



# Livskvalitet i Norge 2021

TALL

SOM FORTELLER

RAPPORTER / REPORTS

2021 / 27

Kristina Strand Støren og Elisabeth Rønning



*Kristina Strand Støren og Elisabeth Rønning*

**Livskvalitet i Norge 2021**

I serien Rapporter publiseres analyser og kommenterte statistiske resultater fra ulike undersøkelser. Undersøkelser inkluderer både utvalgsundersøkelser, tellinger og registerbaserte undersøkelser.

© Statistisk sentralbyrå  
Ved bruk av materiale fra denne publikasjonen skal Statistisk sentralbyrå oppgis som kilde.

Publisert 2. november 2021

ISBN 978-82-587-1398-9 (trykt)  
ISBN 978-82-587-1399-6 (elektronisk)  
ISSN 0806-2056

<b>Standardtegn i tabeller</b>	<b>Symbol</b>
Tall kan ikke forekomme	.
Oppgave mangler	..
Oppgave mangler foreløpig	...
Tall kan ikke offentliggjøres	:
Null	-
Mindre enn 0,5 av den brukte enheten	0
Mindre enn 0,05 av den brukte enheten	0,0
Foreløpig tall	*
Brudd i den loddrette serien	—
Brudd i den vannrette serien	
Desimaltegn	,

## Forord

Denne rapporten presenterer de første resultatene fra Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Hovedformålet med undersøkelsen er å få kunnskap om livskvaliteten til den norske befolkningen og å belyse forskjeller i livskvalitet blant ulike grupper.

Rapporten gir en bred, deskriptiv fremstilling av temaene som inngår i undersøkelsen: subjektiv livskvalitet, tilfredshet med ulike livsområder, og hvordan levekår og livsbetingelser som helse, sosiale relasjoner, arbeids- og studiemiljø, økonomisk romslighet, boforhold og bomiljø, opplevelse av samfunnsforhold og fritid påvirker tilfredsheten med livet. I tillegg innledes rapporten med et kapittel om bakgrunnen for undersøkelsen.

Rapporten er utarbeidet av seksjon for inntekts- og levekårsstatistikk i Statistisk sentralbyrå (SSB). Elisabeth Rønning har vært prosjektleder for undersøkelsen og ledet arbeidet med rapporten.

Livskvalitetsundersøkelsen 2021 er finansiert av Helsedirektoratet (Hdir).

Statistisk sentralbyrå, 12. oktober 2021

Ann-Kristin Brændvang

## Sammendrag

Statistisk sentralbyrå (SSB) gjennomførte mars 2021 en undersøkelse om livskvalitet i den norske befolkningen. Hovedformålet med undersøkelsen var å få kunnskap om livskvaliteten til den norske befolkningen og å belyse forskjeller i livskvalitet mellom ulike grupper. I undersøkelsen har vi kartlagt spørsmål som hvor tilfreds man er med livet, tilfredshet med ulike livsområder, optimisme for framtiden, engasjement, mestring, sosiale relasjoner og positive og negative følelser.

I Norge svarer 21 prosent av befolkningen at de har høy tilfredshet med livet (svarer 9 eller 10 på en skala fra 0 til 10), mens 28 prosent svarer at de har lav tilfredshet med livet (svarer mellom 0 og 5 på skalaen). Tilfredsheten i befolkningen er signifikant lavere i 2021 enn i 2020. Det har vært en nedgang i 10 av 12 indikatorer på subjektiv livskvalitet mellom 2020 og 2021. Nedgangen sammenfaller med endringer i flere av levekårene som også er målt. Blant annet er det en økning i andelen som oppgir å ha helseproblemer eller psykiske plager, søvnproblemer, smerter, lite sosial kontakt og som opplever ensomhet, faktorer som er relatert til tilfredshet.

Et gjennomgående funn i rapporten er at yngre oppgir at de er mindre tilfredse med livet enn eldre. Dette gjelder for mange av livskvalitetsmålene, bortsett fra tilfredshet med fysisk helse, optimisme for framtiden og om man har givende sosiale relasjoner. Et annet gjennomgående funn er at personer med lavere utdanning og lavere inntekt jevnt over oppgir mindre tilfredshet på ulike livskvalitetsmål enn de med høyere utdanning og inntekt. Et viktig funn i rapporten er at folks livskvalitet varierer etter livssituasjon. Personer som er arbeidsledige eller uføre og personer med helseutfordringer, er eksempler på grupper som er overrepresentert blant de som svarer at de er mindre tilfredse med livet. Skeive (personer som oppgir at de er homofil, lesbisk eller bifil) er også en av gruppene som merker seg ut med lavere livskvalitet enn den øvrige befolkningen.

I rapporten ser vi også nærmere på sammenhengen mellom levekår og tilfredshet med livet. Resultatene viser at tilfredshet varierer etter indikatorer på helseforhold, sosiale relasjoner, arbeidsmiljø, skolemiljø, økonomi, boforhold, nærmiljø, samfunnsforhold, fritid og negative livshendelser. Vi finner at symptomer på angst og depresjon ser ut til å være den største risikofaktoren for lav livskvalitet av helseforholdene. Sosiale relasjoner har også en sammenheng med livskvalitet. Blant annet ser vi at det å være mye plaget av ensomhet er negativt relatert til tilfredshet med livet. Av arbeidsmiljøforhold ser vi at seksuell trakassering på jobb er forbundet med nedsatt livskvalitet. Økonomi har også betydning. Det å ha opplevd diskriminering har betydning for livskvaliteten, og det er dobbelt så stor andel som ikke er tilfreds med livet blant dem sammenliknet med dem som ikke har opplevd diskriminering. Til sist finner vi at noen konkrete livshendelser skiller seg ut ved at en svært stor andel som har opplevd dem rapporterer om lav tilfredshet med livet. Det gjelder særlig sterkt personlige krenkende hendelser, som å ha blitt utsatt for vold eller trusler om vold.

## Abstract

In March 2021 Statistics Norway (SSB) conducted a national survey on Quality of Life. The main purpose of the survey was to get knowledge on Norwegian's quality of life, and study differences between population groups. Questions on general satisfaction with life, satisfaction with different areas of life, optimism for the future, general engagement, management of life, social relations and positive and negative feelings were asked in the survey.

In Norway, 21 percent of the population are highly satisfied (answers 9 or 10 on a scale from 0 to 10), while 28 percent have low satisfaction with their life (answers between 0 and 5 on the scale). Satisfaction with life is significantly lower in 2021 than in 2020. There has been a decline in 10 of the 12 indicators on subjective well-being between 2020 and 2021. The decline coincides with changes in several of the living conditions that is surveyed. There has for example been an increase in the share of people having health issues or symptoms of anxiety or depression, sleep problems, pain, little social contact or feeling lonely. These factors are related to satisfaction with life.

In general, young people are less satisfied than older people. This applies for most of the quality-of-life-indicators in the survey, except for satisfaction with physical health, optimism for the future and rewarding social relations. Another consistent finding is that people with low educational levels and low incomes are less satisfied on many quality-of-life-indicators compared to people with high education levels and high incomes. Another important result in the report is that satisfaction varies a lot by life situation. People that are unemployed, physically disabled or have health challenges are examples of groups that are overrepresented among those that are unsatisfied with life. People that are non-heterosexual are also among the groups that have low satisfaction.

The report also covers the relationship between objective living conditions and life satisfaction. The results show that life satisfaction varies based on indicators on health, social relations, work-environment, school-environment, economy, residence, local environment, societal factors, leisure time and negative life events. Of the health indicators people with anxiety- and depression-symptoms seem to have the biggest risk for low satisfaction. Indicators on social relations are related to life satisfaction. For example, to feel lonely is negatively linked to the satisfaction indicator. Of the work-environment indicators, experiencing sexual harassment at work is an example of an indicator linked to reduced satisfaction. Economy also has significance for satisfaction in life. Having experienced discrimination negatively impacts life satisfaction, and the share that is not satisfied with life is twice as large among those that have experienced discrimination compared to those that have not. Finally, we find that some life events stand out, because a very large share of people having experienced them report low satisfaction of life. This is especially true for those that have experienced strongly personal offensive incidents, exposure to- or threats of violence.

# Innhold

<b>Forord</b> .....	<b>3</b>
<b>Sammendrag</b> .....	<b>4</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Hvorfor en livskvalitetsundersøkelse i Norge?</b> .....	<b>7</b>
1.1. Innledning .....	7
1.2. Hva er livskvalitet? .....	7
1.3. Hvorfor en egen undersøkelse av livskvalitet? .....	7
1.4. Fokus på subjektiv livskvalitet og hvilke levekår som påvirker tilfredshet med livet ....	8
<b>2. Metode og utvalg</b> .....	<b>10</b>
2.1. Populasjon og gjennomføring av undersøkelsen .....	10
2.2. Datainnsamling under koronatiltak .....	10
2.3. Utvalg og frafall .....	10
<b>3. Definisjon av bakgrunnsvariabler</b> .....	<b>12</b>
<b>4. Lever vi rike liv i et rikt land?</b> .....	<b>15</b>
4.1. Hvor fornøyde er vi med livet? .....	15
4.2. Hvor fornøyde er vi med ulike livsområder? .....	24
4.3. Opplever vi optimisme for fremtiden? .....	33
4.4. Opplever vi mening? .....	36
4.5. Opplever vi engasjement? .....	39
4.6. Opplever vi mestring i livet? .....	42
4.7. Opplever vi givende sosiale relasjoner? .....	45
4.8. Opplever vi en overvekt av positive eller negative følelser? .....	48
<b>5. Hvilke grupper har høy og lav subjektiv livskvalitet?</b> .....	<b>51</b>
5.1. Grupper med høyest subjektiv livskvalitet .....	51
5.2. Grupper med lavest subjektiv livskvalitet .....	51
5.3. Livskvalitet i utvalgte grupper .....	53
5.4. Endringer siden 2020 .....	54
<b>6. Hvilke faktorer påvirker nordmenns livskvalitet?</b> .....	<b>59</b>
6.1. Helse .....	59
6.2. Sosiale relasjoner .....	61
6.3. Arbeidsmiljø .....	64
6.4. Studiemiljø .....	68
6.5. Økonomisk situasjon .....	70
6.6. Bolig, nærmiljø og trygghet .....	72
6.7. Samfunn og rettigheter .....	75
6.8. Fritid og kultur .....	78
6.9. Negative livshendelser .....	81
<b>7. Lavere livskvalitet i 2021</b> .....	<b>85</b>
<b>Referanser</b> .....	<b>88</b>
<b>Vedlegg A: Overlapp mellom grupper</b> .....	<b>92</b>
<b>Figurregister</b> .....	<b>96</b>
<b>Tabellregister</b> .....	<b>97</b>



# 1. Hvorfor en livskvalitetsundersøkelse i Norge?

*Elisabeth Rønning*

## 1.1. Innledning

I denne rapporten legger vi fram Livskvalitetsundersøkelsen 2021, som ble gjennomført 8.-28. mars 2021. Vi tar i denne rapporten sikte på en bred, men ikke dyptgående presentasjon av resultatene. Data vil også stilles til rådighet for Norsk senter for forskningsdata (NSD), som vil formidle anonymiserte mikrodata til forskere som skal gjøre egne analyser.

## 1.2. Hva er livskvalitet?

Livskvalitet handler om hvordan vi har det. Hvordan man opplever sitt eget liv og opplevelse av mening er del av personers *subjektive* livskvalitet. *Objektiv* livskvalitet handler om viktige goder som etterstrebes av mange, slik som frihet, trygghet, helse og fellesskap. Disse godene dreiser seg ikke bare om subjektive opplevelser. Vi ønsker for eksempel både å føle oss trygge og faktisk være trygge. I tillegg har vi andre sider ved levekårene, som kan beskrives som ressurser for, eller begrensninger på, mulighetene til å realisere disse målene (Nes, Hansen & Barstad, 2018). Kunnskap om hvordan subjektiv livskvalitet og levekår henger sammen vil gjøre at vi får en dypere forståelse for hvordan ytre forhold påvirker den enkeltes opplevelse av livet og livsbetingelsene sine i Norge. Livskvalitetsundersøkelsen i Norge 2021 omfatter derfor både spørsmål om subjektiv livskvalitet, objektiv livskvalitet og levekår.

## 1.3. Hvorfor en egen undersøkelse av livskvalitet?

Befolkningens livskvalitet er en av Norges viktigste ressurser. Hovedformålet med å kartlegge livskvalitet er å sikre bedre informasjon om hvordan mennesker i Norge har det, for å kunne tilrettelegge best mulig for gode liv (Nes et al., 2018).

Dette er den andre livskvalitetsundersøkelsen som er gjennomført av SSB i den norske befolkningen. Den første undersøkelsen ble gjennomført i 2020 (Støren, Rønning & Gram, 2020). Før disse to undersøkelsene har noen aspekter av subjektiv livskvalitet blitt kartlagt som en del av andre undersøkelser i SSB, blant annet gjennom Levekårsundersøkelsen EU-SILC. Subjektiv livskvalitet ble inkludert som en utvidet modul i Levekårsundersøkelsen EU-SILC i 2013 og 2018, og noen få aspekter av livskvalitet har siden 2017 blitt inkludert årlig. Etableringen av en egen undersøkelse om livskvalitet har likevel vært viktig for å inkludere et bredere utvalg av spørsmål, som gir mer omfattende informasjon og større rom for analyser.

Livskvalitet vies stadig mer oppmerksomhet i samfunnsplanlegging og forvaltning, og denne undersøkelsen om livskvalitet bygger på flere års forarbeid for kartlegging av livskvalitet i Norge. I Folkehelsemeldingen *Mestring og muligheter* (Meld. St.19 [2014-2015]) fikk Helsedirektoratet i oppdrag av Helse- og omsorgsdepartementet å utforme en strategi for å sikre gode data om befolkningens livskvalitet. En arbeidsgruppe nedsatt og ledet av Helsedirektoratet med representanter fra Folkehelseinstituttet, Statistisk Sentralbyrå og NOVA/OsloMet-storbyuniversitetet utarbeidet i den forbindelse rapporten *Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet* (Barstad, 2016). Rapporten presenterte blant annet et behov for samordning av måleverktøy og metode, og forbedring av systemet for innsamling av data om livskvalitet nasjonalt.

I Perspektivmeldingen (Meld. St. 29 [2016-2017]) peker regjeringen på betydningen av å måle livskvalitet, som alternativ til rene økonomiske mål på

befolkningens velferd. Helsedirektoratet fulgte i 2018 opp med rapporten *Livskvalitet – Anbefalinger for et bedre målesystem* (Nes et al., 2018), som presenterer et målesystem med anbefalte spørsmål og metoder for gjennomføringer av livskvalitetsundersøkelser i Norge.

Spørsmålene i anbefalingene fra Helsedirektoratet har blitt metodetestet av SSB (Berg, Berglund & Lund, 2018), og SSB har på oppdrag fra Helsedirektoratet utviklet en webundersøkelse om livskvalitet basert på de anbefalte spørsmålene. Programmeringen og metodetestingen av webskjemaet er omtalt i en teknisk dokumentasjonsrapport (Todorovic, Båshus & Støren, 2019). SSB testet dette webskjemaet i en pilotundersøkelse i Hallingdal i 2019, på oppdrag fra Regionrådet i Hallingdal, i samarbeid med Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet (FHI). Dokumentasjon av gjennomføring og resultater fra piloten er publisert i en samlet rapport (Støren & Todorovic, 2019a). Erfaringer fra pilotundersøkelsen ble brukt i forarbeidet før Livskvalitetsundersøkelsen 2020.

I 2021 vedtok også regjeringen at det skal utvikles en nasjonal strategi for livskvalitet, og at livskvalitet skal være et supplerende mål på samfunnsutviklingen i Norge. Der trekkes det frem at målinger av livskvalitet er viktige verktøy, og Livskvalitetsundersøkelsen trekkes frem som en sentral kilde til kunnskap om livskvalitet i den norske befolkningen.

#### **1.4. Fokus på subjektiv livskvalitet og hvilke levekår som påvirker tilfredshet med livet**

Datamaterialet fra Livskvalitetsundersøkelsen 2021 er stort og åpner for mange analysemuligheter. I denne rapporten fokuserer vi på to overordnede temaer; subjektiv livskvalitet i befolkningen og ulike grupper i Norge, og hvilke objektive forhold og levekår som påvirker tilfredshet med livet i Norge.

##### **Subjektiv livskvalitet i Norge**

I Helsedirektoratets rapport *Livskvalitet – Anbefalinger for et bedre målesystem* (Nes et al., 2018) trekkes det frem at subjektiv livskvalitet har vært et underprioritert fokusområde her i landet - både politisk og vitenskapelig. Spørsmål om subjektiv livskvalitet har derfor fått liten plass i befolkningsundersøkelser. Kunnskapen vi har om befolkningens subjektive opplevelser står derfor i sterk kontrast til kunnskapen vi har om befolkningens levekår og annen informasjon i nasjonale registre.

I kapittel 4 vil det derfor fokuseres på ulike aspekter av subjektiv livskvalitet: tilfredshet med livet, tilfredshet med ulike livsområder (helse, bosted, fritid og økonomi), opplevelse av mening, optimisme for fremtiden, engasjement, mestring, sosiale relasjoner og balanse mellom positive og negative følelser. Det vil bli presentert resultater på disse indikatorene for befolkningen i alt, og inndelt etter en rekke bakgrunnsvariabler basert på kjønn, alder, utdanning, inntekt, hovedaktivitet, husholdningstype, helseforhold, innvanderbakgrunn, landsdel og sentralitet. På denne måten kan forskjeller i subjektiv livskvalitet mellom ulike grupper belyses. Resultatene fra 2021 vil sammenlignes med tallene fra 2020.

##### **Grupper med høy livskvalitet, og utsatte grupper**

I kapittel 5 vil vi oppsummere hvilke grupper som jevnt over ser ut til å skåre høyt på indikatorene for subjektiv livskvalitet, og gruppene som ser ut til å være utsatte når det kommer til subjektiv livskvalitet.

##### **Hvilke levekår påvirker vår tilfredshet med livet i Norge**

Helsedirektoratets rapport *Livskvalitet – Anbefalinger for et bedre målesystem* (Nes et al., 2018) påpeker også at for å skape et godt og helsefremmende samfunn

trenger vi kunnskap om både levekår og om hvordan folk selv opplever å ha det. Vi må kombinere informasjon om faktiske levekår, samfunnsforhold, bo- og arbeidsforhold, med informasjon om subjektiv livskvalitet for å få mer kunnskap om hvilke levekår som påvirker vår subjektive opplevelse av livet.

Kapittel 6 viser derfor hvordan ulike levekårsindikatorer på for eksempel helse, sosiale relasjoner, arbeidsmiljø, fritid og økonomisk situasjon er relatert til livskvalitet. Vi kan ikke koble livsbetingelsene opp mot alle målene på subjektiv livskvalitet i denne rapporten, så vi har her valgt å sette levekårene opp mot hovedspørsmålet om 'tilfredshet med livet alt i alt'. Her vil vi belyse hvilke levekår som påvirker vår tilfredshet med livet positivt og negativt. I kapitlet er hovedfokus på tallene fra 2021, men vi vil sammenlikne med tall fra fjorårets rapport og kommentere større forskjeller vi finner.

## 2. Metode og utvalg

*Elisabeth Rønning*

Gjennomføringen av Livskvalitetsundersøkelsen 2021 er ytterligere dokumentert i et eget notat (Pettersen & Støren, 2021), men vi har her oppsummert noen hovedtrekk ved undersøkelsens metode og utvalg.

### 2.1. Populasjon og gjennomføring av undersøkelsen

Formålet med Livskvalitetsundersøkelsen var å kartlegge livskvaliteten til den voksne befolkningen i Norge, og målgruppen for Livskvalitetsundersøkelsen 2021 var derfor personer bosatt i Norge i alderen 18 år og eldre.

Livskvalitetsundersøkelsen 2021 ble innsamlet gjennom et webspørreskjema som kunne besvares på mobil, nettbrett eller PC. Invitasjon til undersøkelsen ble sendt per e-post til alle som hadde sin e-post registrert i Kontakt- og reservasjonsregisteret (KRR). Personer som ikke hadde e-post registrert i KRR fikk invitasjon per brevpost. Deretter fikk personer påminnelser om å besvare undersøkelsen på SMS med lenke til undersøkelsen. Spørreskjemaet kunne besvares på bokmål, nynorsk eller engelsk.

Spørreskjemaet er i stor grad det samme som i undersøkelsen i 2020, men enkelte spørsmål i spørreskjemaet har blitt justert som følge av revidering av Levekårsundersøkelsen EU-SILC, hvor flere av spørsmålene er hentet fra. Dette gjelder blant annet noen av spørsmålene om helse og arbeid.

Resultatene fra Livskvalitetsundersøkelsen 2021 sammenliknes i rapporten med tall fra Livskvalitetsundersøkelsen 2020 samt levekårsundersøkelser SSB gjennomfører, der det er relevant. Disse levekårsundersøkelsene gjennomføres som telefonintervjuundersøkelser, og avvik i resultater mellom undersøkelsene kan skyldes datainnsamlingsmetode (Groves, 2004)

### 2.2. Datainnsamling under koronatiltak

Datainnsamlingen for undersøkelsen ble gjort fra 8-28 mars 2021. Det medfører at det ble gjennomført intervjuer under nasjonale og regionale tiltak for å begrense spredning av koronaviruset. Noen eksempler på nasjonale tiltak på dette tidspunktet er en anbefaling om å begrense sosial kontakt, ha maks fem gjester i eget hjem, maks 10 personer i private sammenkomster innendørs utenfor eget hjem, og fraråding av reising utenlands.

På tidspunktet for datainnsamlingen hadde det vært ulike nasjonale og regionale tiltak i ett år.

### 2.3. Utvalg og frafall

40 000 personer 18 år og eldre ble trukket ut til å delta i undersøkelsen. Undersøkelsen oppnådde en svarprosent på 44 prosent. Blant dem som fikk invitasjon til å delta per e-post var svarprosenten 48 prosent, og blant dem som fikk den via brev var svarprosenten 12 prosent. Frafallet var størst blant personer over 80 år og personer med lav utdanning.

Utvalgsundersøkelser med selvrapportering har fordelen at de kan gi innsikt i meninger og oppfatninger, og gi mer detaljert informasjon om fenomener man ikke kan undersøke gjennom registeropplysninger. I en utvalgsundersøkelse er kvaliteten på dataene som samles inn avhengig av flere forhold. Det kan være skjevheter ved utvalget som er trukket, såkalt utvalgsvarians (det vil si at

fordelingen av ulike kjennemerker ikke er lik i utvalget som i populasjonen). Det blir kontrollert for dette i trekkeprosedyren, og slike skjevheter er erfaringsmessig små. Mer vanlig er det at det oppstår skjevheter som følge av frafall, det vil si at fordelingen av ulike kjennetegn er annerledes i nettoutvalget (de personene i utvalget som besvarer undersøkelsen) enn i bruttoutvalget (alle personene i utvalget). Denne type skjevhet kan beregnes ved å sammenligne fordeling av kjente kjennetegn i netto- og bruttoutvalget, for eksempel kjønn, alder, og utdanningsnivå. I dokumentasjonsrapporten gjennomgås størrelsen på frafallet etter kjønn, alder og utdanningsnivå (Pettersen & Støren, 2021). Det er særlig lav svarandel blant personer med lav utdanning, innvandrere og eldre.

Den lave svarprosenten i den eldste aldersgruppen gjør at det er mer usikkerhet rundt representativiteten til respondentene i denne gruppen. Den lave svarprosenten øker sjansen for at de som svarer skiller seg fra de som ikke svarer på undersøkelsen. Siden denne undersøkelsen er på web kan det hende at det i stor grad er de eldre med best helse, best digitale ferdigheter og eventuelt best nettverk til å få hjelp som besvarer undersøkelsen, mens de med dårligere helse, personer med dårligere digitale ferdigheter og kanskje et mindre nettverk til å hjelpe seg ikke svarer. Å få invitasjonen per brev kan skape en ekstra terskel, siden man da enten må skrive inn lenken til webspørreskjemaet manuelt, eller må ha en smarttelefon som man kan bruke til å komme direkte til undersøkelsen via SMS-påminnelsene. I tillegg til dette faller alle personer som er bosatt i institusjon utenfor målgruppen.

*Vekting av resultatene fra  
Livskvalitetsundersøkelsen  
2021*

For å korrigere noen av skjevhetene nettoutvalget har i forhold til bruttoutvalget, lages det en frafallsvekt. Det vil si at vi lar personer med kjennetegn som er underrepresenterte telle mer når vi ser på resultatene, mens personer med kjennetegn som er overrepresenterte teller mindre. Frafallsvekten som er laget for denne undersøkelsen, veker opp skjevheter i nettoutvalget knyttet til kjønn, alder, og utdanningsnivå. Dette sikrer oss likevel ikke mot skjevheter knyttet til andre kjennemerker vi ikke kjenner eller ikke kan måle ved hjelp av registerdata, f.eks. kan personer med gode digitale ferdigheter delta i større grad i en webundersøkelse enn de som har dårligere digitale ferdigheter. Se dokumentasjonsnotatet for mer detaljert beskrivelse av vekten som er beregnet (Pettersen & Støren, 2021).

### 3. Definisjon av bakgrunnsvariabler

*Kristina Strand Støren*

Her beskrives definisjonene av de gruppene vi presenterer tall for i tabellene gjennom hele rapporten. Det er viktig å være klar over at mange av gruppene i denne rapporten ikke er gjensidig utelukkende, men i varierende grad overlapper hverandre. Tabellen i Vedlegg A bakerst i rapporten gir en oversikt over til hvilken grad de ulike gruppene overlapper med hverandre.

- Hele befolkningen* Når vi presenterer tall for hele befolkningen bruker vi alle besvarelsene i undersøkelsen. Hele befolkningen er her personer 18 år og over. For å sikre at resultatene er representative for befolkningen som helhet, har vi benyttet frafallsvekter for å gjøre opp for skjevheter som følge av frafall. Les mer om frafall og vekting i kapittel 2.
- Kjønn* I analysesammenheng brukes respondentens kjønn hentet fra befolkningsregisteret.
- Aldersgruppe* I analysesammenheng brukes respondentens alder ved inngangen til året undersøkelsen ble foretatt. Denne variabelen deles inn i følgende aldersgrupper:
- 18-24 år
  - 25-44 år
  - 45-66 år
  - 67-79 år
  - 80 år og over
- Disse gruppene skiller seg noe fra grupperingen som brukes ellers ved publisering av statistikk fra for eksempel levekårsundersøkelsen. Dette skyldes at vi ønsker å skille mellom personer under og over 80 år i denne undersøkelsen. Svarprosenten blant de eldste er lav, og det er derfor ønskelig å skille ut de over 80 år siden de som svarte i denne gruppen kan være mindre representative for aldersgruppen enn de som har svart i de andre aldersgruppene. Les mer om alder og frafall i kapittel 2.1.
- Utdanningsnivå* Basert på opplysninger om høyeste fullførte utdanning fra Nasjonal utdanningsdatabase er utdanningsnivå gruppert slik:
- Grunnskole (inkluderer ingen fullført utdanning og uoppgitt utdanning)
  - Videregående skole
  - Høyere utdanning (universitets- og høghskolenivå, lavere og høyere grad)
- 2019-årgang var siste tilgjengelige årgang fra nasjonal utdanningsdatabase. Det vil si at personer som har fullført utdanning i 2020 ikke har oppdatert utdanningsnivå.
- Inntektskvartiler* Vi presenterer resultater fordelt etter inntekt etter skatt per forbruksenhet<sup>1</sup> i *kvartilgrupper*. Vi deler inntekt etter skatt per forbruksenhet i fire like store deler. Vi har dermed fire inntektsgrupper:
- første kvartil: laveste 25 prosent av inntektsfordelingen
  - andre kvartil: nest laveste 25 prosent av inntektsfordelingen
  - tredje kvartil: nest høyeste 25 prosent av inntektsfordelingen
  - fjerde kvartil: høyeste 25 prosent av inntektsfordelingen

---

<sup>1</sup> *Inntekt etter skatt per forbruksenhet*: Summen av husholdningens skattepliktige og skattefrie inntekter, fratrukket skatt, fordelt på antall forbruksenheter i husholdningen. Antall forbruksenheter er beregnet ved bruk av EUs ekvivalensskala, der første voksne får vekt lik 1, neste voksne vekt lik 0,5, mens hvert barn får vekt lik 0,3. En barnefamilie med to voksne og to barn får sum forbruksvekter lik 2,1 og trenger derfor en inntekt som er 2,1 ganger så høy som inntekten til en enslig for å ha samme økonomiske velferdsnivå.

2019-årgang var siste tilgjengelige årgang for opplysninger fra inntekts- og formuesregisteret. For personer som enten har hatt en stor oppgang eller stor nedgang i inntekt siden 2019 vil opplysningene være noe misvisende.

<i>Lavinntekt</i>	Tilhører en husholdning der inntekt per forbruksenhet er lavere enn 60 prosent av medianinntekten i befolkningen. 2019-årgang var siste tilgjengelige årgang for opplysninger fra inntekts- og formuesregisteret. For personer som enten har hatt en stor oppgang eller stor nedgang i inntekt siden 2019 vil opplysningene være noe misvisende.
<i>Hovedaktivitet</i>	Basert på personens svar på spørsmål H91 om egen oppfatning av viktigste aktivitet på svartidspunktet. Hovedaktivitet er gruppert slik: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yrkesaktiv</li> <li>- Student eller elev (inkluderer også verneplikt)</li> <li>- Pensjonist</li> <li>- Ufør eller ikke i stand til å arbeide</li> <li>- Arbeidsledig</li> </ul>
<i>Husholdningstype</i>	Basert på opplysninger om husholdningen fra befolkningsregisteret grupperte vi husholdningstypene som dette: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aleneboende under 45 år</li> <li>- Aleneboende 45 år og over</li> <li>- Par uten barn under 45 år</li> <li>- Par uten barn 45 år og over</li> <li>- Par med barn 0-5 år</li> <li>- Par med barn 6-17 år</li> <li>- Enslige forsørgere med barn 0-17 år</li> </ul> Husholdningstype er en gruppering av husholdninger og sier derfor ikke noe om personer har en partner de ikke bor sammen med, om de har barn de ikke bor sammen med, eller om de har voksne barn som har flyttet hjemmefra.
<i>Innvandrerbakgrunn</i>	Basert på opplysninger om innvandringskategori fra befolkningsregisteret grupperte vi personer som innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre. <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Innvandrere</i> er personer som er født i utlandet av to utenlandsfødte foreldre og som på et tidspunkt har innvandret til Norge.</li> <li>- <i>Norskfødte med innvandrerforeldre</i> er personer som er født i Norge av utenlandsfødte foreldre, og som har fire utenlandsfødte besteforeldre.</li> </ul> Innvandrere er videre gruppert etter fødeland, med følgende todeling: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>EU/EØS, USA, etc.</i> omfatter EU/EØS, USA, Canada, Australia og New Zealand</li> <li>- <i>Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.</i> omfatter Asia, Afrika, Latin-Amerika, Oseania unntatt Australia og New Zealand og Europa utenom EU/EØS</li> </ul>
<i>Nedsatt funksjonsevne</i>	Personer med nedsatt funksjonsevne defineres ut ifra at de har svart følgende: <ul style="list-style-type: none"> <li>- De har svart bekreftende på spørsmål om de har noen langvarige sykdommer eller helseproblemer eller plager som følge av sykdom eller skade, og</li> <li>- har svart at dette skaper noen eller store begrensninger i å utføre alminnelige hverdagsaktiviteter, og</li> <li>- at dette har vart eller forventes å vare i mer enn seks måneder</li> </ul>
<i>Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager</i>	Personer som har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager, defineres ut ifra svar på HSCL-5 (Hopkins Symptom Check List), som omfatter 5 spørsmål om i hvor stor grad man har vært plaget av følgende siste 14 dager:

- nervøisitet eller indre uro
- redsel eller engstelse
- følelse av håpløshet med tanke på fremtiden
- nedtrykthet eller tungsindighet
- mye bekymret eller urolig

Svar blir oppgitt på skalaen 'Ikke plaget' (1), 'Litt plaget' (2), 'Ganske mye plaget' (3) og 'Veldig mye plaget' (4), og det lages et gjennomsnitt av skårene på de fem spørsmålene. En skår på mer enn 2,0 er definert som terskel for betydelige psykiske plager (angst og depresjonslignende problemer).

**Skeive** Basert på personers selvrapportering av sin seksuelle identitet grupperte vi personer som svarer at de er homofile, lesbiske, bifile, eller annet som skeive. Personer som ikke vet eller ikke ønsker å svare er ikke inkludert. Spørsmålet vi har stilt er *Regner du deg selv for å være... heterofil, homofil eller lesbisk, bifil, annet, vet ikke, ønsker ikke å svare*

**Landsdel** I analysesammenheng presenteres resultater etter landsdeler. Landsdelsinndelingen følger [standard for landsdelsinndeling](#), bortsett fra at Oslo og Viken er delt opp.

- Oslo
- Viken
- Innlandet
- Agder og Sør-Østlandet
- Vestlandet
- Trøndelag
- Nord-Norge

**Sentralitet** I rapporten presenteres også tall basert på sentralitet, en indeks som fordeler kommuner basert på nærhet til arbeidsplasser og servicefunksjoner, uten bruk av tettsteder i klassifiseringen. Sentralitetsfordelingen følger [standard for sentralitet](#), som kategoriserer alle kommuner fra 1 (mest sentrale) til 6 (minst sentrale).

Eksempler på kommuner som inngår i hver kategori:

Kategori 1: Oslo og omliggende kommuner, som Nordre Follo og Bærum

Kategori 2: Drammen, Tønsberg, Bergen og Trondheim

Kategori 3: Indre Østfold, Ålesund, Porsgrunn, Tromsø, Kristiansand

Kategori 4: Hvaler, Stord, Molde, Levanger, Harstad

Kategori 5: Hemsedal, Rauma, Os, Oppdal og Vadsø

Kategori 6: Aure, Nesna, Nore og Uvdal, Høyanger, Berlevåg

En fullstendig liste over hvilke kommuner som tilhører hvilken sentralitetskategori finnes her: <https://www.ssb.no/klass/klassifikasjoner/128/korrespondanser/619>



## 4. Lever vi rike liv i et rikt land?

*Kristina Strand Støren*

Subjektiv livskvalitet har vært et underprioritert fokusområde i Norge, både politisk og vitenskapelig. Spørsmål om subjektiv livskvalitet har derfor fått liten plass i befolkningsundersøkelser før den første Livskvalitetsundersøkelsen ble gjennomført i 2020. Kunnskapen vi har om befolkningens subjektive opplevelser står i sterk kontrast til kunnskapen vi har om befolkningens levekår og annen informasjon i nasjonale registre. I dette kapitlet skal derfor flere sider av subjektiv livskvalitet belyses for befolkningen i alt og flere undergrupper, for å kartlegge sosiale og økonomiske ulikheter.

Siden dette er andre gang vi gjennomfører denne undersøkelsen, vil endringer i livskvalitet for befolkningen i alt fra 2020 presenteres, mens endringer i livskvalitet for ulike undergrupper kun kommenteres der vi finner spesielt store endringer som skiller seg fra den generelle endringen i befolkningen.

### **Subjektiv livskvalitet: kognitiv, eudaimonisk og affektiv livskvalitet**

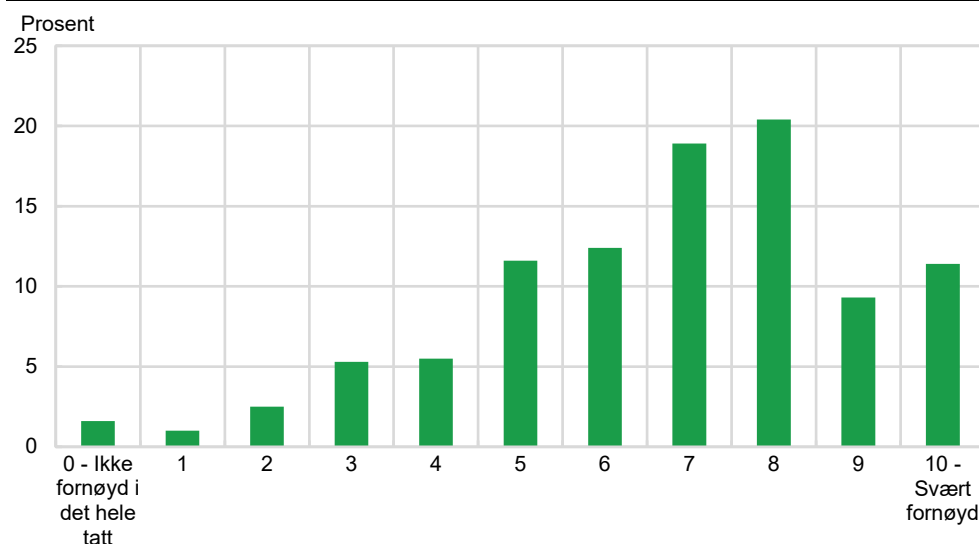
Subjektiv livskvalitet består av tre dimensjoner; kognitiv, eudaimonisk og affektiv livskvalitet (Nes et al., 2018). Kognitiv livskvalitet handler om personers vurdering av tilfredshet med livet sitt generelt, og med viktige livsområder. Eudaimonisk livskvalitet omfatter ulike aspekter av psykologisk fungering og realisering av sitt potensiale, hvor mening og engasjement er spesielt viktige. Affektiv livskvalitet omhandler tilstedeværelse av positive og negative følelser. Resultater på indikatorer innen alle disse komponentene av subjektiv livskvalitet vil belyses i de følgende underkapitlene.

### **4.1. Hvor fornøyde er vi med livet?**

Kognitiv livskvalitet er en viktig bestanddel av den subjektive livskvaliteten, og handler om hvordan personer vurderer tilfredsheten med livet sitt generelt og med viktige livsområder. For å fange opp respondentenes vurdering av hvordan det går i livet generelt har vi i undersøkelsen stilt et overordnet spørsmål om subjektiv livskvalitet: *‘Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden?’* Svaret blir oppgitt på en skala fra 0-10, hvor 0 er ‘ikke fornøyd i det hele tatt’ og 10 er ‘svært fornøyd’.

Svarene har blitt gruppert slik at svar mellom 0 og 5 angir en lav skåre (lav tilfredshet), og svar mellom 9 og 10 angir en høy skåre (høy tilfredshet). En meningsfull gruppering av lave og høye skårer er avhengig av at man ser på fordelingen i befolkningen. Siden skårene på dette spørsmålet er skjevfordelt, med en overvekt av skårer på den øvre delen av skalaen, medfører dette at også grupperingen av høye/lave skårer må tilpasses for å meningsfullt kunne skille ut de personene som skårer relativt lavt og relativt høyt i forhold til fordelingen i alt. Dette er årsaken til at ‘lav tilfredshet’ rommer flere skårer enn ‘høy tilfredshet’. Generelt er det en slik skjevfordeling i de subjektive livskvalitetsspørsmålene og de er derfor gruppert på samme måte, med mindre noe annet er spesifisert.

Figur 4.1 viser fordelingen av svarene på hele skalaen til spørsmålet om tilfredshet med livet. Vi kan se at det er en overvekt av skårer i den øvre enden av skalaen, men at det er en betydelig andel som likevel svarer med skårer i bunnen av skalaen. I Tabell 4.1 er skårene gruppert inn i ‘lav’ og ‘høy’ tilfredshet som beskrevet over. I tabellen ser vi at 21 prosent av befolkningen i alt oppgir at de har høy tilfredshet med livet, mens 28 prosent svarer at de har lav tilfredshet med livet.

**Figur 4.1 Tilfredshet med livet, befolkningen i alt**

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

**Tabell 4.1 Tilfredshet med livet. Prosent og gjennomsnitt**

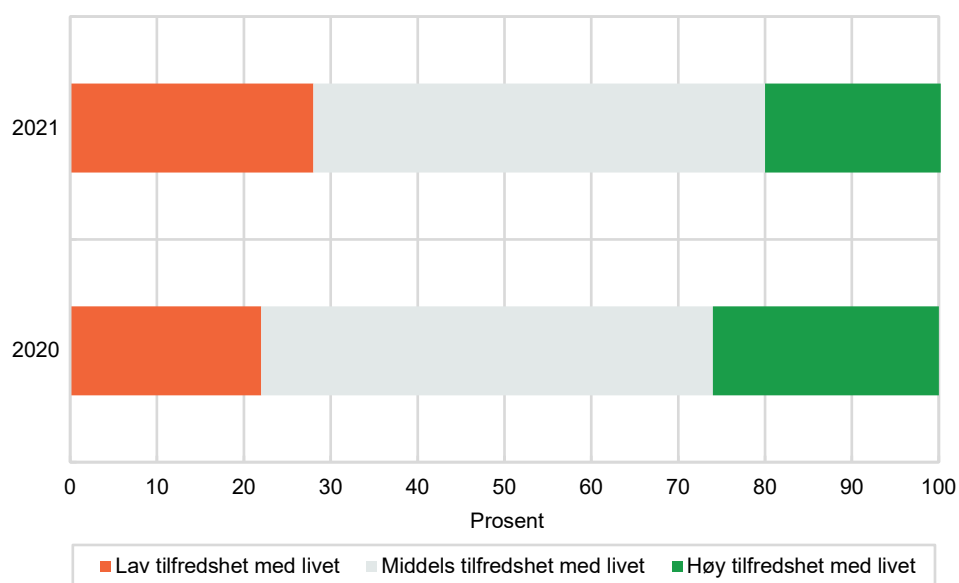
	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	28	52	21	6,7*	17 473
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	22	52	26	7,1	17 257

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021 og 2020. Statistisk sentralbyrå.

**Lavere tilfredshet i 2021 enn i 2020**

Resultater for 2021 og Livskvalitetsundersøkelsen 2020 (Støren, Rønning & Gram, 2020) er presentert i Tabell 4.1 og Figur 4.2. I 2021 var den gjennomsnittlige tilfredsheten med livet for befolkningen i alt signifikant lavere enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020, henholdsvis 6,7 og 7,1 i gjennomsnitt. Vi ser også en tydelig forskjell i andelene med høy og lav tilfredshet. Det er fem prosentpoeng færre med høy tilfredshet i 2021 (21 prosent) enn i 2020 (26 prosent), og samtidig seks prosentpoeng flere med lav tilfredshet (28 prosent) sammenlignet med 2020 (22 prosent).

**Figur 4.2 Tilfredshet med livet 2021 og 2020. Befolkningen i alt**

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå

Lavere tilfredshet med livet i 2021 kan ha en sammenheng med at vi har levd under koronapandemien og ulike tiltak for å begrense smittespredning over lengre tid nå enn ved undersøkelsen i 2020, hvor tiltakene ble iverksatt underveis i datainnsamlingsperioden. Basert på undersøkelsen i 2020 fant vi at livskvaliteten ble dårligere på noen indikatorer like etter at tiltakene ble innført (Støren, 2020, Barstad, 2021). En nedgang i tilfredshet med livet under koronapandemien er også funnet i andre undersøkelser i Norge (Nes, Aarø, Vedaa & Nilsen, 2020; Bakke, 2020).

### Sosiale og økonomiske ulikheter i tilfredshet med livet

I Tabell 4.2 har vi også fordelt svarene etter ulike bakgrunnskjenntegn for å kartlegge sosiale og økonomiske ulikheter i tilfredshet med livet. Bakgrunnskjenntegnene resultatene er fordelt etter er kjønn, alder, utdanningsnivå, inntekt, hovedaktivitet, husholdningstype, innvandrerbakgrunn, helseforhold, seksuell identitet og landsdel. Bakgrunnsvariablene er definert i kapittel 3. Noen av tallene er også presentert i Figur 4.3-4.9.

*Menn og kvinner er like tilfredse*

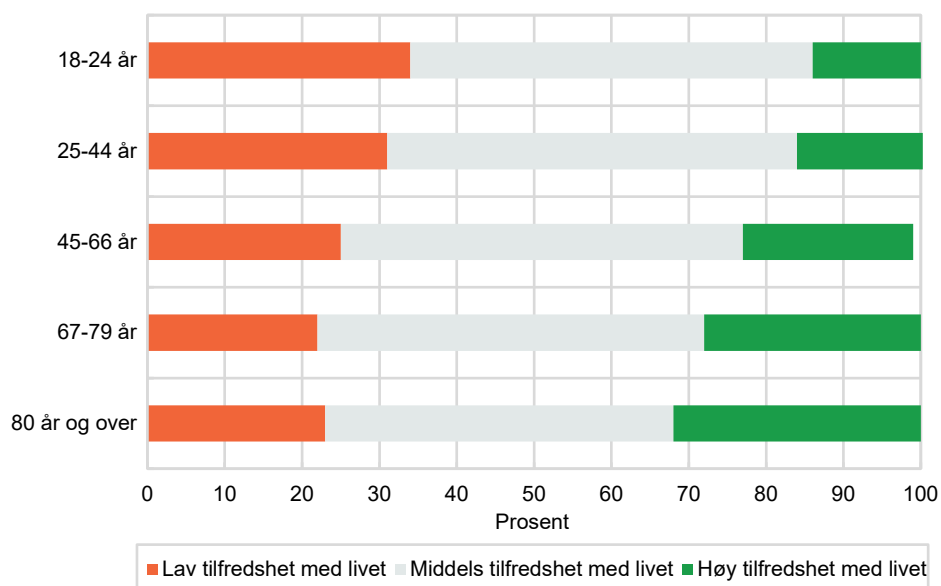
Sammenligner vi menn og kvinner, finner vi kun små forskjeller i tilfredshet med livet. Gjennomsnittsskåren er den samme på tvers av kjønn, men vi kan se noen små forskjeller i andelen med lav og høy tilfredshet. Disse er ikke statistisk signifikante.

*Personer over 45 år er mer tilfredse med livet enn personer under 45 år*

Ser vi på tilfredshet med livet i de fem aldersgruppene, ser vi at de yngre aldersgruppene har lavere tilfredshet enn de eldre. Personer i alderen 18-24 år og 25-44 år skiller seg fra den øvrige befolkningen med en signifikant lavere gjennomsnittlig tilfredshet med livet. Gruppen i alder 18-24 år har de laveste skårene, blant disse oppgir en av tre (34 prosent) at de har lav tilfredshet.

De tre eldre aldersgruppene har derimot signifikant høyere tilfredshet enn den øvrige befolkningen. Det er personer i alder 67-79 år og 80 år og over som har den høyeste gjennomsnittsskåren. Blant personer 80 år og eldre oppgir 32 prosent at de har høy tilfredshet med livet, sammenlignet med 21 prosent i befolkningen i alt. Resultatene til den eldste aldersgruppen må tolkes med forsiktighet, da undersøkelsens innsamlingsmetode og måten utvalget trekkes på kan medføre at personene i alderen 80 år og over som besvarer undersøkelsen ikke er representative for alle over 80 år (se kapittel 2).

Siden 2020 er det den yngste aldersgruppen (18-24 år) som har hatt den største nedgangen i gjennomsnittlig tilfredshet, fra 6,7 i 2020 til 6,2 i 2021. De har også sammen med aldersgruppen 25-44 år hatt den største økningen i andelen med lav tilfredshet, begge har hatt en økning på 7 prosentpoeng i andelen med lav tilfredshet. Personer i alder 45-66 og 80 år og over har hatt en mindre nedgang i gjennomsnittlig skåre det siste året, henholdsvis fra 7,2 til 6,9 og 7,4 til 7,2.

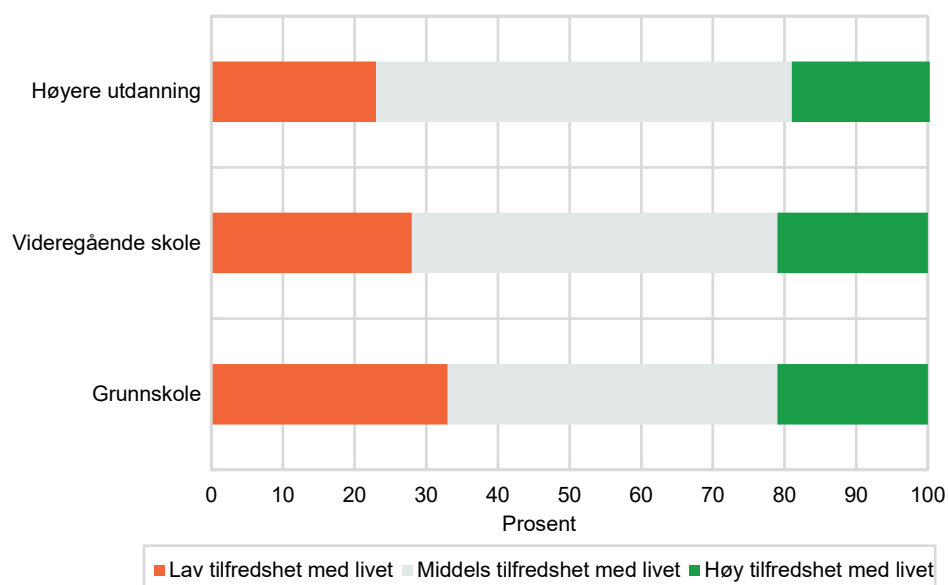
**Figur 4.3 Tilfredshet med livet, etter alder. Befolkningen i alt**

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

*Personer med høyere utdanning er mer tilfredse med livet*

Ser vi på personers høyeste fullførte utdanning, ser vi at personer med utdanning på grunnskole eller videregående-nivå har noe lavere tilfredshet med livet enn personer med høyere utdanning (universitets- og høyskolegrad, 3 år eller mer). Personer med grunnskole som høyeste fullførte utdanning har en gjennomsnittlig tilfredshet som er signifikant lavere enn den øvrige befolkningen, mens personer med høyere utdanning har en høyere gjennomsnittlig tilfredshet enn den øvrige befolkningen.

Ser vi på andeler med høy og lav tilfredshet er andelen med *høy* tilfredshet ganske lik for personer med høyere utdanning (20 prosent), videregående skole (21 prosent) og grunnskole (21 prosent). Det er derimot markant forskjell mellom høyeste og laveste utdanningsnivå i andelen med *lav* tilfredshet; andelen som er lite tilfredse blant personer med grunnskoleutdanning er 10 prosentpoeng høyere (33 prosent) enn blant personer med høyere utdanning (23 prosent).

**Figur 4.4 Tilfredshet med livet, etter utdanningsnivå. Befolkningen i alt**

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

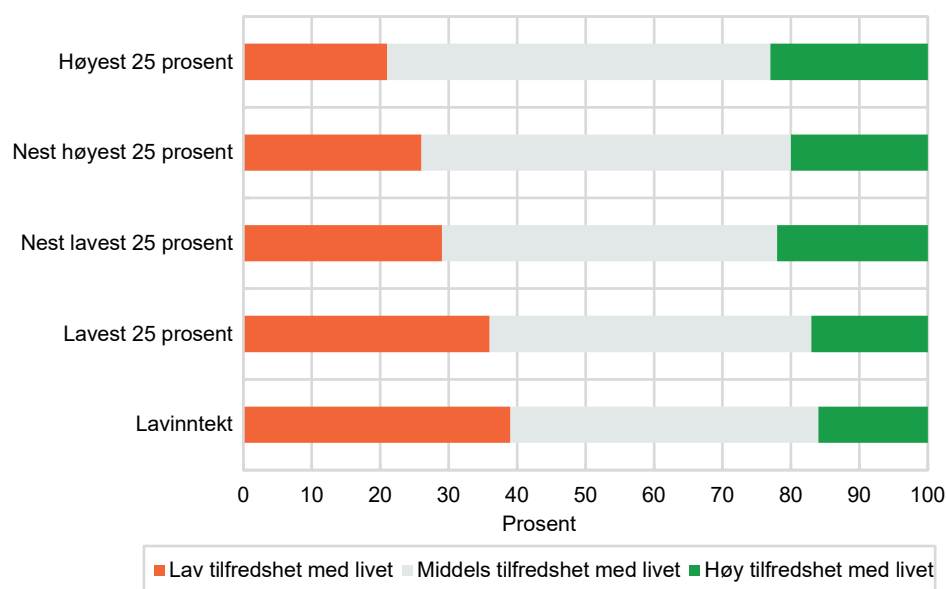
Det er personer med høyere utdanning som har den største nedgangen i gjennomsnittsskåre fra 2020 til 2021 (fra 7,3 til 6,9), og den største økningen i andelen med lav tilfredshet (fra 16 prosent til 23 prosent).

*Desto lavere inntekt, desto flere med lav tilfredshet med livet*

Personer med lavere inntekt har lavere tilfredshet med livet enn personer med høyere inntekt. Vi har inndelt respondentene i fire grupper etter inntektsnivå, i tillegg til å presentere tall for personer med lavinntekt (se kapittel 3 for definisjoner).

Personer i den høyeste inntektskvartilen (de 25 prosentene i befolkningen med høyest inntekt) skårer signifikant høyere enn befolkningen i alt i gjennomsnittlig tilfredshet. Personer i de nest høyeste og nest laveste 25 prosentene skiller seg ikke signifikant fra befolkningen i alt. Den laveste inntektskvartilen og personer i lavinntekt har derimot en gjennomsnittlig tilfredshet som er signifikant lavere enn den øvrige befolkningen. Vi ser den mest markante forskjellen mellom gruppene i hvor stor andel de har med *lav* tilfredshet med livet, som er nesten dobbelt så stor blant personer med lavinntekt (39 prosent) enn i den høyeste inntektskvartilen (21 prosent).

**Figur 4.5 Tilfredshet med livet, etter inntektsnivå. Befolkningen i alt**



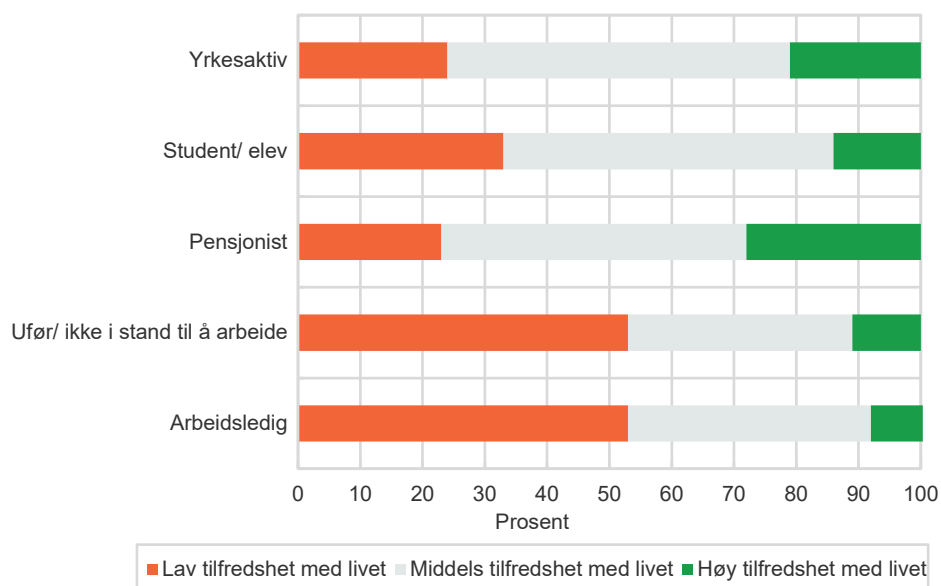
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

Nedgangen i tilfredshet fra 2020 har vært størst for de med høyest og lavest inntekt, mens den nest høyeste og nest laveste inntektskvartilen har hatt noe mindre endring siden 2020.

*Pensjonister er mest tilfredse med livet*

Sammenligner vi tilfredsheten med livet til personer med ulike hovedaktiviteter, ser vi at pensjonister og personer som er yrkesaktive er de mest tilfredse. Uføre og arbeidsledige har lavest tilfredshet; hele en av to har lav tilfredshet i disse gruppene.

Studenter er den gruppen som har en størst nedgang i tilfredshet siden 2020, med en nedgang fra 6,8 i gjennomsnitt i 2020 til 6,3 i 2021. Andelen med lav tilfredshet blant studenter/elever har også økt med 10 prosentpoeng, fra 23 prosent i 2020 til 33 prosent i 2021.

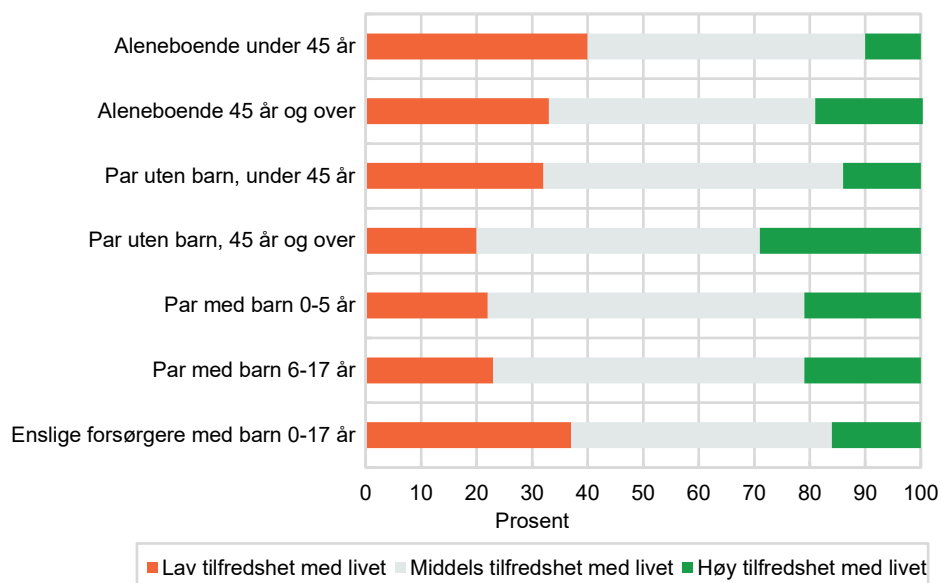
**Figur 4.6 Tilfredshet med livet, etter hovedaktivitet. Befolkningen i alt**

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

*Aleneboende under 45 år og enslige forsørgere er minst tilfredse med livet*

Når det kommer til husholdningstype ser vi at aleneboende under 45 år, par uten barn under 45 år og enslige forsørgere har signifikant lavere gjennomsnittlig tilfredshet enn den øvrige befolkningen. Andelen med lav tilfredshet er størst blant aleneboende under 45 år, hvor to av fem (40 prosent) er lite tilfredse med livet. Disse har også den laveste andelen med høy tilfredshet, 10 prosent. På motsatt side har 'par uten barn 45 år eller eldre' og par med barn i alder 0-5 år signifikant høyere tilfredshet enn den øvrige befolkningen. Blant disse har henholdsvis 20 og 23 prosent lav tilfredshet, og 29 og 21 prosent høy tilfredshet. De fleste av personene i gruppen 'par uten barn 45 år eller eldre' svarer at de har barn, bare at disse er voksne og ikke bor i husholdningen.

Den største nedgangen i tilfredshet siden 2020 ser vi blant aleneboende under 45 år. For disse har den gjennomsnittlige tilfredsheten sunket fra 6,4 i 2020 til 5,8 i 2021, og andelen med lav tilfredshet har økt med 9 prosentpoeng, fra 31 til 40 prosent.

**Figur 4.7 Tilfredshet med livet, etter husholdningstype. Befolkningen i alt**

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

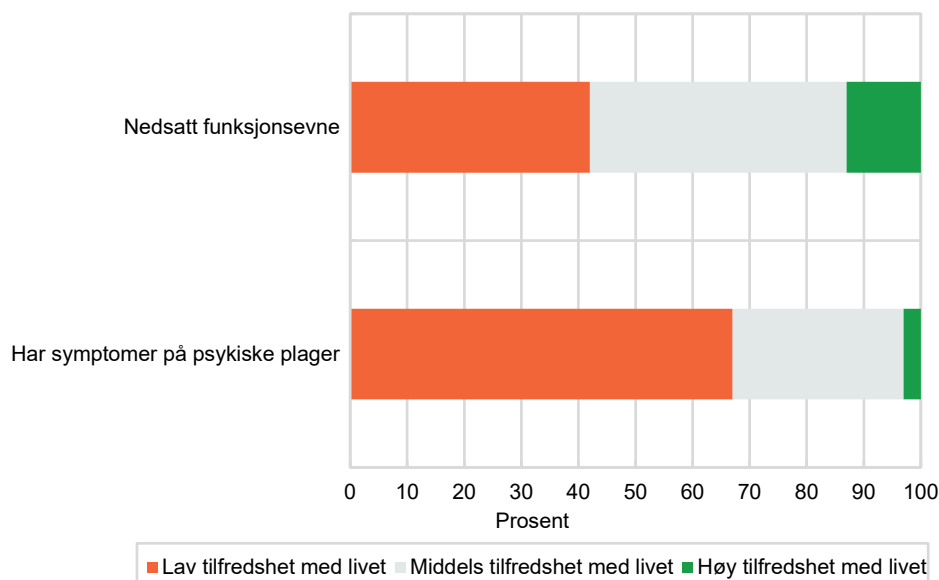
*Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre er like tilfredse som befolkningen*

Når det kommer til tilfredsheten med livet blant personer med innvandrerbakgrunn, skiller ikke innvandrere eller norskfødte med innvandrerforeldre seg signifikant fra den øvrige befolkningen. For innvandrere har andelen med lav tilfredshet økt fra 23 i 2020 til 27 prosent i 2021. Endringen er svært liten for norskfødte med innvandrerforeldre, hvor andelen med lav tilfredshet har økt fra 30 til 31 prosent.

*Lavere tilfredshet med livet blant personer med nedsatt funksjonsevne og symptomer på psykiske plager*

Personer med nedsatt funksjonsevne har signifikant lavere gjennomsnittlig tilfredshet med livet enn befolkningen i alt. 13 prosent blant dem oppgir at de har høy tilfredshet med livet, mot 21 prosent i befolkningen i alt.

**Figur 4.8 Tilfredshet med livet, etter helseproblemer. Befolkningen i alt**



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

Personer med symptomer på psykiske plager er gruppen med lavest gjennomsnittlig tilfredshet med livet av de gruppene vi har presentert tall for i Tabell 4.2. Deres gjennomsnittlige skåre er 4,5, som er rett under midten av skalaen for spørsmålet. Ser vi på andelene med høy og lav tilfredshet, skiller gruppen seg også markant ut her med den største andelen med lav tilfredshet (67 prosent) og den laveste andelen med høy tilfredshet (3 prosent) av gruppene som er presentert i tabellen.

Personer med symptomer på psykiske plager har også hatt en markant økning i andelen med lav tilfredshet siden 2020, en økning på 8 prosentpoeng, fra 59 prosent til 67 prosent.

*Mindre tilfredshet med livet blant skeive*

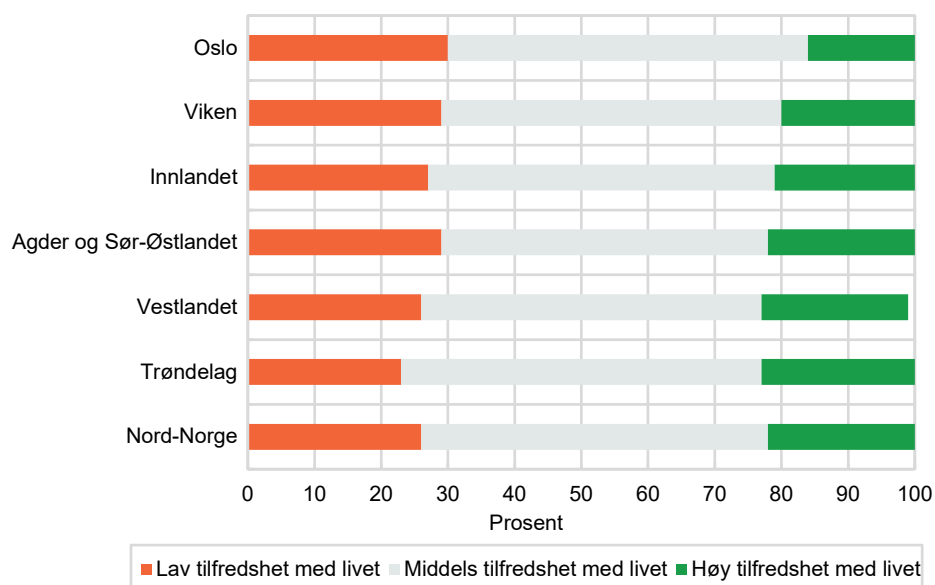
Skeive har signifikant lavere gjennomsnittlig tilfredshet med livet enn den øvrige befolkningen, som også var tilfelle i 2020 (Gram, 2020). 40 prosent svarer at de har lav tilfredshet med livet, mens 19 prosent svarer at de har høy tilfredshet med livet. Denne gruppen har også hatt en større nedgang i tilfredshet siden 2020 enn befolkningen i alt, da de hadde et gjennomsnitt på 6,5, mens gjennomsnittet i 2021 er 6,0.

*Lavere tilfredshet i Oslo, som også har størst nedgang siden 2020*

Det er kun små forskjeller i tilfredshet med livet mellom landsdelene, og forskjellene er for det meste ikke signifikante. Kun Oslo, som vi har skilt ut som en egen gruppe, skiller seg signifikant fra den øvrige befolkningen med en noe lavere gjennomsnittlig tilfredshet med livet. Kun 16 prosent svarer at de har høy tilfredshet med livet i Oslo, mens det samme gjelder 20-23 prosent i de andre landsdelene.

Nedgangen i tilfredshet siden 2020 har også vært størst i Oslo, som ikke skilte seg negativt fra den øvrige befolkningen i 2020. Andelen med lav tilfredshet har økt med 8 prosentpoeng, og tilsvarende har andelen med høy tilfredshet falt med 8 prosentpoeng. At Oslo skiller seg negativt ut i 2021 kan ha en sammenheng med at hovedstaden har hatt større smittetrykk og strengere restriksjoner enn resten av landet under pandemien.

**Figur 4.9 Tilfredshet med livet, etter landsdel. Befolkningen i alt**



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

*Lavere tilfredshet i de mest sentrale kommunene*

Ser vi på sentralitetsindeksen ser vi også her at det er de mest sentrale kommunene i Norge som har lavest tilfredshet i 2021. Sentralitet 1 omfatter blant annet Oslo, Nordre Follo, og Bærum. At vi finner dette resultatet i 2021 kan ha sammenheng med at Oslo og de nærliggende kommunene har hatt et høyt smittetrykk og strenge restriksjoner under pandemien. Kommunene med sentralitet 2-6 har ikke hatt noen signifikant nedgang i tilfredshet. Kommuner med sentralitet 4 skiller seg faktisk positivt fra den øvrige befolkningen med en noe høyere tilfredshet med livet i 2021 (omfatter blant annet kommuner som Harstad, Hvaler, Molde, Narvik, Notodden og Stord).



Tabell 4.2 Tilfredshet med livet. Prosent og gjennomsnitt

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Gjennomsnitt	Antall svar
Hele befolkningen	28	52	21	6,7	17 473
<b>Kjønn</b>					
Menn	27	52	21	6,7	8 408
Kvinner	28	52	20	6,7	9 060
<b>Alder</b>					
18-24 år	34	52	14	6,2 *	1 607
25-44 år	31	53	17	6,4 *	5 409
45-66 år	25	52	22	6,9 *	7 368
67-79 år	22	50	28	7,2 *	2 666
80 år og over	23	45	32	7,2 *	418
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	23	58	20	6,9 *	7 906
Videregående skole	28	51	21	6,7	6 608
Grunnskole	33	46	21	6,5 *	2 959
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	21	56	23	7,0 *	6 093
Nest høyest 25 prosent	26	54	20	6,8	4 495
Nest lavest 25 prosent	29	49	22	6,7	3 507
Lavest 25 prosent	36	47	17	6,2 *	3 378
Lavinntekt	39	45	16	6,0 *	1 492
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	24	55	21	6,8 *	11 021
Student/ elev	33	53	14	6,3 *	1 270
Pensjonist	23	49	28	7,2 *	3 357
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	53	36	11	5,4 *	1 029
Arbeidsledig	53	39	9	5,1 *	437
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	40	50	10	5,8 *	1 449
Aleneboende 45 år og over	33	48	20	6,5	2 061
Par uten barn, under 45 år	32	54	14	6,4 *	1 047
Par uten barn, 45 år og over	20	51	29	7,3 *	4 656
Par med barn 0-5 år	22	57	21	6,9	1 760
Par med barn 6-17 år	23	56	21	6,9 *	2 716
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	37	47	16	6,2 *	447
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	27	51	22	6,7	2 072
EU/EØS, USA, etc.	24	56	19	6,8	1 032
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	30	46	24	6,6	1 040
Norskfødte med innvandrerforeldre	35	46	19	6,5	162
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	42	45	13	5,9 *	4 054
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	67	30	3	4,5 *	3 252
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	40	41	19	6,0 *	1 005
<b>Landsdel</b>					
Oslo	30	54	16	6,5 *	2 430
Viken	29	51	20	6,6	4 153
Innlandet	27	52	21	6,7	1 207
Agder og Sør-Østlandet	29	49	22	6,7	2 311
Vestlandet	26	51	22	6,8	4 361
Trøndelag	23	54	23	6,9	1 553
Nord-Norge	26	52	22	6,8	1 458
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	30	53	17	6,5 *	3 677
2	27	52	20	6,7	4 603
3	29	51	20	6,6	4 358
4	25	51	24	6,9 *	2 715
5	24	51	25	6,9	1 450
6 Lav	25	48	28	7,0	670

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.  
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

## 4.2. Hvor fornøyde er vi med ulike livsområder?

For å fange opp den kognitive livskvaliteten knyttet til spesifikke livsområder, har vi stilt en rekke spørsmål om tilfredshet med ulike livsområder. Tilfredshetsvurderinger av enkeltområder kan være mer sensitive for endringer i levekår og derfor være mer nyttige for politiske formål enn generelle livstfredshetsmål (Anand 2016; Diener 2006; WHO 2013). I undersøkelsen har vi stilt fem spørsmål om hvor tilfredse vi er med helsa vår, med stedet vi bor, med fritiden vi har tilgjengelig til å gjøre ting vi liker, og med vår økonomiske situasjon:

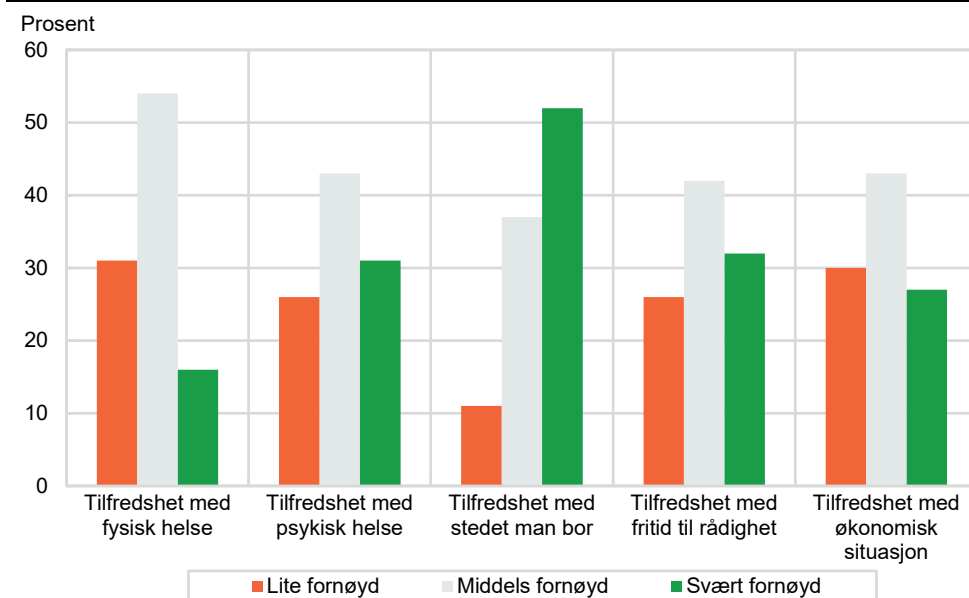
- *Hvor fornøyd er du med din fysiske helse?*
- *Hvor fornøyd er du med din psykiske helse?*
- *Hvor fornøyd er du med stedet (strøket/bygda/bydelen) du bor?*
- *Hvor fornøyd er du med tiden du har til rådighet til å gjøre ting du liker?*
- *Hvor fornøyd er du med din økonomiske situasjon?*

Spørsmålene besvares på en skala fra 0-10 (ikke fornøyd i det hele tatt – svært fornøyd). Skårene kan deretter grupperes i grupper for å skille mellom å være 'lite fornøyd', 'middels fornøyd' og 'svært fornøyd'. Gitt standarden for gruppering av tilsvarende spørsmål i SSB, angis svar på mellom 0 og 5 som 'lite fornøyd', mens svar på mellom 9-10 som 'svært fornøyd'.

### Størst tilfredshet med bostedet og psykisk helse, minst tilfredshet med fysisk helse og økonomisk situasjon

I Figur 4.10 ser vi hvordan svarene i befolkningen i alt fordeler seg mellom «lite fornøyd», «middels fornøyd» og «svært fornøyd». Tabell 4.8-4.12 viser andelen i befolkningen som er lite, middels og svært fornøyd med de ulike livsområdene i befolkningen i alt og fordelt etter ulike bakgrunnskjennetegn.

Figur 4.10 Tilfredshet med ulike livsområder. Befolkningen i alt



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

*Flere er svært fornøyde med psykiske helse, bosted og fritid*

I befolkningen i alt er andelen svært fornøyd større enn andelen som er lite fornøyd for livsområdene psykisk helse, stedet man bor og fritiden til rådighet. Mer enn halvparten av befolkningen er svært fornøyd med stedet de bor (52 prosent), og en av tre er svært fornøyd med fritid til rådighet (32 prosent) og psykisk helse (31 prosent).

*Flere er lite fornøyde med fysisk helse og økonomisk situasjon*

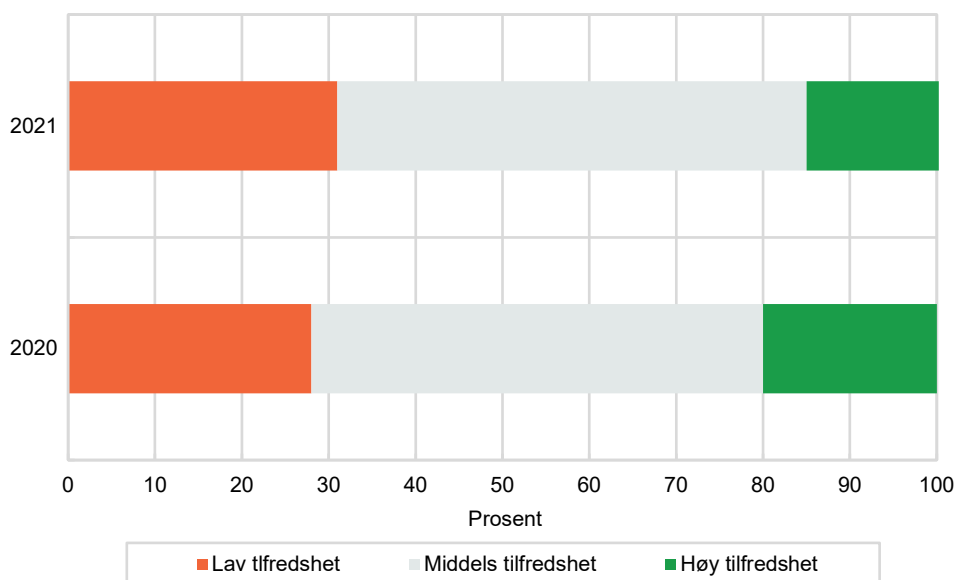
For livsområdene fysisk helse og økonomisk situasjon ser vi derimot at det er flere som er lite fornøyde enn svært fornøyde. 31 prosent er lite fornøyd med fysisk helse, og 30 prosent er lite fornøyd med sin økonomiske situasjon.

*Lavere tilfredshet med fysisk og psykisk helse i 2021*

**Lavere tilfredshet med fysisk og psykisk helse i 2021**

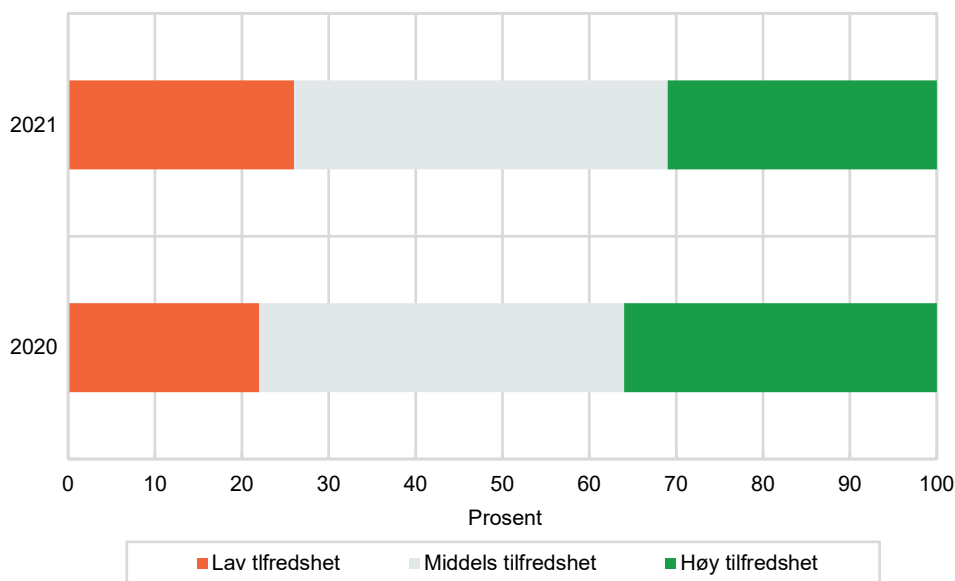
Resultater på spørsmålene om tilfredshet med ulike livsområder for 2021 og 2020 er presentert i tabellene 4.3-4.7. I 2021 var den gjennomsnittlige tilfredsheten med fysisk helse for befolkningen i alt signifikant lavere enn i 2020. Vi ser dette også tydelig i andelen med høy og lav tilfredshet, som er illustrert i figur 4.11. Det er færre med høy tilfredshet med fysisk helse i 2021 (16 prosent) enn i 2020 (20 prosent), og samtidig flere med lav tilfredshet (31 prosent) sammenlignet med 2020 (28 prosent). Også tilfredsheten med den psykiske helsen er signifikant lavere i 2021 enn i 2020, og her er forskjellene større enn for tilfredshet med fysisk helse. Det har vært en økning på fire prosentpoeng i andelen som er lite fornøyde med sin psykiske helse fra 22 prosent i 2020 til 26 prosent i 2021, som vist i figur 4.12.

**Figur 4.11 Tilfredshet med fysisk helse 2021 og 2020. Befolkningen i alt**



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå

**Figur 4.12 Tilfredshet med psykisk helse 2021 og 2020. Befolkningen i alt**



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå

Det er også små forskjeller i gjennomsnittlig tilfredshet med bosted, fritid til rådighet og økonomisk situasjon mellom 2020 og 2021, men forskjellen er kun signifikant for tilfredshet med stedet man bor, hvor det har vært en svak nedgang i tilfredshet.

**Tabell 4.3 Tilfredshet med fysisk helse. Prosent og gjennomsnitt**

	Lite fornøyd med sin fysiske helse (0-5)	Middels fornøyd med sin fysiske helse (6-8)	Svært fornøyd med sin fysiske helse (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	31	54	16	6,4 *	17 480
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	28	52	20	6,6	17 259

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

**Tabell 4.4 Tilfredshet med psykisk helse. Prosent og gjennomsnitt**

	Lite fornøyd med sin psykiske helse (0-5)	Middels fornøyd med sin psykiske helse (6-8)	Svært fornøyd med sin psykiske helse (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	26	43	31	6,9 *	17 468
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	22	42	36	7,3	17 249

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

**Tabell 4.5 Tilfredshet med stedet man bor. Prosent og gjennomsnitt**

	Lite fornøyd med steder de bor (0-5)	Middels fornøyd med stedet de bor (6-8)	Svært fornøyd med stedet de bor (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	11	37	52	8,1 *	17 477
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	11	36	53	8,2	17 253

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

**Tabell 4.6 Tilfredshet med fritid til rådighet. Prosent og gjennomsnitt**

	Lite fornøyd med fritiden til rådighet (0-5)	Middels fornøyd med fritiden til rådighet (6-8)	Svært fornøyd med fritiden til rådighet (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	26	42	32	7,0	17 456
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	25	42	33	7,1	17 255

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

**Tabell 4.7 Tilfredshet med økonomisk situasjon. Prosent og gjennomsnitt**

	Lite fornøyd med sin økonomiske situasjon (0-5)	Middels fornøyd med sin økonomiske situasjon (6-8)	Svært fornøyd med sin økonomiske situasjon (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	30	43	27	6,6	17 466
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	31	42	26	6,5	17 254

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

### Sosiale og økonomiske ulikheter i tilfredshet med ulike livsområder

*Menn og kvinner er like tilfredse med de fleste livsområder*

Sammenligner man gjennomsnittlig tilfredshet på de ulike livsområdene for menn og kvinner i Tabell 4.8-4.12, finner vi kun små forskjeller mellom kjønnene på alle livsområder unntatt tilfredshet med stedet man bor. Kvinner har signifikant høyere gjennomsnittlig tilfredshet med stedet de bor på enn menn. Ser vi på andeler som er lite eller svært fornøyde med ulike livsområder, ser vi at for de livsområdene hvor menn og kvinner i stor grad har den samme gjennomsnittsskåren så er det noen signifikante forskjeller i hvor menn og kvinner legger seg på skalaen. For eksempel er det signifikant flere kvinner som er lite fornøyde med sin fysiske og psykiske helse enn menn. Det er også signifikant flere kvinner som er svært fornøyde med fritiden og sin økonomiske situasjon enn menn.

*Personer under 45 år er mindre tilfredse med alle livsområder, bortsett fra fysisk helse*

Ser vi på tilfredshet med ulike livsområder i de fem aldersgruppene vi har inndelt i, ser vi at de yngre aldersgruppene (18-24 og 25-44) skårer signifikant lavere i gjennomsnitt enn de eldre aldersgruppene på alle livsområdene unntatt fysisk helse. For fysisk helse er det gruppen i alder 80 år og eldre som skiller seg ut, med en

signifikant større andel som svarer at de er lite fornøyd med sin fysiske helse enn de fire yngre aldersgruppene.

Aldersgruppen 18-24 år har de laveste skårene for tilfredshet med psykisk helse. Blant annet svarer en av tre (34 prosent) at de er lite tilfredse med sin psykiske helse, dobbelt så mange som blant personer i alder 45-66 og 67-79 år. Personer i alder 18-24 år har også hatt den største nedgangen i tilfredshet med psykisk helse siden 2020, fra 6,4 til 5,9 i gjennomsnitt.

Aldersgruppen 25-44 år har den laveste skåren for tilfredshet med fritid til rådighet, kun 18 prosent sier at de er svært fornøyde. Personer i alderen 45-66 år har nesten dobbelt så høy andel som er svært fornøyde med fritiden, hvor 34 prosent er svært fornøyde. Mest fornøyd er personer i alderen 67-79 og 80 år og eldre, hvor 62 og 59 prosent er svært fornøyde med fritiden.

*Personer med høyere utdanning er mer tilfredse med alle livsområder med unntak av fritid til rådighet*

Ser vi på personers høyeste fullførte utdanning, ser vi at personer med utdanning på grunnskole eller videregående-nivå har noe lavere tilfredshet med fysisk helse enn personer med høyere utdanning. Personer med grunnskole som høyeste fullførte utdanning har også en gjennomsnittlig tilfredshet som er signifikant lavere enn befolkningen i alt for psykisk helse, bosted, fritid til rådighet og økonomisk situasjon. Personer med høyere utdanning har en høyere gjennomsnittlig tilfredshet enn befolkningen i alt for alle livsområder med unntak av tilfredshet med fritid til rådighet.

*Desto lavere inntekt, desto flere med lav tilfredshet*

Ser vi på ulike inntektsgrupper, ser vi også at personer i laveste inntektskvartil har lavere tilfredshet med samtlige livsområder enn den øvrige befolkningen. Personer i nest laveste inntektskvartil skårer signifikant lavere enn den øvrige befolkningen i tilfredshet med fysisk helse og økonomisk situasjon, men skiller seg ikke signifikant fra resten av befolkningen i de andre livsområdene.

Personer i den høyeste inntektskvartilen, altså de 25 prosentene i befolkningen med høyest inntekt, skårer signifikant høyere enn befolkningen i alt i gjennomsnittlig tilfredshet for alle livsområder. Personer i de nest høyeste 25 prosentene skiller seg kun signifikant fra befolkningen i alt når det kommer til psykisk helse og økonomisk situasjon, hvor de skårer bedre enn den øvrige befolkningen.

*Pensjonister er mest tilfredse med ulike livsområder*

Sammenligner vi tilfredsheten med ulike livsområder til personer med ulik hovedaktivitet, ser vi at pensjonister er de mest tilfredse. Den eneste indikatoren de skårer likt som den øvrige befolkningen på er tilfredshet med fysisk helse. Yrkesaktive har høyere gjennomsnittlig tilfredshet med fysisk og psykisk helse og økonomisk situasjon sammenlignet med den øvrige befolkningen, men de har lavere tilfredshet med fritiden til rådighet. Studenter og uføre skårer lavere enn den øvrige befolkningen på fire av fem livsområder, mens arbeidsledige har signifikant lavere skårer på samtlige livsområder.

*Innvandrere er mer fornøyde med fysisk helse, men mindre fornøyde med bosted, fritid og økonomi*

Innvandrere skiller seg signifikant fra befolkningen for alle livsområder bortsett fra når det kommer til tilfredshet med psykisk helse. De har en høyere gjennomsnittlig tilfredshet med fysisk helse enn den øvrige befolkningen, men har lavere tilfredshet med bosted, fritid og økonomisk situasjon. Norskfødte med innvandrerforeldre skårer signifikant lavere enn befolkningen i alt for tilfredshet med bosted og fritid.

*Lavere tilfredshet blant de med nedsatt funksjonsevne*

Personer med nedsatt funksjonsevne eller symptomer på psykiske plager har signifikant lavere gjennomsnittlig tilfredshet enn den øvrige befolkningen på samtlige livsområder. I begge grupper oppgir mer enn halvparten at de er lite tilfredse med sin fysiske helse.

Tabell 4.8 Tilfredshet med fysisk helse. Prosent og gjennomsnitt

	Lite fornøyd med sin fysiske helse (0-5)	Middels fornøyd med sin fysiske helse (6-8)	Svært fornøyd med sin fysiske helse (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Hele befolkningen	31	54	16	6,4	17 480
<b>Kjønn</b>					
Menn	30	54	16	6,5	8 412
Kvinner	32	53	16	6,4	9 063
<b>Alder</b>					
18-24 år	32	51	18	6,4	1 606
25-44 år	30	55	15	6,4	5 413
45-66 år	30	55	15	6,5	7 370
67-79 år	31	52	17	6,5	2 668
80 år og over	40	43	17	6,0	418
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	24	58	18	6,7 *	7 910
Videregående skole	32	54	14	6,3 *	6 610
Grunnskole	36	48	15	6,2 *	2 960
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	25	59	17	6,7 *	6 092
Nest høyest 25 prosent	30	55	15	6,4	4 497
Nest lavest 25 prosent	34	52	14	6,3 *	3 509
Lavest 25 prosent	37	47	17	6,2 *	3 382
Lavinntekt	37	45	18	6,1 *	1 495
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	26	58	16	6,7 *	11 024
Student/ elev	29	52	20	6,6	1 270
Pensjonist	33	50	17	6,4	3 360
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	66	29	5	4,4 *	1 029
Arbeidsledig	39	47	14	5,9 *	437
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	34	50	16	6,3	1 450
Aleneboende 45 år og over	39	45	16	6,1 *	2 061
Par uten barn, under 45 år	29	55	15	6,5	1 048
Par uten barn, 45 år og over	28	55	17	6,6 *	4 658
Par med barn 0-5 år	28	56	16	6,5	1 761
Par med barn 6-17 år	27	58	15	6,6 *	2 717
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	37	48	15	6,1	447
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	24	53	23	6,8 *	2 072
EU/EØS, USA, etc.	24	56	20	6,8 *	1 032
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	24	51	25	6,9 *	1 040
Norskfødte med innvandrerforeldre	34	53	13	6,3	162
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	58	37	5	4,9 *	4 054
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	52	40	8	5,2 *	3 252
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	37	46	17	6,1 *	1 007
<b>Landsdel</b>					
Oslo	29	55	16	6,5	2 430
Viken	32	52	16	6,4	4 155
Innlandet	31	55	14	6,2	1 207
Agder og Sør-Østlandet	33	53	14	6,3	2 312
Vestlandet	28	55	17	6,6 *	4 364
Trøndelag	30	52	18	6,5	1 554
Nord-Norge	34	53	13	6,3	1 458
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	30	54	17	6,5	3 677
2	29	55	16	6,5	4 607
3	33	52	14	6,3 *	4 359
4	31	53	16	6,4	2 717
5	30	54	16	6,4	1 450
6 Lav	32	53	15	6,4	670

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

Tabell 4.9 Tilfredshet med psykisk helse. Prosent og gjennomsnitt

	Lite fornøyd med sin psykiske helse (0-5)	Middels fornøyd med sin psykiske helse (6-8)	Svært fornøyd med sin psykiske helse (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
<b>Hele befolkningen</b>	26	43	31	6,9	17 468
<b>Kjønn</b>					
Menn	25	43	32	7,0	8 406
Kvinner	27	43	30	6,9	9 057
<b>Alder</b>					
18-24 år	40	42	18	5,9 *	1 605
25-44 år	31	43	25	6,5 *	5 410
45-66 år	21	44	35	7,3 *	7 364
67-79 år	18	41	42	7,6 *	2 666
80 år og over	19	41	40	7,5 *	418
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	20	47	33	7,2 *	7 908
Videregående skole	26	43	32	7,0	6 605
Grunnskole	33	39	28	6,5 *	2 955
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	19	45	35	7,4 *	6 090
Nest høyest 25 prosent	23	45	32	7,1 *	4 495
Nest lavest 25 prosent	28	43	30	6,9	3 505
Lavest 25 prosent	37	38	25	6,3 *	3 378
Lavinntekt	40	37	23	6,1 *	1 493
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	23	46	31	7,1 *	11 018
Student/ elev	38	42	20	6,1 *	1 270
Pensjonist	18	41	40	7,6 *	3 356
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	51	33	17	5,4 *	1 028
Arbeidsledig	44	34	22	5,7 *	437
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	40	41	19	6,0 *	1 449
Aleneboende 45 år og over	27	41	33	7,0	2 060
Par uten barn, under 45 år	35	43	22	6,3 *	1 047
Par uten barn, 45 år og over	16	42	41	7,7 *	4 653
Par med barn 0-5 år	26	44	30	6,9	1 760
Par med barn 6-17 år	23	48	30	7,1	2 718
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	31	45	25	6,5 *	445
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	26	42	32	7,0	2 068
EU/EØS, USA, etc.	25	43	32	7,1	1 030
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	26	42	32	7,0	1 038
Norskfødte med innvandrerforeldre	32	40	29	6,6	161
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	43	37	20	5,9 *	4 052
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	74	23	4	4,0 *	3 250
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	44	32	24	5,9 *	1 004
<b>Landsdel</b>					
Oslo	27	44	29	6,9	2 428
Viken	27	41	32	6,9	4 153
Innlandet	28	44	29	6,8	1 206
Agder og Sør-Østlandet	27	44	29	6,8	2 311
Vestlandet	24	44	32	7,0	4 361
Trøndelag	24	43	33	7,1	1 551
Nord-Norge	25	42	33	7,0	1 458
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	26	44	30	6,9	3 675
2	26	43	32	7,0	4 602
3	28	42	30	6,8 *	4 358
4	25	44	32	7,0	2 715
5	24	44	32	7,0	1 448
6 Lav	25	42	33	7,1	670

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

Tabell 4.10 Tilfredshet med stedet man bor. Prosent og gjennomsnitt

	Lite fornøyd med steder de bor (0-5)	Middels fornøyd med stedet de bor (6-8)	Svært fornøyd med stedet de bor (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
<b>Hele befolkningen</b>	11	37	52	8,1	17 477
<b>Kjønn</b>					
Menn	12	41	47	8,0*	8 412
Kvinner	10	34	56	8,3*	9 060
<b>Alder</b>					
18-24 år	17	43	40	7,6*	1 606
25-44 år	15	43	43	7,8*	5 413
45-66 år	10	36	54	8,3*	7 368
67-79 år	6	27	67	8,8*	2 667
80 år og over	3	22	75	9,1*	418
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	9	39	52	8,3*	7 908
Videregående skole	10	36	53	8,2	6 612
Grunnskole	16	36	49	7,9*	2 957
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	7	37	56	8,4*	6 092
Nest høyest 25 prosent	10	38	52	8,2	4 495
Nest lavest 25 prosent	12	37	52	8,1	3 509
Lavest 25 prosent	17	38	45	7,7*	3 381
Lavinntekt	19	39	42	7,5*	1 494
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	11	41	49	8,1	11 021
Student/ elev	15	43	42	7,7*	1 270
Pensjonist	6	26	69	8,8*	3 359
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	21	33	46	7,6*	1 029
Arbeidsledig	24	39	37	7,2*	437
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	19	44	38	7,5*	1 450
Aleneboende 45 år og over	11	32	57	8,3*	2 061
Par uten barn, under 45 år	15	48	37	7,6*	1 048
Par uten barn, 45 år og over	6	29	65	8,7*	4 657
Par med barn 0-5 år	12	42	46	8,0	1 760
Par med barn 6-17 år	10	40	50	8,2	2 717
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	18	37	46	7,7*	446
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	17	40	43	7,7*	2 070
EU/EØS, USA, etc.	14	41	45	7,9*	1 031
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	19	40	41	7,6*	1 039
Norskfødte med innvandrerforeldre	22	41	37	7,2*	162
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	16	36	48	7,9*	4 055
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	24	42	33	7,1*	3 252
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	21	37	43	7,5*	1 008
<b>Landsdel</b>					
Oslo	11	39	50	8,1	2 431
Viken	11	36	53	8,2	4 153
Innlandet	11	38	51	8,2	1 207
Agder og Sør-Østlandet	10	35	55	8,3*	2 312
Vestlandet	11	39	50	8,1	4 362
Trøndelag	10	36	54	8,2	1 554
Nord-Norge	14	37	49	7,9*	1 458
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	10	39	51	8,2	3 678
2	10	37	53	8,2	4 605
3	12	37	52	8,2	4 358
4	12	37	52	8,1	2 716
5	13	38	49	8,0	1 450
6 Lav	17	35	47	7,8*	670

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.



Tabell 4.11 Tilfredshet med fritid til rådighet. Prosent og gjennomsnitt

	Lite fornøyd med fritiden til rådighet (0-5)	Middels fornøyd med fritiden til rådighet (6-8)	Svært fornøyd med fritiden til rådighet (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
<b>Hele befolkningen</b>	26	42	32	7,0	17 456
<b>Kjønn</b>					
Menn	27	43	30	7,0	8 407
Kvinner	26	41	33	7,1	9 044
<b>Alder</b>					
18-24 år	35	46	19	6,3*	1 600
25-44 år	39	44	17	6,1*	5 404
45-66 år	21	46	34	7,3*	7 364
67-79 år	8	30	62	8,6*	2 667
80 år og over	11	30	59	8,4*	416
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	26	46	28	6,9*	7 901
Videregående skole	24	41	35	7,2*	6 603
Grunnskole	29	39	32	6,9*	2 952
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	22	46	32	7,2*	6 089
Nest høyest 25 prosent	25	44	31	7,1	4 489
Nest lavest 25 prosent	26	39	35	7,1	3 505
Lavest 25 prosent	33	39	28	6,6*	3 373
Lavinntekt	37	38	25	6,4*	1 488
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	30	47	23	6,6*	11 019
Student/ elev	34	47	19	6,4*	1 267
Pensjonist	8	29	63	8,6*	3 355
Uføør/ ikke i stand til å arbeide	32	33	35	6,9	1 023
Arbeidsledig	35	42	23	6,4*	435
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	38	44	19	6,2*	1 448
Aleneboende 45 år og over	18	35	47	7,8*	2 059
Par uten barn, under 45 år	35	49	16	6,3*	1 042
Par uten barn, 45 år og over	11	37	52	8,2*	4 652
Par med barn 0-5 år	46	41	14	5,7*	1 759
Par med barn 6-17 år	29	50	21	6,6*	2 718
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	42	40	18	5,9*	446
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	31	45	24	6,6*	2 067
EU/EØS, USA, etc.	31	45	24	6,7	1 030
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	32	44	24	6,6*	1 037
Norskfødte med innvandrerforeldre	37	48	16	6,1*	161
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	34	38	29	6,6*	4 046
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	52	34	14	5,4*	3 243
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	36	38	25	6,4*	1 004
<b>Landsdel</b>					
Oslo	28	47	25	6,8*	2 426
Viken	27	40	32	7,0	4 148
Innlandet	24	43	33	7,1	1 206
Agder og Sør-Østlandet	25	41	35	7,2	2 309
Vestlandet	26	43	31	7,0	4 357
Trøndelag	26	41	33	7,1	1 553
Nord-Norge	26	40	35	7,2	1 457
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	27	45	28	6,9*	3 670
2	27	42	31	7,0	4 601
3	27	41	32	7,0	4 352
4	26	42	33	7,1	2 715
5	23	41	36	7,2	1 449
6 Lav	22	39	39	7,4*	669

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

Tabell 4.12 Tilfredshet med økonomisk situasjon. Prosent og gjennomsnitt

	Lite fornøyd med sin økonomiske situasjon (0-5)	Middels fornøyd med sin økonomiske situasjon (6-8)	Svært fornøyd med sin økonomiske situasjon (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
<b>Hele befolkningen</b>	30	43	27	6,6	17466
<b>Kjønn</b>					
Menn	30	44	26	6,6	8409
Kvinner	30	42	28	6,7	9052
<b>Alder</b>					
18-24 år	43	38	19	5,8*	1601
25-44 år	38	45	16	5,9*	5410
45-66 år	25	45	30	6,9*	7367
67-79 år	18	39	44	7,7*	2665
80 år og over	14	35	51	8,1*	418
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	20	49	31	7,2*	7906
Videregående skole	31	42	27	6,6	6608
Grunnskole	40	38	22	6,0*	2952
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	17	45	38	7,5*	6090
Nest høyest 25 prosent	25	48	28	6,9*	4493
Nest lavest 25 prosent	33	44	23	6,4*	3504
Lavest 25 prosent	48	35	17	5,4*	3379
Lavinntekt	55	32	14	5,0*	1494
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	26	49	25	6,8*	11018
Student/ elev	45	38	18	5,8*	1269
Pensjonist	17	38	46	7,8*	3357
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	58	30	12	4,7*	1029
Arbeidsledig	77	18	5	3,3*	437
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	46	41	13	5,5*	1449
Aleneboende 45 år og over	32	39	30	6,6	2061
Par uten barn, under 45 år	38	45	17	5,9*	1047
Par uten barn, 45 år og over	15	40	45	7,8*	4654
Par med barn 0-5 år	31	49	20	6,3*	1760
Par med barn 6-17 år	25	51	24	6,7	2716
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	54	36	10	4,9*	444
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	39	43	18	6,0*	2067
EU/EØS, USA, etc.	33	46	21	6,3*	1029
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	45	40	16	5,6*	1038
Norskfødte med innvandrerforeldre	41	40	19	5,9	162
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	41	37	22	5,8*	4052
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	59	30	11	4,6*	3248
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	47	35	18	5,5*	1006
<b>Landsdel</b>					
Oslo	29	46	26	6,6	2430
Viken	30	42	28	6,6	4151
Innlandet	30	41	29	6,6	1206
Agder og Sør-Østlandet	32	40	28	6,6	2312
Vestlandet	28	45	26	6,7	4359
Trøndelag	29	41	30	6,7	1552
Nord-Norge	31	44	25	6,5	1456
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	28	45	28	6,7	3676
2	29	43	28	6,7	4602
3	32	42	26	6,5*	4355
4	30	43	27	6,6	2713
5	30	44	26	6,6	1450
6 Lav	29	43	28	6,8	670

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

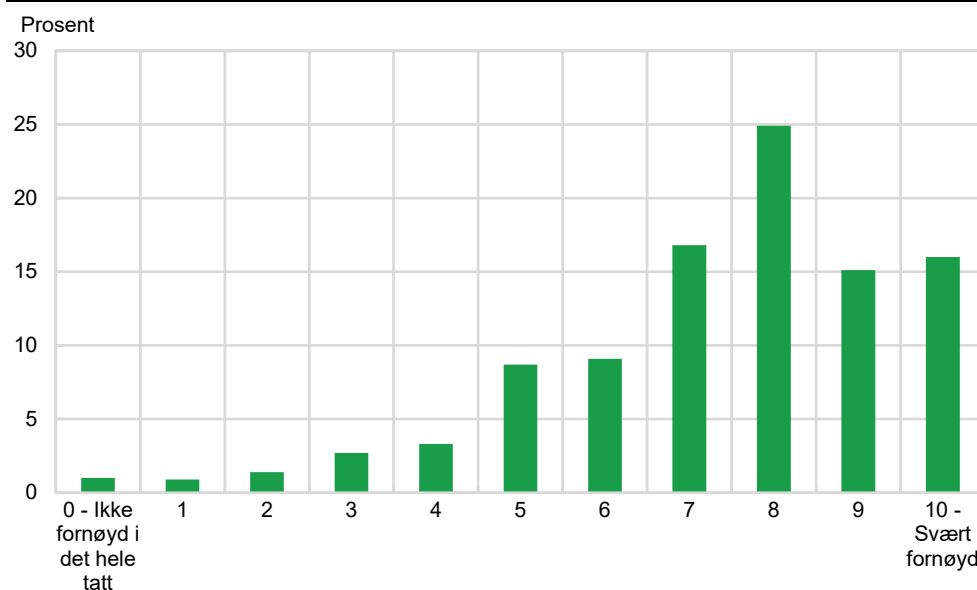
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

### 4.3. Opplever vi optimisme for fremtiden?

Den andre viktige dimensjonen av subjektiv livskvalitet som vi nevnte i kapittel 4 er eudaimonisk livskvalitet. Dette handler om ulike aspekter av psykologisk fungering, for eksempel optimisme, mening, engasjement og mestring.

Vi har spurt de intervjuede om deres optimisme for fremtiden på følgende måte: *‘Alt i alt, hvor fornøyd tror du at du vil være med livet ditt om 5 år fra nå?’* Svaret blir oppgitt på en skala fra 0-10, hvor 0 er ‘ikke fornøyd i det hele tatt’ og 10 er ‘svært fornøyd’. Svarene har blitt gruppert i grupper, hvor svar mellom 0 og 5 angir en lav skåre (lav tilfredshet), og svar mellom 9 og 10 angir en høy skåre (høy tilfredshet). Figur 4.13 viser fordelingen av svarene på hele skalaen på spørsmålet om tilfredshet med livet om fem år fra nå.

**Figur 4.13** Hvor tilfreds med livet man tror man er om 5 år, befolkningen i alt



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

#### Noe mindre optimisme i 2021

Det samme spørsmålet om optimisme ble stilt i Livskvalitetsundersøkelsen 2020 (Støren, Rønning & Gram, 2020). Resultater for 2020 og 2021 er presentert i Tabell 4.13. I 2021 er den gjennomsnittlige optimismen for befolkningen i alt signifikant lavere enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020, selv om forskjellen er liten. Vi ser dette også i andelene med høy og lav tilfredshet. Det er noe færre som tror de vil ha høy tilfredshet om fem år i 2021 (31 prosent) enn i 2020 (33 prosent).

**Tabell 4.13** Optimisme for fremtiden. Prosent og gjennomsnitt

	Tror de vil ha lav (0-5) tilfredshet med livet om 5 år	Tror de vil ha middels (6-8) tilfredshet med livet om 5 år	Tror de vil ha høy (9-10) tilfredshet med livet om 5 år	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	18	51	31	7,4 *	17 271
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	17	50	33	7,5	17 058

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

#### Sosiale og økonomiske ulikheter i optimisme

I Tabell 4.14 er skårene gruppert inn i ‘lav’ og ‘høy’ tilfredshet som beskrevet over, og presentert for befolkningen i alt og etter ulike bakgrunnskjennetegn. I tabellen ser vi at 31 prosent av befolkningen i alt oppgir at de tror de vil ha høy tilfredshet med livet om fem år. I den andre enden av skalaen oppgir 18 prosent at de tror de vil ha lav tilfredshet med livet om fem år. Dette betyr at befolkningen i

snitt tror de vil være mer tilfredse om fem år (7,4 i gjennomsnitt) enn de er nå (6,7 i gjennomsnitt - se kapittel 4.1).

<i>Yngre er mer optimistiske for fremtiden</i>	Ser vi på optimisme fordelt etter alder ser vi at det er de to yngste aldersgruppene (18-24 år og 25-44 år) som tror deres tilfredshet vil øke mest, fra henholdsvis 6,2 og 6,4 i gjennomsnitt nå (se kapittel 4.1) til 7,5 og 7,6 i gjennomsnitt om 5 år. Personer i alder 67-79 år og 80 år og eldre har derimot en lavere optimisme og forventer å i gjennomsnitt ha lavere tilfredshet om fem år enn de har nå, henholdsvis en nedgang fra 7,2 nå til 6,8 om fem år og 7,2 nå til 5,7 om fem år.
<i>Personer med høyere utdanning er mer optimistiske</i>	Ser vi på utdanningsnivå, skiller personer med høyere utdanning seg positivt fra den øvrige befolkningen med en høy forventet tilfredshet om fem år, mens personer med videregående skole eller grunnskole som høyeste fullførte utdanning har noe lavere forventet tilfredshet om fem år enn den øvrige befolkningen.
<i>Høyest forventet tilfredshet blant de med høyest inntekt, men størst forventet økning for personer med lavinntekt</i>	<p>Ser vi på inntektsnivå, ser vi at det er personer i høyeste inntektskvartil som har den høyeste forventede tilfredsheten med livet om fem år. Disse har signifikant høyere gjennomsnittsskåre her enn den øvrige befolkningen.</p> <p>Selv om personer i laveste inntektskvartil og personer med lavinntekt har lavere gjennomsnittlig forventet tilfredshet om fem år enn den øvrige befolkningen, har disse den største forventede <i>økningen</i> i tilfredshet sammenlignet med de andre inntektsgruppene, en økning fra 6,0 nå (se kapittel 4.1.) til 7,2 om 5 år.</p>
<i>Arbeidsledige og studenter/elever tror de er mer tilfredse om 5 år enn de er nå</i>	<p>Ser vi på optimisme fordelt etter økonomisk status ser vi at det er spesielt stor optimisme blant arbeidsledige og studenter/elever, der det er mer enn dobbelt så mange tror de er svært tilfredse om fem år enn som oppgir at de er svært tilfredse nå. Likevel er det de yrkesaktive som har den høyeste gjennomsnittlige forventede tilfredsheten om 5 år.</p> <p>Pensjonister forventer en nedgang i tilfredshet med livet om fem år sammenlignet med tilfredsheten nå (se kapittel 4.1), men har likevel en høyere forventet tilfredshet om 5 år enn personer som er uføre eller ute av stand til å arbeide.</p>
<i>Mer optimisme i Oslo</i>	Ser vi på landsdelene, ser vi at det er personer bosatt i Oslo som har den høyeste forventede tilfredsheten om fem år, og også den største økningen sammenlignet med hva tilfredsheten er nå.

Tabell 4.14 Optimisme for fremtiden. Prosent og gjennomsnitt

	Tror de vil ha lav (0-5) tilfredshet med livet om 5 år	Tror de vil ha middels (6-8) tilfredshet med livet om 5 år	Tror de vil ha høy (9-10) tilfredshet med livet om 5 år	Gjennomsnitt	Antall svar
<b>Hele befolkningen</b>	18	51	31	7,4	17271
<b>Kjønn</b>					
Menn	19	50	31	7,3	8335
Kvinner	17	52	31	7,4	8931
<b>Alder</b>					
18-24 år	15	52	33	7,5	1603
25-44 år	15	49	36	7,6*	5391
45-66 år	14	53	33	7,6*	7297
67-79 år	26	53	21	6,8*	2587
80 år og over	46	41	13	5,7*	388
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	12	54	34	7,7*	7847
Videregående skole	20	51	29	7,2*	6512
Grunnskole	23	46	30	7,1*	2912
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	12	53	36	7,7*	6044
Nest høyest 25 prosent	17	54	29	7,4	4448
Nest lavest 25 prosent	22	50	28	7,1*	3454
Lavest 25 prosent	24	46	30	7,1*	3325
Lavinntekt	22	45	33	7,2	1482
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	12	52	37	7,8*	10957
Student/ elev	12	54	34	7,7*	1267
Pensjonist	31	50	19	6,5*	3242
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	38	45	17	6,2*	1018
Arbeidsledig	29	49	22	6,6*	433
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	21	51	29	7,2	1446
Aleneboende 45 år og over	32	48	20	6,5*	2008
Par uten barn, under 45 år	13	50	37	7,7*	1045
Par uten barn, 45 år og over	19	53	29	7,3	4564
Par med barn 0-5 år	10	48	42	8,0*	1755
Par med barn 6-17 år	11	55	34	7,7*	2707
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	16	47	36	7,6	441
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	17	45	38	7,6*	2055
EU/EØS, USA, etc.	14	49	37	7,7*	1024
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	20	42	38	7,5	1031
Norskfødte med innvandrerforeldre	18	45	37	7,6	161
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	33	48	20	6,5*	4003
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	40	47	13	5,9*	3221
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	26	48	26	6,9*	992
<b>Landsdel</b>					
Oslo	15	51	34	7,6*	2414
Viken	19	50	31	7,3	4094
Innlandet	22	49	29	7,1*	1189
Agder og Sør-Østlandet	19	52	29	7,3	2283
Vestlandet	17	51	32	7,4	4314
Trøndelag	17	53	30	7,4	1538
Nord-Norge	19	51	30	7,3	1439
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	16	51	33	7,5*	3650
2	17	51	32	7,4	4554
3	20	51	29	7,3	4297
4	17	51	32	7,4	2684
5	20	49	31	7,2	1421
6 Lav	20	49	31	7,3	665

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

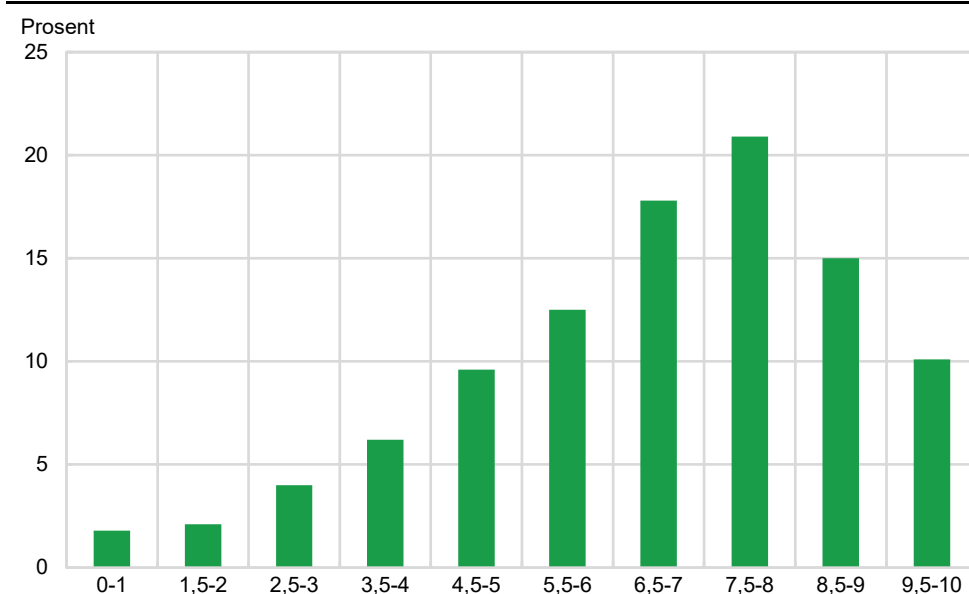
#### 4.4. Opplever vi mening?

Blant aspekter av psykologisk fungering og behovstilfredsstillelse, er mening og engasjement særlig sentrale. I undersøkelsen er det inkludert to spørsmål om mening:

- *Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt?*
- *Synes du at livet ditt stort sett er innholdsrikt og givende, eller synes du det stort sett er tomt og kjedelig?*

Begge spørsmålene besvares på en skala fra 0-10 og det lages en gjennomsnittsskåre for å få et samlet mål på opplevelse av mening i livet. Hvordan svarene fordeler seg langs hele skalaen er vist i Figur 4.14. Svarene har også blitt gruppert i grupper, hvor svar mellom 0 og 5,5 angir en lav skåre (svak opplevelse av mening), svar mellom 5,5 og 8,5 angir middels skåre (middels opplevelse av mening) og svar mellom 8,5 og 10 angir en høy skåre (sterk opplevelse av mening). Resultater med denne grupperingen er presentert i Tabell 4.16 4.15 og Figur 4.15.

**Figur 4.14 Opplevelse av mening, befolkningen i alt**



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

#### Færre opplever livet som meningsfullt i 2021

18 prosent av befolkningen oppgir at de opplever at det de gjør i livet er svært meningsfullt. I den andre enden av skalaen oppgir 29 prosent at de opplever at det de gjør i livet er lite meningsfullt. Dette er en nedgang fra 2020 (Støren, Rønning & Gram, 2020). Resultater for 2020 og 2021 er presentert i Tabell 4.15 og i Figur 4.15. I 2021 er den gjennomsnittlige opplevelsen av mening med livet for befolkningen i alt signifikant lavere enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Vi ser dette også tydelig i andelen som opplever sterk og svak mening. Det er færre som har en sterk opplevelse av mening i 2021 (18 prosent) enn i 2020 (23 prosent), og samtidig flere som har en lav skåre (29 prosent) sammenlignet med 2020 (22 prosent).

Dette er en større endring i opplevelse av mening enn den som er funnet i andre undersøkelser i Norge. Nes, Aarø, Vedaa og Nilsen (2020) fant basert på data fra Agder og Nordland på tre tidspunkter (før pandemien, juni 2020 og november/desember i 2020) at det var en svak, men signifikant nedgang i opplevelse av mening. Det kan være at situasjonen ved måletidspunktet i mars 2021 for denne undersøkelsen opplevdes ulik enn i november/desember 2020. Blant annet skjedde flere innstramminger i koronatiltak etter nyttår 2020/2021.

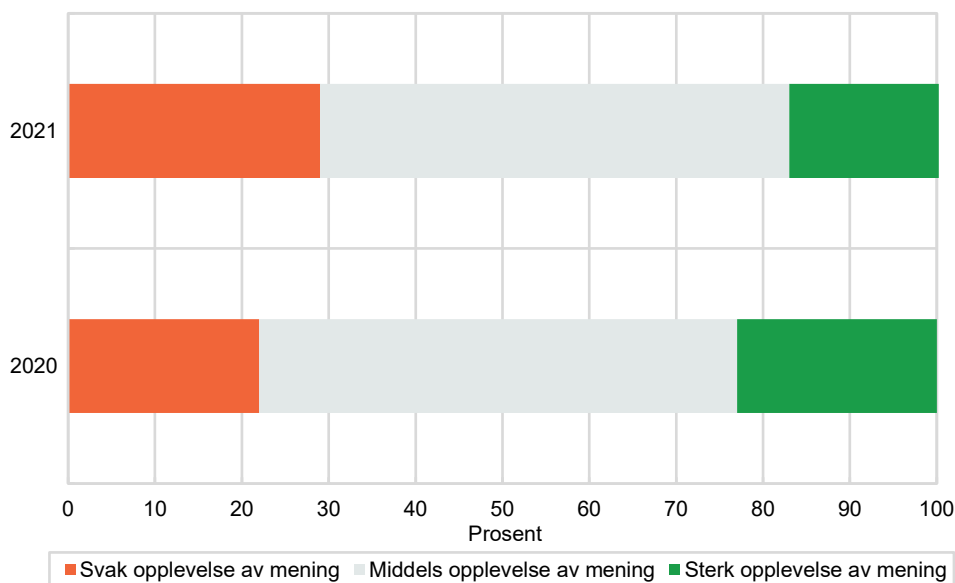
**Tabell 4.15 Opplevelse av mening. Prosent og gjennomsnitt**

	Svak opplevelse av mening (0-5,5)	Middels opplevelse av mening (5,5-8,5)	Sterk opplevelse av mening (8,5-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	29	54	18	6,7 *	17 478
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	22	55	23	7,1	17 260

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

**Figur 4.15 Opplevelse av mening 2021 og 2020. Befolkningen i alt**



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå

### Sosiale og økonomiske ulikheter i opplevelse av mening

*Personer i alder 18-24 opplever livet som mindre meningsfullt*

I Tabell 4.16 ser vi at den gjennomsnittlige skåren for opplevelse av mening er signifikant lavere blant personer i alder 18-24 og 25-44 år enn i befolkningen i alt. De eldre aldersgruppene 45-66 og 67-79 år skiller seg derimot positivt fra befolkningen i alt. Blant personer i alder 18-24 år opplever nesten halvparten (46 prosent) lite mening. Dette er en økning på nesten 10 prosentpoeng fra 2020, hvor andelen var på 37 prosent. Andelen som opplever lite mening i aldersgruppen 18-24 år er over dobbelt så stor som blant personer i alder 45-66 (22 prosent) og 67-79 år (21 prosent).

*Desto lavere inntekt, desto svakere opplevelse av at det de gjør i livet er meningsfullt*

Personer med høyere inntekter opplever livet som mer meningsfullt enn personer med lavere inntekt. Kun 22 prosent har en svak opplevelse av mening blant personer i den høyeste inntektskvartilen, mens andelen er nesten dobbelt så stor blant personer i den laveste inntektskvartilen og personer med lavinntekt (39 og 43 prosent).

*Personer utenfor arbeidslivet opplever det de gjør i livet som mindre meningsfullt*

Også personer som står utenfor arbeidslivet skårer lavt på spørsmålene om mening. Blant arbeidsledige og uføre oppgir mer enn halvparten at de i liten grad opplever mening i livet (henholdsvis 60 og 55 prosent). Andelen som opplever lite mening er også relativt høy blant studenter, hvor 42 prosent opplever lite mening.

*Par med barn opplever livet som mer meningsfullt enn aleneboende og unge par uten barn*

Ser vi på ulike husholdningstyper ser vi at par med barn 0-5 år og 6-17 år, samt par uten hjemmeboende barn som selv er i alder 45 år eller eldre er de som opplever mest mening. De fleste av personene i gruppen 'par uten barn 45 år eller eldre' svarer at de har barn, bare at disse er voksne og ikke bor i husholdningen.

Personer som er aleneboende og par uten barn som selv er under 45 år har signifikant lavere skåre enn den øvrige befolkningen. Enslige forsørgere skiller seg verken positivt eller negativt fra den øvrige befolkningen.

*Personer med nedsatt funksjonsevne eller symptomer på psykiske plager opplever mindre mening*

Personer med nedsatt funksjonsevne og personer med symptomer på psykiske plager opplever signifikant mindre mening enn den øvrige befolkningen. Hele to av tre personer med symptomer på psykiske plager svarer at de opplever liten grad av mening (67 prosent), mens en av fem personer med nedsatt funksjonsevne svarer det samme (43 prosent). I befolkningen i alt er andelen 29 prosent.

**Tabell 4.16 Opplevelse av mening. Prosent og gjennomsnitt**

	Svak opplevelse av mening (0-5,5)	Middels opplevelse av mening (5,5-8,5)	Sterk opplevelse av mening (8,5-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Hele befolkningen	29	54	18	6,7	17 478
<b>Kjønn</b>					
Menn	29	54	17	6,7	8 409
Kvinner	29	53	19	6,8	9 064
<b>Alder</b>					
18-24 år	46	45	10	5,8*	1 607
25-44 år	33	53	15	6,5*	5 411
45-66 år	22	57	21	7,0*	7 370
67-79 år	21	56	23	7,2*	2 667
80 år og over	28	52	20	6,9	418
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	21	60	19	7,1*	7 909
Videregående skole	30	53	18	6,7	6 610
Grunnskole	36	47	17	6,4*	2 959
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	22	58	21	7,1*	6 091
Nest høyest 25 prosent	26	56	18	6,8	4 498
Nest lavest 25 prosent	30	53	17	6,7	3 509
Lavest 25 prosent	39	46	15	6,2*	3 380
Lavinntekt	43	44	13	6,0*	1 494
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	23	57	20	7,0*	11 023
Student/ elev	42	48	10	6,1*	1 270
Pensjonist	25	55	21	7,0*	3 358
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	55	36	9	5,3*	1 029
Arbeidsledig	60	32	9	5,1*	437
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	45	45	10	5,8*	1 448
Aleneboende 45 år og over	34	50	16	6,5*	2 060
Par uten barn, under 45 år	40	48	13	6,1*	1 048
Par uten barn, 45 år og over	18	57	24	7,3*	4 657
Par med barn 0-5 år	23	59	18	7,0*	1 761
Par med barn 6-17 år	23	59	18	6,9*	2 718
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	36	48	17	6,4	447
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	28	53	20	6,8	2 072
EU/EØS, USA, etc.	25	58	18	6,9	1 031
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	30	49	21	6,8	1 041
Norskfødte med innvandrerforeldre	39	46	15	6,4	162
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	43	46	11	5,9*	4 055
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	67	30	3	4,6*	3 253
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	43	40	17	6,0*	1 007
<b>Landsdel</b>					
Oslo	30	56	14	6,6	2 430
Viken	30	53	17	6,7	4 155
Innlandet	27	55	18	6,7	1 207
Agder og Sør-Østlandet	30	53	18	6,7	2 312
Vestlandet	28	53	20	6,8	4 362
Trøndelag	27	54	19	6,9	1 554
Nord-Norge	28	52	20	6,8	1 458
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	30	56	14	6,6*	3 678
2	30	52	18	6,7	4 607
3	30	54	17	6,7	4 358
4	27	53	21	6,9*	2 715
5	26	53	22	6,8	1 450
6 Lav	27	51	22	7,0	670

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.



## 4.5. Opplever vi engasjement?

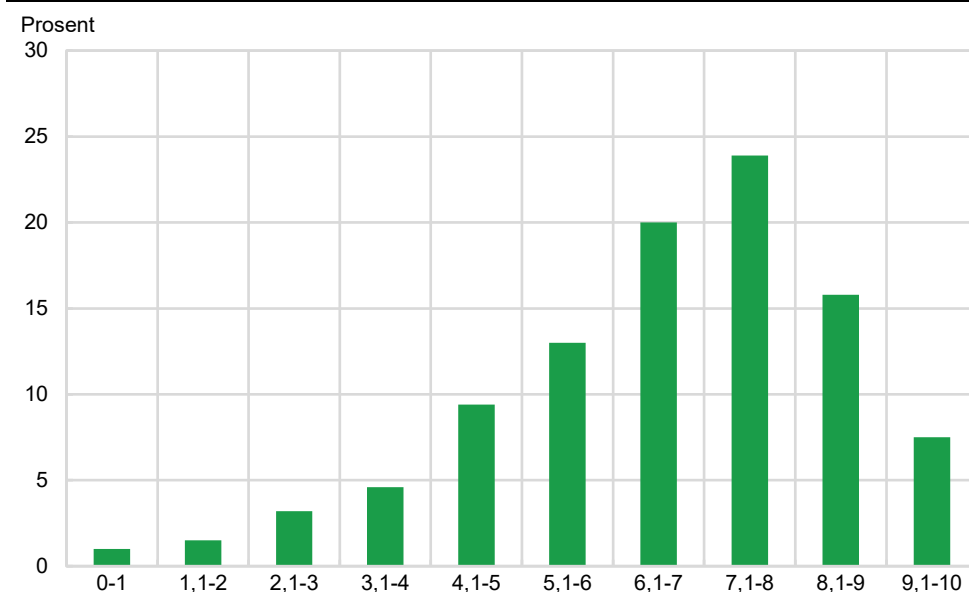
I tillegg til spørsmålet om tilfredshet, omfatter livskvalitet også aspekter av psykologisk fungering og behovstilfredsstillelse, hvorav mening og engasjement er særlig sentrale. I undersøkelsen er det inkludert tre spørsmål om engasjement:

*Hvor ofte opplever du vanligvis å være ...*

- *Interessert i det du holder på med?*
- *Oppslukt i det du gjør?*
- *Entusiastisk i det du holder på med?*

Spørsmålene besvares på en skala fra 0-10, hvor 0 er aldri og 10 er hele tiden. Det lages en gjennomsnittsskåre for de tre spørsmålene for å få et samlet mål på opplevelse av engasjement. Hvordan svarene fordeler seg langs hele skalaen er vist i Figur 4.16, der har gjennomsnittsskårene blitt gruppert 10 grupper.

**Figur 4.16 Opplevelse av å være engasjert i det man gjør. Befolkningen i alt**



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

Svarene har også blitt gruppert etter om man har en lav, middels eller høy skåre, slik at svar mellom 0 og 5,5 angir en lav skåre (Sjelden engasjert i det man gjør), svar mellom 5,5 og 8,5 angir middels skåre (En del av tiden engasjert i det man gjør) og svar mellom 8,5 og 10 angir en høy skåre (Svært ofte engasjert i det man gjør). Resultater med denne grupperingen er presentert i Tabell 4.17 og Tabell 4.18.

### Mindre engasjement i 2021

Vi finner i Tabell 4.17 at 18 prosent av befolkningen oppgir at de svært ofte opplever at de er engasjert i det de gjør. I den andre enden av skalaen oppgir 23 prosent at de sjelden opplever engasjement. I 2021 er den gjennomsnittlige opplevelsen av engasjement for befolkningen i alt signifikant lavere enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020 (Støren, Rønning & Gram, 2020), selv om forskjellen er relativt liten. Vi ser dette også i andelene som sjelden eller ofte opplever engasjement. Det er færre som opplever å ofte være engasjert i det de gjør i 2021 (18 prosent) enn i 2020 (21 prosent).

**Tabell 4.17 Opplevelse av å være engasjert i det man gjør, 2021 og 2020. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt**

	Sjelden engasjert (0-5,5)	Engasjert en del av tiden (5,5,-8,5)	Svært ofte engasjert (8,5-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	23	59	18	6,8	17 476
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	20	60	21	7,0	17 256

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

### Sosiale og økonomiske ulikheter i opplevelse av engasjement

*Personer med lav inntekt og personer utenfor arbeid opplever mindre engasjement*

Det er stort sett små, men signifikante forskjeller mellom ulike grupper i befolkningen, for eksempel når vi ser på forskjeller basert på alder. Vi ser tilsvarende at personer med lav inntekt og personer utenfor arbeidslivet opplever lite engasjement. Omtrent dobbelt så mange oppgir at de sjelden er engasjert i det de gjør blant personer i den laveste inntekstkvartilen (30 prosent) enn blant personer i den høyeste inntekstkvartilen (16 prosent). Vi ser også at nesten halvparten av uføre (40 prosent), arbeidsledige (44 prosent) og personer med psykiske plager (52 prosent) svarer at de sjelden er engasjert i det de gjør.

**Tabell 4.18 Opplevelse av å være engasjert i det man gjør. Prosent og gjennomsnitt**

	Sjelden engasjert (0-5,5)	Engasjert en del av tiden (5,5,-8,5)	Svært ofte engasjert (8,5-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
<b>Hele befolkningen</b>	23	59	18	6,8	17 476
<b>Kjønn</b>					
Menn	22	59	19	6,8	8 412
Kvinner	24	59	17	6,7	9 059
<b>Alder</b>					
18-24 år	29	57	14	6,4*	1 605
25-44 år	26	59	16	6,6*	5 412
45-66 år	19	62	20	7,0*	7 369
67-79 år	20	58	22	7,0*	2 667
80 år og over	30	52	19	6,6	418
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	18	66	17	7,0*	7 910
Videregående skole	24	58	19	6,8	6 608
Grunnskole	29	53	19	6,6*	2 958
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	16	64	19	7,1*	6 091
Nest høyest 25 prosent	21	61	18	6,8	4 497
Nest lavest 25 prosent	26	57	17	6,7	3 509
Lavest 25 prosent	30	53	17	6,4*	3 379
Lavinntekt	31	53	16	6,4*	1 492
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	19	62	19	7,0*	11 023
Student/ elev	29	60	11	6,4*	1 269
Pensjonist	23	57	20	6,9	3 359
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	40	46	14	6,0*	1 029
Arbeidsledig	44	45	11	5,7*	436
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	31	56	14	6,3*	1 449
Aleneboende 45 år og over	28	55	16	6,5*	2 060
Par uten barn, under 45 år	27	57	16	6,6	1 048
Par uten barn, 45 år og over	17	60	23	7,2*	4 657
Par med barn 0-5 år	22	60	18	6,8	1 760
Par med barn 6-17 år	19	64	17	6,9	2 717
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	27	55	17	6,6	447
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	25	53	23	6,8	2 070
EU/EØS, USA, etc.	19	58	23	7,0	1 032
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	29	49	22	6,7	1 038
Norskfødte med innvandrerforeldre	29	55	16	6,5	162
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	34	52	14	6,2*	4 054
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	52	41	7	5,3*	3 253
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	34	50	16	6,3*	1 004
<b>Landsdel</b>					
Oslo	23	60	17	6,8	2 430
Viken	24	58	18	6,8	4 155
Innlandet	24	58	18	6,7	1 207
Agder og Sør-Østlandet	24	60	17	6,7	2 311
Vestlandet	22	60	18	6,8	4 362
Trøndelag	22	56	22	6,9	1 554
Nord-Norge	22	60	18	6,8	1 457
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	23	60	17	6,8	3 678
2	23	59	18	6,8	4 606
3	24	59	17	6,7	4 356
4	22	60	18	6,8	2 716
5	23	57	20	6,8	1 450
6 Lav	21	59	20	6,9	670

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

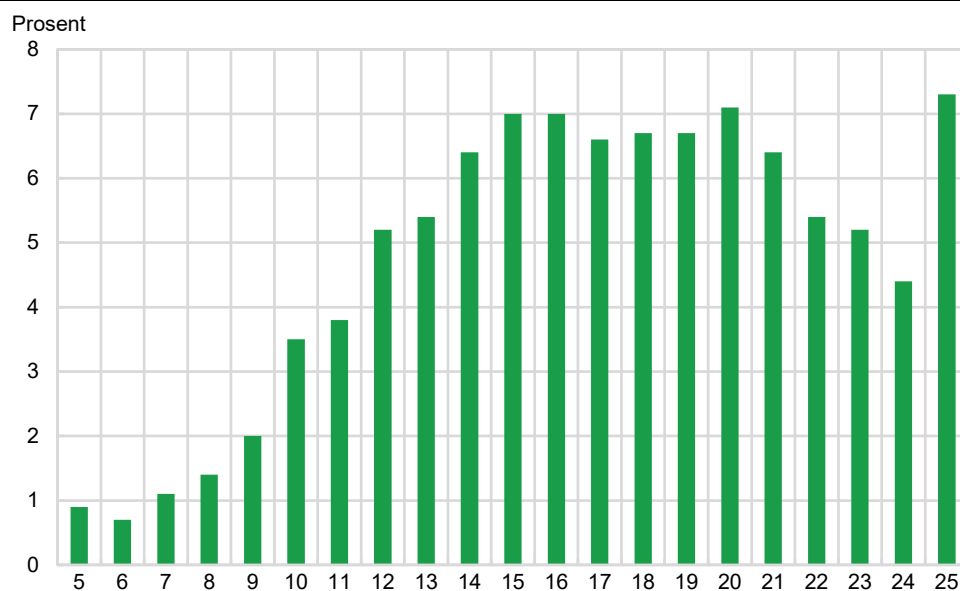
## 4.6. Opplever vi mestring i livet?

Gode målinger av subjektiv livskvalitet omfatter også fungering i det daglige, blant annet opplevelse av mestring. I denne undersøkelsen har vi stilt følgende spørsmål om mestring som besvares på en skala fra 1-5 (helt enig - helt uenig):

- *Jeg har lite kontroll over det som hender meg*
- *Noen av problemene jeg har kan jeg rett og slett ikke løse*
- *Det er lite jeg kan gjøre for å forandre sider ved livet mitt som er viktige*
- *Stilt overfor problemer i livet mitt føler jeg meg ofte hjelpeløs*
- *Noen ganger føler jeg det som om jeg bare blir dyttet hit og dit her i livet*

Skårene på de fem spørsmålene summeres og kan variere fra 5 (laveste opplevelse av mestring) til 25 (høyeste opplevelse av mestring). I Figur 4.17 kan vi se hvordan svarene fordeler seg på de ulike sumskårene av mestring. Sumskårene er deretter fordelt på samme måte som for rapporten i 2020 slik at svar mellom 5 og 13 angir en lav skåre (opplever liten grad av mestring), og svar mellom 23 og 25 angir en høy skåre (opplever stor grad av mestring). Resultater med denne grupperingen er presentert i Tabell 4.19 og Tabell 4.20.

**Figur 4.17** Opplevelse av mestring, sumskåre



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

### Mindre mestring i 2021

Vi finner i Tabell 4.19 at 17 prosent av befolkningen oppgir at de opplever stor grad av mestring. I den andre enden av skalaen oppgir 24 prosent at de opplever liten grad av mestring. I 2021 er den gjennomsnittlige opplevelsen av mestring for befolkningen i alt signifikant lavere enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020 (Støren, Rønning & Gram, 2020), selv om forskjellen er relativt liten. Vi ser dette også i andelen som opplever liten og stor grad av mestring. Det er noe flere som opplever liten grad av mestring i 2021 (24 prosent) enn i 2020 (22 prosent).

**Tabell 4.19 Opplevelse av mestring 2020 og 2021, Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt**

	Opplever liten grad av mestring (5-13)	Opplev middels grad av mestring (14-22)	Opplever stor grad av mestring (23-25)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	24	59	17	17,2 *	17 466
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	22	60	18	17,5	17 243

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

### Sosiale og økonomiske ulikheter i opplevelse av mestring

I Tabell 4.20 har vi fordelt svarene etter ulike bakgrunnskjenntegn for å beskrive opplevelsen av mestring blant ulike grupper basert på kjønn, alder, utdanningsnivå, inntekt, hovedaktivitet, husholdningstype, innvandrerbakgrunn, helseforhold og seksuell identitet.

*Uføre, arbeidsledige, personer med nedsatt funksjonsevne og personer med psykiske plager opplever minst grad av mestring*

I den lave enden av skalaen er det noen grupper som skiller seg ut med lave gjennomsnittsskårer i opplevelse av mestring. Dette gjelder personer utenfor arbeid, som uføre og arbeidsledige, og personer med ulike helseforhold som nedsatt funksjonsevne eller symptomer på psykiske plager.

*Yrkesaktive, personer med høyere utdanning og høy inntekt opplever størst grad av mestring*

I den positive enden av skalaen er det også noen grupper som skiller seg ut med høye gjennomsnittsskårer i opplevelse av mestring i livet. Dette gjelder yrkesaktive, personer med høyere utdanning og personer i høyeste inntektskvartil.

*Menn opplever større grad av mestring enn kvinner*

Mestring er en av de få indikatorene hvor det er signifikante forskjeller mellom menn og kvinner. Menn opplever signifikant større grad av mestring enn kvinner, og den største forskjellen finner vi i andelen som opplever liten grad av mestring, hvor vi finner 22 prosent av menn men 26 prosent av kvinner.

*De yngste og eldste opplever lite mestring*

Mestring er den eneste indikatoren hvor både den yngste aldersgruppen (18-24 år) og den eldste aldersgruppen (80 år og eldre) skiller seg ut fra befolkningen i samme retning. Begge grupper opplever signifikant lavere mestring enn den øvrige befolkningen. Aldersgruppen som opplever mestring i størst grad er personer i alder 45-66 år.

Tabell 4.20 Opplevelse av mestring. Prosent og gjennomsnitt

	Opplever lav grad av mestring (5-13)	Opplev middels grad av mestring (14-22)	Opplever stor grad av mestring (23-25)	Gjennomsnitt	Antall svar
Hele befolkningen	24	59	17	17,2	17 466
<b>Kjønn</b>					
Menn	22	60	18	17,5*	8 404
Kvinner	26	59	16	17,0*	9 057
<b>Alder</b>					
18-24 år	25	66	9	16,5*	1 604
25-44 år	24	61	15	17,0	5 407
45-66 år	22	57	21	17,8*	7 369
67-79 år	23	58	19	17,4	2 664
80 år og over	36	53	12	15,8*	417
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	16	62	22	18,3*	7 907
Videregående skole	24	59	17	17,1	6 605
Grunnskole	33	56	11	16,0*	2 954
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	17	60	23	18,3*	6 087
Nest høyest 25 prosent	21	62	17	17,4	4 497
Nest lavest 25 prosent	27	59	14	16,7*	3 505
Lavest 25 prosent	33	56	11	16,0*	3 377
Lavinntekt	34	56	10	16,0*	1 492
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	19	62	20	17,9*	11 018
Student/ elev	22	68	9	16,7*	1 267
Pensjonist	27	56	17	17,0	3 356
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	50	44	6	13,8*	1 029
Arbeidsledig	44	50	5	14,4*	436
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	26	63	11	16,6*	1 448
Aleneboende 45 år og over	29	55	16	16,6*	2 059
Par uten barn, under 45 år	22	64	15	17,2	1 047
Par uten barn, 45 år og over	23	56	21	17,7*	4 654
Par med barn 0-5 år	22	60	18	17,6	1 760
Par med barn 6-17 år	19	63	18	17,8*	2 715
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	31	58	12	16,2*	446
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	30	59	11	16,4*	2 067
EU/EØS, USA, etc.	25	63	12	16,8	1 031
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	33	56	11	16,0*	1 036
Norskfødte med innvandrerforeldre	20	70	10	16,7	162
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	43	50	7	14,7*	4 053
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	56	43	2	13,1*	3 249
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	37	53	10	15,5*	1 003
<b>Landsdel</b>					
Oslo	22	62	16	17,4	2 428
Viken	24	58	18	17,3	4 153
Innlandet	26	58	16	17,0	1 206
Agder og Sør-Østlandet	27	57	16	17,0	2 310
Vestlandet	24	60	16	17,1	4 359
Trøndelag	22	61	18	17,4	1 554
Nord-Norge	22	61	17	17,3	1 456
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	22	61	17	17,5	3 674
2	24	58	19	17,3	4 604
3	26	58	16	16,9*	4 357
4	24	60	17	17,2	2 714
5	24	61	16	17,1	1 450
6 Lav	23	61	16	17,3	667

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

### 4.7. Opplever vi givende sosiale relasjoner?

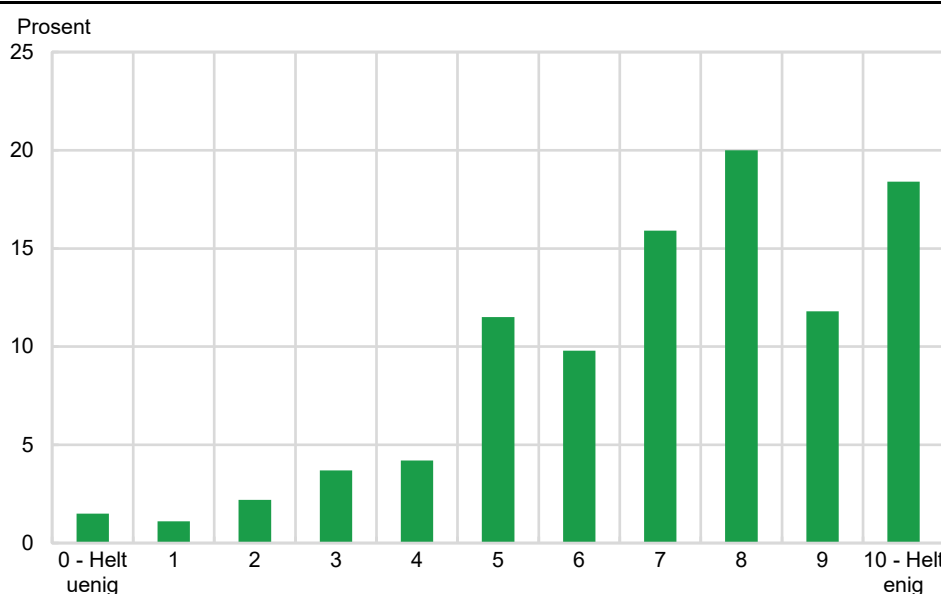
Et annet sentralt aspekt av livskvalitet er sosiale relasjoner. I undersøkelsen er det stilt et spørsmål om sosiale relasjoner:

*Hvor enig er du i påstanden nedenfor?*

- *Mine sosiale relasjoner er støttende og givende.*

Spørsmålet besvares på en skala fra 0-10, hvor 0 er helt uenig og 10 er helt enig. Svarene har blitt gruppert i grupper, hvor svar mellom 0 og 5 angir en lav skår (Lite støttende og givende sosiale relasjoner), og svar mellom 9 og 10 angir en høy skår (Svært støttende og givende sosiale relasjoner). Figur 4.18 viser fordelingen av svarene på hele skalaen på spørsmålet om sosiale relasjoner. Vi kan se at det er en overvekt av skårer i den øvre enden av skalaen, men at en del likevel svarer med skårer i bunnen av skalaen. I Tabell 4.21 og Tabell 4.22 er skårene gruppert inn i 'lav' og 'høy' skår som beskrevet over.

**Figur 4.18 Opplever givende sosiale relasjoner. Befolkningen i alt**



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

#### Mindre givende sosiale relasjoner i 2021

Vi finner i Tabell 4.21 at 24 prosent av befolkningen i alt oppgir en lav skår, og at de i liten grad har givende sosiale relasjoner. I den andre enden av skalaen oppgir 30 prosent at de har svært givende sosiale relasjoner. I 2021 er den gjennomsnittlige skåren for givende sosiale relasjoner for befolkningen i alt signifikant lavere enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Vi ser dette også tydelig i andelen med høy og lav skår. Det er færre med høy skåre i 2021 (30 prosent) enn i 2020 (34 prosent), og samtidig flere med lav skåre (24 prosent) sammenlignet med 2020 (22 prosent).

**Tabell 4.21 Opplever givende sosiale relasjoner. Prosent og gjennomsnitt**

	Givende sosiale relasjoner - Lav skår (0-5)	Givende sosiale relasjoner - Middels skår (6-8)	Givende sosiale relasjoner - Høy skår (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	24	46	30	7,1*	17 465
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	22	44	34	7,3	17 254

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

**Sosiale og økonomiske ulikheter i vurdering av sine sosiale relasjoner**

*Kvinner, yrkesaktive, personer med høyere utdanning eller høy inntekt, og personer bosatt i Oslo eller i sentrale skårer høyest*

Ser vi først på hvilke grupper som har de høyeste gjennomsnittsskårene i Tabell 4.22, ser vi at det er personer med høyere utdanning, yrkesaktive, kvinner og personer i høyeste inntektskvartil som svarer at de har de mest givende sosiale relasjonene. Også Oslo og de nærliggende kommunene med høy sentralitet skårer høyt. Omtrent en av tre oppgir at de i stor grad har givende sosiale relasjoner blant disse gruppene.

*Personer utenfor arbeid og personer med symptomer på psykiske plager opplever i minst grad givende sosiale relasjoner*

I motsatt ende ser vi at de gruppene som har lavest gjennomsnittsskårer på indikatoren om givende sosiale relasjoner er personer utenfor arbeid (arbeidsledige, uføre) og personer med symptomer på psykiske plager. Omtrent 4 av 10 personer i disse gruppene oppgir at de i liten grad opplever å ha givende sosiale relasjoner.



Tabell 4.22 Opplever givende sosiale relasjoner. Prosent og gjennomsnitt

	Givende sosiale relasjoner - Lav skår (0-5)	Givende sosiale relasjoner - Middels skår (6-8)	Givende sosiale relasjoner - Høy skår (9-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Hele befolkningen	24	46	30	7,1	17465
<b>Kjønn</b>					
Menn	27	48	25	6,8*	8405
Kvinner	21	43	36	7,4*	9055
<b>Alder</b>					
18-24 år	24	48	29	7,1	1603
25-44 år	25	46	29	7,0	5409
45-66 år	24	46	30	7,1	7368
67-79 år	24	44	32	7,2	2664
80 år og over	26	41	33	7,3	416
<b>Utdanningsnivå</b>					
Høyere utdanning	17	47	36	7,5*	7908
Videregående skole	26	45	29	7,0*	6603
Grunnskole	30	45	25	6,7*	2954
<b>Inntekt</b>					
Høyest 25 prosent	19	48	34	7,4*	6089
Nest høyest 25 prosent	23	47	30	7,2	4494
Nest lavest 25 prosent	28	46	27	6,9*	3504
Lavest 25 prosent	29	42	28	6,8*	3378
Lavinntekt	29	43	28	6,8*	1493
<b>Hovedaktivitet</b>					
Yrkesaktiv	22	47	31	7,2*	11020
Student/ elev	20	48	32	7,3	1267
Pensjonist	25	43	32	7,2	3354
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	39	41	20	6,2*	1029
Arbeidsledig	37	44	19	6,2*	436
<b>Husholdningstype</b>					
Aleneboende under 45 år	26	45	29	6,9	1448
Aleneboende 45 år og over	29	42	30	6,9	2059
Par uten barn, under 45 år	25	44	32	7,1	1048
Par uten barn, 45 år og over	22	46	33	7,3*	4653
Par med barn 0-5 år	23	48	30	7,1	1762
Par med barn 6-17 år	21	50	30	7,2	2714
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	26	43	31	7,0	446
<b>Innvandrerbakgrunn</b>					
Innvandrere	31	44	25	6,7*	2070
EU/EØS, USA, etc.	28	44	28	6,9	1033
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	35	43	23	6,5*	1037
Norskfødte med innvandrerforeldre	25	44	31	7,0	162
<b>Helseforhold</b>					
Nedsatt funksjonsevne	32	44	23	6,6*	4054
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	43	43	14	5,8*	3252
<b>Seksuell identitet</b>					
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	35	41	24	6,5*	1004
<b>Landsdel</b>					
Oslo	20	46	34	7,4*	2427
Viken	25	45	30	7,1	4152
Innlandet	27	46	27	6,9	1205
Agder og Sør-Østlandet	23	45	32	7,2	2311
Vestlandet	25	46	29	7,1	4360
Trøndelag	23	47	31	7,2	1552
Nord-Norge	26	47	27	6,9	1458
<b>Sentralitet</b>					
1 Høy	21	45	33	7,3*	3673
2	23	46	31	7,2	4606
3	26	46	29	7,0	4353
4	23	47	30	7,1	2716
5	29	45	27	6,8*	1449
6 Lav	29	46	25	6,9	668

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

## 4.8. Opplever vi en overvekt av positive eller negative følelser?

Den tredje dimensjonen av subjektiv livskvalitet er affektiv livskvalitet, som omhandler tilstedeværelsen av positive og negative følelser. I undersøkelsen har vi spurt om respondentens følelsesmessige tilstand den siste uken. Spørsmålene dekker både positive og negative følelser. Tidsreferansen på én uke er valgt for å si noe generelt om følelser den siste tiden samtidig som den ikke er så lang at det blir krevende å huske. Spørsmålene besvares på en skala fra 0-10 (ikke i det hele tatt - i svært stor grad).

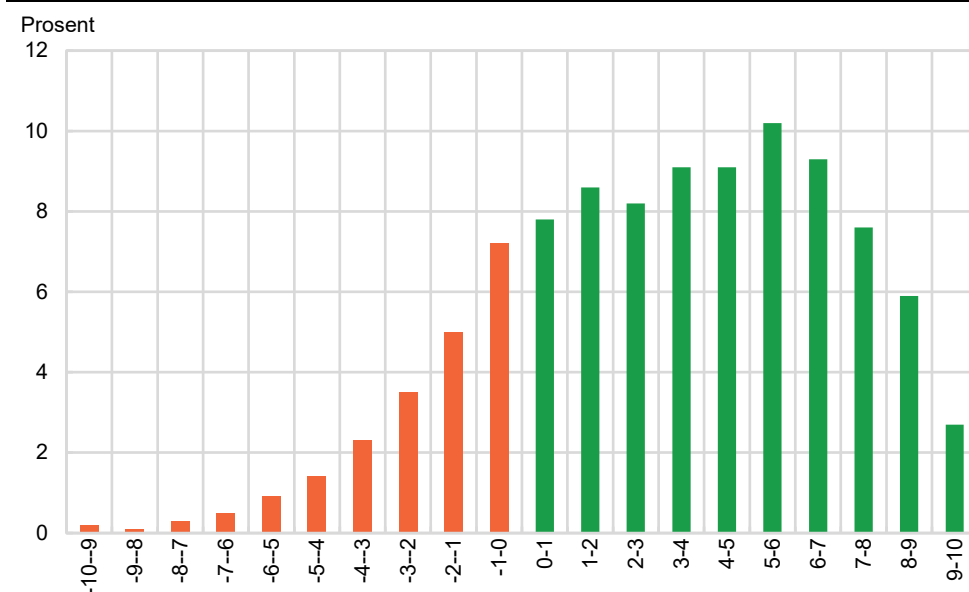
Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du ...

- glad?
- bekymret?
- nedfor eller trist?
- irritert?
- ensom?
- engasjert?
- rolig og avslappet?
- engstelig?
- stresset?

Det lages et gjennomsnitt for skårene på de positive følelsene (*glad, engasjert, rolig og avslappet*), og for de negative følelsene (*bekymret, nedfor eller trist, ensom, engstelig, stresset*) som hver kan variere mellom 0 og 10. For å få en sumskåre over hvorvidt personer opplever en overvekt av negative eller positive følelser, trekkes gjennomsnittet for de negative følelsene fra gjennomsnittet for de positive følelsene. Man står da igjen med en verdi som kan variere mellom -10 og 10. Negative verdier tilsier at personen har opplevd en overvekt av negative følelser. Positive verdier tilsier at personen har opplevd en overvekt av positive følelser.

I Figur 4.19 kan vi se hvordan befolkningen fordeler seg i sumskåren for positive og negative følelser. Skårene er gruppert sammen per heltall, slik at skårer mellom -5 og -4 er gruppert sammen i kategorien '-5- -4'. Det er en overvekt av svar på den

**Figur 4.19** Sumskåre positive/negative følelser, befolkningen i alt



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå

øvre enden av skalaen (skårer over 0, markert i grønt), som viser at flertallet i befolkningen har en større tilstedeværelse av positive følelser enn negative følelser. Det er en lavere andel personer som har negative skårer (skårer under 0, markert i oransje), spesielt er det få som har en svært høy overvekt av negative følelser.

### Større grad av negative følelser i 2021

I Tabell 4.23 kan vi se hvordan ulike grupper i befolkningen skårer på sumskåren for positive og negative følelser. I denne tabellen har vi gruppert alle som opplever en overvekt av negative følelser i samme gruppe, og tilsvarende for de som opplever en overvekt av positive følelser. I tabellen kan vi se at omtrent 79 prosent av befolkningen i alt har opplevd en overvekt av positive følelser, mens 22 prosent har opplevd en overvekt av negative følelser. I 2021 er den gjennomsnittlige skåren for befolkningen i alt signifikant lavere enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020 (Støren, Rønning & Gram, 2020), selv om forskjellen er relativt liten. Vi ser dette også i andelen som opplever en overvekt av positive/negative skårer. Det er noen flere som opplever en overvekt av negative følelser i 2021 (22 prosent) enn i 2020 (19 prosent).

**Tabell 4.23 Sumskåre positive/negative følelser. Prosent og gjennomsnitt**

	Overvekt av negative følelser (skårer mellom -10 og 0)	Overvekt av positive følelser (skårer mellom 0 og 10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2021	22	79	3,2*	17 452
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	19	81	3,4	17 252

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i 2020, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og 2021. Statistisk sentralbyrå.

### Sosiale og økonomiske ulikheter i affektiv livskvalitet

Sammenligner vi de ulike gruppene i Tabell 4.24, kan vi se at det er noen grupper som skiller seg fra den øvrige befolkningen.

*Personer i alder 67-79 år, pensjonister og par uten barn 45 år eller eldre skårer høyest*

De gruppene som i størst grad skiller seg positivt ut fra befolkningen i alt når det kommer til affektiv livskvalitet, er personer i alder 67-79 år, pensjonister, og par uten barn i alderen 45 år eller eldre. Blant disse opplever over 8 av 10 en overvekt av positive følelser. Gjennomsnittsskåren i befolkningen er på 3,2 mens den for dem i alderen 67-79 år er 4,5, for pensjonister 4,3, mens den er 4,4 for barn uten barn i alderen 45 år og eldre. Også personer i høyeste inntektskvartil har stor grad av positive følelser, med en gjennomsnittsskåre på 3,9.

*Personer med symptomer på psykiske plager, som er utenfor arbeid, og skeive har de laveste skårene*

De gruppene som har de laveste skårene på sumskåren for positive og negative følelser er først og fremst personer med symptomer på psykiske plager. Dette er den eneste gruppen med en negativ sumskåre, minus 1,6, altså at de i større grad opplever negative enn positive følelser. 74 prosent i denne gruppen opplever en overvekt av negative følelser. De andre gruppene som kommer dårlig ut har positive sumskårer, men kommer dårlig ut sammenlignet med befolkningen i alt. Dette gjelder personer utenfor arbeid (uføre, arbeidsledige), hvor 4 av 10 har en overvekt av negative følelser, som er dobbelt så mange som i befolkningen i alt. Også skeive har lave skårer, 38 prosent har en overvekt av negative følelser.

Tabell 4.24 Sumskåre positive/negative følelser. Prosent og gjennomsnitt

	Overvekt av negative følelser (skårer mellom -10 og 0)	Overvekt av positive følelser (skårer mellom 0 og 10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Hele befolkningen	22	79	3,2	17 452
<b>Kjønn</b>				
Menn	20	80	3,5*	8 398
Kvinner	23	77	3,0*	9 049
<b>Alder</b>				
18-24 år	31	69	1,9*	1 606
25-44 år	28	72	2,4*	5 401
45-66 år	17	83	3,8*	7 364
67-79 år	12	88	4,5*	2 659
80 år og over	15	86	3,8	417
<b>Utdanningsnivå</b>				
Høyere utdanning	18	82	3,6*	7 904
Videregående skole	20	80	3,3	6 600
Grunnskole	28	72	2,6*	2 948
<b>Inntekt</b>				
Høyest 25 prosent	16	84	3,9*	6 089
Nest høyest 25 prosent	20	80	3,4*	4 492
Nest lavest 25 prosent	22	78	3,1	3 500
Lavest 25 prosent	30	70	2,2*	3 371
Lavinntekt	33	67	1,8*	1 492
<b>Hovedaktivitet</b>				
Yrkesaktiv	20	80	3,4*	11 009
Student/ elev	29	71	2,0*	1 270
Pensjonist	13	87	4,3*	3 350
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	41	59	1,3*	1 028
Arbeidsledig	42	58	0,9*	437
<b>Husholdningstype</b>				
Aleneboende under 45 år	34	66	1,7*	1 447
Aleneboende 45 år og over	21	79	3,2	2 056
Par uten barn, under 45 år	30	70	2,2*	1 045
Par uten barn, 45 år og over	12	88	4,4*	4 651
Par med barn 0-5 år	22	78	2,9	1 759
Par med barn 6-17 år	20	80	3,3	2 715
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	32	68	1,9*	447
<b>Innvandrerbakgrunn</b>				
Innvandrere	26	74	2,5*	2 062
EU/EØS, USA, etc.	23	77	2,8	1 027
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	29	71	2,3*	1 035
Norskfødte med innvandrerforeldre	27	73	2,3	162
<b>Helseforhold</b>				
Nedsatt funksjonsevne	35	65	1,8*	4 047
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	74	26	-1,6*	3 247
<b>Seksuell identitet</b>				
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	38	62	1,5*	1 001
<b>Landsdel</b>				
Oslo	24	76	2,8*	2 426
Viken	22	78	3,2	4 149
Innlandet	22	78	3,2	1 205
Agder og Sør-Østlandet	23	77	3,1	2 309
Vestlandet	20	80	3,3	4 355
Trøndelag	19	81	3,5	1 554
Nord-Norge	20	80	3,4	1 454
<b>Sentralitet</b>				
1 Høy	23	77	3,0*	3 670
2	22	78	3,2	4 603
3	22	78	3,1	4 352
4	20	80	3,5	2 710
5	19	81	3,4	1 449
6 Lav	19	81	3,6	668

\* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i resten av befolkningen, 1 % nivå.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

## 5. Hvilke grupper har høy og lav subjektiv livskvalitet?

*Kristina Strand Støren*

For å oppsummere resultatene for ulike gruppers subjektive livskvalitet har vi laget en samleindeks, som baserer seg på gjennomsnittsskårene på alle de subjektive livskvalitetsindikatorerne i kapittel 4. Samleindeksen presenteres i Figur 5.1 og illustrerer hvor mange av livskvalitetsindikatorerne de ulike gruppene skårer like bra, bedre eller dårligere på sammenlignet med den øvrige befolkningen. Indikatorer hvor en gruppe skårer *dårligere* enn den øvrige befolkningen er her markert i oransje, mens indikatorer hvor en gruppe skårer *bedre* enn den øvrige befolkningen er markert i grønt. Ingen signifikant forskjell mellom gjennomsnittet til gruppen og den øvrige befolkningen er markert i grått. Man kan også se dette i tabellene i kapittel 4, hvor signifikante forskjeller er markert med stjerne i tabellene.

Måten samleindikatoren er laget i 2021 skiller seg noe fra måten den ble laget for rapporten i 2020. I 2020 ble befolkningen i alt brukt som sammenligningsgrunnlag, mens vi i 2021 bruker den øvrige befolkningen som sammenligning for å unngå overlapp mellom gruppene. Derfor er det her også presentert en figur med samleindikatoren for 2020 for å se på utvikling fra 2020 til 2021.

### 5.1. Grupper med høyest subjektiv livskvalitet

Kun én gruppe skårer signifikant bedre enn den øvrige befolkningen på samtlige indikatorer på subjektiv livskvalitet, og det er personer i høyeste inntektskvartil. De skårer signifikant høyere både når det kommer til tilfredshet med livet og ulike livsområder, optimisme for fremtiden, opplevelse av engasjement, mestring, givende sosiale relasjoner og overvekt av positive følelser. Denne gruppen skåret også høyest i 2020.

Par uten barn 45 år eller eldre og personer med høyere utdanning, altså universitets- og høyskoleutdanning på 3 år eller mer, skårer også signifikant bedre enn den øvrige befolkningen på 11 av 12 indikatorer. Unntaket for par uten barn 45 år eller eldre er optimisme for fremtiden, hvor de har en skåre som verken skiller seg i positiv eller negativ retning fra den øvrige befolkningen. Unntaket for personer med høyere utdanning er tilfredshet med egen fritid. På denne indikatoren skårer høyt utdannede dårligere enn den øvrige befolkningen.

Andre grupper som jevnt over skårer bedre enn befolkningen i alt på mange tilfredshetsindikatorer er yrkesaktive, personer mellom 45-66 år og 67-79 år, og pensjonister. Disse skårer bedre enn befolkningen på mellom 7 og 10 av indikatorerne, og dårligere enn befolkningen på ingen eller én indikator.

### 5.2. Grupper med lavest subjektiv livskvalitet

I motsatt ende av skalaen finner vi flere grupper som skårer signifikant dårligere på samtlige indikatorer på subjektiv livskvalitet sammenlignet med den øvrige befolkningen. Altså er de signifikant mindre fornøyde med livet, mindre fornøyde med samtlige livsområder (som bosted, fritid, økonomi, egen helse), de er mindre optimistiske for fremtiden, opplever mindre mening, engasjement og mestring og de opplever i mindre grad at de har givende sosiale relasjoner og positive følelser.

**Figur 5.1 Samleindikator for subjektiv livskvalitet 2021. Antall indikatorer gruppen skårer signifikant dårligere, like bra, eller bedre enn den øvrige befolkningen**



Antall indikatorer på subjektiv livskvalitet som gruppens gjennomsnitt er signifikant dårligere (markert i oransje), like bra (markert i grått), eller bedre (markert i grønt) enn gjennomsnittet i den øvrige befolkningen. (1 % nivå)  
 Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

Gruppene dette gjelder er arbeidsledige, personer i laveste inntektskvartil, personer med lav utdanning (grunnskole), personer med nedsatt funksjonsevne eller med symptomer på psykiske plager, samt skeive (personer som oppgir at de er homofil, lesbisk, bifil eller har annen seksuell identitet).

Andre grupper som jevnt over skårer dårligere enn den øvrige befolkningen er personer med lavinntekt, uføre, aleneboende under 45 år, og personer i alder 18-24 år og studenter/elever. Disse skårer signifikant lavere enn den øvrige befolkningen på mellom 9 og 11 indikatorer. Bare studenter/elever har en indikator hvor de skårer bedre enn den øvrige befolkningen, og dette er på optimisme for fremtiden.

### 5.3. Livskvalitet i utvalgte grupper

For enkelte grupper er det av særlig interesse å kommentere nærmere hvilke indikatorer i samleindeksen de skiller seg fra befolkningen på. For de gruppene som ikke blir kommentert, finnes det en mer detaljert oversikt over hvilke indikatorer alle gruppene skårer signifikant bedre, dårligere eller likt på i Tabell 5.1.

#### Livskvalitet i et kjønnsperspektiv

Figur 5.1 viser at både kvinner og menn skårer signifikant bedre enn den øvrige befolkningen på to livskvalitetsindikatorer. Kvinner opplever i større grad å ha givende sosiale relasjoner og er over gjennomsnittet i befolkningen fornøyd med stedet de bor. Menn på sin side skårer bedre enn befolkningen på overvekt av positive følelser og på opplevelse av mestring.

#### Livskvalitet i ulike livsfaser

Variere tilfredsheten med livet gjennom livsløpet? Resultatene i denne undersøkelsen kan kanskje ikke svare på det spørsmålet direkte, ettersom man ikke følger kohorter over tid, men kan likevel gi en indikasjon på hvilke livskvalitetsutfordringer som eksisterer i ulike aldersgrupper og livsfaser.

Sammenlikner vi befolkningens livskvalitet etter alder finner vi at de yngste aldersgruppene, 16-24 år og 25-44 år, skårer dårligere enn befolkningen i alt på henholdsvis ni og åtte indikatorer. Det dreier seg om blant annet psykisk helse, bosted, fritid, økonomisk situasjon, mening med livet, engasjement, og overvekt av positive følelser.

Voksne personer i aldersgruppen 45-66 år og 67-79 år er noen av gruppene som skårer bedre enn befolkningen på flest subjektive livskvalitetsindikatorer, sammenliknet med alle de andre gruppene i Figur 5.1. Mange i denne aldersgruppen er godt etablert, både økonomisk og sosialt. Mange i aldersgruppen 45-66 år er også fortsatt en del av arbeidslivet, som vi vet er godt for helse og tilfredshet.

Også de eldste, 80 år og over, skårer bedre enn befolkningen på noen sentrale tilfredshetsindikatorer som psykisk helse, bosted, økonomisk situasjon og fritid til rådighet. De skårer, kanskje ikke overraskende, dårligere på mestring og optimisme for fremtiden.

#### Innvandrere skårer dårligere på halvparten av indikatorene

Personer med innvandrerbakgrunn blir ofte trukket frem som en gruppe som i gjennomsnitt skårer dårligere enn resten av befolkningen på objektive levekårsmaal. For eksempel økonomisk og innenfor arbeidslivet.

Innvandrere skårer signifikant dårligere enn befolkningen i alt på 6 av 12 livskvalitetsindikatorer: tilfredshet med bosted, fritid og økonomisk situasjon og

opplevelse av mestring, givende sosiale relasjoner og overvekt av positive følelser. Innvandrere skårer imidlertid signifikant bedre enn befolkningen i alt på tilfredshet med sin fysiske helse og optimisme.

Ser vi på landbakgrunnen til innvandrere, ser vi at innvandrere som kommer fra EU/EØS etc. har færre indikatorer de skårer dårligere enn befolkningen på enn innvandrere fra Asia, Afrika etc. Innvandrere fra Asia, Afrika etc. skårer i stor grad likt som innvandrere i alt, bortsett fra at de ikke har en signifikant høyere skår på optimisme. Innvandrere fra EU/EØS etc. har derimot bare 2 indikatorer de skårer dårligere enn befolkningen på, mens de skårer som gjennomsnittet på tilfredshet med fritid, mestring, givende sosiale relasjoner og opplevelse av positive og negative følelser.

Norskfødte med innvandrerforeldre skårer dårligere enn befolkningen i alt på 2 av 12 livskvalitetsindikatorer, og ikke bedre enn befolkningen i alt på noen av indikatorene. Indikatorene de skårer lavere enn den øvrige befolkningen på er tilfredshet med bosted og fritid. Gruppen norskfødte med innvandrerforeldre er imidlertid en ung gruppe, og unge generelt skårer dårligere enn eldre på mange livskvalitetsindikatorer. Det er også verdt å nevne at i mange andre sosio-økonomiske sammenhenger kommer norskfødte med innvandrerforeldre bedre ut enn innvandrere som gruppe. Flere tar utdanning og utdanningene er lengre, de er i større grad sysselsatt og har høyere inntekt (Kirkeberg og Epland, 2018). Sammensetningen av de to gruppene, innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, er imidlertid ulik. De norskfødte med innvandrerforeldre domineres blant annet av personer med bakgrunn fra land som Pakistan og Somalia, mens de største innvandringsgruppene i Norge er fra Polen, Litauen eller Sverige.

### **Personer med nedsatt funksjonsevne har lavere skårer på alle indikatorer**

Personer er definert som med nedsatt funksjonsevne dersom de har svart at de har langvarige sykdommer eller helseplager eller plager som følge av sykdom eller skade, som begrenser dem i vanlige hverdagsaktiviteter og som har vart i minst 6 måneder. Personer med nedsatt funksjonsevne skårer lavere enn den øvrige befolkningen (personer uten nedsatt funksjonsevne) på alle indikatorer på subjektiv livskvalitet. De er mindre fornøyde med livet generelt og med fysisk og psykisk helse, bosted, fritid og økonomisk situasjon. De skårer dårligere på optimisme, mening, engasjement og mestring, og opplever i mindre grad at de har givende sosiale relasjoner og positive følelser.

Også andre analyser av denne gruppens levekår og livskvalitet har vist at personer med nedsatt funksjonsevne i mindre grad er yrkesaktive enn befolkningen i alt. De treffer i mindre grad venner og har vanskelighet med å benytte offentlige tjenester (Molden, Wendelbord & Tøssebro, 2009). Unge med nedsatt funksjonsevne skårer dårligere på tilfredshet med livet og opplevelse av mening, og at de deltar mindre sosialt, er i mindre grad yrkesaktive og opplever diskriminering i større grad enn befolkningen generelt (Ramm & Otnes, 2017).

## **5.4. Endringer siden 2020**

Flere grupper kommer dårligere ut i 2021 enn i 2020 med denne samleindeksen. Dette gjelder blant annet studenter/elever, som i 2021 skårer dårligere enn befolkningen på 9 av 12 indikatorer, mens de i 2020 skåret dårligere på 7 av 12. De nye indikatorene de skårer signifikant dårligere på er engasjement og mestring. De har i 2021 også mistet den positive skåren i givende sosiale relasjoner.

En annen gruppe som har hatt en tydelig nedgang siden 2020 er personer bosatt i Oslo. Der Oslo i 2020 hadde to indikatorer hvor de skåret bedre enn befolkningen



og resten var gjennomsnittlige skårer, har de i 2021 tre indikatorer hvor de skårer signifikant dårligere enn den øvrige befolkningen. Dette er tilfredshet med livet, fritid og balanse mellom positive og negative følelser.

I tillegg til disse to gruppene peker også personer med videregående skole som høyeste utdanning, personer i nest høyeste inntektskvartil, innvandrere fra Asia, Afrika, etc. og personer bosatt i de mest og tredje mest sentrale kommunene seg negativt ut i 2021 sammenlignet med 2020.

Noen grupper kommer likevel bedre ut i 2021 enn i 2020 med denne samleindikatoren. Dette gjelder blant annet personer i alder 80 år og eldre, som i 2020 hadde 3 indikatorer de kom dårligere ut enn befolkningen (fysisk helse, optimisme og mestring) og 3 hvor de kom bedre ut (bosted, fritid og økonomisk situasjon). Disse har i 2021 kun 2 indikatorer hvor de skårer dårligere. Deres fysiske helse skiller seg ikke negativt fra befolkningens i 2021. I tillegg skårer de i 2021 bedre enn befolkningen på 2 ytterligere indikatorer sammenlignet med 2020: tilfredshet med livet og psykisk helse. Resultatene for denne gruppen må imidlertid tolkes med forsiktighet, siden svarprosenten til denne gruppen er lav. Det er mulig at det er de med best helse og best digitale ferdigheter som besvarer undersøkelsen i denne gruppen, som nærmere beskrevet i kapittel 3.2.

Andre grupper som også har hatt en forbedring siden 2020 i denne samleindikatoren er innvandrere fra EU/EØS og norskfødte med innvandrerforeldre. For sistnevnte gruppe er forskjellen stor, de skårer i 2021 dårligere på 2 indikatorer mens de skåret dårligere på 7 indikatorer i 2020. Dette kan skyldes at denne gruppen er liten i forhold til de andre gruppene vi ser på i denne rapporten, som medfører at det er store feilmarginer og svakere statistisk sikkerhet rundt tallene til denne gruppen.

**Figur 5.2 Samleindikator for subjektiv livskvalitet 2020. Antall indikatorer gruppen skårer signifikant dårligere, like bra, eller bedre enn den øvrige befolkningen**



Antall indikatorer på subjektiv livskvalitet som gruppens gjennomsnitt er signifikant dårligere (markert i oransje), like bra (markert i grått), eller bedre (markert i grønt) enn gjennomsnittet i den øvrige befolkningen. (1 % nivå)  
 Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

**Tabell 5.1 Samleindikator for subjektiv livskvalitet 2021. Indikatorer gruppen skårer signifikant dårligere, like bra, eller bedre enn den øvrige befolkningen**

	Tilfreds- het med livet	Fysisk helse	Psykisk helse	Bosted	Fritid	Øko- nomisk situasjon	Opti- misme	Mening	Engasje- ment	Mestring	Givende sosiale relasjoner	Positive/ negative følelser
<b>Kjønn</b>												
Menn	0	0	0	-	0	0	0	0	0	+	-	+
Kvinner	0	0	0	+	0	0	0	0	0	-	+	-
<b>Alder</b>												
18-24 år	-	0	-	-	-	-	0	-	-	-	0	-
25-44 år	-	0	-	-	-	-	+	-	-	0	0	-
45-66 år	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+
67-79 år	+	0	+	+	+	+	-	+	+	0	0	+
80 år og over	+	0	+	+	+	+	-	0	0	-	0	0
<b>Utdanningsnivå</b>												
Høyere utdanning	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
Videregående skole	0	-	0	0	+	0	-	0	0	0	-	0
Grunnskole	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Inntekt</b>												
Høyest 25 prosent	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Nest høyest 25 prosent	0	0	+	0	0	+	0	0	0	0	0	+
Nest lavest 25 prosent	0	-	0	0	0	-	-	0	0	-	-	0
Lavest 25 prosent	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lavinntekt	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-
<b>Hovedaktivitet</b>												
Yrkesaktiv	+	+	+	0	-	+	+	+	+	+	+	+
Student/ elev	-	0	-	-	-	-	+	-	-	-	0	-
Pensjonist	+	0	+	+	+	+	-	+	0	0	0	+
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-
Arbeidsledig	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Husholdningstype</b>												
Aleneboende under 45 år	-	0	-	-	-	-	0	-	-	-	0	-
Aleneboende 45 år og over	0	-	0	+	+	0	-	-	-	-	0	0
Par uten barn, under 45 år	-	0	-	-	-	-	+	-	0	0	0	-
Par uten barn, 45 år og over	+	+	+	+	+	+	0	+	+	+	+	+
Par med barn 0-5 år	0	0	0	0	-	-	+	+	0	0	0	0
Par med barn 6-17 år	+	+	0	0	-	0	+	+	0	+	0	0
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	-	0	-	-	-	-	0	0	0	-	0	-
<b>Innvandrerbakgrunn</b>												
Innvandrere	0	+	0	-	-	-	+	0	0	-	-	-
EU/EØS, USA, etc.	0	+	0	-	0	-	+	0	0	0	0	0
Asia, Afrika, Latin- Amerika, etc.	0	+	0	-	-	-	0	0	0	-	-	-
Norskfødte med innvandrerforeldre	0	0	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0
<b>Helseforhold</b>												
Nedsatt funksjonsevne	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Seksuell identitet</b>												
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Landsdel</b>												
Oslo	-	0	0	0	-	0	+	0	0	0	+	-
Viken	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Innlandet	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0
Agder og Sør-Østlandet	0	0	0	+	0	0	0	0	0	0	0	0
Vestlandet	0	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Trøndelag	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nord-Norge	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Sentralitet</b>												
1 Høy	-	0	0	0	-	0	+	-	0	0	+	-
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	-	-	0	0	-	0	0	0	-	0	0
4	+	0	0	0	0	0	0	+	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0
6 Lav	0	0	0	-	+	0	0	0	0	0	0	0

Antall indikatorer på subjektiv livskvalitet som gruppen skårer signifikant (1 % nivå) dårligere (-), like bra (0), eller bedre (+) enn den øvrige befolkningen.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

**Tabell 5.2 Samleindikator for subjektiv livskvalitet 2020. Indikatorer gruppen skårer signifikant dårligere, like bra, eller bedre enn den øvrige befolkningen**

	Tilfreds- het med livet	Fysisk helse	Psykisk helse	Bosted	Fritid	Øko- nomisk situasjon	Opti- misme	Mening	Engasje- ment	Mestring	Givende sosiale relasjoner	Positive/ negative følelser
<b>Kjønn</b>												
Menn	0	0	0	-	0	0	0	-	0	+	-	+
Kvinner	0	0	0	+	0	0	0	+	0	-	+	-
<b>Alder</b>												
18-24 år	-	0	-	-	-	-	+	-	-	-	0	-
25-44 år	-	0	-	-	-	-	+	-	-	0	0	-
45-66 år	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+
67-79 år	+	0	+	+	+	+	-	+	+	0	0	+
80 år og over	0	-	0	+	+	+	-	0	0	-	0	0
<b>Utdanningsnivå</b>												
Høyere utdanning	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
Videregående skole	0	-	0	+	+	0	0	0	0	0	0	+
Grunnskole	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Inntekt</b>												
Høyest 25 prosent	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Nest høyest 25 prosent	+	0	+	+	0	+	0	+	0	0	+	0
Nest lavest 25 prosent	0	-	-	0	0	-	-	0	0	-	-	0
Lavest 25 prosent	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lavinntekt	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-
<b>Hovedaktivitet</b>												
Yrkesaktiv	+	+	+	0	-	+	+	+	+	+	+	+
Student/ elev	-	0	-	-	-	-	+	-	0	0	+	-
Pensjonist	+	0	+	+	+	+	-	+	+	0	0	+
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Arbeidsledig	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Husholdningstype</b>												
Aleneboende under 45 år	-	0	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-
Aleneboende 45 år og over	0	-	0	+	+	0	-	0	0	-	-	0
Par uten barn, under 45 år	0	0	-	-	-	-	0	-	0	0	0	-
Par uten barn, 45 år og over	+	0	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
Par med barn 0-5 år	0	0	0	0	-	-	+	+	0	0	0	-
Par med barn 6-17 år	0	+	0	0	-	0	+	0	0	+	0	0
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	-	0	-	-	-	-	0	-	-	-	0	-
<b>Innvandrerbakgrunn</b>												
Innvandrere	0	+	0	-	-	-	0	0	0	-	-	-
EU/EØS, USA, etc.	0	+	0	-	0	0	0	0	0	0	-	0
Asia, Afrika, Latin- Amerika, etc.	0	+	0	-	-	-	0	0	0	-	-	-
Norskfødte med innvandrerforeldre	0	0	-	-	-	-	0	-	-	0	0	-
<b>Helseforhold</b>												
Nedsatt funksjonsevne	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Seksuell identitet</b>												
Skeive (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Landsdel</b>												
Oslo	0	+	0	0	0	0	0	0	0	0	+	0
Viken	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Innlandet	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agder og Sør-Østlandet	0	0	0	+	+	0	0	0	0	0	0	0
Vestlandet	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Trøndelag	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nord-Norge	0	-	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Sentralitet</b>												
1 Høy	0	+	0	0	0	0	0	0	0	+	+	0
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	-	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0
4	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 Lav	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+

Antall indikatorer på subjektiv livskvalitet som gruppen skårer signifikant (1 % nivå) dårligere (-), like bra (0), eller bedre (+) enn den øvrige befolkningen.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

## 6. Hvilke faktorer påvirker nordmenns livskvalitet?

*Elisabeth Rønning & Kristina Strand Støren*

Ytre forhold som levekår kan i mange tilfeller henge sammen med tilfredshet med livet, men de kan også avvike. I dette kapittelet skal vi se nærmere på ulike indikatorer for levekår eller objektiv livskvalitet, og se hvordan personer med ulike levekår skårer på hovedindikatoren 'tilfredshet med livet'. I og med at dette er andre gang vi gjennomfører denne undersøkelsen, vil vi peke på større endringer fra 2020 der vi finner dette.

### 6.1. Helse

Helsen vår har stor betydning for hvordan vi har det. Både fysisk og psykisk sykdom kan tappe en for krefter, skape bekymring og redusere bevegelsesfrihet og kontroll over eget liv. Dårlig helse kan være til hinder for å delta på sosiale arenaer, og dermed føre til isolasjon og ensomhet. Motsatt kan det å være frisk og rask bidra til et aktivt liv, og åpne for deltakelse i fellesskap som gir tilhørighet og gode opplevelser. Undersøkelser tyder på at god helse er en av de viktigste faktorene for høy livskvalitet (Barstad 2016, Hellevik 2008).

I undersøkelsen har vi stilt flere spørsmål om helse, blant annet om respondentenes egenvurderte helse, og om man er plaget av smerter eller søvnproblemer. Vi har med et mål på symptomer på angst og depresjon og vi har spurt om respondentene har helseproblemer som fører til begrensninger i å utføre alminnelige hverdagsaktiviteter (nedsatt funksjonsevne).

#### Helseindikatorer:

*Vurdering av egen helse*

Spørsmålet vi har stilt er: 'Hvordan vurderer du alt i alt din egen helse?' Svarene blir gitt på en skala fra 1-5 hvor 1 er svært dårlig og 5 er svært god. Svarene 1 og 2 (*svært dårlig* og *dårlig*) har blitt gruppert sammen, og svarene 4 og 5 (*god* og *svært god*) har blitt gruppert sammen.

*Symptomer på psykiske plager (angst, depresjon)*

Basert på spørsmål fra måleinstrumentet Hopkins Symptom Check List (HSCL-5), ble symptomer på angst og depresjon siste 14 dager målt ved hjelp av 5 spørsmål som besvares på en skala fra 1 (ikke plaget) til 4 (veldig mye plaget). En gjennomsnittsskåre på over 2,0 blir ifølge dette målet regnet som en indikasjon på psykiske plager.

*Nedsatt funksjonsevne*

Personer defineres som med nedsatt funksjonsevne dersom de:

- svarer ja på ett eller begge av følgende spørsmål: «Har du noen langvarige sykdommer eller helseproblemer?» ,og «Har du funksjonsnedsettelse eller har du plager som følge av skade?»),
- at de svarer at dette gir dem noen eller store begrensninger i å utføre vanlige hverdagsaktiviteter, og
- at de svarer ja på at dette har vart eller ventes å vare i 6 måneder eller mer.

*Smerter og ubehag*

Spørsmålet vi har stilt er: 'Har du smerter eller ubehag?' Svarene har blitt oppgitt på en skala fra 1-5 (*ingen, litt, middels sterke, sterke* eller *svært sterke* smerter eller ubehag). Svarene er gruppert på følgende måte: 1 = ingen smerter eller ubehag, 2 = litt smerter eller ubehag, 3 = middels smerter eller ubehag og 4 og 5 = sterke eller svært sterke smerter eller ubehag.

*Søvnproblemer*

Spørsmålet vi har stilt er: 'Nedenfor finner du ulike plager og problemer som man av og til har. Hvor mye har hvert enkelt problem plaget deg eller vært til besvær i løpet av de siste 14 dagene?' Søvnproblemer er listet opp som et av problemene. Svarene har blitt oppgitt på en skala fra 1-4 (*Ikke plaget, litt, ganske mye* eller *veldig mye plaget*).

### **Mindre tilfredshet med livet blant personer med dårlig helse, symptomer på psykiske plager og søvnproblemer**

I Tabell 6.1 ser vi at langt flere oppgir at de har høy tilfredshet med livet blant dem som vurderer helsen sin som god eller svært god (27 prosent) enn blant dem som vurderer at de har dårlig eller svært dårlig helse (5 prosent). I den andre enden av skalaen oppgir personer med dårlig eller svært dårlig helse i langt større grad at de har lav tilfredshet med livet (66 prosent) enn personer med god eller svært god helse (17 prosent).

I Tabell 6.1 kan vi også se at andelen i befolkningen som vurderer helsen sin som dårlig eller svært dårlig er på 12 prosent, mens 68 prosent anser den som god eller svært god. Andelen som vurderer helsen sin som dårlig eller svært dårlig har økt med to prosentpoeng siden undersøkelsen gjennomført på samme tid i 2020, og andelen som vurderer helsen sin som god eller svært god har gått ned tre prosentpoeng. Det er grunn til å anta at dette kan ha sammenheng med langvarige koronatiltak. Vi ser det samme for psykisk helse. Andelen i befolkningen som har symptomer på psykiske plager de siste 14 dagene har økt to prosentpoeng fra 2020 til 2021.

Personer som har hatt symptomer på psykiske plager (angst og/eller depresjon) siste 14 dager oppgir markant lavere tilfredshet med livet enn befolkningen som helhet. Hele 67 prosent av dem som har hatt symptomer på angst eller depresjon de siste 14 dagene oppgir lav tilfredshet med livet. På samme tidspunkt i 2020 svarte 59 prosent av dem som hadde hatt symptomer på angst eller depresjon de siste 14 dagene at de hadde lav tilfredshet med livet. Dette betyr en økning på åtte prosentpoeng. Bare 3 prosent i denne gruppen oppgir høy tilfredshet, en nedgang på to prosentpoeng siden undersøkelsen i fjor. Det kan se ut som om koronasituasjonen har vært ekstra krevende for personer med symptomer på psykiske vansker. Andre undersøkelser har også funnet en økning i psykiske plager som følge av forandringer i smitteverntiltak (Nes, Aarø, Vedaa og Nilsen, 2020).

Vi kan også se at personer som har nedsatt funksjonsevne (sykdom eller skader som begrenser dem i deres vanlige hverdagsaktiviteter), i større grad rapporterer om lav tilfredshet (42 prosent) og i mindre grad rapporterer om høy tilfredshet (13 prosent) enn befolkningen i alt. I tabellen har vi også inndelt etter om man opplever noen eller store begrensninger. Personer som opplever store begrensninger skiller seg mer negativt fra befolkningen i alt enn de som opplever noen begrensninger. Det er mer enn dobbelt så mange med lav tilfredshet med livet blant dem som opplever store begrensninger (58 %) enn i befolkningen (28 %).

Andelen i befolkningen som har funksjonsnedsettelse som skaper store begrensninger i å gjøre vanlige hverdagsaktiviteter er på 8 prosent ifølge denne undersøkelsen, tre prosentpoeng høyere enn i undersøkelsen gjennomført i 2020. I statistikken om helseforhold oppgir 6 prosent at de har sykdom eller funksjonsnedsettelse som skaper store begrensninger i å gjøre vanlige hverdagsaktiviteter (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2020). Det er gjort noen endringer i måten spørsmål om nedsatt funksjonsevne er stilt på fra 2020 til 2021, så endringer i andeler fra 2020 til 2021 må tolkes med forsiktighet.

Ser vi på symptomer som smerter og ubehag og søvnproblemer, ser vi at også dette henger sammen med hvor fornøyd man er med livet. Til sammen 65 prosent av befolkningen sier de opplever smerter og ubehag i enten liten, middels eller sterk grad. Imidlertid er det bare personer som oppgir at de har middels eller sterke smerter eller ubehag som skårer markant lavere på spørsmål om tilfredshet med livet enn befolkningen i alt. Det er de som oppgir sterke eller svært sterke smerter eller ubehag som avviker mest fra befolkningen i alt. Blant disse oppgir halvparten

at de er lite tilfredse med livet mot 27 prosent i befolkningen i alt. 7 prosent i befolkningen i alt oppgir at de har sterke eller svært sterke smerter eller ubehag, omtrent som i 2020. Når det kommer til søvnproblemer ser vi en enda mer markant sammenheng med tilfredshet med livet. 6 prosent i befolkningen i alt oppgir at de er veldig mye plaget av søvnproblemer. I 2020 var andelen 5 prosent. I denne gruppen svarer hele 65 prosent at de har lav tilfredshet med livet. Dette er en økning på seks prosentpoeng fra 2020, da 59 prosent blant dem som oppga at de var veldig plaget av søvnproblemer svarte at de hadde lav tilfredshet med livet.

**Tabell 6.1 Tilfredshet med livet, fordelt etter helseindikatorer, befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt**

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Tilfredshet med livet - gjennomsnitt	Andel i befolkningen	Antall svar
Hele befolkningen	28	52	21	6,7		17 358
<b>Vurdering av egen helse</b>						
Vurderer sin helse som god eller svært god	17	57	27	7,3	68	12 132
Vurderer sin helse som verken god eller dårlig	40	50	11	6,0	21	3 400
Vurderer sin helse som dårlig eller svært dårlig	66	29	5	4,6	12	1 826
<b>Symptomer på psykiske plager</b>						
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	67	30	3	4,5	20	3 217
<b>Nedsatt funksjonsevne</b>						
Nedsatt funksjonsevne	42	45	13	5,9	25	4 054
Opplever store begrensninger	58	34	8	4,9	8	1 216
Opplever noen begrensninger	35	51	15	6,3	17	2 838
<b>Smerter og ubehag</b>						
Ingen smerter eller ubehag	21	53	26	7,1	35	6 169
Litt smerter eller ubehag	25	55	20	6,8	44	7 770
Middels sterke smerter eller ubehag	40	47	14	6,0	14	2 370
Sterke eller svært sterke smerter eller ubehag	50	39	11	5,3	7	1 049
<b>Søvnproblemer</b>						
Ikke plaget	17	54	29	7,4	42	7 446
Litt plaget	27	55	18	6,7	38	6 781
Ganske mye plaget	47	45	9	5,6	13	2 177
Veldig mye plaget	65	29	7	4,4	6	950

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

## 6.2. Sosiale relasjoner

At noen viser interesse for det du driver med, og det å ha noen du kan dele små og store opplevelser, gleder og sorger med, er en kilde til livskvalitet og trygghet. Sosiale bånd handler ikke bare om de private båndene som trekkes mellom mennesker, men også om trådene som binder oss alle sammen, også vi som ikke kjenner hverandre. Styrken i båndene regulerer hvordan vi møter hverandre og tilliten vi viser hverandre.

Sosial kontakt, tilhørighet, tillit, deltaking og støtte er både viktige ressurser og goder i seg selv. Litteraturen viser at tilgangen på sosial støtte har særlig stor betydning for livskvalitet (Nes et al., 2018). Det finnes mange ulike mål og indikatorer på sosiale relasjoner. I denne undersøkelsen har vi stilt flere spørsmål om respondentenes sosiale relasjoner, blant annet om hvor ofte de er sammen med gode venner og familie, hvor mange de kan regne med hvis de får store personlige problemer, om de er plaget av ensomhet og hvor stor tillit de har til andre mennesker.

### Indikatorer for sosiale relasjoner:

*Kontakt med gode venner*

Spørsmålet vi har stilt er: *Hvor ofte er du sammen med gode venner? Regn ikke med medlemmer av din egen familie.* Svarene blir gitt på en skala fra 1: daglig, 2: hver uke, men ikke daglig, 3: hver måned, men ikke ukentlig, 4: noen ganger i året og 5: sjeldnere. Man kan også svare 6: har ingen gode venner. Svarene *daglig* og *hver uke* har blitt gruppert sammen, og *noen ganger i året* og *sjeldnere* er gruppert sammen.

<i>Kontakt med familie</i>	Spørsmålet vi har stilt er: <i>Hvor ofte er du sammen med familie? Regn ikke med de som du bor sammen med.</i> Svarene blir gitt på en skala fra 1: daglig, 2: hver uke, men ikke daglig, 3: hver måned, men ikke ukentlig, 4: noen ganger i året og 5: sjeldnere. Man kan også svare 6: har ingen nær familie. Svarene <i>daglig</i> og <i>hver uke</i> har blitt gruppert sammen, og <i>noen ganger i året</i> og <i>sjeldnere</i> er gruppert sammen.
<i>Personer man kan regne med hvis personlige problemer</i>	Spørsmålet vi har stilt er: <i>Hvor mange står deg så nær at du kan regne med dem hvis du får store personlige problemer? Regn også med nærmeste familie.</i> Svarene blir gitt på en skala fra 'Ingen', '1 eller 2', '3 til 5' og '6 eller flere'. Vi har gruppert personer som svarer at de ikke har noen, eller har én eller to personer de kan regne med sammen i kategorien <i>2 eller færre</i> . Personer som svarer at de har tre eller flere personer de kan regne med om de får store personlige problemer er i kategorien <i>3 eller flere</i> .
<i>Ensomhet</i>	Spørsmålet vi har stilt er: <i>Nedenfor finner du ulike plager og problemer som man av og til har. Hvor mye har hvert enkelt problem plaget deg eller vært til besvær i løpet av de siste 14 dagene? Følelse av ensomhet</i> er listet opp som et av problemene. Svarene har blitt oppgitt på en skala fra 1-4 ( <i>Ikke plaget, litt, ganske mye eller veldig mye plaget</i> ). Svarene <i>ganske mye</i> og <i>veldig mye</i> plaget har blitt gruppert sammen og kalt « <i>mye plaget</i> ».
<i>Tillit til andre mennesker</i>	Spørsmålet vi har stilt er: <i>Vil du stort sett si at folk flest er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre?</i> Svaret blir oppgitt på en skala fra 0-10. Svarene har blitt gruppert i tre grupper, hvor svar fra 0 til 4 angir en lav skåre (liten tillit), svar fra 5 til 7 angir en middels skår (middelst tillit) og svar fra 8 til 10 angir en høy skåre (stor tillit).

### **Mindre tilfredshet med livet blant personer plaget av ensomhet og lite kontakt med venner og familie.**

Tabell 6.2 viser at alle spørsmålene vi har stilt om sosiale relasjoner ser ut til å ha en sammenheng med livskvalitet, noe som også er i tråd med det litteraturen på feltet viser. Noen indikatorer ser imidlertid ut til å bety mer for hvor tilfreds man er med livet enn andre.

Det å ikke ha noen gode venner kan se ut til å ha en sammenheng med livskvalitet. Bare 8 prosent av dem som ikke har noen gode venner svarer at de har høy tilfredshet med livet, og hele 56 prosent av dem uten gode venner svarer at de har lav tilfredshet med livet. Andelen er tre prosentpoeng høyere enn i undersøkelsen fra 2020. Vi ser imidlertid at også blant dem med ukentlig og daglig kontakt med gode venner er det en økning i andel med lav tilfredshet med livet, fra 18 prosent i 2020 til 22 prosent i 2021. Det er grunn til å tro at koronasituasjonen som har ført til restriksjoner på hvordan og hvor mye man kan ha kontakt med andre mennesker har hatt betydning. Vi ser også at andelen som har kontakt med gode venner hver uke eller daglig har gått ned fra 41 prosent i 2020 til 36 prosent i 2021. Andelen i befolkningen uten gode venner er stabil på 3 prosent.

22 prosent i befolkningen oppgir at de har sjelden kontakt med familie. Det er flere med lav tilfredshet med livet blant dem som har sjelden kontakt med familie (34 prosent) enn i befolkningen i alt (28 prosent). At også familie har betydning for livskvalitet kan vi se på svarene til dem som oppgir at de ikke har noe nær familie. Blant disse oppgir 52 prosent at de har lav tilfredshet med livet. Dette ser ut til å ha blitt forsterket i løpet av det siste året, og vi ser en økning fra 45 prosent i 2020 til 52 prosent i 2021 i andel med lav tilfredshet med livet blant de uten nær familie.

Å ha noen man kan regne med hvis man får store personlige problemer ser også ut til å være knyttet til tilfredshet med livet. Blant personer som har 2 eller færre de



kan regne med er andelen med lav tilfredshet omtrent dobbel så høy (43 prosent) som blant personer med 3 eller flere de kan regne med (22 prosent). Andel personer som har 2 eller færre de kan regne med i befolkningen har økt med to prosentpoeng fra 2020 til 2021.

**Tabell 6.2 Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på sosiale relasjoner. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt**

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Tilfredshet med livet - gjennomsnitt	Andel i befolkningen	Antall svar
Hele befolkningen	28	52	21	6,7		17 451
<b>Kontakt med gode venner</b>						
Kontakt med gode venner hver uke eller daglig	22	54	24	7,0	36	6 047
Kontakt med gode venner hver måned	26	53	21	6,8	36	6 555
Sjelden kontakt med gode venner (noen ganger i året eller sjeldnere)	34	49	17	6,4	25	4 380
Har ingen gode venner	56	36	8	4,9	3	452
<b>Kontakt med familie</b>						
Kontakt med familie hver uke eller daglig	23	52	25	7,0	46	7 914
Kontakt med familie hver måned	28	54	19	6,7	27	4 929
Sjelden kontakt med familie (noen ganger i året eller sjeldnere)	34	50	16	6,2	25	4 361
Har ingen nær familie	52	35	13	5,1	2	236
<b>Personer man kan regne med</b>						
Har 2 eller færre de kan regne med hvis store personlige problemer	43	43	14	5,8	24	3 841
Har 3 eller flere de kan regne med hvis store personlige problemer	22	55	23	7,0	76	13 610
<b>Ensomhet</b>						
Ikke plaget av ensomhet	13	55	32	7,6	55	9 954
Litt plaget av ensomhet	34	57	10	6,2	30	5 167
Mye plaget av ensomhet	68	29	3	4,4	15	2 328
<b>Tillit til andre mennesker</b>						
Liten tillit til andre mennesker (0-4)	55	34	11	5,2	17	2 677
Middels tillit til andre mennesker (5-7)	29	56	15	6,5	39	6 635
Stor tillit til andre mennesker (8-10)	15	55	30	7,5	44	8 139

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

Ser vi på ensomhet, er det tydelig at å være mye plaget av ensomhet er negativt relatert til tilfredshet med livet. Dette viser også andre undersøkelser og litteratur (Barstad og Sandvik, 2015). Hvor utbredt er det å være plaget med ensomhet i befolkningen? I 2020 oppga 11 prosent i befolkningen at de var mye plaget av ensomhet. I 2021 har dette tallet økt til 15 prosent. Både 2020 og 2021-undersøkelsene tyder på en mer utbredt ensomhet i Norge enn det tidligere undersøkelser, med bruk av det samme spørsmålet, har vist (Barstad, 2021). Også andre undersøkelser i Norge har funnet en økning i andelen som opplever ensomhet under pandemien (Nes et al., 2020). Igjen er det grunn til å tro at koronasituasjonen og tiltak for å begrense smittespredning kan være med på å forklare dette. Fylkeshelseundersøkelsene tyder på at smittevernstiltakene har ført til økt ensomhet spesielt blant enpersonshusholdninger, studenter og skoleelever, og personer som ikke er i arbeid (Nes et al., 2020). En sammenligning av 2020-undersøkelsen med Helse- og levekårsundersøkelsen 2012 viste en særlig sterk økning av ensomheten blant yngre aleneboende (Barstad, 2021).

Hele 68 prosent av dem som svarer at de er mye plaget av ensomhet oppgir også at de har lav tilfredshet med livet, seks prosentpoeng flere enn i 2020. På den andre siden er det å ikke være plaget av ensomhet svært positivt for tilfredsheten med livet. 13 prosent av personer som oppgir at de ikke er plaget av ensomhet oppgir at de har lav tilfredshet med livet. Dette er markant lavere enn for befolkningen i alt. Blant disse er det også flere enn i befolkningen generelt som er svært tilfreds med livet, 32 mot 21 prosent.

Tillit til medmennesker er også relatert til tilfredshet med livet. 55 prosent av personer med liten tillit til andre mennesker oppgir at de har lav tilfredshet med

livet mot 15 prosent av personer med stor tillit til andre mennesker. Andelen med lav tilfredshet med livet har gått opp både blant de med liten tillit og de med høy tillit til andre mennesker, men den har gått mest opp blant de med liten tillit til andre mennesker, fra 48 prosent i 2020 til 55 prosent i 2021.

### 6.3. Arbeidsmiljø

Mange av oss tilbringer store deler av dagen på jobb en vanlig ukedag. Trivsel i jobben betyr mye for hvor tilfredse vi er med livet generelt (Barstad, 2014). En sikker arbeidssituasjon, kollegaer, verdsettelse fra ledere og materielle belønninger, samt kontroll over egen arbeidssituasjon og balansen mellom arbeid og fritid er alle komponenter som kan ha stor betydning for vår livskvalitet.

Mange av arbeidsmiljøindikatorerne i denne undersøkelsen brukes også i Statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelse om arbeidsmiljø som gjennomføres jevnlig hvert tredje år. I dette kapitlet ser vi en del av disse indikatorerne i sammenheng med tilfredshet med livet generelt.

#### Arbeidsmiljøindikatorer:

<i>Jobbtrygghet</i>	Følgende spørsmål er stilt om jobbtrygghet: 'Mener du at du står i fare for å miste arbeidet ditt de nærmeste 3 årene?' og personer kan svare <i>Ja, på grunn av nedlegging, På grunn av nedbemanning, Av andre årsaker</i> , eller <i>Nei</i> . Personer som svarer at de står i fare for å miste arbeidet sitt de nærmeste 3 årene, på grunn av nedlegging, nedbemanning eller andre årsaker er gruppert sammen i tabellen.
<i>Muligheter til å utnytte utdanning og arbeidserfaring</i>	Personer som svarer at de har dårlige eller svært dårlige muligheter i jobben sin til å utnytte sine ferdigheter, kunnskaper og erfaringer de har fått gjennom utdanning og arbeid.
<i>Kan påvirke beslutninger som er viktige for sitt arbeid (andel av ansatte)</i>	Personer som svarer at de i stor eller svært stor grad kan påvirke beslutninger som er viktige for arbeidet sitt. Dette spørsmålet er kun stilt til personer som har svart at de jobber som ansatt, og ikke til personer som er selvstendig næringsdrivende, frilanser eller ansatt i familiebedrift. Andelen oppgis derfor som en andel av ansatte, mens det for de øvrige indikatorerne presenteres andeler av sysselsatte i alt.
<i>Føler seg fysisk/psykisk utmattet etter jobb</i>	Spørsmålene som er stilt er 'Hvor ofte føler du deg fysisk/psykisk utmattet etter jobb?', og personer kan svare <i>Daglig, Et par dager i uken, Ca. en gang i uken, Et par ganger i måneden</i> , eller <i>Sjeldnere eller aldri</i> . Svarene daglig, et par dager i uken, og ca. en gang i uken er gruppert sammen som 'ukentlig eller oftere' i tabellen.
<i>Utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet</i>	Spørsmålene som er stilt er 'Hender det at du blir utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende på din arbeidsplass?', og personer kan svare <i>Ja, en eller flere ganger i uka, En eller flere ganger i måneden, En eller flere ganger i året, Sjeldnere</i> eller <i>Nei</i> . Svarene En eller flere dager i uka, og En eller flere ganger i måneden er gruppert sammen som 'månedlig eller oftere' i tabellen.
<i>Krav på jobb forstyrrer privatliv</i>	Spørsmålet som er stilt er 'Hvor ofte hender det at kravene på jobben forstyrrer privatlivet ditt?', og personer kan svare <i>Daglig, Et par dager i uken, Ca. en gang i uken, Et par ganger i måneden</i> , eller <i>Sjeldnere eller aldri</i> . Svarene daglig, et par dager i uken, og ca. en gang i uken er gruppert sammen som 'ukentlig eller oftere' i tabellen.
<i>Pendletid mellom bolig og arbeidssted</i>	Spørsmålet som er stilt er 'Hvor lang tid bruker du vanligvis hjemmefra til arbeidsstedet ditt én vei?', og personer kan svare <i>Under 30 minutter, 30 minutter –</i>

*1 time, 1 time – 1 time og 30 minutter, 1 time og 30 minutter – 2 timer, eller Over 2 timer.* Svarene på 1 time eller mer er gruppert sammen i tabellen. Spørsmålet er stilt til personer som oppgir at de jobber på arbeidsstedet sitt deler av tiden eller hele tiden. Personer som delvis jobber hjemmefra ble bedt om å oppgi reisetiden de bruker de dagene de ikke jobber hjemmefra.

### **Lav tilfredshet blant dem med lite selvstendig og lite utviklende arbeid**

Mange sysselsatte rapporterer at de har både gode muligheter for selvutvikling i arbeidet og god kontroll over egen arbeidssituasjon (henholdsvis 86 og 50 prosent). Disse er to av indikatorene som ser ut til å ha sterkest sammenheng med tilfredshet med livet. Personer med mangel på selvutvikling og selvstendighet er blant de som rapporterer om lavest tilfredshet med livet, sammenliknet med de andre arbeidsmiljøindikatorene. Begge indikatorene er imidlertid tett knyttet opp mot andre sider ved arbeidslivet, som for eksempel yrke, arbeidstid og lønn – som også er med på å påvirke tilfredsheten med livet.

**Selvutvikling** 86 % rapporterer at de har gode muligheter til selvutvikling på jobb. Dette er målt gjennom muligheter til å utnytte sine ferdigheter, kunnskaper og erfaringer ervervet gjennom utdanning og arbeid. Blant dem med gode eller svært gode muligheter for selvutvikling er det 23 prosent som rapporterer om høy tilfredshet – det er omtrent samme andel som for sysselsatte i alt (21 prosent). På motsatt ende av skalaen, blant de med dårlige muligheter for selvutvikling i jobben, er det 50 prosent som har lav tilfredshet. Det er dobbelt så stor andel med lav tilfredshet som blant sysselsatte i alt (25 prosent).

**Selvbestemmelse** Halvparten av *ansatte* opplever stor grad av selvbestemmelse i jobben, målt gjennom mulighet til å påvirke beslutninger i arbeidet (50 prosent). Tabell 6.4 viser at tilfredshet med livet øker med grad av selvbestemmelse i jobben. Blant dem som i liten grad bestemmer over egen arbeidssituasjon er det 18 prosentpoeng flere med lav tilfredshet (43 prosent), sammenliknet gjennomsnittet for alle sysselsatte (25 prosent). Blant dem som i stor grad bestemmer over egen arbeidssituasjon er det 25 prosent som rapporterer om høy tilfredshet, som er høyere enn for sysselsatte i alt (21 prosent) og ansatte i alt (20 prosent).

**Jobbtrygghet** Ifølge resultatene i denne undersøkelsen opplever de aller fleste at de ikke står i fare for å miste jobben (80 prosent), men det er likevel 20 prosent som mener de gjør det. Dette er en nedgang siden 2020-undersøkelsen, hvor andelen som mente de var i fare for å miste jobben var på 26 prosent. Begge årganger med Livskvalitetsundersøkelsen er i ganske sterk kontrast til resultatene i Arbeidsmiljøundersøkelsen, der bare 10 prosent svarte det samme på spørsmålet om de står i fare for å miste jobben (SSB, 2020d). På denne indikatoren ser vi at koronasituasjonen har hatt innvirkning på resultatene. Fem prosentpoeng større andel opplevde utrygghet knyttet til sin jobbsituasjon etter koronatiltakene inntraff 12. mars, sammenliknet med før tiltakene ble satt i kraft i 2020, og andelen er fortsatt høy i 2021 sammenliknet med resultatene fra Arbeidsmiljøundersøkelsen.

Resultatene i denne undersøkelsen, som illustrert i tabell 6.4, viser at blant dem som mener de har en utrygg jobb er det 38 prosent som har lav tilfredshet med livet. Dette er 13 prosentpoeng flere enn blant sysselsatte i alt. Annen forskning har blant annet dokumentert en sammenheng mellom usikker jobb, lav jobbtilfredshet og psykiske plager (Sverke, Hellgren og Näswall, 2002).

### **Lav tilfredshet blant dem som opplever seksuell trakassering på jobb**

**Uønsket seksuell oppmerksomhet** Seksuell trakassering på jobb er forbundet med nedsatt livskvalitet og økt risiko for fysiske og mentale helseproblemer (Nes et al., 2018). I forlengelse av dette er seksuell trakassering i denne undersøkelsen en av de arbeidsmiljøindikatorene som

ser ut til å gi størst utslag på personers tilfredshet med livet. Tabell 6.4 viser at blant de som har opplevd seksuell trakassering en gang i måneden eller oftere er det 40 prosent som er lite tilfredse. Også blant de som har opplevd seksuell trakassering en gang i året eller mer, er det en stor andel som har lav tilfredshet (42 prosent) sammenliknet med sysselsatte i alt og sammenliknet med de andre arbeidsmiljøindikatorene presentert i tabell 6.4.

Av alle sysselsatte er det 2 prosent som har opplevd uønsket seksuell oppmerksomhet en gang i måneden eller mer, mens 2 prosent har opplevd det en gang i året eller mer. Ser vi på fordelingen etter kjønn og etter alder i tabell 6.3 ser vi at kvinner er mer utsatt enn menn, og at yngre er mer utsatt enn eldre aldersgrupper. Vi ser for eksempel at det i alt er 4 prosent av menn som rapporterer om uønsket seksuell oppmerksomhet mens det samme gjelder 11 prosent av kvinnene. Ser vi på aldersgruppene ser vi at blant personer i alder 18-24 år er det 15 prosent som svarer at det hender at de blir utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, mot 10 prosent i alder 25-44 år, og 5 prosent i alder 45-66 år.

**Tabell 6.3 Uønsket seksuell oppmerksomhet. Prosent**

	En gang i måneden eller mer	En gang i året eller mer	Sjeldnere	Aldri	Antall svar
Sysselsatte i alt	2	2	4	92	12557
<b>Kjønn</b>					
Menn	1	1	2	96	6259
Kvinner	2	3	6	88	6295
<b>Alder</b>					
18-24 år	5	4	6	86	1063
25-44 år	2	3	5	90	4768
45-66 år	1	1	3	96	6056

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

Levekårsundersøkelsen om arbeidsmiljø og andre studier viser at kjønnsfordelingen i hvem som opplever seksuell trakassering på arbeidsplassen er ganske skjevfordelt. Kvinner er langt mer utsatt enn menn, særlig gjelder dette unge kvinner (With, 2018). Kvinner er også mer utsatt for vold, trusler eller seksuell trakassering innenfor nesten alle bransjer. I noen bransjer forekommer utilbørlig atferd i større grad enn andre, særlig innenfor overnattings- og serveringsvirksomhet og helse- og sosialsektoren (With, 2018)

### Psykisk og fysisk utmattende arbeid – hyppigheten har betydning

Litt færre følte seg fysisk utmattet etter jobb i 2021 enn i 2020, kanskje som en følge av mer utstrakt bruk av hjemmekontor (ned fra 46 til 42 prosent). Andelen som var psykisk utmattet var omtrent den samme. Sammenliknet med sysselsatte i alt er det en større andel blant dem som sjelden eller aldri opplever at de er psykisk og fysisk utmattet når de kommer hjem fra arbeid som har høy tilfredshet med livet (32 og 28 prosent). På motsatt ende av skalaen rapporterer særlig de som føler seg psykisk utmattet når de kommer hjem fra arbeid ukentlig eller oftere at de har lav tilfredshet med livet (38 prosent). Også blant dem som er fysisk utmattet ved endt arbeidsdag ukentlig eller oftere er det mange som har lav tilfredshet (34 prosent).

Hvor ofte man er utmattet etter jobb ser ut til å ha betydning for tilfredsheten med livet. Det er ganske stor forskjell på dem som opplever å være utmattet ofte og dem som opplever det sjeldnere. For eksempel er det dobbelt så stor andel med lav tilfredshet blant dem som ukentlig er psykisk utmattet (38 prosent) sammenliknet med dem som opplever det et par ganger i måneden (19 prosent).

Blant dem som sjelden eller aldri opplever psykisk eller fysisk utmattelse når de kommer hjem fra jobber det svært få med lav tilfredshet med livet, henholdsvis 15 og 17 prosent.

**Tabell 6.4 Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på arbeidsmiljø. Sysselsatte i alt. Prosent og gjennomsnitt.**

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Tilfredshet med livet - gjennomsnitt	Andel blant sysselsatte	Antall svar
Alle sysselsatte	25	55	21	6,8		12352
<b>Jobber som...</b>						
Ansatt	25	55	20	6,8	87	10836
Selvstendig næringsdrivende	24	49	28	7,0	8	973
Frilanser eller oppdragstaker	28	54	19	6,6	3	342
Ulønnet arbeid i en familiebedrift	21	42	37	7,4	2	163
<b>Jobbtrygghet</b>						
Mener de er i fare for å miste jobben	38	49	13	6,0	20	2322
Mener de ikke er i fare for å miste jobben	22	56	23	7,0	80	10030
<b>Muligheter til å utnytte utdanning og arbeidserfaring</b>						
Gode eller svært gode muligheter	22	56	23	7,0	86	10798
Verken gode eller dårlige muligheter	43	49	8	5,8	10	1146
Dårlige eller svært dårlige muligheter	50	40	11	5,3	4	408
<b>Kan påvirke beslutninger som er viktige for arbeidet sitt (andeler av ansatte)</b>						
I stor grad	18	57	25	7,2	50	5680
I noen grad	27	57	16	6,6	34	3749
I liten grad	43	46	11	5,8	16	1589
<b>Føler seg fysisk utmattet etter jobb</b>						
Ukentlig eller oftere	34	52	14	6,2	42	5042
Et par ganger i måneden	21	59	21	7,0	20	2471
Sjelden eller aldri	17	55	28	7,3	38	4839
<b>Føler seg psykisk utmattet etter jobb</b>						
Ukentlig eller oftere	38	52	10	6,0	39	4730
Et par ganger i måneden	19	62	19	7,0	23	2981
Sjelden eller aldri	15	53	32	7,5	38	4641
<b>Utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende</b>						
En gang i måneden eller mer	40	47	14	6,0	2	165
En gang i året eller mer	42	48	10	5,8	2	250
Sjeldnere	33	51	16	6,4	4	498
Aldri	24	55	21	6,9	92	11439
<b>Krav på jobb forstyrrer privatliv</b>						
Ukentlig eller oftere	31	55	14	6,4	28	3491
Et par ganger i måneden	24	59	17	6,7	21	2677
Sjeldnere eller aldri	22	53	26	7,1	52	6184
<b>Pendletid mellom bolig og arbeidssted hver vei</b>						
Under 30 minutter	23	55	22	6,9	70	8630
30 minutter-1 time	29	53	18	6,6	23	2861
Mer enn én time	27	53	20	6,7	7	861

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

### Arbeid på bekostning av privatlivet og tilfredsheten

Et krav på jobb som er kjent som potensiell helse- og livsrisiko er lange arbeidsuker (Nes et al., 2018). I denne undersøkelsen er det to arbeidsmiljøindikatorer som tar sikte på å belyse opplevelsen av balanse mellom arbeid og fritid. Den ene er spørsmålet om krav på jobben forstyrrer privatlivet. Dette gir innsikt i den subjektive opplevelsen av hvorvidt arbeidet går på bekostning av privatlivet og familielivet. Det andre spørsmålet er pendletid. Lang reisetid til arbeidet anses som en potensiell belastning og kilde til kronisk misnøye (Nes et al., 2018).

Tre av ti sysselsatte som ukentlig eller oftere opplever at krav på jobben forstyrrer privatlivet har lav tilfredshet med livet, men det er ikke like stor andel med lav tilfredshet blant dem som opplever forstyrrende krav et par ganger i måneden og dem som opplever det sjeldnere eller aldri. Jo sjeldnere krav på jobb forstyrrer privatlivet, jo mer øker andelen som rapporterer om høy tilfredshet med livet.

De aller fleste rapporterer om kort reisetid til jobb. Pendletid i seg selv ser ikke ut til å ha stor betydning for respondentenes tilfredshet. Blant dem som bruker kort kontra lang tid til jobb hver dag er det kun små prosentvise variasjoner.

### Hvilke arbeidsmiljøforhold sammenfaller med høy tilfredshet?

Det er noen av arbeidsmiljøindikatorerne som i større grad enn de andre sammenfaller med høy tilfredshet med livet, når vi sammenlikner de ulike indikatorene i tabell 6.4. De som sjelden eller aldri opplever å være psykisk utmattet når de kommer hjem fra jobb er de som i aller størst grad rapporterer om høy tilfredshet med livet (32 prosent). Også de som sjelden eller aldri opplever å være fysisk utmattet (28 prosent) og de som sjelden eller aldri opplever at jobb forstyrrer privatlivet (26 prosent) rapporterer om høy tilfredshet med livet.

### Å bli arbeidsledig

Å bli arbeidsledig påvirker svært mange aspekter ved livet. I denne rapporten blir spørsmål og resultater knyttet til det å bli arbeidsledig omtalt mer i detalj i delkapittel 6.9 «Negative livshendelser».

## 6.4. Studiemiljø

Skole- og studiemiljøet kan, på lik linje med arbeidsmiljøet, ha betydning for personers livskvalitet. Mange studenter tilbringer mye av sin tid på studiestedet og har jevnlig kontakt med ansatte og medstudenter, selv om det har vært mindre muligheter til fysisk undervisning i ulike faser av pandemien. I denne delen av undersøkelsen er det inkludert en del av de samme spørsmålene som for sysselsattes arbeidsmiljø, men relatert til elever og studenters studiemiljø.

### Indikatorer for studiemiljø

<i>Student</i>	Studenter er definert som personer som selv oppgir at de hovedsakelig betrakter seg selv som skoleelev eller student, eller som svarer at de går på skole eller studerer.
<i>Føler seg psykisk utmattet etter studiedag</i>	Spørsmålene som er stilt er <i>‘hvor ofte føler du deg psykisk utmattet etter skoledagen/studiene?’</i> , og personer kan svare <i>Daglig, Et par dager i uken, Ca. en gang i uken, Et par ganger i måneden, eller Sjeldnere eller aldri</i> . Svarene daglig, et par dager i uken, og ca. en gang i uken er gruppert sammen som <i>‘ukentlig eller oftere’</i> i tabellen.
<i>Krav på skolen eller studiene forstyrrer privatliv</i>	Spørsmålet som er stilt er <i>‘hvor ofte hender det at kravene på skolen eller i studiene forstyrrer privatlivet ditt?’</i> , og personer kan svare <i>Daglig, Et par dager i uken, Ca. en gang i uken, Et par ganger i måneden, eller Sjeldnere eller aldri</i> . Svarene daglig, et par dager i uken, og ca. en gang i uken er gruppert sammen som <i>‘ukentlig eller oftere’</i> i tabellen.
<i>Utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet</i>	Spørsmålene som er stilt er <i>‘Hender det at du blir utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende på skolen eller utdanningsinstitusjonen?’</i> , og personer kan svare <i>Ja, en eller flere ganger i uka, En eller flere ganger i måneden, En eller flere ganger i året, Sjeldnere eller Nei</i> . Alle ja-svarene (En eller flere dager i uka, En eller flere ganger i måneden, og en eller flere ganger i året) er gruppert sammen som <i>‘En eller flere ganger i året’</i> i tabellen. Svarene blant studenter er kun todelt, dvs. utsatt eller ikke utsatt for seksuell trakassering, i motsetning til blant sysselsatte der det er flere kategorier for hvor lenge siden seksuell trakassering fant sted. Det er fordi gruppene ellers ville blitt for små.

### Lavere tilfredshet blant studenter enn blant sysselsatte

Alt i alt har studenter generelt noe lavere tilfredshet med livet enn sysselsatte. 31 prosent har lav tilfredshet blant studenter, mot 25 prosent blant sysselsatte<sup>2</sup>. På den andre siden har 16 prosent av studenter høy tilfredshet med livet, mot 21 prosent blant sysselsatte. Det kan være verdt å merke seg at det kan være andre faktorer

<sup>2</sup> Studenter kan også være sysselsatt, men utgjør en liten andel av sysselsatte.

som spiller inn på tilfredsheten enn studiemiljøet i seg selv. Nærliggende spesielt når det gjelder studenter er faktorer som lavere gjennomsnittsalder på studenter kontra sysselsatte, dårlig økonomi eller boforhold, og mangel på materielle goder.

### En tredjedel av de som er psykisk utmattet ofte har lav tilfredshet med livet

Mange kjenner seg igjen i at studietiden kan være altoverskyggende og intens. For de aller fleste går denne tilstanden kanskje i bølger. Blant dem som opplever å være utmattet ukentlig eller oftere, som for øvrig gjelder nesten halvparten av alle studenter i undersøkelsen, og en langt større andel enn blant sysselsatte (39 prosent), er det 41 prosent som har lav tilfredshet med livet, mens bare 10 prosent har høy tilfredshet. Det er færre med lav tilfredshet i de to gruppene som opplever psykisk utmattelse sjeldnere enn ukentlig. Andelen med lav tilfredshet er 25 prosent blant dem som opplever psykisk utmattelse et par ganger i måneden. Blant dem som sjelden eller aldri føler seg psykisk utmattet er det 19 prosent som rapporterer lav tilfredshet med livet, men andelen med høy tilfredshet er 28 prosent – nesten tre ganger så stor andel som blant de som er psykisk utmattet ukentlig eller oftere.

### Studiekrav går utover privatlivet til halvparten av studentene

Det er også en stor andel studenter som opplever at krav på skolen/studiested forstyrrer privatlivet ukentlig eller oftere (44 prosent). 38 prosent av disse har lav tilfredshet med livet, mens 11 prosent har høy tilfredshet. Det er lavere andel med lav tilfredshet blant dem som et par ganger i måneden opplever at studiene forstyrrer privatlivet (28 prosent) og sjelden eller aldri opplever dette (23 prosent). Hyppigheten virker ikke å ha like stor betydning for denne indikatoren, som for indikatoren på psykisk utmattelse.

**Tabell 6.5 Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på studiemiljø. Studenter i alt. Prosent og gjennomsnitt**

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Tilfredshet med livet - gjennomsnitt	Andel blant elever/ studenter	Antall svar
Alle studenter	31	54	16	6,4		2034
<b>Føler seg psykisk utmattet etter skoledagen/ studiedagen</b>						
Ukentlig eller oftere	41	50	10	5,8	48	941
Et par ganger i måneden	25	62	12	6,6	22	467
Sjelden eller aldri	19	53	28	7,2	30	626
<b>Krav på skolen/studier forstyrrer privatliv</b>						
Ukentlig eller oftere	38	51	11	5,9	44	882
Et par ganger i måneden	28	57	16	6,5	22	471
Sjeldnere eller aldri	23	55	22	6,9	34	681
<b>Utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende</b>						
En eller flere ganger i året	35	50	15	6,1	7	126
Ikke utsatt for	31	54	16	6,4	93	1908

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

### 7 prosent har opplevd seksuell trakassering

I likhet med blant sysselsatte er det en betydelig andel blant studenter som har opplevd å bli utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet på utdanningsinstitusjonen, 7 prosent. 35 prosent av disse er i tillegg lite tilfredse med livet. Blant de som sjelden eller aldri opplever seksuell trakassering ved utdanningsinstitusjonen er andelen som er lite tilfredse med livet 31 prosent, den samme som for studenter i alt. Resultatene viser også at det er nesten dobbelt så mange kvinner som menn som har opplevd uønsket seksuell oppmerksomhet.

## 6.5. Økonomisk situasjon

Økonomisk frihet, trygghet og stabilitet har mye å si for personers livskvalitet og velferd. Både objektivt registrerbare økonomiske forhold og selvopplevd økonomisk situasjon er viktig i et livskvalitetsperspektiv.

I kapittel 4 så vi nærmere på objektive økonomiske forhold og så på livskvalitet etter inntektsnivå. I dette kapittelet ser vi nærmere hvordan respondentene subjektivt opplever sin økonomiske situasjon ved hjelp av indikatorer for økonomisk romslighet, betalingsvansker og mangel på materielle goder. Økonomiske rammer kan oppleves forskjellig, selv for personer med lik inntekt.

I Livskvalitetsundersøkelsen har med fire spørsmål fra Levekårsundersøkelsen EU-SILC om økonomi. Basert på de spørsmålene har vi laget følgende indikatorer for å fange opp subjektiv opplevelse av egen/husholdningens økonomi:

### Indikatorer for økonomisk situasjon

*Mulighet til å klare en uforutsett utgift*

Personer som svarer at de/husholdningen ikke har mulighet til å klare en uforutsett utgift på 19 000 kroner i løpet av en måned uten å måtte ta opp ekstra lån eller motta hjelp fra andre blir klassifisert som personer som «ikke har mulighet til å klare en uforutsett utgift». De som svarer at de/husholdningen klarer dette blir klassifisert som «har mulighet til å klare en uforutsett utgift».

*Økonomisk romslighet*

Spørsmålet vi har stilt er «Tenk på den samlede inntekten til alle i husholdningen din. Hvor lett eller vanskelig er det for dere å få pengene til å strekke til i det daglige med denne inntekten?» Svarene er oppgitt på en skala fra 1-6 (svært vanskelig, vanskelig, forholdsvis vanskelig, forholdsvis lett, lett, svært lett). Svarene 'vanskelig' og 'svært vanskelig' blir i tabellen gruppert sammen som «vanskelig eller svært vanskelig å få pengene til å strekke til». Svarene 'lett' og 'svært lett' blir i tabellen gruppert sammen som «lett eller svært lett å få pengene til å strekke til».

*Materielle mangler*

Vi spør om husholdningen har råd til:

- Å holde boligen passe varm
- Å spise kjøtt, fisk eller variert og sunn vegetarkost annenhver dag
- Å bytte ut utslitte møbler
- Å betale for en ukes ferie utenfor hjemmet i året

Ut fra dette klassifiserer vi følgende kategorier: de som svarer at de har råd til godene i alle de fire spørsmålene blir klassifisert som «mangler ingen materielle goder». De som svarer at de ikke har råd på minst ett av de fire spørsmålene blir klassifisert som «mangler minst ett materielt gode». Videre klassifiserer vi de som mangler ett materielt gode, to materielle goder, tre materielle goder og fire materielle goder basert på svar på de fire spørsmålene.

### Lavere tilfredshet blant personer med lite økonomisk romslighet

*Vanskeligheter med å få endene til å møtes økonomisk*

Økonomisk usikkerhet ser ut til å ha stor betydning for livskvaliteten. Tabell 6.6. viser at personer som svarer at de opplever det som vanskelig å få pengene til å strekke til har lavere tilfredshet med livet, sammenliknet med personer som opplever det som lettere. Blant de som har det vanskelig er det 62 prosent som rapporterer om lav tilfredshet med livet. Det er en mer enn dobbelt så mange som i hele befolkningen (28 prosent), og en økning på fem prosentpoeng fra fjorårets undersøkelse. Også blant dem som har det forholdsvis vanskelig med å få pengene til å strekke til er det en stor andel med lav tilfredshet. Også i denne gruppen er det flere som rapporterer om lav tilfredshet med livet i 2021 enn i 2020, 43 prosent mot 34 prosent i 2020. Blant de med romsligere økonomi er det 18 prosent som svarer at de har lav tilfredshet med livet, en økning på fem prosentpoeng siden undersøkelsen i 2020. Selv om tilfredsheten med livet har gått ned blant både de



med økonomisk usikkerhet og de med romslig økonomi, opprettholdes forskjellene mellom dem. Det er mer enn tre ganger så mange som oppgir lav tilfredshet med livet blant de som har vanskelig eller svært vanskelig å få pengene til å strekke til sammenliknet med de som svarer at dette er lett eller svært lett.

Det er nærliggende å anta at det er en sammenheng mellom økonomi og andre levekårsforhold som kan ytterligere forsterke økonomiens betydning på livskvaliteten. Eksempler er dårlig helse, sosial bakgrunn, inntektssnivå eller å være sysselsatt i fysisk eller psykisk belastende yrker.

8 prosent av respondentene i livskvalitetsundersøkelsen har svart at de har «vanskelig» eller «svært vanskelig» for å få pengene til å strekke til, omtrent det samme som i Livskvalitetsundersøkelsen 2020 (9 prosent).

### **Tåler personøkonomien en uforutsett utgift?**

*Mulighet til å klare en uforutsett utgift*

En indikator på personlig økonomisk situasjon er muligheten til å klare en uforutsett utgift. 23 prosent i befolkningen svarer i undersøkelsen at de ikke har mulighet til det uten å søke om lån eller be om hjelp, to prosentpoeng færre enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020.

Også her ser vi en sammenheng mellom det å klare/ikke klare en uforutsett utgift, og tilfredshet med livet. 44 prosent av dem som mener at de ikke hadde klart en uforutsett utgift oppgir også lav tilfredshet. Blant dem som oppgir at de hadde klart en uforutsett utgift er andelen med lav tilfredshet nesten halvert (23 prosent). Det er også nesten dobbelt så stor andel (23 prosent) som rapporterer om høy tilfredshet blant de som klarer en uforutsett utgift enn blant dem som ikke klarer en uforutsett utgift (13 prosent).

### **Andel med lav tilfredshet øker med antallet materielle mangler**

*Materielle mangler*

24 prosent oppgir at de mangler minst ett materielt gode i livskvalitetsundersøkelsen, to prosentpoeng færre enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Personer som mangler ett eller flere materielle goder oppgir lavere tilfredshet med livet enn personer som ikke mangler noen goder. De som ikke mangler noen materielle goder oppgir mer dobbelt så høy tilfredshet med livet, sammenliknet med personer som mangler minst ett materielt gode (henholdsvis 24 og 9 prosent). Ser vi på indikatoren for lav tilfredshet er forskjellene enda større mellom de som ikke mangler og de som mangler. Blant dem som mangler minst ett materielt gode er det 48 prosent med lav tilfredshet, mot 21 prosent blant dem som ikke mangler noen materielle goder.

Andelen med lav tilfredshet øker ettersom antallet materielle mangler øker. Blant dem som mangler materielle goder er det flest som mangler bare ett av de fire materielle godene det spørres etter i undersøkelsen (11 prosent). I denne gruppen oppgir 38 prosent å ha lav tilfredshet med livet. Blant dem som mangler to materielle goder er det 50 prosent med lav tilfredshet. Blant de som mangler tre- og fire materielle goder er andelen med lav tilfredshet med livet svært stor, henholdsvis 64 og 74 prosent.

**Tabell 6.6 Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på økonomisk situasjon. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt**

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Tilfredshet med livet - gjennomsnitt	Andel i befolkningen	Antall svar
Hele befolkningen	28	52	21	6,7		17391
<b>Økonomisk romslighet</b>						
Lett eller svært lett å få pengene til å strekke til	18	55	27	7,3	50	9071
Forholdsvis lett å få pengene til å strekke til	28	54	17	6,6	32	5361
Forholdsvis vanskelig å få pengene til å strekke til	43	46	11	5,9	11	1734
Vanskelig eller svært vanskelig å få pengene til å strekke til	62	30	8	4,6	8	1225
<b>Mulighet til å klare en uforutsett utgift</b>						
Har mulighet til å klare en uforutsett utgift	23	55	23	7,0	77	13834
Har ikke mulighet til å klare en uforutsett utgift	44	43	13	5,7	23	3557
<b>Materielle mangler</b>						
Mangler ingen materielle goder	21	55	24	7,1	77	13780
Mangler minst ett materielt gode	48	41	12	5,5	24	3611
Mangler ett materielt gode	38	47	15	6,1	11	1726
Mangler to materielle goder	50	41	9	5,4	8	1225
Mangler tre materielle goder	64	29	7	4,6	3	454
Mangler fire materielle goder	74	17	9	4,0	2	206

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

### Alvorlige økonomiske problemer

Alvorlige økonomiske problemer påvirker svært mange aspekter ved livet. I denne rapporten blir spørsmål og resultater knyttet til alvorlige økonomiske problemer omtalt mer i detalj i delkapittel 6.9 «Negative livshendelser».

## 6.6. Bolig, nærmiljø og trygghet

I Norge bruker vi 15 timer og 21 minutter av døgnet vårt i eller ved boligen vår (SSB, 2012). Hvordan man bor og har det hjemme har betydning for livskvaliteten vår. Også nærmiljøet og de omgivelsene vi lever i, samspillet mellom natur, sosiale forhold og infrastruktur har betydning. Å leve i et dårlig nærmiljø kan påvirke livskvaliteten på flere måter. Man kan være plaget av støy og forurensning i nabolaget som kan gå ut over helsa. Mangel på gangveier, sykkelveier og grøntområder i nærområdet kan redusere muligheten til uteaktivitet. Mye tyder på at tilgang til, og utsikt mot, parker og grøntområder har positive virkninger på opplevd livskvalitet. Grøntområder har virkninger over et bredt spekter, både miljømessig, helsemessig og sosialt. Tilgjengeligheten av parker, trær og busker demper luftforurensningen og dermed den negative virkningen av forurensning på helsetilstanden. Grøntområder gir også mulighet for rekreasjon i fritiden og sosialt samvær, som igjen kan påvirke opplevd velvære (Nes et al., 2018).

I tillegg er det å føle seg trygg hjemme og der man bor viktig for personers levekår og livskvalitet. Redsel for å utsettes for kriminalitet eller vold når man går ut kan begrense livsutfoldelsen og frykten kan påvirke livene våre og livskvaliteten vår, selv når frykten ikke korrelerer med den objektive faren for å utsettes for kriminalitet (OECD 2011). Opplevelsen av fysisk trygghet, for eksempel om en føler seg trygg når en går alene i boligområdet om kvelden, er en av de klassiske indikatorene på trygghet (Nes et al., 2018).

### Indikatorer for bolig, nærmiljø og trygghet:

*Problemer med støy i boligen*

Personer som svarer at de har problemer med støy når de oppholder seg inne i boligen, fra naboer eller annen støy utenfra, f.eks. fra trafikk, industri eller anlegg.

*Problemer med støv, lukt eller annen forurensning*

Personer som svarer at de har problemer med støv, lukt eller annen forurensning ved boligen på grunn av trafikk eller industri.

*Tilhørighet til stedet man bor*

Spørsmålet vi har stilt er: *'I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor?'* Svaret blir oppgitt på en skala fra 0-10, hvor 0 er ingen tilhørighet i det hele tatt og 10 er sterk tilhørighet. Svarene har blitt gruppert i tre grupper, hvor svar fra

0 til 4 angir en lav skåre (svak tilhørighet), og svar fra 8 til 10 angir en høy skåre (sterk tilhørighet).

*Har tilgang til trygt leke- eller rekreasjonsområde*

Personer som svarer at det finnes et område som kan brukes til lek eller rekreasjon innen 200 meter fra bolig, og det oppfattes som trygt for alle medlemmer av husholdningen å komme til området.

*Har tilgang til nærturområde*

Personer som svarer at det finnes et turterreng innen 500 m fra boligen.

*Har problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet*

Personer som svarer at de har problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet.

*Føler seg trygg når de går ute i nærmiljø*

Spørsmålet vi har stilt er: *'Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet?'* Svaret blir oppgitt på en skala fra 0-10, hvor 0 er ikke trygg i det hele tatt og 10 er svært trygg. Svarene har blitt gruppert i tre grupper, hvor svar fra 0 til 4 angir en lav skåre (lite trygg), og svar fra 8 til 10 angir en høy skåre (svært trygg).

*Urolig for vold eller trusler på bosted den siste tiden*

Personer som svarer at de den siste tiden har vært noe eller svært urolig for å bli utsatt for vold eller trusler når de går ute alene der de bor.

### **Personer som opplever støy og forurensning eller mangler trygge uteområder er mindre tilfredse**

Det er henholdsvis 16 og 8 prosent i befolkningen som opplever støy, støv, lukt og forurensning i eller ved boligen og 13 prosent som ikke har tilgang til et trygt leke- og rekreasjonsområde. Dette stemmer relativt godt overens med annen statistikk om boforhold (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2018) og analyser av feltet (Revol, Sandvik og With, 2018). Problemer med boforhold er mest utbredt i sentrale strøk og bolig- og bomiljøindikatorerne vi ser på i dette kapitlet vil derfor også i stor grad være uttrykk for sammenhenger mellom tilfredshet med livet og sentralitet.

Tabell 6.7 viser at det er en sammenheng mellom boforhold og tilfredshet med livet. Blant dem som er utsatt for støy eller støv, lukt og forurensning i eller ved boligen sin så er det flere som opplever lav tilfredshet med livet enn i hele befolkningen. 11 prosentpoeng flere oppgir å ha lav tilfredshet med livet. Dette er omtrent det samme resultatet som i 2020-undersøkelsen. Litteraturen viser at det å være plaget av støy og forurensning i nabolaget kan gå ut over folks helse (Nes et al., 2018), og undersøkelsen vår viser at blant de som opplever slike boligproblemer svarer nær fire av ti at de har lav tilfredshet med livet mot nær tre av ti i hele befolkningen.

Det å ikke ha tilgang til et trygt leke- og rekreasjonsområde viser det samme: 39 prosent av dem som ikke har tilgang til et trygt leke- og rekreasjonsområde har lav tilfredshet med livet. Blant dem som har en slik tilgang er andel med lav tilfredshet 26 prosent. Her var andelene henholdsvis 35 og 20 prosent i 2020-undersøkelsen. Det er også flere blant dem som ikke har tilgang til nærturområde ved boligen sin som svarer at de har lav tilfredshet med livet sammenliknet med alle - 35 prosent mot 28 prosent i befolkningen i alt. Vi fant det samme i 2020-undersøkelsen. 28 prosent av de uten tilgang til nærturområde hadde lav tilfredshet med livet mot 22 prosent blant alle.

**Tabell 6.7 Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på bolig og bomiljø. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt**

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Tilfredshet med livet - gjennomsnitt	Andel i befolkningen	Antall svar
<b>Befolkningen i alt</b>	28	52	21	6,7		17 384
<b>Boligproblemer</b>						
Problemer med støy i boligen, som kommer utenfra eller fra naboer	39	49	13	6,0	16	2 658
Problemer med støv, lukt eller annen forurensning	39	47	15	6,0	8	1 314
<b>Tilhørighet til bosted</b>						
Lav skår (0-4)	54	39	7	5,0	14	2 261
Middels skår (5-7)	33	55	12	6,3	30	5 171
Høy skår (8-10)	18	53	29	7,3	57	9 952
<b>Tilgang til trygt område for lek, rekreasjon</b>						
Har tilgang til trygt leke- og rekreasjonsområde	26	53	22	6,8	87	15 466
Har ikke tilgang til trygt leke- og rekreasjonsområde	39	46	15	6,0	13	1 918
<b>Tilgang til nærturområde</b>						
Har tilgang til nærturområde	27	52	21	6,8	89	15 491
Har ikke tilgang til nærturområde	35	49	16	6,2	11	1 878
<b>Kriminalitet i boområdet</b>						
Problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet	41	46	12	5,8	6	1 061
Urolig for vold eller trusler på bosted den siste tiden	51	40	9	5,3	6	963
<b>Opplevelse av trygghet i nærmiljøet</b>						
Lite trygg (0-4)	71	24	5	4,0	2	297
Middels trygg (5-7)	50	43	7	5,4	10	1 492
Svært trygg (8-10)	24	53	23	6,9	89	15 595

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

### Lav tilhørighet til bosted og tilfredshet med livet

Av boligindikatorerne som ser ut til å ha størst betydning for livskvalitet er tilhørighet til bosted. Blant dem som har lav skår på dette målet oppgir over halvparten lav tilfredshet med livet og bare 7 prosent høy tilfredshet. I motsatt ende – de som har høy tilhørighet til bostedet sitt – som er nær 6 av 10 i befolkningen – ser vi at tilfredsheten med livet er noe høyere enn i befolkningen generelt. 29 prosent oppgir høy tilfredshet med livet, mot 21 prosent i befolkningen generelt og 18 prosent lav, mot 28 prosent i befolkningen generelt. Vi fant også dette i 2020-undersøkelsen.

Hvem er disse personene som oppgir å ha lav tilhørighet til bosted? 14 prosent i befolkningen svarer dette, og det som kjennetegner dem er at de er unge (de fleste er mellom 16 og 44 år), og det er en større andel studenter/elever, uføre og arbeidsledige blant dem med lav tilhørighet enn i befolkningen i alt. Personer med lavinntekt, innvandrere og personer med nedsatt funksjonsevne eller psykiske plager er også overrepresentert blant dem med lav tilhørighet til bosted.

De som har lav tilhørighet til bostedet sitt kjennetegnes altså av å være utsatt på flere levekårsvariable, og disse kan alle spille inn på opplevelse av tilfredshet med livet. Vi så i kapittel 4 og tabell 4.2 at de yngste, de med lavinntekt, arbeidsledige og uføre alle har lavere livskvalitet enn befolkningen generelt.

### Mindre tilfredshet i utrygge nærmiljø

Det er relativt få personer i befolkningen generelt som har problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i nærområdet sitt, som opplever seg lite trygg eller som er urolig for vold eller trusler på bostedet sitt. 6 prosent i befolkningen opplever problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i nærområdet, 6 prosent er urolig for vold eller trusler på bostedet sitt og 2 prosent opplever seg lite trygg i nærmiljøet. Dette er omtrent på samme nivå som i Livskvalitetsundersøkelsen 2020.

Når vi ser på hvordan trygghet i nærmiljøet varierer med tilfredshet med livet, ser vi at dem som har ulike problemer i nærmiljøet sitt i større grad enn andre oppgir lav tilfredshet med livet. Litt over halvparten, 51 prosent, av dem som er urolige for vold eller trusler på bostedet den siste tiden oppgir lav tilfredshet med livet, mot nær tre av ti i hele befolkningen (28 prosent). Dette er en økning fra undersøkelsen i 2020 der 39 prosent av dem som er urolige for vold eller trusler på bostedet oppga lav tilfredshet med livet.

Blant dem som opplever seg lite trygge i nærmiljøet oppgir hele 71 prosent at de har lav livskvalitet. Også blant dem som er middels trygge har flere lav livskvalitet, 50 prosent, mot 28 prosent i hele befolkningen. I 2020 oppga 60 prosent blant dem som opplevde seg lite trygge i nærmiljøet at de hadde lav livskvalitet, så også her ser vi en økning i andel med lav livskvalitet fra undersøkelsen i 2020.

Også det å ha problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet ser ut til å være en faktor som har betydning for livskvaliteten. 41 prosent blant dem som opplever dette oppgir lav livskvalitet. I 2020 var andelen 33 prosent.

Vi ser altså at faktorer knyttet til hvordan nærmiljøet til folk er, har sammenheng med livskvaliteten deres. Det er viktig å være klar over at det kan være bakenforliggende faktorer, som alder og hvor man bor (sentralitet), som også påvirker her (Revolv et al., 2018). Vi ser at andelen som oppgir lav livskvalitet har økt mer fra 2020 til 2021 for dem som opplever å ha utrygge nærmiljø enn for befolkningen generelt.

## 6.7. Samfunn og rettigheter

Hvor godt det politiske systemet og det offentlige tjenesteapparatet fungerer har følger for om folk får muligheter til å delta i politikken og utøve sine demokratiske rettigheter, samt likeverdig tilgang til tjenester av god kvalitet. Dette kan i sin tur ha betydning for hvor fornøyde vi er med livene våre.

I den nasjonale levekårsundersøkelsen blir det jevnlig stilt spørsmål om mellommenneskelig tillit og tillit til det politiske system, samt om man har prøvd å påvirke gjennom politisk innsats (Statistisk sentralbyrå, 2017). Dette for å blant annet kartlegge støtte til demokratiet og opplevelsen av hvordan det fungerer. I dette kapittelet skal vi se på hvordan indikatorer på samfunn og rettigheter, som opplevd innflytelse, trygghet i tilgangen på offentlige tjenester og opplevd diskriminering, fordeler seg på respondentenes grad av tilfredshet med livet.

### Indikatorer for samfunn og rettigheter:

*Oppfatning av innflytelse på det myndighetene gjør*

Spørsmålet vi har stilt er: *'I hvilken grad vil du si at det politiske systemet i Norge gir folk som deg innflytelse på det myndighetene gjør?'* Svaret blir oppgitt på en skala fra 0-10, hvor 0 er ikke i det hele tatt og 10 er i svært stor grad. Svarene har blitt gruppert i tre grupper, hvor svar fra 0 til 3 angir en lav skåre (liten innflytelse), og svar fra 7 til 10 angir en høy skåre (stor innflytelse).

*Føler seg trygg på hjelp fra det offentlige ... ved sykdom eller skade ... ved uførhet ... ved alderdom ... ved arbeidsledighet*

Personer ble spurt hvor trygge de er på at det offentlige gir den hjelpen de trenger i ulike situasjoner. Svaret blir oppgitt på en skala fra 0-10, hvor 0 er ikke trygg i det hele tatt og 10 er svært trygg. Svarene har blitt gruppert i tre grupper, hvor svar fra 0 til 4 angir en lav skåre (lite trygg), og svar fra 8 til 10 angir en høy skåre (svært trygg).

*Har opplevd diskriminering*

Personer som svarte bekreftende på at de har opplevd forskjellsbehandling i løpet av de siste 12 måneder på grunn av en eller flere av de følgende årsakene: alder, kjønn, helseproblemer/sykdom/skade, funksjonshemming, hudfarge, etnisk bakgrunn, religion/livssyn, politiske holdninger, seksuell identitet, usikker grunn.

## Demokratisk innflytelse og tilfredshet med livet

*Innflytelse* Ganske mange (37 prosent) svarer at de opplever at folk som dem har liten innflytelse på det myndighetene gjør. 19 prosent opplever å ha stor innflytelse på det myndighetene gjør og flest, 45 prosent, opplever å ha litt innflytelse. Det ser ut til å være en sammenheng mellom opplevd innflytelse i samfunnet og grad av tilfredshet, hvor det blant dem som i liten grad opplever å ha innflytelse er størst andel med lav tilfredshet (40 prosent). Andelen med lav tilfredshet synker ganske drastisk til dem som opplever å ha litt innflytelse (23 prosent) og dem som opplever å ha stor innflytelse (14 prosent). Tilsvarende øker andelen med høy tilfredshet. Dette er det samme mønsteret som vi så i Livskvalitetsundersøkelsen 2020.

## Størst tiltro til å få den hjelpen man trenger ved sykdom eller skade

*Tillit til offentlige tjenestetilbud* Høy tillit til demokratiet og dets institusjoner er ikke bare viktig for å sikre demokratiet i seg selv, det kan også være viktig for individets opplevelse av frihet, verdi og trygghet. Det er ikke nødvendigvis en direkte sammenheng mellom offentlige tjenestetilbud og graden av livskvalitet, men tilfredsheten med forskjellige tjenestetilbud er likevel viktige redskaper det offentlige rår over med sikte på å bedre befolkningens livskvalitet (Nes et al., 2018).

I livskvalitetsundersøkelsen har man stilt spørsmål til alle respondentene hvorvidt de tror de får den hjelpen de trenger ved ulike livshendelser der behovet for offentlige støtte er nødvendig. 58 prosent av de spurte føler seg svært trygge på at de ville fått den hjelpen de trenger fra helsevesenet dersom sykdom eller skade oppstår. Ved arbeidsledighet er det på den andre side bare omtrent en av tre som føler seg svært trygge på hjelpen fra det offentlige. Videre er 41 prosent svært trygge på at de får den hjelpen de trenger ved uførhet og 36 prosent ved alderdom. Det er ingen eller svært små endringer i andelen i befolkningen som føler seg trygge på å få den hjelpen de trenger ved ulike livshendelser når vi sammenlikner Livskvalitetsundersøkelsen 2021 med Livskvalitetsundersøkelsen 2020.

Så hvordan fordeler graden av tilfredshet med livet seg på denne indikatoren? Blant dem som er utrygge på at det offentlige gir den hjelpen som trengs ved enten sykdom eller skade, uførhet, alderdom og arbeidsledighet er det ganske store andeler med lav tilfredshet.

Blant de ulike eksemplene på institusjoner man kan ha tillit til er det færrest som er utrygge på at det offentlige gir den hjelpen som trengs ved sykdom eller skade (13 prosent), men andelen blant som rapporterer om lav tilfredshet er på sin side størst (54 prosent). Ved uførhet er det en av fem som er utrygge på at det offentlige gir den hjelpen som trengs, men det er færre, sammenliknet med eksempelet over som har lav tilfredshet med livet (48 prosent).

Når det gjelder alderdom er det 23 prosent som ikke tror det offentlige vil yte den hjelpen som trengs, og 46 prosent av disse har lav tilfredshet med livet. Til sammenlikning, blant dem som er svært trygge på at de vil motta den hjelpen de trenger fra det offentlige ved alderdom (36 prosent) er det kun 17 prosent som gir uttrykk for lav tilfredshet med livet. Sammenliknet med de andre eksemplene på tillit til det offentlige, er det størst andel som er utrygge på at de kommer til å motta den hjelpen som trengs dersom de blir arbeidsledige (26 prosent). Blant disse er andelen med lav tilfredshet 45 prosent. Vi ser det samme mønsteret som i Livskvalitetsundersøkelsen 2020.

## En av fire har opplevd diskriminering

*Opplevelse av diskriminering* Spørreundersøkelser kan avdekke folks *opplevelse* av diskriminering. Om diskriminerende praksis faktisk har funnet sted er en vanskelig sak å måle, og i så

fall trengs det andre kilder for å dokumentere dette (Nes et al., 2018). For livskvalitetsformål er imidlertid opplevelsen av å bli diskriminert verdifull fordi det uansett kan ha betydning for både den mentale og fysiske helsen.

Tabell 6.8. viser at nesten en av fire har opplevd en eller annen form for diskriminering, eller urettmessig forskjellsbehandling. Det er forskjellsbehandling på grunn av sykdom/skade, kjønn og alder som er mest utbredt, dernest etnisk bakgrunn og politiske holdninger. 46 prosent av dem som har opplevd diskriminering har lav tilfredshet med livet. Det er mer enn dobbelt så stor andel sammenliknet med dem som ikke har opplevd diskriminering (22 prosent). Forskjellen mellom dem som har opplevd diskriminering og dem som ikke har opplevd diskriminering har økt med fire prosentpoeng siden Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Andelen som oppgir at de har lav livskvalitet har økt blant alle, men den har økt mer blant de som har opplevd forskjellsbehandling.

Det er særlig de som opplever å ha blitt utsatt for forskjellsbehandling på grunn av funksjonshemming, politiske holdninger eller seksuell identitet som har lav tilfredshet med livet. Godt over halvparten er lite tilfredse. Hvis vi ser nærmere på utviklingen fra 2020 til 2021 ser vi at det har vært størst økning i andel som oppgir lav livskvalitet blant dem som har opplevd diskriminering på grunn av kjønn og på grunn av politiske holdninger. I 2020 oppga 38 prosent av dem som svarte at de hadde blitt forskjellsbehandlet på grunn av kjønn at de hadde lav livskvalitet, mens i 2021 er andelen 49 prosent. I 2020 oppga 38 prosent av dem som svarte at de hadde blitt forskjellsbehandlet på grunn av politiske holdninger at de hadde lav livskvalitet, mens andelen med lav livskvalitet i 2021 er på 53 prosent.

**Tabell 6.8 Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på samfunn og rettigheter. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt**

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6- 8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Tilfredshet med livet - gjennomsnitt	Andel i befolkningen	Antall svar
Befolkningen i alt	28	52	21	6,7		17 492
<b>Oppfatning av sin innflytelse på det myndighetene gjør</b>						
Liten innflytelse (0-3)	40	45	15	6,0	37	5 982
Noe innflytelse (4-6)	23	57	21	6,9	45	7 967
Stor innflytelse (7-10)	14	53	33	7,6	19	3 459
<b>Opplevelse av trygghet på at det offentlige gir den hjelpen man trenger ...</b>						
<b>... ved sykdom eller skade</b>						
Lite trygg (0-4)	53	36	11	5,2	13	2 134
Ganske trygg (5-7)	32	53	15	6,4	29	5 041
Svært trygg (8-10)	19	55	26	7,2	58	10 285
<b>... ved uførhet</b>						
Lite trygg (0-4)	48	41	12	5,5	20	3 303
Ganske trygg (5-7)	28	56	16	6,6	39	6 822
Svært trygg (8-10)	17	53	30	7,4	41	7 315
<b>... ved alderdom</b>						
Lite trygg (0-4)	46	43	12	5,6	23	3 791
Ganske trygg (5-7)	27	56	17	6,7	42	7 362
Svært trygg (8-10)	17	53	31	7,4	36	6 290
<b>... ved arbeidsledighet</b>						
Lite trygg (0-4)	45	42	13	5,7	26	4 186
Ganske trygg (5-7)	26	57	17	6,7	42	7 328
Svært trygg (8-10)	16	52	32	7,5	32	5 786
<b>Diskriminering</b>						
Har ikke opplevd diskriminering	22	54	24	7,0	77	13 717
Har opplevd diskriminering, i alt	46	44	11	5,6	23	3 775
På grunn av alder	43	45	12	5,7	7	1 221
På grunn av kjønn	49	43	9	5,4	7	1 219
På grunn av sykdom/skade	58	36	7	4,9	8	1 253
På grunn av funksjonshemming	60	32	7	4,9	4	617
På grunn av etnisk bakgrunn	42	45	13	5,7	4	676
På grunn av hudfarge	46	41	14	5,6	3	413
På grunn av religion/livssyn	43	41	15	5,6	2	366
På grunn av politiske holdninger	52	38	11	5,1	3	526
På grunn av seksuell identitet	55	34	11	4,9	1	189

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

## 6.8. Fritid og kultur

Fritid er en viktig kilde til god livskvalitet, blant annet fordi dette er tid vi råder over selv. På fritiden henter vi oss inn, og det å ha tilstrekkelig med rekreasjonstid er viktig for helse og for muligheter for å dyrke egne interesser, fritidsaktiviteter og sosiale relasjoner. Fritid kan defineres som den tiden vi har til rådighet utenom arbeid, husarbeid og personlige behov som måltider og søvn (Vaage, 2012).

Å ha tilstrekkelig med fritid handler om tid til å ha en god balanse mellom arbeid og familie, om tid til å være med venner, drive med fysisk aktivitet og nok hvile – alle disse forholdene bidrar til høyere livskvalitet (Argyle, 1999). I følge en metaanalyse av en rekke studier på feltet, er en mangfoldig og aktiv fritid forbundet med høyere livskvalitet (Kuykendall, Tay & Ng, 2015). En studie av Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag peker i samme retning: Kulturell deltaking ser ut til å fremme livskvalitet og helse. Det gjelder både aktiviteter som kun krever en mottakerrolle, som å gå på kunstutstilling, konserter og lignende, og aktiviteter som krever mer aktiv utfoldelse, som dans, korsang og foreningsmøter (Cuppers et al., 2012).

I undersøkelsen vår dekker vi ulike aspekter ved fritids- og kulturaktiviteter. Vi har inkludert et spørsmål om tidspress på hverdager og i tillegg stiller vi spørsmål om ulike fritidsaktiviteter som treningsaktivitet, kulturelle aktiviteter, sosiale aktiviteter i organisasjoner og mediebruk.

### Indikatorer for fritid og kultur:

*Har så mye å gjøre at det er vanskelig å rekke alt*

Spørsmålet vi stiller: *'Hvor ofte har du så mye å gjøre på hverdager at det er vanskelig å rekke alt som må gjøres?'* Svarene blir gitt på en skala fra daglig, et par ganger i uka, ca en dag i uken, et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri. I tabellene grupperes svarene *daglig*, *et par ganger i uka* og *ca. en dag i uken* sammen som *ukentlig eller oftere*.

*Trener eller er fysisk aktiv*

Spørsmålet vi stiller: *'Omtrent hvor ofte gjør du det følgende i fritiden ... trener eller er fysisk aktiv slik at du blir andpusten eller svett?'* Svarene blir gitt på følgende skala: 1: daglig, 2: hver uke, men ikke daglig, 3: hver måned, men ikke hver uke, 4: noen ganger i året, 5: sjeldnere eller 6: aldri. I tabellene er svarene *daglig* og *hver uke* gruppert sammen som *ukentlig eller oftere*, og svarene *hver måned*, *noen ganger i året* og *sjeldnere* er gruppert sammen som *månedlig eller sjeldnere*.

*Går på kino, konserter, utstillinger*

Spørsmålet vi stiller: *'Omtrent hvor ofte gjør du det følgende i fritiden ... Går på kino, teater, konserter eller kunstutstillinger?'* Svarene blir gitt på følgende skala: 1: daglig, 2: hver uke, men ikke daglig, 3: hver måned, men ikke hver uke, 4: noen ganger i året, 5: sjeldnere eller 6: aldri. I tabellene er svarene *daglig* og *hver uke* gruppert sammen som *ukentlig eller oftere*, og svarene *hver måned*, *noen ganger i året* og *sjeldnere* er gruppert sammen som *månedlig eller sjeldnere*.

*Deltar i aktiviteter i klubb, forening eller organisasjon*

Spørsmålet vi stiller: *'Omtrent hvor ofte gjør du det følgende i fritiden ... Deltar i aktiviteter i en klubb, forening eller organisasjon?'* Svarene blir gitt på følgende skala: 1: daglig, 2: hver uke, men ikke daglig, 3: hver måned, men ikke hver uke, 4: noen ganger i året, 5: sjeldnere eller 6: aldri. I tabellene er svarene *daglig* og *hver uke* gruppert sammen som *ukentlig eller oftere*, og svarene *hver måned*, *noen ganger i året* og *sjeldnere* er gruppert sammen som *månedlig eller sjeldnere*.

*Tid brukt til å se på TV*

Spørsmålet vi stiller: *'Tenk på en vanlig hverdag. Hvor lang tid bruker du på følgende... Se på TV/filmer/serier/Youtube?'* Svarene blir gitt på følgende skala: 1: Ikke noe tid, 2: Under 30 minutter, 3: 30 minutter – 1 time, 4: 1-2 timer, 5: 2-3 timer, 6: Mer enn 3 timer. I tabellene er svarene *ikke noe tid* og *under 30 minutter*



gruppert sammen, og svaralternativene 30 minutter – 1 time, 1-2 timer og 2-3 timer gruppert sammen.

*Tid brukt på sosiale medier*

Spørsmålet vi stiller: *'Tenk på en vanlig hverdag. Hvor lang tid bruker du på følgende... Sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende)?'* Svarene blir gitt på følgende skala: 1: Ikke noe tid, 2: Under 30 minutter, 3: 30 minutter – 1 time, 4: 1-2 timer, 5: 2-3 timer, 6: Mer enn 3 timer. I tabellene er svarene *ikke noe tid og under 30 minutter* gruppert sammen, og svaralternativene *30 minutter – 1 time, 1-2 timer og 2-3 timer* gruppert sammen.

*Gjort frivillig arbeid siste 12 måneder*

Andel personer som svarer at de har gjort frivillig arbeid for en organisasjon, klubb eller forening siste 12 måneder.

### **Personer som aldri deltar i fritids- eller kulturaktiviteter er mindre tilfredse**

Fysisk aktivitet er en av de indikatorene studier viser har sammenheng med livskvalitet. Vår undersøkelse viser at blant de få (5 prosent i befolkningen) som sjelden eller aldri trener eller er fysisk aktiv så oppgir 47 prosent, mot 28 prosent i befolkningen som helhet, at de er lite tilfredse med livet. Hvis vi ser nærmere på dem som trener ukentlig eller oftere – som gjelder 78 prosent av befolkningen ifølge vår undersøkelse, så oppgir litt flere enn befolkningen generelt at de har høy tilfredshet med livet. Andelen i befolkningen som trener mye og lite har holdt seg stabilt fra 2020 til 2021.

Vi ser den samme tendensen for kulturaktiviteter, som å gå på kino, konsert, teater eller kunstutstillinger eller å delta i aktiviteter i en klubb, forening eller organisasjon. De som oppgir at de aldri har gjort dette oppgir i større grad enn befolkningen som helhet at de har lav livskvalitet, henholdsvis fire av ti og tre av ti, mot to av ti i befolkningen. Og her ser vi at blant dem som gjør kulturaktiviteter månedlig eller oftere så er andelen med lav livskvalitet lavere enn i befolkningen generelt. Vi ser imidlertid at forskjellen i andel med lav livskvalitet mellom de som er aktive og de som ikke er aktive er mindre i 2021 enn i 2020. Det kan skyldes at det er en mer differensiert gruppe som sjelden eller aldri har deltatt på slike aktiviteter i 2021. Den spesielle situasjonen Norge har vært i siden strenge tiltak ble satt inn 12 mars 2020 gir utslag i statistikken. Det har i lange perioder ikke vært mulig å gå på teater, konserter eller kino, og vi ser at andel i befolkningen som oppgir at de har vært på kino, teater, konserter eller kunstutstillinger månedlig eller oftere har gått ned fra 18 prosent i 2020 til 9 prosent i 2021. Andelen som aldri har benyttet seg av slike tilbud har økt fra 12 prosent til 38 prosent. Tilsvarende ser vi at andel som månedlig eller oftere deltar i aktiviteter i en klubb, forening eller organisasjon har gått ned fra 34 prosent i 2020 til 25 prosent i 2021 og at andelen som aldri har gjort dette har økt fra 31 til 38 prosent.

Andelen som har utført frivillig arbeid i løpet av de siste 12 månedene har gått ned fra 40 prosent i 2020 til 31 prosent i 2021. Også dette er det sannsynlig at skyldes ulike koronatiltak som har ført til mindre av slike aktiviteter. Vi ser imidlertid fortsatt at det å utføre frivillig arbeid har en positiv innvirkning på livskvaliteten. Mens 20 prosent av dem som har utført frivillig arbeid siste 12 måneder rapporterer om lav livskvalitet er andelen 31 prosent blant dem som ikke har utført frivillig arbeid.

Tabell 6.9 Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på fritid og kultur. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Tilfredshet med livet - gjennomsnitt	Andel i befolkningen	Antall svar
Befolkningen i alt	28	52	21	6,7		17 392
<b>Har så mye å gjøre at det er vanskelig å rekke alt</b>						
Ukentlig eller oftere	30	53	17	6,5	46	8 129
Et par ganger i måneden	22	57	21	7,0	20	3 529
Sjeldnere eller aldri	27	47	26	6,9	34	5 734
<b>Trener eller er fysisk aktiv</b>						
Ukentlig eller oftere	25	54	22	6,9	78	13 961
Månedlig eller sjeldnere	35	47	18	6,3	17	2 696
Aldri	47	38	16	5,6	5	731
<b>Går på kino, teater, konserter eller kunstutstillinger</b>						
Månedlig eller oftere	21	58	22	7,0	9	1 719
Noen ganger i året eller sjeldnere	25	54	21	6,8	72	12 752
Aldri	41	42	18	6,0	19	2 921
<b>Deltar i aktiviteter i en klubb, forening eller organisasjon</b>						
Månedlig eller oftere	19	55	26	7,2	25	4 618
Noen ganger i året eller sjeldnere	24	55	21	6,9	37	6 404
Aldri	36	46	17	6,2	38	6 368
<b>Ser på TV/filmer/serier/YouTube</b>						
Ikke noe tid eller under 30 minutter	24	51	25	6,9	8	1 391
30 minutter - 3 timer	25	54	22	6,8	70	12 502
Mer enn tre timer	37	46	17	6,2	22	3 495
<b>Er på sosiale medier</b>						
Ikke noe tid eller under 30 minutter	26	51	23	6,8	32	5 630
30 minutter - 3 timer	27	54	20	6,7	60	10 549
Mer enn tre timer	41	44	16	5,9	8	1 210
<b>Frivillig arbeid</b>						
Har utført frivillig arbeid siste 12 måneder	20	56	24	7,1	31	5 730
Har ikke utført frivillig arbeid siste 12 måneder	31	50	19	6,5	69	11 662

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

Fritid er en viktig kilde til god livskvalitet, blant annet fordi dette er tid vi råder over selv. Vi har spurt i vår undersøkelse om hvor ofte man har så mye å gjøre at det er vanskelig å rekke alt. 46 prosent i befolkningen har svart at de ukentlig eller oftere har det sånn, tre prosentpoeng færre enn i 2020. Vi ser ikke noen klar sammenheng mellom svar på dette spørsmålet og lav tilfredshet med livet. Vi ser imidlertid at andelen med høy tilfredshet med livet synker i takt med hvor travelt man har det. Blant de som oppgir at de *ukentlig eller oftere* har så mye å gjøre at det er vanskelig å rekke alt oppgir 17 prosent høy tilfredshet med livet, mens 26 prosent av dem som *sjeldent eller aldri* har det så travelt, oppgir høy tilfredshet med livet. Det kan altså se ut som om det å ha det for travelt kan ha en negativ innvirkning på tilfredsheten med livet.

### Personer som er mye på skjerm er mindre tilfredse

Vi finner også en sammenheng mellom skjermbruk og tilfredshet. I gruppen som oppgir at de ser på TV, filmer, serier eller YouTube mer enn tre timer per dag svarer 37 prosent at de har lav tilfredshet med livet, mot 28 prosent i befolkningen. Det er ganske mange som bruker mye tid foran skjerm. 22 prosent i befolkningen bruker mer enn tre timer per dag til slike aktiviteter, tre prosentpoeng mer enn i 2020. Vi ser det samme for bruk av sosiale medier. Blant personer som oppgir at de er på sosiale medier mer enn tre timer per dag oppgir 41 prosent at de har lav tilfredshet med livet. Sammenhengen mellom skjermbruk og tilfredshet med livet og livskvalitet finner man i annen forskning og psykologiske eksperimenter (Schmiedeberg og Schröder, 2015; Hunt, Marx, Lipson and Young, 2018).

Det er imidlertid også viktig å være klar over at det kan være bakenforliggende forhold som har betydning. Selv om det er 22 prosent i befolkningen som helhet som bruker mer enn tre timer per dag foran skjermen, viser blant annet SSBs mediebruksundersøkelse at det er svært store aldersforskjeller i bruk av video-

medier, internett og spill, der de unge i høyere grad enn eldre tar i bruk nyere medier (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2020b). Som vi har vist tidligere rapporterer eldre i større grad enn yngre høy tilfredshet med livet, så her kan alder også være en faktor som spiller inn. Dette gjelder nok i enda større grad bruk av sosiale medier, der det i befolkningen generelt er 8 prosent som bruker mer enn 3 timer per dag til dette, mens det blant de i alderen 16-24 år er hele 23 prosent ifølge vår undersøkelse. Dette er en økning fra 20 prosent i 2020.

## 6.9. Negative livshendelser

Forskjellige typer belastninger, krav i hverdagen eller objektive levekår kan alle være årsaker, alene eller i kombinasjon, til variasjoner i livskvalitet. Enkelte livshendelser skiller seg imidlertid ut både fordi det kan være sensitive tema for folk, fordi de er av spesielt negativ art, kan være av varig traume og fordi de ofte rammer uavhengig av andre levekårs- og livskvalitetsaspekter. Det innebærer for eksempel spørsmål om samlivsbrudd, om man har mistet noen, blitt utsatt for vold, blitt arbeidsledig osv.

### Indikatorer for negative livshendelser:

I undersøkelsen har vi stilt spørsmålet: 'Har noe av det følgende hendt deg, og i så fall når skjedde det?', med svaralternativene *Ja, siste 12 måneder*, *Ja, 1-5 år siden*, *Ja, mer enn 5 år siden*, og *Nei*.

#### Negative livshendelser

- *Opplevd et samlivsbrudd*
- *Mistet noen nære i dødsfall*
- *Hatt alvorlige økonomiske problemer*
- *Selv vært utsatt for en alvorlig fysisk sykdom eller skade*
- *Opplevd at en av dine nærmeste har vært alvorlig syk eller blitt utsatt for skade*
- *Fått eget barn med alvorlig og varig funksjonshemming/sykdom*
- *Fått omsorgsansvar for pleietrengende i nær familie*
- *Blitt utsatt for fysisk vold*
- *Blitt utsatt for trussel om vold*
- *Blitt tvunget eller forsøkt tvunget til seksuell omgang*
- *Blitt fornedret eller ydmyket over lengre tid*
- *Blitt arbeidsledig*

I tabellen presenteres tall for hver enkelt livshendelse, fordelt etter hvor lenge siden personene har opplevd hver hendelse. For personer som har oppgitt at noe har skjedd flere ganger, er det den nyeste opplevelsen som presenteres.

### Flest har opplevd sykdom og dødsfall i nære relasjoner

Livskvalitet sies å være mer sammensatt enn å kunne reduseres til at enkelt-hendelser i seg selv påvirker den generelle tilfredsheten med livet alene. Selv med et dødsfall eller alvorlig sykdom nært i tid er det relativt mange som oppgir at de har god eller middels tilfredshet med livet.

#### Alvorlig sykdom eller dødsfall i nære relasjoner

Blant alle de konkrete negative livshendelsene det stilles spørsmål om i denne undersøkelsen er det det flest som har opplevd alvorlig sykdom i nære relasjoner (18 prosent) og dødsfall blant nære relasjoner (14 prosent) det siste året. Blant de som har opplevd dødsfall i nære relasjoner siste 12 måneder oppgir 29 prosent at de har lav tilfredshet med livet, omtrent på nivå med befolkningen generelt (28 prosent), Noen flere, 33 prosent, av de som har nære utsatt for alvorlig sykdom eller skade siste 12 måneder, oppgir lav tilfredshet med livet. Det er knapt noen endringer i andel i befolkningen som har opplevd disse ulike negative livshendelsene når vi sammenlikner resultatene fra 2020 til 2021. Til tross for at vi

har hatt et år med koronasykdom og koronarestriksjoner ser vi ikke utslag i andel som har opplevd de ulike negative livshendelsene.

### Tiden leger noen sår ...

#### *Alvorlige økonomiske problemer*

Økonomiske problemer er en belastning for de det gjelder. Ikke bare går det utover en selv og måten man lever på, men også dem man bor sammen med. Ifølge en studie fra 2013 ser det ut til at økonomiske problemer påvirker livskvalitet og psykisk helse i særlig stor grad (Marum, Clench-Aas, Nes, Raanas, 2013).

Omtrent en fjerdedel av respondentene i livskvalitetsundersøkelsen oppgir at de på ett eller annet tidspunkt har opplevd alvorlige økonomiske problemer (24 prosent).

Hvor nært de alvorlige økonomiske problemene er i tid synes å ha betydning for tilfredsheten med livet. 9 prosent har opplevd alvorlige økonomiske problemer det siste året. I denne gruppen rapporterer over hele 61 prosent om lav tilfredshet- og bare 7 prosent om høy tilfredshet med livet. Andelen med lav tilfredshet med livet har økt med 8 prosentpoeng fra fjorårets undersøkelse. Jo mer tid som går, jo mindre blir andelen som oppgir lav tilfredshet med livet. Blant dem som har opplevd alvorlige økonomiske problemer de siste 1-5 årene er andelen med lav tilfredshet 34 prosent. Er det mer enn fem år siden de økonomiske problemene inntraff er tilsvarende andel 29 prosent.

#### *Samlivsbrudd*

40 prosent har opplevd samlivsbrudd en eller annen gang i løpet av livet. Også her spiller tidsaspektet inn. Blant dem som har opplevd det siste 12 måneder (5 prosent) er det mange med lav tilfredshet med livet (46 prosent). Hvis samlivsbruddet skjedde for 1-5 år siden er det 41 prosent som har lav tilfredshet med livet og hvis det er enda lenger siden er det 28 prosent som har lav tilfredshet med livet. Dette er på linje med andelen i befolkningen som helhet.

#### *Egen alvorlig sykdom eller skade*

Selv om det ikke er så mange som svarer at de selv har blitt utsatt for alvorlig sykdom eller skade det siste året (7 prosent), er det en ganske stor andel av disse, 42 prosent, som har lav tilfredshet med livet. Med tiden blir andelen som opplever lav tilfredshet med livet redusert.

#### *Arbeidsledighet*

Mange som har blitt arbeidsledige de siste 12 månedene (8 prosent) har lav tilfredshet med livet (46 prosent). Også her ser vi en nedgang i andel med lav livskvalitet, etterhvert som årene går, men hele 44 prosent oppgir lav livskvalitet 1 til 5 år etter at de ble arbeidsledig. Blant de som ble arbeidsledig for mer enn 5 år siden oppgir 33 prosent lav livskvalitet.

### Flere med lav livskvalitet blant dem som har opplevd vold eller trussel om vold

Det er få i befolkningen som opplever vold og trussel om vold, men likevel - henholdsvis 11 prosent har en eller annen gang blitt utsatt for fysisk vold og 17 prosent har en eller annen gang blitt utsatt for trussel om vold. Blant dem som har blitt utsatt for fysisk vold siste 12 måneder, oppgir hele 56 prosent lav livskvalitet, 8 prosentpoeng flere enn i 2020. Blant dem som har blitt utsatt for trussel om vold siste 12 måneder oppgir 53 prosent lav livskvalitet, 12 prosentpoeng flere enn i 2020. Jo lenger siden hendelsen er i tid, jo færre oppgir lav livskvalitet, men nivåene er likevel godt over nivået for befolkningen generelt.

### Svært mange med lav tilfredshet etter enkelte livshendelser

Noen konkrete livshendelser skiller seg ut ved at en svært stor andel som har opplevd dem rapporterer om lav tilfredshet med livet. Det gjelder særlig sterkt personlige krenkende hendelser, som å bli utsatt for vold eller trusler om vold, tvunget- eller forsøkt tvunget til seksuell omgang eller å bli ydmyket eller fornædret

over lengre tid. Tidsaspektet spiller inn på tilfredsheten med livet også her. Det er imidlertid verdt å merke seg at andelen i befolkningen som opplever alle disse hendelsestypene ikke er så stor.

*Blitt tvunget/forsøkt tvunget til seksuell omgang*

Den livshendelsen der størst andel har lav livskvalitet er blant dem som har blitt fornedt/ydmyket over lengre tid. 62 prosent blant dem som har opplevd dette i løpet av de siste 12 månedene oppgir lav livskvalitet, 8 prosent flere enn i 2020. Også det å bli tvunget/forsøkt tvunget til seksuell omgang er en livshendelse der fire av seks oppgir lav livskvalitet hvis hendelsen har skjedd nylig innenfor et tidsrom på 12 måneder. Her har andelen med lav livskvalitet i denne gruppa gått noe ned sammenliknet med fjorårets undersøkelse. Annen forskning understøtter at det å bli tvunget til seksuell omgang har sammenheng med psykiske problemer. Helt konkret har funn fra den norske mor og barn undersøkelsen vist at påtvunget seksuell omgang har stor negativ effekt på tilfredshet med livet blant mødre (Dyrdal, Røysamb, Nes og Vittersø, 2018).

*Ydmyket/fornedt over lengre tid*

Totalt sett er det 17 prosent som har opplevd å bli fornedt/ydmyket over lengre tid, av disse 3 prosent de siste 12 månedene. Tilsvarende er det 10 prosent som har opplevd å bli tvunget/forsøkt tvunget til seksuell omgang, 1 prosent de siste 12 månedene.

### **Personer med krevende omsorgsoppgaver og deres tilfredshet med livet**

Det er flere helserelaterte spørsmål knyttet til nære relasjoner blant spørsmålene om negative livshendelser. Blant annet om man har barn med alvorlig og varig funksjonshemming/skade eller omsorgsansvar for pleietrengende i familien. Sammenliknet med for eksempel dødsfall og alvorlig sykdom blant nære relasjoner er det i begge disse tilfellene større andel som har lav tilfredshet med livet. Begge disse livshendelsene involverer både et element av personlig psykisk helse og praktisk belastning for omsorgspersonen. Det er imidlertid verdt å nevne at andelen med lav tilfredshet synker, og er lik andelen for befolkningen i alt, etter hvert som tiden går.

*Barn med alvorlig og varig funksjonshemming og/eller skade*

Det er viktig å merke seg at det er få som har opplevd denne typen hendelser. Kun 1 prosent har fått barn med alvorlig og varig funksjonshemming/skade siste 12 måneder, 1 prosent har opplevd det de siste 1-5 år og 4 prosent for mer enn fem år siden. Blant dem som har opplevd dette det siste året, er det 45 prosent som har lav tilfredshet med livet, åtte prosentpoeng høyere enn i 2020. 37 prosent blant dem som har opplevd det i løpet av siste 1-5 år oppgir lav livskvalitet, ni prosentpoeng flere enn i 2020, mens 28 prosent blant de som har opplevd dette for mer enn fem år siden oppgir lav livskvalitet, fire prosentpoeng flere enn i 2020.

*Omsorgsansvar for pleietrengende familiemedlem*

Blant de 3 prosentene som har fått omsorgsansvar for pleietrengende familiemedlem det siste året er det 36 prosent som har lav tilfredshet med livet. Dette er en økning på tre prosentpoeng fra undersøkelsen i 2020. Blant dem som i løpet av de siste 1-5 årene har fått omsorgsansvar er det 31 prosent som har lav tilfredshet med livet. Dette er fire prosentpoeng flere enn i 2020, mens 29 prosent blant dem som har opplevd dette for mer enn fem år siden oppgir å ha lav tilfredshet med livet i 2021. Dette er fem prosentpoeng mer enn i 2020.

Tabell 6.10 Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer negative livshendelser. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Tilfredshet med livet - gjennomsnitt	Andel i befolkningen	Antall svar
Befolkningen i alt	28	52	21	6,7		17 375
<b>Opplevd samlivsbrudd</b>						
Siste 12 måneder	46	43	11	5,6	4	608
1-5 år siden	41	46	13	5,9	10	1 689
Mer enn 5 år siden	28	53	19	6,6	26	4 756
<b>Mistet noen nære i dødsfall</b>						
Siste 12 måneder	29	51	21	6,6	14	2 325
1-5 år siden	28	53	19	6,6	27	4 671
Mer enn 5 år siden	26	52	22	6,8	36	6 254
<b>Hatt alvorlige økonomiske problemer</b>						
Siste 12 måneder	61	32	7	4,8	9	1 282
1-5 år siden	37	49	14	6,1	6	929
Mer enn 5 år siden	29	51	19	6,6	9	1 558
<b>Selv utsatt for alvorlig sykdom eller skade</b>						
Siste 12 måneder	42	45	14	5,8	7	1 153
1-5 år siden	34	48	18	6,4	10	1 658
Mer enn 5 år siden	30	50	20	6,6	14	2 472
<b>Noen nære utsatt for alvorlig sykdom eller skade</b>						
Siste 12 måneder	33	51	17	6,4	18	3 076
1-5 år siden	28	53	19	6,6	22	3 786
Mer enn 5 år siden	25	52	23	6,9	20	3 592
<b>Fått barn med alvorlig og varig funksjonsnedsettelse eller skade</b>						
Siste 12 måneder	45	41	14	5,9	1	142
1-5 år siden	37	46	17	6,2	1	171
Mer enn 5 år siden	28	51	21	6,7	4	699
<b>Fått omsorgsansvar for pleietrengende i familien</b>						
Siste 12 måneder	36	48	17	6,2	3	584
1-5 år siden	31	50	19	6,5	4	633
Mer enn 5 år siden	29	49	21	6,7	6	971
<b>Blitt utsatt for fysisk vold</b>						
Siste 12 måneder	56	35	9	4,9	1	160
1-5 år siden	47	44	9	5,3	2	326
Mer enn 5 år siden	41	46	13	5,9	8	1 379
<b>Blitt utsatt for trussel om vold</b>						
Siste 12 måneder	53	38	9	5,0	2	366
1-5 år siden	43	46	12	5,7	3	527
Mer enn 5 år siden	37	48	15	6,1	9	1 536
<b>Blitt tvunget/forsøkt tvunget til seksuell omgang</b>						
Siste 12 måneder	60	35	6	4,6	1	89
1-5 år siden	52	39	9	5,3	2	259
Mer enn 5 år siden	40	48	12	5,9	7	1 232
<b>Blitt fornedt/ydmyket over lengre tid</b>						
Siste 12 måneder	62	32	6	4,5	3	509
1-5 år siden	48	44	8	5,4	4	654
Mer enn 5 år siden	42	47	12	5,9	10	1 657
<b>Blitt arbeidsledig</b>						
Siste 12 måneder	46	44	10	5,5	8	1 144
1-5 år siden	40	47	12	5,9	7	1 033
Mer enn 5 år siden	33	51	16	6,3	10	1 670

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

## 7. Lavere livskvalitet i 2021

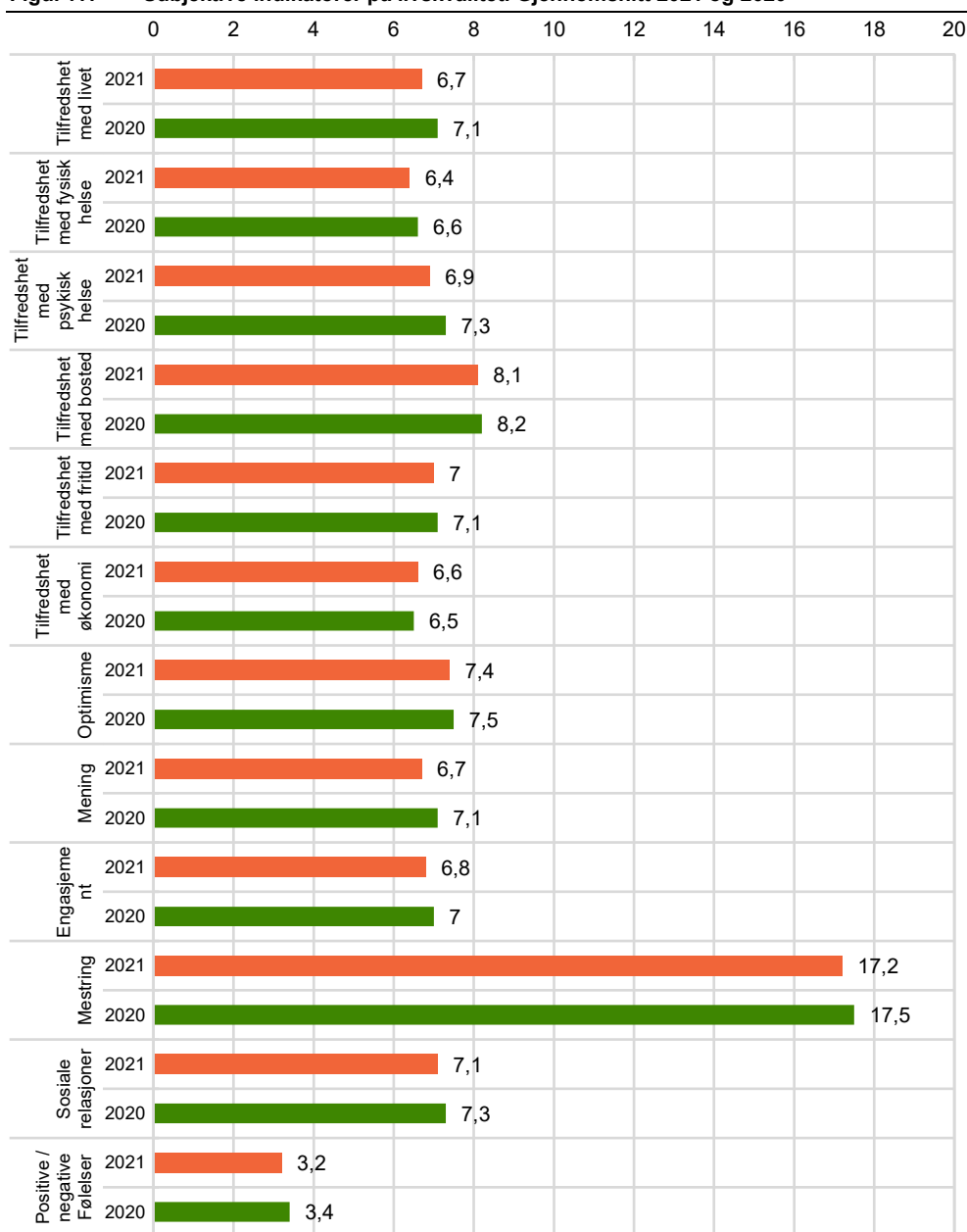
*Kristina Strand Støren*

I dette kapitlet oppsummerer vi noen hovedtrekk ved endringene fra 2020 til 2021-undersøkelsen. Endringer er også kommentert underveis i kapitlene, men blir oppsummert i de følgende avsnittene, hvor vi også trekker noen sammenhenger.

### Lavere subjektiv livskvalitet på nesten alle områder

I kapittel 4 så vi at for 10 av 12 indikatorer på subjektiv livskvalitet så har befolkningen i alt signifikant lavere skårer i 2021 enn i 2020. Dette er også oppsummert i figur 7.1. Dette gjelder tilfredshet med livet, fysisk og psykisk helse, tilfredshet med bosted, optimisme, opplevelse av mening, engasjement, mestring, sosiale relasjoner og balansen mellom positive og negative følelser. De to indikatorene hvor vi ikke fant noen signifikant endring er tilfredshet med fritid og tilfredshet med økonomi.

**Figur 7.1 Subjektive indikatorer på livskvalitet. Gjennomsnitt 2021 og 2020**



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021 og 2020. Statistisk sentralbyrå.

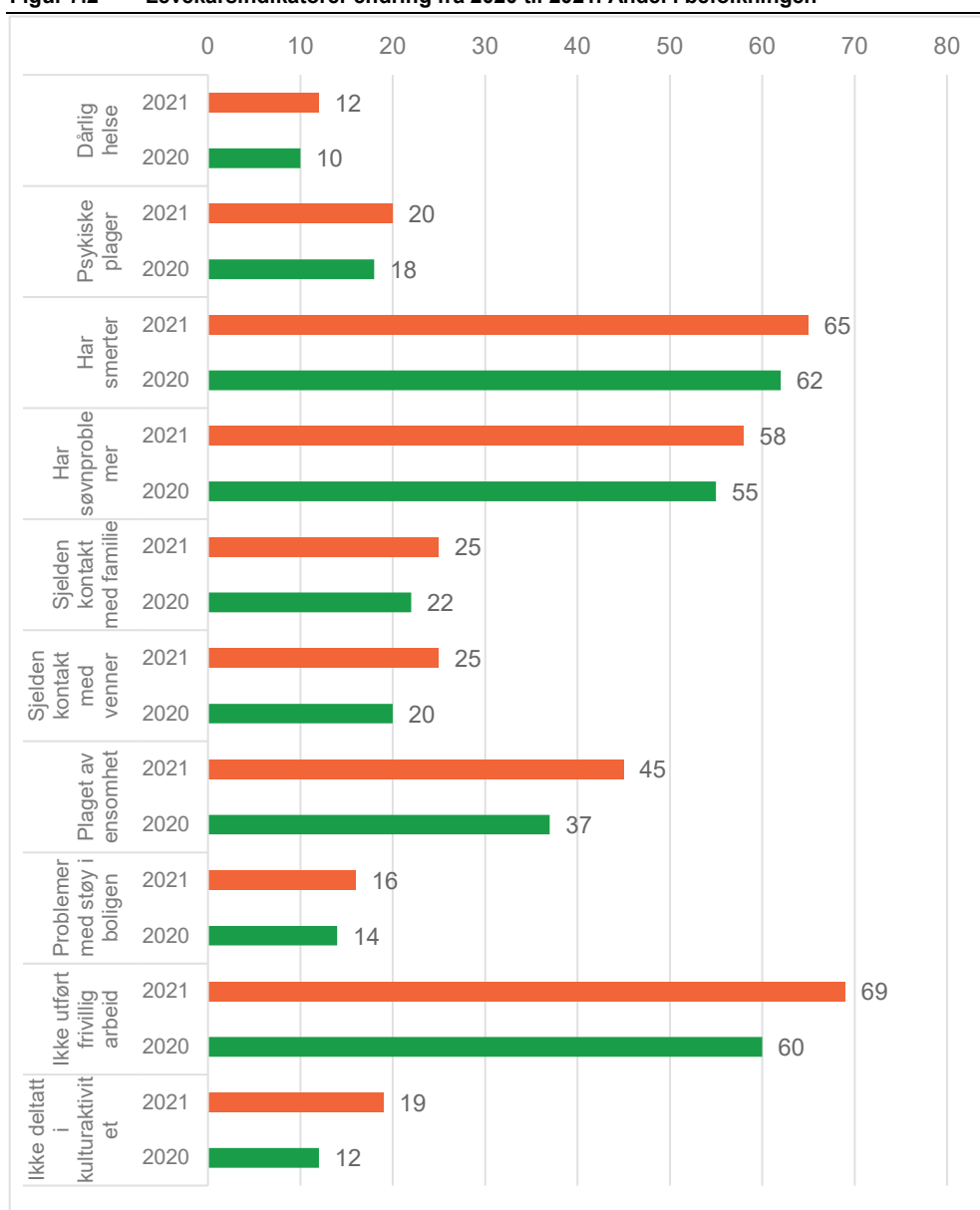
### Lavere tilfredshet på grunn av endrede levekår?

Nedgangen i tilfredshet med livet sammenfaller med endringer i flere av de levekårsindikatorene som vi har sett henger sammen med tilfredshet. Disse indikatorene så vi nærmere på i kapittel 6, og noen av endringene er illustrert i figur 7.2.

I 2021 er det blant annet flere som vurderer sin helse som dårlig, flere som har psykiske plager, smerter eller søvnproblemer, flere som har lite kontakt med venner og familie, og flere som opplever ensomhet enn i 2020. Flere svarer også at de er plaget av støy eller forurensning i eller rundt boligen. Som vist i kapittel 6 har personer som opplever disse faktorene lavere tilfredshet med livet enn befolkningen som helhet, og at det har vært en økning i andelen som opplever dårligere levekår sammenfaller med den lavere tilfredsheten i befolkningen.

Vi ser også at færre deltar i aktiviteter assosiert med høy tilfredshet. Dette gjelder for eksempel kulturaktiviteter, aktiviteter i klubber eller foreninger, og at færre gjør frivillig arbeid. Samtidig bruker flere mer tid på å se på TV, filmer eller serier, en aktivitet som er assosiert med noe lavere tilfredshet.

**Figur 7.2** Levekårsindikatorer endring fra 2020 til 2021. Andel i befolkningen



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021 og 2020. Statistisk sentralbyrå.



Vi ser likevel også en markant nedgang i tilfredshet for personer som skårer bra på ulike levekårsfaktorer, for eksempel blant de som opplever sin helse som god, som ikke har psykiske plager og ikke har smerter eller søvnproblemer, og som treffer venner og familie ofte.

Det kan tyde på at det er flere endringer siden 2020, både en generell nedgang i tilfredshet, men også en endring i levekårsindikatorer forbundet med tilfredshet: en økning i andelen som opplever indikatorer knyttet til lavere tilfredshet og en nedgang i andelen som opplever indikatorer knyttet til høyere tilfredshet.

## Referanser

- Anand, P. (2016). *Happiness, well-being and human development: The case for subjective measures*. (UNDP Human Development Report Background Paper). [http://hdr.undp.org/sites/default/files/anand\\_template\\_rev.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/anand_template_rev.pdf)
- Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Red.), *Well Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (s. 353-373). Russell Sage Foundation.
- Bakkeli, N. Z. (2020). Health, work, and contributing factors on life satisfaction: A study in Norway before and during the COVID-19 pandemic. *SSM - Population Health*, 14. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100804>
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet. Vitenskapen om hvordan vi har det*. Cappelen Damm Akademisk.
- Barstad, A. (2021). Konsekvenser av korona: Ble innvandrerne hardere rammet? *SSB analyser 2021/11*. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekår/artikler/konsekvenser-av-korona-ble-innvandrerne-hardere-rammet>
- Barstad, A. & Sandvik, L. (2015). *Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet. En analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsene*. (Rapporter 2015/51). Statistisk sentralbyrå. [https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/248399](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/248399)
- Barstad, A. (2016). *Gode liv i Norge: Utredning om måling av befolkningens livskvalitet*. (Rapport IS-2479). Helsedirektoratet.
- Barstad, A. (2016). *Opphopning av dårlige levekår. En analyse av Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013*. (Rapporter 2016/32). Statistisk sentralbyrå. [https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/285523](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/285523)
- Barstad, A. (2018). *Livskvalitet blant innvandrere. En analyse basert på Levekårsundersøkelsen blant personer med innvandrerbakgrunn 2016*. (Rapporter 2018/31). Statistisk sentralbyrå. [https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/362063](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/362063)
- Berg, N., Berglund, F. & Lund, K. (2018). *Evaluering og testing av spørreundersøkelse om livskvalitet*. (Notater 2018/33). Statistisk sentralbyrå. [https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/359145](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/359145)
- Bye, L. S., Berg, N., Rossbach, K., With, M. L. & Haslund, J. (2020). *Report from the Norwegian SILC web pilot 2019* (s. 58-59) Action plan for SILC improvements. (Notater 2020/29). Statistisk sentralbyrå. [https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/430663](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/430663)
- Cuypers, K., Krokstad S., Holmen T.L., Knudtsen, M.S., Bygren, L.O. & Holmen, J. (2012). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults. The HUNT study, Norway. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(8), 698-703. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2010.113571>

- Dalgard, A.B. (2018). *Levekår blant norskfødte med innvandrereforeldre i Norge 2016*. (Rapporter, 2018/20). Statistisk sentralbyrå.  
<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/attachment/352917>
- Diener, E. (2006). **Foreword**. In M. B. Frisch (Ed.), *Quality of life therapy: applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. (Side vii-viii.). John Wiley & Sons
- Dyrdal G.M., Røysamb E., Nes, R.B. & Vittersø, J. (2018). When Life Happens: Investigation Short and Long-Term Effects of Life Stressors on Life Satisfaction in a Large Sample of Norwegian Mothers. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1689-1715. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0024-x>
- Gram, K. H. (2021, 26. januar). *1 av 3 skeive lite tilfreds med egen psykisk helse*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/1-av-3-skeive-lite-tilfreds-med-egen-psykisk-helse>
- Groves, R.M (2004). *Survey Errors and Survey Costs*. John Wiley and Sons.
- Hellevik O. (2008). *Jakten på den norske lykken: Norsk monitor 1985-2007*. Universitetsforlaget.
- Hegna, K., Kristiansen H.W., & Moseng, B.U. (1999). *Levekår og livskvalitet blant lesbiske kvinner og homofile menn*. (NOVA Rapport 1/1999). Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12199/3509>
- Hunt, M.G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Kirkeberg, M. I., & Epland, J. (2018). Tjener bedre enn foreldrene: Sosial mobilitet blant norskfødte med innvandrereforeldre. *SSB Analyse 2018/11*.  
<https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/artikler-og-publikasjoner/tjener-bedre-enn-foreldrene>
- Kuykendall, L., Tay, L. & Ng, V. (2015). Leisure Engagement and Subjective Well-Being. A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403.  
<https://doi.org/10.1037/a0038508>
- Lau, B. (2011). Arbeid. I S. Næss, T. Moum & J. Eriksen (Red.), *Livskvalitet: Forskning om det gode liv* (s. 214-225). Fagbokforlaget.
- Marum, G., Clench-Aas, J., Nes, R. B. & Raanas, R. K. (2013). The relationship between negative life events, psychological distress and life satisfaction: a population-based study. *Quality of Life Research*, 23,601-611.  
<https://doi.org/10.1007/s11136-013-0512-8>
- Meld. St. 19 (2014-2015). *Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter*. Helse- og omsorgsdepartementet.  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>
- Meld. St. 29 (2016-2017). *Perspektivmeldingen 2017*. Finansdepartementet.  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-29-20162017/id2546674/>
- Molden, T. H., Wendelborg, C., & Tøssebro, J. (2009). *Levekår blant personer med nedsatt funksjonsevne: Analyse av levekårsundersøkelsen blant personer med nedsatt funksjonsevne 2007*. NTNU Samfunnsforskning.  
<http://hdl.handle.net/11250/2368685>

- Nes, R. B., Aarø, L. E., Vedaa, Ø., & Nilsen, T. S. (17. desember 2020). Livskvalitet og psykisk helse under koronapandemien november-desember 2020. Folkehelseinstituttet. Hentet 15. juni 2021. <https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>
- Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). *Livskvalitet – Anbefalinger for et bedre målesystem*. (Rapport IS-2727). Helsedirektoratet. <https://www.fhi.no/publ/2018/livskvalitet.-anbefalinger-for-et-bedre-malesystem/>
- OECD (2011). *How's Life? Measuring well-being*. OECD Publishing. [https://www.oecd-ilibrary.org/economics/how-s-life\\_9789264121164-en](https://www.oecd-ilibrary.org/economics/how-s-life_9789264121164-en)
- Pettersen, A. & Støren, K. S. (2021). Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Dokumentasjonsnotat (Notater, 2021/XX). Statistisk sentralbyrå.
- Poppe, C. & Kempson, E. (2020). Hvordan går det med folks økonomi i Koronatider? (SIFO rapport 5-2020). Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet. <https://hdl.handle.net/20.500.12199/3003>
- Ramm, J. og Otnes, B. (2017). *Unge med nedsatt funksjonsevne har dårligere livskvalitet*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/unge-med-nedsatt-funksjonsevne-har-darligere-livskvalitet>
- Revolv, M.K., Sandvik, L. og With, M.L. (2018). *Bolig og boforhold: for befolkningen og utsatte grupper*. (Rapporter 2018/13). Statistisk sentralbyrå. <http://hdl.handle.net/11250/2499062>
- Schmiedeberg, C. & Schröder, J. (2017). Leisure Activities and Life Satisfaction: an Analysis with German Panel Data. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 137–151. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9458-7>
- Statistisk sentralbyrå (2012, 18. januar). *Tidsbruksundersøkelsen*. Hentet 1. september 2020. <https://www.ssb.no/tidsbruk>
- Statistisk sentralbyrå (2017, 13. november). Organisasjonsaktivitet, politisk deltakelse og sosiale nettverk, levekårsundersøkelsen. Hentet 14. september 2020. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/orgakt>
- Statistisk sentralbyrå (2018, 28. november). *Boforhold, levekårsundersøkelsen*. <https://www.ssb.no/bygg-bolig-og-eiendom/statistikker/bo>
- Statistisk sentralbyrå (2019, 25. mars). *Utsatthet og uro for lovbrudd, levekårsundersøkelsen*. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/statistikker/vold>
- Statistisk sentralbyrå (2020a, 28. april). *Fattigdomsproblemer, levekårsundersøkelsen*. Hentet 1. august 2020. <https://www.ssb.no/fattigdom>
- Statistisk sentralbyrå (2020b, 19. mai): *Mediebruksundersøkelsen*. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/medie>
- Statistisk sentralbyrå (2020c, 25 juni). *Helseforhold, levekårsundersøkelsen*. Hentet 25. juni 2020. <https://www.ssb.no/helse/statistikker/helseforhold>
- Statistisk sentralbyrå (2020d, 29. juni). *Arbeidsmiljø, levekårsundersøkelsen*. Hentet 29. juni 2020. <https://www.ssb.no/arbmiljo/>
- Statistisk sentralbyrå (2020e, 1. juli). *Sosial kontakt, levekårsundersøkelsen*. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/statistikker/soskon>
- Støren, K.S og Pettersen, A-M (2021): *Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Dokumentasjonsnotat*. (Notater 2021/40), Statistisk sentralbyrå.

- Støren, K. S. (2020, 22. april). *Mer bekymring og mindre glede etter korona-tiltakene*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/mer-bekymring-og-mindre-glede-etter-korona-tiltakene>
- Støren, K. S. og Dalen, H. B. (2020, 28. april). *Èn av fire hadde det trangt økonomisk allerede før koronakrisen*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/en-av-fire-hadde-liten-okonomisk-romslighet-allerede-for-koronakrisen>
- Støren, K. S. & Lundgaard, L. B. (2020). *Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2019. Tema: idrettsaktiviteter. Dokumentasjonsnotat*. (Notater, 2020/2). Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/levkarsundersokelsen-eu-silc-2019.tema-idrettsaktiviteter>
- Støren, K. S., Rønning, E. og Gram, K. H. (2020). *Livskvalitet i Norge 2020*. (Rapporter, 2020/35). Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/livskvalitet-i-norge-2020>
- Støren, K. S. & Todorovic, J. (2019a). *Pilotundersøkelse om livskvalitet i Hallingdal*. (Notater, 2019/33). Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/pilotundersokelse-om-livskvalitet-i-hallingdal>
- Støren, K. S. & Todorovic, J. (2019b). *Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018. Tema: boforhold, utsatthet og uro for lovbrudd. Dokumentasjonsnotat*. (Notater, 2019/14). Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/levkarsundersokelsen-eu-silc-2018.tema-boforhold-utsatthet-og-uro-for-lovbrudd>
- Sverke, M., Hellgren, J. & Näswall, K. (2002). No security: a meta-analysis and review of job insecurity and its consequences. *Journal of occupational health psychology*, 7(3), 242-264. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.7.3.242>
- Todorovic, J. Båshus, T. & Støren, K. S. (2019). *Etablering av en plattform for måling av livskvalitet*. (Notater, 2019/26). Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/etablering-av-en-plattform-for-maling-av-livskvalitet>
- Vaage, O. (2012). *Tidene skifter*. (Statistiske analyser, 125). Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/tidene-skifter>
- World Health Organization. (2013). *Joint meeting of experts on targets and indicators for health and well-being in Health 2020*: Copenhagen, Denmark, 5–7 February 2013. [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/186024/e96819.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/186024/e96819.pdf)
- With, M. L. (2018). Kvinner og menn i helseyrker møter mest vold og trusler: vold, trusler og trakassering i arbeidslivet. *SSB analyse 2018/22*. <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/artikler-og-publikasjoner/kvinner-og-menn-i-helseyrker-moter-mest-vold-og-trusler>

## Vedlegg A: Overlapp mellom grupper

Tabell A 1 Overlapp mellom grupper. Prosent. (Fortsetter på de neste sidene)

	Menn	Kvinner	18-24 år	25-44 år	45-66 år	67-79 år	80 år og over	Høyere utdanning	Videregående skole	Grunnskole	Høyest 25 prosent	Nest høyest 25 prosent	Nest lavest 25 prosent	Lavest 25 prosent
Hele befolkningen	48	52	9	31	42	15	2	45	38	17	35	26	20	19
<b>Kjønn</b>														
Menn	100	.	8	29	43	17	3	41	42	17	36	26	20	18
Kvinner	.	100	10	33	41	14	2	50	34	16	34	25	20	21
<b>Alder</b>														
18-24 år	42	58	100	.	.	.	.	14	42	44	28	15	14	43
25-44 år	45	55	.	100	.	.	.	59	25	16	25	27	22	26
45-66 år	49	51	.	.	100	.	.	45	41	14	47	25	16	11
67-79 år	54	46	.	.	.	100	.	38	50	12	28	30	29	13
80 år og over	55	45	.	.	.	.	100	33	50	17	12	26	32	29
<b>Utdanningsnivå</b>														
Høyere utdanning	43	57	3	41	42	13	2	100	.	.	43	28	16	14
Videregående skole	54	47	10	21	46	20	3	.	100	.	31	26	24	19
Grunnskole	50	50	24	28	35	10	2	.	.	100	23	21	22	34
<b>Inntekt</b>														
Høyest 25 prosent	50	50	7	22	57	12	1	55	34	11	100	.	.	.
Nest høyest 25 prosent	49	51	5	33	42	18	2	49	38	14	.	100	.	.
Nest lavest 25 prosent	48	52	7	33	34	22	4	36	46	19	.	.	100	.
Lavest 25 prosent	44	56	20	42	24	10	4	32	38	30	.	.	.	100
Lavinntekt	43	57	34	40	19	5	2	35	36	28	0	1	2	97
<b>Hovedaktivitet</b>														
Yrkesaktiv	50	50	5	41	52	2	0	53	34	13	41	27	18	14
Student/ elev	37	63	72	25	2	1	0	24	42	34	24	13	12	51
Pensjonist	52	48	0	0	16	72	12	37	50	13	27	29	29	15
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	36	64	2	22	74	1	0	23	42	35	19	21	25	35
Arbeidsledig	43	57	17	52	31	.	.	29	35	36	14	16	20	50
<b>Husholdningstype</b>														
Aleneboende under 45 år	51	49	27	73	.	.	.	46	34	20	30	17	15	38
Aleneboende 45 år og over	45	55	.	.	63	29	9	38	45	17	25	22	26	28
Par uten barn, under 45 år	44	56	22	78	.	.	.	58	25	17	33	18	14	36
Par uten barn, 45 år og over	52	48	.	1	54	40	5	40	46	14	50	26	18	6
Par med barn 0-5 år	47	54	2	90	7	.	.	63	24	13	22	32	26	20
Par med barn 6-17 år	50	50	10	35	55	0	.	53	31	16	35	34	21	11
Enslige forsørgere	6	94	10	48	43	.	.	47	29	24	11	14	30	46
<b>Innvandrerbakgrunn</b>														
Innvandrere	49	52	7	51	35	7	1	46	22	32	20	21	21	38
Norskfødte med innvandrerforeldre	44	56	41	48	7	3	1	40	35	25	21	20	14	44
EU/EØS, USA, etc.	50	50	6	47	37	9	2	50	24	26	24	25	21	30
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	47	53	9	54	32	5	1	42	20	38	16	17	21	46
<b>Helseforhold</b>														
Nedsatt funksjonsevne	43	57	6	26	48	17	4	35	43	22	28	26	23	24
Har hatt symptomer på psykiske plager	41	59	17	43	31	7	1	38	37	26	24	23	21	33
<b>Seksuell identitet</b>														
Skeive	42	58	23	43	25	8	1	35	32	33	24	18	20	38
<b>Landsdel</b>														
Oslo	47	54	9	45	34	10	2	62	24	14	39	22	15	25
Viken	49	52	9	27	45	16	3	43	38	19	37	26	20	18
Innlandet	49	51	8	25	46	19	3	38	44	18	30	26	25	19
Agder og Sør-Østlandet	47	53	9	27	43	18	3	41	42	17	30	26	23	21
Vestlandet	49	51	9	32	42	15	2	43	40	16	36	27	19	18
Trøndelag	48	52	10	30	42	15	3	46	38	17	33	26	22	19
Nord-Norge	49	51	10	29	43	16	2	42	40	18	34	28	20	18
<b>Sentralitet</b>														
1 Høy	47	53	8	38	39	12	3	58	28	15	40	23	15	21
2	47	53	10	32	41	15	3	49	34	17	36	25	19	20
3	48	52	9	29	44	16	2	42	41	18	33	26	22	19
4	50	50	9	29	43	17	2	38	45	18	30	29	22	19
5	50	50	9	23	48	18	3	33	49	18	32	28	23	17
6 Lav	46	54	10	24	46	19	2	33	48	19	33	27	22	18

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

	Lavinntekt	Yrkesaktiv	Student/elev	Pensjonist	Ufør/ ikke i stand til å arbeide	Arbeidsledig	Aleneboende under 44 år	Aleneboende 45 år og over	Par uten barn, under 44 år	Par uten barn, 45 år og over	Par med barn 0-5 år	Par med barn 6-17 år	Enslige forsørgere med barn	Innvandrere
<b>Hele befolkningen</b>	9	63	7	19	6	3	8	12	6	27	10	16	3	12
<b>Kjønn</b>														
Menn	8	66	6	21	4	2	9	11	5	29	10	16	0	12
Kvinner	10	61	9	18	7	3	8	12	7	25	10	15	5	12
<b>Alder</b>														
18-24 år	32	34	57	0	1	5	24	,	14	,	3	16	3	9
25-44 år	11	83	6	0	4	4	20	,	15	1	29	18	4	19
45-66 år	4	78	0	7	10	2	,	18	,	34	2	20	3	10
67-79 år	3	8	1	90	1	,	,	22	,	70	,	0	,	5
80 år og over	5	2	0	96	1	,	,	42	,	51	,	,	,	5
<b>Utdanningsnivå</b>														
Høyere utdanning	7	74	4	16	3	2	8	10	8	23	14	18	3	12
Videregående skole	8	56	8	26	7	2	7	14	4	33	6	13	2	7
Grunnskole	14	49	15	14	12	5	10	12	6	22	8	14	4	22
<b>Inntekt</b>														
Høyest 25 prosent	0	75	5	15	3	1	7	8	6	38	6	16	1	7
Nest høyest 25 prosent	0	67	4	22	5	2	6	10	4	27	13	20	1	10
Nest lavest 25 prosent	1	56	4	28	7	3	6	15	4	24	13	16	4	13
Lavest 25 prosent	43	44	19	15	11	6	16	17	11	8	10	9	6	23
Lavinntekt	100	35	34	8	10	8	28	13	13	4	7	8	6	25
<b>Hovedaktivitet</b>														
Yrkesaktiv	5	100	,	,	,	,	8	8	7	18	14	21	3	13
Student/ elev	40	,	100	,	,	,	28	1	17	2	5	15	3	11
Pensjonist	3	,	,	100	,	,	0	25	0	67	0	0	0	5
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	15	,	,	,	100	,	7	22	3	29	5	9	4	7
Arbeidsledig	27	,	,	,	,	100	14	9	9	8	14	14	6	35
<b>Husholdningstype</b>														
Aleneboende under 45 år	29	64	25	0	5	4	100	,	,	,	,	,	,	18
Aleneboende 45 år og over	9	45	0	40	11	2	,	100	,	,	,	,	,	9
Par uten barn, under 45 år	19	69	20	0	3	4	,	,	100	,	,	,	,	16
Par uten barn, 45 år og over	1	43	0	48	6	1	,	,	,	100	,	,	,	7
Par med barn 0-5 år	6	88	4	0	3	3	,	,	,	,	100	,	,	21
Par med barn 6-17 år	4	85	7	0	4	2	,	,	,	,	,	100	,	13
Enslige forsørgere	21	72	9	0	9	6	,	,	,	,	,	,	100	16
<b>Innvandrerbakgrunn</b>														
Innvandrere	18	68	7	8	3	7	12	9	8	15	18	17	4	100
Norskfødte med innvandrerforeldre	28	52	32	4	1	9	19	1	13	6	10	15	6	,
EU/EØS, USA, etc.	13	75	3	11	3	5	11	12	9	17	17	17	2	100
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	24	62	11	6	4	10	14	6	8	13	19	17	5	100
<b>Helseforhold</b>														
Nedsatt funksjonsevne	10	47	4	23	20	3	7	16	5	29	7	12	4	10
Har hatt symptomer på psykiske plager	17	55	13	10	13	6	16	12	10	14	11	13	4	16
<b>Seksuell identitet</b>														
Skeive	18	51	16	11	9	6	18	9	9	14	9	13	5	27
<b>Landsdel</b>														
Oslo	12	70	9	13	3	3	15	13	12	18	11	13	2	20
Viken	7	61	7	21	6	3	6	12	4	28	10	17	3	14
Innlandet	7	58	6	23	9	2	6	14	5	33	8	15	2	8
Agder og Sør-Østlandet	10	59	7	23	7	2	7	13	4	29	9	16	3	9
Vestlandet	8	65	7	18	5	2	8	10	5	27	11	17	3	11
Trøndelag	10	62	8	20	6	2	8	12	7	27	11	14	2	9
Nord-Norge	6	61	7	21	8	2	8	12	5	29	9	15	2	8
<b>Sentralitet</b>														
1 Høy	10	68	8	15	4	3	12	13	10	21	11	15	2	18
2	10	63	9	19	5	3	8	11	7	25	11	15	3	13
3	8	61	7	20	7	3	7	12	5	29	10	16	3	10
4	8	63	5	21	7	2	7	11	4	30	11	17	2	8
5	6	60	5	23	8	1	6	12	3	31	7	16	3	7
6 Lav	7	59	6	23	8	1	7	13	4	31	8	13	3	8

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

	Norskfødte med EU, EØS, etc.	Asia, Afrika, etc.	Nedsatt funksjonsevne	Har hatt symptomer på psykiske plager	Skeive	Oslo	Viken	Innlandet	Agder og Sør-Østlandet	Vestlandet	Trøndelag	Nord-Norge	Sentralitet 1	
Hele befolkningen	1	6	6	23	19	6	14	24	7	13	25	9	8	21
<b>Kjønn</b>														
Menn	1	6	6	21	16	5	13	24	7	13	25	9	8	21
Kvinner	1	6	6	26	21	6	14	24	7	13	25	9	8	21
<b>Alder</b>														
18-24 år	4	4	6	16	35	14	13	23	6	13	25	10	9	19
25-44 år	1	9	10	19	26	8	20	21	6	12	26	9	8	26
45-66 år	0	5	5	26	14	3	11	25	8	14	25	9	9	19
67-79 år	0	4	2	25	9	3	9	25	9	16	24	9	9	17
80 år og over	1	4	2	38	9	3	13	28	8	14	22	11	7	22
<b>Utdanningsnivå</b>														
Høyere utdanning	1	7	6	18	16	4	19	23	6	12	24	9	8	27
Videregående skole	1	4	3	26	18	5	9	24	8	15	27	9	9	15
Grunnskole	1	9	13	30	28	11	11	26	7	13	24	9	9	18
<b>Inntekt</b>														
Høyest 25 prosent	1	4	3	18	13	4	16	25	6	11	26	8	8	24
Nest høyest 25 prosent	1	6	4	23	16	4	12	24	7	13	26	9	9	19
Nest lavest 25 prosent	1	6	6	27	19	6	10	24	9	15	24	10	8	16
Lavest 25 prosent	2	9	14	28	31	11	18	22	7	15	23	9	8	23
Lavinntekt	3	9	16	26	36	12	19	20	5	15	24	10	6	24
<b>Hovedaktivitet</b>														
Yrkesaktiv	1	7	6	17	16	5	15	23	6	12	26	9	8	23
Student/ elev	4	3	9	14	34	13	17	23	6	13	25	10	8	23
Pensjonist	0	3	2	28	9	3	9	26	8	16	24	9	9	17
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	0	3	4	79	40	8	8	24	11	16	21	9	11	12
Arbeidsledig	3	11	24	27	42	14	19	28	4	12	24	7	6	26
<b>Husholdningstype</b>														
Aleneboende under 45 år	2	8	10	21	35	12	26	17	5	11	24	8	8	31
Aleneboende 45 år og over	0	6	3	32	18	5	15	24	8	14	21	9	9	22
Par uten barn, under 45 år	2	9	8	19	31	9	29	17	5	10	22	10	7	33
Par uten barn, 45 år og over	0	4	3	26	10	3	9	25	8	14	25	9	9	17
Par med barn 0-5 år	1	10	11	17	20	5	15	24	6	12	27	9	7	23
Par med barn 6-17 år	1	6	6	18	15	5	11	25	7	14	27	8	8	20
Enslige forsørgere	2	6	11	32	28	11	13	25	5	13	29	8	8	18
<b>Innvandrerbakgrunn</b>														
Innvandrere		50	50	19	25	13	23	28	5	10	23	7	5	32
Norskfødte med innvandrerforeldre	100			18	24	11	44	30	3	4	17	2	1	53
EU/EØS, USA, etc.		100		19	22	7	19	28	6	11	25	6	6	29
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.			100	18	29	19	27	27	4	10	20	7	5	36
<b>Helseforhold</b>														
Nedsatt funksjonsevne	1	5	5	100	32	7	11	24	8	15	23	9	10	17
Har hatt symptomer på psykiske plager	1	7	9	40	100	12	17	24	7	13	23	8	7	24
<b>Seksuell identitet</b>														
Skeive	2	7	20	29	38	100	22	23	5	11	23	7	9	28
<b>Landsdel</b>														
Oslo	3	8	12	18	22	9	100							100
Viken	1	7	7	24	19	6		100						30
Innlandet	0	5	3	27	19	5			100					
Agder og Sør-Østlandet	0	5	5	27	19	5				100				
Vestlandet	1	6	5	22	17	5					100			
Trøndelag	0	4	5	22	17	5						100		
Nord-Norge	0	4	4	27	17	6							100	
<b>Sentralitet</b>														
1 Høy	2	8	10	19	21	8	66	34						100
2	1	6	7	22	19	6		38	3	7	37	16		
3	0	6	5	25	19	5		24	14	33	16	3	10	
4	0	4	4	25	16	5		2	7	15	45	15	16	
5	0	4	2	27	16	5		5	14	7	40	13	21	
6 Lav	0	5	3	26	16	7		1	9	6	26	15	43	

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.



	Sentralitet 2	Sentralitet 3	Sentralitet 4	Sentralitet 5	Sentralitet 6	Antall svar
Hele befolkningen	26	25	16	8	4	17492
<b>Kjønn</b>						
Menn	26	25	16	9	4	8416
Kvinner	27	25	15	8	4	9071
<b>Alder</b>						
18-24 år	30	25	15	8	4	1607
25-44 år	27	23	15	6	3	5418
45-66 år	25	26	16	9	4	7374
67-79 år	25	27	17	10	5	2670
80 år og over	29	23	15	9	3	418
<b>Utdanningsnivå</b>						
Høyere utdanning	28	23	13	6	3	7915
Videregående skole	24	27	18	11	5	6616
Grunnskole	27	26	16	9	4	2961
<b>Inntekt</b>						
Høyest 25 prosent	27	24	14	8	4	6098
Nest høyest 25 prosent	25	25	17	9	4	4498
Nest lavest 25 prosent	26	27	17	10	4	3509
Lavest 25 prosent	27	24	15	7	4	3387
Lavinntekt	30	24	14	6	3	1498
<b>Hovedaktivitet</b>						
Yrkesaktiv	26	24	16	8	4	11025
Student/ elev	32	24	12	6	3	1270
Pensjonist	25	26	17	10	5	3360
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	23	30	18	11	5	1029
Arbeidsledig	29	28	12	5	1	437
<b>Husholdningstype</b>						
Aleneboende under 45 år	26	21	13	6	3	1451
Aleneboende 45 år og over	24	26	15	9	4	2063
Par uten barn, under 45 år	30	21	10	4	3	1049
Par uten barn, 45 år og over	25	27	17	10	4	4659
Par med barn 0-5 år	28	24	17	6	3	1763
Par med barn 6-17 år	26	26	17	9	3	2718
Enslige forsørgere	31	24	14	9	4	447
<b>Innvandrerbakgrunn</b>						
Innvandrere	28	22	11	5	3	2075
Norskfødte med innvandrerforeldre	32	11	3	1	1	162
EU/EØS, USA, etc.	26	25	12	6	3	1034
Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.	31	19	10	3	2	1041
<b>Helseforhold</b>						
Nedsatt funksjonsevne	25	27	17	10	4	4055
Har hatt symptomer på psykiske plager	27	26	13	7	3	3253
<b>Seksuell identitet</b>						
Skeive	26	22	14	7	5	1008
<b>Landsdel</b>						
Oslo	,	,	,	,	,	2432
Viken	42	25	1	2	0	4158
Innlandet	10	52	16	17	5	1208
Agder og Sør-Østlandet	13	63	18	5	2	2313
Vestlandet	39	16	28	13	4	4367
Trøndelag	48	7	26	12	6	1554
Nord-Norge	,	30	29	21	20	1460
<b>Sentralitet</b>						
1 Høy	,	,	,	,	,	3680
2	100	,	,	,	,	4611
3	,	100	,	,	,	4361
4	,	,	100	,	,	2718
5	,	,	,	100	,	1451
6 Lav	,	,	,	,	100	671

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2021. Statistisk sentralbyrå.

## Figurregister

Figur 4.1	Tilfredshet med livet, befolkningen i alt.....	16
Figur 4.2	Tilfredshet med livet 2021 og 2020. Befolkningen i alt.....	16
Figur 4.3	Tilfredshet med livet, etter alder. Befolkningen i alt .....	18
Figur 4.4	Tilfredshet med livet, etter utdanningsnivå. Befolkningen i alt .....	18
Figur 4.5	Tilfredshet med livet, etter inntektsnivå. Befolkningen i alt.....	19
Figur 4.6	Tilfredshet med livet, etter hovedaktivitet. Befolkningen i alt.....	20
Figur 4.7	Tilfredshet med livet, etter husholdningstype. Befolkningen i alt.....	20
Figur 4.8	Tilfredshet med livet, etter helseproblemer. Befolkningen i alt.....	21
Figur 4.9	Tilfredshet med livet, etter landsdel. Befolkningen i alt .....	22
Figur 4.10	Tilfredshet med ulike livsområder. Befolkningen i alt .....	24
Figur 4.11	Tilfredshet med fysisk helse 2021 og 2020. Befolkningen i alt.....	25
Figur 4.12	Tilfredshet med psykisk helse 2021 og 2020. Befolkningen i alt.....	25
Figur 4.13	Hvor tilfreds med livet man tror man er om 5 år, befolkningen i alt .....	33
Figur 4.14	Opplevelse av mening, befolkningen i alt.....	36
Figur 4.15	Opplevelse av mening 2021 og 2020. Befolkningen i alt .....	37
Figur 4.16	Opplevelse av å være engasjert i det man gjør. Befolkningen i alt .....	39
Figur 4.17	Opplevelse av mestring, sumskåre.....	42
Figur 4.18	Opplever givende sosiale relasjoner. Befolkningen i alt.....	45
Figur 4.19	Sumskåre positive/negative følelser, befolkningen i alt.....	48
Figur 5.1	Samleindikator for subjektiv livskvalitet 2021. Antall indikatorer gruppen skårer signifikant dårligere, like bra, eller bedre enn den øvrige befolkningen .....	52
Figur 5.2	Samleindikator for subjektiv livskvalitet 2020. Antall indikatorer gruppen skårer signifikant dårligere, like bra, eller bedre enn den øvrige befolkningen .....	56
Figur 7.1	Subjektive indikatorer på livskvalitet. Gjennomsnitt 2021 og 2020 .....	85
Figur 7.2	Levekårsindikatorer endring fra 2020 til 2021. Andel i befolkningen.....	86

## Tabellregister

Tabell 4.1	Tilfredshet med livet. Prosent og gjennomsnitt .....	16
Tabell 4.2	Tilfredshet med livet. Prosent og gjennomsnitt .....	23
Tabell 4.3	Tilfredshet med fysisk helse. Prosent og gjennomsnitt .....	26
Tabell 4.4	Tilfredshet med psykisk helse. Prosent og gjennomsnitt .....	26
Tabell 4.5	Tilfredshet med stedet man bor. Prosent og gjennomsnitt .....	26
Tabell 4.6	Tilfredshet med fritid til rådighet. Prosent og gjennomsnitt .....	26
Tabell 4.7	Tilfredshet med økonomisk situasjon. Prosent og gjennomsnitt .....	26
Tabell 4.8	Tilfredshet med fysisk helse. Prosent og gjennomsnitt .....	28
Tabell 4.9	Tilfredshet med psykisk helse. Prosent og gjennomsnitt .....	29
Tabell 4.10	Tilfredshet med stedet man bor. Prosent og gjennomsnitt .....	30
Tabell 4.11	Tilfredshet med fritid til rådighet. Prosent og gjennomsnitt .....	31
Tabell 4.12	Tilfredshet med økonomisk situasjon. Prosent og gjennomsnitt .....	32
Tabell 4.13	Optimisme for fremtiden. Prosent og gjennomsnitt .....	33
Tabell 4.14	Optimisme for fremtiden. Prosent og gjennomsnitt .....	35
Tabell 4.15	Opplevelse av mening. Prosent og gjennomsnitt .....	37
Tabell 4.16	Opplevelse av mening. Prosent og gjennomsnitt .....	38
Tabell 4.17	Opplevelse av å være engasjert i det man gjør, 2021 og 2020. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	40
Tabell 4.18	Opplevelse av å være engasjert i det man gjør. Prosent og gjennomsnitt .....	41
Tabell 4.19	Opplevelse av mestring 2020 og 2021, Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	43
Tabell 4.20	Opplevelse av mestring. Prosent og gjennomsnitt .....	44
Tabell 4.21	Oppelever givende sosiale relasjoner. Prosent og gjennomsnitt .....	45
Tabell 4.22	Oppelever givende sosiale relasjoner. Prosent og gjennomsnitt .....	47
Tabell 4.23	Sumskåre positive/negative følelser. Prosent og gjennomsnitt .....	49
Tabell 4.24	Sumskåre positive/negative følelser. Prosent og gjennomsnitt .....	50
Tabell 5.1	Samleindikator for subjektiv livskvalitet 2021. Indikatorer gruppen skårer signifikant dårligere, like bra, eller bedre enn den øvrige befolkningen .....	57
Tabell 5.2	Samleindikator for subjektiv livskvalitet 2020. Indikatorer gruppen skårer signifikant dårligere, like bra, eller bedre enn den øvrige befolkningen .....	58
Tabell 6.1	Tilfredshet med livet, fordelt etter helseindikatorer, befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	61
Tabell 6.2	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på sosiale relasjoner. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	63
Tabell 6.3	Uønsket seksuell oppmerksomhet. Prosent .....	66
Tabell 6.4	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på arbeidsmiljø. Sysselsatte i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	67
Tabell 6.5	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på studiemiljø. Studenter i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	69
Tabell 6.6	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på økonomisk situasjon. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	72
Tabell 6.7	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på bolig og bomiljø. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	74
Tabell 6.8	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på samfunn og rettigheter. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	77
Tabell 6.9	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på fritid og kultur. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	80
Tabell 6.10	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer negative livshendelser. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt .....	84
Tabell A 1	Overlapp mellom grupper. Prosent. (Fortsetter på de neste sidene) .....	92

© **Statistisk sentralbyrå, 2021**

Ved bruk av materiale fra denne publikasjonen skal Statistisk sentralbyrå oppgis som kilde.

ISBN 978-82-587-1398-9 (trykt)

ISBN 978-82-587-1399-6 (elektronisk)

ISSN 0806-2056