

VU Research Portal

Love, life and happiness

Soons, J.P.M.

2009

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Soons, J. P. M. (2009). *Love, life and happiness: A study of partner relationships and well-being in young adulthood*. [PhD-Thesis – Research external, graduation internal, Vrije Universiteit Amsterdam]. Aksant.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

Nederlandse samenvatting

Leven, liefde en geluk

Een studie naar partnerrelaties en welbevinden in de jongvolwassenheid

Onderzoeksvragen en maatschappelijk kader

Jongvolwassenheid is de periode waarin mensen allerlei transities doormaken op weg naar de volwassenheid, zoals het afronden van een opleiding, de eerste baan, het ouderlijk huis verlaten, samenwonen en kinderen krijgen. Deze transities hebben een grote invloed op hun dagelijks leven en daarom ook een grote invloed op hoe gelukkig zij zich voelen, hun welbevinden. In deze dissertatie richten we ons op de effecten op welbevinden van transities in het relatiedomein. Het is namelijk gebleken dat wat er gebeurt in het relatiedomein een groot deel van het niveau van welbevinden bepaalt. Bovendien is het vormen van een goede partnerrelatie volgens de psycholoog Erikson (1950) een van de belangrijkste psychologische ontwikkelingstaken in de jongvolwassenheid. Dit is echter geen makkelijke taak, zoals blijkt uit het hoge echtscheidingscijfer van tegenwoordig.

De huidige situatie staat in schril contrast met de maatschappij zoals die in de jaren vijftig bestond. Toen kon je spreken over een standaardlevensloop. Jongvolwassenen ronden hun opleiding af, gingen werken, trouwden vanuit huis, kregen kinderen en bleven getrouwd. Nu is er veel meer variatie in de levensloop met betrekking tot het moment en volgorde van deze transities. Vooral op het gebied van relaties en gezin is er veel veranderd. Zo is er een flinke daling geweest van het aantal mensen dat gaat trouwen en van het aantal kinderen dat zij krijgen. Verder is de leeftijd waarop men trouwt en het eerste kind geboren wordt gestegen, is het aantal echtscheidingen sterk toegenomen en is ongehuwd samenwonen als leefvorm veel populairder geworden.

Er zijn verschillende redenen voor de toenemende populariteit van ongehuwd samenwonen. Volgens Lesthaeghe and Van de Kaa (1986) heeft het te maken met de geïndividualiseerde maatschappij, en met economische en institutionele veranderingen. Door de toenemende individualisering gaan mensen meer eisen stellen aan hun sociale contacten en dus ook aan hun partner. Bovendien gaan mensen sneller scheiden en na een echtscheiding kiezen ze eerder voor een samenwoonrelatie dan voor een

nieuw huwelijk. Verder zijn vrouwen financieel zelfstandiger geworden, waardoor ze de materiële voordelen die het huwelijk biedt minder nodig hebben. Ten slotte speelt de ontkerkelijking een belangrijke rol; hierdoor is samenleven met een partner voor of in plaats van het huwelijk meer sociaal geaccepteerd. Deze veranderingen in de maatschappij gaan hand in hand met veranderingen in wetgeving en individueel gedrag.

Hoewel er veel onderzoek gedaan is naar de effecten van relaties op welbevinden, is een deel hiervan verouderd door de maatschappelijke ontwikkelingen in de laatste jaren. Bovendien zijn er ook op methodisch en statistisch vlak verbeteringen mogelijk: veel onderzoek is bijvoorbeeld cross-sectioneel. Dat betekent dat er alleen groepen met elkaar vergeleken worden, maar dat er geen causale verbanden aangetoond kunnen worden. Dit kan wel als je longitudinale metingen hebt, waarbij een persoon meerdere keren geïnterviewd is of dezelfde vragenlijst heeft ingevuld en de volgorde van de gebeurtenissen bekend is. Door het tekort aan longitudinaal onderzoek is er nog maar weinig bekend over de langetermijneffecten van relaties. Ook is meer kennis nodig over de ontwikkeling van welbevinden over de levensloop, zodat de effecten van transities beter in een context geplaatst kunnen worden. Ten slotte is het merendeel van het relatieonderzoek gedaan in de Verenigde Staten, waardoor er weinig bekend is over de effecten van relaties in bijvoorbeeld Europese landen. Vooral onderzoek waarin verschillende landen met elkaar vergeleken worden is schaars.

Onze onderzoeksvragen luiden daarom:

1. Hoe ontwikkelt het niveau van welbevinden zich gedurende de jongvolwassenheid?
2. Wat zijn de effecten van transities in het relatiedomein op het niveau van welbevinden?
3. Welke factoren verklaren de effecten van de transities in het relatiedomein op welbevinden?
4. Wat is de invloed van de nationale context op de effecten van relatietransities op welbevinden?

Voor het beantwoorden van deze vragen wordt in ieder hoofdstuk een theoretisch kader geschetst. Twee theorieën komen hierin regelmatig terug: de set-pointtheorie en de hulpbronnentheorie. De set-pointtheorie gaat ervan uit dat mensen een vast niveau van welbevinden hebben, waar ze steeds naar terugkeren. Dit vaste niveau, het set-point, is grotendeels

bepaald door genen en persoonlijkheid. Tijdelijke fluctuaties in het niveau van welbevinden zijn wel mogelijk als gevolg van een verandering van omstandigheden of door een belangrijke gebeurtenis, maar op langere termijn zal een aanpassingsproces ervoor zorgen dat het niveau van welbevinden naar het set-point terugkeert. Persoonlijkheid kan ook een grote indirecte invloed hebben op het welbevinden doordat het beïnvloedt hoe iemand gebeurtenissen waarneemt en hoeveel positieve en negatieve gebeurtenissen iemand meemaakt. Veel onderzoek naar deze theorie is verricht door Ed Diener, Bruce Headey, Richard Lucas, Richard Easterlin en hun collega's (Easterlin, 2005; Headey, 2006; Lucas, 2007 and Clark *et al.*, 2008). De set-pointtheorie wordt in deze dissertatie vooral gebruikt om langetermijneffecten te verklaren.

De tweede theorie is de 'conservation of resources theory': de hulpbronnen-theorie. Deze is ontwikkeld door Stevan Hobfoll (1989; 2002) en gaat er vanuit dat veranderingen in welbevinden verklaard kunnen worden met hulpbronnen. Hulpbronnen zijn volgens Hobfoll objecten, eigenschappen, condities of energieën die waardevol zijn voor een individu of die ertoe bijdragen dat deze objecten, eigenschappen, condities of energieën verkregen kunnen worden. Een (dreigend) verlies van hulpbronnen leidt tot een daling in het welbevinden, en omgekeerd zou een stijging in het aantal hulpbronnen kunnen leiden tot een stijging van het welbevinden. Om een daling in het welbevinden te voorkomen, investeren mensen in het voorkomen van verlies van hulpbronnen. Een andere veronderstelling van Hobfoll is, dat het voor iemand die start met een kleine of juist grote hoeveelheid hulpbronnen moeilijker, respectievelijk makkelijker, is om nieuwe hulpbronnen te vergaren. Iemand die hulpbronnen verliest, zal sneller meer hulpbronnen verliezen. Dit noemt hij het 'resource caravan effect', een kettingreactie van hulpbronnen. Een derde veronderstelling is dat een verlies van hulpbronnen een sterker effect heeft op welbevinden dan een stijging in hulpbronnen. De hulpbronnentheorie wordt vooral gebruikt om te verklaren waarom transities en persoonlijke omstandigheden effect hebben op welbevinden. Veronderstellingen van beide theorieën worden getoetst in deze dissertatie.

De vragen worden beantwoord vanuit een levensloopperspectief. In dit perspectief staan posities en transities centraal. Een positie is een rol die iemand heeft in een bepaald levensdomein, zoals werknemer, moeder of echtgenoot. Er is sprake van een transitie wanneer iemand van de ene positie naar een volgende gaat. Een huwelijk is in deze dissertatie

bijvoorbeeld een belangrijke transitie. Transities worden niet als op zichzelf staand beschouwd, maar in combinatie met andere transities. Ook wordt er rekening gehouden met effecten van het voorbijgaan van tijd.

Data

In vier studies is getracht een antwoord te geven op de onderzoeksvragen. Voor het beantwoorden van de eerste drie vragen over de effecten van relatietransities is een longitudinale dataset nodig, omdat we causale verbanden willen vaststellen en langetermijneffecten willen meten. Voor deze drie studies gebruiken we daarom de Panelstudie Sociale Integratie in Nederland (PSIN). Dit is een langlopende panelstudie onder jongvolwassenen die geboren zijn in 1961, 1965 en 1969. Het doel van het onderzoek was te onderzoeken op welke manier jongvolwassenen deelnemen aan het maatschappelijke leven en welke factoren daarbij een rol spelen. De respondenten hebben mondelinge en schriftelijke vragen beantwoord over attitudes en ervaringen ten aanzien van onder andere opleiding, werk, relaties en ouderschap. De studie is gestart in 1987; de 1775 deelnemers waren toen 18, 22 of 26 jaar. Inmiddels zijn er zes ronden geweest, waarvan de laatste in 2005 plaatsvond. Bij deze laatste ronde waren er nog 736 respondenten over. De tweede ronde bevat geen informatie over welbevinden en wordt daarom niet gebruikt. De onderzoeksgroep is grotendeels representatief voor de Nederlandse 'jongvolwassen' bevolking.

De tweede dataset die we gebruikt hebben is de European Social Survey (ESS). Dit is een vragenlijstonderzoek dat in vrijwel alle Europese landen is gehouden en waarin onder andere informatie is gevraagd over demografische variabelen, attitudes en welbevinden. We gebruiken 30 landen en de drie eerste ronden: 2002, 2004 en 2006. In iedere ronde hebben steeds andere respondenten en soms andere landen deelgenomen.

Meting van welbevinden

In deze dissertatie is ervoor gekozen om welbevinden te meten met de Satisfaction with Life Scale (Diener *et al.*, 1985). Deze schaal bestaat uit vier vragen over hoe tevreden mensen waren met hun leven in het afgelopen half jaar. Levenstevredenheid is de cognitieve component van subjectief welbevinden. Subjectief welbevinden is iemands eigen cognitieve en emotionele evaluatie van zijn of haar welbevinden (Diener *et al.*, 1999). Hiervoor is gekozen, omdat we geïnteresseerd zijn in hoe gelukkig mensen zijn. Je gelukkig voelen is een innerlijke subjectieve ervaring, en die wordt gemeten met deze schaal. Bovendien is deze levenstevredenheidschaal een

globale maat die geschikt is om langetermijneffecten te meten, omdat het niveau van welbevinden ook retrospectief gevraagd kan worden. Ten slotte is de schaal die wij gebruiken goed gevalideerd, betrouwbaar en vaak gebruikt in onderzoek. Hierdoor is het makkelijker om onze studies met andere studies te vergelijken.

Omdat het voor mensen moeilijk is om precies te berekenen hoe gelukkig ze zich gemiddeld voelden in een bepaalde periode, kunnen de scores enigszins vertekend worden. Maar omdat deze vertekening voor iedereen geldt, is het wel mogelijk is om verschillen tussen groepen en binnen mensen te meten. Het gaat ons niet om het absolute niveau van welbevinden.

De ontwikkeling van welbevinden in de jongvolwassenheid

Het onderzoek dat gedaan is naar de ontwikkeling van welbevinden richtte zich op de stabiliteit van welbevinden door correlaties te berekenen tussen niveaus van welbevinden op meerdere meetmomenten, op de gevolgen van bepaalde, vaak negatieve, gebeurtenissen, of op gemiddelde patronen van welbevinden in de populatie. Weinig aandacht is geschonken aan het verloop van het individuele niveau van welbevinden en aan de effecten van positieve gebeurtenissen zoals een huwelijk. Dit hebben we daarom onderzocht in hoofdstuk 2. Tevens hebben we in dit hoofdstuk gekeken naar de invloed hierop van persoonlijkheid en levensgebeurtenissen. Over het belang van deze twee factoren voor het niveau van welbevinden is namelijk al jaren een debat gaande. Sommige onderzoekers beweren dat of iemand gelukkig is voornamelijk bepaald wordt door je persoonlijkheidsstructuur, terwijl anderen veel meer belang hechten aan de omstandigheden waarin je verkeert en de gebeurtenissen die je meemaakt.

Voor deze studie hebben we gebruik gemaakt van de longitudinale gegevens van de PSIN. Wanneer we kijken naar wat er in de hele populatie gebeurt in de jongvolwassenheid, het patroon zoals dat in eerdere studies voornamelijk is onderzocht, vinden we een dalend patroon van welbevinden na gecontroleerd te hebben voor transitities. Er is namelijk een negatief effect gevonden van leeftijd (hoofdstuk 3 en 4): jongvolwassenen worden dus ongelukkiger als ze ouder worden. Het is echter moeilijk te bepalen of dit echt een effect is van ouder worden, omdat je het ouder worden nauwelijks los kunt koppelen van de gebeurtenissen die jongvolwassenen meemaken of net niet meemaken. Daarom hebben we ook gekeken naar het verband tussen deze gebeurtenissen en hun individuele patroon van welbevinden.

Hiervoor hebben we onderscheid gemaakt tussen het gemiddelde niveau van welbevinden, en het welbevindenpatroon over een periode van achttien jaar. Op basis van de set-pointtheorie, de hulpbronnentheorie en empirisch onderzoek hebben we de respondenten ingedeeld in categorieën met zes verschillende patronen: stabiel, stijgend, dalend, dalpatroon, bergpatroon en een variërend patroon. Een dalpatroon bestaat uit een daling in welbevinden, gevolgd door een stijging. Een bergpatroon is precies het omgekeerde. Bij een variërend patroon vinden er meerdere stijgingen en dalingen plaats.

Uit onze bevindingen blijkt dat er duidelijke verschillen zijn tussen jongvolwassenen met betrekking tot het gemiddelde niveau van welbevinden, en met betrekking tot het patroon van welbevinden dat ze hebben. Ongeveer eenderde van de jongvolwassenen heeft een stabiel patroon van welbevinden, dus zonder langdurige veranderingen over de periode van achttien jaar. Dit is het meest voorkomende patroon, hetgeen tegelijkertijd betekent dat het merendeel van de jongvolwassenen wél een veranderend patroon van welbevinden heeft. Het stijgende patroon en het dalende patroon zijn de meest voorkomende veranderende patronen. Bij ongeveer een vijfde van de jongvolwassenen verandert hun niveau van welbevinden volgens een van deze twee patronen. Een dalpatroon is het minst voorkomende patroon, ongeveer zes procent van de jongvolwassenen heeft een welbevindenpatroon met deze vorm.

Met betrekking tot de rol van persoonlijkheid hebben we gevonden dat mensen die minder emotioneel stabiel zijn, een lager niveau van welbevinden hebben. Meer extraverte mensen hebben een hoger niveau van welbevinden. Dit bevestigt eerder onderzoek op dit gebied. Verder blijkt extraversie een zekere bufferende werking te hebben: de effecten van het hebben, starten of verbreken van een relatie zijn kleiner voor meer extraverte mensen. Toch is het wel zo dat voor deze mensen de kans op een stijgend patroon van welbevinden groter is dan de kans op een dalend patroon. Voor mensen die gaan samenwonen of trouwen hebben neuroticisme en extraversie geen effect op het welbevindenpatroon.

Samenvattend tonen deze resultaten aan dat het niveau van welbevinden kan veranderen, maar dat er niet een bepaalde richting is waarin het niveau van welbevinden verandert. Ook wordt duidelijk dat individuele patronen sterk kunnen verschillen van het algemene patroon in de populatie. Persoonlijkheid heeft invloed op welbevinden, maar transities zijn eveneens belangrijk. Persoonlijkheidstrekken lijken op lange termijn vooral effect

te hebben in combinatie met relatietransities, terwijl transitie ook directe effecten hebben op de lange termijn.

Effecten van relatietransities op welbevinden

Bij het bestuderen van relatietransities is het belangrijk om rekening te houden met de diversiteit van relatietypen. In eerder onderzoek zijn vaak gehuwden met ongehuwden vergeleken. De groep ongehuwden is echter zo divers geworden in de laatste decennia dat ze waarschijnlijk niet meer allemaal over een kam geschoren kunnen worden. De groep bestaat onder andere uit mensen die nooit een relatie gehad hebben, mensen die een vaste relatie hebben zonder samen te wonen (o.a. de LAT-ers), en samenwonenden.

Zoals we verwacht hadden, heeft het starten van een relatie een positief effect op het welbevinden (zie hiervoor hoofdstuk 4). Bovendien blijkt er een soort continuüm van verbondenheid te zijn, zoals de onderzoekers Kamp Dush en Amato (2005) al hadden beweerd. Het aangaan van een relatie met een hogere mate van verbondenheid—bijvoorbeeld van verkering naar samenwonen, of van samenwonen naar trouwen—leidt tot een extra stijging in het welbevinden. Het gaan samenwonen voor mensen die al verkering hadden, heeft de grootste stijging in welbevinden tot gevolg. Maar ook het huwelijk voegt nog extra geluk toe. Het verbreken van een samenwoonrelatie of huwelijk heeft een flinke daling in je welbevinden tot gevolg. Maar wanneer mensen na een (echt)scheiding opnieuw gaan samenleven met een partner, zijn ze ongeveer net zo gelukkig als mensen die voor het eerst gaan samenleven.

Door het gebruik van zogenoemde fixed effects multilevel regression modellen kunnen we concluderen dat de verandering in welbevinden inderdaad volgt op de relatietransitie. Bij deze statistische regressieanalyse wordt gekeken of een verandering in de onafhankelijke variabele ook een verandering in de afhankelijke variabele tot gevolg heeft en of deze verandering significant is. Bij deze specifieke methode hebben we alleen naar veranderingen binnen personen gekeken. Hiermee konden we bepalen of voor een individu een verandering in relatiestatus samenhangt met een verandering in welbevinden. Hierdoor kunnen we uitsluiten dat de gevonden effecten verklaard kunnen worden doordat de ene groep op bepaalde kenmerken verschilt van de andere groep. Anders had het bijvoorbeeld zo kunnen zijn dat vrouwen gelukkiger zijn dan mannen, en dat daarom de groep gehuwden gemiddeld gelukkiger is dan de groep singles, omdat in de groep gehuwden meer vrouwen bevat. De bevinding

dat de relatietransities terug te zien zijn in welbevindenpatronen over een periode van achttien jaar, duidt op een causaal effect van relatietransities op welbevinden.

Uit onze resultaten blijkt dat het wel degelijk uitmaakt of je onderscheid maakt in de groep ongehuwden. Wanneer je het niveau van welbevinden van gehuwden met de hele groep ongehuwden vergelijkt, is het verschil tussen deze groepen veel kleiner dan wanneer je gehuwden vergelijkt met mensen zonder partner (0,35, resp. 0,60 op een schaal van 1 tot 7). Het is dus van belang in toekomstig onderzoek onderscheid te maken tussen verschillende ongehuwde relatietypen.

Een andere belangrijke bevinding is dat er inderdaad sprake is van een aanpassingsproces na de start van samenwonen of trouwen. De initiële stijging in geluk in de wittebroodsweken verdwijnt langzaam weer. Er is geen verschil tussen samenwonenden en gehuwden in het tempo hiervan. De oorspronkelijke stijging was echter groter bij gehuwden, wat tot gevolg heeft dat het langer duurt bij gehuwden voordat zij weer op het niveau van welbevinden zitten dat ze hadden voor ze gingen samenleven met hun partner. Aan de hand van het model kun je voorspellen dat het totale aanpassingsproces voor gehuwden ongeveer 14 jaar duurt en voor samenwonenden ongeveer 8 jaar. Dit is natuurlijk in de hypothetische situatie dat er verder geen gebeurtenissen zijn die eveneens het niveau van welbevinden beïnvloeden. Toch zijn de effecten van de relatietransities, zowel de start als de verbreking van een relatie, zichtbaar in het welbevindenpatroon van jongvolwassenen over een periode van achttien jaar. Jongvolwassenen die een relatie beginnen, maar niet degenen die al een relatie hebben aan het begin van de observatieperiode, hebben meer kans op een stijgend patroon van welbevinden. Zij die een relatieverbreking hebben meegemaakt, hebben een grotere kans op een dalend patroon.

Een van de nadelen van eerder onderzoek is dat er te weinig onderscheid wordt gemaakt in de groep ongehuwden. In dit onderzoek is daarom onderscheid gemaakt tussen single zijn, verkering en samenwonen. Maar wellicht gaat dit onderscheid nog niet ver genoeg. Vooral onder samenwonenden kunnen de feitelijke situaties erg verschillen. De ene samenwonende is ingetrokken bij zijn partner uit praktische overwegingen en ziet wel wat er gebeurt in de toekomst, terwijl de ander samen met zijn partner een kind gekregen heeft en al jaren ongehuwd samenwoont. In de laatste situatie zijn de partners waarschijnlijk veel sterker aan elkaar verbonden –praktisch, juridisch en emotioneel– dan in de eerste situatie. Een idee voor verder onderzoek is dan ook om een statische indeling in

relatiestatusen te vervangen door een continuüm van verbondenheid, waarbij rekening gehouden wordt met de verbondenheid van de partners en de toekomstverwachtingen, naast de feitelijke leefsituatie.

Voor het verklaren van de langetermijneffecten van relaties en de ontwikkelingen van welbevinden over de tijd, is de set-pointtheorie als theoretisch kader gebruikt. Deze theorie wordt maar ten dele bevestigd door onze empirische resultaten. Er is wel sprake van een aanpassingseffect na een transitie in het relatiedomein, waardoor de initiële verandering in welbevinden deels teniet wordt gedaan, maar dit is een zeer langdurig proces. Echter, het is zeer goed mogelijk dat er een blijvende verandering is. Dit geldt zowel voor positieve als negatieve transitie. De veronderstelling dat welbevinden op de lange termijn een stabiel patroon vertoont, is dus te kort door de bocht. Een stabiel patroon is weliswaar het meest voorkomende patroon, maar de meerderheid van de jongvolwassenen heeft een veranderend patroon. Een derde veronderstelling is dat persoonlijkheid een bepalende invloed heeft op welbevinden. Wij vonden echter dat persoonsgegevens wel directe invloed hebben op het welbevinden, maar dat ze niet het patroon van welbevinden over langere tijd bepalen. Hun invloed lijkt vooral in indirecte beïnvloeding te liggen door bijvoorbeeld het effect van relaties op welbevinden te modereren. Deze mogelijkheid van indirecte beïnvloeding is wel genoemd in aangepaste versies van de set-pointtheorie, maar het belang van transitie moet niet onderschat worden. Het is goed mogelijk dat de wederzijdse beïnvloeding tussen persoonlijkheid en transitie veel subtieler en vergaander is dan wij hier hebben kunnen laten zien. Verder onderzoek zal dit moeten uitwijzen.

Factoren die effecten van relatietransities op welbevinden verklaren

Ook het onderzoek naar de verklaringen van de relatie-effecten is vooral gedaan door gehuwden met ongehuwden te vergelijken. In de literatuur worden een aantal verklaringen genoemd voor het hogere welbevinden van die gehuwden. Ten eerste hebben gehuwden meer materiële hulpbronnen. Omdat de partners een huishouden delen, profiteren ze van schaalvoordelen. Het is immers goedkoper om samen een huishouden te voeren dan alleen. Bovendien blijkt dat gehuwden ook een hoger inkomen verdienen. Een tweede verklaring is dat partners elkaar stimuleren om zich gezonder te gaan gedragen. Ze gaan bijvoorbeeld eerder naar de dokter en drinken minder alcohol. Dit verklaart vooral waarom gehuwden gezonder zijn en langer leven, en gezondheid is positief gerelateerd aan welbevinden. Een derde verklaring, die zeker niet de minst belangrijke zou zijn, is dat een partner allerlei sociale hulpbronnen kan bieden, zoals praktische hulp, een schouder om op te huilden, intimiteit, leuke uitstapjes enzovoorts.

De hulpbronnentheorie omvat eigenlijk al deze verklaringen, omdat ze elk verwijzen naar een toename in het aantal hulpbronnen. Op basis van deze hulpbronnentheorie hadden we daarom verwacht dat het krijgen van een relatie, of het maken van de stap naar een relatie met meer verbondenheid tot een stijging zou leiden in de beschikbaarheid van hulpbronnen. Het verbreken van een relatie gaat gepaard met een sterke daling van het aantal beschikbare hulpbronnen. Deze stijging of daling wordt volgens de hulpbronnentheorie gevolgd door een stijging, respectievelijk daling, in het niveau van welbevinden. Naast een verklarende werking van de hulpbronnen hadden we ook verwacht dat de hulpbronnen de grootte van het effect van relaties zou beïnvloeden, een modererend effect. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat singles meer afhankelijk zijn van de beschikbaarheid van niet-partnergerelateerde hulpbronnen en dat die een groter effect hebben op welbevinden voor singles dan voor mensen met een partner. Ook is het mogelijk dat wanneer iemand over hulpbronnen beschikt, de partner hem of haar kan stimuleren om meer hulpbronnen te vergaren. Dit is Hobfoll's 'resource caravan' effect, de kettingreactie van hulpbronnen.

In onze studies hebben we de effecten van materiële, persoonlijke en sociale hulpbronnen bekeken. Deze hulpbronnen blijken ongeveer 25-32% van de verschillen tussen relatietypen te verklaren. Vooral het hebben van een baan, de inkomenssituatie, en sociale integratie –gemeten met religieuze participatie– blijken belangrijke verklarende variabelen te zijn. Andere sociale hulpbronnen, zoals sociale steun, kunnen de relatie-effecten niet verklaren, ofschoon we wel verwacht hadden dat juist deze een belangrijke meerwaarde van een relatie zouden zijn. Persoonlijke hulpbronnen, zoals een gevoel van eigenwaarde en emotionele stabiliteit verklaren een klein gedeelte van de verschillen tussen relatietypen.

Opvallend is dat ook het verschil in welbevinden tussen samenwonenden en gehuwden verklaard kan worden door materiële hulpbronnen, ofschoon de leefsituatie van deze twee groepen sterk vergelijkbaar is; beide wonen samen met een partner. Waarschijnlijk vinden we toch een effect hiervan, omdat samenwonenden meer dan gehuwden gericht zijn op financiële onafhankelijkheid en gelijkheid. Daarom kan bijvoorbeeld het hebben van een baan belangrijker zijn voor samenwonenden dan voor gehuwden. Er zijn ook een aantal modererende effecten gevonden. Jongvolwassenen zonder vaste dagelijkse activiteit zoals werk of scholing, zijn minder gelukkig, behalve als ze getrouwd zijn. Ook is het welbevinden van de ene partner hoger als de andere partner een baan heeft, mits de partners

samenwonen of getrouwd zijn. Verder kunnen persoonlijke hulpbronnen een buffer vormen tegen somberheid: minder emotioneel stabiel zijn heeft voor singles een sterker negatief effect op hun welbevinden dan voor mensen met een partner. En de effecten van het starten en beëindigen van een relatie zijn kleiner voor meer extraverte mensen.

Onze resultaten zijn voor het grootste deel in overeenstemming met Hobfoll's hulpbronnentheorie. Zowel een stijging als een daling in de hoeveelheid hulpbronnen is gekoppeld aan een soortgelijke verandering van welbevinden. Een verlies van hulpbronnen, door bijvoorbeeld een relatieverbreking, heeft inderdaad een groter effect dan het verkrijgen van nieuwe hulpbronnen, zoals in de theorie wordt verondersteld. Ook lijkt er een kettingreactie-effect te zijn van de hulpbronnen: mensen die meer hulpbronnen hebben om mee te beginnen, hebben ook meer mogelijkheden om hun hoeveelheid hulpbronnen te vergroten. Dit effect behoeft echter nog verder onderzoek.

De theorie is goed bruikbaar voor het verklaren van de relatie-effecten voor welbevinden, omdat veel eerder genoemde verklaringen in een breder theoretisch kader worden gezet. Dit is echter ook het nadeel van deze theorie: hij is niet direct bedoeld voor partnerrelaties en geeft niet aan welke hulpbronnen belangrijk zijn in welke situaties en welke direct of indirect effect zullen hebben.

Naast de hulpbronnen kunnen ook andere transitie gevolgen hebben voor de effecten van partnerrelaties op welbevinden. Het krijgen van het eerste kind hangt sterk samen met relatietransities, omdat het overgrote deel van de kinderen nog steeds binnen een samenwonenrelatie of huwelijk geboren wordt. De transitie naar ouderschap blijkt een positieve transitie te zijn voor mensen die samenleven; jonge ouders zijn gelukkiger na de geboorte van hun eerste kind. Voor alleenstaande ouders is de transitie naar ouderschap echter een bron van levensontevredenheid.

Om nog meer inzicht te krijgen in de invloed van relatietransities op welbevinden, zou het interessant zijn om ook naar relatiekwaliteit te kijken. Uit onderzoek is gebleken dat relatiekwaliteit onafhankelijke effecten heeft van relatiestatus, maar wellicht zijn sociale hulpbronnen belangrijker voor de kwaliteit van de relatie dan voor het effect van het hebben van een relatie. Echter, de data die wij gebruikt hebben bevatten geen informatie hierover. Dit is wel een interessante vraag voor toekomstig onderzoek.

Relaties in een internationale context

Een belangrijke ontwikkeling in het familiedomein is het groeiende aantal jongvolwassenen dat ongehuwd samenwoont. Deze ontwikkeling gaat echter niet in alle Europese landen even snel. Er zijn grote verschillen tussen landen met betrekking tot het aantal mensen dat ooit samenwoont, en in de attitude ten opzichte van samenwonen. Deze twee zaken gebruiken wij als indicatoren van de mate van institutionalisering (Cherlin, 2004), de mate waarin samenwonen ingebed is in de samenleving. Onze vierde onderzoeksvraag was dan ook wat de invloed zou zijn van de nationale context op de effecten van relatietransities. Specifiek hebben we onderzocht of er nog een verschil in welbevinden bestaat tussen gehuwden en samenwonenden wanneer samenwonen goed geïnstitutionaliseerd is. Voor het beantwoorden van deze vraag hebben we de data gebruikt van dertig Europese landen die deelgenomen hebben aan het European Social Survey.

Het blijkt dat in de meeste landen gehuwden inderdaad gelukkiger zijn dan ongehuwd samenwonenden. In Nederland en een paar andere landen is er echter nauwelijks verschil. Een groot deel van dit verschil in welbevinden is ook in deze Europese landen het gevolg van verschillen tussen samenwonenden en gehuwden in de hoeveelheid materiële hulpbronnen, zoals inkomen, werk- en opleidingsniveau, waarover zij beschikken. Daarnaast is er sprake van selectie in het huwelijk op basis van de mate van religieuze participatie. Religie houdt positief verband met welbevinden. Gehuwden zijn religieuzer dan samenwonenden en daardoor gelukkiger.

De belangrijkste bevinding is dat de grootte van het verschil in welbevinden tussen samenwoners en gehuwden tussen verschillende landen niet te maken heeft met verschillen in de samenstelling van deze twee groepen, maar wel met de mate van institutionalisering van de leefvorm samenwonen. In een land waarin samenwonen geaccepteerd is en velen hiervoor kiezen is het verschil in welbevinden tussen gehuwden en samenwoners kleiner dan in een land waar samenwonen weinig geïnstitutionaliseerd is. Dit komt waarschijnlijk doordat samenwonenden in het eerste type land minder door hun sociale omgeving bekritiseerd worden. Aangezien het aantal samenwonenden in de meeste landen stijgt, is het te verwachten dat de verschillen in welbevinden tussen samenwonenden en gehuwden in de toekomst alleen maar kleiner worden of misschien zelfs verdwijnen.

Conclusies

Onze belangrijke conclusies zijn, ten eerste, dat de Nederlandse jongvolwassenen gemiddeld genomen gelukkig zijn met hun leven, ongeacht of ze wel of niet een relatie hebben. Dit niveau van welbevinden kan echter voor individuen veranderen in de loop der jaren. De richting van deze verandering hangt af van het al dan niet meemaken van belangrijke transitie's, en in mindere mate van persoonlijkheidstrekken.

Ten tweede, het starten van een verkering leidt tot een stijging in geluk. De stap van verkering naar samenwonen geeft een extra stuk geluk en ook het huwelijk voegt een beetje extra geluk toe. Opnieuw is aangetoond dat mensen zich over het algemeen veel minder gelukkig voelen als een relatie verbroken wordt. Ook op termijn van jaren zijn de effecten van het starten en verbreken van een samenwoonrelatie zichtbaar. Deze positieve effecten zijn deels te verklaren doordat mensen met een partner over meer financiële, persoonlijke en sociale hulpbronnen beschikken.

Ten derde, de initiële stijging in geluk na de start van het ongehuwd samenwonen of een huwelijk verdwijnt langzaam in de jaren daarna. Echter, mensen met een partner blijven toch in het voordeel ten opzichte van singles. Deze laatste groep wordt namelijk gemiddeld langzamerhand iets minder gelukkig als ze ouder worden en partnerloos blijven.

Ten slotte, ondanks het dalend aantal huwelijken en de groei in alternatieve relatievormen blijkt het huwelijk nog steeds belangrijk te zijn voor het jongvolwassenen. Het verschil in welbevinden met ongehuwd samenwonenden is echter niet groot, en in landen waar samenwonen meer ingeburgerd is, is dit verschil nog kleiner.