

Meer sociale samenhang, meer geluk?

Godelief Mars en Hans Schmeets

Sociale samenhang gaat samen met geluk en tevredenheid. Vooral mensen die meer contact hebben met familie, maandelijks deelnemen aan verenigingsactiviteiten en in een buurt wonen waar de sfeer goed is, geven relatief vaak aan dat ze gelukkig zijn. Ook frequent contact met vrienden of buren en vrienden in de buurt zijn van belang voor het ervaren van geluk en tevredenheid met het eigen leven. Tot slot blijken mensen die zich inzetten als vrijwilliger doorgaans gelukkiger en tevredener met hun leven dan mensen die dit niet doen.

1. Inleiding

Sociale samenhang wordt van belang geacht voor het welzijn van individuen (Stiglitz et al., 2009). In landen waar het verenigingsleven actiever is, meer vrijwilligerswerk wordt verricht en het vertrouwen in anderen groter is, zijn mensen over het algemeen tevredener met hun leven dan in landen waar dit niet het geval is. Het is nog onduidelijk of dit enkel komt doordat degenen die meer participeren en meer vertrouwen hebben tevredener zijn met hun leven, of ook doordat anderen in de samenleving profiteren van een klimaat van vertrouwen en betrokkenheid (Wallace en Pichler, 2009; Helliwell en Putnam, 2004; Bjørnskov, 2003; Helliwell, 2003).

Het belang van sociale relaties voor subjectief welzijn is veelvuldig aangetoond. Mensen worden blij van het doorbrengen van tijd met vrienden en het gevoel dat ze er voor anderen toe doen maakt ze gelukkig (Argyle, 2001; Demir, 2010). Daarnaast zijn er aanwijzingen dat ook vrijwilligerswerk en vertrouwen belangrijke voorspellers van subjectief welzijn zijn (Leung et al., 2010; Hudson, 2006). Personen die vinden dat de meeste mensen wel te vertrouwen zijn, blijken bijvoorbeeld vaker tevreden met hun leven dan mensen die vinden dat men niet voorzichtig genoeg kan zijn (Helliwell en Wang, 2011).

Deze bijdrage gaat over de relatie tussen sociale samenhang en subjectief welzijn. Naast contacten met familie en vrienden komt ook aan bod of mensen vrienden in de buurt hebben, of ze contact hebben met buren en wat hun beleving van de buurt is. Verder is gekeken naar verenigingsactiviteiten en vrijwilligerswerk.

Onder subjectief welzijn worden gevoelens van geluk en tevredenheid verstaan. Een gangbare visie in de literatuur is dat participatie mensen gelukkiger maakt. Er zijn echter aanwijzingen dat het omgekeerde geldt: geluk bevordert de participatie. Naast theoretische argumenten zijn er empirische aanwijzingen dat er sprake is van een wederkerige relatie: mensen die meer participeren zijn gelukkiger en gelukkige mensen participeren meer (Lyubomirsky et al., 2005; Helliwell en Putnam, 2004). Bij de beschrijving van dergelijke verbanden kan dus worden gekozen voor de eerste benadering – participatie resulteert in geluk – of voor geluk als uitgangspunt om na te gaan of een hogere score op de geluksladder meer participatie betekent. In deze bijdrage wordt gekozen voor de eerste, meest gangbare, benadering.

2. Methode

De gegevens zijn afkomstig uit het Permanent Onderzoek LeefSituatie (POLS) en hebben betrekking op personen van 15 jaar en ouder in 2009. De gegevens over vrijwilligerswerk hebben betrekking op personen van 18 jaar en ouder in 2008. Soms worden gegevens van meerdere jaren samengevoegd om cijfers over kleine groepen te kunnen presenteren.

Gevoelens van geluk en tevredenheid zijn bepaald met de volgende vragen: 'In welke mate vindt u zichzelf een gelukkig mens?' en 'In welke mate bent u tevreden met het leven dat u op dit moment leidt?' Beide vragen hebben vijf antwoordcategorieën. Voor dit onderzoek worden, in navolging van Wingen et al. (2010), antwoordcategorieën samengevoegd (*bijlage*). Dit resulteert in een kenmerk 'gelukkig' versus 'niet gelukkig', en een kenmerk 'tevreden' versus 'niet tevreden'.

Het verband tussen verschillende aspecten van sociale samenhang en gevoelens van geluk en tevredenheid wordt eerst beschreven in de vorm van tweewegtabellen. Verschillen tussen groepen worden met Cramer's V getoetst op statistische significantie. Alleen verschillen die significant zijn op 5%-niveau worden beschreven. Daarna wordt de invloed van verschillende aspecten van sociale samenhang gezamenlijk onderzocht met logistische regressieanalyses. Daarbij wordt gekeken naar het relatieve belang van de verschillende aspecten en gecontroleerd voor geslacht, leeftijd, burgerlijke staat en opleidingsniveau. De analyses worden uitgevoerd met gegevens voor 2009, omdat voor dat jaar de meeste variabelen beschikbaar zijn.

3. Resultaten

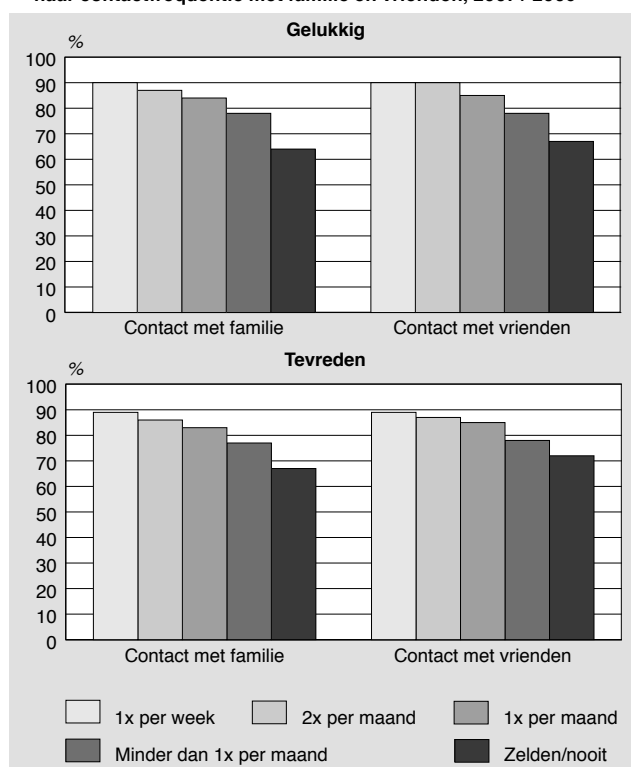
3.1 Contact met familie en vrienden

Zoals verwacht hangt de frequentie van sociale contacten samen met subjectief welzijn. Naarmate er vaker contact is met familie geven personen vaker aan gelukkig te zijn en zijn ze vaker tevreden.

In de periode 2007–2009 is van degenen die zelden of nooit contact hebben met familie gemiddeld 64 procent gelukkig en 67 procent tevreden (*grafiek 1*). Van degenen die minder dan één keer per maand contact hebben is zo'n drie kwart gelukkig of tevreden. Het aandeel gelukkige of tevreden personen is het grootst onder degenen die minstens een keer per week contact hebben, namelijk respectievelijk 90 en 89 procent. Ruim 80 procent van de mensen in Nederland heeft wekelijks contact met familie (Coumans en Te Riele, 2010), dus dit betreft het merendeel van de Nederlandse bevolking.

Een vergelijkbaar beeld tekent zich af voor contact met vrienden of goede kennissen. Meer contact gaat gepaard met een groter aandeel gelukkige of tevreden mensen. Van degenen die minstens één keer per week contact hebben met vrienden (ongeveer 80 procent van de mensen in Nederland) is in

1. Aandeel personen van 15 jaar of ouder dat gelukkig of tevreden is naar contactfrequentie met familie en vrienden, 2007 / 2009



Bron: CBS, POLS.

de periode 2007–2009 gemiddeld 90 procent gelukkig, tegenover 67 procent van degenen die zelden of nooit contact hebben. Het aandeel tevreden personen is in die twee groepen respectievelijk 89 en 72 procent. Overigens komt ook uit eerdere jaargangen, beschikbaar vanaf 1997, een positieve samenhang tussen subjectief welzijn en contact met familie en vrienden naar voren.

Het aandeel gelukkige of tevreden personen ligt beduidend lager onder personen die met zowel familie als vrienden weinig contact hebben. Relatief gezien betreft dit een kleine groep. De meeste mensen weten zich juist omringd door familie en vrienden. Is er geen regelmatig contact met familie, dan vaak wel met vrienden en andersom (Coumans, 2010). Minder dan 1 procent heeft met familie én vrienden minder dan maandelijks contact. Van deze groep is iets meer dan de helft (57 procent) gelukkig (*staat 1*). Is er wel contact met familie, maar niet met vrienden, of andersom, dan is ongeveer drie kwart gelukkig of tevreden.

Zes op de duizend Nederlanders hebben zelden of nooit contact met familie en vrienden (Coumans, 2010). Van deze

Staat 1
Aandeel personen van 15 jaar of ouder dat gelukkig of tevreden is naar contact met familie en vrienden, 2007 / 2009

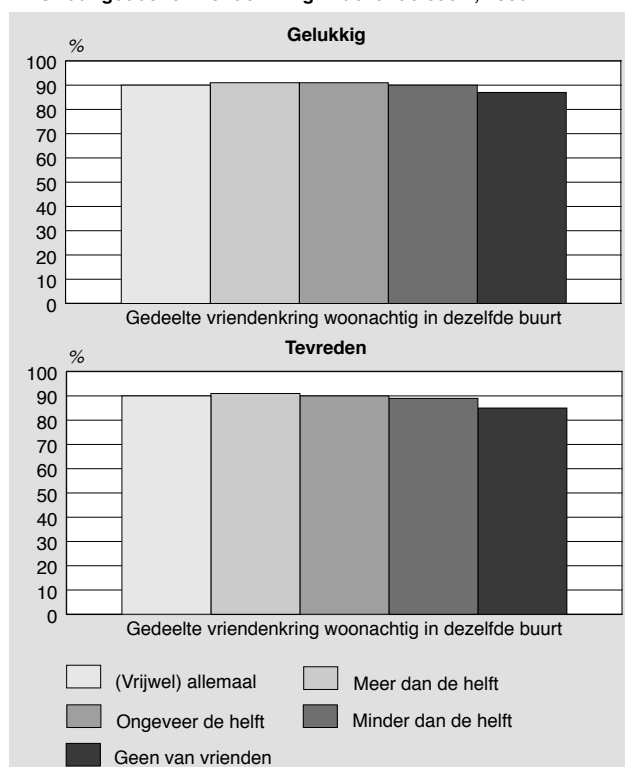
	Gelukkig	Tevreden
%		
Minstens 1 x per maand contact met familie		
Minstens 1 x per maand contact met vrienden	90	89
Minder dan 1 x per maand contact met vrienden	75	78
Minder dan 1 x per maand contact met familie		
Minstens 1 x per maand contact met vrienden	74	75
Minder dan 1 x per maand contact met vrienden	57	59

Bron: CBS, POLS.

groep is gemiddeld 50 procent gelukkig en 53 procent tevreden in de periode 1997–2009.

Geluk en tevredenheid zijn dus gerelateerd aan de frequentie waarmee mensen contact hebben met familie en vrienden. Daarnaast maakt het uit of vrienden in dezelfde buurt wonen. Mensen met vrienden in de buurt zijn iets vaker gelukkig en tevreden dan mensen zonder vrienden in de buurt. De verschillen zijn echter bescheiden. Wanneer alle vrienden in een andere buurt wonen, dan is 87 procent in 2009 gelukkig en 85 procent tevreden. Wanneer vrijwel alle vrienden in dezelfde buurt wonen, dan is 90 procent gelukkig en eveneens 90 procent tevreden (*grafiek 2*).

2. Aandeel personen van 15 jaar of ouder dat gelukkig of tevreden is naar gedeelte vriendenkring in dezelfde buurt, 2009



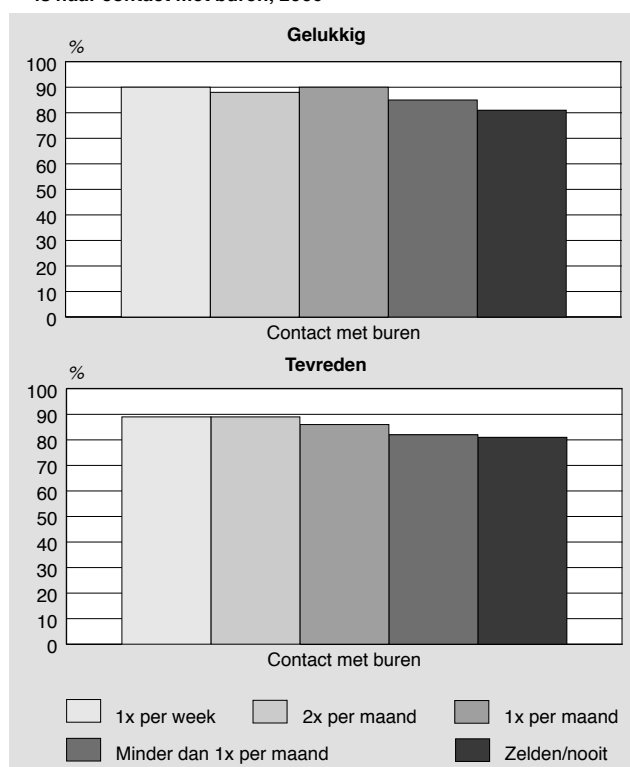
Bron: CBS, POLS.

3.2 Contact met burens en beleving van de buurt

Mensen zijn niet alleen gelukkiger en tevredener als ze vaker contact hebben met familie, vrienden en goede kennissen; ook het contact met burens maakt verschil. Ongeveer twee derde van de mensen in Nederland heeft in 2009 wekelijks contact met burens (Coumans, 2010). Van hen is 90 procent gelukkig en 89 procent tevreden (*grafiek 3*). Die aandelen liggen voor zowel geluk als tevredenheid op 81 procent onder degenen die zelden of nooit contact hebben met burens. Uit gegevens over eerdere jaren (1997–2004) komt een vergelijkbaar beeld naar voren.

Niet alleen de frequentie van het contact met burens is van belang voor het subjectief welzijn, maar ook de beleving van de buurt. Mensen die vinden dat men in de buurt prettig

3. Aandeel personen van 15 jaar of ouder dat gelukkig of tevreden is naar contact met burenn, 2009



Bron: CBS,POLS.

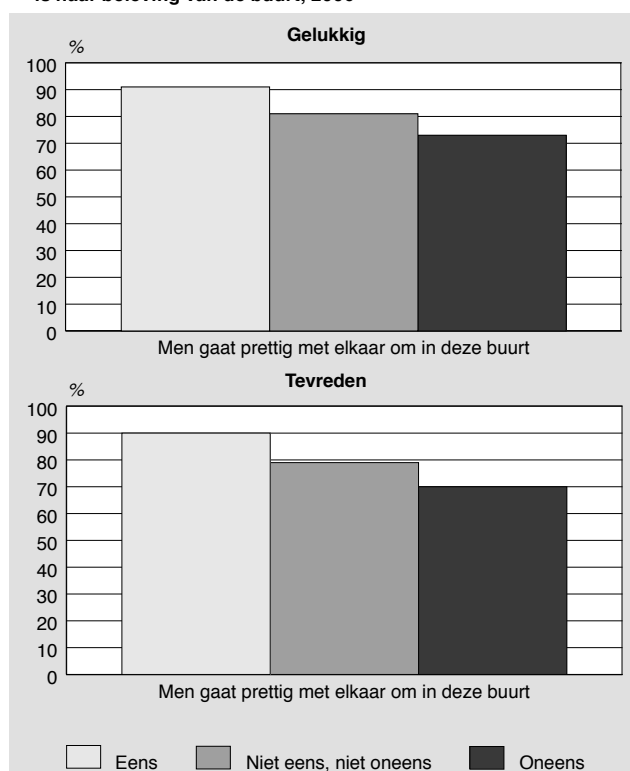
met elkaar omgaat, zijn vaker gelukkig en tevreden dan mensen die dit niet vinden.

In 2009 is 85 procent het eens met de stelling 'In deze buurt gaat men op een prettige manier met elkaar om.' Van hen is 91 procent gelukkig en 90 procent tevreden (*grafiek 4*). Van degenen die het met deze stelling oneens zijn, zo'n 6 procent, is 73 procent gelukkig en 70 procent tevreden. De groep die niet gelukkig of tevreden is, is dus drie keer zo groot onder degenen die vinden dat er geen goede onderlinge omgang is.

3.3 Vrijwilligerswerk en deelname aan verenigingsactiviteiten

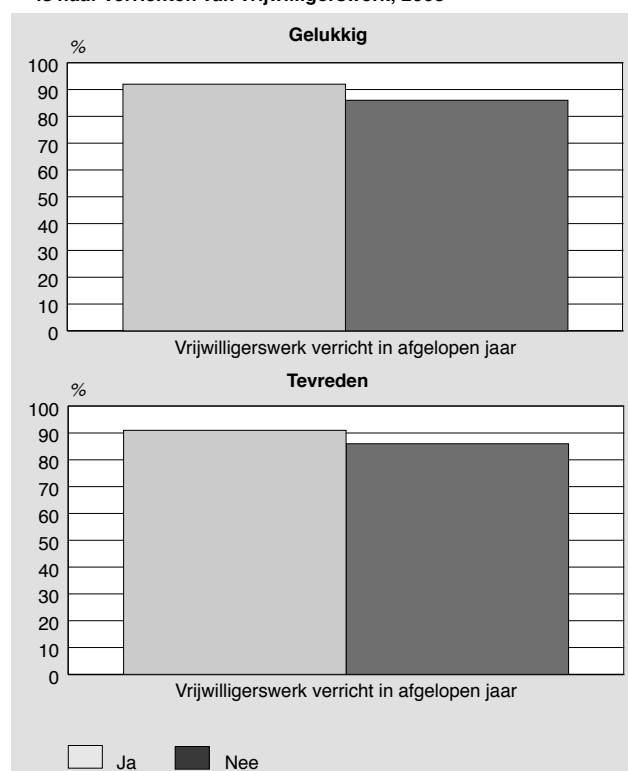
Ook georganiseerde vormen van sociaal contact en betrokkenheid laten een positieve relatie met subjectief welzijn zien. Mensen die zich inzetten als vrijwilliger of regelmatig deelnemen aan verenigingsactiviteiten zijn vaker gelukkig en tevreden dan mensen die dit niet doen. Onder vrijwilligers worden mensen verstaan die zich in het afgelopen jaar minstens één keer onbetaald hebben ingezet voor een organisatie of vereniging. In 2008 bedraagt het aandeel vrijwilligers 42 procent (Arts en Te Riele, 2010). Hiervan is 92 procent gelukkig en 91 procent tevreden (*grafiek 5*). Van degenen die het afgelopen jaar geen vrijwilligerswerk hebben verricht is 86 procent gelukkig en eenzelfde aandeel tevreden. Voor deelname aan verenigingsactiviteiten komt ongeveer hetzelfde beeld naar voren. In 2009 is 93 procent van degenen die minstens eenmaal per maand deelnemen aan een verenigingsactiviteit gelukkig, tegenover 86 procent van degenen die dat niet doen (*grafiek 6*).

4. Aandeel personen van 15 jaar of ouder dat gelukkig of tevreden is naar beleving van de buurt, 2009



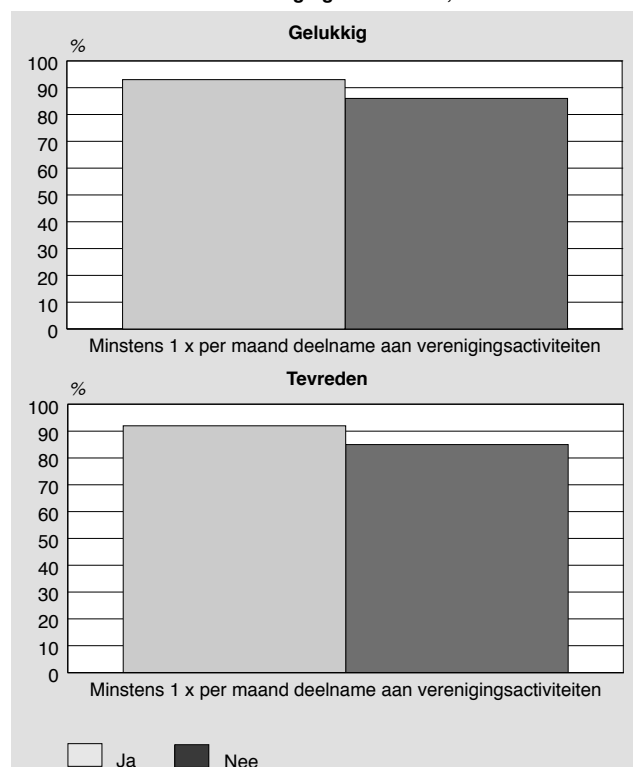
Bron: CBS,POLS.

5. Aandeel personen van 18 jaar of ouder dat gelukkig of tevreden is naar verrichten van vrijwilligerswerk, 2008



Bron: CBS,POLS.

6. Aandeel personen van 15 jaar of ouder dat gelukkig of tevreden is naar deelname aan verenigingsactiviteiten, 2009



Bron: CBS, POLS.

3.4 Relatief belang van aspecten van sociale samenhang

Als er frequenter contact is met familie, vrienden of buren voelen mensen zich vaker gelukkig of tevreden. Mensen zijn ook vaker gelukkig of tevreden als ze vrienden in de buurt hebben, positief zijn over de buurt of deelnemen aan verenigingsactiviteiten. Gezamenlijk bieden deze aspecten van sociale samenhang meer inzicht in verschillen van geluk of tevredenheid dan één van deze aspecten afzonderlijk (staat 2). In eerste instantie is gekeken naar de reeds veelvuldig onderzochte relatie van geluk en tevredenheid met contact met familie en vrienden. Wordt ook rekening gehouden met de buurt en verenigingsactiviteiten, dan kunnen verschillen in geluk en tevredenheid beter worden verklaard. Dit blijkt uit een significante verbetering van de *likelihood ratio* van het model. Dit geldt zowel voor geluk als tevredenheid.

Informatie over familie, vrienden, buurt en verenigingsleven tezamen zegt meer dan informatie over één van deze aspecten afzonderlijk. Niet alle aspecten zijn echter even belangrijk. Om verschillen in geluk of tevredenheid te verklaren, is contact met familie belangrijker dan contact met vrienden of het hebben van vrienden in de buurt (zie Wald in staat 2). Op het vlak van de buurt doet het er meer toe hoe mensen de sfeer in de buurt ervaren dan hoe vaak zij contact met hun buren hebben. Worden alle aspecten van sociale samenhang gezamenlijk bekeken (model 2), dan blijkt een prettige omgang in de buurt het meest te verklaren, gevolgd door contact met familie en deelname aan verenigingsactiviteiten. De overige aspecten spelen een kleinere of geen rol.

Als rekening wordt gehouden met geslacht, leeftijd, burgerlijke staat en opleidingsniveau (model 3), boeten de aspecten van sociale samenhang aan belang in. Aan de onderlinge verhoudingen van de aspecten van sociale samenhang verandert echter weinig. De omgang in de buurt, contact met familie en verenigingsactiviteiten blijven het meest bijdragen aan het verklaren van verschillen in geluk en tevredenheid.

Voor mensen die minstens een keer per week contact hebben met familie is de kans om gelukkig te zijn 2,7 keer zo groot als voor mensen die minder dan een keer per maand contact hebben met familie (staat 3). Dezelfde relatieve kansverhouding van 2,7 geldt voor mensen die vinden dat men in de buurt prettig met elkaar omgaat in verhouding tot mensen die dat niet vinden. Voor de kans om gelukkig te zijn maakt het dus ongeveer evenveel uit of mensen wekelijks in plaats van minder dan maandelijks contact hebben als dat zij positief of negatief over de buurt denken. Daarbij moet worden benadrukt dat de relatieve kansverhouding voor geluk hier ongeveer even groot blijkt voor de vergeleken categorieën. Dit hoeft niet te betekenen dat contact met familie en de omgang in de buurt in het algemeen evenveel uitmaken voor de kans om gelukkig te zijn. Een andere indeling in categorieën (bijvoorbeeld onderscheid tussen 'zelden of nooit contact' en 'minder dan een keer per maand' of onderscheid tussen 'zeer eens' en 'eens') zou gepaard kunnen gaan met grotere of kleinere verschillen in de kansverhouding voor geluk.

Ook bij tevredenheid springen de relatieve kansverhoudingen bij contact met familie (2,5) en de omgang in de buurt (3,0) er uit. Deelname aan verenigingsactiviteiten heeft voor

Staat 2

Logistische regressieanalyse voor geluk en tevredenheid, 2009: Toetsingsgrootheden per stap van modelopbouw (Wald)

	Gelukkig			Tevreden		
	Model 1	Model 2	Model 3	Model 1	Model 2	Model 3
Contact met familie (3 categorieën)	58,7*	40,5*	36,3*	57,7*	36,6*	34,2*
Contact met vrienden (3 categorieën)	26,3*	17,1*	7,4*	13,3*	6,2*	3,2
Gedeelte vriendenkring in dezelfde buurt (2 categorieën)	6,2*	1,5	1,8	13,9*	5,2*	4,4*
Contact met buren (3 categorieën)		8,5*	8,0*		6,4*	5,3
In buurt gaat men prettig met elkaar om (3 categorieën)		82,4*	67,7*		111,2*	99,2*
Deelname aan verenigingsactiviteiten (2 categorieën)		33,2*	25,6*		43,0*	31,0*
Geslacht (2 categorieën)			9,3*			1,5
Leeftijd (4 categorieën)			46,7*			44,1*
Burgerlijke staat (4 categorieën)			174,8*			109,4*
Opleidingsniveau (3 categorieën)			29,0*			19,5*
Verbetering likelihood ratio t.o.v. voorgaand model	91,6*	137,1*	274,1*	87,8*	176,9*	156,6*
Aantal vrijheidsgraden	5	5	9	5	5	9

* p = <0,05

Staat 3
Logistische regressieanalyse voor geluk en tevredenheid, 2009: parameters en toetsingsgrootheden voor meest uitgebreide model

	Gelukkig				Tevreden			
	Wald	Over-schrijdings-kans	exp(B)	(95%-BI)	Wald	Over-schrijdings-kans	exp(B)	(95%-BI)
Contact met familie	36,3	0,00			34,2	0,00		
Minstens 1 keer per week	34,7	0,00	2,7	(1,9–3,8)	30,8	0,00	2,5	(1,8–3,4)
Minder dan 1 keer per week	13,7	0,00	2,1	(1,4–3,1)	10,4	0,00	1,9	(1,3–2,7)
Minder dan 1 keer per maand (ref.)			1,0				1,0	
Contact met vrienden	7,4	0,03			3,2	0,21		
Minstens 1 keer per week	6,4	0,01	1,6	(1,1–2,2)	3,0	0,08	1,4	(1,0–1,9)
Minder dan 1 keer per week	6,9	0,01	1,7	(1,1–2,5)	2,8	0,09	1,4	(0,9–2,0)
Minder dan 1 keer per maand (ref.)			1,0				1,0	
Gedeelte vriendenkring in buurt								
Wel vrienden in dezelfde buurt	1,8	0,18	1,1	(0,9–1,3)	4,4	0,04	1,2	(1,0–1,4)
Geen vrienden in dezelfde buurt (ref.)			1,0				1,0	
Contact met burens	8,0	0,02			5,3	0,07		
Minstens 1 keer per week	4,1	0,04	1,3	(1,0–1,6)	4,7	0,03	1,3	(1,0–1,5)
Minder dan 1 keer per week	0,1	0,78	1,0	(0,7–1,2)	0,6	0,44	1,1	(0,9–1,4)
Minder dan 1 keer per maand (ref.)			1,0				1,0	
In buurt gaat men prettig met elkaar om	67,7	0,00			99,2	0,00		
Eens	53,6	0,00	2,7	(2,1–3,6)	74,6	0,00	3,0	(2,3–3,9)
Neutraal	5,9	0,01	1,5	(1,1–2,1)	6,7	0,01	1,5	(1,1–2,0)
Oneens (ref.)			1,0				1,0	
Deelname aan verenigingsactiviteiten								
Ja	25,6	0,00	1,6	(1,3–1,9)	31,0	0,00	1,6	(1,4–1,9)
Nee (ref.)			1,0				1,0	
Constante	4,4	0,04	0,5		0,6	0,44	0,8	

N.B. In het model zijn behalve de getoonde variabelen ook geslacht, leeftijd, burgerlijke staat en opleidingsniveau opgenomen (model 3).

zowel geluk als tevredenheid een relatieve kansverhouding van 1,6. Mensen die maandelijks deelnemen aan verenigingsactiviteiten hebben dus ongeveer anderhalf keer zo veel kans om gelukkig te zijn dan mensen die niet of minder vaak deelnemen.

4. Conclusies

Sociale samenhang gaat samen met geluk en tevredenheid. Mensen die meer contact hebben met familie, vrienden of burens, geven vaker aan dat ze gelukkig of tevreden zijn dan mensen die minder of geen contact hebben. Mensen die vrienden in hun buurt hebben, positief zijn over de buurt of deelnemen aan verenigingsactiviteiten, voelen zich ook vaker gelukkig of tevreden. Worden deze aspecten van sociale samenhang gezamenlijk beschouwd, dan blijken de sfeer in de buurt, contact met familie en deelname aan verenigingsactiviteiten verschillen in geluk en tevredenheid het meest te verklaren.

Sociale samenhang blijkt veel verschil te maken voor het subjectief welzijn van mensen. In vergelijking tot mensen die minder dan eens per maand contact hebben met familie, zijn mensen die minstens eens per week contact hebben bijna drie keer zo vaak gelukkig. Datzelfde geldt voor mensen die positief in plaats van negatief gestemd zijn over hun buurt. De overgrote meerderheid van de mensen in Nederland heeft wekelijks contact met familie, denkt positief over de buurt en is gelukkig en tevreden. Dat neemt niet weg dat er een kleine groep is met weinig sociaal contact en/of een negatieve kijk op de buurt, die beduidend minder vaak gelukkig of tevreden is. Daarbij is aangenomen dat de sociale samenhang het welzijn beïnvloedt, en niet andersom.

Naast sociale samenhang zijn ook andere factoren van invloed op subjectief welzijn, zoals gezondheid en inkomen (Otten, 2005). Daarop is in deze bijdrage niet ingegaan. Wellicht is een deel van de effecten van sociale samenhang toe te schrijven aan en/of te interpreteren via dergelijke kenmerken. Zo kan gezondheid resulteren in meer participatie en vervolgens een stimulerend effect hebben op het subjectief welzijn. Zulke relaties kunnen bijvoorbeeld met een structureel model onderzocht worden. Hierover wordt in vervolgonderzoek gerapporteerd.

Literatuur

Argyle, M., 2001, *The psychology of happiness* (second edition). Routledge, Hove.

Arts, K. en S. te Riele, 2010, *Vrijwilligerswerk*. In: Schmeets, H. (red). *Sociale samenhang: participatie, vertrouwen en integratie*. CBS, Den Haag/Heerlen.

Bjørnskov, C., 2003, *The happy few: Cross-Country evidence on social capital and life satisfaction*. *Kyklos* (56)1, blz. 3–16.

Coumans, M., 2010, *Sociale contacten met familie, vrienden en burens*. In: Schmeets, H. (red). *Sociale samenhang: participatie, vertrouwen en integratie*. CBS, Den Haag/Heerlen.

Coumans, M. en S. te Riele, 2010, *Verschillen in sociale en maatschappelijke participatie*. *Bevolkingstrends* (58)1, blz. 39–45.

Demir, M., A. Özen, A. Doğan, N.A. Bilyk, F.A. en Tyrell, 2010, I matter to my friend, therefore I am happy: Friendship, mattering, and happiness. *Journal of Happiness Studies*, DOI: 10.1007/s10902-010-9240-8.

Helliwell, J. F., 2003, How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling* (20)2, blz. 331–360.

Helliwell, J. F. en S. Wang, 2011, Trust and wellbeing. *International Journal of Wellbeing* (1)1, blz. 42–78.

Helliwell, J. F. en R. D. Putnam, 2004, The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences* (359)1449, blz. 1435–1446.

Hudson, J., 2006, Institutional trust and subjective well-being across the EU. *Kyklos* (59)1, blz. 43–62.

Leung, A., C. Kier, T. Fung, L. Fung en R. Sproule, 2010, Searching for happiness: the importance of social capital. *Journal of Happiness Studies*, DOI: 10.1007/s10902-010-9208-8.

Lyubomirsky, S., L. King, en E. Diener, 2005, The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* (131)6, blz. 803–855.

Otten, F., 2005, Geld maakt gelukkig, maar gezondheid is belangrijker. CBS- Webmagazine, 10 oktober 2005.

Stiglitz, J. E., A. Sen en J.P. Fitoussi, 2009, Report by the commission on the measurement of economic performance and social progress. www.stiglitz-sen-fitoussi.fr.

Wallace, C. en F. Pichler, 2009, More participation, happier society? A comparative study of civil society and the quality of life. *Social Indicators Research* (93)2, blz. 255–274.

Wingen, M., T. de Jonge en K. Arts, 2010, Veranderingen in burgerlijke staat en de beleving van welzijn. *Bevolkingstrends* (58)3, blz. 50–55.

Bijlage

Om subjectief welzijn te operationaliseren, worden de volgende twee vragen met bijbehorende antwoordcategorieën gebruikt uit het Permanent Onderzoek Leef-Situatie (POLS):

‘In welke mate vindt u zichzelf een gelukkig mens?’

- 1 Erg gelukkig
- 2 Gelukkig
- 3 Niet gelukkig/niet ongelukkig
- 4 Niet zo gelukkig
- 5 Ongelukkig

‘In welke mate bent u tevreden met het leven dat u op dit moment leidt?’

- 1 Buitengewoon tevreden
- 2 Zeer tevreden
- 3 Tevreden
- 4 Tamelijk tevreden
- 5 Niet zo tevreden

Voor dit onderzoek worden de antwoordcategorieën ingedeeld in respectievelijk gelukkig (1, 2) en niet gelukkig (3, 4, 5), en tevreden (1, 2, 3) en niet tevreden (4, 5).