

Geluksonderzoek

Het onderzoek naar de
geluksbeleving van
vrouwen in Nederland

oktober 2011

Inhoud

- 1. Geluk & tevredenheid
- 2. Werk
- 3. Privé-leven
- 4. Sport, eten en gezondheid
- 5. Conclusies

Profielschets respondenten

- De vragenlijst is ingevuld door 507 vrouwen
- De gemiddelde leeftijd is 38,7 jaar
- 80% van de respondenten is gehuwd of samenwonend met partner
- 74% van de respondenten heeft kinderen
- 64% van de respondenten is hoog opgeleid (WO en HBO)
- Ruim 40% van de respondenten komt uit Noord- en Zuid-Holland
- 83% van de respondenten heeft een betaalde baan (gemiddeld voor 29 uur per week)
- Over het algemeen zien deze vrouwen zich als aardige, extraverte, plichtsgetrouwe vrouwen die wel in zijn voor iets nieuws. Ze vinden zichzelf niet zo stressbestendig.

1. Geluk & tevredenheid



Het gelukscijfer

Hoe gelukkig ben je met je leven?



Hoe tevreden/blij ben je met jezelf?



Gemiddeld genomen zijn vrouwen gelukkiger als ze:

- Kinderen hebben
- Hoog opgeleid zijn
- Een betaalde baan hebben (m.n. grote parttime baan of fulltime baan)
- Relatief weinig tijd besteden aan huishoudelijke taken (en/of deze uitbesteden aan derden)
- Zich gesteund voelen door hun partner
- Een levensmotto hebben
- Werken om zichzelf te ontwikkelen
- Promotie hebben gemaakt (in het afgelopen jaar)
- Leuke dingen met hun gezin ondernemen
- Op vakantie gaan en lekker koken
- Gezond en gevarieerd eten
- Sporten om fit te blijven
- Hardlopen

De vrouwen met een gemiddeld groot geluksgevoel zijn vaker tevreden met zichzelf, hun partner en gezin, zijn meer betrokken bij hun werk(gever), kunnen de werkdruk (thuis en op het werk) beter aan, zijn afgelopen jaar minder vaak ziek geweest en voelen zich vaker gezond en energiek. Er is sprake van een wisselwerking tussen geluk en deze aspecten.

Wat vindt de vrouw belangrijk
en hoe tevreden is ze hierover?

Belang (van 1 tot 10)



1. Gezin	9,3
2. Partner / relatie	8,9
3. Familie & vrienden	8,2
4. Tijd & ontspanning voor mezelf Persoonlijke ontwikkeling	8,1 8,1
5. Werk	7,6

Tevredenheid (van 1 tot 10)



1. Gezin	8,3
2. Partner / relatie	8,1
3. Familie & vrienden	7,6
4. Werk	7,3
5. Persoonlijke ontwikkeling	7,1
6. Tijd & ontspanning voor mezelf	6,9

Levensmotto's

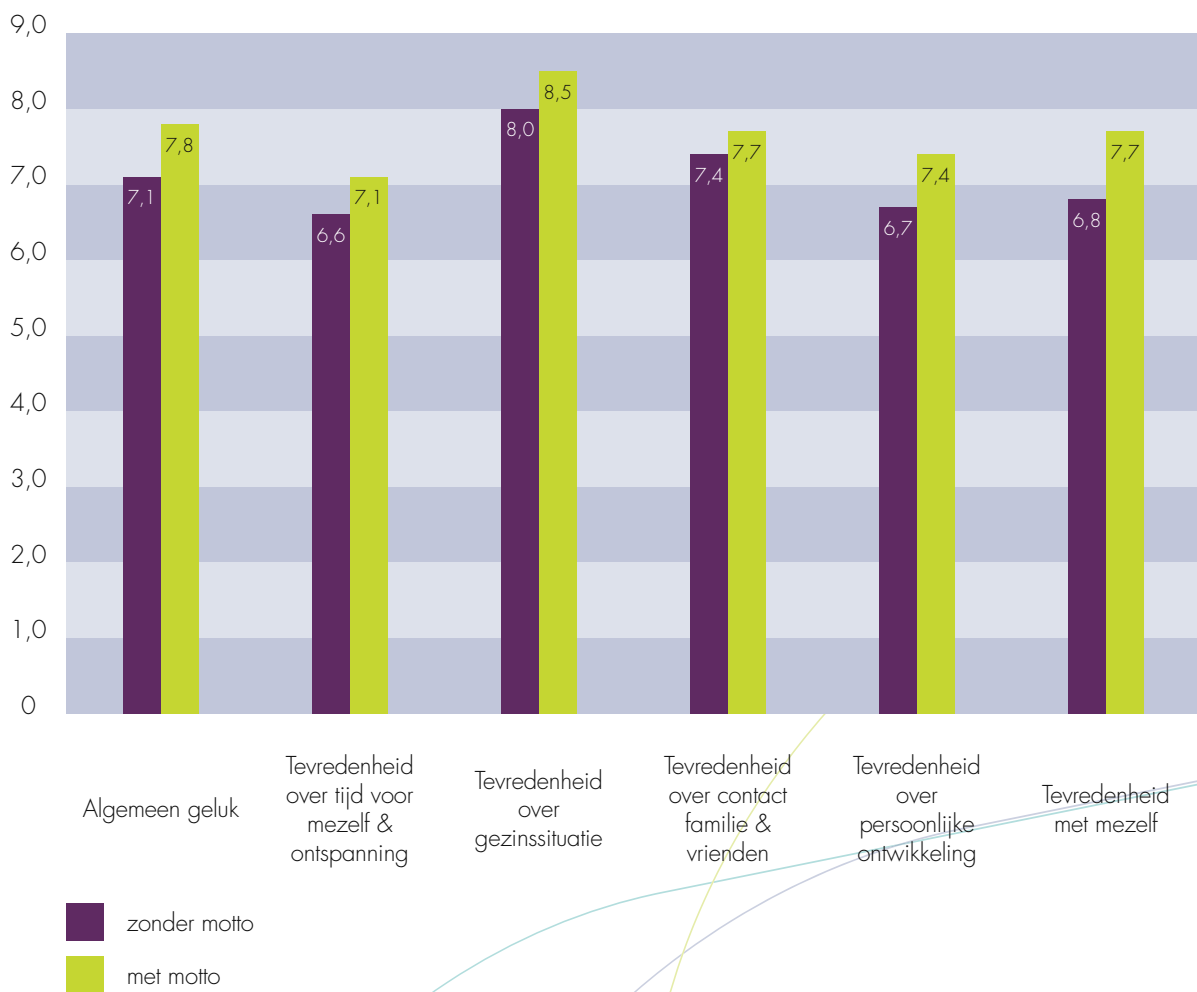
- Vrouwen met een motto zijn gelukkiger (7,8) dan vrouwen zonder motto (7,1). Er bestaat dus een significant positief verband tussen het hebben van een motto en geluk.
- 65% van de vrouwen heeft een levensmotto.
- Het type motto is in te delen naar actief/passief en intern/extern gericht. (extern gericht, d.w.z. alles ligt in de handen van iets/iemand anders bijv. het lot, God, etc. Intern gericht, d.w.z. zelf er alles uithalen).
- Er is geen verschil tussen het geluksgevoel van vrouwen met verschillende typen motto's (dus bijvoorbeeld passief versus actief).

Een greep uit de levensmotto's van de deelnemers aan het geluksonderzoek:



Vrouwen met en zonder motto

Verschillen in geluksgevoel en tevredenheid over levensgebieden tussen vrouwen met en zonder motto.



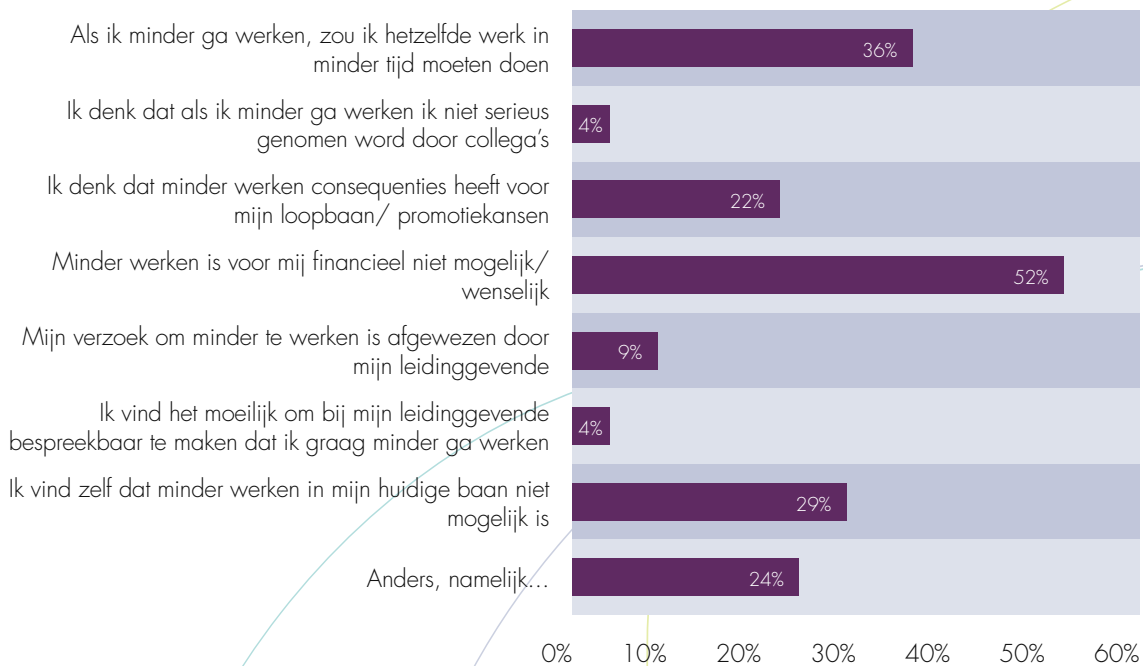
2. Werk



Het aantal werkuren

- 83% van de respondenten heeft een betaalde baan. Van deze respondenten:
 - Ø Gemidd. contractomvang is 29 uur per week
(in de praktijk werkt respondent gemidd. 33, 2 uur)
 - Ø 70% resp. 81% werkt volgens contract c.q. in de praktijk meer dan 24 uur per week
 - Ø 63% werkt het aantal uur dat ze graag wil
 - Ø 27% wil graag minder uren werken
 - Ø 10% wil graag meer uren werken

Belemmeringen om minder te gaan werken

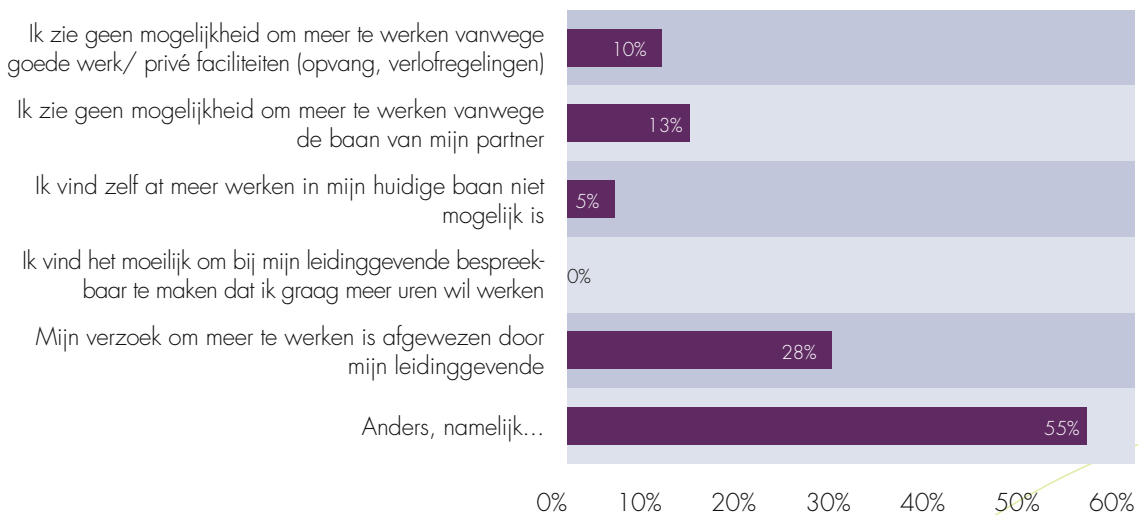


Meest gegevens antwoorden bij 'Anders, namelijk':

- Ø Als zelfstandige is dat niet mogelijk
- Ø Het is nu (nog) niet aan de orde; in de (nabije) toekomst wel

Het aantal werkuren

Belemmeringen om meer te gaan werken



Meest gegevens antwoorden bij 'Anders, namelijk':

- Ø vanuit mijn werkgever is uitbreiding van mijn huidige functie niet mogelijk
- Ø mijn werk en privé zijn nu goed in balans

Verschillen in werkdrijfveren HBO+ en HBO-

- De meest genoemde werkdrijfveren door HBO+
 1. Om mezelf te ontwikkelen (59%)
 2. Salaris (56%)
 3. Om mijn talenten en kennis goed in te zetten (48%)
- De meest genoemde werkdrijfveren door HBO-
 1. Salaris (76%)
 2. Sociale contacten (53%)
 3. Om mezelf te ontwikkelen (38%)

Overzicht alle verschillen:

	Interessante functie-inhoud	Om talenten en kennis goed in te zetten	Om mezelf te ontwikkelen	Sociale contacten	Salaris	Om ambities te kunnen verwezenlijken
HBO-	11.9%	28.8%	38.1%	52.5%	76.3%	15.3%
HBO+	38.6%	48.2%	58.7%	39.9%	56.1%	31.7%

Betekenis genoemde percentages: het percentage vrouwen dat deze drijfveer in de top-drie heeft staan.

3. Privéleven



Werk-privé balans

- Hoewel respondenten aangeven dat ze de werkdruk thuis goed aan kunnen en ze over het algemeen tevreden zijn met de ondersteuning thuis, hebben deze ze toch regelmatig last van 'werk-thuis conflict' (= negatieve effecten van werk op thuissituatie).

Bijvoorbeeld:

1. 28% is thuis vaak of altijd met het werk bezig
 2. 25% geeft aan na een werkdag vaak of altijd te moe te zijn om de dingen te doen die ze graag willen doen
- 54% van de vrouwen geeft aan niet voldoende tijd voor zichzelf te hebben.

Welke activiteiten dragen bij aan je geluksgevoel en/of aan je ontspanning?

1 Op vakantie gaan (73%)

2 Uit eten gaan (72%)

3 Een boek lezen (71%)

4 Met mijn gezin leuke dingen ondernemen (69%)

5 Een wandeling in de natuur maken (58%)

6 Shoppen (57%)

7 Sporten (54%)

4. Gezondheid,
sport en eten



Gezondheid

Hoe gelukkig ben je met je leven?



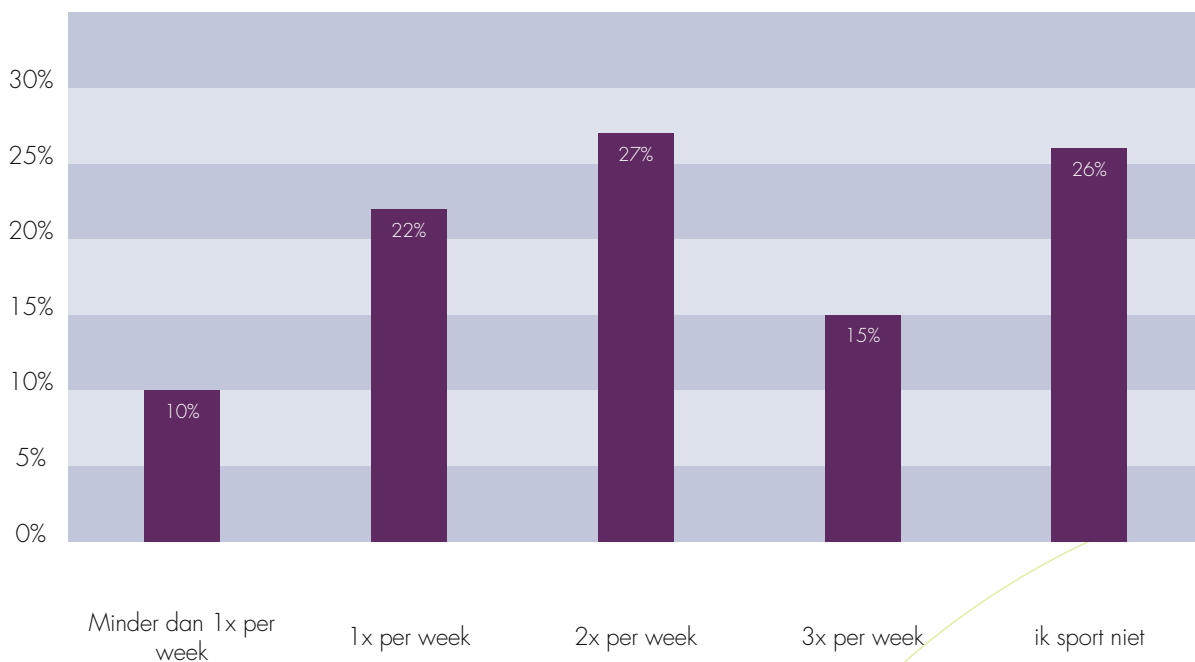
Hoe tevreden/blij ben je met jezelf?



- 75% van de respondenten werkt actief aan de gezondheid door:
 - gezond en gevarieerd te eten (94%)
 - beweging (76%)
 - te ontspannen (67%)
- 25% van de respondenten werkt niet actief aan de gezondheid omdat:
 - het te lastig is / te veel moeite kost (62%)
 - er te weinig tijd voor is (44%)
 - andere dingen belangrijker zijn (24%)

Sport

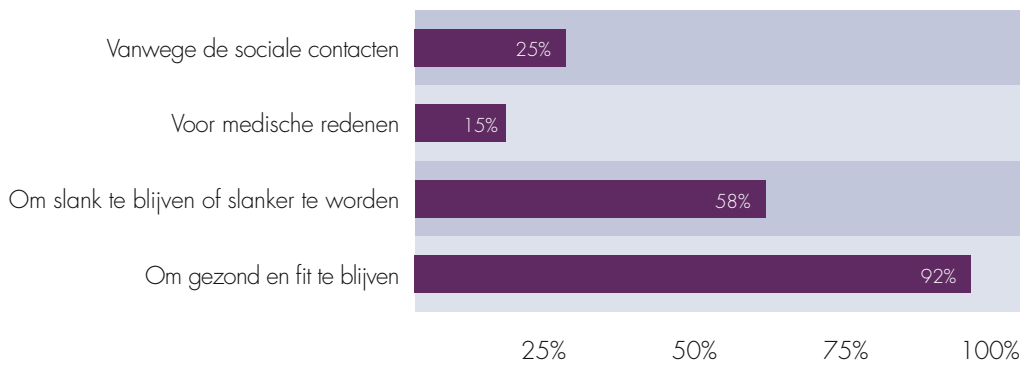
Frequentie van sporten



- 33% van de respondenten zou meer willen sporten, maar
 - Ø heeft te weinig tijd (61%)
 - Ø heeft te weinig doorzettingsvermogen/discipline (35%)
 - Ø vindt het te duur (16%)
 - Ø heeft andere redenen zoals gezondheidsproblemen, zwangerschap en te weinig energie (21%)

Sport

Beweegredenen om te gaan sporten



- Meest beoefende sporten:
 - Ø Hardlopen (31%)
 - Ø Fitness (30%)
 - Ø Fietsen/spinnen (26%)
 - Ø Wandelen/nordic walking (22%)

Eten

Hoe gezond en gevarieerd eet je?



Wens/behoefte om gezonder te eten

- 54% van de respondenten zou gezonder en gevarieerder willen eten

Conclusies - 1

Geluk

- De vrouw geeft gemiddeld een 7,5 voor haar levensgeluk.
- Haar geluk wordt het meest beïnvloed door: zich gezond voelen, steun van de partner, een positieve werkbeleving en de tevredenheid op de verschillende levensgebieden (met name tevredenheid met jezelf, gezinssituatie en partner).

Tevredenheid

- Vrouwen hechten belang aan de volgende levensgebieden (in volgorde van belang): gezin, partner, familie & vrienden, tijd en ontspanning voor zichzelf, persoonlijke ontwikkeling en werk.
- Van deze levensgebieden zijn ze het minst tevreden over 'tijd voor zichzelf'.

Conclusies - 2

Werk

- Deze vrouwen werken voornamelijk voor: salaris, ontwikkeling, sociale contacten en het inzetten van talenten & kennis. Hun werkdruk is niet buitensporig hoog. Wel hebben deze vrouwen wat minder vrijheid in het bepalen van hun werkplek en -tijden en 36% wordt 'niet' of slechts 'soms' voldoende uitgedaagd in hun huidige functie. Men is redelijk betrokken bij de werkgever, en respectievelijk 30% en 24% denkt erover na om binnen 1 jaar van functie of werkgever te veranderen.

Privé

- De werkdruk thuis kan men vaak goed aan, maar 54% van deze vrouwen geeft aan niet voldoende tijd voor zichzelf te hebben. De meeste vrouwen ontspannen van: op vakantie gaan, uit eten gaan, een boek lezen en met het gezin leuke dingen ondernemen. Hoewel de werkdruk dus meevalt en de ondersteuning thuis goed is, hebben deze vrouwen toch regelmatig last van werk-thuis conflict (zo geeft 25% aan bij thuiskomst na een werkdag vaak of altijd te moe te zijn om dingen te doen die ze graag willen doen en 28% is thuis vaak of altijd met het werk bezig).

Conclusies - 3

Gezondheid, sporten en eten

- Deze vrouwen voelen zich redelijk fit en gezond. Driekwart geeft aan actief aan de gezondheid te werken door m.n. veel te bewegen en gezond te eten. Bijna de helft van de vrouwen sport 1 of 2x per week. 1/3 zou meer willen sporten; de belangrijkste belemmering hiervoor is een gebrek aan tijd. 54% zou graag gezonder en gevarieerder willen eten.