

Fear of Happiness en Welbevinden:

De Modererende Rol van Religie

Yücel Turan

Universiteit Twente

Author note

Masterthesis

Naam student: Yücel Turan

Studentnummer: s1410539

Begeleiders: dr. S.M.A. Lamers en dr. R. van der Vaart

Datum: februari, 2014

Samenvatting

Geluk wordt gezien als een belangrijk en waardevol doel in het leven. Toch blijkt uit recent onderzoek—onder niet-westerse culturen—dat sommige mensen afkerig en bang zijn om geluk te ervaren. Deze angst wordt *fear of happiness* genoemd en is in westerse culturen niet eerder onderzocht. In dit innovatieve survey onderzoek is gekeken naar de mate van fear of happiness in een individualistische cultuur als Nederland en de samenhang hiervan met emotionele en psychologische maten van welbevinden en met religieuze affiliatie. Verwacht werd dat welbevinden negatief zou relateren aan fear of happiness en dat affiliatie met religie deze samenhang zou verzwakken. In totaal zijn 295 personen begonnen aan de online vragenlijst, waarvan 178 (60%) personen de vragenlijst volledig hebben ingevuld.

Emotioneel welbevinden is gemeten met de *Satisfaction With Life Scale*, *Responses to Positive Affect Scale* en *Savoring Belief Inventory* en het psychologisch welbevinden met de *Individualism Scale* en *Personal Growth Initiative Scale*. Voor de mate van fear of happiness is gebruik gemaakt van de *Fear of Happiness Scale*. Uit de correlatie- en meervoudige regressieanalyse bleek emotioneel welbevinden negatief te relateren aan fear of happiness. Het onderdrukken van positieve emoties relateerde middelmatig positief aan fear of happiness. Voor de psychologische maten werden geen significante verbanden gevonden. Religieuze affiliatie relateerde laag positief aan fear of happiness, maar toonde geen verzwakkende rol in de samenhang tussen welbevinden en fear of happiness. Deze bevindingen suggereren dat verschillende factoren—zoals fear of happiness en religie—het welbevinden kunnen beïnvloeden. Nader onderzoek naar deze factoren, zullen bijdragen aan het beter begrijpen van verschillen in individueel welbevinden. Voor een generalisatie van de bevindingen is een meer diverse onderzoeksgroep—qua religie en nationaliteit—aanbevolen.

Keywords: fear of happiness, emotioneel welbevinden, psychologisch welbevinden, geluk, religie

Abstract

Happiness is viewed as one of the most important and valuable purposes in life. However, new evidence has suggested that happiness is disfavoured or even feared by some individuals. This phenomenon is called *fear of happiness*. Studies that have used fear of happiness on the relationship with well-being are non-existent in western cultures. In order to address this limitation, this innovative survey study examined the relation between fear of happiness, emotional and psychological components of well-being and religious affiliation in an individualistic oriented culture. Wellbeing was expected to be negatively related to fear of happiness. Religious affiliation was expected to weaken this mentioned relationship. A total of 295 participants started the online questionnaire, of which 178 (60%) have fully completed the questionnaire. Emotional well-being was measured using the *Satisfaction With Life Scale*, *Responses to Positive Affect Scale* and *Savoring Belief Inventory*. Psychological well-being was measured using the *Individualism Scale* and *Personal Growth Initiative Scale*. The *Fear of Happiness Scale* was used to assess the fear of happiness beliefs. Results of correlation- and multiple regression analysis showed that emotional well-being was negatively correlated with fear of happiness. Suppressing positive affects correlated moderately positive with fear of happiness. No significant relations were found for the psychological components of well-being. Religious affiliation correlated low positive with fear or happiness but demonstrated no weakening role, on the relation between well-being and fear of happiness. The results of the present study suggest that various factors (e.g. fear of happiness and religion) could affect the well-being. Studying these factors will contribute to a better understanding of individual differences in well-being. For future research it is suggested that a more diverse sample in terms of religion and nationality be obtained in order to generalize the findings.

Keywords: fear of happiness, emotional well-being, psychological well-being, happiness, religion

Fear of Happiness en Welbevinden:

De Modererende Rol van Religie

Sinds de opkomst van de positieve psychologie, komt er steeds meer aandacht voor positieve aspecten van geestelijke gezondheid, zoals geluk, levenstevredenheid en optimisme (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Met name in de westerse cultuur wordt geluk gezien als een belangrijk en waardevol doel in het leven. Velen lijken het te begeren en na te streven. Al gauw wordt verondersteld dat het niet gelukkig zijn een reden is tot bezorgdheid. Het geluk wordt ons als het ware opgedrongen, of we dat nu willen of niet. Dit blijkt alleen al uit de vele boeken, webpagina's en cursussen die allen de recepten en ingrediënten van geluk pogen te onthullen. Het idee dat geluk een belangrijk en waardevol doel is, heeft daarmee geleid tot de interesse voor geluk vanuit verschillende wetenschappelijke perspectieven. Diverse studies stellen dat in het algemeen hoge niveaus van geluk, geassocieerd zijn met minder psychische symptomen en met meer positief functioneren en een betere gezondheidstoestand (Diener 2000; Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Echter is geluk, ondanks zijn positieve uitkomsten niet voor iedereen een wenselijk levensdoel. In tegenstelling tot de westerse opvattingen, blijkt uit een zeer recent onderzoek onder niet-westerse collectivistische culturen, dat veel mensen minder positieve dan wel negatieve opvattingen hebben over positieve emoties en geluk, en soms afkerig en bang zijn om (teveel) geluk te ervaren (Joshanloo & Weijers, 2013). Bovendien bestaan verschillen in de mate en soorten van geluk waar men bang voor is, met daarbij uiteenlopende redenen, zoals: Het ervaren van geluk zal ertoe leiden dat nare dingen gebeuren, gelukkig zijn maakt je een slecht mens en het uiten van- en streven naar geluk is slecht (Joshanloo, 2013). Gedacht wordt dat positieve emoties en (teveel) geluk, gerelateerd zouden zijn aan zonden en oppervlakkigheid en dat het bereiken ervan zal leiden tot straf in het hiernamaals en tot andere negatieve gevolgen, zoals rivaliteit, verdriet, afgunst, jaloezie en buiten de groep

vallen. De angst dat positieve emoties en geluk negatieve gevolgen kunnen hebben en daardoor gevreesd en vermeden dienen te worden wordt door Joshanloo (2013) *fear of happiness* (angst voor geluk) genoemd. Het onderzoek naar fear of happiness heeft tot nu toe echter alleen plaatsgevonden onder niet-westerse collectivistische culturen en is daarom niet zonder meer generaliseerbaar naar westerse culturen. Wel wordt gesteld dat een soort van angst of behoedzaamheid voor geluk, in enige mate ook in westerse culturen voorkomt.

Dit onderzoek is daarmee een goed begin om een individualistische cultuur als Nederland—waarin het belang van waarden als persoonlijk geluk en tevredenheid met het leven op de voorgrond staan (Veenhoven, 2000)—in samenhang te brengen met fear of happiness. Hierbij zal tevens gekeken worden naar de rol van religieuze affiliatie. Het begrijpen van de rol van religie zal wellicht meer inzicht verschaffen in de motieven van individuen bij het al dan niet streven naar bepaalde waarden, attitudes en emoties. Hoewel studies naar het welbevinden binnen westerse individualistische culturen er in overvloed zijn, alsook studies naar de samenhang hiervan met religie, is een samenhang met fear of happiness niet eerder onderzocht in Nederland. Het is daarom interessant om meer inzicht te verkrijgen in fear of happiness en de samenhang hiervan met het welbevinden en religie. Onderzoek naar de verschillende factoren die het welbevinden beïnvloeden, kunnen bijdragen aan het begrijpen van individuele verschillen in welbevinden en daarmee bijdragen aan het bevorderen ervan. Het bevorderen van het welbevinden wordt immers beschouwd als een belangrijk doel voor individuen en voor de maatschappij (Ryan & Deci 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sirgy, Michalos, Ferriss, Easterlin, Patrick & Pavot, 2006). In de volgende paragraaf worden de begrippen geluk en welbevinden nader beschreven, waarna toegelicht zal worden wat we in deze studie onder welbevinden verstaan. Vervolgens volgen de paragrafen over de samenhang van welbevinden met fear of happiness en de rol van religie, met daarbij tevens de verwachtingen in huidig onderzoek.

Geluk en Welbevinden

Geluk is al lang een onderwerp van filosofische reflectie (Veenhoven, 2002). Griekse filosofen begonnen twee millennia geleden al met theorieën over het goede leven, welke in de huidige onderzoeken naar geluk nog altijd worden gebruikt. Het idee dat geluk een belangrijk en waardevol doel is wat je na moet streven, heeft de laatste jaren geleid tot de interesse voor geluk vanuit verschillende wetenschappelijke perspectieven. Begrippen als geluk, welzijn en welbevinden worden hierbij vaak als synoniemen door elkaar gebruikt, wat soms tot onduidelijkheid kan leiden (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011).

Hoewel er meerdere definities zijn van het begrip geluk richten we ons in dit onderzoek tot de twee filosofische hoofdstromen, namelijk eudaimonia en hedonia, en beschouwen we welbevinden als een breder begrip en daarmee als de paraplueterm voor geluk.

Eudaimonia en Hedonia. Onderzoekers in de positieve psychologie bestuderen geluk en welbevinden meestal vanuit de twee filosofische hoofdstromen, eudaimonia en hedonia (Waterman, 1993; Ryan & Deci, 2001). Het belangrijkste verschil tussen deze twee perspectieven van geluk is dat bij de eerste wordt uitgegaan van deugdzaamheid, zelfontplooiing en optimaal functioneren en bij de tweede van plezier, genot en positieve gevoelens (Keyes & Annas, 2009). Het hedonisme stelt dat plezier of geluk het hoogste goed is en dat mensen moeten streven naar zo veel mogelijk plezier en zo weinig mogelijk pijn (Bunnin & Yu, 2004).

Binnen deze twee benaderingen van geluk wordt onderscheid gemaakt in emotioneel welbevinden, psychologisch welbevinden en sociaal welbevinden. De eerste component, emotioneel welbevinden behoort tot de hedonistische benadering. Deze benadering is met name terug te vinden in de moderne westerse psychologie en wetenschap, in studies naar het welbevinden van individuen. Emotioneel welbevinden wordt verondersteld te bestaan uit tevredenheid met het leven en met belangrijke levensdomeinen en de aanwezigheid van

positief affect, en de afwezigheid van negatief affect (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Diener 2000; Diener & Ryan 2009). Gesteld wordt dat er individuele verschillen bestaan in het reguleren van deze positieve- en negatieve affecten. Waar sommige individuen zoveel mogelijk genieten van het positieve affect en ernaar streven, ook wel savoring genoemd, zijn anderen meer geneigd om dit positieve affect te onderdrukken, ook wel dampening genoemd (Bryant & Veroff, 2007). De overige twee componenten, psychologisch- en sociaal welbevinden behoren tot de eudaimonische benadering van geluk. Waar de hedonistische benadering zich richt op emotionele componenten van geluk, is de eudaimonische benadering gericht op een optimaal functioneren, op zowel individueel (zoals psychologisch welbevinden; persoonlijke groei, autonomie, levensdoel) (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff & Singer, 2008) als sociaal niveau (zoals sociaal welbevinden; sociale acceptatie, -integratie, -coherentie) (Keyes, 1998, 2005a).

Tegenwoordig pleiten vele studies voor het belang van beide benaderingen en stellen dat het welbevinden niet alleen bestaat uit hedonistisch geluk, maar ook uit eudaimonisch geluk, met daarbij aandacht voor het psychologisch welbevinden (Delle Fave et al. 2011; Diener & Ryan, 2009; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Waterman, 1993). Onderzoek van Inglehart (2009) en Tay en Diener (2011) toonden een samenhang tussen het emotioneel welbevinden en het psychologisch welbevinden. Ook de zelfdeterminantietheorie (SDT; Deci & Ryan 1985, 1991, 2002) stelt dat de bevrediging van psychologische behoeften als autonomie, competentie en verbondenheid, belangrijke samenhang vertonen met een optimaal functioneren, met persoonlijke groei en tevredenheid met het leven (Deci & Ryan 2000; Reeve, 2005). Samengevat zijn de hedonistische en eudaimonische benaderingen als elkaar aanvullend (Fava & Ruini, 2003; Keyes, 2006) en zullen in dit onderzoek tezamen de definitie van welbevinden vormen.

Welbevinden in Huidig Onderzoek

In de conceptualisatie van Joshanloo (2013) werd fear of happiness gerelateerd aan het emotioneel welbevinden, gekenmerkt door persoonlijk geluk, het streven naar plezier en andere positieve emoties. Mensen met fear of happiness overtuigingen zouden deze positieve emoties onderdrukken of vermijden uit angst voor negatieve consequenties, met als gevolg dat men de positieve emoties minder gaat ervaren (Joshanloo, 2013). Daarmee werd een negatieve samenhang verondersteld tussen fear of happiness en emotioneel welbevinden. In deze studie richten we ons ook tot de emotionele maten, levenstevredenheid en het streven naar zo veel mogelijk positieve emoties, middels savoring en zo min mogelijk dampening. Daarnaast is het, door het individualistische karakter van westerse samenlevingen en de samenstelling van de onderzoeksgroep—bestaande uit studenten—eveneens interessant om inzicht te verkrijgen in psychologische maten van het welbevinden. McMahan en Estes (2011) stelden dat jongeren—in vergelijking met ouderen—het welbevinden meer koppelen met psychologische maten als zelfontwikkeling, nastreven van eigen doelen (autonomie) en persoonlijke groei (bijvoorbeeld hoger onderwijs) (Ng, Wong & Smith, 2003; Mc Mahan & Estes, 2011). Op het gebied van onderwijs worden dergelijke maten van welbevinden geassocieerd met belangrijke uitkomsten zoals ambitie, prestatie, professioneel succes en minder uitval (Chambel & Curral 2005; Cotton, Dollard & de Jonge, 2002; Nickerson, Diener & Schwarz, 2011; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2010). Daarom zal in dit onderzoek aanvullend op de eerdere studie ook gekeken worden naar de verbanden van fear of happiness met het psychologisch welbevinden. Hierbij richten we ons tot de psychologische maten, autonomie en persoonlijke groei. Autonomie verwijst in deze studie naar de ervaring dat iemand eigen keuzes kan maken, beslissingen kan nemen en eigen doelen kan nastreven en persoonlijke groei verwijst naar de bewuste keuze om jezelf als persoon verder te ontwikkelen (Keyes, 2005).

Deze maten van welbevinden worden echter niet universeel gewaardeerd en nagestreefd. Verschillen hierin worden onder meer bepaald door de cultuur waarin men leeft, alsmede door (religieuze) opvattingen en overtuigingen die men heeft. Het is daarom belangrijk om fear of happiness en religie ook in samenhang te brengen met het welbevinden in een individualistische cultuur als Nederland.

Welbevinden en Fear of Happiness in Huidig Onderzoek

Onderzoek toont aan dat zich grote verschillen aftekenen in het gemiddeld welbevinden tussen en binnen landen (Veenhoven, 1996). Opvallend is het grote verschil tussen westerse individualistische en niet-westerse collectivistische landen. Dit verschil zou naast verschillen in welvaartsniveau, vooral te maken hebben met individuele kenmerken zoals geslacht, leeftijd, opleiding enerzijds en (persoonlijke) vrijheid en cultureel klimaat (religie, individualisme, autoritarisme, groei) anderzijds (Veenhoven, 1996; 2000).

Autonomie en Persoonlijke groei. Inglehart (2009) stelde dat individualistische culturen hun leden meer vrijheid en autonomie bieden. Ook zou er meer sprake zijn van onafhankelijkheid en een motivatie voor het nastreven van eigen doelen (Killen & Wainryb, 2000). Onderzoek toonde aan dat een gevoel van autonomie en persoonlijke groei, samenhangt met het psychologisch welbevinden (Iyengar & Lepper, 1999; Ryan, Huta & Deci, 2008; Ryff, 1989) en met levenstevredenheid (Robitschek & Keyes, 2009).

In het onderzoek van Joshanloo (2013) onder collectivistische culturen, werd de samenhang tussen autonomie en levenstevredenheid echter niet gevonden. In tegenstelling tot individualistische culturen, zijn collectivistische culturen meer gericht op sociale harmonie en het uitoefenen van een rol die een persoon wordt opgelegd (Killen & Wainryb, 2000). Het streven naar persoonlijk geluk wordt als schadelijk voor sociale relaties gezien (Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2004). Vele studies stellen dan ook dat het streven naar

persoonlijk geluk sterker is in individualistische culturen dan in collectivistische culturen (Ahuvia, 2001; Snyder & Lopez, 2007; Wierzbicka, 1994).

De zogenaamde uniciteit van het onafhankelijke zelf in individualistische culturen leidt ook tot het meer benadrukken van de positieve kanten van zichzelf. Uit crosscultureel onderzoek kwam naar voren dat leden van individualistische culturen positiever over zichzelf denken dan leden van collectivistische culturen (Heine, 1999). Hoewel leden van beide culturen een positief ideaal nastreefden, concentreerden leden van individualistische culturen zich meer op het bereiken van dit ideaal, terwijl leden van collectivistische culturen zich eerder zorgen maakten over de gevolgen die het bereiken van dit ideaal met zich mee kan brengen, en zich meer richtten op hun mogelijke zwakheden (Knipscheer & Kleber, 2005).

Gelet op bovenstaande is de stelling dat leden van niet-westerse (collectivistische) culturen behoedzamer zijn in het streven naar (persoonlijk) geluk, zoals ook blijkt uit het onderzoek van Joshanloo (2013). Deze bevindingen kunnen echter niet zomaar gegeneraliseerd worden naar de Nederlandse (westerse) situatie. De verwachting in dit onderzoek is dan ook dat individuen die hun doelen nastreven met daarbij de bewuste keuze om zich verder te ontwikkelen, mogelijk minder gevoelig zullen zijn voor fear of happiness opvattingen en overtuigingen. Ze zullen er namelijk van uitgaan, dat ze greep hebben op hun leven en zullen zich richten op het bereiken van hun idealen (Veenhoven, 2002); zonder zich zorgen te maken over eventuele (negatieve) consequenties. Daarmee is de verwachting dat autonomie en persoonlijke groei negatief zullen samenhangen met fear of happiness.

Levenstevredenheid, savoring en dampening. Uit onderzoek van Bryant en Veroff (2007) bleek dat er individuele verschillen bestaan in de manier waarop mensen omgaan met positieve en negatieve emoties. Een belangrijk begrip hierbij is savoring the moment (Bryant, 1989). Savoring wordt gezien als een vorm van controle over positieve emoties, middels iemands eigen wil waarbij men het genot genereert, intensiveert en langer laat duren (Bryant

& Veroff 2007). In het onderzoek van Quoidbach, Berry, Hansenne, en Mikolajczak, (2010) en Bryant & Veroff (2007) wordt savoring geassocieerd met positief affect en levenstevredenheid (emotioneel welbevinden). Levenstevredenheid wordt gezien als één van de belangrijkste onderdelen van het emotioneel welbevinden. Joshanloo (2013) stelde evenzo een samenhang tussen levenstevredenheid, savoring, dampening en fear of happiness. De verwachting in dit onderzoek is dat levenstevredenheid en savoring, negatief zullen samenhangen met fear of happiness. Individuen die tevreden zijn met hun leven en die een vorm van controle hebben over positieve emoties en hiernaar streven, zullen waarschijnlijk minder afkerig en bang zijn voor het ervaren van deze emoties. Ze zullen immers niet de overtuiging hebben dat hun positieve emoties negatieve gevolgen zullen teweegbrengen.

Anderzijds blijkt dat sommige mensen het ervaren van positieve emoties bewust vermijden en kiezen voor activiteiten die hen juist minder gelukkig of zelfs ongelukkig maken (Erber & Erber, 2000). Waar sommige individuen dus zo veel mogelijk proberen te genieten van positieve emoties (Bryant & Veroff, 2007), zijn anderen meer geneigd deze emoties te onderdrukken, oftewel dampening (Parrott, 1993; Wood, Heimpel, & Michela, 2003). Een reden hiervoor is de bezorgdheid en de angst, om bijvoorbeeld de controle over je positieve emoties en over je gedrag als gevolg van die positieve emoties te verliezen (Berg, Shapiro, Chambless & Ahrens, 1998; Melka, Lancaster, Bryant, Rodriguez & Weston, 2011). Een andere opvatting is dat het streven naar positieve emoties tot afgunst kan leiden (Holden, 2009). De positieve emoties die men ervaart kunnen op deze manier plaats maken voor schuldgevoelens (Uchida & Kitayama, 2009). Ook uit onderzoek van Ben-Shahar (2002) en Holden (2009) bleek dat sommige mensen zich schuldig en minderwaardig voelen als ze streven naar hun doelen, omdat er elders op de wereld mensen zijn die lijden. Om deze schuld- en minderwaardigheidsgevoelens te voorkomen, kiest men ervoor de positieve emoties te onderdrukken. Dit bleek ook uit onderzoek van Joshanloo (2013) waarin een

samenhang werd gevonden tussen fear of happiness en dampening. Het is aannemelijk dat individuen die hun positieve emoties onderdrukken, dit doen vanuit een bepaalde overtuiging of angst. De verwachting in dit onderzoek is dat dampening positief zal relateren aan fear of happiness.

De Rol van Religie in Welbevinden

Uit studies blijkt dat religie en welbevinden in verschillende relaties tot elkaar kunnen staan. Terwijl de positieve psychologie tegenwoordig vooral uitgaat van een positieve rol van religie op het welbevinden, zijn de meningen hierover verdeeld. Religie zou gecorreleerd zijn aan emotionele onrust en zou zelfacceptatie en zelfinteresse ontmoedigen (Koenig, McCullough & Larson, 2001).

Ondanks de vele studies naar welbevinden en religie, is een samenhang van beide met fear of happiness niet eerder onderzocht in Nederland. Ook is er in eerdere studies naar welbevinden en religie, nauwelijks onderscheid gemaakt in de verschillende maten van het welbevinden. Het is daarom interessant om meer inzicht te verkrijgen in fear of happiness en de samenhang hiervan met de maten van welbevinden en de rol van religie hierin. We baseren ons daarbij op de overtuiging van individuen, dat het streven naar (teveel) geluk en positieve emoties, gerelateerd zouden zijn aan zonden, oppervlakkigheid en andere negatieve consequenties en daardoor gevreesd en vermeden dienen te worden (Joshano, 2013). In de islam en het christendom heerst de overtuiging dat een overmatige focus op de materiële wereld en het overmatig streven naar werelds geluk, negatieve consequenties zal hebben in het leven en afstand zal creëren tussen het individu en god. Ook is er de overtuiging dat het gelukkig zijn, je een slecht mens maakt (Joshano & Weijers, 2013). In beide religies is geluk tevens gerelateerd aan het hiernamaals. Het bereiken van ultiem geluk bereikt men, nadat de ziel het stoffelijke lichaam heeft verlaten (Khademi, 2009; Mattila, 2011). Hoewel

positieve emoties en genot eveneens van belang zijn, zijn ze secundair aan het geluk in het hiernamaals. Het boeddhisme verwerpt zelfs elke vorm van hedonisme, omdat hedonisme zou kunnen leiden tot egocentrisme (Ricard, 2011). In dit onderzoek is de verwachting dat de samenhang tussen welbevinden en fear of happiness anders zal zijn voor studenten die religieus zijn dan voor studenten die niet-religieus zijn. De negatieve samenhang van levenstevredenheid, savoring, autonomie en persoonlijke groei met fear of happiness zal zwakker zijn voor studenten die religieus zijn dan voor studenten die niet-religieus zijn. Daarentegen zal de positieve samenhang van dampening met fear of happiness juist sterker zijn, voor studenten die religieus zijn dan voor studenten die niet religieus zijn.

Huidig Onderzoek

Samengevat kunnen we stellen dat geluk als hoogste doel, niet iets universeels is. In sommige culturen worden positieve emoties gevreesd en zelfs vermeden. De waarden, normen en attitudes die binnen een cultuur of groep heersen zijn hierbij (mede) bepalende factoren. Het aanhangen van een bepaalde waarde of attitude kan bevorderend of belemmerend zijn voor een individu in zijn of haar opvattingen en overtuigingen met betrekking tot geluk en angst voor geluk.

In dit onderzoek zal gekeken worden naar de mate van fear of happiness onder Nederlandse studenten en in hoeverre deze angst voor het ervaren van geluk samenhangt met emotionele en psychologische maten van welbevinden en met het wel of niet hebben van affilatie met religie. Inzicht in factoren die samenhangen met het welbevinden zullen bijdragen aan het beter begrijpen en bevorderen van het individueel welbevinden. De vraagstelling in dit onderzoek is als volgt: *“Is er een verband tussen de maten van welbevinden en fear of happiness”?* en *“Hoe verhoudt deze samenhang zich tussen studenten met- en studenten zonder religieuze affilatie”?*

Methode

Onderzoeksdesign

Het onderzoek beoogde een samenhang aan te tonen tussen het concept fear of happiness, de maten van welbevinden en de rol van religie hierin. Passend bij de onderzoeksvragen is gekozen voor een kwantitatief, cross-sectioneel onderzoeksdesign met een online vragenlijst, waarbij de data op één moment verzameld werd. Hiermee is het mogelijk om tussen de verschillende factoren een samenhang en sterkte aan te tonen. De verzamelde Nederlandse data zullen tevens bijdragen aan internationaal onderzoek. In Nederland is dit het eerste onderzoek naar het concept fear of happiness met als doel meer inzicht te krijgen in de Nederlandse situatie.

Onderzoeksgroep

De demografische kenmerken van de respondenten zijn samengevat in Tabel 1. De onderzoeksgroep bestond uit 178 personen (77 mannen en 101 vrouwen), met een gemiddelde leeftijd van $M = 21$ ($SD = 3,67$). In totaal zijn 295 personen begonnen aan de online vragenlijst, waarvan 178 (60%) personen de vragenlijst volledig hebben ingevuld. De deelnemers waren studenten van de Rijksuniversiteit Groningen (RUG), Vrije Universiteit Amsterdam (VU), Erasmus Universiteit Rotterdam (EUR) en Universiteit Twente (UT). Een meerderheid van de studenten had de Nederlandse nationaliteit. Verder gaf een groot deel van de wel religieuze personen, het christendom als religie op. 108 personen gaven aan niet religieus te zijn.

Tabel 1

Demografische kenmerken van de respondenten in huidig onderzoek

Variabele	N	%	Range	M	SD
Geslacht	178	100			
Man	77	43,3			
Vrouw	101	56,7			
Leeftijd	178	100	17-44	21	3,67
<18	6	3,4			
18-21	90	50,6			
>21	82	46			
Faculteit	178	100			
GW	59	33,1			
CTW	48	27			
EWI	30	16,9			
TNW	24	13,5			
MB	10	5,6			
Geesteswetenschappen	1	0,6			
Studeert binnen twee faculteiten ^a	6	3,4			
Universiteit	178	100			
UT (Universiteit Twente) ^b	129	72,5			
RUG (Rijksuniversiteit Groningen)	40	22,5			
EUR (Erasmus Universiteit Rotterdam)	5	2,8			
VU (Vrije Universiteit Amsterdam)	4	2,2			
Nationaliteit	178	100			
Nederlandse	156	87,6			
Duitse	14	7,9			
Turkse	1	0,6			
Indonesische	1	0,6			
Dubbel (NL's/Turks en NL's/Canadees)	6 (5 en 1)	3,3			
Religie	178	100			
Religieus	70	39,3			
Christendom	59	33,1			
Islam	9	5,1			
Agnost	1	0,6			
Eigen religie	1	0,6			
Niet-religieus	108	60,7			

Note. GW = Gedragwetenschappen; CTW = Construerende Technische Wetenschappen; EWI = Elektrotechniek, Wiskunde en Informatica; TNW = Technische Natuurwetenschappen; MB = Management en Bestuur.

^a Van de genoemde respondenten studeren 6 personen binnen twee faculteiten (2xGW-TNW, 2xGW-MB, 1xGW-EWI, 1xCTW-MB).

^b Vijf studenten hebben deelgenomen via de proefpersonenpool (SONA) van de Universiteit Twente.

Procedure

Alvorens het benaderen van de respondenten is aanvraag gedaan bij de Commissie Ethiek (CE) van de Universiteit Twente voor de beoordeling van voorgenomen onderzoek. De CE heeft de aanvraag beoordeeld volgens de regels en normen, die zijn vastgelegd in de facultaire Regeling voor Ethiek en Onderzoek en heeft de aanvraag goedgekeurd.

De respondenten zijn via het onderwijssysteem van Universiteit Twente, proefpersonenpool (SONA) van Universiteit Twente, sociale media en via de (privé) mail

benaderd om vrijwillig deel te nemen aan het onderzoek. De criteria voor het deelnemen waren voldoende beheersing van de Nederlandse taal en studeren aan een Nederlandse universiteit. Studenten die via SONA deelnamen, kregen als beloning proefpersooncredits. Voor de overige respondenten werden geen credits of beloningen verstrekt.

De respondenten zijn middels een online introductiebrief voorgelicht over de aard van het onderzoek en de anonimiteit van de personen, aangevuld met de mededeling dat inzending van de vragenlijst toestemming tot deelname impliceert. De respondenten is gevraagd om de online vragenlijst binnen twee weken na ontvangst van de link in te vullen.

De vragenlijst is samengesteld en afgenomen middels het open source programma LimeSurvey (LimeSurvey Project Team/Carsten Schmitz, 2012) en betrof qua omvang één sessie van 20-25 minuten. Het onderzoeksdoel werd beschreven als “*de mate van geluk onder Nederlandse studenten*”. Aangezien de vragenlijst online is afgenomen, hadden de respondenten de mogelijkheid zelf de locatie van deelname te bepalen.

Meetinstrumenten

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een samengestelde vragenlijst, bestaande uit gevalideerde vragenlijsten en vragenlijsten opgesteld door Joshanloo (2013). Deze vragenlijsten zijn oorspronkelijk opgesteld in het Engels. Omdat de respondenten Nederlandse studenten zijn, is de vragenlijst vertaald naar het Nederlands. Hierbij is gebruik gemaakt van de back-translation methode (Brislin, 1980). Allereerst is de vragenlijst naar het Nederlands vertaald. Daarna is de Nederlandse versie door een extern vertaalbureau terugvertaald naar het Engels (back translation). Daaropvolgend zijn de ontstane verschillen bediscussieerd en aangepast om de vergelijkbaarheid met de oorspronkelijke vragenlijst te behouden.

De respondenten kregen eerst een vragenlijst met algemene vragen, met daarin geslacht, leeftijd, faculteit, studiejaar, nationaliteit, en religie. Daarna werd hen gevraagd de *Fear of Happiness Scale* van Joshanloo (2013) in te vullen. Vervolgens kregen de respondenten verschillende vragenlijsten om de maten van welbevinden te meten. De vragenlijsten worden hieronder toegelicht.

Fear of Happiness Scale (FHS). De FHS (Joshanloo, 2013) meet, de overtuiging dat geluk en positieve emoties tot negatieve consequenties zullen leiden en daarom gevreesd en vermeden dienen te worden. Deze vragenlijst bestaat uit 16 items, met een 7-puntsschaal lopend van “*helemaal oneens*” (1) tot “*helemaal eens*” (7). Voorbeelden van items zijn: “ik geloof dat hoe vrolijker en gelukkiger ik ben, hoe meer ik kan verwachten dat nare dingen zullen plaatsvinden in mijn leven” en “na geluk volgt vaak onheil”. De cross-culturele studie van Joshanloo (2013) naar de validiteit van de Fear of Happiness Scale leverde alpha's variërend tussen $\alpha = .70$ en $\alpha = .87$, hetgeen een acceptabele interne consistentie is. De interne consistentie binnen de huidige steekproef is $\alpha = .85$ voor FHS.

Autonomie. De subschaal autonomie van de Individualism Scale (Realo, Koido, Ceulemans & Allik, 2002) meet de mate waarin een individu zichzelf als autonoom en onafhankelijk ziet. De vragenlijst bestaat uit 10 items, met een 6-puntsschaal lopend van “*beslist niet waar*” (1) tot “*beslist waar*” (6). Voorbeelden van items zijn: “ik ben verstoord als iemand probeert in te grijpen in mijn leven” en “ik laat anderen mij niet beïnvloeden”. De interne consistentie van de subschaal autonomie is $\alpha = .80$. De interne consistentie binnen de huidige steekproef is eveneens $\alpha = .80$.

Persoonlijke groei (PGIS). De Personal Growth Initiative Scale (Robitschek, 1998; Robitschek, 1999) meet de bewuste keuze en betrokkenheid van individuen om zich verder te ontwikkelen. De vragenlijst bestaat uit negen items, met een 6-puntsschaal lopend van “*beslist oneens*” (1) tot “*beslist eens*” (6). Voorbeelden van items zijn: “ik heb de leiding over

mijn leven” en “ik weet hoe ik bepaalde dingen kan veranderen die ik wil veranderen in mijn leven”. De interne consistentie zoals gerapporteerd door Robitschek (1998) varieert tussen $\alpha = .78$ en $\alpha = .90$. De interne consistentie binnen de huidige steekproef is $\alpha = .80$.

Levenstevredenheid (SWLS). De Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) meet de globale levenstevredenheid van individuen. De vragenlijst bestaat uit vijf items, met een 7-puntsschaal lopend van “*sterk oneens*” (1) tot “*sterk eens*” (7). Voorbeeld van een item is: “alles bij elkaar genomen is mijn leven bijna ideaal”. De interne consistentie voor de SWLS varieert tussen $\alpha = .82$ en $\alpha = .87$ (Arrindell, Heesink & Feij, 1999; Arrindell, Meeuwesen & Huyse, 1991; Diener et al., 1985; Pavot, Diener, Randall & Sandvik, 1991). Onderzoek in de Nederlandse cultuur toonde een interne consistentie van $\alpha = .82$ (Arrindell et al., 1999). De interne consistentie binnen de huidige steekproef is $\alpha = .86$.

Dampening (RPA). De subschaal dampening van de Responses to Positive Affect Scale (Feldman, Joormann & Johnson, 2008) meet het onderdrukken van positieve emoties. De vragenlijst bestaat uit acht items, met een 4-puntsschaal lopend van “*bijna nooit*” (1) tot “*bijna altijd*” (4). Respondenten dienen bij iedere uitspraak aan te geven, of ze deze nooit, vaak of altijd denken of doen als ze zich gelukkig, opgewonden of enthousiast voelen. Voorbeelden van items zijn: “denken: ik verdien dit niet” en “nadenken over dingen die verkeerd kunnen gaan”. De interne consistentie van de subschaal dampening is $\alpha = .83$. De interne consistentie in Nederland en binnen de huidige steekproef is respectievelijk $\alpha = .80$ (Raes, Daems, Feldman, Johnson & Van Gucht, 2009) en $\alpha = .81$.

Savoring (SBI). De subschaal savoring the moment van de Savoring Belief Inventory (Bryant, 2003) meet de controle van individuen over diens positieve emoties, waarbij men deze emoties middels eigen wil intensificeert en langer laat duren. De vragenlijst bestaat uit acht items, met een 7-puntsschaal lopend van “*helemaal niet waar*” (1) tot “*zeker waar*” (7).

Voorbeelden van items zijn: “ik weet hoe ik het beste kan maken van goede tijden” en “ik ben mijn eigen “ergste vijand” van plezier” (negatief geformuleerd). De interne consistentie van de complete SBI varieert tussen $\alpha = .88$ en $\alpha = .94$ (Bryant, 2003). De interne consistentie binnen de huidige steekproef voor de subschaal savoring the moment is $\alpha = .78$.

Hedonistische en eudaimonische intenties (exploratief). Deze schaal opgesteld door Joshanloo (2013) meet de intenties waarmee iemand normaal gesproken activiteiten verricht. De vragenlijst bestaat uit acht items, waarbij de items 1-4 betrekking hebben op hedonistische intenties en de items 5-8 betrekking hebben op eudaimonische intenties. De antwoordmogelijkheden lopen van “*helemaal niet*” (1) tot “*zeer veel*” (7). Voorbeelden van items zijn: “streven naar positieve gevoelens” en “streven naar het volgen van een persoonlijk ideaal”. De interne consistentie binnen de huidige steekproef is $\alpha = .73$ voor hedonistische intenties en $\alpha = .82$ voor eudaimonische intenties.

Religie. De variabele religie is in huidig onderzoek als moderator gebruikt, op de samenhang tussen de maten van welbevinden en fear of happiness. Deze variabele is opgenomen als categoriale variabele, met de waarden 0 en 1. De waarde 0 geeft aan dat de respondenten niet-religieus zijn en de waarde 1 dat de respondenten religieus zijn.

Analyse

De resultaten van de vragenlijsten zijn gecodeerd en verwerkt in het statistische analyse programma IBM SPSS Statistics versie 20. Als predictor variabelen zijn de scores uit de vragenlijsten omtrent de maten van het welbevinden gebruikt en als criterium de totaalscore uit de Fear of Happiness Scale (FHS). Voor significantie is gebruik gemaakt van de standaard alpha van .05.

Voor de toetsing van de eerste onderzoeksvraag “*de samenhang tussen de maten van welbevinden (levenstevredenheid, savoring, dampening, autonomie en persoonlijke groei) en*

fear of happiness”, is gebruik gemaakt van de correlatietest en de meervoudige regressieanalyse. Allereerst zijn de correlaties berekend en is gekeken of twee variabelen op minimaal intervalniveau met elkaar correleren en dus samenhang hebben. Vervolgens is met de meervoudige regressieanalyse, door middel van de *backward* methode, gekeken in hoeverre *fear of happiness* voorspeld kan worden vanuit de maten van welbevinden. Bij deze methode worden eerst alle predictoren opgenomen. De predictoren die niet significant blijken worden in vervolgstappen verwijderd (deze zijn het minst significant aan de voorspelling van de criterium variabele *fear of happiness*), waarna alleen de predictoren overblijven die significant bijdragen aan het regressiemodel.

Ter voorkoming van complicaties (collineariteit) zijn alvorens de moderatieanalyse de maten van welbevinden gestandaardiseerd (Zscores). Vervolgens zijn de interactietermen van de significant gebleken predictoren berekend, door de Zscores te vermenigvuldigen met de moderatorvariabele (religie). Door middel van de hiërarchische meervoudige regressieanalyse is gekeken of *de samenhang tussen de maten van welbevinden en fear of happiness gemodereerd wordt door religie*. Hiervoor zijn in de eerste stap van de regressieanalyse, de gestandaardiseerde maten van welbevinden en de categoriale variabele religie als predictor variabelen genomen en de gestandaardiseerde score van de Fear of Happiness Scale (FHS) als criterium variabele. De interactietermen zijn in stap twee toegevoegd.

Resultaten

In Tabel 2 is een beschrijving weergegeven van de ranges, gemiddelden, standaarddeviaties en interne consistenties van de schalen. De Cronbach's alpha is voor alle schalen hoger dan $\alpha = .70$, hetgeen goed te noemen is.

Tabel 2

Beschrijving van de variabelen in huidig onderzoek

Variabelen	items	min-max	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>
- Hedonistische intenties	4	4-28	20,94	3,29	.73
- Eudaimonische intenties	4	4-28	21,52	4,22	.82
AUTON (autonomie)	10	10-60	39,51	6,96	.80
SWLS (levenstevredenheid)	5	5-35	25,17	6,49	.86
PGI (persoonlijke groei)	9	9-54	34,33	6,46	.80
DAMP (dampening)	8	8-32	14,05	4,02	.81
SAV (savoring)	8	8-56	42,55	5,96	.78
FHS (fear of happiness)	16	16-112	53,03	13,60	.85

Note. $N = 178$.

Samenhang van de maten van welbevinden met fear of happiness

Om de onderlinge samenhang tussen de verschillende maten van welbevinden en fear of happiness te onderzoeken is allereerst gebruik gemaakt van een reeks bivariate correlaties.

De resultaten hiervan zijn weergegeven in Tabel 3.

Tabel 3

Onderlinge correlaties van de variabelen in huidig onderzoek

Variabelen	1	2	3	4	5	6	7	8
1. FHS ^a	-							
2. HED	-.08	-						
3. EUD	.02	.09	-					
4. AUTON	-.01	.10	.24***	-				
5. SWLS	-.43***	.17*	.12	.18**	-			
6. PGI	-.24***	.09	.45***	.35***	.44***	-		
7. DAMP	.49***	.03	.12	.06	-.33***	-.10	-	
8. SAV	-.47***	.16*	.03	.19**	.54***	.43***	-.45***	-
9. Religie ^b	.23***	-.01	.16*	-.08	.02	.01	.07	-.19**

Note. $N = 178$.^a Fear of Happiness. ^b Niet-religieus = 0; Wel-religieus = 1.* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

De resultaten uit Tabel 3 laten zien dat levenstevredenheid, persoonlijke groei en savoring een negatieve samenhang vertonen met fear of happiness, met respectievelijk $r = -.43$, $p < .001$, $r = -.24$, $p < .001$ en $r = -.47$, $p < .001$. Dit betekent dat een hoge mate van levenstevredenheid, persoonlijke groei, en savoring samengaan met minder angst voor geluk. Verder is te zien dat dampening positief relateert aan fear of happiness, met $r = .49$, $p < .001$. Hetgeen betekent dat een hoge mate van dampening samengaat met meer angst voor geluk. Voor de hedonistische- en eudaimonische intenties en autonomie werden geen significante samenhangen gevonden met fear of happiness.

Voorspellers van fear of happiness

Voor het voorspellen van fear of happiness vanuit de verschillende predictorvariabelen is gebruik gemaakt van de meervoudige regressieanalyse, door middel van de *backward* methode. In stap één van het model zijn de maten van welbevinden als predictorvariabelen opgenomen. In stap twee is de dichotome variabele religie opgenomen. In Tabel 4 zijn de resultaten gepresenteerd.

Tabel 4

Eerste en uiteindelijke model van de meervoudige regressieanalyse van de maten van welbevinden op fear of happiness

Predictoren	B	SE B	β
Model 1 (R^2 , R^2_{adj})	(.39*, .36)		
Stap 1			
constante	63.38	10.01	
Hedonistische intenties	-.11	.26	-.03
Eudaimonische intenties	-.01	.23	-.00
Autonomie	.17	.13	.09
Levenstevredenheid	-.48**	.16	-.23**
Persoonlijke groei	-.16	.17	-.07
Dampening	1.07***	.24	.32***
Savoring	-.34	.19	-.15
Stap 2			
Religie	5.36**	1.75	.19**
Model 6 (R^2 , R^2_{adj} , R^2_{change})	(.38*, .37, -.01)		
constante	64.56	8.69	
Levenstevredenheid	-.51***	.15	-.24***
Dampening	1.08***	.23	.32***
Savoring	-.37*	.18	-.16*
Stap 2			
Religie	5.10**	1.71	.18**

Note. $N = 178$.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

De resultaten uit Tabel 4 laten zien dat hedonistische- en eudaimonische intenties, autonomie, levenstevredenheid, persoonlijke groei, dampening, savoring en religie 39% van de variantie in fear of happiness verklaren. De F -waarde die daarbij hoort is significant, $F(8, 169) = 13,41, p < .001$. In Tabel 4 is ook te zien dat hedonistische intenties ($\beta = -.03, p = .682$), eudaimonische intenties ($\beta = -.00, p = .956$), persoonlijke groei ($\beta = -.07, p = .361$) en autonomie ($\beta = .09, p = .194$) geen significante bijdrage leveren aan fear of happiness. Uiteindelijk wordt een 6^e model getoetst waarbij de R^2 niet significant verschilde van de voorafgaande modellen. Model 6 bestaande uit alleen de significante voorspellers heeft hierdoor de voorkeur. De predictoren uit dit model laten zien dat na eliminatie van de niet significante variabelen, 38% van de variantie in fear of happiness wordt verklaard door levenstevredenheid, dampening, savoring en religie, $p = .003$, met daarbij dampening als belangrijkste voorspeller ($\beta = .32, p < .001$). De F -waarde die daarbij hoort is hoger, $F(4, 173) = 26,52, p < .001$ dan vóór de eliminatie van de niet significante variabelen. Daarmee is te zien dat het laatste model met minder predictoren een betere voorspeller is met de significant hogere F -ratio.

De rol van religie in de samenhang tussen welbevinden en fear of happiness

Door middel van een hiërarchische meervoudige regressieanalyse is gekeken of *de samenhang tussen (eerder significant gebleken voorspellers) welbevinden en fear of happiness gemodereerd wordt door religie*. Hiervoor zijn in de eerste stap van de regressieanalyse, de gestandaardiseerde voorspellers en de categoriale variabele religie als predictor variabele genomen en de gestandaardiseerde score van de Fear of Happiness Scale als criterium. De interactietermen zijn in stap twee toegevoegd. In Tabel 5 zijn de resultaten gepresenteerd.

Tabel 5

Moderatieanalyse van religie op het verband tussen welbevinden en fear of happiness

Predictoren	B	SE B
Model 1 (R^2 , R^2_{adj})	(.38*, .37)	
(Constant)	-.15	.08
Levenstevredenheid	-.24**	.07
Dampening	.32***	.07
Savoring	-.16*	.08
Religie	.18**	.13
Model 2 (R^2 , R^2_{adj} , R^2_{change})	(.40, .37, .02)	
Stap 1		
(Constant)	-.13	.08
Levenstevredenheid	-.22**	.09
Dampening	.38***	.09
Savoring	-.23*	.10
Religie	.19**	.13
Stap 2		
Levenstevredenheid * Religie	-.03	.16
Dampening * Religie	-.17	.14
Savoring * Religie	.16	.16

Note. $N = 178$.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Uit de resultaten blijkt dat in model 1 (zie Tabel 5), levenstevredenheid, dampening, savoring en religie, 38% van de variantie in fear of happiness verklaren. De bijbehorende F -waarde is significant $p < .001$. Het toevoegen van de interacties in model 2, verhoogt de R^2 met 2%. Deze toevoeging is echter niet significant ($p = .207$). In deelvraag 2 werd verwacht dat de samenhang tussen welbevinden en fear of happiness anders zou zijn voor studenten die religieus zijn dan voor studenten die niet-religieus zijn. In tegenstelling tot de samenhang van levenstevredenheid, dampening, savoring en religie met fear of happiness, werden geen significante interactie-effecten gevonden. We kunnen stellen dat religie wel samenhangt met fear of happiness, maar geen modererende rol heeft op de samenhang tussen welbevinden en fear of happiness. De verwachting in deelvraag 2 wordt daarmee niet bevestigd.

Discussie

In een cross-sectioneel onderzoek is de samenhang tussen de maten van welbevinden en fear of happiness onder Nederlandse studenten onderzocht. Daarnaast is gekeken naar de rol van religie op deze samenhang. De maten van welbevinden betroffen in dit onderzoek, de psychologische maten autonomie en persoonlijke groei en de emotionele maten levenstevredenheid, en savoring (en dampening). Exploratief werden de subschalen hedonistische- en eudaimonische intenties als maten van welbevinden toegevoegd aan het onderzoek. In Nederland is nog niet eerder onderzoek gedaan naar het concept fear of happiness. De bevindingen van dit onderzoek geven dan ook nieuw inzicht op dit gebied. De gemiddelde fear of happiness score betrof in deze studie $M = 3,32$ ($SD = .85$). Gezien het individualistische karakter van Nederland, is deze score vergeleken met niet-westerse collectivistische culturen opmerkelijk hoog te noemen. Aan de andere kant laat een zeer recente studie van Joshanloo (2014)—nog onder review—waarin onder meer de gemiddelde nationale fear of happiness scores worden beschreven, een gemiddelde van $M = 2,12$ zien voor Nederland, wat in vergelijking met niet-westerse culturen veel lager is. Dit verschil kan verklaard worden door het aantal items, waarmee fear of happiness is gemeten. In de studie van Joshanloo (2014) bestond de FHS uit vijf items (items 2, 3, 6, 8 en 15 van de FHS), terwijl de in Nederland afgenomen FHS, uit 16 items bestond. Dit verschil in items is ontstaan doordat de FHS op te splitsen is in twee verschillende maar enigszins aan elkaar gerelateerde concepten, namelijk fear of happiness en *fragility of happiness* (bijv. geluk is tijdelijk en kwetsbaar). Wanneer er gecorrigeerd wordt naar vijf items is te zien dat de Nederlandse fear of happiness score lager is dan in niet-westerse culturen. Omdat de studie van Joshanloo (2014) na dit onderzoek plaatsvond, was er geen mogelijkheid om het verschil in items te bespreken en eventueel aan te passen. In ieder geval kunnen we stellen dat fear of happiness—hoewel in mindere mate—ook in individualistische culturen voorkomt.

Samenhang van de Maten van Welbevinden met Fear of Happiness

Allereerst is gekeken in hoeverre de verschillende maten van het welbevinden gerelateerd zijn aan fear of happiness. Op basis van eerder onderzoek (Joshano, 2013) en de literatuur werd op voorhand een negatieve samenhang verwacht tussen levenstevredenheid, savoring, autonomie en persoonlijke groei en fear of happiness. Daarnaast werd een positieve samenhang verwacht tussen dampening, religie en fear of happiness.

Fear of happiness bleek significant samen te hangen met levenstevredenheid, savoring en dampening. Dampening relateerde hierbij positief aan fear of happiness en lijkt daarmee een belangrijke rol te spelen bij angst voor geluk. Mensen die minder tevreden zijn met hun leven en bewust hun positieve emoties onderdrukken, hebben mogelijk meer de overtuiging, dat het hebben van- en streven naar positieve emoties, negatieve gevolgen zullen teweegbrengen, met als gevolg dat men de positieve emoties steeds minder zal gaan ervaren. Anderzijds zullen mensen die hun positieve emoties zoveel mogelijk proberen te intensiveren middels savoring, meer positieve emoties ervaren en meer tevreden zijn met hun leven. Deze bevindingen zijn in overeenstemming met eerder onderzoek van Joshano (2013).

Aanvullend op het onderzoek van Joshano (2013) is in dit onderzoek—naast het emotioneel welbevinden—ook het psychologisch welbevinden in samenhang gebracht met fear of happiness. Echter werden voor de psychologische maten autonomie en persoonlijke groei geen significante verbanden gevonden, terwijl in de correlatietest persoonlijke groei significant relateerde aan fear of happiness. Wellicht hebben enkele variabelen de indruk gewekt (in de correlatietest) dat ze elk samenhangen met fear of happiness, terwijl er mogelijk sprake was van een versturende factor (confounding). Mogelijk bestond de samenhang van persoonlijke groei en fear of happiness slechts via het verband met levenstevredenheid en savoring, omdat deze predictorvariabelen onderling middelmatig

correleerden. In de meervoudige regressieanalyse werd de significantie van persoonlijke groei dan ook opgeheven door levenstevredenheid en savoring.

Ook de exploratief toegevoegde schalen hedonistische- en eudaimonische intenties relateerden niet aan fear of happiness. Een mogelijke verklaring zou de gebuikte vragenlijst kunnen zijn. De subschalen bevatten te weinig items om een duidelijk beeld te krijgen van beide variabelen. Ook zou de minder directe manier van vraagstelling de interpretatie van de vragen vertekend kunnen hebben voor de deelnemers.

De Rol van Religie op de Samenhang tussen Welbevinden en Fear of Happiness

De tweede onderzoeksvraag waarbij de rol van religie op de samenhang tussen de maten van welbevinden en fear of happiness werd onderzocht, berust eveneens op het onderzoek van Joshanloo en Weijers (2013), waarin verondersteld wordt dat levenstevredenheid en savoring (dampening) gerelateerd zijn aan religie. Zodoende werd verwacht dat religie een modererende rol zou hebben op de samenhang tussen de maten van welbevinden en fear of happiness. Religie bleek echter geen significant modererende rol te hebben op deze samenhang. Een mogelijke verklaring hiervoor is de geringe en homogene (meerderheid christendom) omvang van de onderzoeksgroep met een religieuze affiliatie. Een andere mogelijke verklaring is, dat er onder respondenten met een christelijke affiliatie minder sprake is van volksgeloof in tegenstelling tot jongeren van andere religies, zoals de islam. Dit volksgeloof zou een extra verzwakkende of juist versterkende rol kunnen spelen bij de opvattingen en overtuigingen van individuen omtrent positieve emoties en het vrezen en onderdrukken van deze positieve emoties, uit angst voor negatieve consequenties. Daarnaast zou geluk en welbevinden in niet-westerse samenlevingen meer verweven kunnen zijn met religie en daarmee aan elkaar gerelateerd. Terwijl geluk en welbevinden in westerse culturen meer op zichzelf staande waarden zijn die wellicht op de materiële wereld worden beleefd.

Hoewel er geen moderatie is gevonden, bleek er wel een positieve correlatie te bestaan tussen religie en fear of happiness. Ondanks dat in moderne westerse samenlevingen, een sterke religieuze affiliatie niet geheel in overeenstemming is met de dominante westerse waarden, bleek in dit onderzoek—waarin 84% van de religieuze groep affiliatie met het christendom aangaf—een positieve samenhang te bestaan tussen christendom en fear of happiness. Deze bevinding zou mogelijk verklaard kunnen worden door het feit dat veel jongeren in Nederland geen affiliatie met religie hebben. Diegenen die dat wel hebben voelen zich dan ook waarschijnlijk meer gebonden met hun religie en daarmee met de religieuze wetten en regels. Deze verbondenheid zou er toe kunnen leiden dat men bij het streven naar positieve emoties en geluk zich laat leiden door de opvattingen en overtuigingen die de religie hun voor houden. Interessant hierbij is dat de richting van de samenhang verschilde met de veronderstelde richting in het onderzoek van Joshanloo (2013). In zijn onderzoek relateerde religie, met uitzondering van het christendom positief aan fear of happiness. Affiliatie met het christendom relateerde juist negatief aan fear of happiness (Joshanloo, 2013). De argumentatie van Joshanloo (2013) ging uit van een mildere affiliatie van de betrokkenen met het christendom. De bevindingen in dit onderzoek werpen daarmee nieuw licht op de mogelijke rol van religieuze affiliatie (met christendom) op het welbevinden.

Sterke Kanten en Kritische opmerkingen

Ondanks het ontbreken van eerder onderzoek in Nederland naar het concept fear of happiness, kan gesteld worden dat meer inzicht in de samenhang hiervan met de maten van welbevinden en religie, een bijdrage zullen leveren aan het beter begrijpen en verklaren van verschillen in individueel welbevinden. Inzicht in opvattingen, overtuigingen en waarden van individuen, kunnen tevens helpen bij het ontwikkelen van beter afgestemde programma's en interventies ter bevordering van het welbevinden. Een andere sterke kant is dat er wetenschappelijk gezien een aantal interessante verbanden zijn aangetoond in de Nederlandse situatie (zoals een positieve samenhang van affiliatie met christendom en fear of happiness), hetgeen hopelijk zal aanzetten tot de interesse voor dit nieuwe concept. Dit onderzoek en de verzamelde Nederlandse data maken daarnaast deel uit van een groter internationaal onderzoek, waarmee bijgedragen zal worden aan de literatuur over het innovatieve concept fear of happiness en de samenhang hiervan met het welbevinden.

Ondanks de interessante samenhangen, kunnen bij het huidige onderzoek enkele kritische opmerkingen worden geplaatst. In de eerste plaats betreft het een cross-sectioneel onderzoek. Er wordt dan ook alleen een samenhang tussen de variabelen onderzocht, zonder uitspraken te doen over causale verbanden tussen de variabelen.

Een tweede kritiekpunt betreft de lengte van de vragenlijst. Deze zou voor vertekening van de resultaten geleid kunnen hebben, omdat sommige deelnemers de vragenlijst erg lang vonden. Mogelijk heeft de lengte van de vragenlijst ook geleid tot een lagere netto responsrate, omdat 40% van de deelnemers die wel zijn begonnen aan de vragenlijst, deze niet hebben afgemaakt.

Verder kunnen sommige items uit de samengestelde vragenlijst van invloed zijn geweest op de resultaten. Doordat in Nederland niet eerder onderzoek is gedaan naar fear of happiness, bestaat de kans op onbekendheid met het construct (fear of happiness). Ondanks

de cross-culturele validiteit van de vragenlijst bleek dit ook uit de reacties van sommige respondenten. Een andere kritiek op de FHS is dat sommige items gelijkaardig leken of dat één item twee vragen bevatte. Een voorbeeld van een item met twee vragen is: “verdriet volgt dikwijls na geluk, en geluk kan tegenslag goedmaken” (zie ook bijlage FHS, item 4). Hierdoor bestaat de kans dat respondenten, willekeurig gaan antwoorden, waardoor de validiteit van de resultaten in het geding kan komen.

Ten vierde zouden—gelet op de onderlinge correlaties—sommige variabelen geleid kunnen hebben tot power verlies. De onderlinge samenhang tussen bijvoorbeeld savoring en levenstevredenheid betrof $r = .54$. Daarmee is de omvang van de onderzoeksgroep, effectief minder dan het benoemde aantal, $(1 - r^2) = (1 - .29) = 71\%$, namelijk 29% minder. De eerder genoemde collineariteit tussen persoonlijke groei en levenstevredenheid en savoring zou eveneens geleid kunnen hebben tot power verlies.

Een vijfde punt betreft de onderzoeksgroep. Deze bestond voor een groot deel (73%) uit studenten van de Universiteit Twente. Door de geringe omvang van studenten van andere Nederlandse universiteiten is de externe validiteit van het onderzoek beperkt en niet generaliseerbaar naar de totale onderzoekspopulatie. Daarnaast is het niet duidelijk of de niet gereageerde groep (40% non-respons) overeenkomt of afwijkt van de groep die wel hebben deelgenomen. Hierop aansluitend kan toegevoegd worden dat de onderzoeksgroep grotendeels uit autochtone Nederlanders (87%) bestond, waarmee de allochtone Nederlanders sterk ondervertegenwoordigd waren en een generalisatie dus niet zondermeer mogelijk is. Verder was er nauwelijks sprake van diversiteit binnen de “wel” religieuze groep. Ruim 84% gaf als geloofsovertuiging het christendom. Ook is in de analyses de sterkte van de religieuze affiliatie niet meegenomen, waarmee extra inzicht verkregen had kunnen worden. Ten slotte werd de data verzameld voordat het onderzoek was opgezet. Hierdoor was werven naar meer diversiteit in demografische kenmerken niet meer mogelijk.

Aanbevelingen

Als aanbeveling kunnen de interessante verbanden en de kritische opmerkingen als uitgangspunt genomen worden voor vervolgonderzoek. De gevonden positieve samenhang van affiliatie met het christendom en fear of happiness is een interessante bevinding wat verder onderzoek verdient, omdat in eerdere studies veelal werd uitgegaan van een zwakkere rol van het christendom op het dagelijkse leven (Joshadoo, 2013). Verder was zoals eerder besproken de diversiteit van de onderzoeksgroep beperkt. Meer diversiteit hierin—qua religie en nationaliteit—zal tot meer externe validiteit en betrouwbaardere gegevens leiden.

Daarnaast is gebleken dat de cross-cultureel gevalideerde (FHS) vragenlijst voor enige verwarring heeft geleid bij Nederlandse respondenten. Onbekendheid met bepaalde items werd als kritiekpunt vermeld. Ook de lengte van de samengestelde vragenlijst werd als kritiekpunt vermeld. In vervolgonderzoek is het aan te raden om de lengte van de vragenlijst aan te passen, door delen weg te laten die voor het onderzoek minder relevant zijn. Ter voorkoming van itembias zouden daarnaast bepaalde items aangepast of verwijderd kunnen worden (zoals het eerder genoemde item 4 uit de FHS).

Ten slotte bleek—ondanks enkele significante verbanden—dat religie niet modereerde in de relatie tussen welbevinden en fear of happiness. Toekomstig onderzoek zou naast het repliceren van huidig onderzoek (met een meer diverse onderzoeksgroep), zich eveneens kunnen richten op persoonlijkheidseigenschappen en andere demografische kenmerken, die een mogelijke rol kunnen hebben op de relatie tussen welbevinden en fear of happiness. Ook zou het interessant zijn om fear of happiness in samenhang te brengen met bijvoorbeeld het gedrag van individuen op verschillende domeinen, zoals privé, werk en studieresultaten.

Conclusie

In dit innovatieve onderzoek is gekeken naar de samenhang van de maten van welbevinden met fear of happiness en de rol van religie hierin. Met als doel het verkrijgen van meer inzicht in het begrijpen en verklaren van het individueel welbevinden. Nog niet eerder is onderzoek gedaan naar de samenhang van—een bredere definitie van—welbevinden, religie en fear of happiness. Samenvattend laten de resultaten zien dat levenstevredenheid, het streven naar positief affect, het onderdrukken van positief affect en religie significant relateren aan angst voor geluk. Verder bleek dat religie geen verzwakkende rol speelde in de samenhang tussen de maten van welbevinden en fear of happiness. Hopelijk heeft dit onderzoek de interesse gewekt voor het concept fear of happiness, dat mogelijk een bijdrage kan leveren aan het beter begrijpen en bevorderen van het individueel welbevinden.

Referenties

- Ahuvia, A. (2001). Well-being in cultures of choice: A cross-cultural perspective. *American Psychologist*, 56(1), 77-78. doi:[10.1037//0003-066X.56.1.77](https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.1.77)
- Arrindell, W. A., Meeuwesen, L., & Huyse, F. J. (1991). The Satisfaction With Life Scale (SWLS): Psychometric Properties in a Non-Psychiatric Medical Outpatients Sample. *Personality and Individual Differences*, 12(2), 117-123. doi:[10.1016/0191-8869\(91\)90094-R](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90094-R)
- Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, A. (1999). The Satisfaction With Life Scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26, 815-826. doi:[10.1016/S0191-8869\(98\)00180-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00180-9)
- Ben-Shahar, T. (2002). *The question of happiness: On finding meaning, pleasure, and the ultimate currency*. Writers Club Press.
- Berg, C. Z., Shapiro, N., Chambless, D. L., & Ahrens, A. H. (1998). Are emotions frightening? II: An analogue study of fear of emotion, interpersonal conflict, and panic onset. *Behaviour Research and Therapy*, 36(1), 3-15. doi:[10.1016/S0005-7967\(97\)10027-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10027-4)
- Bunnin, N., & Yu, J. (2004). *The Blackwell dictionary of Western philosophy*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Brislin, R. W. (1980). Translation and content analysis of oral and written material. In H.C. Triandis & J.W. Berry (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology*, 1, 389-444. Boston: Allyn & Bacon.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57, 773-797. doi:[10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x)

- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*, 175-196.
doi:[10.1080/0963823031000103489](https://doi.org/10.1080/0963823031000103489)
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Chambel, M. J., & Curren, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review, 54*, 135-147. doi:[10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x](https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x)
- Cotton, S. J., Dollard, M. F., & de Jonge, J. (2002). Stress and student job design: Satisfaction, well-being, and performance in university students. *International Journal of Stress Management, 9*, 147-162. doi:[10.1023/A:1015515714410](https://doi.org/10.1023/A:1015515714410)
- Dahling, J. J., Whitaker, B. G., & Levy, P. E. (2009). The development and validation of a new Machiavellianism scale. *Journal of Management, 35*(2), 219-257.
doi:[10.1177/0149206308318618](https://doi.org/10.1177/0149206308318618)
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research, 100*(2), 185-207. doi:[10.1007/s11205-010-9632-5](https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation, 38*, 237-288. Lincoln, NE: University Of Nebraska Press.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268.
doi:[10.1207/S15327965PLI1104_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
doi:[10.1037/0033-2909.95.3.542](https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542)
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-43. doi:[10.1037/0003-066X.55.1.34](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
doi:[10.1207/s15327752jpa4901_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. doi:[10.1037/0033-2909.125.2.276](https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276)
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406. doi:[10.1177/008124630903900402](https://doi.org/10.1177/008124630903900402)
- Erber, R., & Erber, M.W. (2000). The self-regulation of moods: Second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, *11*, 142-148.
doi:[10.1207/S15327965PLI1103_02](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_02)
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *34*, 45-63. doi:[10.1016/S0005-7916\(03\)00019-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(03)00019-3)

- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 507-525. doi:[10.1007/s10608-006-9083-0](https://doi.org/10.1007/s10608-006-9083-0)
- Holden, R. (2009). *Be happy: Release the power of happiness in you*. New York City: Hay House, Inc.
- Inglehart, R. (2009). Faith and freedom: Traditional and modern ways to happiness. In E. Diener, D. Kahneman & J. Helliwell (Eds.), *International differences in well-being*. New York: Oxford University Press.
- Iyengar, S., & Lepper, M. (1999). Rethinking the value of choice: A cultural perspective on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 349-366. doi:[10.1037/0022-3514.76.3.349](https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.349)
- Joshanloo, M. (2013). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 1-19. doi:[10.1007/s10902-013-9431-1](https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1)
- Joshanloo, M., Weijers, D. (2013). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1-41. doi:[10.1007/s10902-013-9489-9](https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9)
- Khademi, E. (2009). Ways of obtaining happiness from the Avicenna's point of view. *Andisheye Novine Dini*, 5(19), 9-41. (in Persian).
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548. doi:[10.1037/0022-006X.73.3.539](https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539)

- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide an introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.
doi:[10.1007/s11205-005-5550-3](https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3)
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. doi:[10.1037/0022-3514.82.6.1007](https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007)
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201. doi:[10.1080/17439760902844228](https://doi.org/10.1080/17439760902844228)
- Killen, M., & Wainryb, C. (2000). Independence and interdependence in diverse cultural contexts. In S. Harkness, C. Raeff & C. M. Super (Eds.), Variability in the social construction of the child. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 87, 5-21.
- Knipscheer, J. W., & Kleber, R. J. (2005). *Psychologie en de multiculturele samenleving*. Amsterdam: Boom.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press.
- LimeSurvey Project Team/Carsten Schmitz. (2012). LimeSurvey: An Open Source survey tool. Hamburg, Germany. Retrieved from <http://limesurvey.org>.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 6, 803-855.
doi:[10.1037/0033-2909.131.6.803](https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803)
- Mattila, J. (2011). *Philosophy as a path to happiness: Attainment of happiness in Arabic peripatetic and Ismaili philosophy*. Helsinki: The University of Helsinki.

- Mayer, S. F., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503-515. doi:[10.1016/j.jenvp.2004.10.001](https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001)
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Age-related differences in lay conceptions of well-being and experienced well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2012(13), 79-101. doi:[10.1007/s10902-011-9251-0](https://doi.org/10.1007/s10902-011-9251-0)
- Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R., Rodriguez, B. F., & Weston, R. (2011). An exploratory and confirmatory factor analysis of the Affective Control Scale in an undergraduate sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 501-513. doi:[10.1007/s10862-011-9236-7](https://doi.org/10.1007/s10862-011-9236-7)
- Ng, A. K., Ho, D. Y. F., Wong, S. S., & Smith, I. (2003). In search of the good life: A cultural odyssey in the East and West. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 317-363.
- Nickerson, C., Diener, E., & Schwarz, S. (2011). Positive affect and college success. *Journal of Happiness Studies*, 12, 717-746. doi:[10.1007/s10902-010-9224-8](https://doi.org/10.1007/s10902-010-9224-8)
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for imbibing good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (278-308). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Pavot, W., Diener, E., Randall, C., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161. doi:[10.1207/s15327752jpa5701_17](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17)
- Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening

- strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373.
[doi:10.1016/j.paid.2010.03.048](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048)
- Raes, F., Daems, K., Feldman, G. C., Johnson, S. L., & Van Gucht, D. (2009). A psychometric evaluation of the Dutch version of the Responses to Positive Affect questionnaire. *Psychologica Belgica*, 49, 293-310. [doi:10.5334/pb-49-4-293](https://doi.org/10.5334/pb-49-4-293)
- Realo, A., Koido, K., Ceulemans, E., & Allik, J. (2002). Three components of individualism. *European Journal of Personality*, 16, 163-184. [doi:10.1002/per.437](https://doi.org/10.1002/per.437)
- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion* (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Ricard, M. (2011). The Dalai Lama: Happiness from within. *International Journal of Wellbeing*, 1(2), 274-290. [doi:10.5502/ijw.v1i2.9](https://doi.org/10.5502/ijw.v1i2.9)
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183-198.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31, 197-210.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 321-329. [doi:10.1037/a0013954](https://doi.org/10.1037/a0013954)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
[doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
[doi:10.1007/s10902-006-9023-4](https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4)

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi:[10.1037/0022-3514.57.6.1069](https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069)
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi:[10.1007/s10902-006-9019-0](https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:[10.1037/0003-066X.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5)
- Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A. L., Easterlin, R. A., Patrick, D., & Pavot, W. (2006). The quality of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research*, 76, 343-466. doi:[10.1007/s11205-005-2877-8](https://doi.org/10.1007/s11205-005-2877-8)
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage Publications, Inc.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354-365. doi:[10.1037/a0023779](https://doi.org/10.1037/a0023779)
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2010). Stability and change in achievement goal orientations: A person-centered approach. *Contemporary Educational Psychology*, 36(2), 82-100. doi:[10.1016/j.cedpsych.2010.08.002](https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.08.002)
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441. doi:[10.1037/a0015634](https://doi.org/10.1037/a0015634)
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223-239. doi:[10.1007/s10902-004-8785-9](https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9)
- Veenhoven, R. (1996). Leefbaarheid van landen. Oratie Universiteit Utrecht. *AWSB Research Papers* 96, 2.

- Veenhoven, R. (2000). Beeld van geluk in de wetenschap en bellettrie. *Bericht aan de vrienden van de Jan Campert-Stichting*, 2000(16), 20-29.
- Veenhoven, R. (2002). Het grootste geluk voor het grootste aantal. Geluk als richtsnoer voor beleid. Rotterdam: 2002, *Sociale Wetenschappen*, 2002(4), 1-43.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691. doi:[10.1037/0022-3514.64.4.678](https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678)
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: Self esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 566-580. doi:[10.1037/0022-3514.83.3.566](https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.566)

Bijlage

Fear of Happiness Scale (FHS)

Geef aan in welke mate je het eens bent met elk van de volgende stellingen, gebruikmakend van de schaal van 1 (Helemaal oneens) tot 7 (Helemaal eens) zoals hieronder weergegeven.

Antwoordcategorieën:

1 = Helemaal oneens

2 = Enigszins oneens

3 = Een beetje oneens

4 = Niet eens en niet oneens

5 = Een beetje eens

6 = Enigszins eens

7 = Helemaal eens

1. Je zou niet onbekommerd moeten zijn als dingen goed gaan, want het kan elk moment misgaan.
2. Ik geloof dat hoe vrolijker en gelukkiger ik ben, hoe meer ik kan verwachten dat nare dingen zullen plaatsvinden in mijn leven.
3. Na geluk volgt vaak onheil.
4. Verdriet volgt dikwijls na geluk, en geluk kan tegenslag goedmaken
5. Geluk is kwetsbaar
6. Het ervaren van veel blijdschap en plezier zorgt ervoor dat nare dingen gebeuren.
7. Geluk is een tijdelijke beleving of toestand.
8. Ik geef er de voorkeur aan niet al te blij te zijn, want blijdschap wordt vaak gevolgd door verdriet.
9. Ik geloof dat je tegelijkertijd gelukkig en ongelukkig kan zijn.
10. Er kan altijd iets gebeuren en we kunnen ons geluk gemakkelijk verliezen.
11. Er is slechts een vage grens tussen gelukkig en ongelukkig zijn.
12. Door buitensporige blijdschap te vermijden kunnen we onszelf behoeden voor enkele nare gevolgen.
13. Het behouden van geluk is veel moeilijker dan het bereiken ervan.
14. Onheil grenst aan geluk.
15. Extreme blijdschap heeft een aantal vervelende gevolgen.
16. Het is mogelijk dat een gelukkig gevoel kan worden teruggebracht tot een ongelukkig gevoel door een eenvoudige tegenslag.