporen nalaat dan bij de meer weerbare individuen. Om dit te onderzoeken werd het effect berekend van veranderende levensomstandigheden op welbevinden in naar draagkracht onderscheiden groepen. De bevindingen lieten op dit punt geen duidelijke conclusie toe. De trend was weliswaar aanwezig, maar de verschillen waren gezien de grootte van de groepen te gering om er statistisch verantwoorde conclusies aan te kunnen verbinden.

3 Een moeilijk leven of moeite met leven?

Plezier in het leven lijkt vooral een kwestie van draagkracht te zijn. Als we de bevindingen nog eens aan ons geestesoog voorbij laten trekken ontstaat het volgende sterk vereenvoudigde beeld. Gevoelens van onvrede worden er over het algemeen niet veel minder op als levens-omstandigheden verbeteren en ze nemen ook niet veel toe bij tegenstand. *Ongelukkig zijn is dus tot op zekere hoogte een persoonsgebonden kenmerk dat nauw verbonden is met de emotionele labiliteit en een opeenhoping van problemen die deels door eigen toedoen niet tot een oplossing komen.* De positieve kant van welbevinden daarentegen is meer afhankelijk van iemands leefsituatie en leent zich daardoor ook beter voor beïnvloeding door verbetering van levensomstandigheden. Prettige gevoelens zijn ook niet zo afhankelijk van de emotionele stabiliteit maar meer van de zelfwaardering en vooral van de aanwezigheid van een vertrouwelijke en intieme relatie. Zij lijken daarmee ook minder diep in iemands aangeboren en verworven persoonlijkheidskarakteristieken verankerd te liggen dan met onlustgevoelens het geval is.

Bradburn (1969) vatte welbevinden op als de balans van twee tamelijk onafhankelijke dimensies, positieve en negatieve gevoelens. Veranderingen in de dimensies konden onafhankelijk van elkaar optreden en afzonderlijk het 'overall' welbevinden beïnvloeden. Aannemende dat deze opvatting een kern van waarheid bevat, loopt de invloed van de levensomstandigheden vooral via de dimensie van de positieve gevoelens. Het niveau van de draagkracht weerspiegelt zich daarentegen vooral in de dimensie van de negatieve gevoelens en beïnvloedt via deze dimensie het 'overall' welbevinden.

Hoewel verschillen in welbevinden tamelijk goed kunnen worden verklaard, bleef een aanzienlijk deel van de verandering in welbevinden onverklaard (pijl e en f in **figuur 3**). Het is mogelijk dat deze veranderingen het gevolg zijn van 'idiosyncratische' voorvallen, dat wil zeggen gebeurtenissen die voor de meeste mensen doorgaans weinig betekenen — en daarom ook niet in het onderzoek zijn betrokken — maar dat bij een bepaalde levensloop op een gegeven moment wel kunnen zijn. De verandering is dan niet zozeer het gevolg van de gebeurtenis op zich maar vooral van datgene in de levensloop dat deze gebeurtenis voor deze persoon zoveel betekenis geeft.

Ik wil nog eens benadrukken dat de conclusies betrekking hebben op de nederlandse situatie anno 1980. Andere culturen en andere tijden zouden wel eens een ander beeld kunnen laten zien wat betreft de determinanten van welbevinden. Zie in dat verband de bijdrage van Jonker in hoofdstuk 7. Van groot belang voor het welbevinden lijkt in elk geval hoe mensen omgaan met moeilijkheden. Onderzoek naar strategieën van verweer

(coping en defense), hun effectiviteit en de oorzaken waarom bepaalde mensen in bepaalde situaties bepaalde strategieën hanteren is gewenst.

De relatie tussen sociale steun en persoonlijkheid enerzijds en welbevinden anderzijds verloopt vermoedelijk voor een belangrijk deel via het omgaan met belasting.

4 Hoe kun je geluk bevorderen?

Hoe zou bevorderd kunnen worden dat mensen plezier in het leven scheppen? Hierover tot slot nog een enkele opmerking. Een voor de hand liggende strategie lijkt de vermindering van psychosociale belasting. Hiervan valt evenwel weinig te verwachten, en wel om de volgende redenen. Ten eerste hebben we gezien dat van vermindering van psychosociale belasting geen wonderen mogen worden verwacht. Ten tweede kunnen belastende gebeurtenissen en problemen niet alleen negatieve maar ook positieve gevolgen hebben. Verder is het nog een vraag in hoeverre psychosociale belasting eigenlijk kan worden voorkomen. Veel omgevingsgebonden gebeurtenissen en problemen, zoals dood en ziekte, zijn nu eenmaal niet te vermijden. Andere zoals werkloosheid, huisvestingsproblemen, lawaaioverlast en onveiligheid hebben zo'n complexe sociale en politieke achtergrond dat niet verwacht mag worden dat ze op korte termijn zijn op te lossen. Resteren de persoonsgebonden gebeurtenissen en problemen. Zij kenmerken zich door het feit dat ze in belangrijke mate door de betrokkenen zelf, al dan niet opzettelijk, tot stand worden gebracht. Het betreft hier vooral allerlei rolveranderingen, zoals gezinsuitbreiding, een zelfgekozen verandering van baan of vrijwillig overwerk, en vooral relationele verwickelingen. Het feit dat een belangrijk deel van de persoonsgebonden problemen relationele problematiek behelst, ondersteunt de uitspraak van De Swaan (1979), dat vooral de wijze waarop mensen met anderen en zichzelf omgaan zich heeft gewijzigd en voor velen een probleem is geworden. De achtergrond en de oorzaken van de relationele problematiek zijn zo complex dat een beleid waarmee deze problemen kunnen worden voorkómen niet goed is voor te stellen. Bovendien geldt voor veel persoonsgebonden psychosociale belasting dat de wortels in allerlei moedwillige en riskante gedragingen liggen, die men omwille van gewaardeerde doelen en waarden zoals vrijheid, status en carrière niet kan inperken zonder op andere plaatsen weer een andere belasting op te roepen. Het doel van een optimale geestelijke gezondheid en de middelen om dat doel te bereiken botsen nu eenmaal vaak met sociale doelen en waarden die minstens even belangrijk worden gevonden. Meer lijkt men te mogen verwachten van een versterking van de draagkracht die volgens de resultaten van dit onderzoek het grootste deel van de verschillen in levensvreugde verklaart. Er is evenwel niet veel wetenschappelijk getoetste kennis over de oorzaken van individuele verschillen in neuroticisme, zelfwaardering, de idee invloed op je eigen omstandigheden te hebben, effectief verweer, hulp en steun. Gedeeltelijk zullen deze oorzaken op het individuele vlak liggen, deels op het niveau van de sociale groep waartoe men behoort en gedeeltelijk op het vlak van de samenleving als geheel.

De relatie tussen deze drie niveaus is zeer complex. Sterk vereenvoudigd zou deze als volgt kunnen worden voorgesteld. De historische en culturele determinanten op het macroniveau bepalen de grote lijn van iemands verweer, afweer en motivatie tot verweer. Zij verschaffen het fundament van iemands antwoord op gebeurtenissen en problemen die het leven nu eenmaal eigen zijn, zoals pijn, ziekte en dood, en op gebeurtenissen en problemen die nauw met een bepaalde samenleving zijn verbonden, zoals relationele problematiek in de onze. Dit fundament of grondpatroon wordt op verschillende manieren aan het individu doorgegeven, psychologisch gezien via processen van socialisering en sociologisch gezien via het proces van institutionalisering. Iemands opvoeding, zowel thuis en op school als daarbuiten, vormt de individuele

context waarbinnen deze processen zich voltrekken en waarbinnen iemand zich het antwoord van zijn cultuur op de problemen van het leven eigen maakt. Naarmate dit antwoord minder geschikte vaardigheden, voor een adequaat verweer ongunstiger patronen van afweer en een sterker falende motivatie omvat, zal de draagkracht van de leden van een samenleving gemiddeld lager zijn. Determinanten op meso-niveau zorgen als het ware voor een eerste en nadere verfijning van de door de cultuur geleverde grote lijn betreffende afweer, verweer en motivatie. Het gaat hierbij in het bijzonder om iemands sociale positie in de samenleving. Deze beïnvloedt bijvoorbeeld de aard van zijn dagelijkse bezigheden. Kohn (1976) liet zien hoe het karakter van iemands dagelijkse bezigheden diens weerbaarheid beïnvloedt. Hij toonde aan hoe nauw werkzaamheden verbonden zijn met de gelegenheid om ervaring op te doen die iemands mogelijkheden tot en motivatie voor een adequaat verweer vergroten. De sterke samenhang die wij aantreffen tussen sociale positie (opleiding en inkomen) en de idee zelf invloed op je omstandigheden te kunnen uitoefenen, vormt een illustratie van het voorgaande. Hoe hoger de sociale positie van de respondent was, des te meer vertrouwen had hij in zijn mogelijkheden om zijn levensomstandigheden naar eigen inzicht te vormen.

Determinanten op micro-niveau bepalen tenslotte hoe iemands vaardigheden, patronen van afweer en motivatie er precies uitzien. Zij zetten het individuele bouwwerk op de door de cultuur en de sociale positie gelegde fundamenten. Zij vormen ook de oorzaak van verschillen in verweer, afweer en motivatie tussen mensen die een zelfde positie in een zelfde samenleving innemen. Het gaat hierbij om een breed scala van factoren, waartoe ook de omstandigheden behoren waaronder iemand opgroeit. Het zijn vooral de aanhangers van het psychosociale ontwikkelingsperspectief geweest, die op het belang van de opvoeding voor iemands draagkracht hebben gewezen. Zij legden de nadruk op de wijze waarop een kind wordt gesocialiseerd, hoe de ouders op het gedrag van hun kind reageren en hoe zij normen en waarden bijbrengen, maar zij beklemtonen vooral de sfeer, dat wil zeggen de emotionele toon van de interactie in de primaire groep, doorgaans het gezin. Een andere determinant is bijvoorbeeld iemands naaste omgeving, en wel vooral de mate waarin hij daaraan steun en hulp kan ontleen. Verder zijn er al die lotgevallen in iemands levensloop die hem wat betreft zijn draagkracht anders maken dan anderen.

In hoeverre kunnen sommige van deze determinanten met succes worden beïnvloed? Licht hier wellicht een preventieve taak voor de geestelijke gezondheidszorg en het welzijnswerk? Of anders gezegd, kunnen zij de processen die een ongunstige invloed op iemands verweer hebben positief beïnvloeden? De meningen hierover lopen sterk uiteen. Sommigen nemen een positief standpunt in. De auteurs van het BAVO-rapport 'Van Probleem tot Psychiatrie' stellen bijvoorbeeld dat de oplossing van psychosociale problematiek vooral gelegen is in een forse uitbreiding van de hulpverlening. Anderen zijn het daar niet mee eens. Achterhuis (1978) bijvoorbeeld is ervan overtuigd dat professionele hulpverlening meer onvrede oproept dan oplost.

De argumenten van de critici zijn drieledig. De eerste betreft de angst voor individualisering van volgens hen in wezen sociale problemen. Verder wijst men op de mogelijke negatieve bijwerkingen van geïnstitutionaliseerde en (dus) professionele preventie op de weerbaarheid van de mens. De bemoeienissen van professionele hulpverleners zouden de mensen afhankelijker maken en leiden tot het afschuiven van verantwoordelijkheden, terwijl een stigmatisering van patiënten of cliënten op gang komt. Men vreest dat op deze manier het middel wel eens erger zou kunnen zijn dan de kwaal. Het derde argument houdt in dat de psychosociale hulpverlening het leven problematiseert. Verschillende typen van ongeluk en tegenslag is men onder invloed van

de psychosociale hulpverlening gaan zien en benoemen als te vermijden en te behandelen, kortom als problemen waarmee het slecht leven is.

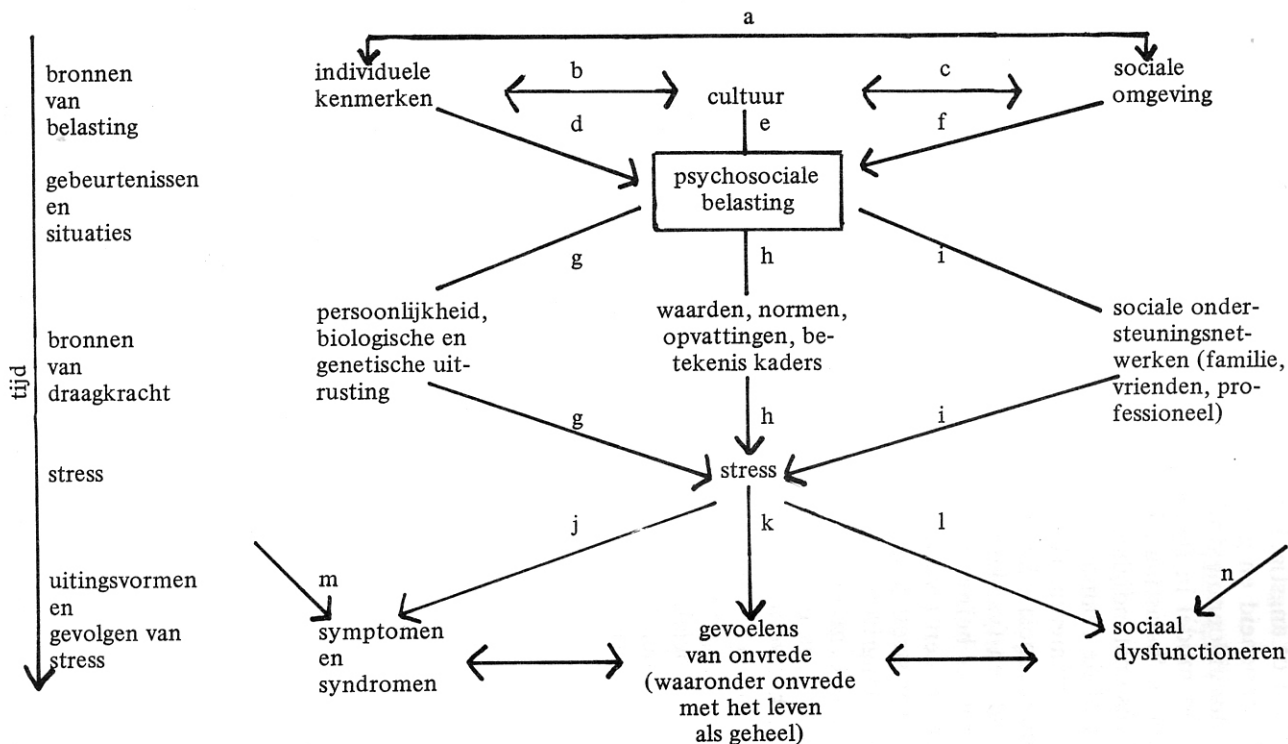
Al met al lijken de welzijns- en gezondheidszorg weinig mogelijkheden te hebben om op grote schaal de determinanten van iemands draagkracht in positieve zin te beïnvloeden. Meer perspectief biedt misschien het beleid op andere terreinen. Vooral het onderwijs, dat immers kan worden gezien als een geïnstitutionaliseerd antwoord van de samenleving op de eisen die het leven stelt, lijkt van groot belang. Een kritische evaluatie van de huidige onderwijsprogramma's ter bevordering van vaardigheden om adequaat met de problemen van het moderne leven om te kunnen gaan, is dan ook op zijn plaats. Een gunstige ontwikkeling, gezien de vele relationele problemen die we tegenwoordig onderkennen en hun belang voor iemands welbevinden, is de groeiende aandacht voor sociale vaardigheden en adequate omgangspatronen. Hoewel de relatie tussen individuele weerbaarheid en die van de samenleving waarschijnlijk het meeste in het onderwijs naar voren komt, bestaat zij in meerdere of mindere mate ook in andere instituties en op andere maatschappelijke terreinen. Ook daar is het nuttig het gevoerde beleid kritisch op zijn verdiensten voor de menselijke weerbaarheid te evalueren. Actiegroepen, de media, de wetenschappelijke raad voor het regeringsbeleid, kritische wetenschappers, de alternatieve hulpverlening, zelfhulpgroepen, rechts- en gezondheidswinkels, en de ombudsman laten zien op welke punten het beleid en de instituties de maatschappelijke en psychische weerbaarheid belemmeren of onvoldoende stimuleren. Wanneer dergelijke kritische analyses met activiteiten van groepen in de bevolking gepaard gaan, bieden ze mijns inziens op de lange duur perspectief op een toename van de draagkracht.

NOTEN

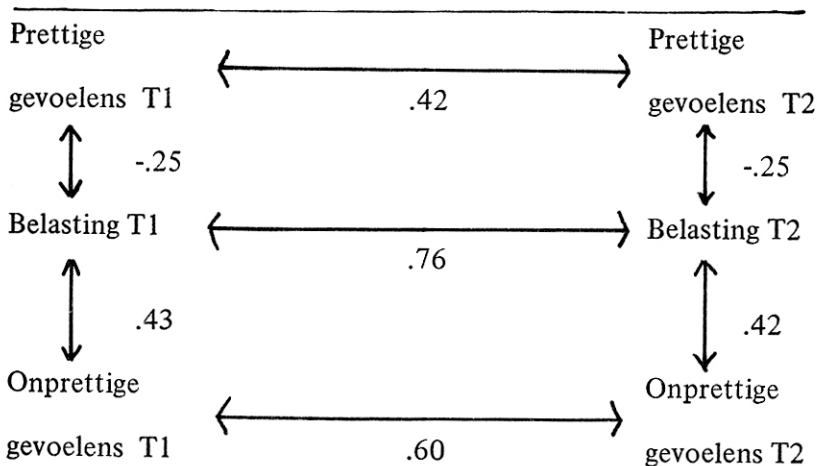
1. De in dit artikel gepresenteerde gegevens zijn ontleend aan een onderzoek dat uitgebreider gerapporteerd is in mijn proefschrift 'Moeite met leven of een moeilijk leven'; een vervolgonderzoek naar de invloed van psychosociale belasting op het welbevinden van 300 Nederlanders. Groningen 1980 uitg. Konstapel.

LITERATUUR

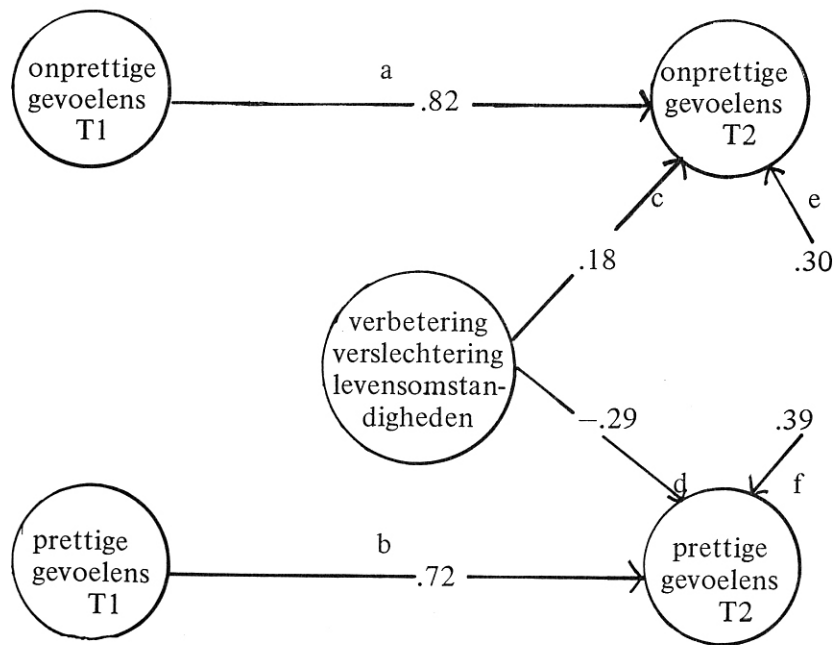
- Achterhuis, H. De markt van welzijn en geluk. AMBO, Baarn. 1978
- Andriessen, J.H.T.H. 1974 Veiligheid; een kwestie van motivatie. Proefschrift V.U. Amsterdam.
- BAVO 1978 Van probleem tot psychiatrie, 3 e rapport Visiecommissie, Stichting Centrum St. Bavo, Noordwijkerhout.
- Bradburn, N.M. 1969 The structure of psychological well-being. Aldine Publishing Company.
- Brown, G.W. en T. Harris. 1978 Social origins of depression. Tavistock Publications London.
- Kohn, M.L. 1976 Occupational structure and alienation. Am. J. of Sociology 82,111-130.
- Luteyn, F. 1974 De konstruktie van een persoonlijkheidsvragenlijst. Proefschrift RU Groningen.
- Ormel, J. 1983 Van samenhangen naar causale interpretaties. Een toepassing van LISREL op gegevens over welbevinden en levensomstandigheden. In: Modellen in de sociologie, eds. S. Lindenberg en F.N. Stokman, Van Loghum Slaterus b.v., Deventer.
- Ormel J. en J.M. Bothenius Lohman. 1983 Specificatie en elaboratie van verbanden met LISREL, enkele toepassingen, Sociale Wetenschappen 26,53-78.
- SCP 1982 Sociaal en Cultureel rapport 1982. Staatsuitgeverij, Den Haag
- Swaan, A. de 1979 Uitgaansbeperking en Uitgaansangst, over de verschuiving van bevelshuishouding naar onderhandelingshuishouding, De Gids, 8.
- Trimbos, C.J.B.J. 1969 Sociale evolutie en psychiatrie. Paul Brand, Bussum.
- Wilde, G.J.S. 1970 Neurotische labiliteit gemeten met de vragenlijst. 2e vermeerderde uitgave. Amsterdam.

FIGUUR 1 Het ontstaan van onwelbevinden gezien vanuit het psycho-sociale stress-model

FIGUUR 2 Produkt-moment correlaties tussen belasting en gevoelens van (on)vrede. N = 296.



FIGUUR 3 Het effect van veranderende levensomstandigheden op welbevinden *. N = 296.,



* Zie voor het gebruikte causale model en de procedures Ormel en Bothenius Lohman (1983).

TABEL 1 De vragen uit Bradburns Affect Balance Scale en de frequentieverdeling van de antwoorden. *, **. N = 296.

	helemaal niet (%)	soms (%)	vaak (%)	erg vaak (%)
1. Heeft U zich in de afgelopen weken erg tevreden gevoeld over iets wat U had verricht?	6	55	34	5
2. Heeft U zich in de afgelopen weken in de war gebracht gevoeld omdat iemand iets vervelends tegen U zei?	63	35	2	1
3. Heeft U zich in de afgelopen weken verheugd gevoeld omdat iemand U een compliment gaf voor iets wat U had gedaan?	34	56	9	1
4. Heeft U in de afgelopen weken het gevoel gehad dat de zaken liepen zoals U wilde?	9	56	30	4
5. Heeft U zich in de afgelopen weken zo rusteloos gevoeld dat U bij wijze van spreken niet op dezelfde stoel kon blijven zitten?	63	27	7	2
6. Heeft U zich in de afgelopen weken onprettig gevoeld?	43	48	8	1
7. Heeft U zich in de afgelopen weken sterk in iets geïnteresseerd gevoeld?	21	45	25	9
8. Heeft U zich in de afgelopen weken alleen of ver van de mensen verwijderd gevoeld?	80	17	2	1

* Het totaal kan door afronding wel eens iets groter of kleiner zijn dan 100

** 1, 3, 4 en 7 Positive Affect; 2, 5, 6 en 8 Negative Affect.

Tabel 2 Produkt moment correlaties tussen welbevinden, belasting en draagkracht op basis van gegevens uit het eerste interview. N = 296.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Prettige gevoelens	1.00							
2. onprettige gevoelens	-.13	1.00						
3. persoonsgebonden belasting	-.24	.42	1.00					
4. omgevingsgebonden belasting	-.12	.21	.04	1.00				
5. neuroticisme	-.07	.52	.41	.12	1.00			
6. zelfwaardering	.17	-.28	-.23	-.05	-.35	1.00		
7. beheersingsoriëntatie*	.22	-.15	-.22	-.23	-.12	.01	1.00	
8. kwaliteit relatie met de partner	.28	-.31	-.39	-.12	-.19	.07	.12	1.00

* loopt van externe oriëntatie (geen controle over eigen leefsituatie) naar interne oriëntatie (wel controle)

TABEL 3 Het directe, causale effect van 'belasting- en draagkracht-variabelen' op welbevinden *. N = 296.

	Prettige gevoelens	Onprettige gevoelens
Omgevingsgebonden belasting	-.05	.16
persoonsgebonden belasting	-.15	.22
neuroticisme	.25	.50
zelfwaardering	.32	-.08
beheersingsoriëntatie (**)	.27	-.01
vertrouwelijkheid in relatie met partner	.38	-.23

* Zie voor het gebruikte causale model en de procedures mijn proefschrift

** Loopt van externe oriëntatie (geen controle over eigen leefsituatie) naar interne oriëntatie (wel controle).