

Välbefinnande 2022



Sveriges officiella
statistik

Välbefinnande 2022

Producent SCB, Statistiska centralbyrån
Avdelningen för social statistik och
analys
Solna strandväg 86, 171 54 Solna
010-479 40 00

Förfrågningar Göran Nordström
010-479 50 15
ulfsilc@scb.se

Du får kopiera och på annat sätt mångfaldiga innehållet.
Vi vill dock att du uppger källa på följande sätt:
Källa: SCB, Välbefinnande 2022. Levnadsförhållanden 2023:2.

ISSN: 1654-1707 (Online)
URN:NBN:SE:SCB-2023-LEBR2302_pdf

Denna publikation finns enbart i elektronisk form på www.scb.se
This publication is only available in electronic form on www.scb.se

Förord

Varje år genomför Statistiska centralbyrån (SCB), på uppdrag av Sveriges riksdag, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF). Undersökningen omfattar ett urval av befolkningen i Sverige, 16 år och äldre, som från och med år 2022 får välja mellan att svara på frågorna via telefonintervju eller webbenkät.

I denna rapport redogörs för resultat från 2022 års undersökning som innefattade frågor om subjektivt välbefinnande. Syftet med rapporten är att ge en kortfattad redovisning av resultat från dessa frågor.

I anslutning till rapporten på SCB:s webbplats (www.scb.se/ulf), hör också en tabellbilaga som innehåller de frågor om välbefinnande som ställdes i ULF 2022, med ytterligare redovisningsgrupper utöver de som tas upp i rapporten.

Rapporten har utarbetats av Göran Nordström. Anne Danielsen Rackner, Charlotte Samuelsson och Thomas Helgeson har bidragit med värdefulla synpunkter.

SCB i december 2023

Marie Lidéus
Enhetschef

Thomas Helgeson
Sektionschef

Innehållsförteckning

Förord	3
Sammanfattning	5
1 Inledning	7
2 Välbefinnande	8
2.1 Nöjdhet med livet och tillit till människor man inte känner ...	8
2.1.1 Nöjdhet och tillit efter ålder	9
2.1.2 Nöjdhet och tillit efter hushållstyp	11
2.1.3 Nöjdhet och tillit efter utländsk/svensk bakgrund	12
2.1.4 Nöjdhet och tillit efter disponibel inkomst per konsumtionsenhet	13
2.1.5 Nöjdhet och tillit efter huvudsaklig sysselsättning	14
2.1.6 Nöjdhet och tillit bland personer med funktionsnedsättning 15	
2.2 Känslomässigt välbefinnande: Glädje	16
2.3 Upplevd ensamhet.....	18
2.4 Upplevt utanförskap.....	21
Bilagor	25
Om Undersökningarna av levnadsförhållanden	25
Intervjufrågornas utformning.....	27
Referenser och lästips på litteratur och statistik om välbefinnande .	30

Sammanfattning

I denna rapport redogörs för resultat insamlade i 2022 års Undersökning av levnadsförhållanden (ULF). 2022 hade undersökningen en fördjupning mot vad som av Eurostat och i SILC benämns *Quality of Life*, vilket på svenska kan översättas med livskvalitet, eller välbefinnande. Här ingår frågor om sociala relationer, välbefinnande och fritidsaktiviteter. Resultaten i denna rapport begränsar sig till välbefinnandet, utifrån frågor om nöjdhet med olika aspekter av livet, tillit till människor man inte känner, känslor av glädje, ensamhet och utanförskap.

Välbefinnandet som livstillfredsställelse har mätts genom olika frågor om hur nöjd man är med olika aspekter av livet: Nöjdhet med livet som helhet, nöjdhet med den ekonomiska situationen, nöjdhet med hur mycket tid man har till fritid, nöjdhet med relationer till familj, vänner och grannar, samt graden av tillit till människor man inte känner. Svaren har avgivits utifrån en 11-gradig skala från 0–10, där 0 betyder att man inte alls är nöjd och 10 att man är helt och hållet nöjd. Resultaten har beräknats som medelvärden av dessa svar.

Den genomsnittliga nöjdheten med livet i största allmänhet är 7,5 på den 11-gradiga skalan, såväl för kvinnor som för män 16 år och äldre. Nöjdheten med livet visar en topp i åldersgruppen 65–74 år på 7,9. Därefter avtar nöjdheten. Nöjdheten med livet ökar med stigande inkomst, är större bland sammanboende än bland ensamstående, men är lika hög bland personer med utländsk bakgrund som bland personer med svensk bakgrund.

Nöjdheten med den ekonomiska situationen är i genomsnitt 7,4 och ökar med stigande ålder, där ålderspensionärerna känner sig mest nöjda. Nöjdheten ökar med stigande inkomst, är högre bland personer med svensk bakgrund än bland personer med utländsk bakgrund. Nöjdheten med den ekonomiska situationen är också högre bland företagare än bland anställda.

Nöjdheten med relationer till familj, vänner och grannar är i genomsnitt 8,3, och något högre bland kvinnor än bland män. Nöjdheten med de sociala relationerna är också högre bland personer med svensk bakgrund än bland personer med utländsk bakgrund. Det syns inga skillnader mellan olika inkomstgrupper. Egna företagare är mer nöjda med de sociala relationerna än vad anställda är, som i sin tur är mer nöjda än arbetslösa.

Tilliten till människor man inte känner är i genomsnitt 5,7. Något högre bland män än bland kvinnor: 5,8 jämfört med 5,6. Tilliten till människor man inte känner är lägst i åldersgruppen 16–24 år med ett

genomsnittsvärde på 4,9, stiger successivt med åldern och kulminerar efter 40-årsåldern med värden runt 6 i åldersgrupperna däröver. Tilliten är högre bland sammanboende än bland ensamstående, högre bland personer med svensk bakgrund än bland personer med utländsk bakgrund, och successivt högre med stigande inkomst. Tilliten till människor man inte känner är lägre bland personer med funktionsnedsättning: 5,1, än bland övriga i befolkningen: 5,8.

69 procent har känt sig glada "för det mesta" eller "hela tiden", medan 7 procent "sällan" eller "aldrig" har känt sig glada under en föregående fyraveckorsperiod. I åldersgruppen 30–49 år är denna andel 9 procent bland männen och 5 procent bland kvinnorna. Det finns också skillnader med avseende på utländsk eller svensk bakgrund, mellan ensamstående och sammanboende, mellan inkomstgrupper, och mellan anställda och egna företagare. Bland arbetslösa hade 18 procent sällan eller aldrig känt sig glada.

8 procent har känt sig ensamma hela tiden eller för de mesta de senaste 4 veckorna. I åldersgruppen 16–29 år är andelen 12 procent, medan andelen i åldersgrupperna däröver är 7 procent. Först efter 80-årsåldern syns en mer utbredd ensamhet där andelen är 11 procent. I åldersgruppen 16–29 år hade under denna tid 21 procent av kvinnorna och 34 procent av männen aldrig känt sig ensamma. Och på motsvarande sätt som avsaknaden av glädje är mer utbredd bland ensamstående, bland personer med utländsk bakgrund, bland låginkomsttagare och bland anställda, är också ensamheten mer utbredd i dessa grupper jämfört med deras motsvarigheter. Andelen ensamma är högst bland arbetslösa: 19 procent.

För att mäta känslor av socialt utanförskap ställdes i ULF 2022 frågan om hur man förhåller sig till påståendet "*Jag känner mig utanför samhället*". Utifrån denna fråga uppskattas 12 procent av befolkningen 16 år och äldre känna sig stå utanför samhället "helt" eller "delvis". Det är även 12 procent som antingen "*varken instämmer eller tar avstånd*" eller "*tar delvis avstånd*", medan resterande 64 procent "*tar helt avstånd*" från påståendet. Ungefär var femte 16–29-åring känner sig helt eller delvis stå utanför samhället, jämfört med ungefär var tionde i åldrarna över 50 år.

Och liksom för både avsaknad av glädje och upplevd ensamhet är det samma mönster av skillnader mellan ensamstående och sammanboende, mellan personer med utländsk respektive svensk bakgrund, mellan olika inkomstgrupper samt mellan anställda, egna företagare och arbetslösa. Samma bakomliggande betingelser i dessa grupper avspeglar sig i det subjektiva välbefinnandets olika aspekter.

1 Inledning

SCB:s Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF) syftar till att belysa och följa utvecklingen av levnadsförhållandena i Sverige för befolkningen 16 år och äldre. De områden som omfattas är boende, ekonomi, hälsa, fritid, sysselsättning och arbetsmiljö, medborgerliga aktiviteter, sociala relationer, trygghet och välbefinnande.

Sedan 2004 deltar SCB i samarbetet med den EU-gemensamma undersökningen SILC (*Statistics on Income and Living Conditions*) som under åren 2008–2020 utgjorde en del av ULF. Sedan 2021 är ULF helt införlivad med SILC.

Denna rapport baseras på resultat från 2022 års undersökning som detta år hade en fördjupning mot vad som av Eurostat och i SILC benämns *Quality of Life*, vilket på svenska kan översättas med livskvalitet, eller välbefinnande och livstillfredsställelse. Här ingår frågor om sociala relationer, välbefinnande och fritid. Resultatredovisningen i denna rapport innefattar välbefinnande.

I kapitel 2 redovisas resultat från frågorna om välbefinnande. Dessa frågor handlar om graden av nöjdhet med olika aspekter av livet, tillit till människor man inte känner, känslor av glädje, ensamhet, gemenskap och utanförskap.

I rapportens bilaga finns en kort beskrivning av Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF), en beskrivning av de intervjufrågor som ställdes i 2022 års ULF om välbefinnande, samt en förteckning över ett urval av litteraturreferenser som använts som underlag för arbetet med denna rapport. Detta som tips till läsaren att fördjupa sig i ämnet välbefinnande.

Till rapporten hör en tabellbilaga som finns tillgänglig i anslutning till rapporten på SCB:s webbplats (www.scb.se/ulf). Tabellbilagan innehåller samtliga frågor om välbefinnande som ställdes i ULF 2022, med ytterligare redovisningsgrupper utöver de som tas upp i rapporten.

2 Välbefinnande

2.1 Nöjdhet med livet och tillit till människor man inte känner

I ULF 2022 ställdes 9 frågor om livskvalitet och välbefinnande, varav resultat från 8 av dessa redovisas i detta kapitel.

Frågorna är ställda utifrån:

- hur nöjd man är med sitt liv nuförtiden
- hur nöjd man är med den ekonomiska situationen
- hur nöjd man är med hur mycket tid man har till fritid
- hur nöjd man är med sina relationer till familj, vänner och grannar

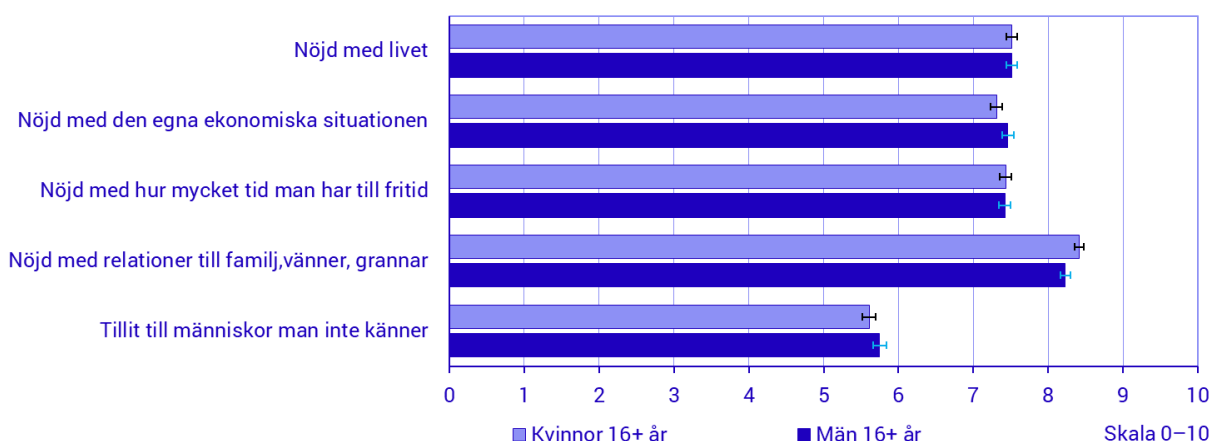
samt

- vilken tillit man har till människor man inte känner

Svaren på ovanstående frågor anges utifrån en 11-gradig skala från 0–10, där 0 betyder att man inte alls är nöjd och 10 att man är helt och hållet nöjd. Resultaten anges som beräknade medelvärden av svaren och med felmarginaler.

I diagram 2.1 sker redovisningen för kvinnor och män 16 år och äldre i befolkningen. Den könsuppdelade statistikredovisningen för övriga grupper gällande nöjdhet och tillit finns i rapportens tabellbilaga.

Diagram 2.1. Självsfattning av hur nöjd man är med olika aspekter av livet utifrån en skala från 0–10, där 0 innebär minst nöjd/lägst tillit, och 10 innebär mest nöjd/högst tillit. Kvinnor och män 16 år och äldre 2022. Medelvärden samt felmarginaler.



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Diagram 2.1 visar att den genomsnittliga nöjdheten med livet i största allmänhet är 7,5 på den 11-gradiga skalan, såväl för kvinnor som för män 16 år och äldre.

Nöjdheten med den ekonomiska situationen visar samma genomsnittliga nivåer (7,4) som för nöjdheten med hur mycket tid man har till fritid (7,4). Inga skillnader mellan könen.

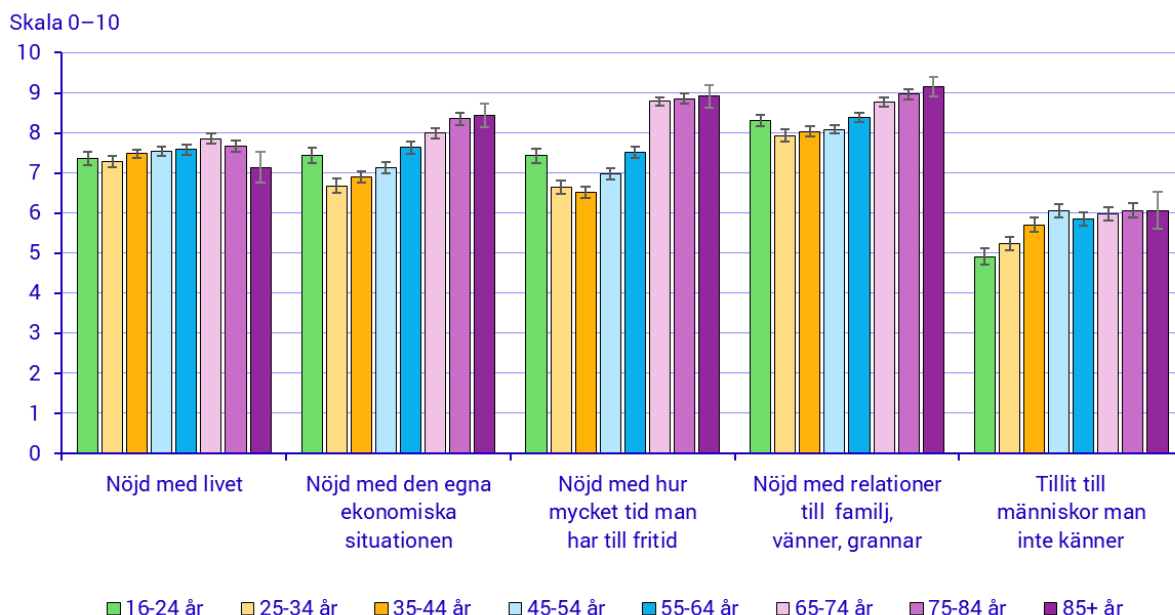
Nöjdheten med relationer till familj, vänner och grannar är däremot något högre, och med en statistiskt säkerställd skillnad mellan könen: 8,4 för kvinnor och 8,2 för män. Men när det gäller tilliten till människor man inte känner är det män som känner en något högre tillit än kvinnor: 5,8 jämfört med 5,6.

2.1.1 Nöjdhet och tillit efter ålder

I diagram 2.2. redovisas motsvarande resultatet som i diagram 2.1 för de fyra frågorna om nöjdhet med olika aspekter av livet, samt graden av tillit till människor man inte känner. Men här i stället medelvärden för olika åldersgrupper.

Nöjdheten med livet som helhet visar en topp i åldersgruppen 65–74 år. Därefter avtar nöjdheten.

Diagram 2.2. Självskattning av hur nöjd man är med olika aspekter av livet utifrån en skala från 0–10, där 0 innebär minst nöjd/lägst tillit, och 10 innebär mest nöjd/högst tillit. Personer 16 år och äldre efter ålder 2022. Medelvärden samt felmarginaler.



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Nöjdheten med den ekonomiska situationen syns öka med stigande ålder, där ålderspensionärerna känner sig mest nöjda.

Ungdomar 16–24 år är mer nöjda med den ekonomiska situationen jämfört med åldersgrupperna närmast däröver.

Nöjdheten med den egna ekonomiska situationen sett över åldersgrupperna i diagram 2.2 överensstämmer också väl med den åldersprofil som framgår för hur nöjd man är med hur mycket tid man har över till fritid. Graden av nöjdhet varierar från ett genomsnitt runt 6,6 för personer i åldrarna 25–44 år, och runt 8,8 för personer 65 år och äldre.

Den fjärde indikatorn i diagram 2.2, nöjdhet med relationer till familj, vänner och grannar, följer samma åldersmönster som för nöjdheten med den ekonomiska situationen och nöjdheten med den tid man har över till fritid, dock inte med lika stora åldersskillnader.

Tilliten till människor man inte känner är lägst i de yngsta åldersgrupperna med ett genomsnittsvärde på runt 5, för att kulminera efter 40-årsåldern med värden runt 6 i åldersgrupperna däröver.

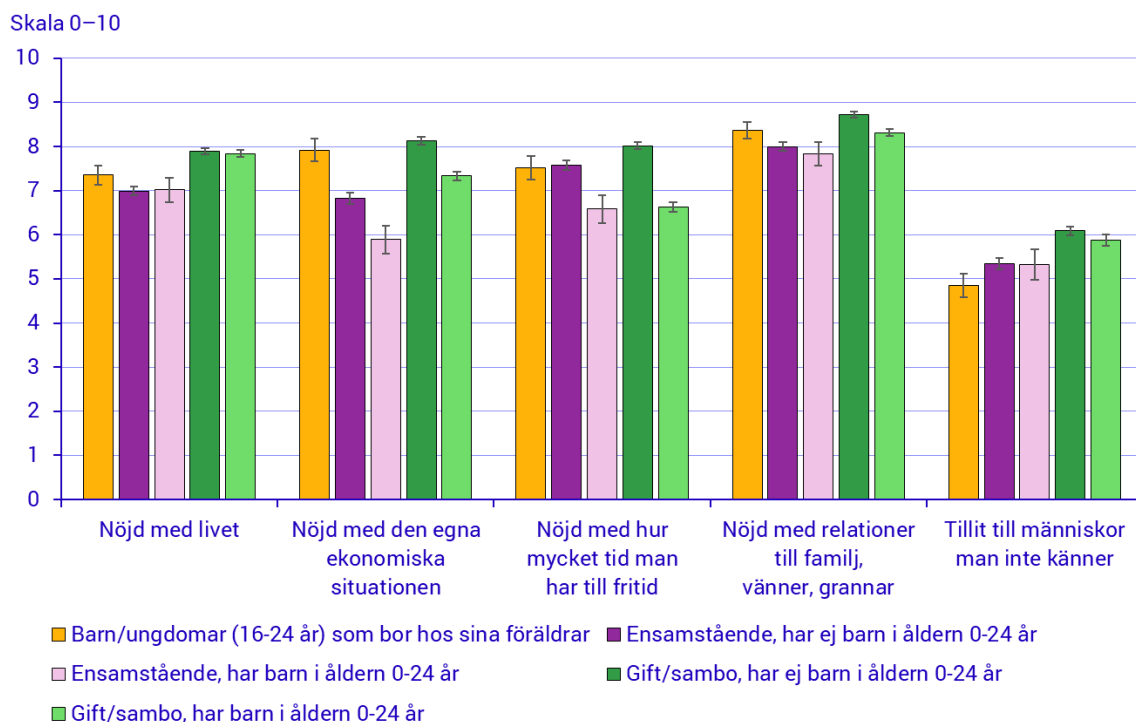
Vid en jämförelse mellan könen finns skillnader i vissa åldersgrupper och för vissa av indikatorerna. I åldersgruppen 16–24 år är män något mer nöjda än kvinnor med den ekonomiska situationen, men även med hur mycket tid man har till fritid: 7,7 jämfört med 7,1 för båda dessa indikatorer. Men kvinnor i denna åldersgrupp är mer nöjda än män med relationerna till familj, vänner och grannar: 8,2 jämfört med 7,7. Även i åldersgruppen 65–74 år är kvinnorna något mer nöjda än männen med de sociala relationerna: 8,9 jämfört med 8,6. I samma åldersgrupp är kvinnorna också något mer nöjda än männen med hur mycket tid man har till fritid: 9,0 jämfört med 8,6.

2.1.2 Nöjdhet och tillit efter hushållstyp

I nedanstående diagram 2.3 redovisas motsvarande välbefinnandeindikatorer som i diagram 2.2, men i stället efter hushållstyp. För en närmare beskrivning av dessa hushållstyper se definitionsdokumentet på SCB:s hemsida.¹

Sammanboende med- eller utan barn uppvisar högre genomsnittsvärden än ensamstående med- eller utan barn för fyra av de fem välbefinnandeindikatorer som redovisas i diagram 2.3. Endast för indikatorn ”Nöjd med hur mycket tid man har till fritid” är förhållandena något annorlunda, där den väsentliga skillnaden består i att ha hemmavarande barn i åldrarna 0–24 år.

Diagram 2.3. Självskattning av hur nöjd man är med olika aspekter av livet utifrån en skala från 0–10, där 0 innebär minst nöjd/lägst tillit, och 10 innebär mest nöjd/högst tillit. Personer 16 år och äldre efter hushållstyp 2022. Medelvärden samt felmarginaler.



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

¹ [ULF-indikatorer och redovisningsgrupper i statistikdatabasen \(scb.se\)](#)

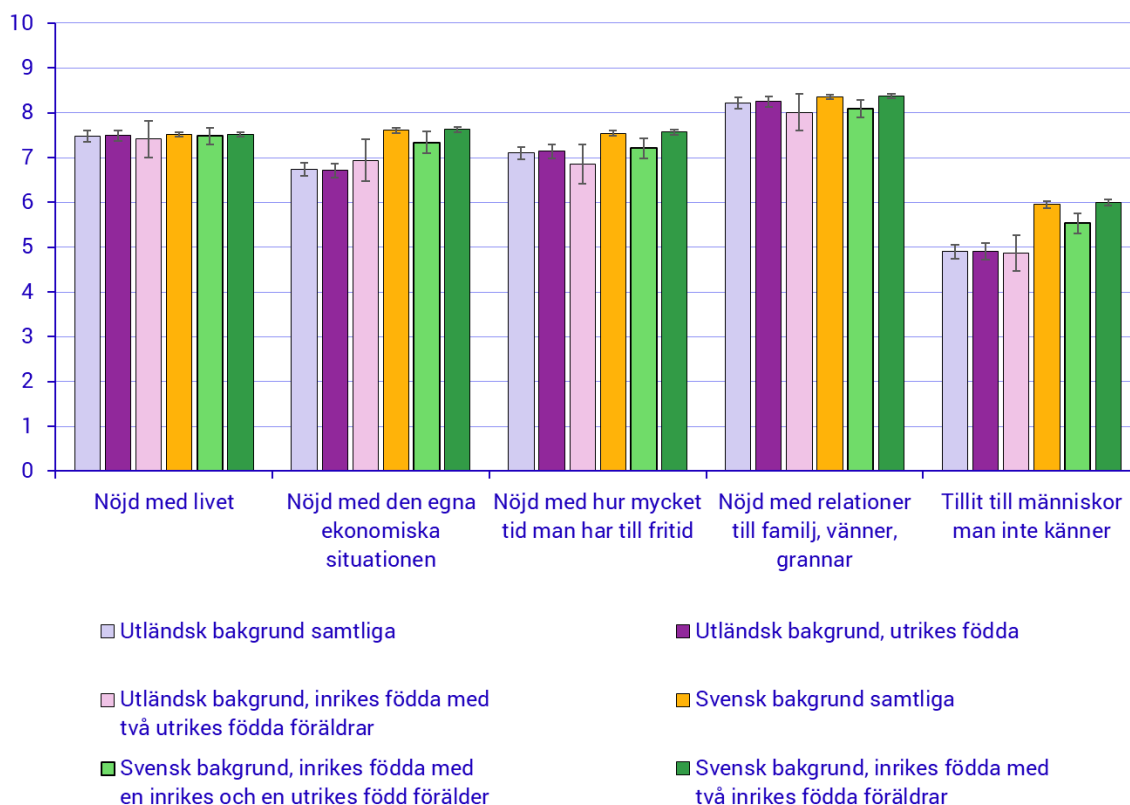
2.1.3 Nöjdhet och tillit efter utländsk/svensk bakgrund

Diagram 2.4 visar att det inte finns några skillnader mellan personer med utländsk bakgrund och personer med svensk bakgrund när det gäller nöjdhet med livet i stort. Däremot gällande nöjdhet med den ekonomiska situationen, och nöjdhet med hur mycket tid man har till fritid syns en genomsnittligt högre nöjdhet bland personer med svensk bakgrund än bland personer med utländsk bakgrund.

Personer med svensk bakgrund är också något mer nöjda med relationer till familj, vänner och grannar än vad personer med utländsk bakgrund är. Likaså har personer med svensk bakgrund en genomsnittligt högre tillit till människor man inte känner jämfört med personer med utländsk bakgrund.

Diagram 2.4. Självskattning av hur nöjd man är med olika aspekter av livet utifrån en skala från 0–10, där 0 innebär minst nöjd/lägst tillit, och 10 innebär mest nöjd/högst tillit. Personer 16 år och äldre efter svensk/utländsk bakgrund 2022. Medelvärden samt felmarginaler.

Skala 0–10



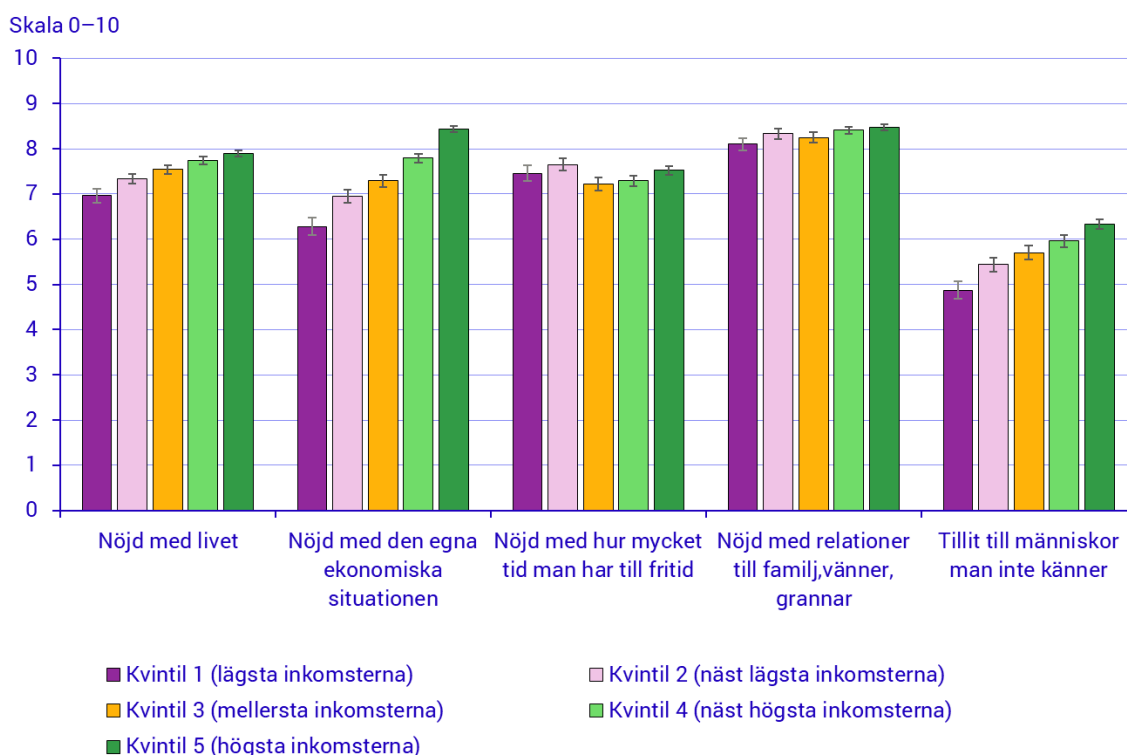
Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

2.1.4 Nöjdhet och tillit efter disponibel inkomst per konsumtionsenhet

Som framgår av diagram 2.5 är nöjdheten med den ekonomiska situationen successivt högre med ökad inkomstnivå.² Även nöjdheten med livet i stort är högre i de översta inkomstgrupperna. Men nivåskillnaderna mellan grupperna är mindre.

Även tilliten till människor man inte känner syns öka med ökad inkomstnivå. När det gäller nöjdheten med hur mycket tid man har till fritid, samt nöjdheten med relationer till familj, vänner och grannar finns däremot inga skillnader mellan inkomstgrupperna.

Diagram 2.5. Självskattning av hur nöjd man är med olika aspekter av livet utifrån en skala från 0–10, där 0 innebär minst nöjd/lägst tillit, och 10 innebär mest nöjd/högst tillit. Personer 16 år och äldre efter disponibel inkomst per konsumtionsenhet, kvintilindelad, 2022. Medelvärden samt felmarginaler.



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

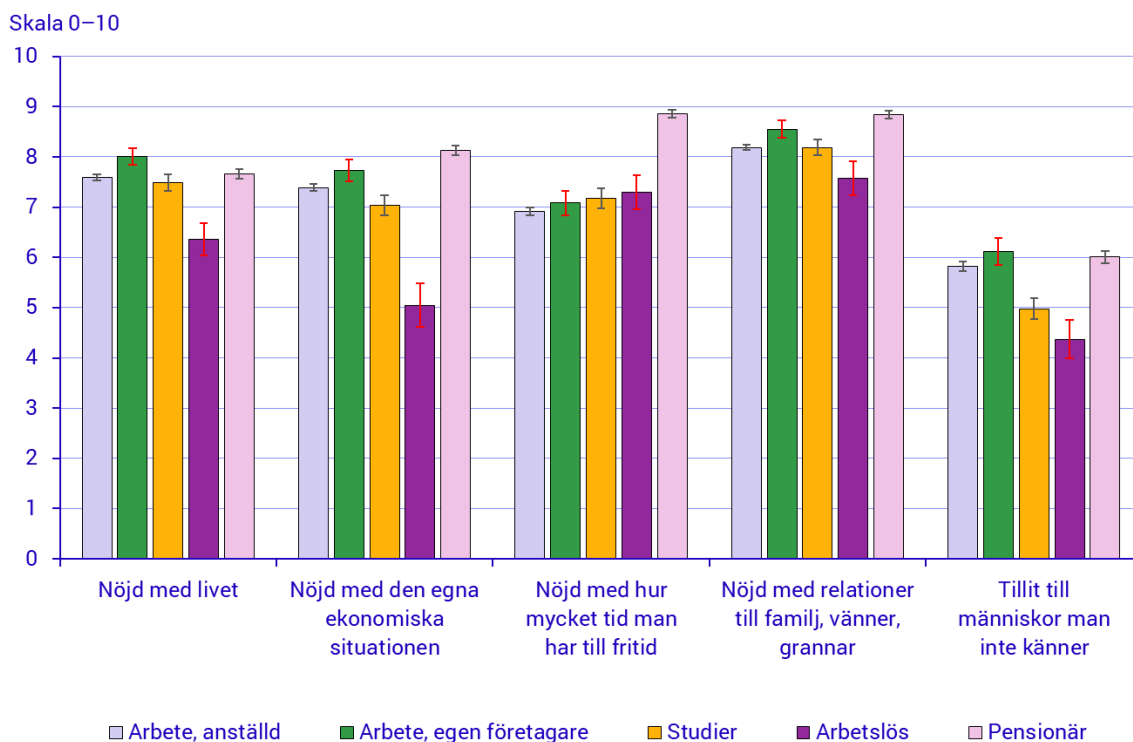
² För information om kvintilindelad disponibel inkomst per konsumtionsenhet, se dokumentet *Definitioner av indikatorer och redovisningsgrupper* på [SCB:s hemsida om ULF](#).

2.1.5 Nöjdhet och tillit efter huvudsaklig sysselsättning

Vid jämförelsen mellan grupper av personer med olika huvudsaklig sysselsättning i diagram 2.6 syns skillnaderna vara störst mellan arbetslösa och pensionärer ur samtliga aspekter av välbefinnandet.³ Pensionärer är också mer nöjda än både anställda och egna företagare vad gäller den ekonomiska situationen, tid till fritid och sociala relationer.

Egna företagare är i sin tur genomsnittligt mer nöjda med livet, mer nöjda med den ekonomiska situationen, och mer nöjda med de sociala relationerna, jämfört med anställda.

Diagram 2.6. Självskattning av hur nöjd man är med olika aspekter av livet utifrån en skala från 0–10, där 0 innebär minst nöjd/lägst tillit, och 10 innebär mest nöjd/högst tillit. Personer 16 år och äldre efter huvudsaklig sysselsättning 2022. Medelvärden samt felmarginaler.



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

³ För information om redovisningsgruppen Huvudsaklig sysselsättning, se dokumentet *Definitioner av indikatorer och redovisningsgrupper* på [SCB:s hemsida om ULF](#).

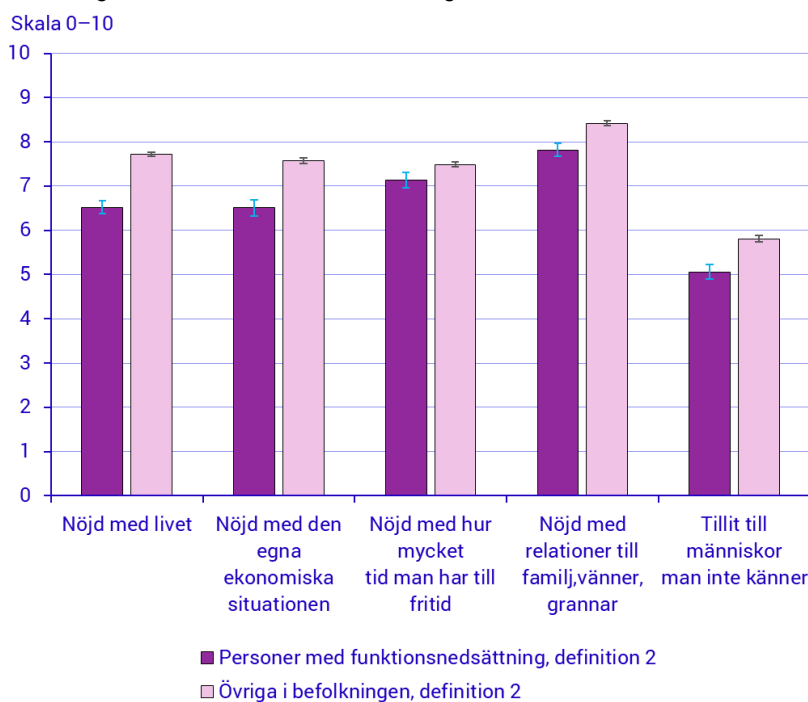
2.1.6 Nöjdhet och tillit bland personer med funktionsnedsättning

I ULF ställs frågor om olika slags kroppsfunktioner, där svaren har sammanställts till två olika mått på funktionsnedsättning.⁴

I diagram 2.7 redovisas nöjdheten med livet och tillit till människor man inte känner, bland personer med funktionsnedsättning enligt definition 2, och bland övriga i befolkningen som inte har funktionsnedsättning. En beskrivning av funktionsnedsättning enligt definition 1 och definition 2 finns även i bilagan i denna rapport.

Personer med funktionsnedsättning uppvisar väsentligen lägre genomsnittliga nivåer av samtliga nöjdhetsaspekter och tillit till människor man inte känner jämfört med övriga i befolkningen.

Diagram 2.7. Självskattning av hur nöjd man är med olika aspekter av livet utifrån en skala från 0–10, där 0 innebär minst nöjd/lägst tillit, och 10 innebär mest nöjd/högst tillit. Personer 16 år och äldre med funktionsnedsättning enligt definition 2, och övriga i befolkningen 2022. Medelvärden samt felmarginaler.



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

⁴ [Definition av funktionsnedsättning i Undersökningarna av levnadsförhållanden. Delrapportering av regeringsuppdrag. \(scb.se\)](https://www.scb.se/undersokningar/levnadsforhallanden-delrapportering-av-regeringsuppdrag/)

2.2 Känslomässigt välbefinnande: Glädje

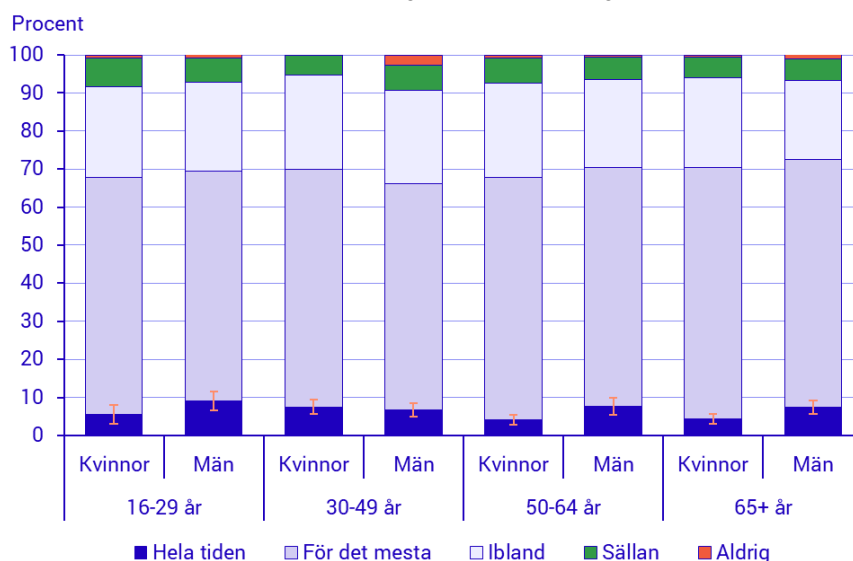
De flesta har känt sig glada mest hela tiden

I diagram 2.8 redovisas andelen kvinnor och män i olika åldersgrupper som till olika stor del under de senaste 4 veckorna känt sig glada över tillvaron. Se rapportens bilaga för en närmare beskrivning av intervjufrågorna.

69 procent bland såväl kvinnor som män har under en föregående 4-veckorsperiod känt sig glada ”hela tiden” eller ”för det mesta”. Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan köns- och åldersgrupperna i diagrammet när det gäller att ha känt sig glad hela tiden eller för det mesta. Dock är det en något högre andel bland män än bland kvinnor 16 år och äldre som känt sig glada hela tiden: 8 procent jämfört med 6 procent.

I åldersgruppen 30–49 år är det en högre andel bland män än bland kvinnor, som sällan eller aldrig har känt sig glad under de föregående fyra veckorna, 9 procent jämfört med 5 procent.

Diagram 2.8. Hur ofta har man känt sig glad de senaste 4 veckorna. Kvinnor och män efter ålder 2022. Felmarginaler för svarskategorin ”Hela tiden”. Procent



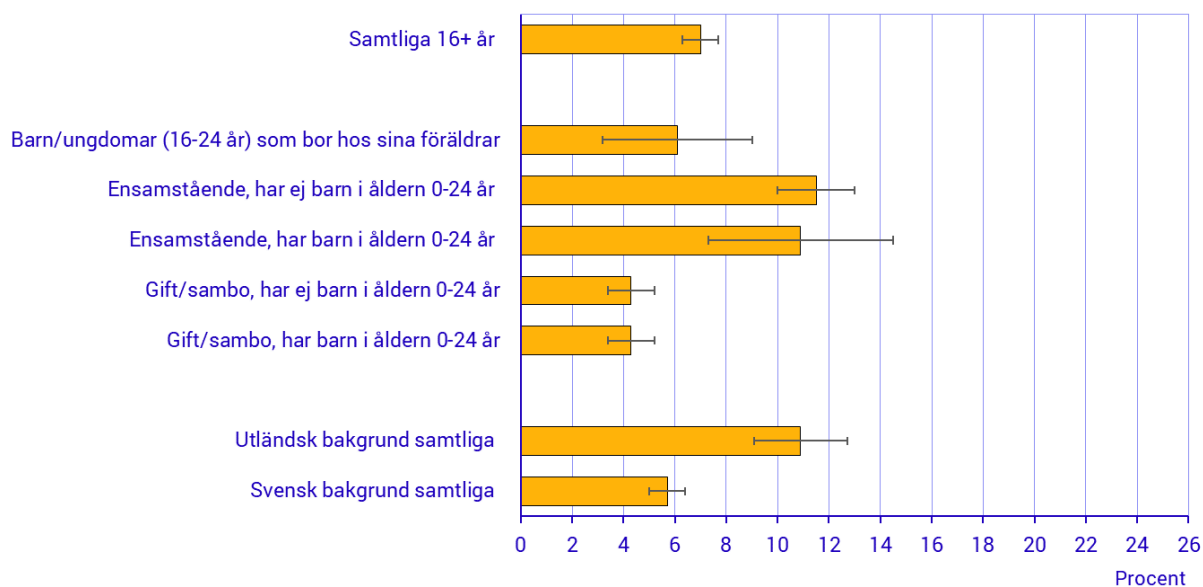
Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Ensamstående, låginkomsttagare och personer med utländsk bakgrund är glada mindre ofta

Vid en jämförelse mellan olika befolkningsgrupper syns tydliga skillnader i välbefinnandet i bemärkelsen att ha känt sig glad. Ensamstående utan barn i hushållet, personer med utländsk bakgrund, låginkomsttagare och arbetslösa personer har känt sig glada mer sällan än motsvarande grupper sammanboende med barn, personer med

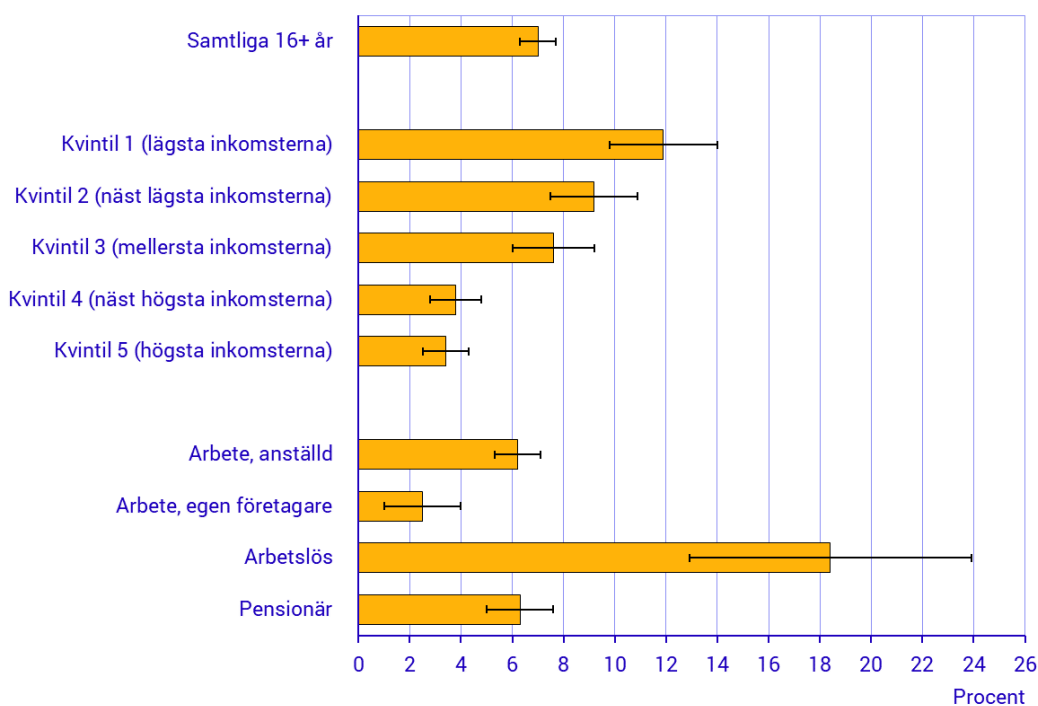
svensk bakgrund, höginkomsttagare och sysselsatta i förvärvsarbete. Detta framgår av diagram 2.9 och 2.10 nedan.

Diagram 2.9. Har sällan eller aldrig känt sig glad de senaste 4 veckorna. Hushållstyp och utländsk/svensk bakgrund 2022. Procent



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Diagram 2.10. Har sällan eller aldrig känt sig glad de senaste 4 veckorna. Disponibel inkomst per konsumtionsenhet och huvudsaklig sysselsättning 2022. Procent



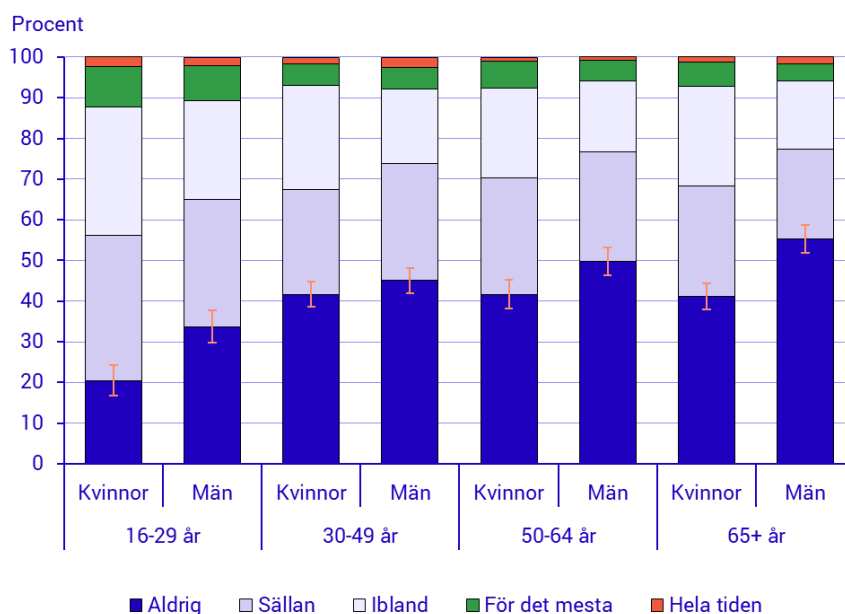
Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

2.3 Upplevd ensamhet

I ULF 2022 ställdes frågan ”Hur stor del av tiden har du under de senaste fyra veckorna känt dig ensam?”.

Diagram 2.11 visar fördelningen av i vilken omfattning kvinnor och män 16 år och äldre i olika åldersgrupper upplevt ensamhet under de närmast föregående fyra veckorna.

Diagram 2.11. Hur ofta har man känt sig ensam de senaste 4 veckorna. Kvinnor och män efter ålder 2022. Felmarginaler för svarkategorin ”Aldrig”. Procent



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Var åttonde 16–29 år har känt sig ensam

Det finns inga säkerställda skillnader mellan kvinnor och män när det gäller upplevelser av ensamhet, antingen hela tiden eller för det mesta (översta röda och gröna fälten sammantagna i diagram 2.11). 8 procent av såväl kvinnor som män 16 år och äldre har upplevt sig ensamma hela tiden eller för det mesta under de senaste fyra veckorna. Skillnaden ligger i stället mellan unga vuxna, 16–29 år, och de äldre åldersgrupperna, där 12 procent av de unga känt sig ensamma hela tiden eller för de mesta, medan åldersgrupperna däröver uppvisar andelar på 7 procent. Det finns inga skillnader mellan personer 30–64 år och 65 år och äldre. Men i stället är ensamheten mer omfattande i åldrarna 80 år och äldre.

Däremot är det en lägre andel bland kvinnor än bland män som aldrig känt sig ensamma de senaste 4 veckorna. Det är i synnerhet bland de yngsta kvinnorna som denna andel är låg. Över 50 årsåldern är det högre andelar bland män än bland kvinnor som aldrig känner sig ensamma.

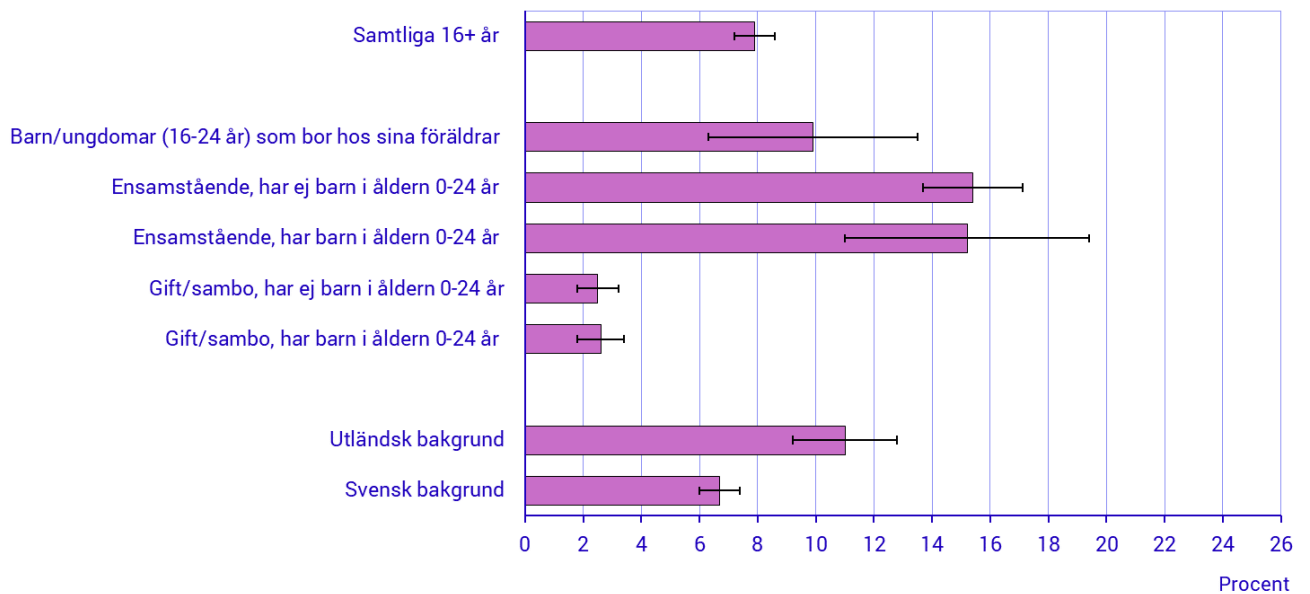
Ensamstående, personer med utländsk bakgrund, låginkomsttagare och arbetslösa är mer ensamma

I likhet med att glädje eller avsaknad av glädje är olika utbredd i olika befolkningsgrupper, visar sig även motsvarande skillnader mellan dessa grupper vad gäller upplevd ensamhet.

Diagram 2.12 visar att det bland både ensamstående utan barn och ensamstående med barn är 15 procent som känt sig ensamma hela tiden eller för det mesta under de senaste fyra veckorna. Motsvarande andelar bland gifta eller samboende är 3 procent, oavsett om man har hemmavarande barn eller inte.

Bland personer med utländsk bakgrund har 11 procent känt sig ensamma hela tiden eller för det mesta de senaste fyra veckorna, medan motsvarande andel bland personer med svensk bakgrund är 7 procent.

Diagram 2.12 Har hela tiden eller för det mesta känt sig ensam de senaste 4 veckorna. Redovisning efter hushållstyp och utländsk/svensk bakgrund 2022. Procent

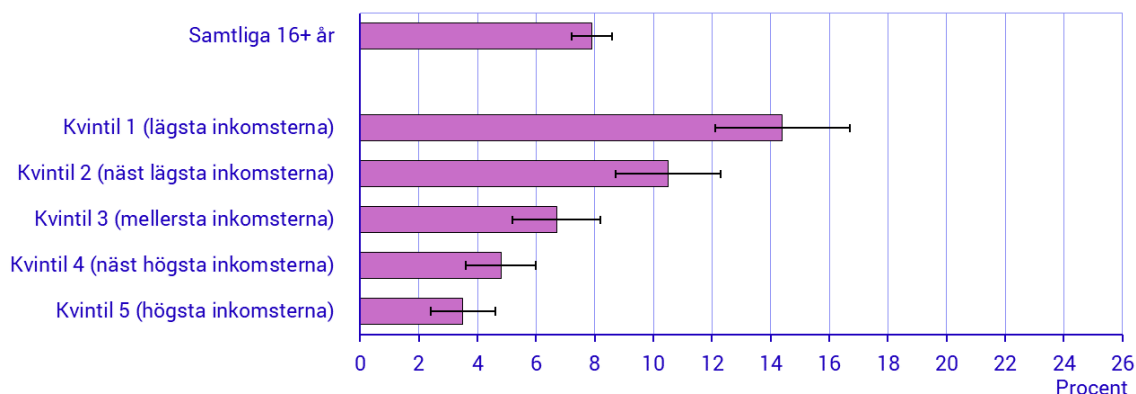


Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Ju lägre inkomst desto mer ensam

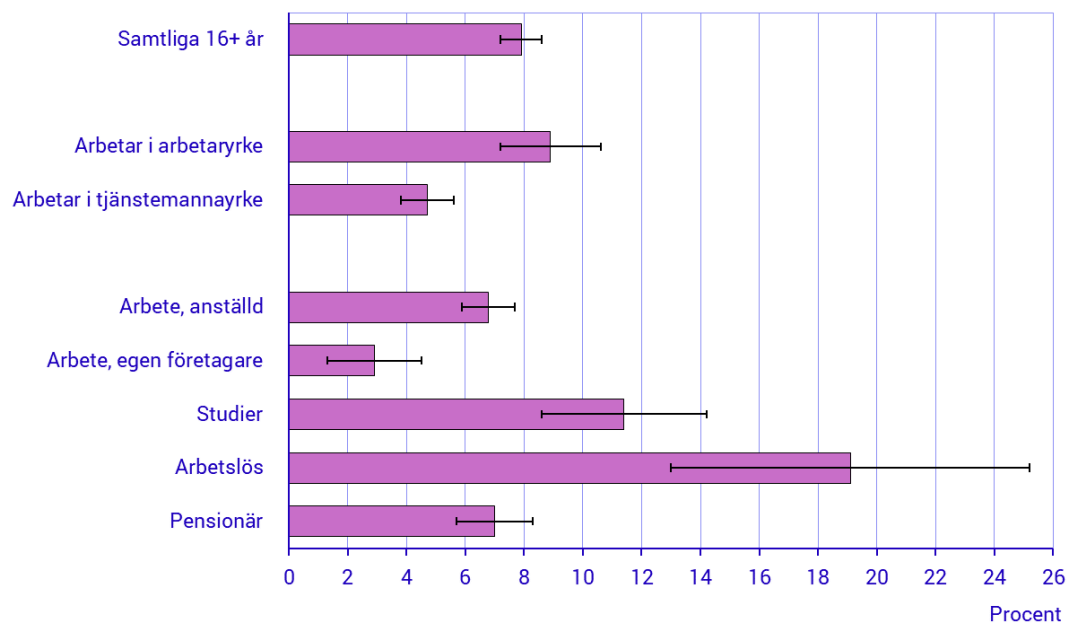
Vid en jämförelse mellan olika inkomstgrupper syns i diagram 2.13 en successivt ökad utbredning av ensamheten ju lägre inkomstkikt man befinner sig i, där 14 procent i den lägsta inkomstgruppen, kvintilgrupp 1, känt sig ensamma, men endast 3 procent i kvintilgrupp 5.

Diagram 2.13. Har hela tiden eller för det mesta känt sig ensam de senaste 4 veckorna. Redovisning efter disponibel inkomst per konsumtionsenhet 2022. Procent



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Diagram 2.14. Har hela tiden eller för det mesta känt sig ensam de senaste 4 veckorna. Redovisning efter arbetare och tjänstemän samt huvudsaklig sysselsättning 2022. Procent



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Var femte arbetslös har känt sig ensam

Bland dem som arbetar i arbetaryrken är andelen som känt sig ensamma 9 procent, men 5 procent bland dem i tjänstemannayrken. Och medan 7 procent av dem som arbetar och är anställda har upplevt sig ensamma, är motsvarande andel bland egna företagare 3 procent. Arbetslösa personer uppvisar dock den högsta andelen som upplevt ensamhet: 19 procent.

2.4 Upplevt utanförskap

För att mäta känslor av socialt utanförskap ställs i ULF även frågan om hur man förhåller sig till följande påstående:

”Om du tänker på ditt sociala liv, din arbetsituation/studiesituation och din tillgång till samhällsservice, i vilken utsträckning instämmer du i eller tar du avstånd från påståendet ”Jag känner mig utanför samhället”?

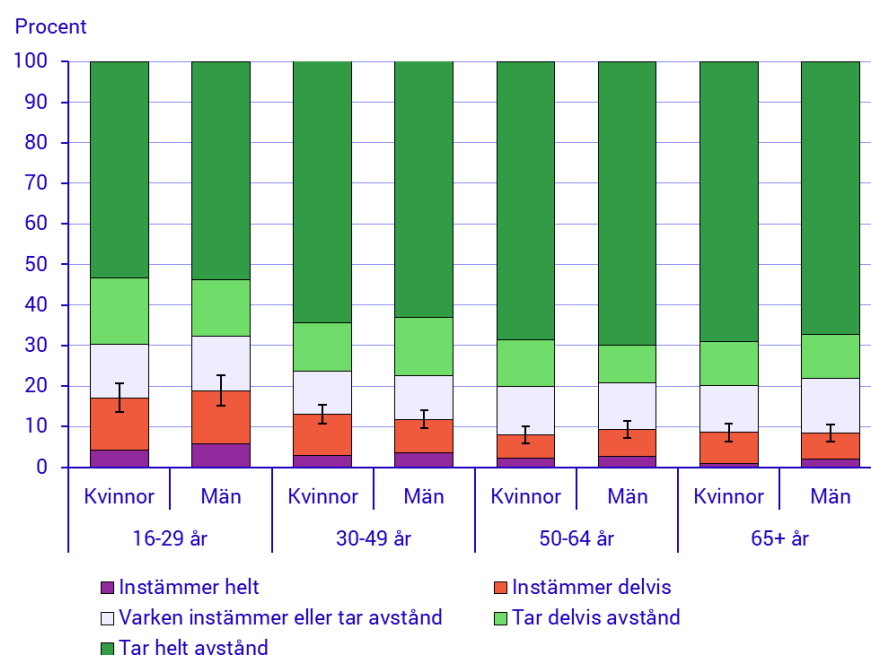
Svarsalternativ: *Instämmer helt, Instämmer delvis, Varken instämmer eller tar avstånd, Tar delvis avstånd, Tar helt avstånd.*

Diagram 2.15 visar att var åttonde man och kvinna 16 år och äldre, 12 procent, instämmer helt eller delvis i påståendet ”jag känner mig utanför samhället”. Lika stora andelar ”varken instämmer i eller tar avstånd”, samt ”tar delvis avstånd” från detta påstående, medan 64 procent tar helt avstånd från påståendet. Det går inte att utläsa några könsskillnader i svaren för någon av åldersgrupperna. Däremot föreligger skillnader mellan yngre och äldre personer.

Var femte 16–29-åring känner sig utanför samhället, helt eller delvis

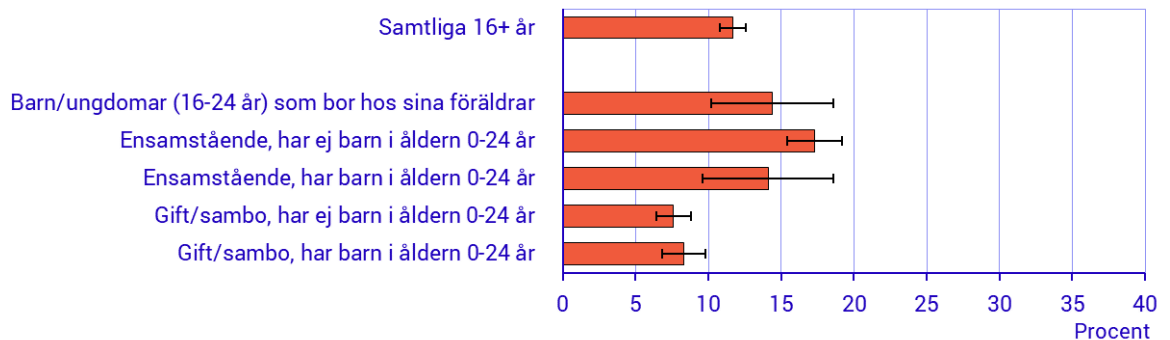
I åldersgruppen 16–29 år är det 19 procent bland kvinnorna och 17 procent bland männen som helt eller delvis känner sig utanför samhället, vilket är statistiskt säkerställda skillnader i jämförelse med motsvarande andelar bland kvinnor och män i åldrarna över 50 år, där andelarna är ungefär hälften så höga. Och för männen är det också en högre andel än i åldersgruppen 30–49 år.

Diagram 2.15. Andelar som Instämmer i eller tar avstånd ifrån påståendet ”Jag känner mig utanför samhället”. Kvinnor och män efter ålder 2022. Felmarginaler för de sammanlagda svarkategorierna ”Instämmer helt” och ”Instämmer delvis”. Procent



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

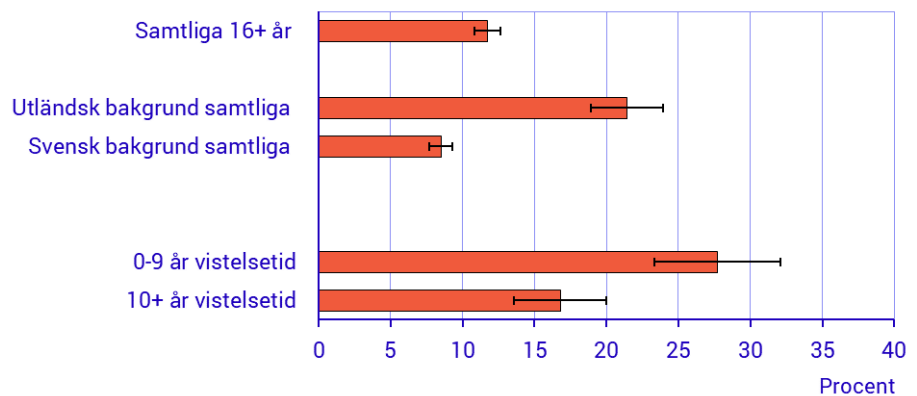
Diagram 2.16. Instämmer helt eller delvis i påståendet "Jag känner mig utanför samhället". Personer 16 år och äldre efter hushållstyp 2022. Felmarginaler och procent



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Ensamstående känner sig utanför samhället i större utsträckning än sammanboende: 17 procent bland dem med barn 0–24 år i hushållet, och 14 procent bland dem utan barn, jämfört med 8 procent oavsett barn i hushållet.

Diagram 2.17. Instämmer helt eller delvis i påståendet "Jag känner mig utanför samhället". Personer 16 år och äldre efter utländsk/svensk bakgrund och vistelsetid bland utrikes födda 2022. Felmarginaler och procent

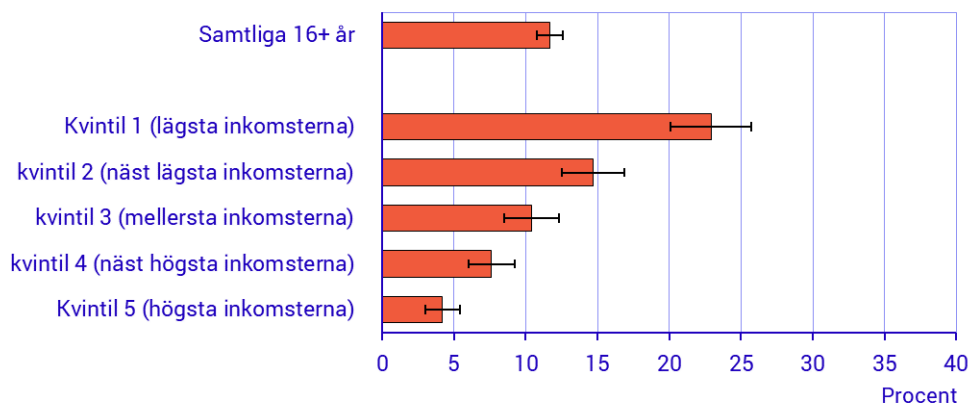


Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Personer med utländsk bakgrund känner sig utanför samhället i större utsträckning än personer med svensk bakgrund: 21 procent jämfört med 9 procent.

Men känslor av utanförskap minskar med vistelsetiden. Bland utrikes födda som varit i Sverige 10 år eller lägre tid är andelen som känner sig helt eller delvis utanför samhället 17 procent, medan motsvarande andel bland dem som varit i Sverige 0–9 år är 28 procent. Här kan dock åldersfaktorn ha en viss betydelse då yngre utrikes födda personer har en genomsnittligt kortare vistelsetid än äldre.

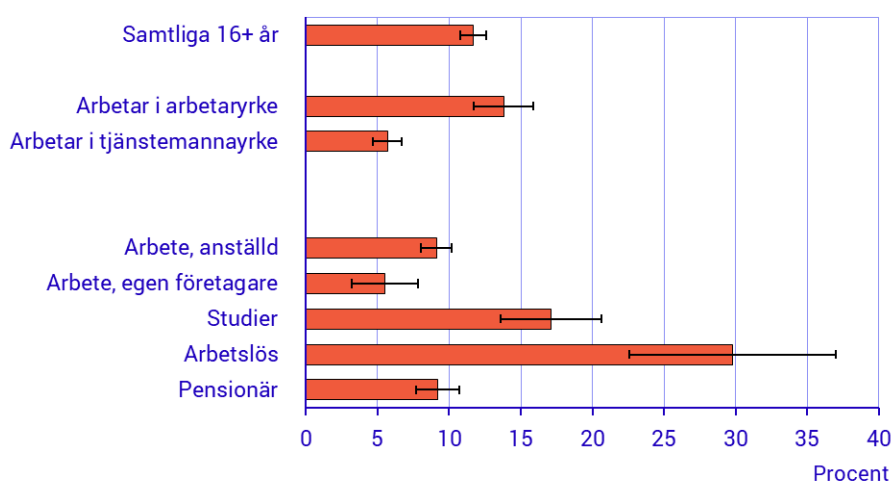
Diagram 2.18. Instämmer helt eller delvis i påståendet "Jag känner mig utanför samhället". Personer 16 år och äldre efter disponibel inkomst per konsumtionsenhet, kvintilindelad 2022. Felmarginaler och procent



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Känslor av utanförskap är mest utbredd i den femtedel av befolkningen som har de lägsta disponibla inkomsterna, där 23 procent upplever sig vara utanför samhället helt eller delvis. Omfattningen av självupplevt utanförskap avtar successivt med ökad inkomst. I den femtedel av befolkningen med de högsta disponibla inkomsterna är andelen som helt eller delvis känner sig utanför samhället 4 procent.

Diagram 2.19. Instämmer helt eller delvis i påståendet "Jag känner mig utanför samhället". Personer 16 år och äldre efter arbetare och tjänstemän samt huvudsaklig sysselsättning 2022. Felmarginaler och procent

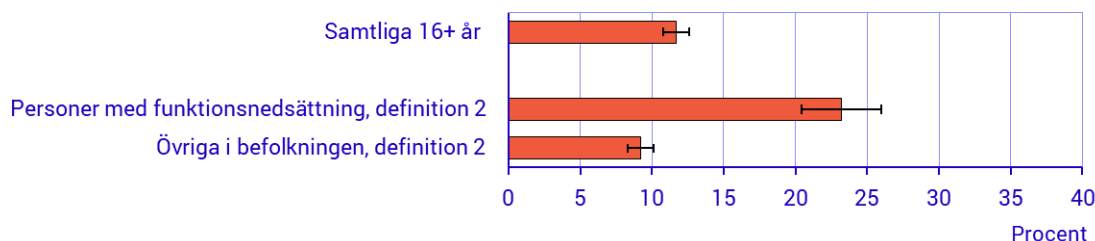


Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Bland personer i arbetaryrken är andelen som helt eller delvis känner sig utanför samhället 14 procent. Motsvarande bland personer i tjänstemannaryrken är 6 procent.

Bland egna företagare är det 5 procent som känner sig utanför samhället jämfört med 9 procent bland anställda. Den högsta andelen som upplever sig helt eller utanför samhället finns bland de arbetslösa: 30 procent.

Diagram 2.20. Instämmer helt eller delvis i påståendet "Jag känner mig utanför samhället". Personer 16 år och äldre med funktionsnedsättning enligt definition 2, och övriga i befolkningen 2022. Felmarginaler och procent



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) år 2022.

Ungefär var fjärde person med funktionsnedsättning, både enligt definition 1 och definition 2,⁵ känner sig helt eller delvis utanför samhället. I motsvarande grupper utan funktionsnedsättning är det endast var tionde som känner sig utanför.

Fördelningen av välfärden i befolkningen avspeglar sig i det subjektiva välbefinnandet

Sammantaget visar resultaten från frågorna om subjektivt välbefinnande att i stort sett samma befolkningsgrupper uppvisar samma ofördelaktiga resultat ur samtliga aspekter av välbefinnandet.

Till viss del kan visserligen skillnader mellan dessa grupper troligen förklaras av skillnader i köns- och åldersstrukturen hos dessa grupper, vilket djupare analyser av undersökningsresultaten i så fall får utvisa. Unga människor har ofta inte hunnit etablera sig i samhället genom fortsatt utbildning, familjebildning, stadigvarande arbeten med fortlöpande inkomstutveckling, utveckling av sociala nätverk, socialt stöd med mera.

Men detta till trots är det de stadigvarande sociala skillnaderna mellan olika befolkningsgrupper som överskuggar sådana eventuella mellankommande faktorer. Tidigare resultat som avrapporterats från ULF-undersökningarna i termer av hälsa, boende, sysselsättning och arbetsmiljö, inkomster, trygghet, fritidsaktiviteter med mera, motsvaras även av den fördelning som framkommit gällande mer subjektiva uppfattningar om tillfredsställelse med livet i stort, tillit till andra människor, upplevelser av glädje, ensamhet och utanförskap.

⁵ Se rapportens bilaga: Funktionsnedsättning. Definitioner

Bilagor

Om Undersökningarna av levnadsförhållanden

Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) är en urvalsundersökning som Statistiska centralbyrån, på uppdrag av Sveriges riksdag, har genomfört varje år sedan mitten av 1970-talet.

Undersökningen omfattar frågor om olika aspekter av människors levnadsförhållanden, som till exempel boende, ekonomi, hälsa, fritid, sociala relationer, sysselsättning och trygghet.

Mellan 1980 och 2001 omfattade ULF ett urval av befolkningen i Sverige mellan 16–84 år.⁶ Från och med 2002 slopades den övre åldersgränsen och ULF omfattar sedan dess ett urval av befolkningen i Sverige som är 16 år och äldre.

Till och med år 2005 utgjorde besöksintervjuer den huvudsakliga insamlingsmetoden, som kompletterades med telefonintervjuer. Mellan 2008 och 2021 genomfördes datainsamlingen i stort sett uteslutande med hjälp av telefonintervjuer. Från och med år 2022 kan urvalspersonerna välja mellan att svara på frågorna antingen via en telefonintervju eller via en webbenkät.

Sedan 2004 genomför SCB även den EU-reglerade undersökningen *Statistics on Income and Living Conditions (SILC)*. Eftersom syfte och innehåll i ULF och SILC till stor del överlappar valde SCB att delvis integrera dem från och med 2008. Från och med insamlingen 2021 integrerade SCB de två undersökningarna fullt ut, med ett helt och hållet gemensamt urval och formulär. Den fullständiga integreringen av ULF och SILC genomfördes 2021 bland annat för att klara av de krav som ställs på SILC i och med den nya europeiska ramlagen (2019/1700), som implementerades 2021 och som omfattar ett antal urvalsundersökningar riktade till individer.⁷ Den integrerade undersökningen kallas på svenska för Undersökningarna av levnadsförhållanden och förkortas ULF. När förkortningen SILC förekommer i texten avses specifikt den EU-reglerade delen av den integrerade undersökningen.

⁶ År 1988–1989 fanns ingen övre åldersgräns, det vill säga ULF omfattade dessa år ett urval av befolkningen i Sverige 16 år och äldre

⁷ [Europaparlamentets och rådets förordning \(EU\) 2019/1700](#)

De personer som numera blir utvalda att delta i ULF blir ombedda att svara på frågor en gång per år under sex års tid.⁸ Formuläret består dels av innehållet i SILC, dels av så kallade nationella frågor. Frågeinnehållet är delvis detsamma varje år, men bestäms också av ett roterande schema med moduler eller fördjupningsfrågor som återkommer vart tredje eller vart sjätte år. Vartannat år ingår dessutom en så kallad *New policy need*-modul i SILC, som består av frågor som inte är givna att de kommer att ställas fler gånger än just ett visst år. I tabell 1 nedan ges översiktlig information om rotationsschemats innehåll för den sexåriga rotationsperioden för ULF.

Tabell 1. Övergripande rotationsschema för SILC-moduler samt nationella fördjupningar i ULF. Avser den sexåriga rotationsperioden som implementerades år 2021.

År	Modul som återkommer vart tredje år	Modul som återkommer vart sjätte år	New policy needs (unikt innehåll resp. år)	Nationell fördjupning
1 2021	Barn: hälsa, tillgång till sjuk- och tandvård, fattigdom		Levnadsvillkor för barn i delade eller ombildade familjer	Trygghet
2 2022	Hälsa	Livskvalitet		Arbetsmiljö Hälsa
3 2023	Arbetsmarknad och boendeförhållanden	Överföring av nackdelar mellan generationer, bostadssvårigheter	Energieffektivitet, fattigdom	Medborgerliga aktiviteter
4 2024	Barn: hälsa, tillgång till sjuk- och tandvård, fattigdom	Tillgång till tjänster		Trygghet
5 2025	Hälsa		New policy needs – frågeinnehållet är inte bestämt	Arbetsmiljö Hälsa SILC:s modul om livskvalitet
6 2026	Arbetsmarknad och boendeförhållanden	Överskudsättning, konsumtion och förmögenhet		Medborgerliga aktiviteter

Ny komponent: Välbefinnande och tillit

Genom samgåendet med SILC tillkom 2021 komponenten *Välbefinnande och tillit*. Och utifrån Eurostats årliga komponentvisa rotationsplan för SILC tillkom i ULF 2022 års fördjupningsmodul om Livskvalitet, *Quality of Life*, där frågor om fritidsaktiviteter, medborgerliga aktiviteter, sociala relationer och välbefinnande ingår. De EU-specifika frågorna om välbefinnande ingick tidigare enbart i SILC-fördjupningarna 2013 och 2018, och vars resultat finns publicerade på Eurostats hemsida.⁹

⁸ För information om bland annat urvalsdesign för ULF 2022, se SCB 2023 [Statistikens framställning. Undersökningarna av levnadsförhållanden](#).

⁹ [Overview - Income and living conditions - Eurostat \(europa.eu\)](#)

Mer information om ULF finns på SCB:s webbsida: www.scb.se/ulf. Där finns till exempel information om urvalsdesign och datainsamling under rubriken ”Statistikens framställning”.¹⁰ Där finns även kvalitetsredovisningar¹¹ och uppgift om bland annat bortfallets utveckling över tid.¹²

Intervjufrågornas utformning

De intervjufrågor 1–9 nedan som ställdes i ULF 2022 om välbefinnande och livskvalitet är formulerade utifrån de direktiv som getts av Eurostat i det EU-gemensamma SILC-samarbetet.

Frågorna 1–6 är utformade enligt modell från den så kallade ”Cantrils stege”, ursprungligen använd i de världsomspännande Gallupundersökningarna på 1960-talet, där undersökningspersonerna uppmanades att bedöma sin egen nuvarande livssituation i en 11-gradig skala genom att föreställa sig stående på ett av stegen i en tänkt stege från 0–10 steg, där det nedersta steget på skalan representerar den värsta tänkbara livssituationen och det översta steget den bästa tänkbara situationen.^{13 14}

Frågorna 1–3 ingår sedan 2021 årligen i ULF, medan frågorna 4–6 ingick i fördjupningsmodulen 2022. De 6 frågorna har svarsskalan 0–10, där 0 betyder att man inte alls är nöjd och 10 att man är helt och hållet nöjd:

1. *På en skala från 0 till 10, hur nöjd är du på det hela taget med ditt liv nuförtiden?*
2. *På en skala från 0 till 10, hur nöjd är du på det hela taget med ditt nuvarande arbete?*
Resultat från denna fråga ingår inte i denna rapport, men finns redovisad i ULF-rapporten Arbetsmiljö 1980–2022.¹⁵
3. *På en skala från 0 till 10, i vilken utsträckning litar du i allmänhet på människor du inte känner?*
0 betyder att man inte alls litar på människor man inte känner, och 10 att man litar på de flesta människor man inte känner.

¹⁰ Information om urvalsdesign och datainsamling för specifikt 2022 års ULF finns i 2023 års [Statistikens framställning. Undersökningarna av levnadsförhållanden](#).

¹¹ Kvalitetsredovisningen för specifikt ULF 2022 finns i 2023 års [Kvalitetsdeklaration. Undersökningarna av levnadsförhållanden \(ULF\)](#).

¹² Uppgift om bortfallets utveckling över tid finns på SCB:s webbsida: [Bortfallet 1975–2020](#).
[Bortfallet 2006–2020 i SILC samt 2021–2022 i ULF](#).

¹³ [Understanding How Gallup Uses the Cantril Scale](#)

¹⁴ [Får vi det bättre? Om mått på livskvalitet, SOU 2015:56 \(regeringen.se\)](#)

¹⁵ [Arbetsmiljö 1980–2022 \(scb.se\)](#)

4. På en skala mellan 0 och 10, hur nöjd är du på det hela taget med ditt hushålls ekonomiska situation?
5. På en skala mellan 0 och 10, hur nöjd är du på det hela taget med hur mycket tid du har till sådant du tycker om att göra på din fritid?
6. På en skala mellan 0 och 10, hur nöjd är du på det hela taget med dina relationer med familj, vänner, grannar och andra människor du känner?

Frågorna 7–9 nedan har svarsskalor enligt följande:

1. Hur stor del av tiden har du under de senaste fyra veckorna känt dig glad?
 1. Hela tiden
 2. För det mesta
 3. Ibland
 4. Sällan
 5. Aldrig

2. Hur stor del av tiden har du under de senaste fyra veckorna känt dig ensam?
 1. Hela tiden
 2. För det mesta
 3. Ibland
 4. Sällan
 5. Aldrig

3. Om du tänker på ditt sociala liv, din arbetssituation/studiesituation¹⁶ och din tillgång till samhällsservice, i vilken utsträckning instämmer du i eller tar du avstånd från påståendet "Jag känner mig utanför samhället"?
 1. Instämmer helt
 2. Instämmer delvis
 3. Varken instämmer eller tar avstånd
 4. Tar delvis avstånd
 5. Tar helt avstånd

Funktionsnedsättning. Definitioner

Definition 1 följer Washington Groups (WG:s) frågebatteri "Short set", med svar "ja, stora svårigheter" eller "kan inte alls" på minst 1 av följande 6 funktionsnedsättningsfrågor:

1. Har du svårt att se, även om du använder glasögon eller linser?

¹⁶ Frågeformuleringen är anpassad efter om intervjupersonen förvärvsarbetar, studerar eller är pensionär.

2. Har du svårt att höra, även om du använder hörapparat?
3. Har du svårt att gå eller att gå i trappor?
4. Har du svårt att komma ihåg eller att koncentrera dig? Räkna inte med tillfälliga svårigheter du har på grund av till exempel stress.
5. Har du svårt att ta hand om dig, till exempel att tvätta dig eller klä dig?
6. Har du svårt att kommunicera, till exempel med att förstå andra eller att själv bli förstådd?
Om annat födelseland än Sverige: Frågan avser inte svårigheter att kommunicera på grund av att du eventuellt har ett annat modersmål än svenska.

I definition2 ingår personer med funktionsnedsättning enligt definition 1 ovan, och/eller har svarat Ja på frågan *"Har du någon fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsnedsättning?"*.

Utförligare information om definitionerna finns i rapporten *"Definition av funktionsnedsättning i Undersökningarna av levnadsförhållanden. Delrapportering av regeringsuppdrag"*.¹⁷

¹⁷ [Definition av funktionsnedsättning i Undersökningarna av levnadsförhållanden. Delrapportering av regeringsuppdrag. \(scb.se\)](#)

Referenser och lästips på litteratur och statistik om välbefinnande

Välbefinnande och livskvalitet är omdiskuterade begrepp i forskningslitteraturen. Här nedan finns ett urval användbara länkar som kan ge en bättre förståelse av statistiken i denna rapport.

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x> (Hämtad 2023-11-21).

Diener E, Diener C, Choi H, Oishi S. (2018). Revisiting "Most People Are Happy" -And Discovering When They Are Not. *Perspect Psychol Sci*. 2018 Mar;13(2):166-170. doi: 10.1177/1745691618765111. PMID: 29592656. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29592656/> (Hämtad 2023-11-21).

Eurostat (u.å.). Income and living conditions. Overview. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/income-and-living-conditions/overview> (Hämtad 2023-11-21).

Fors, F. (2012). Lycklig? Sju studier om välbefinnandets och livstillfredsställelsens bestämningsfaktorer. Diss. Sociologiska institutionen. Umeå 2012. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:564041/FULLTEXT01.pdf> (Hämtad 2023-11-21).

Gallup (u.å.). Understanding How Gallup Uses the Cantril Scale. <https://news.gallup.com/poll/122453/Understanding-Gallup-Uses-Cantril-Scale.aspx> (hämtad 2023-11-21).

Gallup World Poll data (u.å.). World Happiness Report 2023. <https://worldhappiness.report/> (Hämtad 2023-11-21).

OECD (2023). OECD How's Life? Well-being Database. Definitions and Metadata. <https://www.oecd.org/wise/oecd-well-being-database-2022-definitions.pdf> (Hämtad 2023-11-21).

OECD (2013), OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being, OECD Publishing. Latest updated: February 2023. <https://dx.doi.org/10.1787/9789264191655-en> (hämtad 2023-11-15).

Ortiz-Ospina E. and Roser M (2017). Our World in Data. Happiness and Life Satisfaction. <https://ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction#happiness-over-time> (Hämtad 2023-11-21).

SCB (2023). Arbetsmiljö 1980–2022. Levnadförhållanden 2023:1. https://www.scb.se/contentassets/9dce956123eb4affaa25464e597b8e9c/le0101_2022a01_br_lebr2301.pdf (Hämtad 2023-11-02).

SCB (2023). Definition av funktionsnedsättning i Undersökningarna av levnadsförhållanden. Delrapportering av regeringsuppdrag. (scb.se). <https://www.scb.se/publikation/48070> (Hämtad 2023-11-21).

SOU 2015:56. Får vi det bättre? Om mått på livskvalitet. Betänkande av Utredningen om mått på livskvalitet. Stockholm 2015. <https://www.regeringen.se/contentassets/dbb4c911287747b3943b4f61cf2b344f/far-vi-det-bättre-om-mätt-på-livskvalitet-.pdf> (Hämtad 2023-11-21).