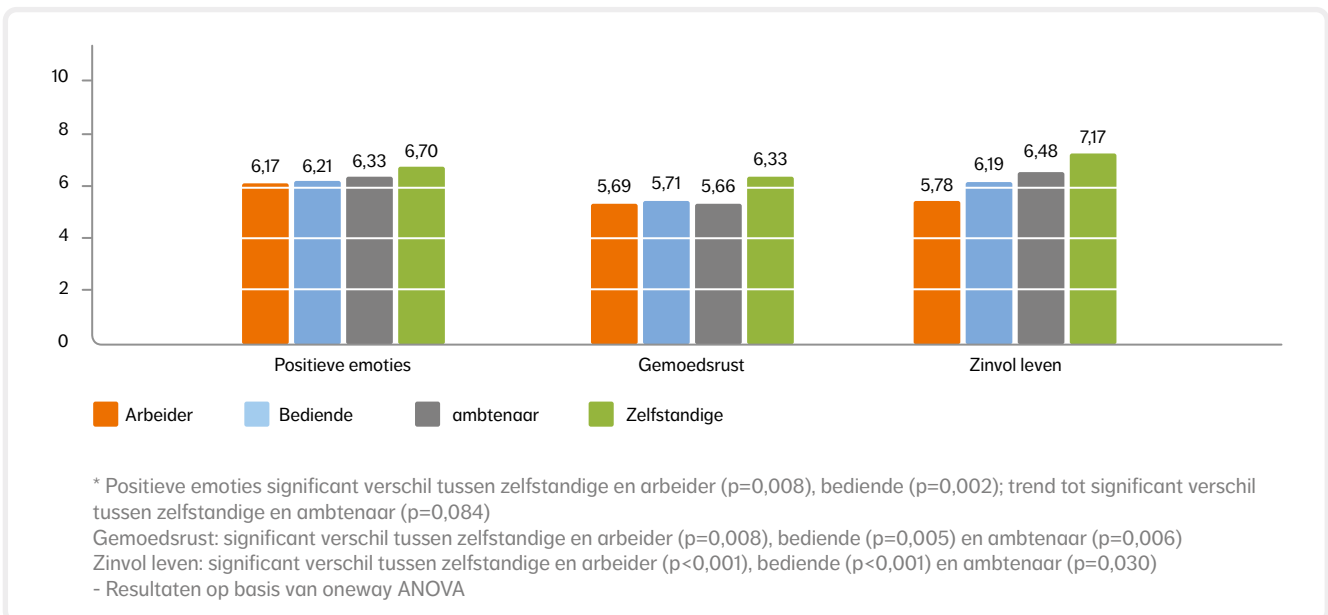


Geluksonderzoek 2023 bij de actieve bevolking: zelfstandigen scoren het best, maar opgelet voor overbelasting

Zelfstandigen scoren opvallend beter dan andere beroepsgroepen op belangrijke welzijnsparamaters. Onder meer wat positieve emoties, gemoedsrust en het leiden van een zinvol leven betreft, halen ze betere resultaten dan arbeiders, bedienden en ambtenaars. Dat blijkt uit de meest recente bevraging van het NN-UGent Nationaal Geluksonderzoek. Toch moeten net zelfstandigen ook waakzaam blijven voor de keerzijde van de medaille. Want overijverigheid en overbelasting kunnen er ook toe leiden dat men zichzelf voorbijloopt.

Uit de meest recente bevraging van het NN-UGent Nationaal Geluksonderzoek - die plaatsvond in december 2022 - blijkt dat zelfstandigen significant meer positieve emoties ervaren dan arbeiders, bedienden en ambtenaars. Hoe valt dit te verklaren en kunnen we iets leren van zelfstandigen op vlak van geluk en welzijn?



Psychologische basisbehoeften als voorspeller van geluk

Autonomie, betrokkenheid en competentie zijn psychologische basisbehoeften en belangrijke voorspellers van geluk. Wel nu, zelfstandigen rapporteren in vergelijking met andere beroepscategorieën meer autonomie en meer competentie. Zo ervaart 38% van de zelfstandigen een hoge autonomie, terwijl slechts 17% van de arbeiders, 25% van de bedienden en 24% van de ambtenaars hoge gevoelens van autonomie rapporteren. Ook op vlak van competentie, 64% van de zelfstandigen ervaart hoge gevoelens van competentie, in vergelijking met 44% van de arbeiders, 55% van de bedienden en 50% van de ambtenaars.

Hoe dat komt? Zelfstandigen maken hun eigen beslissingen en geven hun werk zelf vorm waardoor ze meer autonomie ervaren. Omdat ze vaak kiezen voor iets dat ze graag doen en goed kunnen, voelen ze zich bovendien competentier.

Het ABC van de psychologische basisbehoeften

De zelfdeterminatietheorie onderscheidt 3 psychologische basisbehoeften: autonomie, betrokkenheid en competentie. Bevrediging van deze basisbehoeften zorgt voor creativiteit, verbeterde prestaties en een verhoogd welbevinden.

Autonomie verwijst naar het ervaren van psychologische vrijheid en keuze. Mensen die veel autonomie ervaren hebben het gevoel dat ze zichzelf kunnen zijn en dat ze zelf aan het stuur staan van hun leven.

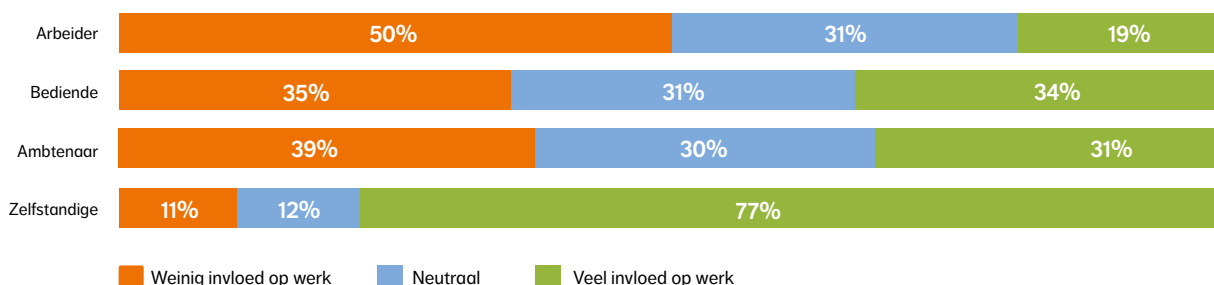
Betrokkenheid verwijst naar het ervaren van warme en hechte relaties met anderen.

Competentie verwijst naar zich bekwaam te voelen. Als aan deze behoefte voldaan is, heeft men het gevoel dat men succesvol belangrijke activiteiten kan uitvoeren.

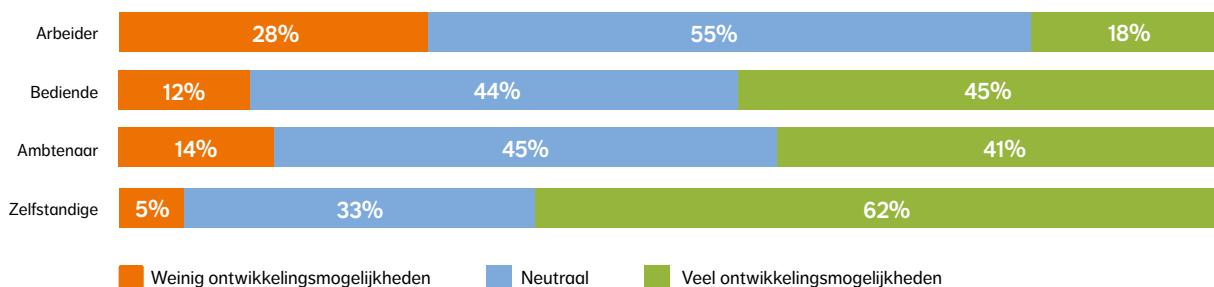
Ook jobkenmerken zijn belangrijke factoren die bijdragen aan geluk. Enerzijds zijn er jobvereisten (bv. emotionele belasting, werkdruk, rolconflict ...) en anderzijds zijn er 'hulpbronnen' (bv. ontwikkelingsmogelijkheden, zelf invloed kunnen hebben op de job, steun van collega's, ...). Uit onderzoek blijkt dat jobs met hoge vereisten en weinig hulpbronnen nefast zijn voor het welzijn op het werk én welzijn in het algemeen.

Werkomstandigheden en ontwikkelingskansen

Het hoeft wellicht niet te verbazen dat zelfstandigen ook op twee belangrijke hulpbronnen beter scoren dan alle andere beroepsgroepen. Zo geeft 77% van de zelfstandigen aan veel invloed te hebben op de werkomstandigheden, in tegenstelling tot slechts 19% bij arbeiders, 34% bij bedienden en 31% bij ambtenaars. En 62% van de zelfstandigen geeft aan veel mogelijkheden tot ontwikkeling te hebben. Bij arbeiders, bedienden en ambtenaren is dat respectievelijk 18%, 45% en 41%. Zeker bij arbeiders is er op dit vlak dus nog veel ruimte voor verbetering.



* Gewogen gemiddelde (leeftijd x geslacht, beroep, opleidingsniveau, provincie): Invloed op werk (0-100)
 Significant verschil tussen arbeider en bediende ($p < 0,001$); significant verschil tussen zelfstandige en arbeider ($p < 0,001$), bediende ($p < 0,001$), en ambtenaar ($p < 0,001$) - Oneway ANOVA



* Gewogen gemiddelde (leeftijd x geslacht, beroep, opleidingsniveau, provincie): Invloed op werk (0-100)
 Significant verschil tussen arbeider en bediende ($p < 0,001$); significant verschil tussen zelfstandige en arbeider ($p < 0,001$), bediende ($p < 0,001$), en ambtenaar ($p < 0,001$) - Oneway ANOVA

Zinvol werk en minder rolconflicten

Zelfstandige ondernemers ervaren hun werk bovendien als meer zinvol in vergelijking met arbeiders en bedienden. Maar liefst 76% van deze zelfstandigen ervaart hun werk als zinvol. Op vlak van de jobvereisten blijkt dat ze minder rolconflict ervaren dan de andere beroeps categorieën. Zo ervaart 70% van de zelfstandigen weinig rolconflict in vergelijking met 52% van de arbeiders, 60% van de bedienden en 59% van de ambtenaren.

Jobvereisten

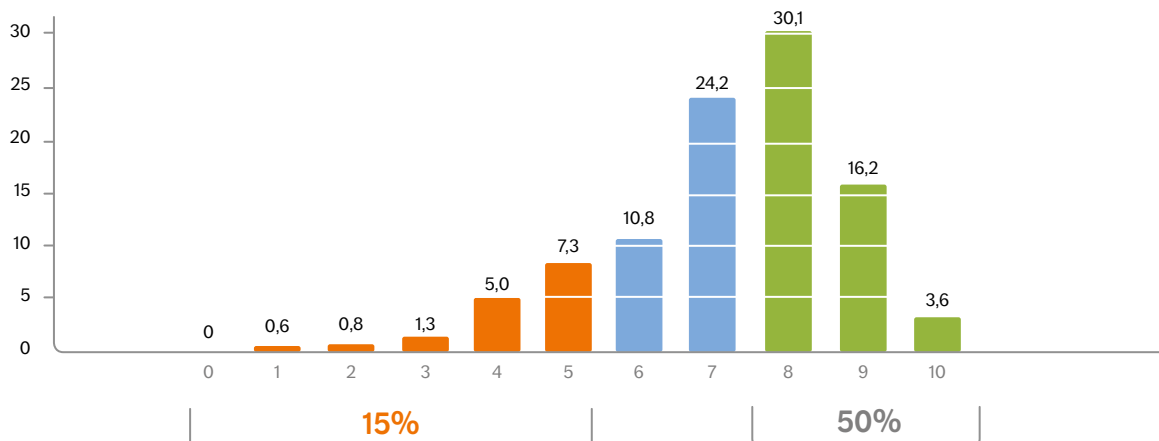
- ▶ **Kwantitatieve jobvereisten:** een grote hoeveelheid taken
- ▶ **Hoog werktempo:** er wordt verwacht dat je snel werkt
- ▶ **Emotionele jobvereisten:** aspecten van de job die emotionele inspanning vragen zoals contact met klanten
- ▶ **Rolconflict:** taken en vereisten die moeilijk verenigbaar zijn
- ▶ **Jobonzekerheid:** onzekerheid omtrent de toekomst van de job en/of angst om job te verliezen

Hulpbronnen

- ▶ **Invloed op de werkomstandigheden:** o.a. zelf bepalen wat, wanneer en waar
- ▶ **Gemeenschapszin:** het gevoel dat er goede sfeer is onder collega's, dat collega's er voor elkaar zijn
- ▶ **Zinvolheid van werk:** het gevoel dat het werk "nut" heeft, "bijdraagt aan een hoger doel"
- ▶ **Ontwikkelingsmogelijkheden:** mogelijkheden om vaardigheden verder te ontwikkelen

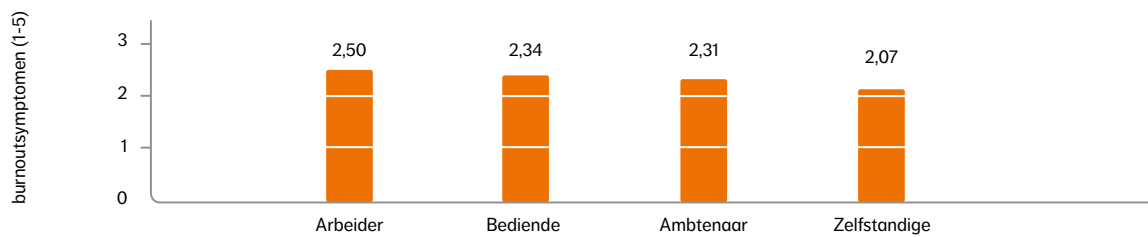
Vermoeidheid en work-life balance

Zelfstandige zijn is echter geen eenduidige succesformule voor een gelukkig leven. Ook zelfstandigen worden geconfronteerd met risico's die nefast zijn voor hun welzijn. Dit wordt bijvoorbeeld geïllustreerd door resultaten van de Vlaamse Werkbaarheidsmonitor (2007-2019). Daaruit blijkt dat 37% van de zelfstandige ondernemers psychische vermoeidheidsproblemen ondervindt en 30% van de zelfstandigen een onevenwicht ervaart tussen werk en privé. Belangrijke factoren die hieraan bijdragen zijn de hoge werkdruk, lange werkuren en de grote emotionele belasting. Wanneer zelfstandigen voor het geluksonderzoek gevraagd werd waar ze hun eigen leven zouden plaatsen (waarbij 0 = het slechtst mogelijke leven en 10 = het beste mogelijke leven dat men zich kan voorstellen), evalueert 15% zijn leven laag. Toch scoort 50% van de zelfstandigen wél hoog op de geluysladder.



* Gewogen gemiddelde (leeftijd x geslacht, beroep, opleidingsniveau, provincie): Cantril ladder

Zelfstandigen rapporteren minder burnoutsymptomen. Arbeiders het meest.



* Gewogen gemiddelde (leeftijd x geslacht, beroep, opleidingsniveau, provincie): Burnoutsymptomen (1-5)
Significant verschil tussen arbeider en bediende ($p=0,012$), ambtenaar ($p=0,007$) en zelfstandige ($p<0,001$); significant verschil tussen zelfstandige en bediende ($p<0,001$) en ambtenaar ($p=0,004$) - Oneway ANOVA

Bovendien rapporteren zelfstandigen minder burn-outsymptomen in vergelijking met arbeiders, bedienden en ambtenaren. Deze resultaten uit het NN-UGent Nationaal Geluksonderzoek zijn in lijn met de bevindingen uit een recent rapport van de SERV (Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen). Ook dit rapport toont aan dat zelfstandigen minder burn-outsymptomen rapporteren. Toch mogen we het mentaal welzijn van zelfstandigen niet uit het oog verliezen. De meest recente cijfers van het RIZIV tonen aan dat de stijging van invaliditeit als gevolg van burn-out of depressie in de periode 2016 tot 2021 het hoogst is bij zelfstandigen. Bij deze groep kunnen we in die periode een stijging van 59% vaststellen. Dus hoewel het aantal mensen met burn-outsymptomen lager ligt bij de zelfstandige ondernemers, roept deze stijgende trend toch op tot waakzaamheid. Ook zelfstandigen zijn immers niet gevrijwaard van belangrijke risicofactoren voor burn-out.



“Het mag duidelijk zijn dat zelfstandigen het over het algemeen beter doen in diverse aspecten die met ons geluk te maken hebben, zoals de behoefte aan autonomie en het gevoel zinvolle activiteiten te kunnen doen. Ze scoren dan ook niet onverwacht gemiddeld beter op de geluksladder. Maar we moeten opletten voor de zogenaamde ‘illusie van het gemiddelde’: een groeiende groep zelfstandigen heeft het moeilijk. We moeten dan ook meer dan ooit waakzaam zijn voor de werk- en leefomstandigheden van zelfstandigen.”

verklaart Prof. Dr. Lieven Annemans.

“Zelfstandigen moeten meer tijd nemen om aan introspectie te doen. Om dat te doen moeten ze ervoor openstaan en de signalen van stress zeker niet normaliseren. Soms is het nodig om de automatische piloot even uit te schakelen.”

concludeert psycholoog Elke Geraerts.