

### Maar ik b n gelukkig en ik b n productief

(1) “Het is geen afgunst, maar ik ga toch sommigen ontvolgen om niet elke keer geconfronteerd te worden met wat ik niet heb.” Dit bericht stuurde een vriendin van bijna dertig mij. Voor haar is het tijd om afstand te nemen van sociale media, en vooral van het succes dat daar ongebreideld wordt gedeeld. Mijn vriendin wil trots zijn op haar leven, maar dagelijks posts zien van anderen die carrière maken en een mooi leven leiden, geeft haar toch het gevoel dat ze het niet goed doet. Of in elk geval niet goed genoeg.

(2) En inderdaad, een uurtje scrollen en klikken op Instagram, Twitter en LinkedIn is niets anders dan kijken naar een successhow. Een oud-klasgenoot deelt een foto van sleutels in haar hand. Ze heeft net een huis gekocht met haar vriend. Een kennis is van baan gewisseld en is nu directeur van een groeiend creatief bedrijf. Een oud-studiegenoot plaatst elke dag een foto of video van hoe ze vroeg uit bed gaat om buiten te sporten, voor zij en haar strakke lichaam aan het werk gaan bij haar eigen bedrijf dat al sinds haar afstuderen een succes is.

(3) Nederlanders zitten gemiddeld anderhalf uur per dag op sociale media, blijkt uit recent onderzoek van marktonderzoeksbureau Newcom. Jongvolwassenen tussen de 20 en 39 jaar zitten er met zo’n 111 minuten per dag het meest op, na jongeren tussen de 15 en 19 jaar (160 minuten). Post na post beklijft het idee: het leven is maakbaar en succes een keuze.

(4) Een van mijn vrienden vraagt tijdens een brunch of hij niet een online lessenpakket moet kopen om te leren meer uit zijn dag te halen. Hij heeft een eigen onderneming, een vol sociaal leven en traint voor een triatlon. “Iets met beter plannen of productiviteit. Of juist mindfulness, zodat ik gelukkiger word?” Hij was een aanbieding tegengekomen: de cursus was afgeprijsd voor *early birds*.<sup>1)</sup>

(5) Ik snap zijn behoefte. Als ik internet en sociale media afstruin, stuit ik op online cursussen, workshops en lezingen om beter te werken of gelukkiger te worden en elke keer slaat de twijfel even toe. Zal ik? De Instagramcursus *Leer productief werken*   49 euro kan uitstelgedrag en perfectionisme wegnemen en helpen “intuïtief productief” te zijn – wat dat dan ook mag zijn. Het online programma *Vandaag gelukkig, morgen succesvol* belooft me inzichten en technieken te geven voor een “mooier, positiever en gelukkiger” leven. “Al 1500 mensen” gingen me voor. Met een paar klikken maak ik mezelf een paar honderd, zo niet vele honderden euro’s afhandig, terwijl: ik b n gelukkig en ik b n productief. Maar kan ik niet nog gelukkiger worden? Hoe kan het allemaal nóg beter?

(6) Richard Layard, emeritus hoogleraar arbeidseconomie, noemt dit de *happiness paradox*. In zijn onderzoek naar geluk analyseerde hij de relatie tussen inkomen en geluk en concludeerde hij dat individuen nooit echt gelukkig kunnen zijn wanneer ze

85 hun eigen geluk vergelijken met wat  
anderen hebben. Door het maken  
van een vergelijking hebben ze  
onvoldoende aandacht voor wat  
henzelf gelukkig maakt.

90 **(7)** De vergelijkcultuur verklaart deels  
ook de continue honger naar meer.  
Er zal immers áltijd iemand beter zijn  
of in ieder geval de beste. Het  
vergelijken met anderen is iets van  
95 alle tijden, zegt prestatie- en sport-  
psycholoog Kelly Dekker. “Het lastige  
nu is dat we ons met iedereen kun-  
nen vergelijken. Vroeger keek je naar  
je leeftijdsgenoten in hetzelfde dorp  
100 of uit dezelfde buurt. Die stonden niet  
heel ver van je af. Nu zie je door het  
internet continu hoe iemand uit een  
heel ander milieu en heel andere  
omgeving presteert. Dat kan voor  
105 onrust zorgen.”

**(8)** Online zien we louter de uitkomst,  
benadrukt Dekker. “Je ziet zelden de  
weg die iemand aflegt om bij een  
punt te komen. We zien bijvoorbeeld  
110 niet dat mensen supergestrest zijn of  
uitgeput. We plaatsen trots de  
resultaten, maar de weg ernaartoe  
ontbreekt.”

**(9)** Ergens weten we dat sociale  
115 media lang niet alles laten zien; toch  
helpt dat maar weinig. “Als je continu  
succesvolle mensen ziet, wordt het  
steeds lastiger dat beeld te relati-  
veren”, zegt Dekker. “We kunnen het  
120 idee krijgen dat het leven draait om  
resultaten behalen en doelen af-  
vinken. Maar voor je iets gaat  
nastreven, is het goed om je af te  
vragen wat je zelf wilt in het leven.”

125 **(10)** Een oudere vriend adviseerde  
me ooit het leven te zien als één dag:  
tot 06.00 uur ben je kind. Vanaf dan  
tot ongeveer 15.00 uur heb je de tijd  
om veertig te worden. Om 18.00 uur  
130 ga je met pensioen en de avond is  
voor de laatste levensfase. “Hoe laat

op de dag is het dan nu bij jou? Zie je  
wel dat je niet hoeft te haasten.”

**(11)** De 27-jarige freelancer Maaïke  
135 Schneiders, die als ‘manusje-van-  
alles’ in de media werkt, ziet zichzelf  
ook ‘ingehaald’ worden door leeftijds-  
genoten. “Ik heb precies dezelfde  
stage gelopen als een leeftijds-  
140 genoot. Zij heeft nu succes, zie ik op  
Instagram. Ze heeft een vaste baan  
en doet er dingen naast. Ik zie dat ze  
superlekker gaat en ik weet natuurlijk  
ook dat ze er hard voor werkt. Toch  
145 denk ik vaak: waarom ben ik daar  
niet?”

**(12)** Schneiders noemt online  
‘grootheden’ als videomaker en  
tekenaar Lize Korpershoek en Yara  
150 Michels, oud-hoofdredacteur van  
*Linda Meiden* en oprichter van blog  
*Chapter Friday*. “Zij zijn ouder en  
toch denk ik: wauw, dat wil ik ook.  
Dan ga ik harder en meer werken,  
155 terwijl ik al hard werk. En de druk om  
te presteren neemt almaar toe. Als ik  
eerlijk ben, voel ik me daar soms wel  
ongelukkig door. Het lijkt alsof ik links  
en rechts word ingehaald.”

160 **(13)** Wie denkt dezelfde weg te willen  
volgen, moet dus mee, ook als dat  
wringt met iemands capaciteiten of  
portemonnee. Schneiders zou graag  
een cursus volgen om efficiënter te  
165 leren werken. “Als ik meer geld had,  
zou ik zo’n cursus serieus over-  
wegen. Nu lukt het gewoon niet.  
Soms zijn die dingen wel 1000  
euro...”

170 **(14)** Alles lijkt te koop, stelt psycho-  
loog Dekker. “Mensen houden van  
controle. Als zo’n cursus belooft dat  
je in honderd dagen gelukkiger  
wordt, denk je dat je dat nodig hebt.  
175 Bedrijven maken slim gebruik van  
onze hang naar controle en ons  
streven naar zelfvertrouwen.”

(15) Toch wil Dekker benadrukken: er is nu eenmaal geen recept voor succes en vooral niet voor geluk. “Als je eenmaal die carrière, dat koophuis of dat getrainde lichaam hebt, wil dat niet zeggen dat je je altijd beter voelt. Zelfvertrouwen en trots zijn gevoelens. Gevoelens komen en gaan. Het is heel normaal dat je het ene moment denkt: ik voel me goed, en het andere moment: wat ben ik aan het doen?”

(16) Dat zoekende gevoel ontbreekt op sociale media. En hoe leg je écht geluk eigenlijk vast? Moet je dat wel willen vastleggen?

(17) Volgens de eerdergenoemde Layard, tevens een autoriteit op het gebied van onderzoek naar geluk, is een groot deel van de mensen verkeerd bezig in de zoektocht naar geluk. Nog altijd wordt te vaak gefocust op individuele successen die gericht zijn op winnen, op beter zijn dan een ander en op vrijheid, stelt hij. In zijn boek *Can we be happier? Evidence and ethics*<sup>2)</sup> zet hij een andere definitie uiteen. Volgens Layard zitten de mensen die zich toeleggen op samenwerken met anderen, vertrouwensbanden opbouwen en onderdeel uitmaken van een groter geheel daadwerkelijk op de route naar geluk. Kwalitatieve banden met anderen leveren meer levensvreugde op dan het nastreven van kwantitatieve successen zoals veel volgers op sociale media.

(18) De afgelopen jaren is de mentale druk bij jongvolwassenen alleen maar toegenomen, ziet Jet Bussemaker, voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. In 2018 publiceerde de Raad

al een essay waarin werd gepleit voor een maatschappelijke aanpak om die druk te verminderen. “Dat stuk heeft alleen maar aan urgentie gewonnen”, zegt Bussemaker nu. “Jongvolwassenen vergelijken zichzelf met elkaar, maar ook wij als maatschappij hebben nog altijd starre en knellende verwachtingen van de nieuwe lichten. We gebruiken te eenzijdige maatstaven: studiecijfers moeten hoog zijn, cv’s moeten volstaan met allerlei bijbanen, vrijwilligerswerk en stages. Het is alsof we in een ratrace zitten: alles moet snel, nu en perfect. De druk van buitenaf is groot en leidt behalve tot stress ook tot onrechtvaardigheid: de ene jongere kan bijvoorbeeld bewust allerlei extra functies op het cv zetten, terwijl de ander voor een ziek familielid zorgt. Als je mantelzorger bent, krijg je daar dan ook waardering voor? De levens van mensen zijn pluriform en die van jongvolwassenen ook.”

(19) Er is nadrukkelijk ook een rol weggelegd voor werkgevers, organisaties en onderwijsinstellingen, zegt Bussemaker. “We kunnen jongeren niet oproepen hun eigen pad te tekenen, terwijl de maatschappij op dezelfde manier blijft opereren.” Jongeren zou ze vooral willen zeggen: stop met vergelijken. “We moeten niet vergeten dat je op latere leeftijd ook nog kunt leren en carrière kunt maken. Laten we iets meer ruimte nemen met z’n allen. Je hoeft niet op je twintigste of dertigste al je hele leven te hebben uitgestippeld. Je kan nog een leven lang leren en jezelf ontwikkelen.”

*naar: Raounak Khaddari*  
*uit: Het Parool, 19 juni 2021*

*Raounak Khaddari werkt als journalist voor Het Parool.*

noot 1 *early birds*: klanten die heel vroeg bestellen en daarom korting krijgen

noot 2 *Can we be happier? Evidence and ethics*: Kunnen we gelukkiger zijn? Bewijs en ethiek

## Tekst 1 Maar ik ben gelukkig en ik ben productief

---

“Het is geen afgunst, maar ik ga toch sommigen ontvolgen om niet elke keer geconfronteerd te worden met wat ik niet heb.” (regels 1-4)

- 1p 1 Wat wil deze persoon volgens alinea 1 uiteindelijk bereiken met het mijden van de confrontatie?

Uit alinea 1 tot en met 5 blijkt wat de heersende gedachte is in de samenleving over een succesvol en gelukkig leven.

- 1p 2 Welke zin geeft die heersende gedachte het best weer?
- A Gelukkig en succesvol leven is vrijwel onmogelijk.
  - B Gelukkiger worden kun je leren met online cursussen.
  - C Je mag niet tevreden zijn met je eigen successen.
  - D Je succes en geluk heb je zelf in de hand.

In alinea 6 staat de *happiness paradox* centraal.

- 1p 3 Welke zin is de beste toelichting bij deze paradox?
- A Individualisme zorgt ervoor dat mensen niet echt gelukkig kunnen zijn.
  - B Juist ogenschijnlijk gelukkige mensen zijn in werkelijkheid ongelukkig.
  - C Mensen denken ten onrechte dat geld hen gelukkig kan maken.
  - D Mensen staan hun geluk in de weg door naar andermans geluk te kijken.

Richard Layard en Kelly Dekker benoemen in alinea 6 en 7 ieder een gevolg van het vergelijken van jezelf met anderen.

- 2p 4 Waar leidt het vergelijken met anderen toe volgens Layard en waar leidt het toe volgens Dekker?

Volgens alinea 7 en 8 heeft de komst van internet aspecten van het onderling vergelijken veranderd.

- 2p 5 Wat is er veranderd volgens alinea 7 en wat is er veranderd volgens alinea 8?
- Neem de alineanummers 7 en 8 over en schrijf je bijbehorende antwoord erachter. Gebruik voor je totale antwoord niet meer dan 25 woorden.

- 1p 6 Welk kopje vat de inhoud van alinea 11 tot en met 13 het best samen?
- A De constante druk om succesvol te zijn
  - B De grote invloed van beroemde voorbeeldfiguren
  - C De hoge uitgaven aan zelfontwikkeling
  - D De negatieve gevolgen van hard werken

- 1p 7 Welk kopje vat de inhoud van alinea 14 tot en met 17 het best samen?
- A De hang naar controle
  - B De zoektocht naar geluk
  - C Het streven naar zelfvertrouwen
  - D Het vastleggen van geluk

- 1p 8 “Dat zoekende gevoel ontbreekt op sociale media.” (regels 190-191)  
Wat wordt met deze uitspraak bedoeld?
- A De onzekere route naar geluk wordt doorgaans niet gedeeld op sociale media.
  - B Gevoelens die leiden tot geluk worden zelden getoond op sociale media.
  - C Het is meestal niet mogelijk om geluk vast te leggen in een post op sociale media.
  - D Het recept voor succes en geluk is bijna niet terug te vinden op sociale media.

“Volgens de eerdergenoemde Layard, tevens een autoriteit op het gebied van onderzoek naar geluk, is een groot deel van de mensen verkeerd bezig in de zoektocht naar geluk.” (regels 194-199)

In alinea 17 geeft Layard aan wat mensen **wel** en wat mensen **niet** moeten doen in de zoektocht naar geluk.

- 1p 9 Citeer de zin waarin deze beide elementen voorkomen.

“Er is nadrukkelijk ook een rol weggelegd voor werkgevers, organisaties en onderwijsinstellingen, zegt Bussemaker.” (regels 248-251)

- 1p 10 Hoe moeten werkgevers, organisaties en onderwijsinstellingen de druk bij jongvolwassenen verminderen volgens alinea 18?

Zij moeten

- A de verwachtingen ten aanzien van jongvolwassenen bijstellen.
- B duidelijke maatstaven opstellen voor de beoordeling van jongvolwassenen.
- C jongvolwassenen zelf laten kiezen wat ze belangrijk vinden.
- D niet meegaan in de druk die jongvolwassenen elkaar opleggen.

Zowel in alinea 10 als in alinea 19 worden adviezen gegeven.

- 1p 11 Welk advies blijkt uit beide alinea's?

## tekstfragment 1

(1) Sociale vergelijkingen kunnen twee kanten op: omhoog en omlaag. We vergelijken onszelf in neerwaartse richting door te kijken naar mensen die er slechter voorstaan dan wijzelf.

(2) Dat is een manier om onszelf gerust te stellen. “Het is niet voor niks dat de programma’s van bijvoorbeeld Dr. Phil<sup>1)</sup> en Oprah Winfrey<sup>2)</sup> zo populair zijn”, zegt sociaal psycholoog Paul van Lange, hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam. In feite verzekeren we onszelf ervan dat het allemaal nog veel erger kan als we de misère bij Dr. Phil zien.

(3) “Door onszelf te vergelijken met mensen die slechter af zijn, voelen we ons korte tijd beter”, zegt Van Lange. Het is een handige truc die we inzetten om te kunnen omgaan met teleurstellende gebeurtenissen in ons eigen leven, zoals ontslag of ziekte.

(4) Neerwaartse vergelijkingen gebruiken we dus om ons beter te voelen. Daartegenover staan de ‘opwaartse vergelijkingen’ die we maken als we iemand zien die beter presteert dan wijzelf. Vaak gebeurt dat onbewust: wanneer een collega vertelt dat hij gisteren twintig kilometer heeft hardgelopen ga je automatisch bij jezelf na wanneer je zelf voor het laatst sportte. Dat kan een stimulans zijn om zelf ook aan je conditie te gaan werken. Goed voorbeeld doet immers goed volgen: van kijken naar iemand die beter presteert of het beter heeft, kun je leren wat je eigen zwakke plekken zijn en hoe je kunt groeien.

*uit: Eva Gabeler, ‘Dag perfectie! Hoog tijd voor wat online eerlijkheid’  
in: [www.psychologiemagazine.nl](http://www.psychologiemagazine.nl)*

noot 1 Dr. Phil McGraw gaat in zijn talkshow met mensen in gesprek over hun dagelijkse problemen.

noot 2 Oprah Winfrey sprak in haar talkshows over uiteenlopende onderwerpen met uiteenlopende (beroemde) gasten.

Zowel in tekstfragment 1 als in tekst 1 komt het vergelijken met anderen aan bod.

- 1p 12 In welk opzicht verschillen tekstfragment 1 en tekst 1 als het gaat om het effect van vergelijken?  
Geef antwoord in één of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 25 woorden.

In alinea 11 en 12 van tekst 1 vergelijkt Maaike Schneiders zichzelf met anderen.

- 1p 13 Geef op basis van de informatie in tekstfragment 1 aan of hier sprake is van een neerwaartse of een opwaartse vergelijking. Leg je antwoord uit. Geef antwoord in één of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 25 woorden.

Tekstfragment 2 gaat over de app HappyWe, die werd ontwikkeld door onder anderen Chiel van der Linden.

## tekstfragment 2

(1) *HappyWe* past in de trend die is ontketend door het wetenschappelijke bewijs dat de meeste mensen aanzienlijk gelukkiger worden als ze regelmatig opschrijven wat er goed gaat in hun leven. Sindsdien is er een scala aan dankbaarheidsdagboeken op de markt gekomen, zoals *The Five Minute Journal*<sup>1)</sup> uit Canada, waarin je 's avonds onder meer 'drie geweldige dingen die vandaag gebeurden' noteert.

(2) Prachtig, dat steeds meer mensen hun "hersenspatronen voor dankbaarheid" trainen, vindt Van der Linden. Maar zo'n dagboek kun je niet gemakkelijk delen met anderen. Wat je schrijft in *HappyWe* wél.

(3) Het lezen van elkaars geluismomenten zorgt volgens hem voor een extra positief effect. Vervolgens kun je de ander ook via een smiley laten weten dat je 'happy' wordt van diens bericht. Eventueel voorzien van een persoonlijke reactie, die vaak blij maakt om te schrijven én te ontvangen. "Veel vliegen in één klap dus", zegt Van der Linden.

*naar: Ykje Vriesinga, 'Geluk is er om te delen, dus daar is nu een app voor'*

*uit: NRC, 21 oktober 2021*

noot 1 *The Five Minute Journal*: Het vijfminutendagboek

Stel je voor: in de les maatschappijleer ga je discussiëren over de vraag of de app *HappyWe* wel of geen geschikt hulpmiddel is om gelukkiger te worden. Ter voorbereiding op de discussie verzamel je uit tekst 1 argumenten die voor of tegen het gebruik van de app kunnen pleiten.

- 4p 14 Neem onderstaande tabel over en vul hem aan met argumenten voor en tegen. Gebruik hiervoor alinea 6, 16 en 17 zoals aangegeven in de tabel. Noteer maximaal één argument per vakje.

| argumenten voor | argumenten tegen |
|-----------------|------------------|
| alinea 6:       | alinea 6:        |
| alinea 17:      | alinea 16:       |



- 2p 15 Welke zin geeft de hoofdgedachte van tekst 1 het best weer?
- A Door druk vanuit de maatschappij en sociale media richten jongvolwassenen zich uitsluitend op kwantitatieve successen, wat een averechts effect heeft op hun persoonlijke ontwikkeling.
  - B Jongvolwassenen krijgen vanuit de maatschappij en via sociale media de boodschap dat succes een keuze is, waardoor zij steeds meer hun best gaan doen, maar hun zoekende gevoel niet verdwijnt.
  - C Maatschappelijke verwachtingen en het vergelijken met anderen op sociale media leggen een grote druk op jongvolwassenen en staan levensvreugde in de weg.
  - D Onder druk van sociale media en de maatschappij vergeten jongvolwassenen vaak dat je een heel leven hebt om gelukkig te worden.

---

**Bronvermelding**

*Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift.*