



Livskvalitet i Norge 2020

TALL

SOM FORTELLER

RAPPORTER / REPORTS

2020/35

Kristina Strand Støren, Elisabeth Rønning og Karin Hamre Gram

*Kristina Strand Støren, Elisabeth Rønning og
Karin Hamre Gram*

Livskvalitet i Norge 2020

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 7. oktober 2020

Rettet 21. oktober 2020, side 20, 30, 32, 38 og 42

ISBN 978-82-587-1180-0 (trykt)

ISBN 978-82-587-1181-7 (elektronisk)

ISSN 0806-2056

Standardtegn i tabeller	Symbol
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 2020. Dette er den første egne livskvalitetsundersøkelsen blant befolkningen i Norge som Statistisk sentralbyrå gjennomfører. 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). Kristina Strand Støren har vært prosjektleder for undersøkelsen og ledet arbeidet med rapporten. Andre forfattere som har bidratt er Elisabeth Rønning, Karin Hamre Gram og Anne-Marit Pettersen.

Livskvalitetsundersøkelsen 2020 er finansiert av Helsedirektoratet (Hdir). En økning av utvalget for undersøkelsen er finansiert av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Statistisk sentralbyrå, 17. september 2020

Ann-Kristin Brændvang

Sammendrag

Statistisk sentralbyrå (SSB) gjennomførte mars 2020 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 de fleste at de er tilfredse med livet. 26 prosent av befolkningen oppgir at de har høy tilfredshet med livet (svarer 9 eller 10 på en skala fra 0 til 10), mens 22 prosent svarer at de har lav tilfredshet med livet (svarer mellom 0 og 5 på skalaen). 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, mestring 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.

En av gruppene vi har sett på i rapporten skårer signifikant bedre enn befolkningen i alt på *alle indikatorer på subjektiv livskvalitet*. Det er personer i høyeste inntektskvartil. Personer med høyere utdanning skårer også signifikant bedre enn befolkningen som helhet på nesten alle indikatorer. I motsatt ende av skalaen finner vi flere grupper som skårer signifikant dårligere på *alle indikatorer på subjektiv livskvalitet* sammenliknet med befolkningen i alt. Dette gjelder de som oppgir at de er arbeidsledige, personer med lavinntekt, personer med lav utdanning (grunnskole), personer med nedsatt funksjonsevne eller med symptomer på psykiske plager, samt de med ikke-heteroseksuell identitet (personer som oppgir at de er homofil, lesbisk eller bifil).

I rapporten ser vi også nærmere på hvordan personer med ulike levekår opplever tilfredshet med livet. Av levekår har vi sett på helseforhold, sosiale relasjoner, arbeidsmiljø, skolemiljø, økonomi, boforhold, nærmiljø, demokratiske rettigheter, 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, det å ha venner, familie og noen man kan kontakte ved behov, ser også ut til å ha 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 bli utsatt for vold eller trusler om vold, tvunget- eller forsøkt tvunget til seksuell omgang eller å bli ydmyket eller fornedt over lengre tid.

Abstract

In March 2020 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.

Most Norwegians are satisfied with life. 26 per cent of the population are highly satisfied (answers 9 or 10 on a scale from 0 to 10), while 22 per cent have low satisfaction with their life (answers between 0 and 5 on the scale). 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.

The results show that people in the highest income quartile have a better score on all subjective life quality indicators. People with higher education also score significantly better than the general population on almost all indicators. On the other hand, we find several groups that score significantly worse on all indicators on subjective life quality compared to the general population. This applies for people that are unemployed, have low income, low education, physical disabilities, symptoms of mental illness and the non-heterosexual (homosexual, lesbian, bisexual or other sexual identity).

We also cover the life satisfaction of people with different objective living conditions in the report. The report covers indicators on health, social relations, work-environment, school-environment, economy, residence, local environment, democratic rights, 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. For indicators on social relations, having friends, family and someone to contact if there's need are the ones that have the strongest significance to good quality of life. For example, to feel lonely is negatively linked to the satisfaction indicator. Of the work-environment indicators the report state that, especially, experiencing sexual harassment at work is linked to reduced satisfaction. Economy also seem to have significance for satisfaction in life. Having experienced discrimination also has significance for the quality of life. 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, forced- or attempted to be forced to sexual intercourse or being humiliated over a longer period.

Innhold

Forord	3
Sammendrag	4
Abstract	5
1. Hvorfor en livskvalitetsundersøkelse i Norge?	7
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
2. Metode og utvalg	9
2.1. Populasjon og gjennomføring av undersøkelsen	9
2.2. Datainnsamling under oppstarten av koronatiltakene	9
2.3. Utvalg og frafall	10
3. Definisjon av bakgrunnsvariabler	12
4. Lever vi rike liv i et rikt land?	14
4.1. Hvor fornøyde er vi med livet?	14
4.2. Hvor fornøyde er vi med ulike livsområder?	19
4.3. Opplever vi optimisme for fremtiden vår?	28
4.4. Opplever vi mening?	30
4.5. Opplever vi engasjement?	32
4.6. Opplever vi mestring i livet?	34
4.7. Opplever vi givende sosiale relasjoner?	36
4.8. Opplever vi en overvekt av positive eller negative følelser?	38
5. Hvilke grupper har høy og lav subjektiv livskvalitet?	41
5.1. Grupper med høyest subjektiv livskvalitet	41
5.2. Grupper med lavest subjektiv livskvalitet	41
5.3. Livskvalitet i utvalgte grupper	43
6. Hvilke faktorer påvirker nordmenns livskvalitet?	45
6.1. Helse	45
6.2. Sosiale relasjoner	47
6.3. Arbeidsmiljø	50
6.4. Studiemiljø	54
6.5. Økonomisk situasjon	55
6.6. Bolig, nærmiljø og trygghet	57
6.7. Samfunn og rettigheter	60
6.8. Fritid og kultur	63
6.9. Negative livshendelser	66
Referanser	71
Vedlegg A: Samleindeks fordelt etter subjektive tilfredshetsindikatorer	74
Figurregister	75
Tabellregister	76

1. Hvorfor en livskvalitetsundersøkelse i Norge?

Kristina Strand Støren

1.1. Innledning

I denne rapporten legger vi fram Livskvalitetsundersøkelsen 2020, som ble gjennomført 9.-29. mars 2020. 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 «kjernegoder» eller «mål i seg selv», som frihet, trygghet, helse og fellesskap. I tillegg har vi andre sider ved levekår, 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 2020 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 første egne livskvalitetsundersøkelsen som er gjennomført av SSB i den norske befolkningen. Tidligere 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.

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

Datamaterialet fra Livskvalitetsundersøkelsen 2020 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 eller livsbetingelser 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 følelsesmessig tilstand. 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, innvandrerbakgrunn og landsdel. På denne måten kan forskjeller i subjektiv livskvalitet mellom ulike grupper belyses.

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.

I kapittel 6 er derfor fokuset på å gå gjennom levekårsindikatorer innen ulike livsområder, og å se på hvordan ulike indikatorer 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.

2. Metode og utvalg

Anne-Marit Pettersen, Kristina Strand Støren

Gjennomføringen av Livskvalitetsundersøkelsen 2020 er ytterligere dokumentert i et eget notat (Pettersen & Støren, 2020), 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 2020 var derfor personer bosatt i Norge i alderen 18 år og eldre.

Livskvalitetsundersøkelsen 2020 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.

Resultatene fra Livskvalitetsundersøkelsen 2020 sammenliknes i rapporten med andre levekårsundersøkelser SSB gjennomfører. Disse levekårsundersøkelsene gjennomføres som telefonintervjuundersøkelser, og avvik i resultater mellom undersøkelsene kan skyldes datainnsamlingsmetode (Groves, 2004)

2.2. Datainnsamling under oppstarten av koronatiltakene

Datainnsamlingen for undersøkelsen ble gjort fra 9-29 mars 2020. Det medfører at det ble gjennomført intervjuer både før og etter de inngripende tiltakene for å begrense spredning av koronaviruset, som ble innført 12. mars. Omtrent 25 % av utvalget har svart før 12.mars, mens de resterende 75 % av svarene ble gitt etter 12.mars. Mer detaljert beskrivelse av dette finner du i dokumentasjonsrapporten (Pettersen & Støren, 2020). Se boks under for de viktigste tiltakene som ble innført 12. mars.

Resultatene bør tolkes med en viss forsiktighet. Det er sannsynlig at tidspunktet for datainnsamling kan ha medført at man i noen grad får svar som kan belyse oppstarten av korona-situasjonen i Norge, i de tilfellene der respondenten tenkte på nå-situasjonen når de besvarte undersøkelsen.

En tidlig analyse av resultatene viser at det var flere som rapporterte om lav livskvalitet blant dem som svarte etter at tiltakene ble innført enn blant dem som svarte før tiltakene ble innført (Støren, 2020). I oppstarten av koronatiltakene endret dessuten situasjonen seg fra dag til dag, dette gjelder spesielt i dagene før tiltakene ble iverksatt. Dette kan også variere fra spørsmål til spørsmål ettersom referansetidspunktet varierer og fordi noen sider av livet ble påvirket mer enn andre. Vi har kommentert der det er store avvik mellom svarene gitt før og etter 12. mars. Når det gjelder sammenlikningen mellom grupper i undersøkelsen er det lite trolig at dette vil påvirke forskjellene mellom dem.

Tiltak som ble satt i verk 12. mars

Nedstenging av:

- Barnehager, skoler og alle utdanningsinstitusjoner
- Kulturarrangementer, idrettsarrangementer og organisert idrettsaktivitet både innendørs og utendørs.
- Alle virksomheter i serveringsbransjen, med unntak av serveringssteder der det foregikk servering av mat, det vil si kantiner og spisesteder som kunne legge til rette for at besøkende kunne holde minst 1 meters avstand. Serveringsbransjen forøvrigt omfatter restaurant, bar, pub og uteliv.
- Treningssentre
- Virksomheter som tilbød frisørtjenester, hudpleie, massasje og kroppspleie, tatovering, hulltaking(piercing) og liknende
- Svømmehaller, badeland og liknende

I tillegg skulle ingen servering av mat foregå som buffet. Det kom anmodning om å ikke besøke personer i institusjoner med sårbare grupper (eldre, psykiatri, fengsel osv.). Det ble innført restriksjoner for besøkende til alle landets helseinstitusjoner, samt adgangskontroll for å ivareta smittevern for pasienter i landets helseinstitusjoner.

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, 2020). 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 2020

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, 2020).

3. Definisjon av bakgrunnsvariabler

Kristina Strand Støren

Her beskrives definisjonene av de gruppene vi presenterer tall for i tabellene gjennom hele rapporten.

<i>Hele befolkningen</i>	Når vi presenterer tall for hele befolkningen bruker vi alle besvarelsene i undersøkelsen. Hele befolkningen er 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.
<i>Kjønn</i>	I analysesammenheng brukes respondentens kjønn hentet fra befolkningsregisteret.
<i>Aldersgruppe</i>	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 webundersøkelsen. Svarprosenten blant de eldste er lav, og vi ønsker derfor 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.
<i>Utdanningsnivå</i>	Basert på opplysninger om høyeste fullførte utdanning fra Nasjonal utdanningsdatabase grupperte vi utdanningsnivå som dette: Grunnskole (inkluderer også ingen fullført utdanning og uoppgitt utdanning) Videregående skole Høyere utdanning (universitets- og høgskolenivå, lavere og høyere grad)
<i>Inntektskvartiler</i>	Vi presenterer resultater fordelt etter inntekt etter skatt per forbruksenhet ¹ i <i>kvartilgrupper</i> . Vi deler inntekt etter skatt per forbruksenhet i fire like store deler. Vi har dermed fire inntektsgrupper; de som tilhører første kvartil (laveste 25 prosent av inntektsfordelingen), de som tilhører andre kvartil (nest laveste 25 prosent av inntektsfordelingen), de som tilhører tredje kvartil (nest høyeste 25 prosent av inntektsfordelingen) og de som tilhører fjerde kvartil (høyeste 25 prosent av inntektsfordelingen).
<i>Lavinntekt</i>	Tilhører en husholdning der inntekt per forbruksenhet ² er lavere enn 60 prosent av medianinntekten i befolkningen.

¹ *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 husholdning på to voksne og to barn har dermed 2,1 forbruksenheter i følge EU-skalaen

² *Inntekt per forbruksenhet*: For å kunne sammenligne husholdninger av ulik størrelse og sammensetning justeres husholdningens samlede inntekt etter skatt ved hjelp av ekvivalensskalaer. Husholdningsinntekten fordeles likt ut på alle husholdningsmedlemmer ved hjelp av forbruksvekter. Vi benytter EU sin ekvivalensskala. I denne skalaen gis første voksne husholdningsmedlem vekten 1, neste voksne får vekten 0,5 og barn får vekten 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.

<i>Hovedaktivitet</i>	Basert på personens svar på spørsmål H91 om egen oppfatning av viktigste aktivitet på svartidspunktet. Hovedaktivitet er gruppert slik: Yrkesaktiv (både ansatte og selvstendig næringsdrivende) Student eller elev (inkluderer også verneplikt) Pensjonist Ufør eller ikke i stand til å arbeide (inkluderer også mottakere av arbeidsavklaringspenger) Arbeidsledig
<i>Husholdningstype</i>	Basert på opplysninger om husholdningen fra befolkningsregisteret grupperte vi husholdningstypene som dette: Aleneboende under 45 år Aleneboende 45 år og over Par uten barn under 45 år Par uten barn 45 år og over Par med barn 0-5 år Par med barn 6-17 år Enslige forsørgere med barn 0-17 år
<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"> - <i>Innvandrere</i> er personer som er født i utlandet av to utenlandsfødte foreldre og som på et tidspunkt har innvandret til Norge. - <i>Norskfødte med innvandrerforeldre</i> er personer som er født i Norge av utenlandsfødte foreldre, og som har fire utenlandsfødte besteforeldre.
<i>Helseforhold</i>	Nedsatt funksjonsevne: personer med nedsatt funksjonsevne defineres ut ifra at de har svart følgende: <ul style="list-style-type: none"> - De har svart bekreftende på spørsmål om de har noen langvarige sykdommer eller helseproblemer eller plager som følge av sykdom eller skade, og - har svart at dette skaper noen eller store begrensninger i å utføre alminnelige hverdagsaktiviteter, og - at dette har vart i mer enn seks måneder <p>Psykiske plager: har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager</p>
<i>Ikke-heterofile</i>	Basert på personers selvrappoterering av sin seksuelle identitet grupperte vi personer som svarer at de er homofile, lesbiske, bifile, eller annet som ikke-heterofile. Personer som ikke vet eller ikke ønsker å svare er ikke inkludert. Spørsmålet vi har stilt er <i>Regner du deg selv for å være heterofil, homofil eller lesbisk, bifil, annet, vet ikke, ønsker ikke å svare?</i>
<i>Landsdel</i>	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

4. Lever vi rike liv i et rikt land?

Kristina Strand Støren & Elisabeth Rønning

Subjektiv livskvalitet har vært et underprioritert fokusområde i Norge, 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 dette kapittelet skal derfor flere sider av subjektiv livskvalitet belyses for befolkningen i alt og flere undergrupper, for å kartlegge sosiale og økonomiske ulikheter.

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.

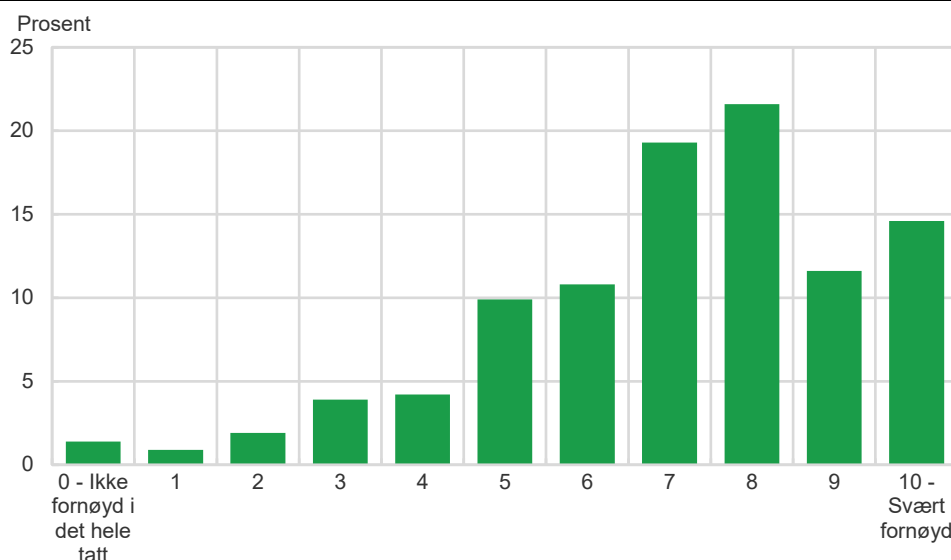
4.1. Hvor fornøyde er vi med livet?

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 (0-5) enn 'høy tilfredshet' (9-10). Generelt er det en slik skjevfordeling i de subjektive livskvalitets-spørsmålene og de er derfor gruppert i høy og lav på samme måte, med mindre noe annet er spesifisert.

Flere med høy tilfredshet

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 26 prosent av befolkningen i alt oppgir at de har høy tilfredshet med livet. I den andre enden av skalaen oppgir 22 prosent at de har lav tilfredshet med livet.

Figur 4.1 Tilfredshet med livet, befolkningen i alt

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå

Høyere tilfredshet i tidligere levekårsundersøkelser

Det samme spørsmålet om tilfredshet med livet blir stilt i Levekårsundersøkelsen EU-SILC, sist i 2019 (Støren & Lundgaard, 2020). Resultater for Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2019 er også presentert i Tabell 4.1. I Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2019 er den gjennomsnittlige tilfredsheten med livet for befolkningen i alt signifikant høyere enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Vi ser dette også tydelig i andelen med høy og lav tilfredshet, hvor andelen med lav tilfredshet er dobbelt så høy i Livskvalitetsundersøkelsen 2020 (22 prosent) som i Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2019 (11 prosent).

Tabell 4.1 Opplevelse av tilfredshet med livet Prosent og gjennomsnitt

	Lav (0-5) tilfredshet med livet	Middels (6-8) tilfredshet med livet	Høy (9-10) tilfredshet med livet	Gjennom- snitt	Antall svar
Livskvalitetsundersøkelsen 2020	22	52	26	7,1	17 257
Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2019	11	54	36	7,8	6039

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2019. Statistisk sentralbyrå.

Denne forskjellen kan ha flere årsaker. En mulig årsak har med innsamlingsmetode å gjøre. Levekårsundersøkelsen EU-SILC gjennomføres som telefonintervju, og respondenter kan derfor bli påvirket av sosial ønskverdighet til å svare mer positivt på spørsmål som dette, siden de blir intervjuet av en person de kan ønske å fremstå positivt ovenfor. Livskvalitetsundersøkelsen ble samlet inn som en webundersøkelse, som gjør at man ikke blir påvirket av sosial ønskverdighet på samme måte.

En annen årsak kan ha med tidspunktet for datainnsamling å gjøre, og ha sammenheng med at Livskvalitetsundersøkelsen 2020 ble samlet inn fra 9.-29. mars, under oppstarten av koronatiltakene. Det er mulig at personer som besvarte Livskvalitetsundersøkelsen 2020 vurderte sin livskvalitet som dårligere i denne perioden, når pandemien ble en stor del av nyhetsbildet og tiltakene ble innført. En analyse av svarene som kom inn før og etter 12. mars viser at andel som svarte at de hadde høy tilfredshet med livet var noe lavere blant dem som svarte etter 12. mars enn dem som svarte før 12. mars (Støren, 2020). 26 prosent mot 28 prosent oppga høy tilfredshet med livet i de ulike periodene. Men også blant dem som besvarte undersøkelsen i perioden 9.-12. mars kan det være at tilfredsheten allerede var lavere på grunn av koronasituasjonen. 9. mars var i underkant av 200 personer bekreftet smittet i Norge, og 6 innlagt på sykehus. Viruset hadde allerede da vært i mediebildet i flere uker.

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.

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 andelene med lav og høy tilfredshet. Menn skårer i noe større grad på midten av skalaen, mens kvinner i noe større grad svarer at de har lav tilfredshet med livet.

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

Ser vi på tilfredshet med livet i de fem aldersgruppene vi har inndelt i, ser vi at de yngre aldersgruppene skårer lavere enn de eldre aldersgruppene. Personer i alderen 18-24 år og 25-44 år skiller seg fra befolkningen i alt med en lavere gjennomsnittlig tilfredshet med livet. Gruppen i alder 18-24 år har de laveste skårene, blant disse oppgir 27 prosent at de har lav tilfredshet, mot 22 prosent i befolkningen i alt. Personer i alder over 45 år har derimot høyere tilfredshet enn befolkningen i alt. Det er personer i alder 67-79 år som har den høyeste gjennomsnittsskåren. Blant disse oppgir 35 prosent at de har høy tilfredshet med livet, sammenlignet med 26 prosent i befolkningen i alt.

Også den eldste aldersgruppen, med personer over 80 år, har høy tilfredshet med livet. Resultatene til den eldste aldersgruppen må tolkes med ekstra 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).

Tabell 4.2 Opplevelse av 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	22	52	26	7,1	17 257
Kjønn					
Menn	21	53	26	7,1	8 387
Kvinner	23	50	27	7,1	8 870
Alder					
18-24 år	27	52	21	6,7*	1 772
25-44 år	24	54	22	6,8*	5 335
45-66 år	21	51	28	7,2*	7 195
67-79 år	16	48	35	7,6*	2 514
80 år og over	20	47	33	7,4*	388
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	16	58	27	7,3*	7 303
Videregående skole	22	51	27	7,1	6 874
Grunnskole	30	45	25	6,7*	3 080
Inntekt					
Høyest 25 prosent	15	54	31	7,4*	6 341
Nest høyest 25 prosent	21	53	26	7,1	4 693
Nest lavest 25 prosent	24	51	25	6,9*	3 318
Lavest 25 prosent	33	46	21	6,5*	2 905
Lavinntekt	33	47	20	6,4*	1 546
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	19	55	26	7,2*	11 086
Student/ elev	23	57	21	6,8*	1 283
Pensjonist	17	47	35	7,5*	2 859
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	48	38	14	5,6*	1 201
Arbeidsledig	54	35	11	5,3**	345
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	31	53	16	6,4*	1 412
Aleneboende 45 år og over	27	48	25	6,9*	1 867
Par uten barn, under 45 år	23	55	22	6,9	1 051
Par uten barn, 45 år og over	16	50	35	7,6*	4 222
Par med barn 0-5 år	19	57	25	7,2*	1 883
Par med barn 6-17 år	20	53	26	7,1	2 969
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	33	47	20	6,4*	448
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	23	51	26	7,0	1 923
Norskfødte med innvandrerforeldre	30	49	21	6,5*	152
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	35	48	17	6,3*	5 082
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	59	37	4	4,9**	2 880
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	34	44	22	6,5*	936
Landsdel					
Oslo	22	54	24	7,0	2 297
Viken	22	52	26	7,0	4 015
Innlandet	25	49	26	7,0	1 211
Agder og Sør-Østlandet	23	49	29	7,1	2 283
Vestlandet	22	52	26	7,1	4 346
Trøndelag	19	54	27	7,2	1 575
Nord-Norge	24	50	26	7,0	1 530

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt

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 befolkningen i alt, mens personer med høyere utdanning har en høyere gjennomsnittlig tilfredshet enn befolkningen i alt.

Ser vi på andeler med høy og lav tilfredshet er den største forskjellen mellom gruppene ikke i andelen med *høy* tilfredshet, da andelen er ganske lik for personer med høyere utdanning (27 prosent), videregående skole (27 prosent) og grunnskole

(25 prosent). Det er derimot markant forskjell mellom høyeste og laveste utdanningsnivå i andelen med *lav* tilfredshet; det er nesten dobbelt så stor andel med lav tilfredshet blant personer med grunnskoleutdanning som høyeste utdanningsnivå (30 prosent) enn blant personer med høyere utdanning (16 prosent).

Desto lavere inntekt, desto flere med lav tilfredshet med livet

Ser vi på ulike inntektsgrupper, ser vi også at 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).

Sammenligner vi de ulike inntektsgruppene med befolkningen i alt, ser vi at personer i den høyeste inntektskvartilen, altså de 25 prosentene i befolkningen med høyest inntekt, skårer signifikant høyere enn befolkningen i alt i gjennomsnittlig tilfredshet. Personer i de nest høyeste 25 prosentene skiller seg ikke signifikant fra befolkningen i alt. De to laveste inntektskvartilene og personer i lavinntekt har derimot en gjennomsnittlig tilfredshet som er signifikant lavere enn befolkningen i alt. Vi ser den mest markante forskjellen mellom gruppene i hvor stor andel de har med *lav* tilfredshet med livet, som er mer enn dobbelt så stor i den laveste inntektskvartilen og blant personer med lavinntekt (33 prosent) enn i den høyeste inntektskvartilen (15 prosent).

Pensjonister er mest tilfredse med livet

Sammenligner vi tilfredsheten med livet til personer med ulik hovedaktivitet, ser vi at pensjonister og personer som er yrkesaktive enten på heltid eller deltid er de mest tilfredse sammenlignet med studenter, uføre og arbeidsledige. Uføre og arbeidsledige har lavest tilfredshet; hele en av to har lav tilfredshet i disse gruppene.

Aleneboende og enslige forsørgere er minst tilfredse med livet

Når det kommer til husholdningstype ser vi at aleneboende og enslige forsørgere har signifikant lavere gjennomsnittlig tilfredshet enn befolkningen i alt. Andelen med lav tilfredshet er størst blant enslige forsørgere, hvor en av tre er lite tilfredse med livet. På motsatt side har personer som bor med partner, enten med eller uten barn, noe høyere tilfredshet. Par over 45 år uten barn og par med barn i alder 0-5 år har signifikant høyere tilfredshet enn befolkningen i alt. Blant disse har henholdsvis 16 og 19 prosent lav tilfredshet, og 35 og 25 prosent høy tilfredshet.

Innvandrere er like tilfredse som befolkningen, men norskfødte med innvandrerforeldre er mindre fornøyde

Når det kommer til tilfredsheten med livet blant personer med innvandrerbakgrunn, skiller ikke innvandrere seg signifikant fra befolkningen. Norskfødte med innvandrerforeldre skårer derimot signifikant lavere enn befolkningen i alt når det kommer til tilfredshet med livet. 30 prosent av norskfødte med innvandrerforeldre oppgir at de er lite fornøyde med livet, mot 22 prosent i befolkningen i alt. Dette kan henge sammen med at norskfødte med innvandrerforeldre er en gruppe med relativt unge personer, og at unge generelt skårer lavere enn befolkningen som helhet. 95 prosent av norskfødte med innvandrerforeldre som besvarte denne undersøkelsen var i alderen 18-44 år.

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. 17 prosent blant dem oppgir at de har høy tilfredshet med livet, mot 26 prosent i befolkningen i alt.

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 4,9, som er rett under midten av skalaen for spørsmålet. Ser vi på andelen med høy og lav tilfredshet, skiller gruppen seg også markant ut her med den største andelen med lav tilfredshet (59 prosent) og den laveste andelen med høy tilfredshet (4 prosent) av gruppene som er presentert i tabellen.

<i>Mindre tilfredshet med livet blant ikke-hetrofile</i>	Personer med ikke-heterofil seksuell identitet har signifikant lavere gjennomsnittlig tilfredshet med livet enn befolkningen i alt. 34 prosent svarer at de har lav tilfredshet med livet, mens 22 prosent svarer at de har høy tilfredshet med livet.
<i>Noe høyere tilfredshet i Trøndelag enn i de andre landsdelene</i>	Det er kun små forskjeller i tilfredshet med livet mellom landsdelene, og forskjellene er for det meste ikke signifikante. Kun Trøndelag skiller seg signifikant fra befolkningen i alt med en noe høyere gjennomsnittlig tilfredshet med livet. Dette skyldes i hovedsak en lav andel som oppgir lav tilfredshet, som kun er på 19 prosent i Trøndelag.

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 livstilfredshetsmål (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:

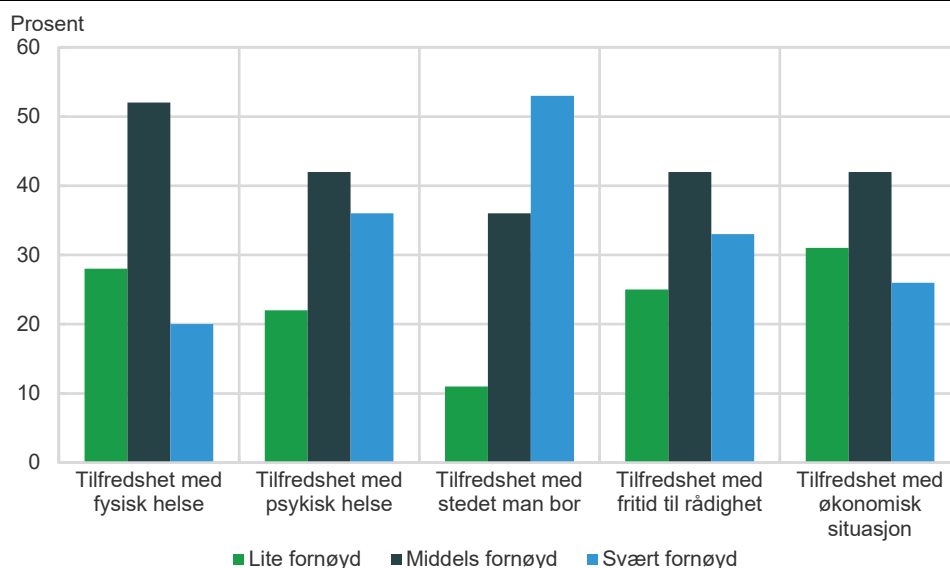
- *Hvor fornøyd er du med din fysiske helse?*
- *Hvor fornøyd er du med din psykiske helse?*
- *Hvor fornøyd er du med stedet (strøket/bygda/bydelen) du bor?*
- *Hvor fornøyd er du med tiden du har til rådighet til å gjøre ting du liker?*
- *Hvor fornøyd er du med din økonomiske situasjon?*

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 4.2 ser vi hvordan svarene i befolkningen i alt fordeler seg mellom «lite fornøyd», «middels fornøyd» og «svært fornøyd». Tabell 4.3, 4.4., 4.5, 4.6 og 4.7. viser andelen i befolkningen som er lite, middels og svært fornøyd med de ulike livsområdene i befolkningen i alt og fordelt etter ulike bakgrunnskjennetegn.

<i>Flere er svært fornøyd med psykiske helse, bosted og fritid</i>	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 (53 prosent), og en av tre er svært fornøyd med fritid til rådighet (33 prosent) og psykisk helse (36 prosent).
<i>Flere er lite fornøyd med fysisk helse og økonomisk situasjon</i>	For livsområdene fysisk helse og økonomisk situasjon ser vi derimot at det er flere som er lite fornøyd enn svært fornøyd. 28 prosent er lite fornøyd med fysisk helse, og 31 prosent er lite fornøyd med sin økonomiske situasjon.

Figur 4.2 Tilfredshet med ulike livsområder. Befolkningen i alt

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå

Rettet 21. oktober 2020

Lavere tilfredshet med fritid og økonomi enn i Levekårsundersøkelsen 2018

Spørsmålene om tilfredshet med fritid til rådighet og økonomisk situasjon ble også stilt i Levekårsundersøkelsen EU-SILC i 2018 (Støren & Todorovic, 2019b). Resultater for Levekårsundersøkelsen er presentert sammen med resultater fra Livskvalitetsundersøkelsen i Tabell 4.3 og Tabell 4.4. I Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018 er den gjennomsnittlige tilfredsheten med fritiden til rådighet og økonomisk situasjon for befolkningen i alt signifikant høyere enn i Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Forskjellen er størst for økonomisk situasjon, hvor vi også ser at andelen som er lite fornøyd er nesten dobbelt så stor i Livskvalitetsundersøkelsen (31 prosent) som i Levekårsundersøkelsen 2018 (16 prosent).

Tabell 4.3 Opplevelse av 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 2020	25	42	33	7,1	17255
Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018	19	45	36	7,5	5913

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018. Statistisk sentralbyrå.

Tabell 4.4 Opplevelse av 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 2020	31	42	26	6,5	17254
Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018	16	49	35	7,6	5915

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020 og Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018. Statistisk sentralbyrå.

Slik som forskjellen i tilfredshet med livet mellom Livskvalitetsundersøkelsen og Levekårsundersøkelsen 2019 kommentert i kapittel 4.1 kan også denne forskjellen blant annet skyldes innsamlingsmetode og datainnsamling i koronasituasjonen. Sosial ønskevridighet kan bidra til å påvirke respondenter til å svare mer positivt på spørsmål som dette i telefonintervjuer. Koronasituasjonen påvirket tidlig det norske arbeidsmarkedet betydelig, som også kan ha påvirket hvordan mange har vurdert sin økonomiske situasjon.

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, finner vi kun små forskjeller mellom kjønnene, for både fysisk og psykisk helse, tilfredshet med fritid og økonomi. Kvinner har derimot 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 over 45 år er mer 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 skårer lavere 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 lavere skårer enn de fire yngre aldersgruppene.

Aldersgruppen 18-24 år har de laveste skårene for tilfredshet med psykisk helse og økonomisk situasjon. 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. Nesten halvparten (45 prosent) av personer i alderen 18-24 år svarer at de er lite fornøyde med sin økonomiske situasjon. Aldersgruppen 25-44 år har den laveste skåren for tilfredshet med fritid til rådighet, kun 18 prosent sier at de er svært fornøyde. Dette er nesten halvparten av andelen blant personer i alderen 45-66 år, hvor 34 prosent er svært fornøyde med fritiden. Mest fornøyd er personer i alderen 67-79 og 80 år og eldre, hvor over 60 prosent er svært fornøyde med fritiden. Også for fornøydhet med stedet man bor skårer de yngre aldersgruppene lavere enn de eldre. 15 prosent av personer i alderen 18-24 og 25-44 år svarer at de har lav tilfredshet med stedet de bor, mot bare 5 prosent i aldersgruppen 67-79 år.

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 en gjennomsnittlig tilfredshet som er signifikant lavere enn befolkningen i alt for også 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 med lavere inntekt har lavere tilfredshet med samtlige livsområder enn personer med høyere inntekt. Sammenligner vi de ulike inntektsgruppene med befolkningen i alt, ser vi at 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 ikke signifikant fra befolkningen i alt. Den laveste inntektskvartilen og personer i lavinntekt har derimot en gjennomsnittlig tilfredshet som er signifikant lavere enn befolkningen i alt for alle livsområder.

Pensjonister er mest tilfredse med livet

Sammenligner vi tilfredsheten med livet til personer med ulik hovedaktivitet, ser vi at pensjonister er de mest tilfredse sammenlignet med studenter, uføre og arbeidsledige. Yrkesaktive har høyere gjennomsnittlig tilfredshet med fysisk og psykisk helse og økonomisk situasjon sammenlignet med befolkningen i alt, men de har lavere tilfredshet med fritiden til rådighet.

Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre er mindre fornøyde med bosted, fritid og økonomi

Når det kommer til tilfredsheten med ulike livsområder blant personer med innvandrerbakgrunn, skiller innvandrerne seg signifikant fra befolkningen. De har en høyere gjennomsnittlig tilfredshet med fysisk og psykisk helse enn befolkningen i alt, men har lavere tilfredshet med bosted, fritid og økonomisk situasjon. Norskfødte med innvandrerforeldre skårer derimot signifikant lavere enn befolkningen i alt for alle livsområder med unntak av fysisk helse, hvor de ikke skiller seg signifikant fra befolkningen. Dette kan skyldes at denne gruppen er en del yngre. Vi har tidligere vist at unge skårer signifikant lavere enn befolkningen på alle livsområder med unntak av fysisk helse. Andre undersøkelser som finner det samme mønstret er Levekårsundersøkelsen blant innvandrerne og norskfødte med innvandrerforeldre, der vi ser at litt flere norskfødte med innvandrerforeldre har dårlig psykisk helse sammenliknet med befolkningen generelt (Dalgard, 2018).

Lavere tilfredshet blant de med nedsatt funksjonsevne og symptomer på psykiske plager

Personer med nedsatt funksjonsevne og personer med symptomer på psykiske plager har signifikant lavere gjennomsnittlig tilfredshet med alle livsområder enn befolkningen i alt. Mer enn halvparten oppgir at de er lite tilfredse med fysisk helse i begge grupper.

Tabell 4.5 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	28	52	20	6,6	17 259
Kjønn					
Menn	27	53	19	6,7	8 388
Kvinner	30	50	20	6,6	8 871
Alder					
18-24 år	27	53	20	6,6	1 771
25-44 år	27	52	21	6,7	5 336
45-66 år	28	54	19	6,6	7 195
67-79 år	28	51	21	6,7	2 515
80 år og over	44	37	20	6,1*	389
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	20	58	22	7,0*	7 305
Videregående skole	30	52	18	6,5**	6 873
Grunnskole	35	45	20	6,4*	3 081
Inntekt					
Høyest 25 prosent	21	57	22	7,0*	6 341
Nest høyest 25 prosent	28	54	18	6,6	4 692
Nest lavest 25 prosent	33	49	18	6,4**	3 319
Lavest 25 prosent	36	43	20	6,3*	2 907
Lavinntekt	35	45	20	6,3*	1 546
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	23	56	21	6,9*	11 086
Student/ elev	23	56	21	6,8*	1 283
Pensjonist	31	48	21	6,6	2 861
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	62	30	8	4,8*	1 201
Arbeidsledig	43	37	20	6,0*	344
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	29	52	19	6,5	1 412
Aleneboende 45 år og over	36	46	18	6,3**	1 869
Par uten barn, under 45 år	25	55	20	6,7	1 050
Par uten barn, 45 år og over	29	51	21	6,7	4 222
Par med barn 0-5 år	25	55	20	6,8*	1 884
Par med barn 6-17 år	23	56	21	6,9*	2 969
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	36	47	17	6,3*	448
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	22	51	27	7,1*	1 923
Norskfødte med innvandrerforeldre	26	52	22	6,8	152
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	52	40	8	5,3*	5 082
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	52	38	9	5,3*	2 880
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	37	44	18	6,2*	936
Landsdel					
Oslo	23	56	21	6,9*	2 297
Viken	28	53	19	6,6	4 016
Innlandet	33	49	18	6,4*	1 213
Agder og Sør-Østlandet	29	50	21	6,6	2 283
Vestlandet	28	52	20	6,6	4 346
Trøndelag	26	54	20	6,7	1 575
Nord-Norge	33	48	19	6,4*	1 529

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
 Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

Tabell 4.6 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
Hele befolkningen	22	42	36	7,3	17 249
Kjønn					
Menn	21	42	37	7,3	8 381
Kvinner	23	43	35	7,2	8 868
Alder					
18-24 år	34	42	25	6,4*	1 772
25-44 år	26	43	31	6,9*	5 330
45-66 år	17	43	40	7,6*	7 193
67-79 år	14	41	46	7,9*	2 514
80 år og over	21	41	38	7,4	388
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	16	44	40	7,6*	7 303
Videregående skole	21	43	36	7,3	6 871
Grunnskole	29	39	32	6,8*	3 075
Inntekt					
Høyest 25 prosent	14	44	42	7,8*	6 340
Nest høyest 25 prosent	21	43	36	7,3	4 691
Nest lavest 25 prosent	24	42	34	7,0*	3 315
Lavest 25 prosent	32	38	30	6,6*	2 903
Lavinntekt	33	40	28	6,5*	1 543
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	18	44	38	7,5*	11 081
Student/ elev	30	44	26	6,6*	1 284
Pensjonist	16	40	44	7,8*	2 859
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	47	35	19	5,6*	1 201
Arbeidsledig	44	36	20	5,7	343
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	34	41	26	6,4*	1 412
Aleneboende 45 år og over	21	41	38	7,4*	1 869
Par uten barn, under 45 år	26	46	28	6,8*	1 050
Par uten barn, 45 år og over	15	41	44	7,8*	4 219
Par med barn 0-5 år	21	44	35	7,3	1 883
Par med barn 6-17 år	19	45	36	7,3	2 968
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	33	39	28	6,5*	448
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	20	41	38	7,4*	1 919
Norskfødte med innvandrerforeldre	33	39	28	6,4*	152
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	35	40	26	6,4*	5 078
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	67	27	6	4,4*	2 875
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	38	37	25	6,2*	931
Landsdel					
Oslo	22	43	35	7,3	2 296
Viken	21	43	36	7,3	4 013
Innlandet	23	41	36	7,2	1 214
Agder og Sør-Østlandet	22	40	38	7,3	2 282
Vestlandet	22	43	36	7,3	4 344
Trøndelag	22	42	36	7,3	1 575
Nord-Norge	21	42	37	7,3	1 525

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

Tabell 4.7 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
Hele befolkningen	11	36	53	8,2	17 253
Kjønn					
Menn	12	40	48	8,0*	8 381
Kvinner	10	33	57	8,4*	8 872
Alder					
18-24 år	15	40	45	7,8*	1 772
25-44 år	15	41	44	7,8*	5 332
45-66 år	9	36	55	8,3*	7 194
67-79 år	5	28	67	8,8*	2 514
80 år og over	6	22	72	8,9*	388
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	8	39	53	8,3*	7 304
Videregående skole	10	36	54	8,3*	6 872
Grunnskole	16	34	50	7,9*	3 077
Inntekt					
Høyest 25 prosent	6	36	58	8,5*	6 339
Nest høyest 25 prosent	10	37	54	8,2	4 690
Nest lavest 25 prosent	13	35	52	8,1*	3 319
Lavest 25 prosent	18	38	44	7,7*	2 905
Lavinntekt	20	38	43	7,5*	1 545
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	10	39	51	8,2	11 083
Student/ elev	13	42	46	7,9*	1 284
Pensjonist	6	27	67	8,8*	2 859
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	20	35	46	7,6*	1 199
Arbeidsledig	34	35	31	6,6*	345
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	20	42	39	7,5*	1 412
Aleneboende 45 år og over	11	31	58	8,3	1 869
Par uten barn, under 45 år	15	44	41	7,6*	1 050
Par uten barn, 45 år og over	6	29	66	8,7*	4 222
Par med barn 0-5 år	10	40	50	8,1	1 883
Par med barn 6-17 år	10	39	51	8,1	2 968
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	19	36	45	7,7*	447
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	16	41	43	7,7*	1 922
Norskfødte med innvandrerforeldre	23	37	41	7,5*	152
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	15	37	49	7,9*	5 081
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	25	40	34	7,1*	2 878
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	19	37	44	7,6*	935
Landsdel					
Oslo	10	36	54	8,2	2 297
Viken	10	37	53	8,2	4 012
Innlandet	11	38	51	8,1	1 214
Agder og Sør-Østlandet	10	35	55	8,3	2 282
Vestlandet	11	37	52	8,1	4 344
Trøndelag	10	36	55	8,2	1 574
Nord-Norge	16	34	50	7,9*	1 530

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

Tabell 4.8 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
Hele befolkningen	25	42	33	7,1	17 255
Kjønn					
Menn	25	44	31	7,1	8 386
Kvinner	25	40	35	7,2	8 869
Alder					
18-24 år	30	48	22	6,6*	1 770
25-44 år	37	45	18	6,2*	5 335
45-66 år	20	46	34	7,4*	7 194
67-79 år	7	28	65	8,7*	2 514
80 år og over	12	27	61	8,5*	389
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	25	46	29	7,0*	7 305
Videregående skole	22	41	37	7,3*	6 873
Grunnskole	29	39	33	7,0*	3 077
Inntekt					
Høyest 25 prosent	20	45	35	7,4*	6 341
Nest høyest 25 prosent	24	43	33	7,2	4 692
Nest lavest 25 prosent	25	41	34	7,1	3 316
Lavest 25 prosent	33	38	29	6,7*	2 906
Lavinntekt	34	40	26	6,6*	1 544
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	28	48	25	6,8*	11 085
Student/ elev	30	48	22	6,6*	1 282
Pensjonist	7	27	66	8,8*	2 859
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	31	37	32	6,9*	1 200
Arbeidsledig	44	33	23	6,2*	345
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	32	47	21	6,5*	1 412
Aleneboende 45 år og over	16	34	50	8,0*	1 869
Par uten barn, under 45 år	32	51	17	6,4*	1 051
Par uten barn, 45 år og over	11	36	53	8,3*	4 220
Par med barn 0-5 år	43	43	14	5,8*	1 884
Par med barn 6-17 år	28	50	22	6,7*	2 970
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	41	39	20	6,1*	448
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	31	44	25	6,7*	1 922
Norskfødte med innvandrerforeldre	39	44	17	6,2*	151
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	29	40	30	6,9*	5 082
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	49	37	14	5,5*	2878
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	30	44	26	6,7*	936
Landsdel					
Oslo	25	47	29	7,0	2 295
Viken	26	41	33	7,1	4 014
Innlandet	23	42	35	7,2	1 214
Agder og Sør-Østlandet	21	42	37	7,3*	2 283
Vestlandet	26	42	32	7,1	4 346
Trøndelag	23	42	35	7,2	1 575
Nord-Norge	27	39	34	7,1	1 528

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

Tabell 4.9 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
Hele befolkningen	31	42	26	6,5	17 254
Kjønn					
Menn	32	43	25	6,5	8 385
Kvinner	31	41	27	6,6	8 869
Alder					
18-24 år	45	39	16	5,7*	1 767
25-44 år	39	45	16	5,8*	5 335
45-66 år	26	43	31	6,8*	7 194
67-79 år	16	38	45	7,8*	2 516
80 år og over	15	40	45	7,9*	389
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	22	48	31	7,1*	7 305
Videregående skole	31	42	27	6,6	6 873
Grunnskole	43	36	21	5,8*	3 076
Inntekt					
Høyest 25 prosent	17	45	38	7,5**	6 340
Nest høyest 25 prosent	28	47	25	6,7*	4 691
Nest lavest 25 prosent	39	40	21	6,1*	3 318
Lavest 25 prosent	52	34	14	5,2*	2 905
Lavinntekt	56	33	12	4,9*	1 543
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	28	47	25	6,7*	11 084
Student/ elev	48	36	16	5,6*	1 280
Pensjonist	16	40	44	7,8*	2 861
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	59	29	12	4,6*	1 201
Arbeidsledig	84	12	4	2,8*	345
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	48	40	12	5,3*	1 410
Aleneboende 45 år og over	30	40	30	6,7*	1 870
Par uten barn, under 45 år	38	48	14	5,9**	1 051
Par uten barn, 45 år og over	15	41	44	7,8*	4 222
Par med barn 0-5 år	35	48	18	6,2*	1 881
Par med barn 6-17 år	31	45	24	6,5	2 969
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	56	35	10	4,9*	448
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	39	43	18	6,0*	1 923
Norskfødte med innvandrerforeldre	47	39	14	5,3*	152
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	42	37	21	5,9*	5 082
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	62	29	10	4,4*	2 879
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	48	34	18	5,6*	934
Landsdel					
Oslo	30	43	27	6,6	2 297
Viken	30	43	27	6,6	4 015
Innlandet	34	43	23	6,4	1 213
Agder og Sør-Østlandet	33	41	26	6,4*	2 281
Vestlandet	32	42	26	6,6	4 345
Trøndelag	29	42	28	6,7	1 573
Nord-Norge	34	40	25	6,4	1 530

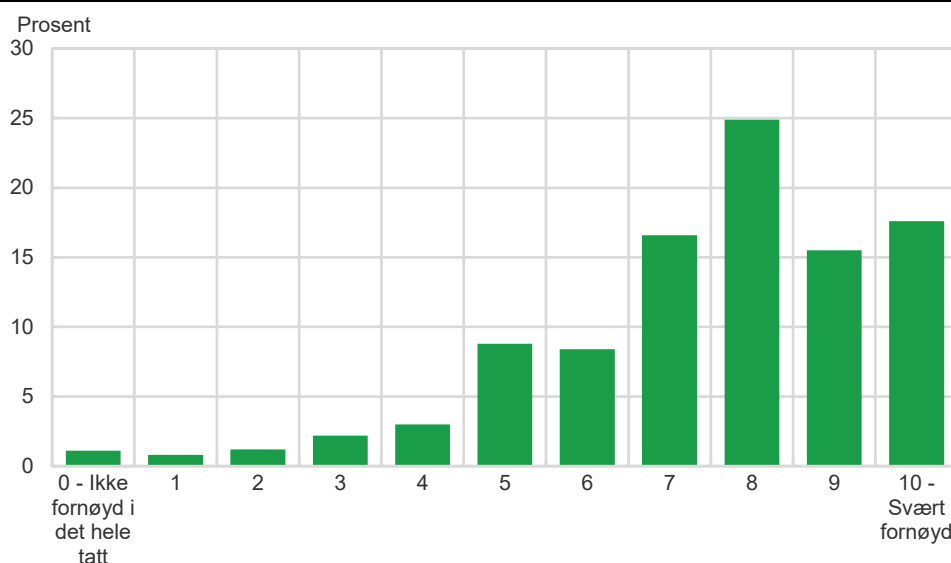
* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
 Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020, Statistisk sentralbyrå.

4.3. Opplever vi optimisme for fremtiden vår?

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 4.3. viser fordelingen av svarene på hele skalaen på spørsmålet om tilfredshet med livet om fem år fra nå.

Figur 4.3 Hvor tilfreds med livet man tror man er om 5 år, befolkningen i alt



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå

Sosiale og økonomiske ulikheter i optimisme

I Tabell 4.10 er skårene gruppert inn i ‘lav’ og ‘høy’ tilfredshet som beskrevet over. I tabellen ser vi at 33 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 17 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 (7,5) enn de er nå (7,1 i gjennomsnitt - se kapittel 4.1).

Arbeidsledige og studenter/elever tror de er mer tilfredse om 5 år enn de er nå

Vi ser altså at de aller fleste grupper tror de vil være mer tilfredse om 5 år enn de er nå. Spesielt stor økning ser vi hos arbeidsledige og studenter/elever, der omtrent dobbelt så mange tror de er svært tilfredse om fem år (hhv. 25 og 40 prosent) som oppgir at de er tilfredse nå (hhv. 11 og 21 prosent).

Eldre og pensjonister tror de er mindre tilfredse om 5 år enn de er nå

Noen få av gruppene vi ser på svarer at de tror de vil ha lavere tilfredshet med livet om fem år enn de har nå. Dette gjelder personer i alder 67-79 år og 80 år og eldre og pensjonister.

Tabell 4.10 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
Hele befolkningen	17	50	33	7,5	17 058
Kjønn					
Menn	18	49	33	7,4*	8 308
Kvinner	16	51	33	7,5*	8 750
Alder					
18-24 år	13	48	39	7,8*	1 771
25-44 år	14	48	38	7,7*	5 316
45-66 år	14	52	34	7,6*	7 124
67-79 år	24	54	22	7,0*	2 438
80 år og over	51	37	13	5,6*	360
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	11	53	37	7,8*	7 231
Videregående skole	18	52	31	7,4*	6 784
Grunnskole	24	44	32	7,2*	3 043
Inntekt					
Høyest 25 prosent	10	53	37	7,9*	6 274
Nest høyest 25 prosent	16	53	31	7,5	4 631
Nest lavest 25 prosent	22	48	30	7,2*	3 266
Lavest 25 prosent	26	43	32	7,1*	2 887
Lavinntekt	23	43	35	7,2*	1 540
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	11	51	38	7,8*	11 023
Student/ elev	9	51	40	8,0*	1 279
Pensjonist	30	50	20	6,7*	2 761
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	38	42	20	6,2*	1 185
Arbeidsledig	29	47	25	6,8*	342
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	20	47	33	7,3*	1 409
Aleneboende 45 år og over	31	46	22	6,6*	1 833
Par uten barn, under 45 år	14	49	36	7,6	1 045
Par uten barn, 45 år og over	20	52	28	7,3*	4 120
Par med barn 0-5 år	9	48	43	8,0*	1 881
Par med barn 6-17 år	10	53	37	7,8*	2 948
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	18	44	38	7,5	447
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	17	45	38	7,5	1 895
Norskfødte med innvandrerforeldre	17	47	37	7,5	151
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	29	48	23	6,7*	5 019
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	41	45	15	5,9*	2 858
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	25	45	31	7,1*	922
Landsdel					
Oslo	16	49	35	7,5*	2 277
Viken	17	50	33	7,5	3 969
Innlandet	19	51	30	7,3*	1 197
Agder og Sør-Østlandet	17	48	35	7,5	2 256
Vestlandet	17	51	32	7,5	4 288
Trøndelag	17	49	35	7,5	1 561
Nord-Norge	18	51	31	7,3*	1 510

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
 Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020, Statistisk sentralbyrå.

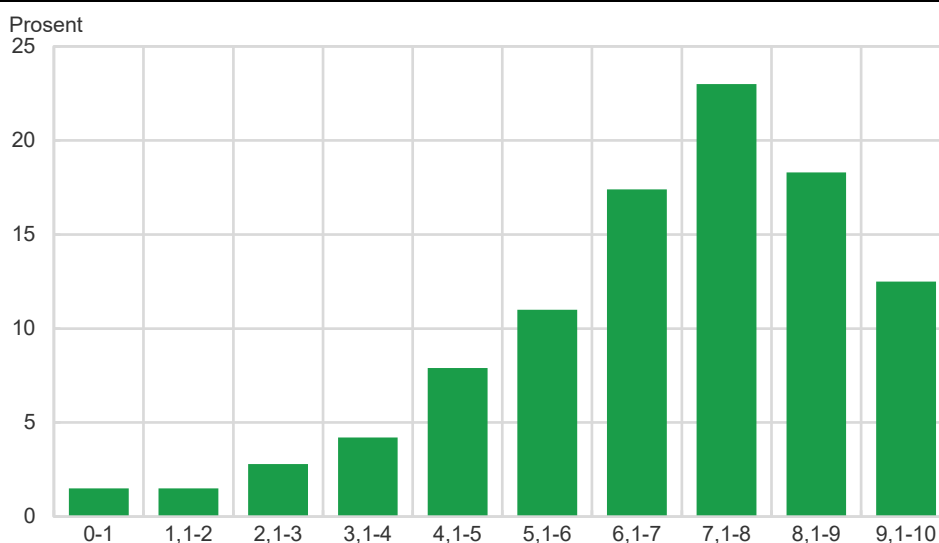
4.4. Opplever vi mening?

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 4.4. 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 medium skåre (medium 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 4.11.

Figur 4.4 Opplevelse av mening, befolkningen i alt



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå

Rettet 21. oktober 2020

Sosiale og økonomiske ulikheter i opplevelse av mening

23 prosent av befolkningen oppgir at de opplever at det de gjør i livet er svært meningsfullt. I den andre enden av skalaen oppgir 22 prosent at de opplever at det de gjør i livet er lite meningsfullt.

Personer i alder 18-24 opplever livet som mindre meningsfullt

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 er andelen som opplever lite mening dobbelt så stor (37 prosent) som blant personer i alder 45-66 (17 prosent) og 67-79 år (14 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 14 prosent har en svak opplevelse av mening blant personer i den høyeste inntektskvartilen, mens andelen er mer enn dobbelt så stor blant personer i den laveste inntektskvartilen (36 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. Andelen som opplever lite mening er også relativt høy blant studenter, hvor tre av ti opplever lite mening og blant unge aleneboende, der andelen som opplever lite mening er 37 prosent.

Tabell 4.11 Opplevelse av mening. Prosent og gjennomsnitt

	Svak opplevelse av mening (0-5,5)			Gjennomsnitt	Antall svar
	Middels opplevelse av mening (5,5-8,5)	Sterk opplevelse av mening (8,5-10)			
Hele befolkningen	22	55	23	7,1	17 260
Kjønn					
Menn	23	56	21	7,0*	8 388
Kvinner	22	54	25	7,2*	8 872
Alder					
18-24 år	37	49	14	6,3*	1 773
25-44 år	26	55	19	6,8*	5 336
45-66 år	17	57	26	7,4*	7 195
67-79 år	14	58	28	7,6*	2 515
80 år og over	24	51	26	7,1	388
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	14	61	25	7,5*	7 304
Videregående skole	21	56	22	7,1	6 874
Grunnskole	33	46	21	6,6*	3 082
Inntekt					
Høyest 25 prosent	14	59	27	7,5*	6 341
Nest høyest 25 prosent	20	58	22	7,2	4 692
Nest lavest 25 prosent	25	54	21	6,9*	3 320
Lavest 25 prosent	36	46	18	6,4*	2 907
Lavinntekt	37	47	16	6,3*	1 546
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	18	58	24	7,3*	11 087
Student/ elev	31	55	15	6,6*	1 284
Pensjonist	17	56	27	7,4*	2 859
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	50	38	12	5,6*	1 201
Arbeidsledig	58	33	9	5,2*	345
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	36	51	13	6,2*	1 412
Aleneboende 45 år og over	26	52	22	7,0	1 869
Par uten barn, under 45 år	28	56	16	6,7*	1 051
Par uten barn, 45 år og over	13	58	29	7,6*	4 221
Par med barn 0-5 år	18	57	25	7,4*	1 884
Par med barn 6-17 år	20	57	23	7,2	2 970
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	34	48	18	6,5*	448
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	23	54	24	7,1	1 923
Norskfødte med innvandrerforeldre	35	46	19	6,3*	152
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	35	49	16	6,4*	5 084
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	61	35	5	5,0*	2 880
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	36	46	18	6,4*	936
Landsdel					
Oslo	23	56	21	7,0	2 298
Viken	22	55	23	7,1	4 015
Innlandet	25	54	20	7,0	1 213
Agder og Sør-Østlandet	23	53	24	7,1	2 283
Vestlandet	22	55	23	7,1	4 346
Trøndelag	20	57	23	7,2	1 575
Nord-Norge	24	53	23	7,1	1 530

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

4.5. Opplever vi engasjement?

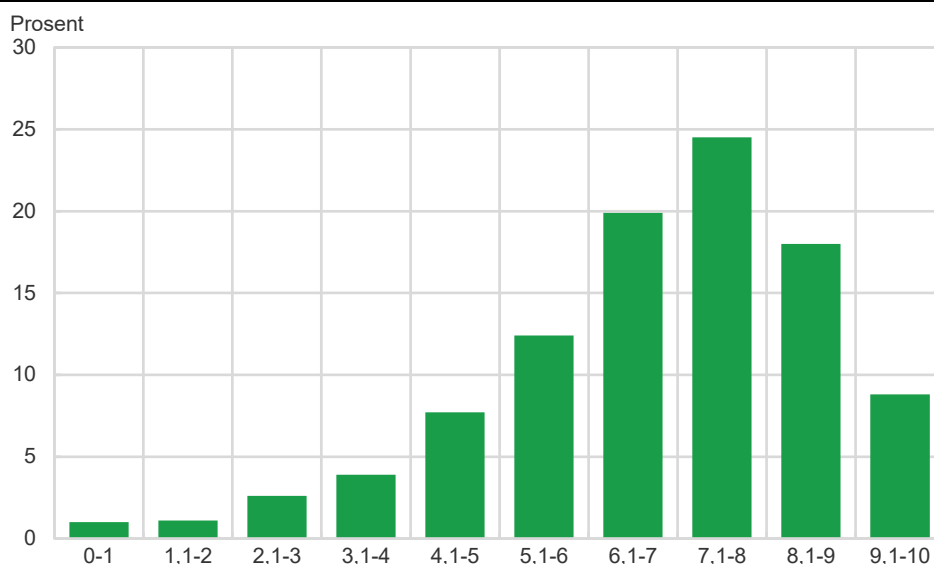
I tillegg til spørsmålet om tilfredshet, omfatter livskvalitet også aspekter av psykologisk fungering og behovstilfredsstillelse, hvorav mening og engasjement er særlig sentrale. I undersøkelsen er det inkludert tre spørsmål om engasjement:

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 4.5. Svarene har også blitt gruppert 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 medium skåre (Ofte engasjert i det de 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 4.12.

Figur 4.5 Opplevelse av engasjement i det man gjør. Befolkningen i alt



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå

Sosiale og økonomiske ulikheter i opplevelse av engasjement

Vi finner i Tabell 4.12 viser at 21 prosent av befolkningen oppgir at de svært ofte opplever at de er engasjert i det de gjør. I den andre enden av skalaen oppgir 20 prosent at de sjelden opplever 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 kjønn og alder. Noen grupper skiller seg likevel ut, og vi ser for eksempel at personer med grunnskoleutdanning sjeldnere opplever engasjement (27 prosent) enn personer med høyere utdanning (14 prosent). Vi ser tilsvarende at personer med lav inntekt og personer utenfor arbeidslivet opplever lite engasjement. Mer enn dobbelt så mange oppgir at de sjelden er engasjert i det de gjør blant personer i den laveste inntekstkvartilen (29 prosent) enn blant personer i den høyeste inntekstkvartilen (13 prosent). Vi ser også at nesten halvparten av arbeidsledige (49 prosent) og personer med psykiske plager (48 prosent) svarer at de sjelden er engasjert i det de gjør.

Tabell 4.12 Opplevelse av å være engasjert i det man gjør. Prosent og gjennomsnitt

	Sjelden engasjert i det man gjør (0-5,5)	En del av tiden engasjert i det man gjør (5,5,-8,5)	Svært ofte engasjert i det man gjør (8,5-10)	Gjennomsnitt	Antall svar
Hele befolkningen	20	60	21	7,0	17 256
Kjønn					
Menn	19	60	21	7,0*	8 385
Kvinner	20	60	20	6,9*	8 871
Alder					
18-24 år	25	57	18	6,7*	1 772
25-44 år	22	60	18	6,8*	5 334
45-66 år	16	62	23	7,2*	7 194
67-79 år	16	59	25	7,2*	2 515
80 år og over	26	50	24	6,7*	389
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	14	66	20	7,2*	7 304
Videregående skole	19	60	21	7,0*	6 873
Grunnskole	27	52	22	6,7*	3 079
Inntekt					
Høyest 25 prosent	13	65	23	7,3*	6 340
Nest høyest 25 prosent	18	62	21	7,0*	4 691
Nest lavest 25 prosent	24	56	20	6,8*	3 319
Lavest 25 prosent	29	52	19	6,5*	2 906
Lavinntekt	29	54	18	6,5*	1 545
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	16	63	22	7,1*	11 084
Student/ elev	22	62	16	6,8*	1 284
Pensjonist	18	57	24	7,1*	2 859
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	37	47	15	6,1*	1 200
Arbeidsledig	49	38	14	5,6*	345
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	27	56	16	6,5*	1 412
Aleneboende 45 år og over	23	54	23	6,9*	1 870
Par uten barn, under 45 år	22	61	17	6,8*	1 051
Par uten barn, 45 år og over	14	61	25	7,3*	4 220
Par med barn 0-5 år	18	63	19	7,0	1 883
Par med barn 6-17 år	17	63	19	7,0	2 968
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	29	54	18	6,5*	448
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	22	56	22	6,9	1 922
Norskfødte med innvandrerforeldre	29	52	19	6,3*	151
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	29	54	17	6,5*	5 083
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	48	44	8	5,4*	2 879
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	28	54	18	6,5*	935
Landsdel					
Oslo	21	60	19	6,9	2 297
Viken	19	59	22	7,0	4 013
Innlandet	20	61	18	6,9	1 214
Agder og Sør-Østlandet	22	57	21	6,9	2 282
Vestlandet	19	60	21	7,0	4 345
Trøndelag	18	60	22	7,1	1 575
Nord-Norge	19	61	20	7,0	1 530

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

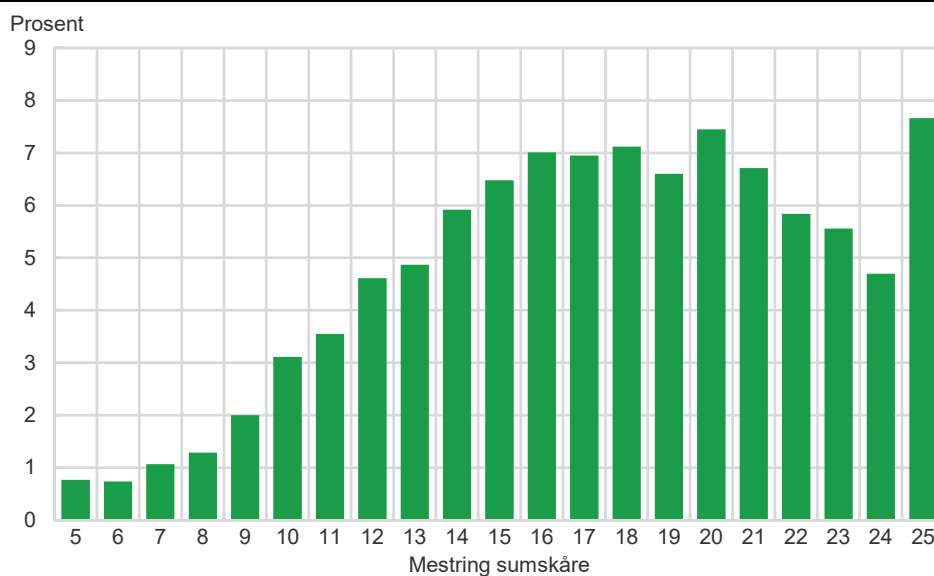
4.6. Opplever vi mestring i livet?

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 kan vi se hvordan svarene fordeler seg på de ulike sumskårene av mestring. Sumskårene kan deretter grupperes i grupper for å skille mellom 'høy' og 'lav' opplevelse av mestring, og valget av kuttskårer for disse gruppene bestemmes ut i fra fordelingen i befolkningen, hvor det ofte velges en 20-60-20-fordeling (hhv. 20 prosent i gruppene som opplever lav og høy mestring i befolkningen i alt). Dette muliggjør sammenligning mellom ulike grupper innad i befolkningen med de samme kuttskårene. Gitt en 20-60-20 fordeling angir svar mellom 5 og 13 en lav skåre (opplever lav grad av mestring), og svar mellom 23 og 25 angir en høy skåre (opplever høy grad av mestring). Resultater med denne grupperingen er presentert i Tabell 4.13.

Figur 4.6 Opplevelse av mestring, sumskåre



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå

Sosiale og økonomiske ulikheter i opplevelse av mestring

I Tabell 4.13 har vi fordelt svarene etter ulike bakgrunnskjennetegn for å beskrive opplevelsen av mestring blant ulike grupper basert på kjønn, alder, utdanningsnivå, inntekt, hovedaktivitet, husholdningstype, innvandrerbakgrunn, helseforhold og seksuell identitet.

Personer utenfor arbeid opplever mindre mestring

I likhet med engasjement ser vi også for mestring at det stort sett er små, men signifikante forskjeller mellom ulike grupper i befolkningen. Noen grupper skiller seg likevel ut, og vi ser for eksempel at personer uten arbeid (arbeidsledige og uføre) opplever lav grad av mestring sammenlignet med befolkningen og yrkesaktive. Halvparten av uføre oppgir at de opplever lite mestring, og 4 av 10 arbeidsledige svarer det samme. Dette er mer enn dobbelt så store andeler som

blant yrkesaktive. I begge grupper oppgir færre enn hver tiende person at de opplever stor grad av mestring. Vi ser også at personer med symptomer på psykiske plager oppgir at de i liten grad opplever mestring.

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.

Tabell 4.13 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	22	60	18	17,5	17 243
Kjønn					
Menn	21	60	19	17,7*	8 381
Kvinner	24	60	17	17,3*	8 862
Alder					
18-24 år	23	65	12	16,9*	1 770
25-44 år	21	63	16	17,4	5 332
45-66 år	20	57	22	17,9*	7 193
67-79 år	22	58	20	17,7	2 508
80 år og over	36	49	15	16,0*	388
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	14	64	22	18,6*	7 304
Videregående skole	22	60	18	17,4	6 869
Grunnskole	31	55	14	16,2*	3 070
Inntekt					
Høyest 25 prosent	15	61	25	18,7*	6 335
Nest høyest 25 prosent	21	62	17	17,6	4 687
Nest lavest 25 prosent	28	58	14	16,7*	3 318
Lavest 25 prosent	30	58	12	16,2*	2 903
Lavinntekt	30	59	11	16,3*	1 542
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	17	63	21	18,2*	11 080
Student/ elev	19	68	12	17,4	1 282
Pensjonist	24	57	19	17,4	2 853
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	52	43	6	13,7*	1 201
Arbeidsledig	40	56	4	14,8*	343
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	25	63	13	16,9*	1 411
Aleneboende 45 år og over	26	56	18	17,1*	1 868
Par uten barn, under 45 år	20	63	17	17,6	1 050
Par uten barn, 45 år og over	22	57	21	17,8*	4 214
Par med barn 0-5 år	18	65	16	17,8*	1 882
Par med barn 6-17 år	20	61	20	17,8*	2 968
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	29	57	14	16,4*	448
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	26	60	14	16,8*	1 918
Norskfødte med innvandrerforeldre	25	62	13	16,6	152
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	38	53	9	15,3*	5 079
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	55	43	2	13,1*	2 877
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	35	54	11	15,8*	933
Landsdel					
Oslo	19	61	20	17,9*	2 296
Viken	22	58	19	17,6	4 011
Innlandet	21	62	17	17,4	1 212
Agder og Sør-Østlandet	24	60	17	17,3	2 280
Vestlandet	22	61	16	17,3	4 343
Trøndelag	20	60	20	17,7	1 573
Nord-Norge	25	57	18	17,2	1 528

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

4.7. Opplever vi givende sosiale relasjoner?

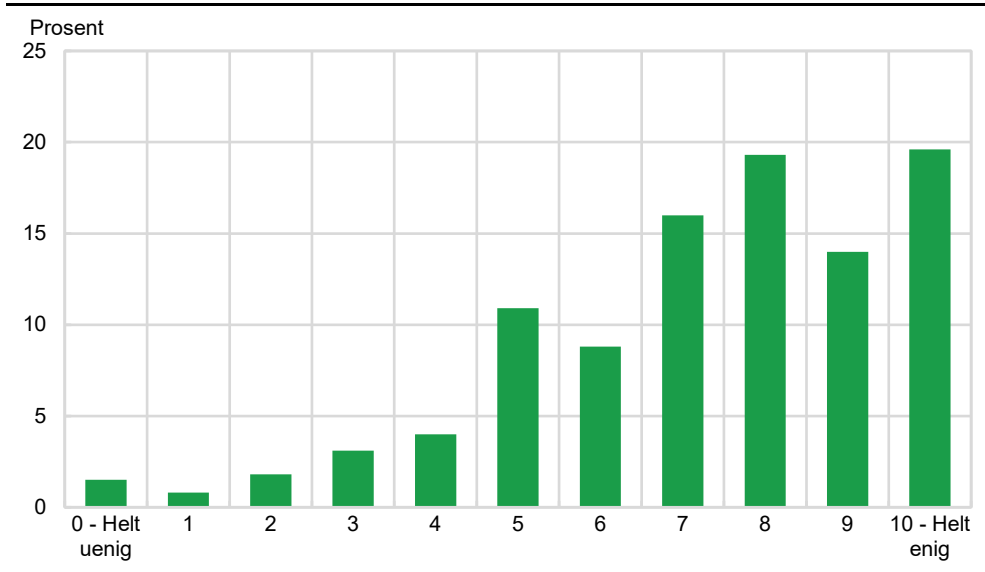
Et annet sentralt aspekt av livskvalitet er sosiale relasjoner. I undersøkelsen er det stilt et spørsmål om sosiale relasjoner:

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 4.7. 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 4.14 er skårene gruppert inn i 'lav' og 'høy' skår som beskrevet over.

Figur 4.7 Opplever givende sosiale relasjoner. Befolkningen i alt



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå

Sosiale og økonomiske ulikheter i vurdering av sine sosiale relasjoner

Vi finner i Tabell 4.14 at 22 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 34 prosent at de har svært givende sosiale relasjoner.

Kvinner, studenter, personer med høyere utdanning eller høy inntekt skårer høyest

Ser vi først på hvilke grupper som har de høyeste gjennomsnittsskårene, ser vi at det er personer med høyere utdanning, studenter/elever, kvinner og personer i høyeste inntektskvartil som svarer at de har de mest givende sosiale relasjonene. Omtrent 40 prosent 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 4.14 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	22	44	34	7,3	17 254
Kjønn					
Menn	26	47	28	7,0*	8 382
Kvinner	19	42	40	7,6*	8 872
Alder					
18-24 år	20	43	37	7,4	1 772
25-44 år	22	45	33	7,2	5 335
45-66 år	22	45	33	7,3	7 192
67-79 år	23	43	35	7,3	2 515
80 år og over	28	38	35	7,2	387
Utdanningsnivå					
Høyere utdanning	14	46	40	7,7*	7 303
Videregående skole	24	45	32	7,2	6 872
Grunnskole	29	41	30	6,9*	3 079
Inntekt					
Høyest 25 prosent	16	47	37	7,6*	6 338
Nest høyest 25 prosent	21	45	34	7,3	4 692
Nest lavest 25 prosent	27	42	31	7,0*	3 318
Lavest 25 prosent	29	41	31	6,9*	2 906
Lavinntekt	28	42	30	6,9*	1 545
Hovedaktivitet					
Yrkesaktiv	20	46	34	7,4*	11 083
Student/ elev	15	47	39	7,7*	1 283
Pensjonist	23	42	35	7,3	2 860
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	36	39	25	6,5*	1 201
Arbeidsledig	46	35	19	5,8*	345
Husholdningstype					
Aleneboende under 45 år	24	46	30	7,0*	1 412
Aleneboende 45 år og over	30	37	33	7,0*	1 868
Par uten barn, under 45 år	20	46	34	7,3	1 051
Par uten barn, 45 år og over	20	45	36	7,4*	4 221
Par med barn 0-5 år	19	46	35	7,4	1 884
Par med barn 6-17 år	21	45	34	7,3	2 969
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	25	41	34	7,2	448
Innvandrerbakgrunn					
Innvandrere	28	45	27	6,8*	1 921
Norskfødte med innvandrerforeldre	27	40	32	7,0	150
Helseforhold					
Nedsatt funksjonsevne	29	44	27	6,8*	5 082
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	44	40	16	5,9*	2 879
Seksuell identitet					
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	31	42	27	6,7*	936
Landsdel					
Oslo	19	44	37	7,4	2 296
Viken	23	43	35	7,3	4 012
Innlandet	23	47	30	7,2	1 213
Agder og Sør-Østlandet	23	42	35	7,3	2 283
Vestlandet	23	45	32	7,3	4 346
Trøndelag	21	44	35	7,3	1 575
Nord-Norge	24	47	30	7,1*	1 529

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. 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).

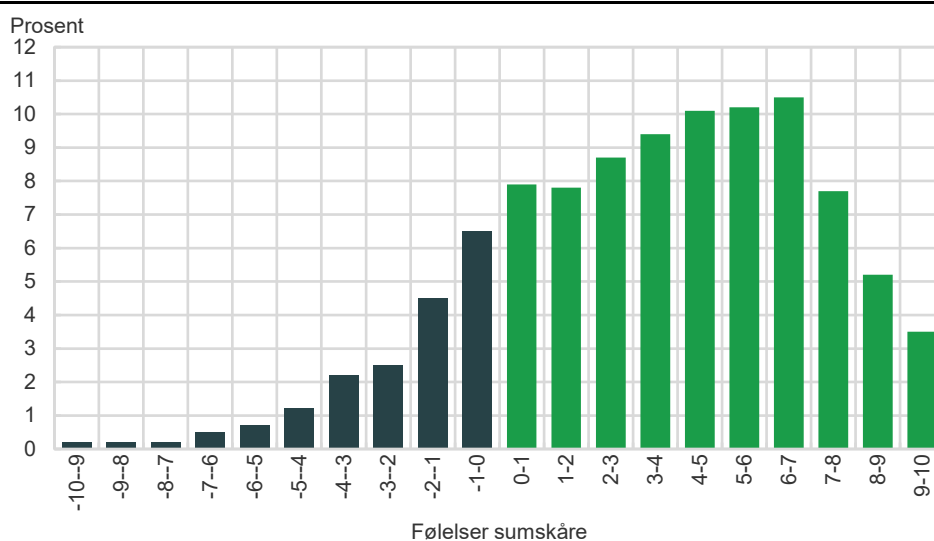
Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du ...

- 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 4.8 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 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 mørkegrønn), spesielt er det få som har en svært høy overvekt av negative følelser.

Figur 4.8 Sumskåre positive/negative følelser, befolkningen i alt



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå

Rettet 21. oktober 2020

Sosiale og økonomiske ulikheter i affektiv livskvalitet

I Tabell 4.15 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 81 prosent av befolkningen i alt har opplevd en overvekt av positive følelser, mens 19 prosent har opplevd en overvekt av negative følelser. Sammenligner vi med de ulike gruppene i tabellen, kan vi se at det er noen grupper hvor det er markant flere som opplevd en overvekt av positive og negative følelser enn i befolkningen som helhet.

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 9 av 10 en overvekt av positive følelser. Gjennomsnittsskåren i befolkningen er på 3,4 mens den for dem i alderen 67-79 år er 4,6, for pensjonister 4,4 mens den er 4,5 for barn uten barn i alderen 45 år og eldre.

Personer med symptomer på psykiske plager, som er utenfor arbeid eller har en ikke-heterofil seksuell identitet 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 1,4, altså at de i større grad opplever negative enn positive følelser. 71 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 personer med en annen seksuell identitet enn heterofil har lave skårer, 35 prosent har en overvekt av negative følelser.

Tabell 4.15 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	19	81	3,4	17 252
Kjønn				
Menn	17	83	3,7*	8 384
Kvinner	21	80	3,2*	8 868
Alder				
18-24 år	26	74	2,5*	2 261
25-44 år	24	76	2,7*	5 496
45-66 år	15	85	3,9*	6 571
67-79 år	10	90	4,6*	2 532
80 år og over	14	86	3,8	392
Utdanningsnivå				
Høyere utdanning	14	86	3,8*	7 303
Videregående skole	17	83	3,6*	6 871
Grunnskole	26	74	2,8*	3 078
Inntekt				
Høyest 25 prosent	13	87	4,2*	6 338
Nest høyest 25 prosent	17	83	3,5	4 690
Nest lavest 25 prosent	21	80	3,2*	3 318
Lavest 25 prosent	29	71	2,4*	2 906
Lavinntekt	29	71	2,3*	1 545
Hovedaktivitet				
Yrkesaktiv	16	84	3,6*	11 082
Student/ elev	25	75	2,7*	1 284
Pensjonist	11	89	4,4*	2 858
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	40	60	1,4*	1 199
Arbeidsledig	43	57	1,0*	345
Husholdningstype				
Aleneboende under 45 år	27	73	2,2*	1 412
Aleneboende 45 år og over	18	82	3,7*	1 868
Par uten barn, under 45 år	24	76	2,7*	1 051
Par uten barn, 45 år og over	11	89	4,5*	4 218
Par med barn 0-5 år	21	79	3,1*	1 884
Par med barn 6-17 år	18	82	3,4	2 969
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	28	72	2,3*	448
Innvandrerbakgrunn				
Innvandrere	25	76	2,8*	1 920
Norskfødte med innvandrerforeldre	30	70	2,1*	152
Helseforhold				
Nedsatt funksjonsevne	29	71	2,3*	5 081
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	71	29	-1,4*	2 878
Seksuell identitet				
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	35	65	1,7*	936
Landsdel				
Oslo	20	80	3,2*	2 294
Viken	20	80	3,4	4 013
Innlandet	19	81	3,4	1 214
Agder og Sør-Østlandet	19	81	3,5	2 282
Vestlandet	18	82	3,5	4 345
Trøndelag	16	84	3,7*	1 574
Nord-Norge	19	82	3,6	1 530

* Signifikant forskjellig fra gjennomsnittet i befolkningen i alt
Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

5. Hvilke grupper har høy og lav subjektiv livskvalitet?

Kristina Strand Støren & Karin Hamre Gram

For å oppsummere resultatene for ulike gruppers subjektive livskvalitet har vi laget en samleindeks, som baserer seg på alle de subjektive livskvalitetsindikatorerne i kapittel 4. Samleindeksen presenteres i figur 13 og illustrerer hvor mange av livskvalitetsindikatorerne de ulike gruppene skårer like bra, bedre eller dårligere på sammenlignet med befolkningen i alt. Indikatorer hvor en gruppe skårer *dårligere* enn befolkningen er markert i rødt, mens indikatorer hvor en gruppe skårer *bedre* enn befolkningen er markert i grønt. Ingen signifikant forskjell mellom gjennomsnittet til gruppen og befolkningen i alt er markert i grått.

5.1. Grupper med høyest subjektiv livskvalitet

Kun én gruppe skårer signifikant bedre enn 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.

Personer med høyere utdanning, altså universitets- og høyskoleutdanning på 3 år eller mer, skårer også signifikant bedre enn befolkningen nesten alle indikatorer. Unntaket er tilfredshet med bostedet og tilfredshet med egen fritid. To indikatorer der høyt utdannede skårer likt som befolkningen.

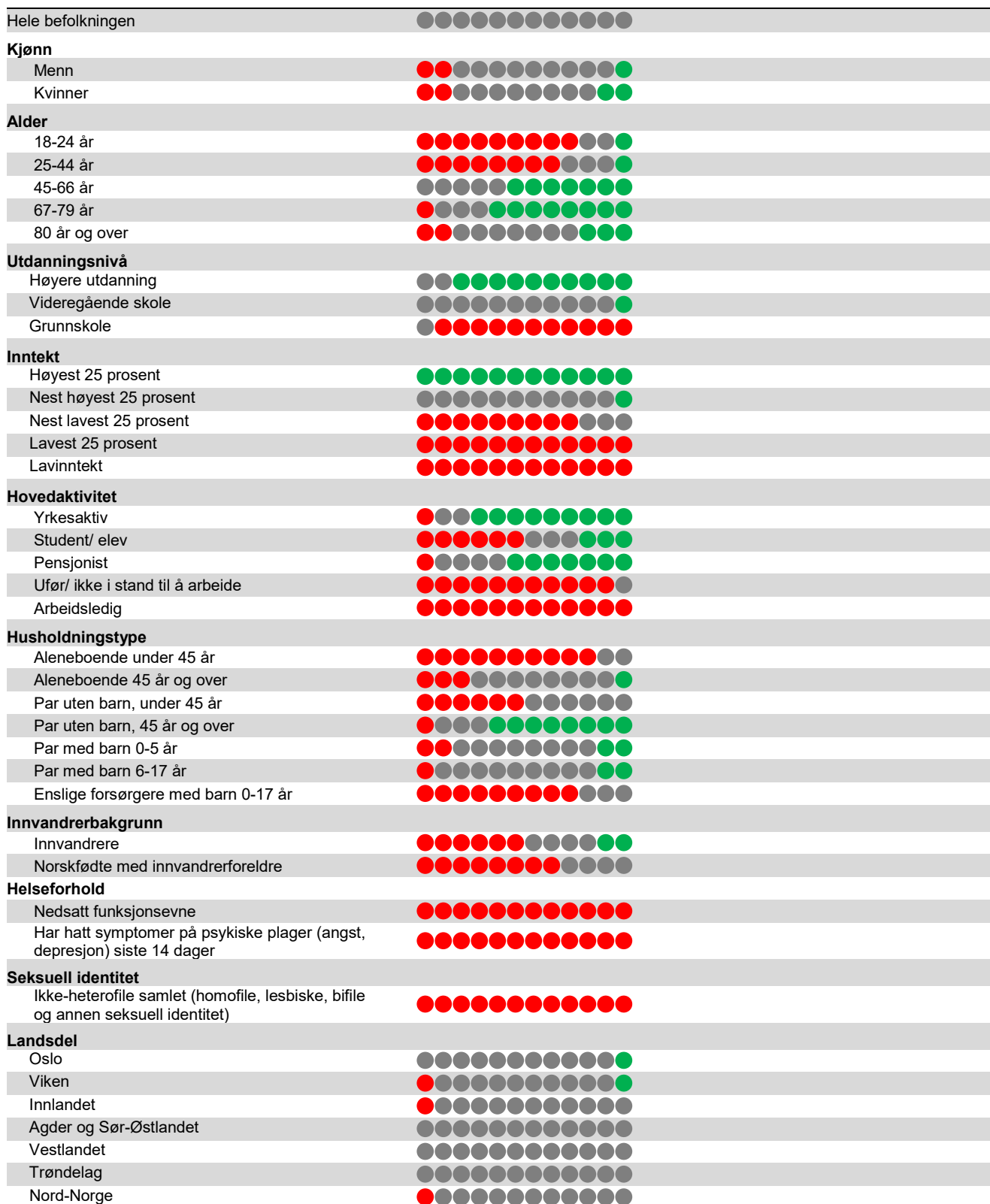
Andre grupper som jevnt over skårer bedre enn befolkningen i alt på mange tilfredshetsindikatorer er yrkesaktive, personer mellom 67-79 år, par over 45 år uten barn og pensjonister. Disse skårer bedre enn befolkningen på mellom 7 og 10 av indikatorerne.

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 befolkningen i alt. 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 positive følelser og at de har givende sosiale relasjoner og positive følelser.

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

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



Antall indikatorer på subjektiv livskvalitet som gruppen skårer signifikant (1 % nivå) dårligere (markert i rødt), like bra (markert i grått), eller bedre (markert i grønt) enn befolkningen.

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

Rettet 21. oktober 2020

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 vedleggstabell A. Forskjeller i nivå, altså hvor stor forskjellen er fra gruppen til befolkningen, er ikke inkludert i denne rapporten.

Personer med ikke-heteroseksuell identitet skårer dårlig på samtlige indikatorer

De som i undersøkelsen har oppgitt at de ikke er heterofile, altså er homofil, lesbisk, bifil eller har annen seksuell identitet, skårer signifikant dårligere enn befolkningen på alle subjektive livskvalitetsindikatorer fra kapittel 4. Dette er unike resultater fordi man fra før av vet lite om livskvaliteten til representative grupper av ikke-heterofile i befolkningen.

Særlig skårer gruppen med ikke-hetero seksuell identitet dårligere enn befolkningen på indikatorene overvekt av positive følelser, psykisk helse og tilfredshet med bosted. Annen forskning har også tidligere vist at lesbiske og homofile skårer dårligere enn befolkningen på enkelte livskvalitetsmål. Særlig finner de en negativ sammenheng mellom dårlig psykisk helse og det å være ikke-heterofil (Hegna, Kristiansen og Moseng, 1999). Også i undersøkelsen *Seksuell orientering og levekår* finner Anderssen og Malterud (2013) en høyere andel med dårligere psykisk helse sammenliknet med heterofile, men det understrekes at det særlig gjelder yngre aldersgrupper. Fordi det er lite forskning på feltet og spørsmål om seksuell identitet og kjønnsidentitet for første gang er inkludert i en nasjonal undersøkelse fra Statistisk sentralbyrå er det ikke store sammenlikningsgrunnlaget. En utfyllende artikkel om disse gruppene publiseres av SSB høsten 2020.

Livskvalitet i et kjønnsperspektiv

Tabell 5.1. viser at kvinner skårer signifikant bedre enn befolkningen på to livskvalitetsindikatorer og menn på en indikator. 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 dårligere enn befolkningen på de to indikatorene kvinner skårer bedre på, og bedre enn befolkningen på overvekt av positive følelser. Kvinner skårer dårligere enn befolkningen på opplevelse av engasjement og overvekt av positive følelser.

Livskvalitet i ulike livsfaser

Varierer 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.

Voksne personer i aldersgruppen 67-79 år og 45-66 år er noen av gruppene som har skåret bedre enn befolkningen på flest subjektive livskvalitetsindikatorer, sammenliknet med alle de andre gruppene i tabell 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.

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, mestring og overvekt av positive følelser.

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

Norskfødte med innvandrerforeldre skårer dårligere på en av tre livskvalitetsindikatorer

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 og psykiske helse. Det er til dels store forskjeller mellom ulike landgrupper som ikke er tatt hensyn til i denne sammenheng. Se for eksempel rapporten *Livskvalitet blant innvandrere* (Barstad, 2018) og *Hopning av dårlige levekår* (Barstad, 2016).

Norskfødte med innvandrerforeldre skårer dårligere enn befolkningen i alt på 8 av 12 livskvalitetsindikatorer, og ikke bedre enn befolkningen i alt på noen av indikatorene. Indikatorene de skårer like bra som befolkningen i alt på er fysisk helse, optimisme for fremtiden, mestring og givende sosiale relasjoner. 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 sosioøkonomiske 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. 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.

6. Hvilke faktorer påvirker nordmenns livskvalitet?

Karin Hamre Gram, 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'.

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 0-5 hvor 0 er svært dårlig og 5 er svært god. Svarene 0 og 1 (*dårlig* og *svært 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). Basert på gjennomsnittet av disse skårene, blir personer som skårer over 2,0 i gjennomsnitt gruppert som at de har symptomer på psykiske plager, mens personer som skåret under 2,0 ble gruppert som at de ikke har symptomer på psykiske plager. Dette fordi en gjennomsnittlig skår over 2 regnes som en indikasjon på psykiske problemer i følge dette målet.

Langvarige sykdommer eller funksjonshemming

Spørsmålene vi har stilt er: «Har du noen langvarige sykdommer eller helseproblemer?» og «Har du funksjonshemming eller har du plager som følge av skade?». De som har svart «ja» på et eller begge disse har fått oppfølgingsspørsmål om noe av dette skaper «store» eller «noen» begrensninger i å utføre vanlige hverdagsaktiviteter og om disse begrensningene har vart i seks 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 4 og 5 (*sterke* eller *svært sterke* smerter eller ubehag) har blitt gruppert sammen.

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*).

Personer med dårlig helse, symptomer på psykiske plager og nedsatt funksjonsevne er mindre tilfredse

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 (33 prosent) enn blant dem som vurderer at de har dårlig eller svært dårlig helse (6 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 (63 prosent) enn personer med god eller svært god helse (13 prosent).

I Tabell 6.1 kan vi også se at andelen i befolkningen som vurderer helsen sin som dårlig eller svært dårlig er på 10 prosent, mens 71 prosent anser den som god eller svært god. Disse andelene skiller seg noe fra statistikken om helseforhold, hvor det er 79 prosent som vurderer sin helse som god eller svært god, og 7 prosent som vurderer sin helse som dårlig eller svært dårlig (Statistisk sentralbyrå, 2020c). Noe av årsaken til at personer i denne undersøkelsen vurderer helsen sin som noe dårligere sammenlignet med statistikken om helseforhold, kan ha med datainnsamlingsmetoden å gjøre. Levekårsundersøkelsen om helse samles inn gjennom telefonintervju, mens det i denne undersøkelsen ble samlet inn data gjennom webspørreskjema. Personer som svarer ved telefonintervju kan bli påvirket til å svare noe mer 'positivt' på denne typen spørsmål på grunn av sosial ønskerdighet - fordi de tenker på hvordan de vil framstå for intervjueren. Personer som svarer på web blir ikke påvirket av sosial ønskerdighet på samme måte.

Når det kommer til psykisk helse, skårer dem som har hatt symptomer på psykiske plager (angst og/eller depresjon) siste 14 dager markant lavere i tilfredshet med livet enn befolkningen som helhet. 59 prosent av dem som har hatt symptomer på angst eller depresjon de siste 14 dagene oppgir lav tilfredshet med livet. Dette er mer enn dobbelt så stor andel som i befolkningen (22 prosent). Bare 5 prosent i denne gruppen oppgir høy tilfredshet. Andelen i befolkningen som har hatt symptomer på psykiske plager de siste 14 dagene er på 18 prosent.

Vi kan også se at personer som har sykdom eller skader som begrenser dem i deres vanlige hverdagsaktiviteter, i større grad rapporterer om lav tilfredshet (35 prosent) og i mindre grad rapporterer om høy tilfredshet (17 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 (60 %) enn i befolkningen (22 %).

Andelen i befolkningen som har sykdom eller funksjonsnedsettelse som skaper store begrensninger i å gjøre vanlige hverdagsaktiviteter er på 5 prosent ifølge denne undersøkelsen, omtrent den samme andelen som i statistikken om helseforhold (6 prosent), som baserer seg på levekårsundersøkelsen om helse (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2020). Andelen som oppgir at de opplever noen begrensninger er en god del høyere i denne undersøkelsen (23 prosent) sammenliknet med statistikken om helseforhold (12 prosent). Dette kan skyldes flere forhold, blant annet at rekkefølgen på spørsmålene ikke er helt lik, og spørsmålene er derfor ikke helt sammenliknbare.

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 62 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 over dobbelt så stor andel at de er lite tilfredse med livet (51 prosent) enn i befolkningen i alt (22 prosent). 6 prosent i befolkningen i alt oppgir at de har sterke eller svært sterke smerter eller ubehag. Når det kommer til søvnproblemer ser vi en enda mer markant sammenheng med tilfredshet med livet. Blant dem som oppgir at de er veldig mye plaget av søvnproblemer, har kun 7 prosent høy 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	22	52	26	7,1		17 374
Vurdering av egen helse						
Vurderer sin helse som god eller svært god	13	54	33	7,6	71	12 688
Vurderer sin helse som verken god eller dårlig	36	52	12	6,2	19	3 150
Vurderer sin helse som dårlig eller svært dårlig	63	31	6	4,7	10	1 536
Symptomer på psykiske plager						
Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	59	37	5	4,9	18	2 904
Nedsatt funksjonsevne						
Sykdom som skaper begrensninger i å gjøre vanlige hverdagsaktiviteter og har vart seks måneder	35	48	17	6,3	28	4 692
Store begrensninger	60	33	7	4,9	5	765
Noen begrensninger	30	51	19	6,6	23	3 927
Smerter og ubehag						
Ingen smerter eller ubehag	16	52	32	7,4	38	6 714
Litt smerter eller ubehag	20	55	25	7,1	43	7 535
Middels sterke smerter eller ubehag	33	49	17	6,4	13	2 183
Sterke eller svært sterke smerter eller ubehag	51	35	14	5,4	6	942
Søvnproblemer						
Ikke plaget	13	53	34	7,6	45	8 025
Litt plaget	22	55	23	7,0	37	6 518
Ganske mye plaget	42	45	13	5,9	12	2 051
Veldig mye plaget	59	34	7	4,8	5	780

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. 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, Hansen og Barstad, 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.

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.

Kontakt med familie Spørsmålet vi har stilt er: *Hvor ofte er du sammen med familie? Regn ikke med de som du bor sammen med.* 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 *daglig* og *hver uke* har blitt gruppert sammen, og *noen ganger i året* og *sjeldnere* er gruppert sammen.

Personer man kan regne med hvis personlige problemer

Spørsmålet vi har stilt er: *Hvor mange står deg så nær at du kan regne med dem hvis du får store personlige problemer? Regn også med nærmeste familie.* 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 *2 eller færre*. Personer som svarer at de har tre eller flere personer de kan regne med om de får store personlige problemer er i kategorien *3 eller flere*.

Ensomhet

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? Følelse av ensomhet* 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*). Svarene *ganske mye* og *veldig mye* plaget har blitt gruppert sammen.

Tillit til andre mennesker

Spørsmålet vi har stilt er: *'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?'* 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), og svar fra 8 til 10 angir en høy skåre (stor tillit).

Personer med lite vennekontakt, som er plaget av ensomhet og har lite tillit til andre er mindre tilfredse med livet

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.

Ukentlig eller daglig kontakt med gode venner er positivt relatert til høy tilfredshet med livet, ved at personer som har kontakt med venner ukentlig eller daglig i mindre grad har lav tilfredshet enn befolkningen i alt, og at de i større grad har høy tilfredshet med livet. Personer som sjelden har kontakt med venner (noen ganger i året eller sjeldnere) eller som oppgir at de ikke har noen gode venner skårer også lavere på tilfredshet med livet enn befolkningen i alt. Mer enn dobbelt så mange har lav tilfredshet med livet blant personer uten gode venner (53 prosent) enn i befolkningen i alt (22 prosent). I motsatt ende av skalaen oppgir bare 11 prosent av dem uten gode venner høy tilfredshet med livet – mot 26 prosent i hele befolkningen. Andelen som har sjelden kontakt med gode venner er på 20 prosent i befolkningen, mens andelen som oppgir at de ikke har noen gode venner er på 3 prosent.

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	22	52	26	7,1		17 393
Kontakt med gode venner						
Kontakt med gode venner hver uke eller daglig	18	52	31	7,4	41	6 983
Kontakt med gode venner hver måned	19	55	26	7,2	37	6 630
Sjelden kontakt med gode venner (noen ganger i året eller sjeldnere)	32	48	20	6,5	20	3 348
Har ingen gode venner	53	36	11	5,1	3	427
Kontakt med familie						
Kontakt med familie hver uke eller daglig	19	51	30	7,3	49	8 504
Kontakt med familie hver måned	22	54	24	7,0	28	4 950
Sjelden kontakt med familie (noen ganger i året eller sjeldnere)	27	52	21	6,7	22	3 728
Har ingen nær familie	45	36	19	5,9	1	205
Personer man kan regne med						
Har 2 eller færre de kan regne med hvis store personlige problemer	40	45	16	6,0	22	3 518
Har 3 eller flere de kan regne med hvis store personlige problemer	17	54	29	7,4	78	13 875
Ensomhet						
Ikke plaget av ensomhet	11	52	36	7,8	63	11 203
Litt plaget av ensomhet	30	58	12	6,4	26	4 438
Mye plaget av ensomhet	62	35	3	4,6	11	1 751
Tillit til andre mennesker						
Liten tillit til andre mennesker (0-4)	48	39	13	5,5	16	2 561
Middels tillit til andre mennesker (5-7)	24	57	19	6,9	38	6 472
Stor tillit til andre mennesker (8-10)	12	52	37	7,8	46	8 360

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

22 prosent i befolkningen oppgir at de har sjelden kontakt med familie. Kontakt med familie har ikke en like sterk sammenheng med tilfredshet med livet som kontakt med venner, men det er likevel noen flere med lav tilfredshet med livet blant dem som har sjelden kontakt med familie (27 prosent) enn i befolkningen i alt (22 prosent). At også familie har betydning for livskvalitet kan vi se på svarene til de som oppgir at de ikke har noe nær familie. Blant disse oppgir 45 prosent at de har lav tilfredshet med livet.

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 markant høyere (40 prosent) enn andelen i befolkningen i alt (22 prosent), og tilsvarende er andelen med høy tilfredshet med livet lavere blant de med 2 eller færre de kan regne med (16 prosent) enn i befolkningen i alt (26 prosent).

I befolkningen er det altså 22 prosent som svarer at de har 2 eller færre personer de kan regne med hvis de får store personlige problemer. Dette er noen flere enn hva tallene fra Levekårsundersøkelsen EU-SILC viser, der vi ser at 17 prosent i befolkningen oppgir dette (Statistisk sentralbyrå, 2020e).

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? 11 prosent oppgir at de er mye plaget av ensomhet i denne undersøkelsen, noe som er høyere enn tall fra Levekårsundersøkelsen om helse. Dette kan skyldes datainnsamlingsmetode (Groves, 2004).

Hele 62 prosent av dem som svarer at de er mye plaget av ensomhet oppgir også at de har lav tilfredshet med livet. Dette er nær tre ganger så mange som i befolkningen i alt (22 prosent). På den andre siden er det å ikke være plaget av ensomhet svært positivt for tilfredsheten med livet. Bare 11 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.

Tillit til medmennesker er også relatert til tilfredshet med livet. 48 prosent, nær halvparten, av personer med liten tillit til andre mennesker oppgir at de har lav tilfredshet med livet mot 12 prosent av personer med stor tillit til andre mennesker (Barstad og Sandvik, 2015).

6.3. Arbeidsmiljø

Mange av oss tilbringer store deler av dagen på arbeidsplassen 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 arbeidsmiljøindikatorne i denne undersøkelsen brukes også i Statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelse om arbeidsmiljø som gjennomføres jevnlig hvert tredje år. I dette kapittelet ser vi en del av disse indikatorne i sammenheng med tilfredshet med livet generelt. Spørsmålene er som følgende:

<i>Har dårlige 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, i høy grad</i>	Personer som svarer at de i stor eller svært stor grad kan påvirke beslutninger som er viktige for arbeidet sitt.
<i>Krav på jobb forstyrrer privatliv, ukentlig eller oftere</i>	Personer som svarer at kravene på jobben forstyrrer privatlivet sitt ukentlig eller oftere.
<i>Føler seg fysisk/psykisk utmattet etter arbeid, ukentlig eller oftere</i>	Personer som svarer at de føler seg fysisk/psykisk utmattet når de kommer hjem fra arbeid ukentlig eller oftere.
<i>Utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, et par ganger i måneden eller mer</i>	Personer som svarer at de flere ganger i måneden eller oftere blir utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende på sin arbeidsplass.
<i>Bruker mer enn én time hver vei på å reise mellom bolig og arbeidssted</i>	Personer som oppgir at deres reisevei mellom bosted og arbeidssted er én time eller mer hver vei.
<i>Er i fare for å miste jobben</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.
<i>Har opplevd å bli arbeidsledig</i>	Personer som svarer at de har opplevd å bli arbeidsledig de siste 12 måneder eller for mellom 1-5 år siden.

Lav tilfredshet blant dem med lite selvstendig og lite utviklende arbeid

De fleste sysselsatte rapporterer at de har både gode muligheter for selvutvikling i arbeidet og god kontroll over egen arbeidssituasjon (henholdsvis 76 og 54 prosent). Dette er en av indikatorne 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 arbeidsmiljøindikatorerne. Begge indikatorerne 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 Tre fjerdedeler 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 29 prosent som rapporterer om høy tilfredshet – det er 10 prosentpoeng større andel enn for sysselsatte i alt. På motsatt ende av skalaen, blant de med dårlige muligheter for selvutvikling i jobben, er det 38 prosent som har lav tilfredshet. Det er nesten dobbelt så stor andel med lav tilfredshet som blant sysselsatte i alt (19 prosent).

Selvbestemmelse Over halvparten av sysselsatte opplever stor grad av selvbestemmelse i jobben, målt gjennom mulighet til å påvirke beslutninger i arbeidet (54 prosent). I Arbeidsmiljøundersøkelsen finner vi litt lavere andel. Der svarte 48 prosent at de i høy grad kan påvirke beslutninger i arbeidet (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2020). Forskjellene kan blant annet knyttes til ulike aldersavgrensning i de to undersøkelsene.

Tabell 6.3 viser at tilfredshet med livet øker med grad av selvbestemmelse i jobben. Blant dem som i liten grad bestemmer over egen arbeidssituasjon er det over dobbelt så stor andel med lav tilfredshet (35 prosent), sammenliknet gjennomsnittet for alle sysselsatte (19 prosent). Blant dem som i stor grad bestemmer over egen arbeidssituasjon er det 32 prosent som rapporterer om høy tilfredshet, noe som er høyere sammenliknet med alle sysselsatte (26 prosent)

Jobbtrygghet Ifølge resultatene i denne undersøkelsen opplever de aller fleste ikke at de står i fare for å miste jobben (74 prosent), men det er likevel 26 prosent som mener de gjør det. Dette 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.

Resultatene i denne undersøkelsen, som illustrert i tabell 6.3., viser at blant dem som mener de har en utrygg jobb er det 29 prosent som har lav tilfredshet med livet. Dette er 10 prosentpoeng flere enn blant sysselsatte i alt. Annen forskning har blant annet dokumentert en sammenheng mellom usikker jobb, lav jobbtifredshet og psykiske plager (Sverke, Hellgren og Näswall, 2002).

Uønsket seksuell oppmerksomhet **Lav tilfredshet blant dem som opplever seksuell trakassering på jobb** 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 arbeidsmiljøindikatorerne som ser ut til å gi størst utslag på personers tilfredshet med livet. Tabell 6.3 viser at blant de som har opplevd seksuell trakassering en gang i måneden eller oftere er det 35 prosent som er lite tilfredse. Også blant de som har opplevd seksuell trakassering en gang i året oftere, er det en relativt stor andel som har lav tilfredshet (25 prosent) sammenliknet med sysselsatte i alt og sammenliknet med de andre arbeidsmiljøindikatorerne presentert i tabell 6.3.

Av alle sysselsatte er det 2 prosent som har opplevd uønsket seksuell oppmerksomhet en gang i måneden eller mer, mens 6 prosent har opplevd det en

gang i året eller mer. Andelen som opplever seksuell trakassering månedlig er ifølge Livkvalitetsundersøkelsen lavere enn vi finner i Statistisk sentralbyrås Levekårsundersøkelse om arbeidsmiljø (4 prosent) (SSB, 2020d). Ulike resultater kan blant annet skyldes ulike svaralternativer i de to undersøkelsene.

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

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 (33 og 36 prosent). På motsatt ende av skalaen rapporterer særlig de som føler seg psykisk utmattet når de kommer hjem fra arbeid at de har lav tilfredshet med livet (30 prosent). Også blant dem som er fysisk utmattet ved endt arbeidsdag er det mange som har lav tilfredshet (26 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 (30 prosent) sammenliknet med dem som opplever det et par ganger i måneden (15 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 11 og 12 prosent.

Arbeid på bekostning av privatlivet og tilfredsheten

Et krav på jobb som er kjent som potensiell helserisiko 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).

En fjerdedel av de 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 6.3. 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 (36 prosent). Også de som sjelden eller aldri opplever å være fysisk utmattet (33 prosent) og de som sjelden eller aldri opplever at jobb forstyrrer privatlivet (30 prosent) rapporterer om høy tilfredshet med livet.

Tabell 6.3 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	19	55	26	7,2		12 044
Jobbtrygghet						
Mener de er i fare for å miste jobben	29	53	18	6,5	26	2 980
Mener de ikke er i fare for å miste jobben	16	56	29	7,4	74	9 064
Muligheter til å utnytte utdanning og arbeidserfaring						
Gode eller svært gode muligheter	15	56	29	7,4	76	9 378
Verken gode eller dårlige muligheter	30	54	17	6,6	17	1 829
Dårlige eller svært dårlige muligheter	38	51	11	6,0	8	837
Kan påvirke beslutninger som er viktige for arbeidet sitt						
I stor grad	14	55	32	7,5	54	6 691
I noen grad	22	57	21	7,0	32	3 759
I liten grad	35	50	15	6,2	14	1 594
Føler seg fysisk utmattet når de kommer hjem fra arbeid						
Ukentlig eller oftere	26	54	20	6,7	46	5 347
Et par ganger i måneden	15	58	28	7,4	21	2 484
Sjelden eller aldri	12	54	33	7,7	34	4 213
Føler seg psykisk utmattet når de kommer hjem fra arbeid						
Ukentlig eller oftere	30	54	16	6,5	39	4 658
Et par ganger i måneden	15	59	26	7,4	24	2 926
Sjelden eller aldri	11	53	36	7,8	37	4 460
Utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende						
En gang i måneden eller mer	35	46	20	6,2	2	196
En gang i året eller mer	28	57	15	6,6	2	268
Sjeldnere	23	53	24	7,0	4	459
Aldri	19	55	27	7,2	92	11 121
Krav på jobb forstyrrer privatliv						
Ukentlig eller oftere	24	56	20	6,8	27	3 305
Et par ganger i måneden	17	58	25	7,2	22	2 667
Sjeldnere eller aldri	17	53	30	7,4	52	6 072
Pendletid mellom bolig og arbeidssted hver vei						
Under 30 minutter	18	55	27	7,3	69	8 269
30 minutter-1 time	21	57	23	7,0	23	2 813
Mer enn én time	22	54	24	7,0	8	962

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

Studenter er definert som personer som selv oppgir at de hovedsakelig betrakter seg selv som skoleelev eller student

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. 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. Vi har stilt spørsmål om arbeidsbelastning, for å kartlegge psykisk utmattelse etter skole-/studiedagen. Balanse mellom studier og privatliv er målt gjennom et spørsmål om krav på skolen eller i studiene forstyrrer privatlivet. Til slutt er det inkludert et spørsmål om seksuell trakassering på skolen eller utdanningsinstitusjonen. 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.

Alt i alt har studenter generelt noe lavere tilfredshet med livet enn sysselsatte. 23 prosent mot 19 prosent blant sysselsatte³. På den andre siden har 21 prosent av studenter høy tilfredshet med livet, 26 prosent blant sysselsatte. Det kan være verdt å merke seg at det kan være av andre faktorer 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. I dette kapitlet ser vi på forskjeller i livskvalitet innad i gruppen studenter og hvordan dette varierer med ulike sider ved studiemiljøet.

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 sjelden eller bare en gang i blant (månedlig) føler seg psykisk utmattet er det relativt få med lav tilfredshet. Det er imidlertid blant dem som føler seg psykisk utmattet ofte at tilfredsheten påvirkes. Blant dem som opplever å være utmattet ukentlig, som for øvrig gjelder 50 prosent av alle studenter i undersøkelsen og en langt større andel enn blant sysselsatte (39 prosent), er det 31 prosent som har lav tilfredshet med livet.

Andelen med lav tilfredshet mer enn halveres, til 13 prosent, blant dem som opplever psykisk utmattelse sjeldnere og en større andel av disse har høy tilfredshet (23 prosent). Blant dem som sjelden eller aldri føler seg psykisk utmattet er det 31 prosent som rapporterer høy tilfredshet med livet, men andelen med lav tilfredshet er 15 prosent – altså en større ande enn blant de som er psykisk utmattet av og til.

Studiekrav går utover privatlivet til halvparten av studentene

Det er også en stor andel studenter som opplever at krav på skolen/studiested forstyrrer privatlivet ofte, ukentlig eller mer (48 prosent). En fjerdedel av disse har lav tilfredshet med livet (26 prosent), 15 prosent har høy tilfredshet. Disse andelen skiller seg imidlertid ikke mye fra studenter i alt, der 23 prosent rapporterer om lav og 21 prosent om høy tilfredshet med livet.

Det er større andel med lav tilfredshet blant dem som ukentlig opplever at studiene forstyrrer privatlivet (26 prosent), enn blant dem som opplever det et par ganger i måneden (20 prosent) og sjelden eller aldri (19 prosent). Hyppigheten virker ikke å ha like stor betydning for denne indikatoren, som for indikatoren på psykisk utmattelse.

³ Studenter kan også være sysselsatt, men utgjør en liten andel av sysselsatte.

9 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 ved utdanningsinstitusjonen. Det er få som opplever det månedlig, men 9 prosent rapporterer at de har opplevd seksuell trakassering minst en gang i løpet av året⁴. 30 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 22 prosent. Resultatene viser også at det er nesten dobbelt så mange kvinner som menn som har opplevd uønsket seksuell oppmerksomhet.

Tabell 6.4 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	23	57	21	6,8		1 294
Føler seg psykisk utmattet når de kommer hjem fra skolen/studiene						
Ukentlig eller oftere	31	55	14	6,4	50	652
Et par ganger i måneden	13	65	23	7,2	24	314
Sjelden eller aldri	15	53	31	7,5	25	328
Krav på skolen/studer forstyrrer privatliv						
Ukentlig eller oftere	26	59	15	6,6	48	626
Et par ganger i måneden	20	53	27	7,1	23	311
Sjeldnere eller aldri	19	56	25	7,1	28	357
Utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende						
Utsatt for	30	57	13	6,5	9	111
Ikke utsatt for	22	57	13	6,9	91	1 183

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

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. Svarene på spørsmålene om selvopplevd økonomisk situasjon kan ha blitt påvirket av at halvparten av svarene av datainnsamlingen foregikk i tiden Norge var underlagt strenge nasjonale tiltak knyttet til koronapandemien i 2020. Denne situasjonen kan ha ført til at flere enn vanlig rapporterte om usikkerhet knyttet til sin privatøkonomi, og resultater må tolkes med forsiktighet.

I kapittel 4, der vi så nærmere på objektive økonomiske forhold, grupperte vi livskvalitetsindikatorer 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 undersøkelsen har vi inkludert 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:

Har ikke mulighet til å klare en uforutsett utgift

Personer som svarer at de/husholdningen ikke har mulighet til å klare en uforutsett utgift på 18 000 kroner i løpet av en måned uten å måtte ta opp ekstra lån eller motta hjelp fra andre.

Har vanskelig eller svært vanskelig for å få endene til å møtes økonomisk

Personer som svarer at det er vanskelig eller svært vanskelig for dem å få pengene til å strekke til i det daglige med sin/husholdningens samlede inntekt.

⁴ Innebærer alt fra ukentlig til årlig

Mangler ett eller flere materielle goder Personer som svarer at de ikke har råd til ett eller flere av de følgende materielle godene:

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

Lavere tilfredshet blant personer med lite økonomisk romslighet

Vanskeligheter med å få endene til å møtes økonomisk

Økonomisk u-/sikkerhet ser ut til å ha stor betydning for livskvaliteten. Tabell 6.5 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 57 prosent som rapporterer om lav tilfredshet med livet. Det er en nær tredobling sammenliknet med andelen med lav tilfredshet i hele befolkningen (22 prosent). Også blant dem som har det forholdsvis vanskelig for å få pengene til å strekke til er en stor andel med lav tilfredshet (34 prosent).

På den andre siden er det 35 prosent av de med økonomisk romslighet som har høy tilfredshet. Dette er også langt større sammenliknet med befolkningen, der 26 prosent har høy tilfredshet med livet.

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, lønnsnivå eller å være sysselsatt i fysisk eller psykisk belastende yrker.

9 prosent av respondentene i livskvalitetsundersøkelsen har svart at de har «vanskelig» eller «svært vanskelig» for å få pengene til å strekke til. Denne andelen er større enn i Levekårsundersøkelsen EU-SILC (6 prosent) (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2020a). Studier har pekt på at nedstengningen av det norske samfunnet i forbindelse med koronapandemien har hatt effekt på folks trygghet i personlig økonomi, særlig de som hadde vanskeligheter før pandemien satte inn (Poppe og Kempson, 2020). Forskjellene kan også skyldes ulike datainnsamlingsmetoder i de to undersøkelsene. Datainnsamlingen i EU-SILC bestod av telefonintervju, mens livskvalitetsundersøkelsen gjennomføres ved webskjema. I en samtale mellom to mennesker er det grunn til å tro at sosial ønskerverdighet / negativ sosial bias fremtrer i større grad enn ved utfylling av et webskjema. Særlig er dette fremtredende for spørsmål om økonomi (Bye, Berg, Rossbach, With & Haslund, 2020).

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. En fjerdedel av respondentene svarer i undersøkelsen at de ikke har mulighet til det uten å søke om lån eller be om hjelp – noe som ligger tett opp mot resultatene i Levekårsundersøkelsen EU-SILC (SSB, 2020a). Denne gruppen har potensielt små marginer mellom inntekter og utgifter, lite oppsparte midler til å håndtere uforutsette utgifter, og da også lite midler til å håndtere inntektstap (Støren og Dalen, 2020). Således balanserer de potensielt på grensen mot økonomiske problemer, men mange vil likevel kanskje ha mulighet til å ta opp et lån dersom uhellet er ute.

Også her ser vi en sammenheng mellom det å klare/ikke klare en uforutsett utgift, og tilfredshet med livet. Nesten 40 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 mer enn halvert (17 prosent). Det er også dobbelt så stor andel (30 prosent) av de som klarer en

uforutsett ugift og dem som ikke klarer en uforutsett utgift (16 prosent) som rapporterer om høy tilfredshet (henholdsvis 30 og 16 prosent)

Andel med lav tilfredshet øker med antallet materielle mangler

Materielle mangler

25 prosent oppgir at de mangler minst ett materielt gode i livskvalitetsundersøkelsen. 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 dobbelt så høy tilfredshet med livet, sammenliknet med personer som mangler minst ett materielt gode (henholdsvis 30 og 14 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 42 prosent med lav tilfredshet, mot 15 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 (12 prosent). I denne gruppen oppgir 32 prosent å ha lav tilfredshet med livet. Blant dem som mangler to materielle goder er det 45 prosent med lav tilfredshet. Blant de som mangler tre- og fire materielle goder er andelen med lav tilfredshet med livet svært stor, henholdsvis 60 og 62 prosent.

Alvorlig 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 6.10 «Negative livshendelser».

Tabell 6.5 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	22	52	26	7,1		17 356
Økonomisk romslighet						
Lett eller svært lett å få pengene til å strekke til	13	53	35	7,6	47	8 509
Forholdsvis lett å få pengene til å strekke til	22	56	23	7,0	32	5 448
Forholdsvis vanskelig å få pengene til å strekke til	34	51	15	6,4	12	2 025
Vanskelig eller svært vanskelig å få pengene til å strekke til	57	33	10	5,0	9	1 374
Mulighet til å klare en uforutsett utgift						
Har mulighet til å klare en uforutsett utgift	17	54	30	7,4	75	13 241
Har ikke mulighet til å klare en uforutsett utgift	37	46	16	6,2	25	4 115
Materielle mangler						
Mangler ingen materielle goder	15	54	30	7,4	75	13 339
Mangler minst ett materielt gode	42	44	14	5,9	26	4 017
Mangler ett materielt gode	32	52	16	6,4	12	1 998
Mangler to materielle goder	45	40	14	5,8	9	1 352
Mangler tre materielle goder	60	30	10	4,9	3	480
Mangler fire materielle goder	62	32	7	4,6	1	187

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

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).

Vi har med følgende indikatorer som skal dekke bolig, nærmiljø og trygghet i denne undersøkelsen:

<i>Problemer med støy i boligen</i>	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.
<i>Problemer med støv, lukt eller annen forurensning</i>	Personer som svarer at de har problemer med støv, lukt eller annen forurensning ved boligen på grunn av trafikk eller industri.
<i>Tilhørighet til stedet man bor</i>	Spørsmålet vi har stilt er: <i>'I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor?'</i> 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).
<i>Har tilgang til trygt leke- eller rekreasjonsområde</i>	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.
<i>Har tilgang til nærturområde</i>	Det finnes et turterreng innen 500 m fra boligen.
<i>Har problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet</i>	Personer som svarer at de har problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet.
<i>Føler seg trygg når de går ute i nærmiljø</i>	Spørsmålet vi har stilt er: <i>'Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet?'</i> 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).
<i>Urolig for vold eller trusler på bosted den siste tiden</i>	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 og mangler trygge uteområder er mindre tilfredse

Det er henholdsvis 14 og 7 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 (Revolv, 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 6.5 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. Om lag 10 prosentpoeng flere oppgir å ha lav tilfredshet med livet. 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 en tredel at de har lav tilfredshet med livet mot i overkant av to av ti i hele befolkningen.

Det å ikke ha tilgang til et trygt leke- og rekreasjonsområde viser det samme: 35 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 20 prosent. Det er også noen flere blant dem som ikke har tilgang til nærturområde ved boligen sin som svarer at de har lav tilfredshet med livet sammenliknet med alle - 28 prosent mot 22 prosent i befolkningen i alt.

Tabell 6.6 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
Befolkningen i alt	22	52	26	7,1		17 365
Boligproblemer						
Problemer med støy i boligen, som kommer utenfra eller fra naboer	32	51	17	6,3	14	2 302
Problemer med støv, lukt eller annen forurensning	33	46	20	6,4	7	1 210
Tilhørighet til bosted						
Lav skår (0-4)	48	43	10	5,5	13	2 216
Middels skår (5-7)	25	58	17	6,7	29	5 101
Høy skår (8-10)	15	51	35	7,6	57	10 048
Tilgang til trygt område for lek, rekreasjon						
Har tilgang til trygt leke- og rekreasjonsområde	20	52	27	7,2	87	15 327
Har ikke tilgang til trygt leke- og rekreasjonsområde	35	47	19	6,3	13	2 038
Tilgang til nærturområde						
Har tilgang til nærturområde	21	52	27	7,1	87	15 264
Har ikke tilgang til nærturområde	28	51	21	6,7	12	2 083

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. 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 nær halvparten lav tilfredshet med livet og bare en av ti 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. 35 prosent oppgir høy tilfredshet med livet, mot 26 prosent i befolkningen generelt og 15 prosent lav, mot 22 prosent i befolkningen generelt.

Hvem er disse personene som oppgir å ha lav tilhørighet til bosted? 13 prosent i befolkningen svarer dette, og det som kjennetegner dem er at de er unge (de fleste er mellom 16 og 44 år), mange bor i en husholdning med lavinntekt og flertallet av dem er enten studenter, arbeidsledige eller uføre.

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. 7 prosent i befolkningen

opplever problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i nærområdet, 2 prosent opplever seg lite trygg og 7 prosent er svært eller noe urolig for vold eller trusler på bostedet sitt, ifølge vår undersøkelse. Hvis vi sammenlikner disse tallene med annen statistikk, viser SSBs boforholdsstatistikk (SSB, 2018) at 4 prosent i befolkningen svarer at de har problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i nærområdet sitt, altså noen færre enn i livskvalitetsundersøkelsen vår. SSBs statistikk over utsatthet og uro for lovbrudd (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2019), har tall som stemmer godt overens med tallene fra livskvalitetsundersøkelsen. Andel som opplever et utrygt nærmiljø varierer etter sentralitet, og jo mer tettbygde strøk man bor i jo flere opplever problemer med dette. Også alder er en faktor her. Yngre, og spesielt yngre kvinner, oppgir i større grad enn andre utrygghet i nærmiljøet sitt.

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. Nær halvparten av dem som er svært urolige for vold eller trusler på bostedet den siste tiden og nær fire av ti av dem som er noe urolige oppgir lav tilfredshet med livet, mot i overkant av to av ti i hele befolkningen (22 prosent).

Blant dem som opplever seg lite trygg i nærmiljøet oppgir hele seks av ti at de har lav livskvalitet. Også blant dem som er middels trygge har flere lav livskvalitet, i overkant av fire av ti mot i overkant av to av ti i befolkningen.

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

Vi ser altså at faktorer knyttet til hvordan nærmiljøet til folk er, har sammenheng med livskvaliteten deres. Det er imidlertid 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).

Tabell 6.7 Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på 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 gjennomsnitt med livet	Andel i befolkningen	Antall svar
Befolkningen i alt	22	52	26	7,1		17 379
Problemer med kriminalitet, vold eller hærverk i boområdet	33	50	17	6,3	7	1 115
Vold eller trusler på bosted						
Urolig for vold eller trusler på bosted den siste tiden	39	45	16	6,0	6	1 040
Svært urolig	49	34	17	5,1	1	88
Noe urolig	38	46	15	6,1	6	952
Ikke urolig	21	52	27	7,1	94	16 339
Opplevelse av trygghet i nærmiljøet						
Lite trygg (0-4)	60	32	8	4,7	2	318
Middels trygg (5-7)	42	49	9	5,9	9	1 490
Svært trygg (8-10)	19	53	28	7,2	89	15 571

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

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 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. I undersøkelsen er det stilt følgende spørsmål:

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 4 angir en lav skåre (liten innflytelse), og svar fra 8 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).

'Ved sykdom eller skade' og *'ved uførhet'* ble stilt til alle deltakere, og andelen oppgitt i tabellen er andelen av alle respondentene.

'Ved alderdom' ble stilt til personer under 70 år, og andelen oppgitt i tabellen er andelen av personene under 70 år.

'Ved arbeidsledighet' ble stilt til sysselsatte, og andelen oppgitt i tabellen er andelen av de sysselsatte.

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 på tilfredshet med livet

Innflytelse

Ganske mange (36 prosent) svarer at de opplever å ha liten innflytelse på det myndighetene gjør. 20 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 (34 prosent). Andelen med lav tilfredshet synker ganske drastisk til dem som opplever å ha litt innflytelse (18 prosent) og dem som opplever å ha stor innflytelse (10 prosent). Tilsvarende øker andelen med høy tilfredshet.

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. Nær 60 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 kun 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.

Så hvordan fordeler graden av tilfredshet med livet seg på denne indikatoren? Her er det to dimensjoner; andelen som har tillit til at de får den hjelpen de trenger og hvordan andelen som har/ikke har tillit fordeler seg på tilfredshetsindikatoren. 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 (14 prosent), men andelen blant som rapporterer om lav tilfredshet er på sin side stort sammenliknet med de andre eksemplene (48 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 (43 prosent).

Når det gjelder alderdom er det 23 prosent som ikke tror det offentlige vil yte den hjelpen som trengs, og 40 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 12 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 det imidlertid andelen med lav tilfredshet 39 prosent – lavest sammenliknet med de andre eksemplene

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 det trengs 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. 38 prosent av dem som har opplevd diskriminering har lav tilfredshet med livet. Det er dobbelt så stor andel sammenliknet med dem som ikke har opplevd diskriminering (18 prosent). I tillegg er det bare 14 prosent som rapporterer om høy tilfredshet med livet i gruppen som har opplevd en eller annen form for diskriminering.

Det er særlig de som opplever å ha blitt utsatt for forskjellsbehandling på grunn av funksjonshemming, sykdom/skade eller seksuell identitet som har lav tilfredshet med livet. Over halvparten er lite tilfredse. Man kan forestille seg en ekstra dimensjon ved tilfredsheten til disse gruppene fordi, som rapporten viste i kapittel 4., dårlig helse eller mangel på sosialt nettverk i seg selv har betydning for tilfredsheten. Subjektive livskvalitetsindikatorer personer med nedsatt funksjonsevne og ikke-heterofile kommer ut dårlig på. At mange opplever å bli forskjellsbehandlet i tillegg kan oppleves som ekstra belastende. Blant de som har blitt diskriminert av andre grunner enn de som allerede er nevnt, varierer andelen som rapporterer om lav tilfredshet fra 35 prosent (etnisk bakgrunn) til 39 prosent (hudfarge).

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	22	52	26	7,1		17 417
Oppfatning av sin innflytelse på det myndighetene gjør						
Liten innflytelse (0-3)	34	48	19	6,4	36	5 878
Noe innflytelse (4-6)	18	56	26	7,2	45	7 882
Stor innflytelse (7-10)	10	49	40	7,9	20	3 604
Opplevelse av trygghet på at det offentlige gir den hjelpen man trenger ...						
... ved sykdom eller skade						
Lite trygg (0-4)	48	39	14	5,6	14	2 248
Ganske trygg (5-7)	26	56	18	6,8	30	5 062
Svært trygg (8-10)	14	53	33	7,6	57	10 078
... ved uførhet						
Lite trygg (0-4)	43	43	14	5,9	20	3 369
Ganske trygg (5-7)	21	57	21	7,0	39	6 747
Svært trygg (8-10)	13	51	37	7,7	41	7 254
... ved alderdom						
Lite trygg (0-4)	40	45	16	6,0	23	3 930
Ganske trygg (5-7)	21	58	22	7,0	41	7 331
Svært trygg (8-10)	12	50	38	7,8	36	6 118
... ved arbeidsledighet						
Lite trygg (0-4)	39	46	15	6,0	26	4 208
Ganske trygg (5-7)	20	57	23	7,1	41	7 221
Svært trygg (8-10)	12	50	39	7,8	33	5 791
Diskriminering						
Har ikke opplevd diskriminering	18	53	30	7,4	78	13 650
Har opplevd diskriminering, i alt	38	49	14	6,0	23	3 767
På grunn av alder	38	49	13	6,0	7	1 242
På grunn av kjønn	37	51	12	5,9	7	1 229
På grunn av sykdom/skade	54	38	9	5,2	8	1 256
På grunn av funksjonshemming	55	36	9	5,0	2	329
På grunn av etnisk bakgrunn	35	50	15	6,2	4	678
På grunn av hudfarge	39	46	16	5,9	2	360
På grunn av religion/livssyn	36	46	18	6,1	3	461
På grunn av politiske holdninger	38	47	15	5,9	4	601
På grunn av seksuell identitet	53	38	9	5,1	1	191

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. 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:

<i>Har så mye å gjøre at det er vanskelig å rekke alt</i>	Spørsmålet vi stiller: <i>'Hvor ofte har du så mye å gjøre på hverdager at det er vanskelig å rekke alt som må gjøres?'</i> 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 <i>daglig, et par ganger i uka og ca. en dag i uken</i> sammen som <i>ukentlig eller oftere</i> .
<i>Trener eller er fysisk aktiv</i>	Spørsmålet vi stiller: <i>'Omtrent hvor ofte gjør du det følgende i fritiden ... trener eller er fysisk aktiv slik at du blir andpusten eller svett?'</i> 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 <i>daglig og hver uke</i> gruppert sammen som <i>ukentlig eller oftere</i> , og svarene <i>hver måned, noen ganger i året og sjeldnere</i> er gruppert sammen som <i>månedlig eller sjeldnere</i> .
<i>Går på kino, konserter, utstillinger</i>	Spørsmålet vi stiller: <i>'Omtrent hvor ofte gjør du det følgende i fritiden ... Går på kino, teater, konserter eller kunstutstillinger?'</i> 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 <i>daglig og hver uke</i> gruppert sammen som <i>ukentlig eller oftere</i> , og svarene <i>hver måned, noen ganger i året og sjeldnere</i> er gruppert sammen som <i>månedlig eller sjeldnere</i> .
<i>Deltar i aktiviteter i klubb, forening eller organisasjon</i>	Spørsmålet vi stiller: <i>'Omtrent hvor ofte gjør du det følgende i fritiden ... Deltar i aktiviteter i en klubb, forening eller organisasjon?'</i> 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 <i>daglig og hver uke</i> gruppert sammen som <i>ukentlig eller oftere</i> , og svarene <i>hver måned, noen ganger i året og sjeldnere</i> er gruppert sammen som <i>månedlig eller sjeldnere</i> .
<i>Tid brukt til å se på TV</i>	Spørsmålet vi stiller: <i>'Tenk på en vanlig hverdag. Hvor lang tid bruker du på følgende... Se på TV/filmer/serier/Youtube?'</i> 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 <i>ikke noe tid og under 30 minutter</i> gruppert sammen, og svaralternativene <i>30 minutter – 1 time, 1-2 timer og 2-3 timer</i> gruppert sammen.
<i>Tid brukt på sosiale medier</i>	Spørsmålet vi stiller: <i>'Tenk på en vanlig hverdag. Hvor lang tid bruker du på følgende... Sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende)?'</i> 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 <i>ikke noe tid og under 30 minutter</i> gruppert sammen, og svaralternativene <i>30 minutter – 1 time, 1-2 timer og 2-3 timer</i> gruppert sammen.
<i>Gjort frivillig arbeid siste 12 måneder</i>	Andel personer som 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 aldri trener eller er fysisk aktiv så oppgir fire av ti, mot to av ti i befolkningen som helhet, at de er lite tilfredse med livet. Hvis vi ser nærmere på dem som trener ukentlig eller oftere – som er omtrent halvparten av befolkningen ifølge vår undersøkelse – så oppgir omtrent like mange som i befolkningen generelt at de har høy tilfredshet med livet.

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.

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. Nær halvparten har svart at de ukentlig eller oftere har det sånn. 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 22 prosent høy tilfredshet med livet, mens 33 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.

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	22	52	26	7,1		17 366
Har så mye å gjøre at det er vanskelig å rekke alt						
Ukentlig eller oftere	23	55	22	6,9	49	8 701
Et par ganger i måneden	17	56	27	7,3	19	3 405
Sjeldnere eller aldri	23	44	33	7,2	32	5 260
Trener eller er fysisk aktiv						
Ukentlig eller oftere	19	53	28	7,2	78	13 917
Månedlig eller sjeldnere	29	49	22	6,7	17	2 724
Aldri	41	38	21	6,0	5	723
Går på kino, teater, konserter eller kunstutstillinger						
Månedlig eller oftere	15	56	30	7,4	18	3 286
Noen ganger i året eller sjeldnere	21	53	27	7,1	71	12 407
Aldri	41	40	19	6,1	12	1 673
Deltar i aktiviteter i en klubb, forening eller organisasjon						
Månedlig eller oftere	15	53	32	7,5	34	6 030
Noen ganger i året eller sjeldnere	20	54	26	7,1	35	6 238
Aldri	32	48	20	6,5	31	5 097
Ser på TV/filmer/serier/Youtube						
Ikke noe tid eller under 30 minutter	22	48	30	7,1	9	1 661
30 minutter - 3 timer	19	54	27	7,2	71	12 671
Mer enn tre timer	33	46	21	6,5	19	3 033
Er på sosiale medier						
Ikke noe tid eller under 30 minutter	22	50	28	7,1	32	5 589
30 minutter - 3 timer	20	54	26	7,1	60	10 603
Mer enn tre timer	37	43	20	6,3	8	1 174
Frivillig arbeid						
Har utført frivillig arbeid for siste 12 måneder	17	54	29	7,4	40	7 215
Har ikke utført frivillig arbeid siste 12 måneder	26	50	24	6,9	60	10 151

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

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 en av tre at de har lav tilfredshet med livet, mot to av ti i befolkningen. Det er ganske mange som bruker mye tid foran skjerm. 19 prosent i befolkningen bruker mer enn tre timer per dag til slike aktiviteter. 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 37 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 Schrøder, 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 19 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 20 prosent ifølge vår undersøkelse.

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.

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*.

- *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 tabellene 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 (19 prosent) og dødsfall blant nære relasjoner (15 prosent) det siste året. I begge disse tilfellene er det en fjerdedel (henholdsvis 26 og 25 prosent) som har svart at

de også har lav tilfredshet med livet. Dette er litt større andeler enn i befolkningen i alt. Det er over 20 prosent i begge gruppene som har høy tilfredshet med livet.

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. I følge 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).

En fjerdedel av respondentene i livskvalitetsundersøkelsen oppgir at de på ett eller annet tidspunkt har opplevd alvorlige økonomiske problemer (26 prosent). Det er flere som oppgir at de har hatt økonomiske problemer de siste 12 månedene enn de siste 1-5 årene. Det kan tyde på at resultatene på enkelte indikatorer er påvirket av koronatiltakene som ble innført, og at flere enn normalt har stått i en økonomisk usikker situasjon (se kapittel 6.5. for mer om dette).

Hvor nært de alvorlige økonomiske problemene er i tid synes å ha betydning for tilfredsheten med livet. 10 prosent har opplevd alvorlige økonomiske problemer det siste året. I denne gruppen rapporterer over 50 prosent om lav tilfredshet- og bare 9 prosent om høy tilfredshet med livet. 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 32 prosent. Er det mer enn fem år siden de økonomiske problemene inntraff er tilsvarende andel 24 prosent.

Samlivsbrudd

42 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 (40 prosent). Hvis samlivsbruddet skjedde for 1-5 år siden er det 30 prosent som har lav tilfredshet med livet og hvis det er enda lenger siden er det 23 prosent som har lav tilfredshet med livet. Dette er å 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, 39 prosent, som har lav tilfredshet med livet. Med tiden er andelen som opplever lav tilfredshet med livet redusert, men ikke så mye som sammenliknet med andre livshendelser. 27 prosent er lite tilfredse hvis en alvorlig sykdom inntraff for 1-5 år siden og 25 prosent hvis det er mer enn fem år siden. Noen er imidlertid kanskje fortsatt alvorlig syke, eller sliter med senvirkninger.

... men tiden leger ikke alle sår

Mange som har blitt arbeidsledige de siste 12 månedene (7 prosent) har lav tilfredshet med livet (44 prosent). En umiddelbar tanke er kanskje at tilfredsheten med livet øker straks den arbeidsledige er tilbake i jobb, men 34 prosent som mistet jobben for 1-5 år siden har lav tilfredshet med livet. Disse personene kan naturligvis fortsatt være arbeidsledige, og at det er det som gir utslag på den relativt store andelen som har lav tilfredshet i denne gruppen. Dersom det er mer enn 5 år siden er det 27 prosent som har lav tilfredshet med livet.

Også personer som har blitt utsatt av fysisk, psykisk eller seksuell vold er tilfredsheten med livet lavere enn for befolkningen som helhet selv når det har gått mer enn fem år siden hendelsen. Vold av ett eller annet slag ser altså ut til å gi mer varig traume.

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 fornedt 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 desidert størst andel har lav livskvalitet er blant de som har blitt tvunget eller forsøkt tvunget til seksuell omgang. Også 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).

Uten at vi vet sammenhengen mellom lav tilfredshet og seksuell utnyttelse er det sannsynlig at manges livskvalitet i lengre tid blir redusert ved denne typen hendelser. 67 prosent av dem som har opplevd seksuell omgang ved tvang eller forsøk på tvang i løpet av de siste 12 måneder rapporterer om lav livskvalitet. Totalt sett er det 9 prosent som har opplevd denne typen hendelser, imidlertid kun 1 prosent de siste 12 månedene. Kvinner og yngre er mest utsatt. Blant dem som har denne opplevelsen fra 1-5 år tilbake i tid er det 40 prosent med lav tilfredshet og blant dem som har opplevd det for mer enn fem år siden er tilsvarende 35 prosent.

Ydmyket/fornedt over lengre tid

Totalt sett er det 16 prosent i undersøkelsen på ett eller annet tidspunkt har opplevd å bli ydmyket eller fornedt over lengre tid; 3 prosent de siste 12 måneder, 4 prosent de siste 1-5 år og 9 prosent for mer enn fem år siden. Blant dem som har opplevd dette det siste året er det over 50 prosent som har lav tilfredshet med livet. Andelen med lav tilfredshet går nedover ettersom tiden går, men også blant dem som opplevde det for mer enn fem år siden er andelen relativt stor (35 prosent).

Utsatt for fysisk vold og trussel om vold

Også blant dem som har blitt utsatt for fysisk vold eller trusler om vold er andelen med lav tilfredshet relativt stor. Blant dem som har blitt utsatt for vold de siste 12 månedene er andelen med lav tilfredshet 48 prosent. Dersom det er slik at det er en direkte sammenheng mellom å bli utsatt for vold og tilfredsheten med livet, ser ikke tidsaspektet ut til å ha like stor betydning som for andre livshendelsesindikatorer. Etter 1-5 år er det fremdeles 41 prosent som har lav tilfredshet med livet.

Det som er verdt å legge merke til ved alle disse livshendelsesindikatorerne som innebærer et element av personlig krenkelse og/eller traume er at tilfredsheten øker med tiden, men at det hovedsakelig er andelen med middels tilfredshet med livet som øker. Andelen med høy tilfredshet med livet er påfallende stabil.

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 tilnærmet lik andelene 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 37 prosent som har lav tilfredshet med livet, 28 prosent blant dem som har opplevd det i løpet av siste 1-5 år og 24 prosent blant de som har opplevd dette for mer enn fem år siden.

Omsorgsansvar for pleietrengende familiemedlem

Blant de 4 prosentene som har fått *omsorgsansvar for pleietrengende familiemedlem* det siste året er det 33 prosent som har lav tilfredshet med livet. Blant dem som i løpet av de siste 1-5 årene har fått omsorgsansvar er det 27 prosent som har lav tilfredshet og blant dem som har opplevd dette for mer enn fem år siden er det 24 prosent som har lav tilfredshet med livet.

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	22	52	26	7,1		17 410
Opplevd samlivsbrudd						
Siste 12 måneder	40	46	14	5,9	5	731
1-5 år siden	30	51	19	6,5	10	1 619
Mer enn 5 år siden	23	51	26	7,0	27	4 797
Mistet noen nære i dødsfall						
Siste 12 måneder	25	52	24	6,9	15	2 490
1-5 år siden	22	52	26	7,1	28	4 839
Mer enn 5 år siden	21	51	28	7,2	35	6 225
Hatt alvorlige økonomiske problemer						
Siste 12 måneder	53	38	9	5,2	10	1 469
1-5 år siden	32	51	17	6,4	6	979
Mer enn 5 år siden	24	52	24	7,0	10	1 692
Selv utsatt for alvorlig sykdom eller skade						
Siste 12 måneder	39	47	15	6,0	7	1 213
1-5 år siden	27	50	22	6,7	10	1 612
Mer enn 5 år siden	25	49	26	7,0	14	2 460
Noen nære utsatt for alvorlig sykdom eller skade						
Siste 12 måneder	26	52	22	6,8	19	3 298
1-5 år siden	23	53	25	7,0	22	3 908
Mer enn 5 år siden	20	51	29	7,3	20	3 559
Fått barn med alvorlig og varig funksjonshemming/skade						
Siste 12 måneder	37	48	16	6,0	1	170
1-5 år siden	28	54	18	6,6	1	201
Mer enn 5 år siden	24	48	28	7,1	4	756
Fått omsorgsansvar for pleietrengende i familien						
Siste 12 måneder	33	48	19	6,5	4	664
1-5 år siden	27	48	26	7,0	4	679
Mer enn 5 år siden	24	48	28	7,0	6	1 041
Blitt utsatt for fysisk vold						
Siste 12 måneder	48	40	12	5,3	1	226
1-5 år siden	41	44	15	5,9	2	337
Mer enn 5 år siden	34	46	19	6,3	8	1 403
Blitt utsatt for trussel om vold						
Siste 12 måneder	41	42	16	5,9	3	515
1-5 år siden	37	47	16	6,2	3	536
Mer enn 5 år siden	32	47	21	6,5	9	1 541
Blitt tvunget/forsøkt tvunget til seksuell omgang						
Siste 12 måneder	67	26	8	4,4	1	106
1-5 år siden	40	48	12	6,0	1	224
Mer enn 5 år siden	35	47	19	6,3	7	1 218
Blitt fornødt/ydmyket over lengre tid						
Siste 12 måneder	54	39	7	4,9	3	521
1-5 år siden	40	46	14	6,0	4	630
Mer enn 5 år siden	35	47	19	6,3	9	1 611
Blitt arbeidsledig						
Siste 12 måneder	44	45	12	5,6	7	1 053
1-5 år siden	34	49	17	6,3	7	1 137
Mer enn 5 år siden	27	50	23	6,8	11	1 940

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

Referanser

- Anand, P. (2016). *Happiness, well-being and human development: The case for subjective measures*. Background Paper, UNDP Human Development Report.
- Anderssen, N. og Malterud, K. (red) (2013). *Seksuell orientering og levekår*. UniHelse: Bergen.
- Argyle, M. (1999). *Causes and Correlates of Happiness*. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well Being. The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 353-373). Russell Sage Foundation: New York.
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet. Vitenskapen om hvordan vi har det*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Barstad, A. og Sandvik, L. (2015). *Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet. En analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsene*. Rapporter, 2015/21. Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Barstad, A. (2016). *Gode liv i Norge: Utredning om måling av befolkningens livskvalitet*. (IS-2479). Oslo: Helsedirektoratet.
- Barstad, A. (2016). *Hopning av dårlige levekår. En analyse av Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2013*. Rapporter 2016/32. Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå
- Barstad, A. (2018). *Livskvalitet blant innvandrere. En analyse basert på Levekårsundersøkelsen blant personer med innvandrerbakgrunn 2016*. Rapporter 2018/31. Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Berg, N., Berglund, F. & Lund, K. (2018). *Evaluering og testing av spørreundersøkelse om livskvalitet*. (Notater 2018/33). Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- 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
- Cuypers, K., Krokstad S., Holmen T.L., Knudtsen, M.S., Bygren, L.O. og 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*
- Dalgard, A.B. (2018). *Levekår blant norskfødte med innvandrerforeldre i Norge 2016*. Rapporter, 2018/20. Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Diener, E. (2006). *Foreword*. In M. B. Frisch (Ed.), *Quality of life therapy* (pp. vii–viii). John Wiley & Sons: Hoboken, NJ
- 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.
- Groves, R.M (2004). *Survey Errors and Survey Costs - Wiley series in Survey Methodology*. John Wiley and Sons, Inc.: New Jersey
- Hellevik O. (2008). *Jakten på den norske lykken: Norsk monitor 1985-2007*. Oslo: Universitetsforl.
- Hegna, K., Kristiansen H.W., og Moseng, B.U. (1999). *Levekår og livskvalitet blant lesbiske kvinner og homofile menn*. NOVA Rapport 1/1999: Oslo

- 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*, Vol 37, Nr 10, 2018.
- Kuykendall, L., Tay, L. & Ng, V. (2015). *Leisure Engagement and Subjective Well-Being. A Meta-Analysis*. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403. doi: 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: Bergen
- 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*. *Qual Life Res* 23:601-611.
- Meld. St. 19 (2014-2015). *Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/> [Hentet ut 01.09.2020]
- Meld. St. 29 (2016-2017). *Perspektivmeldingen 2017*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-29-20162017/id2546674/> [Hentet ut 02.09.2020]
- Nes, R.B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). *Livskvalitet – Anbefalinger for et bedre målesystem*. (IS-2727). Oslo: Helsedirektoratet.
- OECD (2011). *How's Life?: Measuring well-being*. OECD Publishing: Paris.
- Pettersen, A. & Støren, K. S. (2020). *Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Dokumentasjonsnotat (Notater, 2020/31)*. Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Poppe, C. & Kempson, E. (2020). *Hvordan går det med folks økonomi i Koronatider? (SIFO rapport 5-2020)* Oslo: Oslo Metropolitan University.
- Revolv, M.K., Sandvik, L. og With, M.L. (2018). *Bolig og boforhold: for befolkningen og utsatte grupper*. Rapporter, 2018/13. Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Schmiedeberg, C. & Schröder, J. (2017). *Leisure Activities and Life Satisfaction: an Analysis with German Panel Data*. *Applied Research Quality Life* 12:137–151
- Statistisk sentralbyrå (2012, 18. januar). *Tidsbruksundersøkelsen*. Hentet fra <https://www.ssb.no/tidsbruk> [Hentet ut: 01.09.2020]
- Statistisk sentralbyrå (2017, 13. november). *Organisasjonsaktivitet, politisk deltakelse og sosiale nettverk, levekårsundersøkelsen*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/orgakt> [Hentet ut: 14.09.2020]
- Statistisk sentralbyrå (2018, 28. november). *Boforhold, levekårsundersøkelsen*. Hentet fra Statistisk sentralbyrå: <https://www.ssb.no/bygg-bolig-og-eiendom/statistikker/bo>
- Statistisk sentralbyrå (2019, 25. mars). *Utsatthet og uro for lovbrudd, levekårsundersøkelsen*. Hentet fra Statistisk sentralbyrå: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/statistikker/vold>
- Statistisk sentralbyrå (2020a, 28. april). *Fattigdomsproblemer, levekårsundersøkelsen*. Hentet fra <https://www.ssb.no/fattigdom> [Hentet ut 01.08.2020]
- Statistisk sentralbyrå (2020b, 19. mai): *Mediebruksundersøkelsen*. Hentet fra Statistisk sentralbyrå: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/medie>

- Statistisk sentralbyrå (2020c, 25 juni). *Helseforhold, levekårsundersøkelsen*. Hentet fra <https://www.ssb.no/helse/statistikker/helseforhold> [Hentet ut 25.06.2020]
- Statistisk sentralbyrå (2020d, 29. juni). *Arbeidsmiljø, levekårsundersøkelsen*. Hentet fra <https://www.ssb.no/arbmiljo/> [Hentet ut 29.06.2020]
- Statistisk sentralbyrå (2020e, 1. juli). *Sosial kontakt, levekårsundersøkelsen*. Hentet fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/statistikker/soskon>
- Støren, K. S. (2020, 22. april). *Mer bekymring og mindre glede etter koronatililtakene*. Hentet fra 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). *Èn av fire hadde det trangt økonomisk allerede før koronakrisen*. Hentet fra: <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). Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. Hentet fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/levkarsundersokelsen-eu-silc-2019.tema-idrettsaktiviteter>
- Støren, K. S. & Todorovic, J. (2019a). *Pilotundersøkelse om livskvalitet i Hallingdal*. (Notater, 2019/33). Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. Hentet fra <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). Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. Hentet fra <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.
- Todorovic, J. Båshus, T. & Støren, K. S. (2019). *Etablering av en plattform for måling av livskvalitet*. (Notater, 2019/26). Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. Hentet fra <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. Oslo/Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/tidene-skifter>
- World Health Organization, WHO (2013). *Joint meeting of experts on targets and indicators for health and well-being in Health 2020*. Retrieved from Copenhagen.
- With, M. L. (2018). *Kvinner og menn i helseyrker møter mest vold og trusler*. SSB analyse 2018/22: Vold, trusler og trakassering i arbeidslivet. Hentet fra: <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/artikler-og-publikasjoner/kvinner-og-menn-i-helseyrker-moter-mest-vold-og-trusler>

Vedlegg A: Samledindeks fordelt etter subjektive tilfredshetsindikatorer

	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
Alle												
Menner	G	G	G	-	G	G	G	G	G	G	-	+
Kvinner	G	G	G	+	G	G	G	G	-	G	+	-
16-24 år	-	G	-	-	-	-	+	-	-	-	G	-
25-44 år	-	G	-	-	-	-	+	-	-	G	G	-
45-66 år	G	G	+	G	+	+	G	+	+	+	G	+
67-79 år	+	G	+	+	+	+	-	+	+	G	G	+
80 år og over	G	-	G	+	+	+	-	G	G	G	G	G
Høyere utdanning	+	+	+	G	G	+	+	+	+	+	+	+
Videregående skole	G	G	G	G	+	G	G	G	G	G	G	G
Grunnskole	-	-	-	-	G	-	-	-	-	-	-	-
Høyest 25 prosent	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Nest høyest 25 prosent	G	G	G	G	G	+	G	G	G	G	G	G
Nest lavest 25 prosent	-	-	-	G	G	-	-	-	-	-	-	G
Lavest 25 prosent	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lavinntekt	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yrkesaktiv	+	+	+	G	-	+	+	+	+	+	G	+
Student/ elev	-	G	-	-	-	-	+	-	G	G	+	-
Pensjonist	+	G	+	+	+	+	-	+	G	G	G	+
Ufør/ ikke i stand til å arbeide	-	-	-	-	G	-	-	-	-	-	-	-
Arbeidsledig	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Aleneboende under 45 år	-	G	-	-	-	-	G	-	-	-	-	-
Aleneboende 45 år og over	G	-	G	G	+	G	-	G	G	G	-	G
Par uten barn, under 45 år	G	G	-	-	-	-	G	-	G	G	G	-
Par uten barn, 45 år og over	+	G	+	+	+	+	-	+	+	G	G	+
Par med barn 0-5 år	G	G	G	G	-	-	+	+	G	G	G	G
Par med barn 6-17 år	G	+	G	G	-	G	+	G	G	G	G	G
Enslige forsørgere med barn 0-17 år	-	G	-	-	-	-	G	-	-	-	G	-
Innvandrer	G	+	+	-	-	-	G	G	G	-	-	-
Norskfødte med innvandrerforeldre	-	G	-	-	-	-	G	-	-	G	G	-
Nedsatt funksjonsevne Har hatt symptomer på psykiske plager (angst, depresjon) siste 14 dager	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ikke-heterofile samlet (homofile, lesbiske, bifile og annen seksuell identitet)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Oslo	G	+	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Viken	G	+	G	G	G	G	-	G	G	G	G	G
Innlandet	G	-	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Agder og Sør-Østlandet	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Vestlandet	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Trøndelag	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Nord-Norge	G	G	G	-	G	G	G	G	G	G	G	G

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

Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020. Statistisk sentralbyrå.

Figurregister

Figur 4.1	Tilfredshet med livet, befolkningen i alt.....	15
Figur 4.2	Tilfredshet med ulike livsområder. Befolkningen i alt.....	20
Figur 4.3	Hvor tilfreds med livet man tror man er om 5 år, befolkningen i alt.....	28
Figur 4.4	Opplevelse av mening, befolkningen i alt.....	30
Figur 4.5	Opplevelse av engasjement i det man gjør. Befolkningen i alt.....	32
Figur 4.6	Opplevelse av mestring, sumskåre.....	34
Figur 4.7	Opplever givende sosiale relasjoner. Befolkningen i alt.....	36
Figur 4.8	Sumskåre positive/negative følelser, befolkningen i alt.....	38
Figur 5.1	Samleindikator for subjektiv livskvalitet. Antall indikatorer gruppen skårer signifikant dårligere, like bra, eller bedre enn befolkningen	42

Tabellregister

Tabell 4.1	Opplevelse av tilfredshet med livet Prosent og gjennomsnitt.....	15
Tabell 4.2	Opplevelse av tilfredshet med livet. Prosent og gjennomsnitt.....	17
Tabell 4.3	Opplevelse av tilfredshet med fritid til rådighet. Prosent og gjennomsnitt.....	20
Tabell 4.4	Opplevelse av tilfredshet med økonomisk situasjon. Prosent og gjennomsnitt	20
Tabell 4.5	Tilfredshet med fysisk helse. Prosent og gjennomsnitt	23
Tabell 4.6	Tilfredshet med psykisk helse. Prosent og gjennomsnitt	24
Tabell 4.7	Tilfredshet med stedet man bor. Prosent og gjennomsnitt.....	25
Tabell 4.8	Tilfredshet med fritid til rådighet. Prosent og gjennomsnitt	26
Tabell 4.9	Tilfredshet med økonomisk situasjon. Prosent og gjennomsnitt	27
Tabell 4.10	Optimisme for fremtiden. Prosent og gjennomsnitt	29
Tabell 4.11	Opplevelse av mening. Prosent og gjennomsnitt.....	31
Tabell 4.12	Opplevelse av å være engasjert i det man gjør. Prosent og gjennomsnitt.....	33
Tabell 4.13	Opplevelse av mestring. Prosent og gjennomsnitt.....	35
Tabell 4.14	Opplever givende sosiale relasjoner. Prosent og gjennomsnitt	37
Tabell 4.15	Sumskåre positive/negative følelser. Prosent og gjennomsnitt.....	40
Tabell 6.1	Tilfredshet med livet, fordelt etter helseindikatorer, befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt.	47
Tabell 6.2	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på sosiale relasjoner. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt.....	49
Tabell 6.3	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på arbeidsmiljø. Sysselsatte i alt. Prosent og gjennomsnitt.	53
Tabell 6.4	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på studiemiljø. Studenter i alt. Prosent og gjennomsnitt	55
Tabell 6.5	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på økonomisk situasjon. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt.....	57
Tabell 6.6	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på bolig og bomiljø. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt.....	59
Tabell 6.7	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på bomiljø. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt	60
Tabell 6.8	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på samfunn og rettigheter. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt.....	63
Tabell 6.9	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer på fritid og kultur. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt.....	65
Tabell 6.10	Tilfredshet med livet fordelt etter indikatorer negative livshendelser. Befolkningen i alt. Prosent og gjennomsnitt.....	70

© **Statistisk sentralbyrå, 2020**

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

ISBN 978-82-587-1180-0 (trykt)

ISBN 978-82-587-1181-7 (elektronisk)

ISSN 0806-2056