Folkhälsomyndigheten

Livstillfredsställelse bland skolbarn i Sverige 2002–2026

Livstillfredsställelsen är högre bland pojkar än flickor i åldrarna 11, 13 och 15 år. Den är lägre i högre åldrar, både bland pojkar och flickor. Livstillfredsställelsen minskade 2001/02–2021/22, men är nu tillbaka på samma nivåer som i början av perioden.

Att känna sig tillfreds med livet är en viktig del av det psykiska välbefinnandet för både barn och vuxna.

Studier baserade på data från den internationella undersökningen Skolbarns hälsovanor visar att högre livstillfredsställelse mätt med instrumentet Cantrils stege (se faktaruta) är förenat med bättre skolanknytning, familjestöd, social kompetens, skolresultat och självreglering (1, 2). Lägre livstillfredsställelse har samband med lägre socialt stöd från kamrater, lärare eller familj, problematisk användning av sociala medier (3), samt bruk av tobak, alkohol och cannabis (4).

Livstillfredsställelse bland flickor och pojkar i olika åldrar

Den genomsnittliga livstillfredsställelsen bland pojkar och flickor i alla tre åldrar år 2025/26 visas i figur 1. På skalan som går från 0 till 10 är livstillfredsställelsen i genomsnitt 8,3 bland 11-åriga pojkar jämfört med 7,9 bland 11-åriga flickor.

Livstillfredsställelse

Livstillfredsställelse ingår i Skolbarns hälsovanor sedan 2001/02 och mäts med Cantrils stege (5). Instrumentet, som har formen av en stege, används för att skatta tillfredsställelse med livet på en 11-gradig skala, där 0 står för det sämsta tänkbara och 10 för det bästa tänkbara livet. Frågan lyder: ”Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, var tycker du att du står just nu?”.

Resultaten från Cantrils stege kan presenteras på olika sätt, exempelvis som medelvärden eller i kategorier (5). I det här faktabladet presenterar vi resultat i form av medelvärden. De skillnader över tid och mellan olika grupper som kommenteras i det här faktabladet är statistiskt säkerställda.

Sammanfattning

Den genomsnittliga livstillfredsställelsen är högre bland pojkar än flickor i alla åldrar. Skillnaden mellan flickor och pojkar är störst vid 13 och 15 års ålder. 11-åringar är mer tillfreds med livet jämfört med de äldre åldrarna.

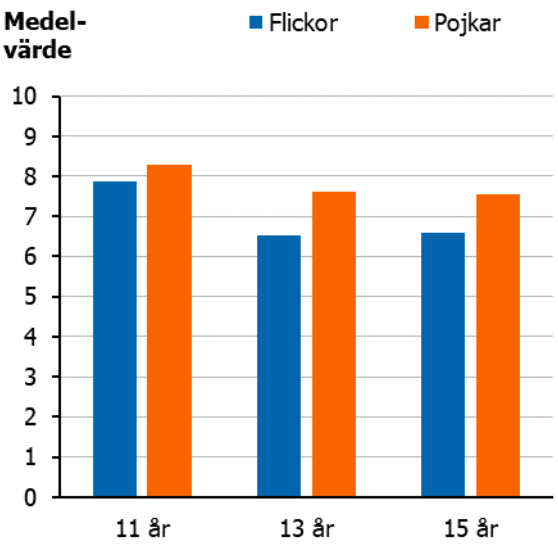
Livstillfredsställelsen ökade i början 2000-talet för att sedan minska. År 2025/26 ökade den och återgick till samma nivåer som 2001/02, förutom bland de 13-åriga flickorna där den är fortsatt lägre än tidigare.

Bland 13-åriga pojkar är den 7,6 jämfört med 6,5 bland 13-åriga flickor. Motsvarande siffror bland 15-åringarna är 7,5 för pojkar jämfört med 6,6 för flickor.

I samtliga åldrar är livstillfredsställelsen högre bland pojkar än flickor och den är högre bland 11-åringar än bland 13- och 15-åringar, som har ungefär samma nivå av livstillfredsställelse.

Skillnaden i livstillfredsställelse mellan flickor och pojkar är minst i 11-årsåldern och störst i 13- och 15-årsåldern.

Figur 1. Genomsnittlig livstillfredsställelse bland flickor och pojkar i respektive ålder, 2025/26



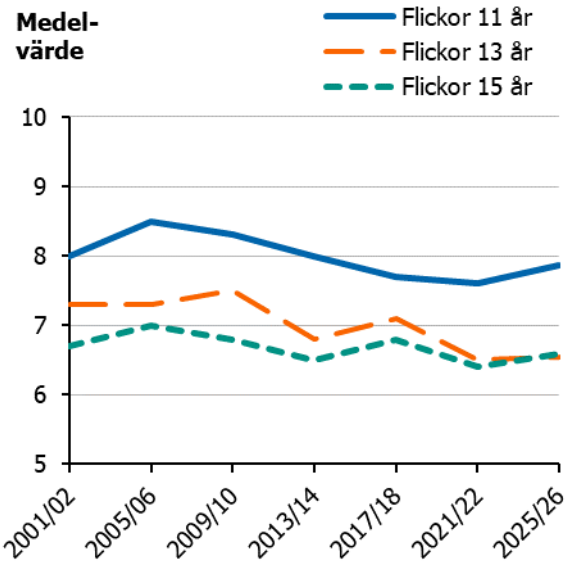
Livstillfredsställelse över tid

Den genomsnittliga livstillfredsställelsen bland flickor i alla tre åldrar under 2000-talet visas i figur 2. Bland 11-åriga flickor ökade den först mellan 2001/02 och 2005/06 för att sedan minska gradvis ända till 2021/22. År 2025/26 ökade den återigen och är nu på samma nivå som 2001/02.

Bland 13-åriga flickor var den genomsnittliga livstillfredsställelsen relativt stabil under perioden 2001/02–2009/10 och har därefter minskat.

Utvecklingen bland 15-åriga flickor följer i stort den bland 11-åriga flickor. Den genomsnittliga livstillfredsställelsen ökade mellan 2001/02 och 2005/06 för att sedan minska till 2021/22. År 2025/26 ökade den åter och var på samma nivå som 2001/02.

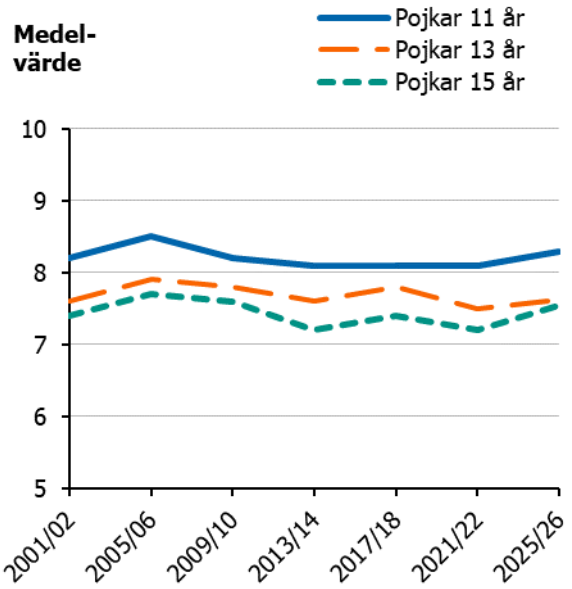
Figur 2. Genomsnittlig livstillfredsställelse bland flickor i respektive ålder, 2001/02–2025/26



Den genomsnittliga livstillfredsställelsen bland pojkar i alla tre åldrar under 2000-talet visas i figur 3. Bland 11-åriga pojkar ökade den först mellan 2001/02 och 2005/06 för att sedan minska tillbaka och stabiliseras ända till 2021/22. År 2025/26 ökade den återigen och är nu på samma nivå som 2001/02.

Bland såväl 13-åriga som 15-åriga pojkar ökade den genomsnittliga livstillfredsställelsen i början av 2000-talet och har sedan varierat för 13-åringarna och för 15-åringarna på det hela taget minskat. I senaste datainsamlingen ökade den återigen och är nu tillbaka på samma nivåer som 2001/02.

Figur 3. Genomsnittlig livstillfredsställelse bland pojkar i respektive ålder, 2001/02–2025/26



Om studien Skolbarns hälsovanor

Skolbarns hälsovanor är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar. Enkäten fylls i under en lektionstimme. Deltagandet är frivilligt och skolbarnen besvarar enkäten anonymt.

Studien har genomförts i Sverige vart fjärde år sedan 1985/86. Den genomförs dessutom i cirka 50 länder i Europa, Nordamerika och Asien.

De flesta frågor i enkäten är desamma varje datainsamling och handlar om hälsa, livsvillkor, skolan, sociala relationer och levnadsvanor.

Urvalet är nationellt och omfattar vanligtvis cirka 10 000 skolbarn i Sverige. År 2025/26 var urvalet utökat för att resultaten skulle kunna presenteras på regional nivå. Totalt deltog cirka 45 000 skolbarn från nästan 2 500 skolor. I det här faktabladet presenteras dock nationell data 2001/02–2025/26.

Referenser

1. Mazur, J., Szkultecka-Dębek, M., Dzielska, A., et al. (2018). What does the Cantril Ladder measure in adolescence? Archives of Medical Science, 14(1), 182–189. DOI: 10.5114/aoms.2016.60718
2. Calmeiro L, Camacho I, de Matos MG. Life Satisfaction in Adolescents: The Role of Individual and Social Health Assets. The Spanish journal of psychology. 2018;21:E23. DOI:10.1017/sjp.2018.24.

3. Walsh, S. D., Sela, T., De Looze, M., Craig, W., Cosma, A., Harel-Fisch, Y., Boniel-Nissim, M., Malinowska-Cie, M., Vieno, A., Molcho, M., Ng, K., & Pickett, W. (2020). Clusters of Contemporary Risk and Their Relationship to Mental Well-Being Among 15-YearOld Adolescents Across 37 Countries. Journal of Adolescent Health, 66, S40–S49. DOI:10.1016/j.jadohealth.2020.02.012

4. Lew, D., Xian, H., Qian, Z., & Vaughn, M. G. (2018). Examining the relationships between life satisfaction and alcohol, tobacco and marijuana use among school-aged children. Journal of Public Health, 41(2), 346–353. DOI: 10.1093/pubmed/fdy074

5. Samdal, O., Robson, C. W., Helland, T., Jåstad, A., & Wold, B. W. (Eds.). (2025). Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, methodology, mandatory questions and optional packages for the 2025/26 survey. Department of Health Promotion and Development (HEMIL), Faculty of Psychology, University of Bergen.