

# Beïnvloedt het hebben van een relatie en het datingleven het welbevinden van jongvolwassenen?

YU-CHIN HER & NINA VAN EEKERT

**Jongvolwassenheid is een belangrijke levensfase voor het vinden van een partner en relatievorming. Niet alleen het wel of niet hebben van een relatie en het datingleven van jongvolwassenen, maar ook de manier waarop jongvolwassenen contact leggen met hun (potentiële) partner, zijn van invloed op hun mentale gezondheid blijkt uit onderzoek onder Belgische studenten.**

Steeds meer mensen kampen met een verminderde mentale gezondheid. Ook in België wordt mentale gezondheid steeds meer erkend als een belangrijk en groeiend probleem voor de volksgezondheid. Uit cijfers van de Belgische gezondheidsenquête van 2018 blijkt dat in België 1 op de 3 mensen slecht in hun vel zitten en dat 9 procent van de bevolking lijdt aan depressie. Jongvolwassenen (18-29 jaar) worden veruit het meest getroffen door mentale gezondheidsproblemen.

## Het liefdesleven van jongvolwassenen

Het merendeel van de hoger onderwijs studenten in België bevindt zich in de levensfase die in de wetenschappelijke literatuur wordt benoemd als *emerging adulthood*. Deze term verwijst naar de levens- en ontwikkelingsfase die zich afspeelt tussen 18 en 29 jarige leeftijd onder jongvolwassenen in het Globale Noorden. *Emerging adulthood* wordt in de literatuur beschreven als een periode waarin jongvolwassenen onafhankelijker worden en verschillende levensmogelijkheden verkennen. Deze ontdekkingsfase richting volwassenheid gaat echter ook gepaard met onzekerheid, instabiliteit en gevoelens van angst. Dit zet de mentale gezondheid van jongvolwassenen onder druk.

Een van de domeinen die verkend wordt in deze levensfase is die van liefde en relaties. Jongvolwassenen volgen meestal typisch een patroon van 'seriële monogamie' waarbij ze een reeks kortdurende relaties aangaan waarin ze erachter komen hoe ze zelf functioneren in een romantische relatie en waar ze naar op zoek zijn in een romantische partner, met als uiteindelijke doel het vinden van een romantische partner voor het leven. Jongvolwassenen kunnen potentiële partners op allerlei manieren ontmoeten: via vrienden en familieleden, bij sociale activiteiten zoals feesten en kerkelijke evenementen, of op het werk. Ook het hoger onderwijs en de universiteitscampus spelen hier een belangrijke rol omdat zij jongvolwassenen van vergelijkbare leeftijd dagelijks in elkaars nabijheid plaatsen. Door technologische ontwikkelingen, zoals internet, sociale media en online datingdiensten, hebben jongvolwassenen tegenwoordig zowel offline als online mogelijkheden om de datingmarkt op te gaan. In theorie zijn er dus veel mogelijkheden om een partner te ontmoeten. Desondanks zijn jongvolwassenen steeds vaker single. Maar wat betekent dat voor hun mentaal welbevinden?



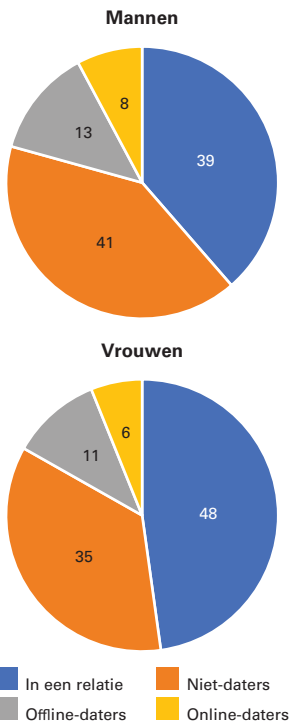
Foto: Roel Wijnants / Flickr

Wij onderzochten hoe de relatiestatus van jongvolwassenen en hun datingleven samenhangt met hun mentale gezondheid. Genieten jongvolwassenen van het exploreren en de vrijheid die daten hen biedt? Of zijn mensen met een relatie toch gelukkiger? En maakt de manier waarop jongvolwassenen een potentiële partner zoeken uit voor hun welbevinden? Of gaat het eerder om hoe tevreden men is met een romantische relatie of het eigen datingleven?

## Relaties en dating

Om te onderzoeken hoe het romantische en datingleven van jongvolwassenen samenhangt met hun mentale gezondheid, hebben we gebruik gemaakt van gegevens van de tweede golf van de Belgische *COVID-19 International Student Well-Being Study* (C19ISWS 2021). In deze survey werden universiteitsstudenten onder meer bevraagd over hun relatie- en datingleven en hun mentale welbevinden. Omdat we specifiek kijken naar studenten in de levensfase van *emerging adulthood* selecteerden we studenten tussen de 17 en 29 jaar, wat resulteerde in een steekproef van 1709 studenten. De gemiddelde leeftijd van de studenten was 21 jaar en 70 procent van de studenten identificeerde zich met het vrouwelijke gender. Het merendeel van de studenten (61%) was ingeschreven in een bachelor programma, de overige in een masterprogramma of andere opleiding (bijv. doctoraatsstudenten). Studenten

**Figuur 1.** Percentage studenten in België in elk van de vier relatie- en datingcategorieën, per gender



Bron: C19ISWS 2021.

van verschillende faculteiten aan de universiteit Antwerpen namen deel aan de studie.

We onderscheiden in ons onderzoek vier categorieën studenten op basis van het al dan niet hebben van een relatie, al dan niet daten en de wijze van daten:

- 1) in een relatie: studenten die op het moment van de bevraging een relatie hadden,
- 2) niet-daters: studenten die op het moment van de bevraging geen relatie hadden en in het jaar ervoor ook niet gedatet hebben,
- 3) online-daters: studenten die op het moment van de bevraging geen relatie hadden en in het jaar ervoor minstens één date hebben gehad met iemand die ze online hadden leren kennen (en niet met iemand die ze offline leerden kennen), en
- 4) offline-daters: studenten die op het moment van de bevraging geen relatie hadden en in het jaar ervoor gedatet hebben met minstens één iemand die ze offline hadden leren kennen (mogelijk in combinatie met daten met iemand die ze online leerden kennen).

Met online-daters refereren we dus naar studenten die hun dates exclusief online ontmoetten via datingapps, datingsites en sociale media, en met offline-daters naar studenten die hun dates (minstens voor een deel) ontmoet hadden via *real life* activiteiten zoals bijvoorbeeld op de universiteitscampus, via hobby's of op feesten.

Figuur 1 geeft de verdeling van deze groepen weer. Bijna de helft (45%) van de studenten heeft een relatie, dit percentage ligt hoger bij vrouwen dan bij mannen. De tweede grootste groep van de studenten wordt gevormd door de niet-datende singles (37%), dit percentage ligt dan weer hoger bij mannen dan bij vrouwen. De derde grootste maar duidelijk veel kleinere, groep zijn de offline datende singles (11%). De kleinste groep zijn de online datende singles (7%). Het percentage van zowel offline als online datende singles ligt iets

hoger bij mannen. Dat er meer offline-daters dan online-daters zijn wijst erop dat, hoewel online dating steeds populairder is geworden, offline-dates nog steeds een belangrijk onderdeel zijn van het date-leven van jongvolwassenen.

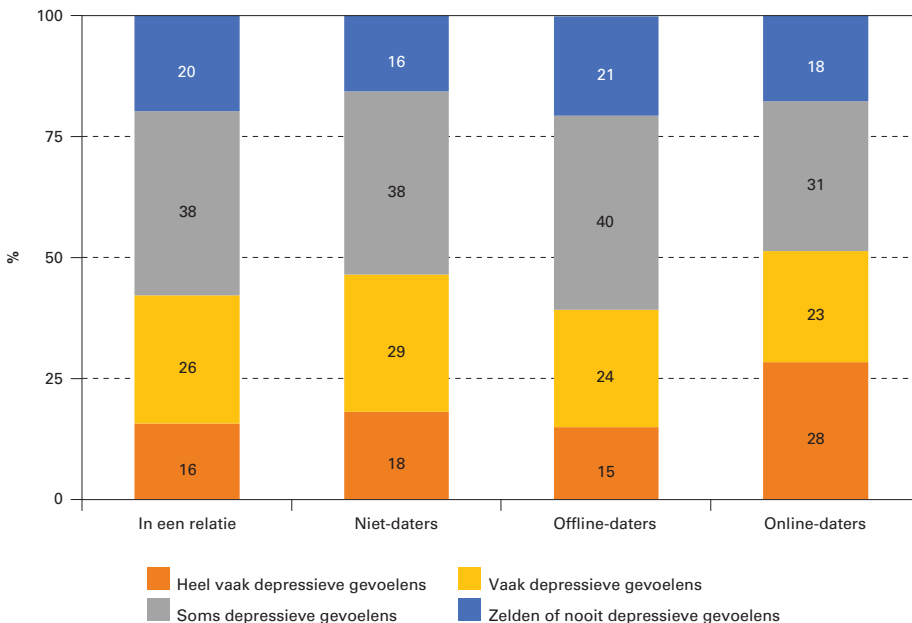
### COVID-19-pandemie

Het is belangrijk te kaderen dat de gebruikte data iets meer dan een jaar na de aanvang van de COVID-19-pandemie in België (mei 2021) werden verzameld. Aangezien er toen nog sociale interactie beperkende maatregelen golden hadden jongvolwassenen, zowel singles als niet samenwonende koppels, beperkte mogelijkheden om in levende lijve te daten. Samenwonende koppels werden dan weer verplicht veel tijd in dezelfde woning door te brengen, wat aanleiding kon zijn voor interpersoonlijke en/of intrapersoonlijke stress. De resultaten van deze studie moeten dus geïnterpreteerd worden in de context van de COVID-19-pandemie, waarbij het mogelijk zo is dat van studenten die fysiek contact zoveel mogelijk vermeden tijdens de pandemie, waaronder mogelijk de niet- en online-daters, hun mentale gezondheid sowieso meer onder druk stond. Bovendien stond mentale gezondheid over het algemeen sterk onder druk gedurende deze atypische periode.

### Mentale gezondheid

Eerder onderzoek toont aan dat het hebben van een romantische relatie op alle leeftijden samenhangt met een betere fysieke en mentale gezondheid. Een relatie kan een gevoel van verbondenheid en sociale steun bieden, wat bevorderlijk is voor mentale gezondheid. Sociale steun kan zowel instrumenteel, informatief als emotioneel zijn. Singles kunnen daarentegen het gevoel hebben dat ze minder sociale steun hebben en bovendien onvervulde relatiebehoeften ervaren, wat mogelijk leidt tot een verminderde mentale gezondheid. Het is wel belangrijk hierbij op te merken dat het hebben van een relatie geen garantie is voor een goede mentale gezondheid en dat single zijn uiteraard niet altijd leidt tot een slechte mentale gezondheid.

**Figuur 2.** Percentage studenten in België naar mate van het ervaren van depressieve gevoelens, per relatie- en datingcategorie



Bron: C19ISWS 2021.

Ook voor singles is het belangrijk om in het kader van hun mentale gezondheid te kijken naar hoe hun date-leven er precies uit ziet. Binnen de groep singles zijn er namelijk verschillen in hoe zij hun liefdesleven inrichten en ervaren. Tegenwoordig gebruiken vooral veel jongvolwassenen online datingservices in hun zoektocht naar een romantische partner. Hoewel online dating toegang geeft tot een ruime datingmarkt, blijkt uit eerder onderzoek dat het bij jongvolwassenen vaak zorgt voor gevoelens van angst, depressie en meer onzekerheid over het eigen lichaam. Over de impact van offline dating en niet-daten op mentale gezondheid van jongvolwassenen is er minder bekend. Daarom kijken we in onze studie naar de samenhang tussen zowel relatie- als datingstatus en mentale gezondheid.

In figuur 2 wordt voor elke relatie- en datingcategorie het percentage van studenten dat heel vaak, vaak, soms, of zelden of nooit kampt met depressieve gevoelens weergegeven. Bij online-daters

ligt het percentage studenten dat vaak of heel vaak depressieve gevoelens heeft duidelijk het hoogst (51%) met daarbinnen een groot aandeel studenten dat heel vaak depressieve gevoelens heeft. Volgens eerdere studies zou online dating de mentale gezondheid van individuen kunnen verslechteren omwille van verschillende redenen, waaronder een grotere kans op het ontvangen van ongevraagd en ongewenst beeldmateriaal, datingmoeheid en voortdurende afwijzing en/of ghosting. Bij offline-daters ligt het percentage studenten met (heel) vaak depressieve gevoelens (39%) net iets lager dan bij studenten die een romantische relatie hebben (42%). De niet-daters zitten er iets boven (47%). Single zijn blijkt dus inderdaad niet noodzakelijk slecht voor de mentale gezondheid te zijn. Singles hebben dan ook niet noodzakelijk een gebrek aan sociale steun, daar dit ook geboden kan worden door bijvoorbeeld vrienden en familie.

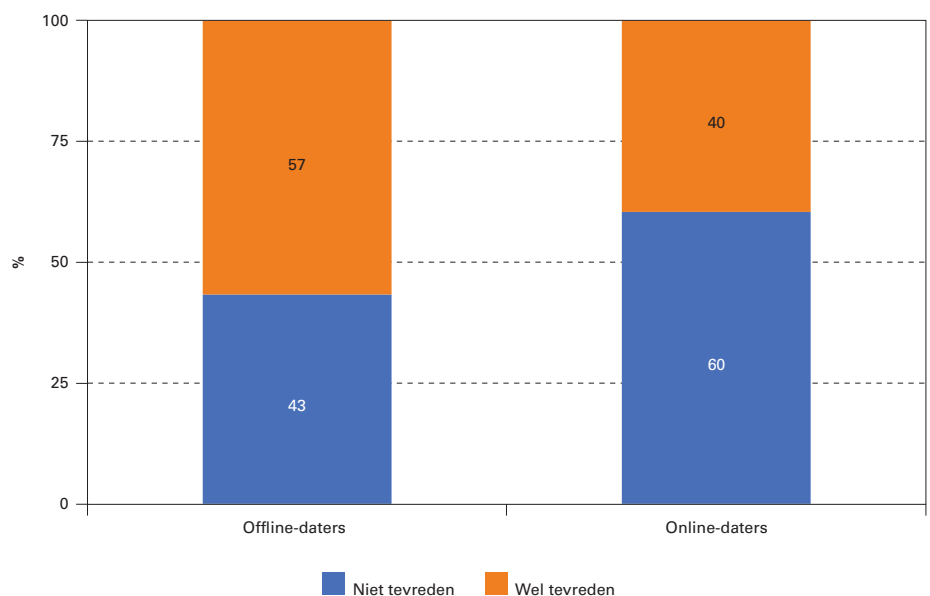
### Tevredenheid met relatie- of datingstatus

Kunnen we de verschillen in mentale gezondheid tussen de relatie- en datingcategorïeën verklaren door hoe tevreden studenten zijn met deze status? In eerder onderzoek werd erop gewezen dat de relatie- of datingstatus op zichzelf onvoldoende is om de mentale gezondheid te verklaren, maar dat er steeds naar tevredenheid met deze status moet worden gekeken. Met andere woorden, wanneer iemand tevreden is met de eigen relatiesstatus is het minder belangrijk hoe die relatiesstatus eruit ziet.

In de survey werd aan studenten in een relatie gevraagd of ze tevreden waren met hun relatie. Hieruit bleek dat de meeste van deze studenten over het algemeen tevreden waren met hun relatie. Aan single studenten werd gevraagd in hoeverre zij in de nabije toekomst een vaste romantische relatie willen. Aangezien de drijfveer achter dating vaak het vinden van een romantische partner is (partnerintentie), verwachten we dat het vooral datende single studenten zijn die aangeven een romantische relatie te willen. Onze resultaten laten echter iets anders zien. Er blijkt geen verschil in partnerintentie tussen offline-datende singles en niet-datende singles, in beide groepen heeft 28 procent een partnerintentie. Ook met online-daters is het verschil niet groot, al lijkt deze groep hun single status het vaakst te willen doorbreken (32% met partnerintentie).

Aan studenten die aangaven zowel online als offline te daten, werd er ook gevraagd hoe tevreden ze waren met hun datingleven. Aangezien we in figuur 2 zagen dat online-daters wat vaker met depressieve gevoelens kampen, verwachten we dat de tevredenheid met hun datinggedrag hier ook lager ligt. In figuur 3 zien we inderdaad dat online-daters minder tevreden zijn met hun datingleven dan offline-daters, namelijk respectievelijk 60 procent van de online-daters tegenover 43 procent van de offline-daters. Mensen in het echt ontmoeten, al dan niet in combinatie met mensen ontmoeten via het internet, lijkt dus tot een meer positieve evaluatie van het datingleven te leiden.

**Figuur 3.** Percentage studenten in België die niet tevreden versus wel tevreden zijn met hun datingleven, voor online- en offline-daters



Bron: C19ISWS 2021.

### Conclusie

In deze studie onderzochten we, gebruik makend van de Belgische *COVID-19 International Student Well-Being Study*, hoe de relatiesstatus en het datingleven van jongvolwassen studenten samenhangen met hun mentale gezondheid. Single studenten die offline daten blijken het minst te kampen met depressieve gevoelens, gevolgd door hun medestudenten in een relatie. Singles die niet daten of alleen online daten hebben juist vaker depressieve gevoelens. De manier waarop jongvolwassenen een potentiële partner zoeken hangt dus samen met hun mentale gezondheid. Een (potentiële) partner in levende lijve ontmoeten lijkt het meest bevredigend. Het is dan ook mogelijk een goede suggestie om, wanneer men als jongvolwassene overweegt te daten, het ontmoeten van mensen in een offline context prioriteit te geven, eventueel in combinatie met – maar niet beperkt tot – online dating.

Wanneer het gaat om de tevredenheid van studenten met hun relatie en of datingstatus an sich leerden we dat online-daters, die ook het meest kampen met depressieve gevoelens, het vaakst ontevreden zijn met hun datingleven. Hoewel online dating zorgt voor de toegang tot een grotere partnermarkt blijft het belangrijk voor online-daters om zich met enige voorzichtigheid te bewegen in de online dating wereld en zich bewust te zijn van mogelijke negatieve gevolgen voor de mentale gezondheid. Net zoals in andere facetten van het leven is het dus ook bij relaties en dating belangrijk om stil te staan bij de impact die technologie heeft op ons mentaal welbevinden en is het belangrijk dat jongvolwassenen hierover voorgelicht worden.

**Yu-Chin Her**, Universiteit Antwerpen,  
e-mail: Yu-Chin.Her@uantwerpen.be

**Nina Van Eekert**, Fonds Wetenschappelijk Onderzoek en Universiteit Antwerpen,  
e-mail: Nina.VanEekert@uantwerpen.be

### LITERATUUR:

- Adamczyk, K. (2016), An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35 (4), pp. 674-689.
- Adamczyk, K. (2017), Direct and indirect effects of relationship status through satisfaction with relationship status and fear of being single on Polish young adults' well-being. *Personality and Individual Differences*, 111, pp. 51-57.
- Arnett, J. (2015), *Emerging adulthood. The winding road from the late teens through the twenties* (2<sup>nd</sup> ed.). Oxford: Oxford University Press.
- De Bruyn, S. en N. Van Eekert (2023), Understanding the academic and social integration process of students entering higher education: Lessons learned from the COVID-19 pandemic. *Social Sciences*, 12 (2): 67.
- De Man, J., V. Buffel, S. Van de Velde, P. Bracke, G.F. Van Hal en E. Wouters (2021), Disentangling depression in Belgian higher education students amidst the first COVID-19 lockdown (April-May 2020). *Archives of Public Health*, 79 (1), pp. 1-10.
- Her, Y.-C. en E. Timmermans (2020), Tinder blue, mental flu? Exploring the associations between Tinder use and well-being. *Information, Communication & Society*, 24 (9), pp. 1303-1319.
- Van Eekert, N. en K. Van Looy (2021), Never waste a good crisis: Naar een blijvend verbeterd mentaal welbevinden bij studenten. Een analyse van het mentaal welbevinden bij studenten aan UAntwerpen gedurende de coronapandemie. Universiteit Antwerpen.
- Umberson, D., R. Crosnoe en C. Reczek (2010), Social relationships and health behavior across the life course. *Annual Review of Sociology*, 36, pp. 139-157.