
Het geluk van de ‘happy single’

JUDITH SOONS

Door de media en in de reclame wordt de vrijgezel steeds meer neergezet als de ‘happy single’. Deze hippe single heeft een baan, goede vrienden en geniet ook zonder partner van het leven. De vraag is of dit beeld realistisch is. Uit onderzoek komt namelijk steevast een ander beeld naar voren: dat mensen zonder een partner minder gelukkig zijn dan mensen met een partner. De vraag blijft dus bestaan hoe ‘happy’ een single eigenlijk wel niet is.

Een mogelijke verklaring voor de tegenstrijdigheid tussen het beeld dat de media en het wetenschappelijk onderzoek laten zien is dat de media zich vooral richten op de groep jongvolwassenen van zo’n 18-30 jaar, terwijl wetenschappelijk onderzoek meestal op singles van alle leeftijden betrekking heeft of juist op ouderen. Ook worden, vooral in de Verenigde Staten, ongehuwden vaak met gehuwden vergeleken. Maar ongehuwd zijn is niet hetzelfde als single zijn, omdat mensen die bijvoorbeeld samenwonen of een LAT-relatie hebben ook bij de ongehuwden worden ingedeeld. Nieuw onderzoek is daarom nodig om na te kunnen gaan of jongvolwassenen zonder partner ge-

lukkig zijn en welke factoren hierbij een rol spelen.

Jongvolwassenen met partner gelukkiger dan zonder

Een eerste aanzet tot dergelijk onderzoek is inmiddels gegeven. De gegevens van de Panelstudie Sociale Integratie in Nederland (PSIN, zie kader) zijn geanalyseerd met als doel inzicht te krijgen in het welbevinden van jongvolwassen singles.

Zoals gezegd werd in eerdere onderzoeken, waarin vaak burgerlijke staat is gebruikt om aan te geven of iemand een partner heeft, gevonden dat mensen met partner gelukkiger waren dan

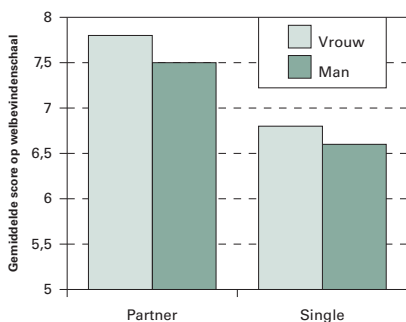
demodata

In 2004 was de arbeidsparticipatie onder vrouwen van 15-64 jaar in de EU-lidstaten 55,7 procent; in 2000 was dat nog 36,6 procent. Denemarken en Zweden scoren het hoogst met respectievelijk 71,6 en 70,5 procent. Onderaan staan Malta (32,8) en Italië en Griekenland (beide 45,2 procent). In Nederland was het percentage 33,4 (Eurostat – Labour Force Survey 2004).

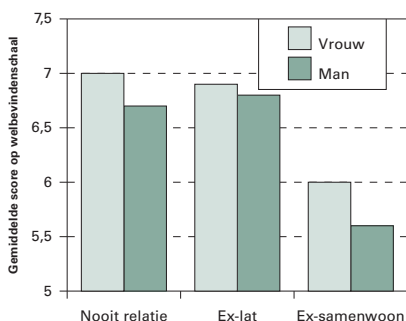


Foto: ANP Foto

Figuur 1. Gemiddelde welbevindenscores voor mannen en vrouwen met en zonder partner



Figuur 2. Gemiddelde welbevindenscores voor mannelijke en vrouwelijke singles met een verschillende relatiegeschiedenis



mensen zonder partner. Dit verschil wordt ook in deze studie gevonden: jongvolwassen singles zijn inderdaad minder gelukkig dan jongvolwassenen met een partner. Op een schaal van nul tot tien scoren mensen (mannen en vrouwen samen) met een partner gemiddeld 7,7 en mensen zonder partner 6,7 op vragen over hun welbevinden. Dit verschil in niveau van welbevinden is weergegeven in figuur 1. Uit de statistische analyse blijkt dat dit verschil significant is, ook wanneer de achterliggende kenmerken constant worden gehouden.

In de figuur is tevens te zien dat vrouwen in beide groepen gelukkiger zijn dan mannen. Als mogelijke verklaring hiervoor wordt gegeven dat vrouwen meer vriend(inn)en hebben op wie ze kunnen terugvallen voor steun en advies, terwijl mannen hiervoor afhankelijk zijn van hun eventuele partner. Omdat het welbevinden stijgt als de hoeveelheid steun stijgt, en vrouwen meer steun ontvangen, zouden vrouwen dus gelukkiger zijn dan mannen.

Wat bepaalt het welbevinden van een single?

Behalve verschillen tussen jongvolwassenen met en zonder partner, zijn er ook verschillen tussen singles onderling. We zagen al dat vrouwen gelukkiger zijn dan mannen, maar naast sekse blijken ook factoren als relatiegeschiede-

nis, leeftijd, steun van vrienden of familie, werk en persoonlijkheid mee te bepalen hoe gelukkig een single is:

- Het begrip relatiegeschiedenis heeft in dit onderzoek betrekking op de laatste relatie die de single heeft gehad en geeft aan wat dit voor relatie was. Jongvolwassen singles die nog nooit een relatie hebben gehad blijken ongeveer even gelukkig te zijn als singles die in het verleden enkel LAT-relaties hebben gehad. Beide groepen hebben een gemiddelde score van 6,8 op dezelfde vragen over welbevinden. Ex-samenwoners daarentegen, zo blijkt uit de statistische analyse, hebben een significant lagere gemiddelde score, namelijk 5,8. Deze scores zijn geïllustreerd in figuur 2.
- Singles blijken ongelukkiger te zijn naarmate ze ouder worden (zie figuur 3). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat oudere wordende singles er minder vertrouwen in krijgen dat ze nog een geschikte partner zullen vinden en dat er bovendien minder partners beschikbaar zijn. Bij jongvolwassenen met een partner is het effect omgekeerd: hun welbevinden stijgt enigszins als ze ouder worden (zie figuur 3).
- Het krijgen van meer praktische of emotionele steun van vrienden of familie is van belang voor een hoger welbevinden. Dat dit het geluk bevordert, klinkt niet verrassend. Wat echter wel opvalt, is dat dit effect voor singles nog sterker is dan voor niet-singles.
- Het hebben van een dagelijkse activiteit, zoals een opleiding of een baan, heeft invloed op het welbevinden van singles. Mensen zonder dagelijkse activiteit zijn duidelijk minder gelukkig (gemiddelde score op welbevindenschaal van 5,8) dan mensen die een voltijdsopleiding volgen (gemiddelde score is 6,9) of mensen met een baan (gemiddelde score is 6,7). Een baan zorgt voor inkomen en een opleiding vergroot de kansen op een goede baan. Ook hierbij geldt dat het hebben van een activiteit van groter belang is voor singles dan voor niet-singles; het negatieve effect van geen partner hebben én het negatieve effect van geen vaste bezigheid hebben versterken elkaar namelijk.
- Uit het onderzoek blijkt ten slotte dat singles die makkelijker met tegenslagen kunnen omgaan en die een positief zelfbeeld hebben gelukkiger zijn. Moeilijk met tegenslagen kunnen omgaan heeft eveneens weer een groter negatief effect voor singles dan voor mensen met een partner.

Tot slot

Ofschoon jongvolwassenen over het algemeen redelijk gelukkig zijn, zijn die zonder partner gemiddeld minder gelukkig dan die met een partner. Het beeld van de jongvolwassen 'happy single' is dus niet op iedereen van toepassing. De gelukkigste groep, die bij benadering 20 procent uitmaakt van de totale groep jongvolwassenen singles, bestaat uit jonge vrouwen, die een baan hebben of een opleiding volgen, positief zijn ingesteld en die veel steun ontvangen van hun vrienden. En ofschoon de genoemde factoren ook bij mensen met een partner verband

PSIN

De *Panelstudie Sociale Integratie in Nederland* is, zoals al bij het eerste artikel werd vermeld, begonnen in 1987 met het interviewen van 1.775 jongvolwassenen (18-26 jaar), een representatieve steekproef uit de Nederlandse jongvolwassenen. Dezelfde mensen zijn daarna ongeveer om de vier jaar geïnterviewd over hun ervaringen en opvattingen over relaties, werk en opleiding, en welbevinden. Een nieuwe interviewronde is momenteel gaande. In dit artikel zijn vooral de gegevens van de interviewronden in 1987 en 1991 gebruikt.

Alle resultaten die in dit artikel zijn beschreven zijn statistisch getoetst met behulp van multilevel regressie-analyses. Bij deze analyses is gekeken of een verandering van een bepaalde factor een verandering in het niveau van welbevinden teweegbrengt, als rekening wordt gehouden met andere factoren die een rol kunnen spelen. Welbevinden is hierbij gemeten met een aantal vragen over hoe tevreden mensen zijn met hun leven. Dit leverde een score op tussen nul (heel ontevreden) en tien (heel tevreden).

houden met het welbevinden, blijken zaken zoals het hebben van een vaste activiteit, het krijgen van steun en het goed met tegenslagen kunnen omgaan voor singles belangrijker te zijn dan voor niet-singles.

LITERATUUR:

- Dykstra, P.A. (1999), De kenmerken en betekenis voor alleenstaanden van sociale netwerken. *Individu en Samenleving*, 39, pp. 7-10.

Drs. J.P.M. Soons, NIDI

Figuur 3. Gemiddelde welbevindenscores naar leeftijd voor singles en mensen met een partner

