

TABELLBILAGA

mucf
Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällsfrågor



SÅ TYCKER UNGA 2025 **HÄLSA, FRITID OCH FRAMTID**

ATTITYD- OCH VÄRDERINGSSTUDIE

Tabellbilaga

Så tycker unga 2025, delrapport 2: Hälsa, fritid och framtid

Det här är en tabellbilaga till för rapporten Så tycker unga 2025, delrapport 2: Fritid och hälsa, som har tagits fram av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF). Informationen i tabellerna kommer från MUCF:s attityd och värderingsstudie. Studien baseras på en enkät-undersökning utförd under 2024 som skickades till totalt 15 000 individer, varav 12 000 i åldrarna 16–29 år och 3 000 i åldrarna 30–74 år. Mer information om denna undersökning finns i rapporten Så tycker unga 2025, Bilaga 1.

Tabell 1. Tabellredovisning av frågor i delrapporten Fritid och hälsa. Andel av svarande individer bland samtliga unga, 16–29 år, efter kön och efter åldersgrupp (16–19, 20–24, 25–29) samt bland den äldre jämförelsegruppen, 30–74 år. Viktade andelar anges som procenttal med konfidensintervall på 95 % nivå.

Andel, % (konfidensintervall, 95 % nivå)	Samtliga, 16–29 år	Killar	Tjejer	16–19 år	20–24 år	25–29 år	Äldre, 30– 74 år
Kapitel 2. Ungas syn på livet och sin framtid							
Är ganska/mycket nöjd med livet som helhet ¹	73.9 (72.5 - 75.3)	74.9 (72.9 - 77.0)	73.6 (71.7 - 75.4)	75.6 (73.5 - 77.7)	71.1 (68.7 - 73.5)	75.2 (72.8 - 77.6)	85.2 (82.8 - 87.5)
Livet idag motsvarar förväntningarna ²							
... i låg grad	19.2 (17.9 - 20.4)	18.9 (17.0 - 20.7)	18.9 (17.2 - 20.6)	15.5 (13.7 - 17.3)	21 (18.7 - 23.2)	20.3 (18.0 - 22.6)	11.1 (9.1 - 13.2)
... i ganska hög grad	51.5 (49.9 - 53.1)	50.1 (47.7 - 52.4)	53.5 (51.4 - 55.7)	54.6 (52.1 - 57.1)	50.7 (48.0 - 53.4)	49.9 (47.0 - 52.7)	39 (35.8 - 42.2)
... i hög grad	29.3 (27.9 - 30.8)	31.1 (28.9 - 33.2)	27.6 (25.7 - 29.5)	29.9 (27.6 - 32.2)	28.4 (25.9 - 30.8)	29.8 (27.3 - 32.4)	49.9 (46.6 - 53.1)
Syn på framtiden för sig själva							
Ljus och optimistisk ³	67.9 (66.4 - 69.3)	69.1 (66.9 - 71.2)	67.7 (65.7 - 69.7)	67.9 (65.6 - 70.2)	67.1 (64.6 - 69.6)	68.5 (65.9 - 71.1)	72.8 (69.9 - 75.7)
Kapitel 3. Ungas oro							
Oroar sig för skilsmässa/uppbrott i sin egen eller i sina föräldrars relation							
Ofta	5.4 (4.7 - 6.1)	3.3 (2.5 - 4.2)	7.4 (6.3 - 8.5)	4.8 (3.7 - 5.8)	4.3 (3.2 - 5.3)	7.0 (5.6 - 8.4)	2.9 (1.8 - 4.0)
Då och då	21.8 (20.5 - 23.0)	18.3 (16.5 - 20.1)	25.5 (23.6 - 27.3)	17.7 (15.9 - 19.6)	22.9 (20.7 - 25.1)	23.8 (21.5 - 26.1)	17.4 (14.9 - 19.9)
Oroar sig för att inte ha några vänner							
Ofta	12.7 (11.7 - 13.8)	9.2 (7.8 - 10.5)	16.5 (14.9 - 18.0)	13.4 (11.8 - 15.0)	13.1 (11.3 - 14.9)	11.9 (10.1 - 13.7)	4.7 (3.3 - 6.1)
Då och då	33.5 (32.1 - 35.0)	27.9 (25.9 - 30.0)	39.3 (37.2 - 41.3)	30.1 (27.9 - 32.3)	35.7 (33.1 - 38.2)	34.2 (31.6 - 36.8)	23.7 (20.9 - 26.4)

Andel, % (konfidenstervall, 95 % nivå)	Samtliga, 16–29 år	Killar	Tjejer	16–19 år	20–24 år	25–29 år	Äldre, 30– 74 år
Oroar sig för sin fysiska hälsa							
Ofta	15.6 (14.5 - 16.7)	12.4 (10.9 - 13.9)	18.8 (17.2 - 20.5)	12.0 (10.4 - 13.6)	15.5 (13.6 - 17.4)	18.5 (16.4 - 20.7)	13.9 (11.7 - 16.1)
Då och då	47.4 (45.9 - 49.0)	43.8 (41.5 - 46.1)	51.1 (49.1 - 53.2)	43.3 (40.9 - 45.7)	47.7 (45.1 - 50.4)	50.3 (47.5 - 53.1)	59.5 (56.3 - 62.7)
Oroar sig för sin psykiska hälsa							
Ofta	24.9 (23.6 - 26.2)	18.3 (16.5 - 20.1)	31.0 (29.0 - 32.9)	19.5 (17.6 - 21.4)	26.0 (23.6 - 28.3)	28.1 (25.6 - 30.5)	10.1 (8.0 - 12.1)
Då och då	43.8 (42.3 - 45.4)	41.5 (39.2 - 43.8)	46.8 (44.7 - 48.8)	41.2 (38.8 - 43.6)	44.7 (42.1 - 47.4)	45.1 (42.3 - 47.8)	35.5 (32.4 - 38.6)
Oroar sig för att inte hitta en partner att leva med							
Ofta	15.7 (14.6 - 16.9)	14.7 (13.0 - 16.3)	17.0 (15.4 - 18.5)	14.2 (12.5 - 15.9)	16.8 (14.9 - 18.8)	15.9 (13.9 - 17.9)	4.5 (3.0 - 5.9)
Då och då	27.4 (26.0 - 28.8)	28.4 (26.3 - 30.5)	26.5 (24.6 - 28.3)	31.2 (28.9 - 33.4)	30 (27.5 - 32.4)	22.1 (19.8 - 24.4)	10.6 (8.6 - 12.6)
Oroar sig för att inte leva upp till andras förväntningar							
Ofta	30.5 (29.1 - 31.9)	23.2 (21.2 - 25.1)	38.1 (36.1 - 40.2)	27.6 (25.4 - 29.8)	32.2 (29.7 - 34.7)	31.0 (28.5 - 33.6)	12.8 (10.5 - 15.0)
Då och då	39.4 (37.9 - 41.0)	39.9 (37.6 - 42.1)	39.5 (37.4 - 41.5)	37.4 (35.1 - 39.8)	39.7 (37.1 - 42.3)	40.8 (38.1 - 43.5)	37.4 (34.3 - 40.6)
Oroar sig för att inte leva upp till sina egna förväntningar							
Ofta	40.1 (38.6 - 41.6)	33.2 (31.1 - 35.4)	47.4 (45.3 - 49.5)	36.6 (34.3 - 38.9)	42.8 (40.2 - 45.5)	40.3 (37.6 - 43.0)	15.1 (12.7 - 17.6)
Då och då	42.0 (40.5 - 43.5)	44.0 (41.7 - 46.2)	40.3 (38.2 - 42.4)	41.0 (38.6 - 43.4)	41.5 (38.8 - 44.1)	43.3 (40.6 - 46.1)	40.9 (37.7 - 44.1)
Oroar sig för sitt utseende eller sin vikt							
Ofta	35.8 (34.4 - 37.3)	22.0 (20.1 - 23.9)	50.8 (48.7 - 52.9)	35.0 (32.7 - 37.3)	36.7 (34.1 - 39.2)	35.7 (33.1 - 38.3)	15.8 (13.4 - 18.2)
Då och då	38.7 (37.2 - 40.2)	41.4 (39.1 - 43.7)	35.8 (33.8 - 37.8)	36.1 (33.8 - 38.4)	39.7 (37.1 - 42.3)	39.8 (37.1 - 42.5)	46.9 (43.7 - 50.1)
Kapitel 4. Ungas syn på sin hälsa							
Är ganska/mycket nöjd med sin fysiska hälsa ¹	60.9 (59.4 - 62.4)	66.1 (63.9 - 68.3)	55.9 (53.8 - 58.0)	66.1 (63.8 - 68.4)	58.6 (56.0 - 61.2)	59.1 (56.3 - 61.8)	68.0 (65.0 - 71.0)
Är ganska/mycket nöjd med sin psykiska hälsa ¹	55.2 (53.6 - 56.7)	62 (59.7 - 64.2)	48.9 (46.8 - 51.0)	58.2 (55.8 - 60.6)	53.5 (50.8 - 56.2)	54.3 (51.6 - 57.1)	78.4 (75.7 - 81.2)
Bedömer sin fysiska hälsa som ganska/mycket bra ⁴	63.9 (62.4 - 65.4)	68.4 (66.2 - 70.5)	60.0 (57.9 - 62.0)	67 (64.7 - 69.2)	61.9 (59.3 - 64.5)	63.5 (60.8 - 66.2)	70.3 (67.4 - 73.2)
Bedömer sin psykiska hälsa som ganska/mycket bra ⁴	54.2 (52.7 - 55.8)	61.1 (58.8 - 63.3)	48.3 (46.2 - 50.4)	55.3 (52.9 - 57.7)	52.4 (49.7 - 55.0)	55.2 (52.4 - 58.0)	78.2 (75.5 - 80.9)

Andel, % (konfidsensintervall, 95 % nivå)	Samtliga, 16–29 år	Killar	Tjejer	16–19 år	20–24 år	25–29 år	Äldre, 30– 74 år
Besvär flera gånger i veckan eller varje dag under de senaste 6 månaderna⁵							
Huvudvärk	16.6 (15.4 - 17.7)	8.7 (7.4 - 10.0)	24.4 (22.6 - 26.2)	18.8 (16.9 - 20.7)	17.6 (15.6 - 19.6)	13.9 (12.0 - 15.7)	9.6 (7.6 - 11.5)
Ont i magen	15.9 (14.8 - 17.0)	8.1 (6.8 - 9.4)	23.9 (22.1 - 25.7)	15.5 (13.7 - 17.2)	18.2 (16.2 - 20.2)	14.2 (12.3 - 16.0)	7.1 (5.5 - 8.8)
Svårt att somna	29.6 (28.2 - 31.0)	26.2 (24.2 - 28.2)	32.4 (30.5 - 34.4)	31.1 (28.8 - 33.3)	31.9 (29.4 - 34.3)	26.5 (24.0 - 28.9)	17.8 (15.3 - 20.2)
Känt mig stressad	48.1 (46.5 - 49.6)	36.8 (34.5 - 39.0)	59.5 (57.5 - 61.6)	47.8 (45.4 - 50.2)	49 (46.3 - 51.7)	47.5 (44.7 - 50.2)	29.4 (26.4 - 32.4)
Trött under dagarna	58.4 (56.9 - 60.0)	50.4 (48.1 - 52.7)	66.5 (64.5 - 68.5)	61.1 (58.8 - 63.5)	58.5 (55.8 - 61.1)	56.4 (53.6 - 59.1)	38.4 (35.3 - 41.6)
Sovit dåligt på natten	32.2 (30.8 - 33.7)	29.0 (27.0 - 31.1)	35.0 (33.0 - 37.0)	32.0 (29.8 - 34.3)	33.0 (30.5 - 35.5)	31.8 (29.2 - 34.3)	30.7 (27.7 - 33.6)
Kapitel 5. Ungas syn på vad som är viktigt på fritiden							
Är ganska/mycket nöjd med sin fritid ¹	73.9 (72.5 - 75.2)	76.3 (74.3 - 78.3)	71.7 (69.8 - 73.6)	79.7 (77.8 - 81.7)	72.8 (70.4 - 75.1)	70.4 (67.8 - 72.9)	79.3 (76.6 - 81.9)
Anger att det är ganska/mycket viktigt på fritiden ...⁶							
...att bidra till bättre villkor för andra	37.8 (36.3 - 39.3)	35.5 (33.3 - 37.8)	39.8 (37.7 - 41.8)	42.2 (39.8 - 44.6)	36.8 (34.2 - 39.4)	35.5 (32.9 - 38.2)	39.4 (36.2 - 42.6)
...att ha nytta av det man gör i framtiden	50 (48.4 - 51.6)	53.6 (51.2 - 55.9)	46.5 (44.4 - 48.6)	49.9 (47.5 - 52.4)	50.5 (47.8 - 53.2)	49.6 (46.8 - 52.4)	48.1 (44.8 - 51.4)
...att få umgås med andra med samma intresse	69.6 (68.2 - 71.1)	72.2 (70.1 - 74.3)	67.1 (65.1 - 69.1)	69.2 (66.9 - 71.5)	70.1 (67.6 - 72.6)	69.5 (66.9 - 72.1)	62.3 (59.2 - 65.5)
...att få uttrycka sig och sin personlighet	71.0 (69.6 - 72.4)	64.9 (62.7 - 67.1)	76.9 (75.1 - 78.7)	72.6 (70.4 - 74.8)	72.6 (70.2 - 75.0)	68.3 (65.7 - 71.0)	55.6 (52.4 - 58.8)
...att få lära sig nya saker som intresserar	74.6 (73.2 - 75.9)	75 (73.1 - 77.0)	74 (72.2 - 75.9)	70.7 (68.5 - 73.0)	75.5 (73.2 - 77.8)	76.7 (74.3 - 79.0)	72.5 (69.6 - 75.4)
...att ha tid för återhämtning och vila	88.6 (87.6 - 89.6)	85.4 (83.8 - 87.0)	92.2 (91.1 - 93.3)	84.7 (82.9 - 86.5)	88.5 (86.8 - 90.3)	91.5 (89.9 - 93.1)	92.0 (90.3 - 93.8)
...att det är roligt	91.4 (90.5 - 92.3)	90.5 (89.1 - 91.8)	92.7 (91.6 - 93.8)	90.0 (88.5 - 91.5)	91.9 (90.4 - 93.4)	92.0 (90.5 - 93.6)	91.4 (89.6 - 93.1)

Andel, % (konfidsensintervall, 95 % nivå)	Samtliga, 16–29 år	Killar	Tjejer	16–19 år	20–24 år	25–29 år	Äldre, 30– 74 år
Kapitel 6. Ungas syn på tillgången till fritid							
Jag har så mycket fritid att jag inte vet vad jag ska göra av min tid	14.0 (12.9 - 15.1)	16.1 (14.5 - 17.8)	10.8 (9.5 - 12.2)	16.8 (14.9 - 18.7)	15.4 (13.4 - 17.3)	10.6 (8.9 - 12.4)	9.0 (7.3 - 10.7)
Jag har lagom mycket fritid	55.9 (54.4 - 57.5)	58.4 (56.1 - 60.7)	54.1 (52.0 - 56.2)	61.2 (58.8 - 63.6)	57.3 (54.6 - 60.0)	50.7 (47.9 - 53.5)	54.0 (50.7 - 57.2)
Jag har så lite fritid att jag inte vet hur jag ska hinna med det jag vill.	30.1 (28.7 - 31.5)	25.5 (23.4 - 27.6)	35 (33.0 - 37.1)	22.1 (20.0 - 24.1)	27.4 (25.0 - 29.7)	38.7 (36.0 - 41.4)	37.0 (33.8 - 40.2)
Kapitel 7. Ungas syn på nära relationer							
Ganska/mycket nöjd med relationen till partner/pojkvän/ flickvän ¹	87.4 (85.9 - 88.8)	84.7 (82.3 - 87.1)	90.5 (88.8 - 92.1)	81.0 (77.8 - 84.3)	87.0 (84.5 - 89.5)	90.1 (88.1 - 92.2)	91.1 (89.1 - 93.2)
Ganska/mycket nöjd med relationen till sina föräldrar ¹	82.7 (81.5 - 83.9)	83.8 (82.0 - 85.5)	82.4 (80.8 - 84.0)	85.2 (83.5 - 86.9)	83.3 (81.3 - 85.3)	80.2 (78.0 - 82.4)	83.5 (80.5 - 86.6)
Ganska/mycket nöjd med relationen till sina vänner ¹	78.2 (76.9 - 79.4)	78.5 (76.6 - 80.4)	78.3 (76.5 - 80.0)	82.7 (80.9 - 84.6)	77.8 (75.6 - 80.0)	74.9 (72.5 - 77.4)	84.7 (82.3 - 87.1)
Ganska/mycket nöjd med relationen till sina arbets- /studiekamrater ¹	74.4 (73.0 - 75.8)	75.9 (73.9 - 78.0)	73.1 (71.2 - 75.0)	72.1 (69.9 - 74.4)	75.6 (73.2 - 78.0)	75.1 (72.6 - 77.6)	84.5 (81.8 - 87.2)
Kapitel 8. Ungas syn på religion och tro							
Hur viktig är religion?							
Tycker att religion är mycket/ganska viktig	21.7 (20.4 - 22.9)	21.4 (19.5 - 23.2)	21.9 (20.2 - 23.6)	27.2 (25.0 - 29.4)	20.9 (18.7 - 23.1)	18.1 (16.0 - 20.2)	19.0 (16.5 - 21.5)
Tycker att religion inte är viktig alls/inte särskilt viktig	56.7 (55.2 - 58.2)	58.2 (56.0 - 60.5)	54.9 (52.8 - 57.0)	50.6 (48.1 - 53.0)	55.8 (53.2 - 58.4)	62.3 (59.6 - 65.0)	54.5 (51.3 - 57.7)
Tycker att religion varken är viktig eller oviktig	21.6 (20.4 - 22.9)	20.4 (18.6 - 22.3)	23.2 (21.4 - 24.9)	22.2 (20.2 - 24.3)	23.3 (21.1 - 25.5)	19.6 (17.4 - 21.8)	26.5 (23.7 - 29.3)

Andel, % (konfidsensintervall, 95 % nivå)	Samtliga, 16–29 år	Killar	Tjejer	16–19 år	20–24 år	25–29 år	Äldre, 30– 74 år
Ungdomars tro							
Är troende	21.2 (19.9 - 22.4)	21.6 (19.8 - 23.5)	21 (19.3 - 22.7)	26.9 (24.8 - 29.1)	19.8 (17.7 - 22.0)	18.0 (15.9 - 20.2)	17.0 (14.6 - 19.4)
Vet inte om det finns en gud, men tror att det finns någon högre makt eller andevärld	14.8 (13.7 - 15.9)	11 (9.5 - 12.4)	18.9 (17.2 - 20.5)	12.1 (10.6 - 13.7)	15.2 (13.3 - 17.1)	16.5 (14.5 - 18.6)	24.2 (21.5 - 26.9)
Vet inte om hen här troende	14.6 (13.5 - 15.6)	15.0 (13.4 - 16.6)	14.2 (12.8 - 15.7)	16.5 (14.7 - 18.3)	14.6 (12.7 - 16.5)	13.0 (11.2 - 14.9)	12.6 (10.5 - 14.7)
Är inte troende	49.4 (47.9 - 51.0)	52.4 (50.1 - 54.7)	45.9 (43.9 - 48.0)	44.5 (42.1 - 46.9)	50.4 (47.7 - 53.0)	52.4 (49.6 - 55.2)	46.1 (42.9 - 49.3)
Ungdomar religiösa deltagande							
Deltar regelbundet på religiösa möten och/eller sammankomster ⁷	39.4 (36.2 - 42.6)	40.8 (36.1 - 45.6)	38.1 (33.7 - 42.5)	42.0 (37.4 - 46.7)	42.6 (36.7 - 48.5)	33.2 (27.0 - 39.3)	30.0 (22.7 - 37.3)

¹Andel som angett alternativ 5, 6 eller 7 på en 7-gradig skala från 1, "Mycket missnöjd" till 7, "Mycket nöjd.

²Frågan besvaras på en 10 gradig skala från 1, "Motsvarar inte alls" till 10, "Motsvarar helt". I tabellredovisningen har 1–4 kategoriserats som låg grad, 5–7 har kategoriserats som ganska hög grad och 8–10 har kategoriserats som hög grad.

³Andel som angett alternativ 4 eller 5 på en 5-gradig skala från 1, "Mörkt och pessimistiskt" till 5, "Ljust och optimistiskt".

⁴Bedömning av fysisk och psykisk hälsan med svarsalternativen "Mycket dålig", "Ganska dålig" "Någorlunda", "Ganska bra" eller "Mycket bra"

⁵Frågan "Hur ofta har du haft följande besvär under de senaste 6 månaderna?" besvaras med "Varje dag", "Flera gånger i veckan", "En gång i veckan", "Någon gång i månaden" eller "Mer sällan eller aldrig".

⁶Andelen som angett alternativ 5, 6 eller 7 på en 7-gradig skala från 1, "Inte alls viktigt" till 7, "Mycket viktigt".

⁷Frågan är endast ställd till de personer som svarat att de är troende.

Källa: MUCF:s attityd och värderingsstudie, 2025.