



Statistische Trends

Geluk in extremen

Moniek Coumans
Susanne de Witt

Juli 2018

Inhoud

- 1. Inleiding 3**

- 2. Zeer gelukkigen en ongelukkigen naar achtergrondkenmerken 4**
 - 2.1 Zeer gelukkigen 4
 - 2.2 Ongelukkigen 6

- 3. Profiel van de zeer gelukkigen 7**

- 4. Profiel van de ongelukkigen 12**

- 5. Conclusies 15**
 - Technische toelichting 16
 - Literatuur 17
 - Tabellen 18

Ruim een vijfde deel van de Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder beschouwt zichzelf als zeer gelukkig. Op een schaal van 1 tot en met 10 waarderen ze hun geluk met een 9 of 10. Hier tegenover staat een kleine minderheid van nog geen 3 procent die zich zelf als ongelukkig ziet. Zij geven zichzelf voor geluk een 4 of minder. Zeer gelukkigen hebben vergeleken met minder gelukkigen vaker dagelijks contact met familie, vrienden en burens. Daarnaast doen ze frequenter vrijwilligerswerk en hebben meer vertrouwen in de medemens. Een relatief groot deel van hen ervaart een zeer goede gezondheid. Qua persoonlijkheid onderscheiden ze zich van anderen doordat ze extravarter, consciëntieuzer, opener en altruïstischer zijn. Ongelukkigen hebben juist minder dikwijls dagelijks én wekelijks sociaal contact dan meer gelukkigen, zijn fors minder vaak vrijwilliger en hebben een betrekkelijk laag vertrouwen in de medemens. Zij ervaren veelvuldiger een zeer slechte gezondheid en het aandeel met belemmeringen of beperkingen is bij hen opvallend hoog. Ook zijn ze emotioneel gevoeliger en minder extravert, consciëntieus en altruïstisch dan anderen.

1. Inleiding

In Nederland scoren mensen gemiddeld hoog op geluk. Volgens eerder CBS-onderzoek zeggen bijna 9 op de 10 Nederlanders van 18 jaar of ouder zich gelukkig te voelen (CBS, 2018); zij geven zichzelf een 7 of hoger op een schaal van 1 tot en met 10. Vooral mensen met een goede gezondheid, frequente sociale contacten, een partner, een hoger opleidingsniveau, een hoger inkomen en betaald werk ervaren geluk. Gemiddeld geven Nederlanders zichzelf een 7,7 voor geluk. Een deel van de bevolking waardeert zijn of haar geluk echter een stuk hoger, met een 9 of 10, of juist veel lager, met een 4 of minder.

Dit artikel gaat over mensen die zichzelf heel erg gelukkig of juist ongelukkig voelen. Het is een tweeluik over geluk in extremen. Hoe groot is het aandeel dat zeer gelukkig respectievelijk ongelukkig is? Bij welke bevolkingsgroepen komen extreme gelukscores vooral voor? En is het patroon in prevalentie bij de zeer gelukkigen in grote lijnen hetzelfde als bij de 'gewoon' gelukkigen (een 7 of hoger op geluk).

Ook wordt in dit artikel een profiel van de zeer gelukkigen en de ongelukkigen geschetst. Het ligt voor de hand dat bevolkingsgroepen die een hoog aandeel heel gelukkigen of ongelukkigen kennen, ook oververtegenwoordigd zijn binnen deze groepen. Interessanter is de vraag hoe de extremen in geluk er uitzien naar andere kenmerken. De verwachting is dat de supergelukkigen op sociaal gebied meer meedoen en ook gezonder zijn dan degenen die minder gelukkig zijn. Dit blijkt ook uit eerder onderzoek in de VS (Oishi, Diener en Lucas, 2007). Maar is dat hier ook het geval en in welke mate? En is het beeld voor ongelukkigen hieraan tegengesteld? Hebben zij juist een minder rijk sociaal leven en rapporteren zij ook minder vaak een heel goede gezondheid?

Naast gezondheid, wordt ingegaan op een aantal belangrijke aspecten van sociaal kapitaal: sociale contacten, vertrouwen in de medemens en het doen van vrijwilligerswerk.

Omdat uit eerder onderzoek bleek dat er een duidelijke samenhang is tussen persoonlijkheidskenmerken en geluk (De Neve en Cooper, 1998), is tot slot ook gekeken naar persoonlijkheidsaspecten van de zeer gelukkigen en de ongelukkigen. Daarbij is gebruik gemaakt van het wijdverbreide Big Five model voor persoonlijkheidskenmerken (John, Naumann en Soto, 2008; McCrea en John, 1992; zie kader in paragraaf 3).

Opgemerkt moet worden dat wanneer het in dit artikel over de relatie tussen zeer gelukkigen c.q. ongelukkigen en kenmerken gaat dit een samenhang betreft en niet een causaal verband. Wanneer bijvoorbeeld blijkt dat zeer gelukkigen gemiddeld vaker contact hebben met familie, vrienden of burens dan minder gelukkigen, dan zou dit kunnen komen doordat het frequent contact hebben met anderen mensen gelukkig maakt, maar ook andersom: wanneer je gelukkig bent, ben je eerder geneigd contact te onderhouden. Ook kan het allebei kloppen.

2. Zeer gelukkigen en ongelukkigen naar achtergrondkenmerken

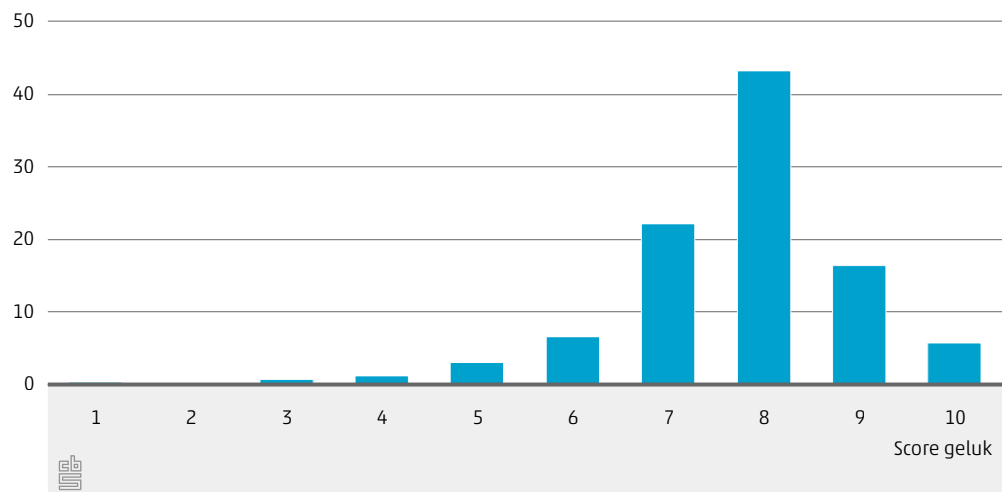
2.1 Zeer gelukkigen

Ruim een op de vijf zeer gelukkig

In de jaren 2013 tot en met 2017 rapporteert 88 procent van de Nederlanders gelukkig te zijn. Van hen is ruim een kwart zeer gelukkig met een score van 9 of 10. Dit is ongeveer 22 procent van de totale Nederlandse bevolking van 18 jaar of ouder. Gedurende deze jaren zijn deze percentages onveranderd gebleven.

2.1.1 Score op geluk, 2013/2017

% personen van 18 jaar of ouder



In het algemeen geldt dat mensen onder de 45 jaar vaker zeer gelukkig zijn dan personen van 45 jaar of ouder. Onder 25- tot 35-jarigen is het aandeel heel gelukkigen het grootst en onder 75-plussers het kleinst. Tussen de groepen van 45 tot 75 jaar is er geen significant verschil. Er bestaat geen onderscheid tussen mannen en vrouwen in het aandeel zeer gelukkigen. Ook zijn er geen verschillen naar migratieachtergrond.

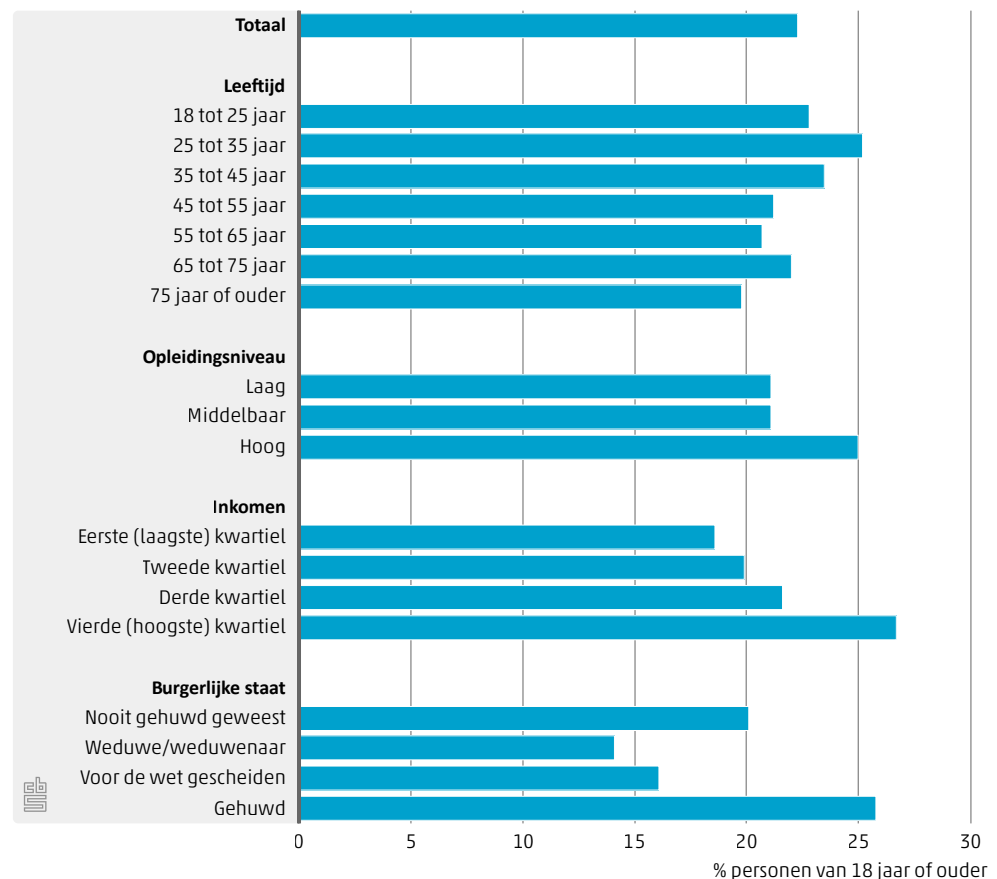
Vooraf hoogopgeleiden, hoge inkomens en werkenden heel gelukkig

Hoogopgeleiden zijn vaker heel gelukkig dan laag- en middelbaar opgeleiden: 25 tegen 21 procent. Dit hangt samen met de lagere leeftijd van de hoogopgeleiden; nadat daarvoor gecorrigeerd wordt, vallen de verschillen weg.

Een hoger inkomen hangt samen met de mate waarin mensen zeer gelukkig zeggen te zijn. Waar 27 procent in de hoogste inkomensgroep extreem geluk rapporteert, is dit in de andere drie inkomenskwartielen gemiddeld zo'n 20 procent.

Het hebben van betaald werk staat in relatie tot extreem geluk. Van de mensen met betaald werk voelt bijna een kwart zich zeer gelukkig tegenover 20 procent van degenen die geen werk hebben. Daarnaast blijkt dat wanneer men minder werkt dan 12 uur, de kans kleiner is dat iemand zeer gelukkig is. Dit wordt niet verklaard door het gemiddeld hogere inkomen van degenen die (meer) werken.

2.1.2 Zeer gelukkig naar achtergrondkenmerken, 2013/2017



Kwart van de gehuwden geeft eigen geluk een 9 of 10

Wanneer wordt gekeken naar burgerlijke staat blijken gehuwden het vaakst zeer gelukkig te zijn: ruim 25 procent van hen scoort een 9 of 10 op geluk. Op de tweede plaats komen de nooit gehuwden, van wie een vijfde zichzelf supergelukkig vindt. Verweduwen en gescheiden personen zijn met respectievelijk 14 en 16 procent het minst vaak heel gelukkig. Naar positie in het huishouden hebben (al dan niet gehuwde) paren het hoogste aandeel heel gelukkigen. Dat geldt zowel voor paren met als zonder kinderen.

Patroon bij zeer gelukkigen en gelukkigen vergelijkbaar

Het beeld voor zeer gelukkigen naar achtergrondkenmerken komt vrijwel overeen met dat van de 'gewoon' gelukkigen (een 7 of hoger op geluk). Een uitzondering is dat er bij de zeer gelukkigen géén verschil is naar migratieachtergrond, terwijl dat bij 'gewoon' gelukkigen wel het geval is. Mensen met een niet-westerse migratieachtergrond zijn minder vaak 'gewoon' gelukkig dan mensen met een westerse of Nederlandse achtergrond. Dit komt dus door het lagere aandeel dat een 7 of 8 scoort.

2.2 Ongelukkigen

Mannen en niet-westersen vaker ongelukkig

Over de jaren 2013 tot en met 2017 geeft gemiddeld 2,6 procent aan zich ongelukkig te voelen. Sinds 2013 is dit aandeel niet significant veranderd.

Anders dan bij de zeer gelukkigen zijn er bij de ongelukkigen wel verschillen naar geslacht en migratieachtergrond. Mannen zijn met 2,9 procent wat vaker ongelukkig dan vrouwen (2,2 procent). Naar migratieachtergrond is het aandeel ongelukkigen het hoogst bij mensen met een niet-westerse migratieachtergrond en het laagst bij personen met een Nederlandse achtergrond: 5,5 tegenover 2,2 procent. Degenen met een westerse immigratieachtergrond zitten hier tussenin.

Tussen de leeftijdsgroepen zijn er juist vrijwel geen verschillen in het aandeel ongelukkigen, terwijl dat bij de zeer gelukkigen wel het geval is. De enige uitzondering daarop vormen de 65 tot 75-jarigen. Zij voelen zich met 1,6 procent wat minder vaak ongelukkig dan de andere leeftijdsgroepen.

Met hoge opleiding, goed inkomen, werk of partner minder vaak ongelukkig

Hoe hoger iemand is opgeleid, hoe minder vaak diegene geneigd is zichzelf als ongelukkig aan te merken. Bij de hoogopgeleiden gaat het om 1,5 procent, bij de middelbaar opgeleiden is dat 2,5 procent en bij de laagst opgeleiden 3,7 procent.

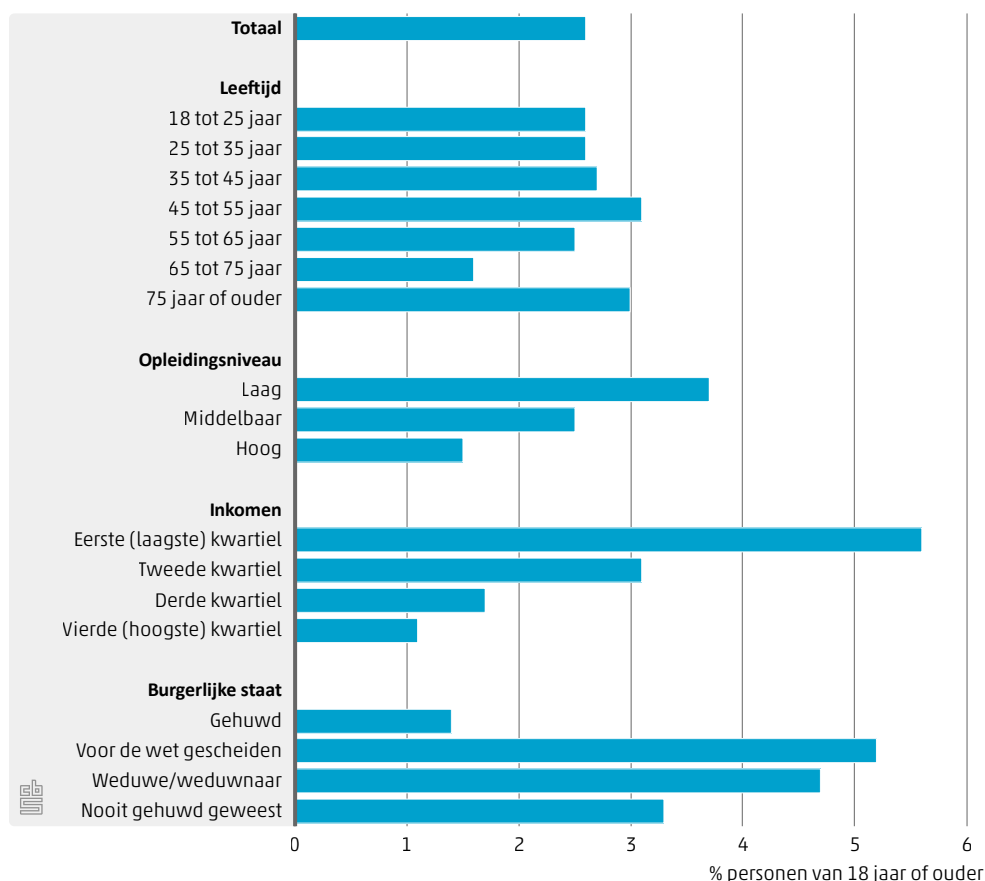
Ook inkomen differentieert naar de mate waarin men ongelukkig zegt te zijn. Bij mensen met een inkomen in het laagste inkomenskwartiel is het aandeel dat aangeeft zich ongelukkig te voelen met 5,6 procent vijf keer zo groot als in het hoogste kwartiel (1,1 procent).

Naast een hoger inkomen gaat ook het hebben van betaald werk samen met een lager aandeel ongelukkigen. Van de mensen met betaald werk voelt 1,6 procent zich ongelukkig, van de niet-werkenden is dat 4,3 procent. Dit wordt niet verklaard door verschillen in inkomen tussen degenen met en zonder werk. Ook de arbeidsduur maakt uit: van degenen

met werk zijn de mensen die 12 uur of meer per week werken minder vaak ongelukkig, dan personen die minder uren maken. Ook dat komt niet door inkomensverschillen.

Gehuwden voelen zich met 1,4 procent minder dikwijls ongelukkig dan nooit gehuwden (3,3 procent), weduwen en weduwnaars (4,7 procent) en gescheidenen (5,2 procent). Alleenstaanden en alleenstaande ouders voelen zich het vaakst ongelukkig en paren, al dan niet met kinderen, het minst vaak.

2.2.1 Ongelukkig naar achtergrondkenmerken, 2013/2017



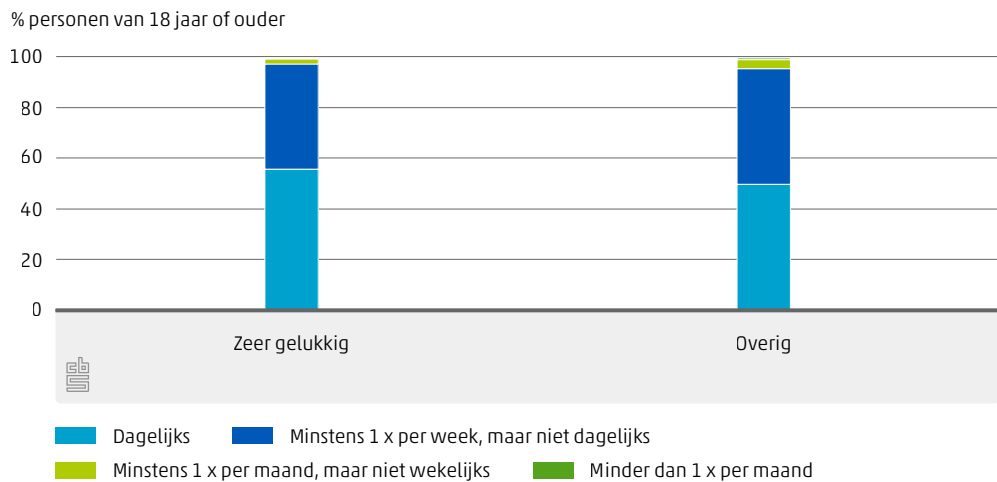
3. Profiel van de zeer gelukkigen

Meer dagelijkse contacten met familie, vrienden of buren

Zeer gelukkigen hebben vergeleken met anderen (die minder gelukkig zijn) vaker dagelijkse contacten met familie, vrienden en buren. Bijna een derde deel heeft iedere dag contact met familie, tegenover 29 procent bij de rest van de bevolking. Voor dagelijks contact met vrienden zijn deze percentages 30 versus 25 procent en voor contact met buren 19 tegen 15 procent. De percentages voor wekelijks contact verschillen nauwelijks van die voor de minder gelukkigen.

De zeer gelukkigen hebben vaker dagelijks contact met ten minste één van de drie contactvormen (familie, vrienden of buren) dan anderen (56 tegen 50 procent) en minder dikwijls wekelijks contact (42 tegen 46 procent).

3.1 Contact met familie, vrienden of buren van zeer gelukkigen versus de overige bevolking, 2013/2017

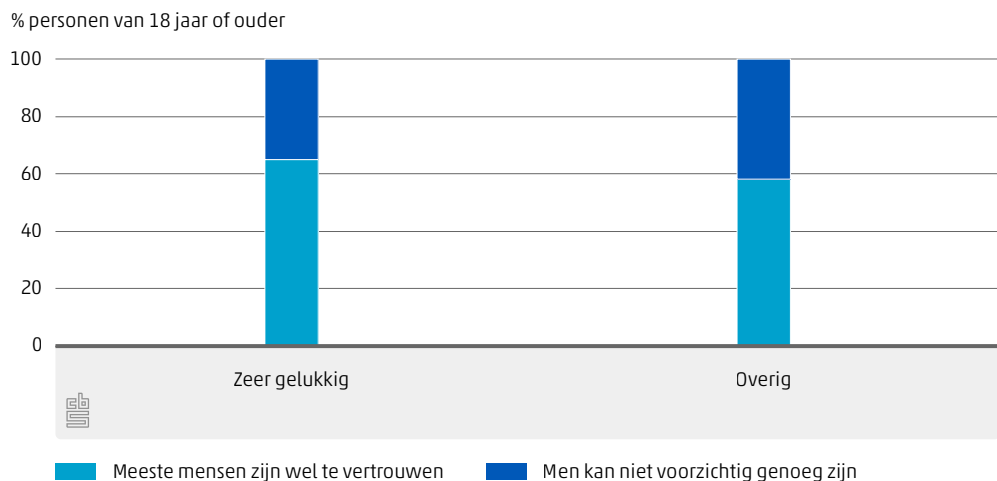


Vaker vrijwilliger en meer vertrouwen in anderen

Het doen van vrijwilligerswerk en de mate van vertrouwen van mensen in anderen zijn indicatoren die van belang zijn voor het meten van sociaal kapitaal. Van de zeer gelukkigen geeft ruim de helft aan in de twaalf maanden voorafgaand aan het onderzoek zich ingezet te hebben als vrijwilliger. Dit is wat vaker dan bij degenen die niet zeer gelukkig zijn (48 procent).

Daarnaast hebben de zeer gelukkigen wat meer vertrouwen in de medemens dan degenen die minder gelukkig zijn. Van de zeer gelukkigen vindt 65 procent dat de meeste mensen wel te vertrouwen zijn, van de overige bevolking is dat 58 procent.

3.2 Vertrouwen in medemens van zeer gelukkigen versus de overige bevolking, 2013/2017



Naast een beschrijving van de zeer gelukkigen ten opzichte van de overige bevolking, is onderzocht of de zeer gelukkigen ook anders, of extremer, antwoorden op gebied van sociaal kapitaal dan de gelukkigen volgens de standaardafbakening (een 7 of hoger op geluk). En inderdaad blijken zeer gelukkigen vaker dagelijks contact te hebben met familie, vrienden en burens. Ook kennen ze een hoger aandeel vrijwilligers en hebben ze meer vertrouwen in de medemens dan de 'gewoon' gelukkigen.

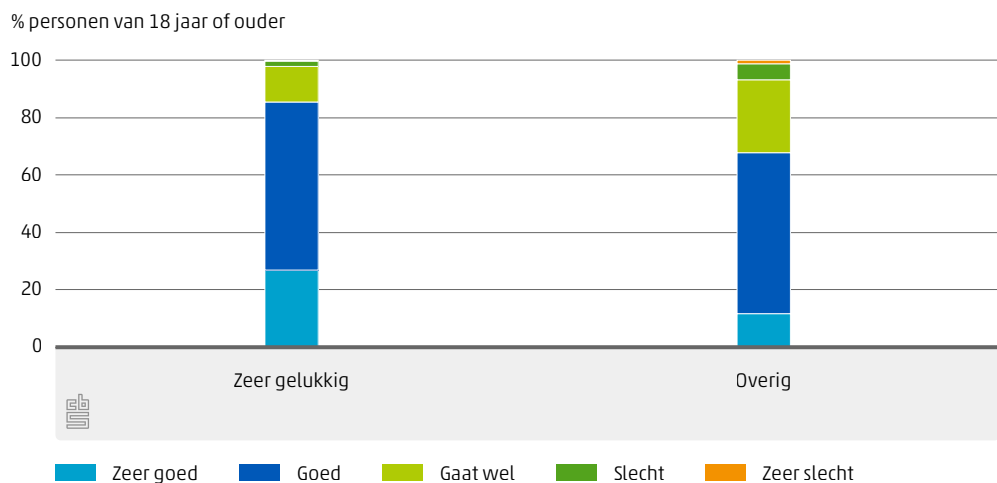
Kwart van zeer gelukkigen ervaart zeer goede gezondheid

Zeer gelukkige mensen ervaren aanmerkelijk vaker een zeer goede gezondheid dan de rest van de bevolking, namelijk 27 procent tegenover 12 procent. Voor een goede gezondheid is het verschil met 59 tegen 56 procent veel minder groot. In totaal ervaart dus 86 procent van de zeer gelukkigen een (zeer) goede gezondheid, van de minder gelukkigen is dat 68 procent.

In lijn hiermee hebben zeer gelukkigen met 3 procent minder vaak ernstige beperkingen dan de overige bevolking (7 procent). Hetzelfde geldt voor het belemmerd zijn in de dagelijkse activiteiten door gezondheidsproblemen of ouderdom: van de zeer gelukkigen ervaart een kwart deze belemmeringen, van de minder gelukkigen is dat ruim een derde.

Ook vergeleken met de 'gewoon' gelukkigen is het verschil in het ervaren van een zeer goede gezondheid met de zeer gelukkigen betrekkelijk groot: 10 procentpunten. Zeer gelukkigen hebben wat minder vaak ernstige beperkingen dan degenen die zichzelf een 7 of hoger geven voor geluk. Bovendien ervaren zij minder vaak belemmeringen bij dagelijkse activiteiten.

3.3 Ervaren gezondheid van zeer gelukkigen versus de overige bevolking, 2013/2017



The Big Five: het vijfactermodel van persoonlijkheid

Het vijfactermodel of The Big five is het meest erkende en toegepaste kader om persoonlijkheid op abstract niveau mee te beschrijven (John et al., 2008; McCrea en John, 1992). Dit gebeurt met de volgende vijf persoonskarakteristieken: extraversie,

altruïsme, consciëntieusheid, neuroticisme/negatieve emotionaliteit en openheid. Deze worden als volgt gedefinieerd (John et al., 2008):

- Extraversie: een energieke benadering van de sociale en materiële omgeving. Het kenmerk verwijst naar eigenschappen als sociaal gedrag, activiteit, assertiviteit, enthousiasme en positieve emotionaliteit.
- Altruïsme: zet een sociale en gemeenschapsgerichte oriëntatie af tegen een meer vijandige afwerende instelling. Deze eigenschap omvat ook kenmerken als mildheid, vertrouwen en bescheidenheid.
- Consciëntieusheid: beschrijft een sociaal wenselijke impulscontrole die leidt tot taak- en doelgericht gedrag, zoals denken voor doen, uitgestelde beloning, het opvolgen van normen en regels en organiseren en planning.
- Neuroticisme: zet emotionele stabiliteit en gelijkmoedigheid af tegen negatieve emotionaliteit, waaronder bijvoorbeeld angsten, zenuwachtigheid, en gevoelens van verdriet of spanning.
- Openheid: beschrijft de breedte, diepte, originaliteit en complexiteit van het mentale en experimentele leven van iemand.

Voor dit onderzoek is in de enquête Sociale samenhang en Welzijn van 2016 gebruik gemaakt van een verkorte en vertaalde editie van de Big Five Inventory (BFI; John, Donahue en Kentle, 1991; vertaling: Denissen, Geenen, Van Aken, Gosling en Potter, 2008), namelijk de BFI-5 (Gerlitz en Schupp, 2005; Hahn, Gottschling en Spinath, 2012). Deze bestaat uit vijftien items, drie per persoonlijkheidstrekk. Deze luiden als volgt (volgorde aangepast):

Intro

Hieronder staan verschillende eigenschappen die al dan niet op u van toepassing kunnen zijn. Kunt u telkens aangeven in hoeverre u de eigenschappen bij u vindt passen?

Altruïsme

Ik zie mijzelf als iemand die soms grof tegen anderen is

Ik zie mijzelf als iemand die vergevingsgezind is

Ik zie mijzelf als iemand die attent en aardig is voor bijna iedereen

Openheid

Ik zie mijzelf als iemand die origineel is, met nieuwe ideeën komt

Ik zie mijzelf als iemand die waarde hecht aan kunstzinnige ervaringen

Ik zie mijzelf als iemand die een levendige fantasie heeft

Consciëntieusheid

Ik zie mijzelf als iemand die grondig te werk gaat

Ik zie mijzelf als iemand die geneigd is lui te zijn

Ik zie mijzelf als iemand die dingen efficiënt doet

Extraversie

Ik zie mijzelf als iemand die spraakzaam is

Ik zie mijzelf als iemand die hartelijk, een gezelschapsmens is

Ik zie mijzelf als iemand die terughoudend is

Negatieve emotionaliteit/neuroticisme

Ik zie mijzelf als iemand die gemakkelijk zenuwachtig wordt

Ik zie mijzelf als iemand die zich veel zorgen maakt

Ik zie mijzelf als iemand die ontspannen is, goed met stress kan omgaan

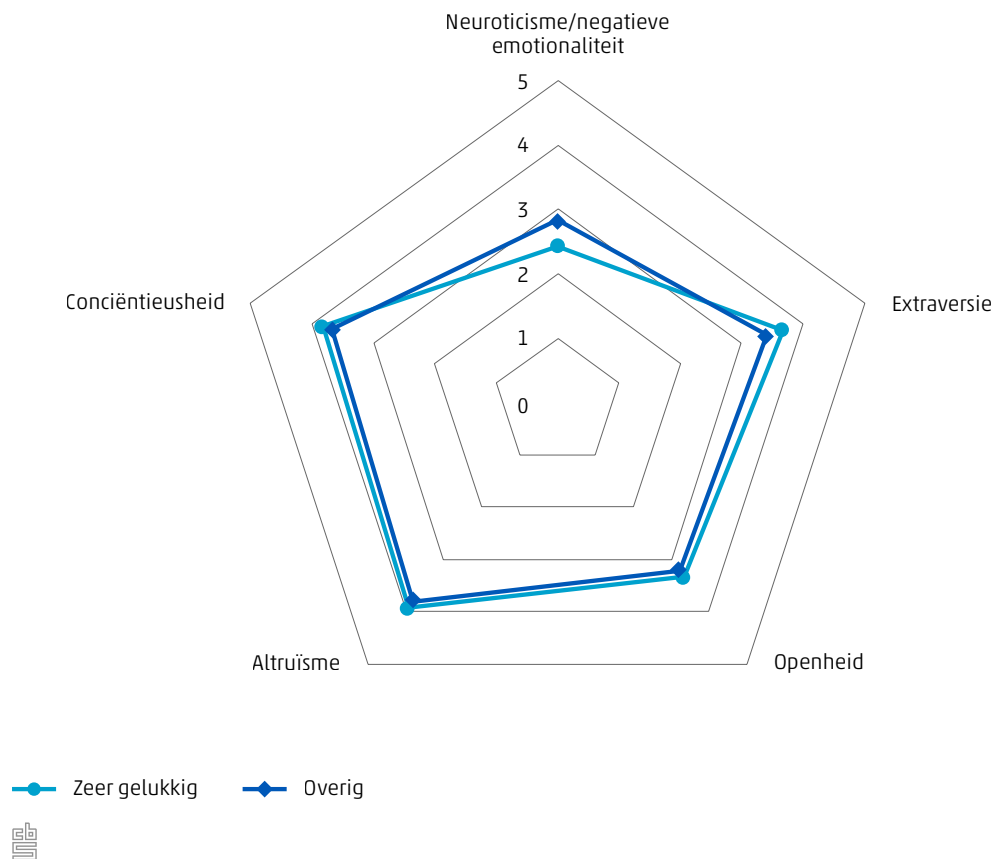
De antwoordmogelijkheden zijn: helemaal mee eens, mee eens, niet mee eens/niet mee oneens, mee oneens, helemaal mee oneens.

Zeer gelukkigen vaker consciëntieus, open, extravert en altruïstisch

Mensen die zeer gelukkig zijn blijken gemiddeld hoger te scoren op vier van de vijf persoonlijkheidskenmerken uit het vijf-factor model, te weten: consciëntieusheid, openheid, extraversie en altruïsme. Op de laatste scoren ze gemiddeld het hoogst, met een 3,9. Bij minder gelukkigen is dat gemiddeld een 3,8. Alleen op negatieve emotionaliteit scoren de zeer gelukkigen lager dan anderen: 2,4 tegenover 2,8. Dit komt in grote lijnen overeen met wat in de literatuur beschreven staat (Diener en Seligman, 2002). Een verschil is dat hier kleine verschillen worden gevonden voor consciëntieusheid en altruïsme, terwijl dat in de studie van Diener en Seligman niet het geval is.

Vergeleken met de gelukkigen volgens de standaardafbakening (score 7 of hoger) blijken zeer gelukkigen alleen wat vaker extravert en minder dikwijls neurotisch te zijn. Bij openheid, altruïsme en consciëntieusheid is er geen noemenswaardig verschil.

3.4 Persoonlijkheidskenmerken van zeer gelukkigen versus de rest van de bevolking, personen van 18 jaar of ouder, 2016



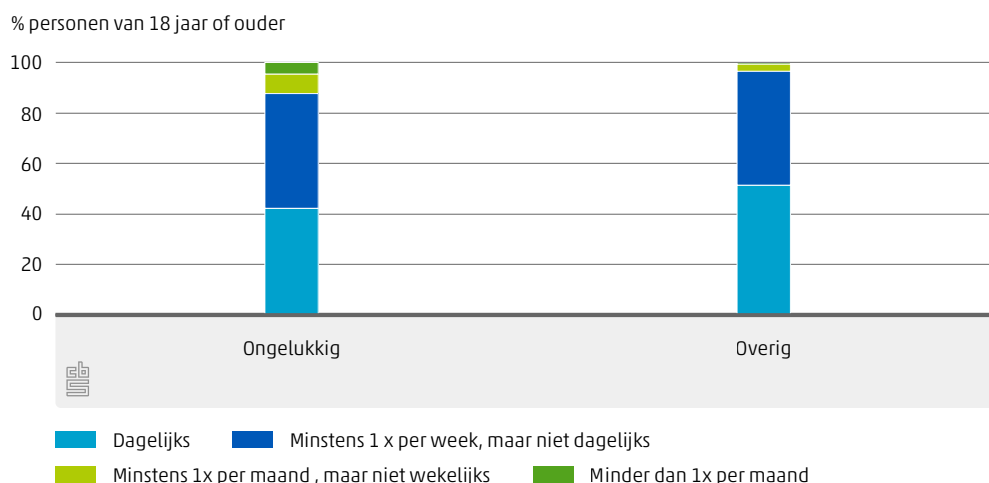
4. Profiel van de ongelukkigen

Ongelukkigen hebben relatief weinig sociaal contact

Ongelukkigen hebben minder frequent contact, zowel met familie, vrienden als buren, dan de overige bevolking (die gelukkiger zijn). Dit geldt zowel voor de dagelijkse als de wekelijkse contacten. Van de ongelukkigen heeft 70 procent ten minste een keer per week contact met familie, tegenover 84 procent van de meer gelukkigen. Bij het contact met vrienden is dat respectievelijk 59 en 76 procent en bij het contact met buren 47 en 62 procent.

Voor alle contacten samen blijkt van de ongelukkigen 87 procent minimaal één keer per week contact met familie, vrienden of buren te hebben, tegenover 96 procent van degenen die niet ongelukkig zijn.

4.1 Contact met familie, vrienden of buren van ongelukkigen versus de overige bevolking, 2013/2017



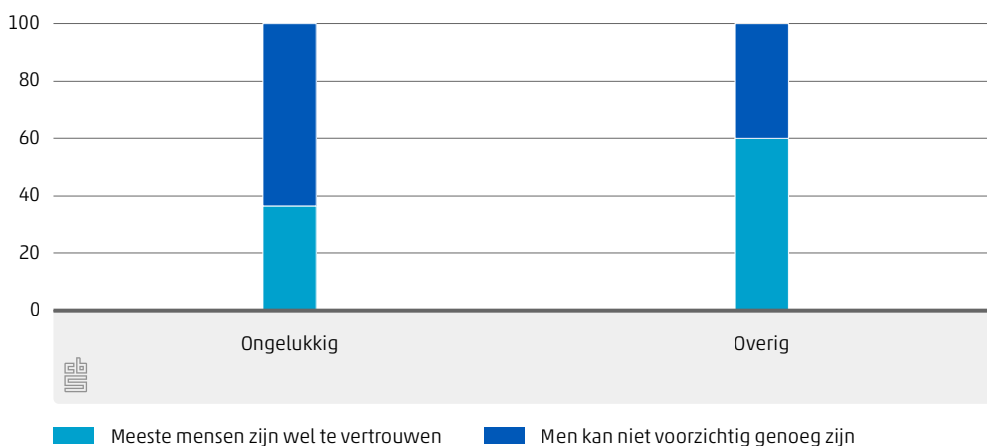
Minder vrijwilligerswerk en een lager vertrouwen

Verschillen tussen ongelukkigen en anderen zijn er ook op het gebied van vrijwilligerswerk en sociaal vertrouwen. Het aandeel vrijwilligers is met bijna een derde fors lager bij de ongelukkigen dan bij degenen die minder ongelukkig zijn. Van hen is bijna de helft actief als vrijwilliger.

Ook wat betreft vertrouwen in de medemens onderscheidt de groep ongelukkigen zich sterk van anderen. Van de ongelukkigen geeft 63 procent aan dat men niet voorzichtig genoeg kan zijn, bij de niet-ongelukkigen is dat 40 procent.

4.2 Vertrouwen in medemens van ongelukkigen versus de overige bevolking, 2013/2017

% personen van 18 jaar of ouder



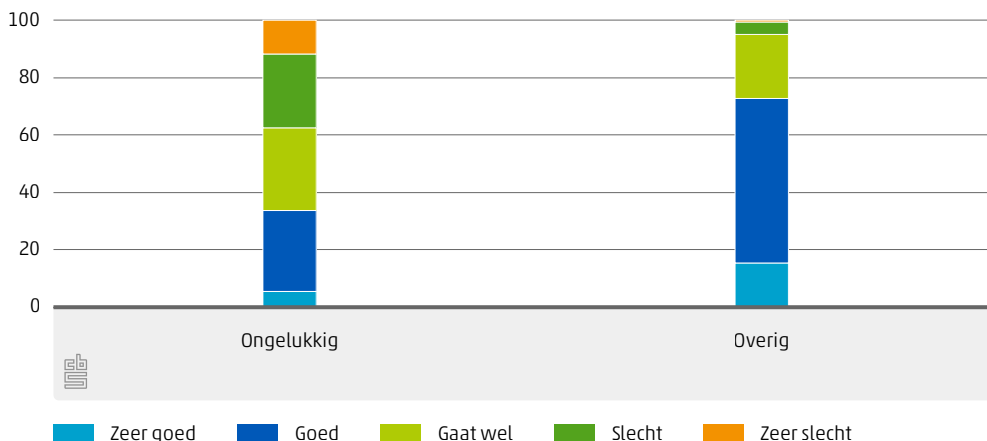
Ongelukkigen ervaren vaker een (zeer) slechte gezondheid

Ongelukkigen hebben een minder goede gezondheid dan anderen. Van de ongelukkigen ervaart 34 procent de eigen gezondheid als (zeer) goed, tegenover 73 van de rest van de bevolking. Een betrekkelijk groot deel van de ongelukkigen, 37 procent, rapporteert een (zeer) slechte gezondheid. Dit is bij niet-ongelukkigen 5 procent.

Ook het aandeel met een ernstige beperking is met 33 procent aanmerkelijk hoger bij de ongelukkigen dan bij anderen (5 procent). Hetzelfde geldt voor het aandeel met belemmeringen bij dagelijkse activiteiten. Dit bedraagt bij de ongelukkigen 64 procent, tegenover 36 procent bij de niet-ongelukkigen.

4.3 Ervaren gezondheid van ongelukkigen versus de overige bevolking, 2013/2017

% personen van 18 jaar of ouder

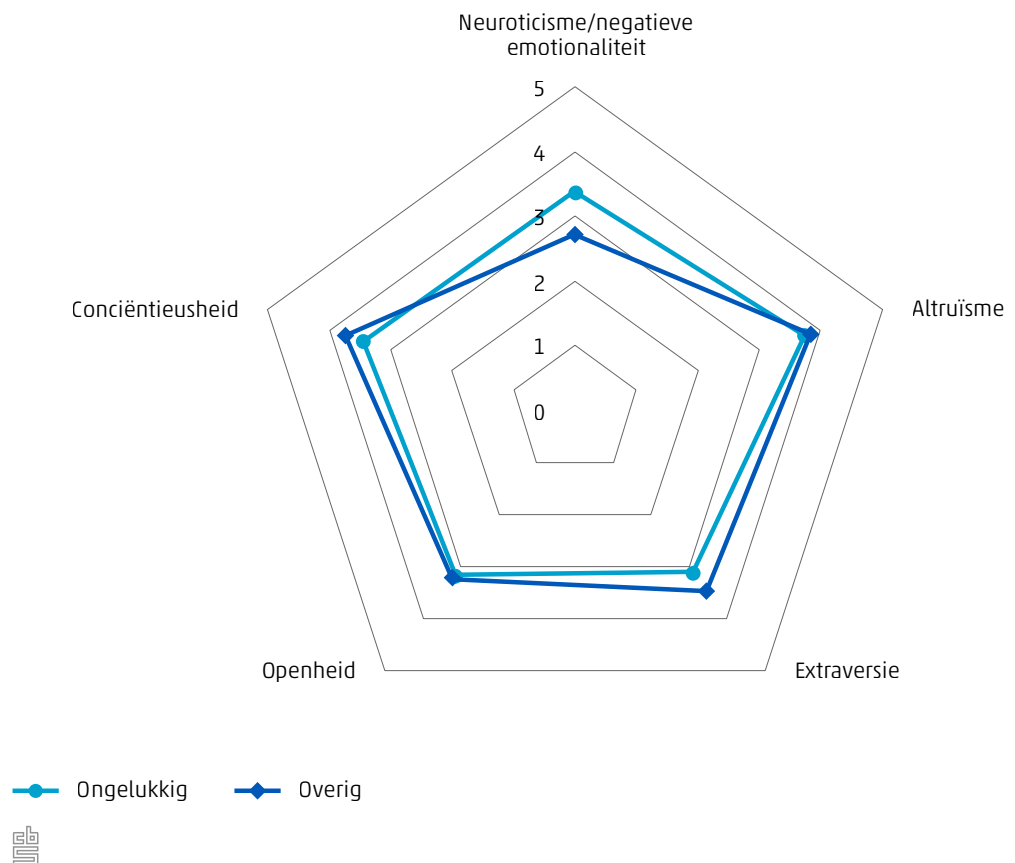


Ongelukkigen emotioneel gevoeliger en minder extravert

Ongelukkigen scoren op vier van de vijf gemeten persoonlijkheidskenmerken anders dan de overige bevolking. Terwijl ze op negatieve emotionaliteit hoger scoren, komen ze bij

extraversie, consciëntieusheid en altruïsme juist lager uit. Het meest opvallende verschil is te zien bij negatieve emotionaliteit. Zij scoren daar gemiddeld een 3,4 op, tegenover 2,7 bij de niet ongelukkigen. Ook bij extraversie is het verschil betrekkelijk groot. Ongelukkigen scoren op extraversie gemiddeld 3,1 tegenover 3,5 van de minder gelukkigen. Voor openheid is er geen verschil tussen ongelukkigen en anderen. Deze bevindingen zijn in lijn met eerder onderzoek naar de samenhang tussen het vijffactormodel van persoonlijkheid en aspecten van welzijn, waaronder geluk (DeNeve en Cooper, 1998).

4.4 Persoonlijkheidskenmerken van ongelukkigen versus de overige bevolking, personen van 18 jaar of ouder, 2016



Verschillen met anderen bij ongelukkigen markanter

Bij de frequentie van sociale contacten, het aandeel vrijwilligers en het vertrouwen in de medemens valt op dat het verschil van de ongelukkigen met anderen markanter is dan bij de zeer gelukkigen ten opzichte van de rest van de bevolking. Behalve bij deze onderdelen van sociaal kapitaal geldt dit ook voor de hier besproken indicatoren voor gezondheid: de ervaren gezondheid, ernstige beperkingen en belemmeringen bij dagelijkse activiteiten. Dat de groep ongelukkigen veel meer afwijkt van anderen dan de zeer gelukkigen kan ermee samenhangen dat het om een veel kleiner aandeel van de bevolking gaat.

Net als bij de zeer gelukkigen verschillen ongelukkigen van de overige bevolking op gebied van persoonlijkheidskenmerken. Anders dan bij de zeer gelukkigen is er bij ongelukkigen echter geen verschil met de overige bevolking in openheid.

5. Conclusies

Ruim een vijfde van de volwassenen in Nederland is in 2017 naar eigen zeggen zeer gelukkig: ze geven zichzelf voor geluk een 9 of een 10. Dit aandeel is sinds 2013 niet veranderd. Het percentage zeer gelukkigen is vooral hoog onder 25- tot 35-jarigen, hoogopgeleiden, de hoogste inkomens en (gehuwde) paren, al dan niet met kinderen. Zeer gelukkigen hebben vergeleken met de rest van de bevolking vaker dagelijkse contacten met familie, vrienden en kennissen. Daarnaast zijn ze vaker actief als vrijwilliger en hebben ze meer vertrouwen in de medemens. Veruit de meerderheid (86 procent) ervaart een (zeer) goede gezondheid. Ook heeft deze groep relatief weinig last van ernstige beperkingen en belemmeringen in het dagelijks leven door ouderdom of gezondheidsproblemen. Verder scoren zeer gelukkigen bij het vijffactormodel van persoonlijkheid hoger op consciëntieusheid, openheid, extraversie en altruïstisme dan anderen.

Ook vergeleken met de 'gewoon' gelukkigen (een score op geluk van een 7 of hoger) zijn er verschillen. Zo hebben zeer gelukkigen meer sociaal kapitaal en zijn vaker (zeer) gezond. Daarnaast zijn zij wat extravert en minder emotioneel gevoelig.

Van de bevolking van 18 jaar of ouder is 2,6 procent ongelukkig: zij geven zichzelf voor geluk een 4 of minder. Ook dit percentage is sinds 2013 stabiel. Vooral mannen, mensen met een niet-westerse migratieachtergrond, laagopgeleiden, lagere inkomens, alleenstaanden en alleenstaande ouders zijn relatief vaak ongelukkig. Onder 65- tot 75-jarigen, hogere inkomens en gehuwden is het aandeel ongelukkigen juist betrekkelijk laag. Ongelukkigen hebben aanmerkelijk minder dikwijls dagelijks én wekelijks contact met familie, vrienden of burens dan anderen. Zij doen ook minder vaak vrijwilligerswerk en hebben relatief weinig vertrouwen in de medemens. Het aandeel met een (zeer) goede gezondheid is fors lager dan bij anderen, terwijl het aandeel met een (zeer) slecht ervaren gezondheid, ernstige beperkingen en belemmeringen juist opvallend hoger is. Ook wat betreft persoonlijkheidskenmerken wijken ongelukkigen af van de overige bevolking: ze scoren hoger op negatieve emotionaliteit en lager op extraversie, consciëntieusheid en altruïsme.

In grote lijnen is het beeld voor de zeer gelukkigen en ongelukkigen consistent en in lijn der verwachting. Wel zijn er enkele uitzonderingen. Zo is er bij het aandeel zeer gelukkigen geen verschil naar geslacht en migratieachtergrond, terwijl ongelukkigen iets meer voorkomen onder mannen dan onder vrouwen en onder mensen met een niet-westerse migratieachtergrond vaker dan onder personen met een andere achtergrond. Bij de profielen valt op dat de ongelukkigen zich op gebied van sociaal kapitaal en gezondheid veel duidelijker onderscheiden van anderen dan de zeer gelukkigen.

Technische toelichting

Sociale samenhang en Welzijn

De gegevens uit dit artikel zijn afkomstig van het onderzoek Sociale samenhang en Welzijn van de jaren 2013 tot en met 2017. Dit is een jaarlijks onderzoek dat sinds 2012 wordt uitgevoerd onder mensen van 15 jaar en ouder. Het onderzoek gaat over welzijn, sociale, maatschappelijke en politieke participatie, en vertrouwen. De vragen over welzijn en geluk zijn sinds 2013 opgenomen in de enquête en worden gesteld aan mensen van 18 jaar of ouder.

De data zijn verzameld volgens een sequentieel mixed-mode ontwerp: respondenten zijn gevraagd om eerst via internet de enquête in te vullen. Indien respons uitbleef, zijn personen met een bekend telefoonnummer telefonisch opnieuw benaderd. Personen van wie het telefoonnummer onbekend was, zijn persoonlijk herbenaderd. Jaarlijks worden ruim 7 duizend mensen geïnterviewd. Over de gehele onderzoeksperiode waar dit onderzoek over gaat, zijn gegevens van 36 015 respondenten van 18 jaar of ouder beschikbaar.

Operationalisatie geluk

De vraag over geluk is als volgt gesteld:

Kunt u op een schaal van 1 tot en met 10 aangeven in welke mate u zichzelf een gelukkig mens vindt? Een 1 staat voor volledig ongelukkig en 10 voor volledig gelukkig.

Personen die een 7 of hoger scoren, worden beschouwd als gelukkig. Degenen die een 9 of 10 invullen, worden in dit onderzoek gezien als zeer gelukkig, terwijl degenen die hun geluk met een 4 of lagere waarderen, worden gerangschikt onder de ongelukkigen.

Analyses

Om na te gaan of en in welke mate de percentages zeer gelukkigen of ongelukkigen significant verschillen tussen bevolkingsgroepen zijn bivariate analyses uitgevoerd. Daarbij zijn de resultaten voor extreem geluk en ongeluk uitgesplitst naar de volgende achtergrondkenmerken: geslacht, leeftijd, migratieachtergrond, hoogst behaald onderwijsniveau, gestandaardiseerd besteedbaar huishoudensinkomen, burgerlijke staat en positie in het huishouden. Met meervoudige logistische regressieanalyses is vervolgens nagegaan of gevonden verschillen blijven bestaan als rekening wordt gehouden met verschillen in geslacht, leeftijd, onderwijsniveau en migratieachtergrond.

Om de profielen van de zeer gelukkigen en de ongelukkigen te beschrijven zijn eveneens bivariate analyses gedaan. Daarbij is voor de zeer gelukkigen en de ongelukkigen gekeken naar enkele belangrijke aspecten van sociaal kapitaal, namelijk sociale contacten, vrijwilligerswerk en sociaal vertrouwen. Verder werden ook gezondheid en persoonlijkheid van de zeer gelukkigen en ongelukkigen onderzocht. Ook hier zijn de verschillen getoetst met correctie voor achtergrondkenmerken door middel van logistische regressieanalyses. De verschillen besproken in dit artikel zijn significant ($p < 0,05$).

Over de relatie tussen een staat van extreem geluk of ongeluk en persoonlijkheidskenmerken wordt alleen gerapporteerd voor enquêtejaar 2016, omdat de vragen over

persoonlijkheid alleen in dat jaar gemeten zijn. Voor deze analyses zijn gemiddeldes berekend voor de items per persoonlijkheidskenmerk. De gemiddelde scores lopen van 0 tot 5, waarbij 0 staat voor een lage mate van het desbetreffende kenmerk en 5 voor een hoge mate van het kenmerk.

Literatuur

CBS (2018, 20 maart). Negen op de tien noemen zichzelf gelukkig. CBS nieuwsbericht. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/12/negen-op-de-tien-noemen-zichzelf-gelukkig>

DeNeve, K.M. en H. Cooper (1998). The Happy Personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124 (2). http://www.subjectpool.com/ed_teach/y5_ID/personality/wellbeing

Denissen, J.A., R. Geenen, M.A.G. van Aken, S.D. Gosling en J. Potter (2008). Development and Validation of a Dutch translation of the Big Five Inventory (BFI). *Journal of personality assessment*, 90 (2). <https://www.ocf.berkeley.edu/~johnlab/pdfs/BFI-Dutch.pdf>

Diener en Seligman (2002). Very happy people. *American Psychological Society, Psychological science*, 13 (1).

Gerlitz, J.Y. en J. Schupp (2005). Zur Erhebung der Big-Five-basierten Persönlichkeitsmerkmale im SOEP. Dokumentation der Instrumententwicklung BFI-S auf basis des SOEP-pretests 2005. DIW research, notes 4.

Hahn, E., J. Gottschling en F.M. Spinath (2012). Short measurements of personality- Validity and reliability of the GSOEP Big Five Inventory (BFI-S). *Journal of research in personality*, 46. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656612000578?via%3Dihub#b0010>

John, O.P., E.M. Donahue en R.L. Kentle (1991). The Big Five Inventory- versions 44 and 54. University of California at Berkeley, Institute of Personality and Social Research, Berkeley.

John, O.P., L.P. Naumann en C.J. Soto (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy. History, measurement and conceptual issues. In: O.P. John, R.W. Robins en L.A. Pervin (red.) *Handbook of personality: theory and research* (pp114-158). Guilford press, New York.

McCrae, R., O. John (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of personality*, 60. <http://www.workplacebullying.org/multi/pdf/5factor-theory.pdf>

Tabellen

B.1 Zeer gelukkigen en ongelukkigen naar achtergrondkenmerken, 2013/2017

	Zeer gelukkig	Ongelukkig
	% personen van 18 jaar of ouder	
<i>Geslacht</i>		
Man	22,3	2,9
Vrouw	22,3	2,3
<i>Leeftijd</i>		
15 tot 25 jaar	22,8	2,6
25 tot 35 jaar	25,2	2,6
35 tot 45 jaar	23,5	2,7
45 tot 55 jaar	21,2	3,1
55 tot 65 jaar	20,7	2,5
65 tot 75 jaar	22,0	1,6
75 jaar of ouder	19,8	3,0
<i>Migratieachtergrond</i>		
Nederlandse achtergrond	22,0	2,2
Westerse migratieachtergrond	22,9	3,0
Niet-westerse migratieachtergrond	23,7	5,5
<i>Onderwijsniveau</i>		
Laag	21,1	3,7
Middelbaar	21,1	2,5
Hoog	25,0	1,5
<i>Gestandaardiseerd huishoudensinkomen</i>		
Eerste (laagste) kwartiel	18,6	5,6
Tweede kwartiel	19,9	3,1
Derde kwartiel	21,6	1,7
Vierde (hoogste) kwartiel	26,7	1,1
<i>Betaald werk</i>		
12 uur of meer	24,1	1,5
Minder dan 12 uur	21,6	2,3
Werkt niet	19,5	4,3
<i>Positie in het huishouden</i>		
Alleenstaand		
Lid paar zonder kinderen	14,0	5,5
Lid paar met kinderen	25,5	1,2
Alleenstaande ouder	26,4	1,5
Thuiswonend kind	13,3	6,4
Overig	21,1	2,8
<i>Burgerlijke staat</i>		
Gehuwd	25,8	1,4
Voor de wet gescheiden	16,1	5,2
Weduwe/weduwnaar	14,1	4,7
Nooit gehuwd geweest	20,1	3,3

B.2 Profielen geluk naar sociaal kapitaal, gezondheid en persoonlijkheidskenmerken¹⁾, 2013/2017

	Zeer gelukkig (score 9 of 10)	Niet zeer gelukkig (score 1-8)	Gewoon gelukkig (score 8-10)	Ongelukkig (score 1-4)	Niet ongelukkig (score 5-10)
	% personen van 18 jaar of ouder				
Totaal	100	100	100	100	100
Sociaal kapitaal					
<i>Contactfrequentie familie</i>					
Dagelijks	34,0	29,2	30,6	24,8	30,4
Minstens 1x per week, maar niet dagelijks	53,1	53,4	54,0	45,2	53,5
Minstens 1x per maand, maar niet wekelijks	9,6	12,0	11,2	13,3	11,4
Minder dan 1x per maand	2,0	3,3	2,7	7,2	2,9
Zelden of nooit	1,3	2,3	1,5	9,6	1,8
<i>Contactfrequentie vrienden</i>					
Dagelijks	30,4	25,3	27,1	18,1	26,7
Minstens 1x per week, maar niet dagelijks	50,0	49,3	50,1	40,4	49,7
Minstens 1x per maand, maar niet wekelijks	14,6	17,2	16,5	16,9	16,6
Minder dan 1x per maand	3,4	4,9	4,1	10,3	4,4
Zelden of nooit	1,6	3,3	2,1	14,3	2,6
<i>Contactfrequentie bureu</i>					
Dagelijks	48,0	45,2	16,0	12,4	15,9
Minstens 1x per week, maar niet dagelijks	18,2	19,9	46,8	34,9	46,1
Minstens 1x per maand, maar niet wekelijks	6,7	7,7	19,8	14,4	19,6
Minder dan 1x per maand	8,4	12,3	7,1	9,3	7,4
Zelden of nooit	55,9	49,9	10,1	29,0	11,0
<i>Contactfrequentie familie, vrienden of bureu</i>					
Dagelijks	55,9	49,9	50,5	42,2	51,5
Minstens 1x per week, maar niet dagelijks	41,7	45,8	49,5	45,4	44,9
Minstens 1x per maand, maar niet wekelijks	2,1	3,5	62,0	7,9	3,1
Minder dan 1x per maand/zelden of nooit	0,3	0,8	38,0	4,5	0,6
<i>Vrijwilligerswerk</i>					
Vrijwilliger	52,0	47,7	50,5	32,3	49,1
Geen vrijwilliger	48,0	52,3	49,5	67,7	50,9
<i>Vertrouwen</i>					
Meeste mensen zijn wel te vertrouwen	65,0	58,1	62,0	36,6	60,2
Men kan niet voorzichtig genoeg zijn	35,0	41,9	38,0	63,4	39,8
Gezondheid					
<i>Algemene ervaren gezondheid</i>					
Zeer goed	27,0	11,8	16,5	5,6	15,4
Goed	58,6	56,0	59,5	28,1	57,3
Gaat wel	12,4	25,4	20,5	29,0	22,3
Slecht	1,7	5,6	3,1	25,6	4,2
Zeer slecht	0,3	1,2	0,5	11,8	0,7
<i>Ernstige beperkingen</i>					
Ernstig beperkt	2,6	7,0	4,2	32,2	5,0
Matig tot niet beperkt	97,4	93,0	95,8	67,8	95,0
<i>Belemmeringen</i>					
Belemmerd	25,5	38,7	32,7	64,3	35,5
Niet belemmerd	74,5	61,3	67,3	35,7	64,5
Persoonlijkheidskenmerken					
	gemiddelde score				
Neuroticisme/negatieve emotionaliteit	2,5	2,8	2,7	3,4	2,7
Extraversie	3,8	3,5	3,5	3,1	3,5
Openheid	3,4	3,2	3,3	3,2	3,3
Altruïsme	3,9	3,8	3,9	3,7	3,8
Concintieusheid	3,9	3,7	3,8	3,5	3,7

¹⁾ De gegevens over de persoonlijkheidskenmerken zijn alleen in 2016 verzameld.

Verklaring van tekens

Niets (blanco)	Een cijfer kan op logische gronden niet voorkomen
.	Het cijfer is onbekend, onvoldoende betrouwbaar of geheim
*	Voorlopige cijfers
**	Nader voorlopige cijfers
2017-2018	2017 tot en met 2018
2017/2018	Het gemiddelde over de jaren 2017 tot en met 2018
2017/'18	Oogstjaar, boekjaar, schooljaar enz., beginnend in 2017 en eindigend in 2018
2015/'16-2017/'18	Oogstjaar, boekjaar, enz., 2015/'16 tot en met 2017/'18

In geval van afronding kan het voorkomen dat het weergegeven totaal niet overeenstemt met de som van de getallen.

Eindredactie Statistische Trends

Annelies Boerdam
Marion van den Brakel
Moniek Coumans
Brigitte Hermans
Suzanne Loozen

Colofon

Uitgever
Centraal Bureau voor de Statistiek
Henri Faasdreef 312, 2492 JP Den Haag
www.cbs.nl

Prepress
Centraal Bureau voor de Statistiek

Ontwerp
Edenspiekermann

Inlichtingen
Tel. 088 570 70 70
Via contactformulier: www.cbs.nl/infoservice

© Centraal Bureau voor de Statistiek, Den Haag/Heerlen/Bonaire, 2018.
Verveelvoudigen is toegestaan, mits het CBS als bron wordt vermeld.