Unge der får opfyldt grundlæggende behov i familien trives bedre

VIDENSOVERBLIK FEBRUAR 2026

EKSTERNT BEDØMT

Unge, der får dækket tre grundlæggende behov i skolen og i familien, trives også generelt godt i livet, viser ny forskning fra ROCKWOOL Fonden, som har undersøgt trivslen blandt knap 6800 danske 15-19-årige. Særligt behovsopfyldelse i familien hænger sammen med de unges trivsel, viser forskernes data, som for første gang kortlægger unges behovsopfyldelse på tværs af fem livs-domæner.

Hovedkonklusioner

- **Trivsel i familien er det, der hænger stærkest sammen med unges generelle livs-tilfredshed. Især er det vigtigt, at den unge føler sig kompetent inden for familien, fx ved at være med til at bestemme, og ved at bidrage til familien i form af hjemlige pligter.**
- **Trivsel i skole-/uddannelsesmiljøet og blandt venner hænger også sammen med unges generelle livstilfredshed – her synes det særligt vigtigt, at den unge føler tilknytning til andre i skolen og kompetence ift. skolens akademiske opgaver.**

Siden 2006 har trivsel blandt unge i næsten alle vestlige lande været faldende. PISA-undersøgelser fra 2015-2018 dokumenterer et markant fald i livstilfredshed blandt 15-årige skolebørn i 42 ud af 47 lande.[1] I 2018 rapporterede over 20% af de 15-årige i en række lande i Europa, Asien, Sydamerika og USA om lav livstilfredshed,[2] og piger scorer vedvarende lavere end drenge på næsten alle mål for trivsel.[3]

En bekymrende udvikling – både for de unge selv, som får deres liv begrænset af den dårlige trivsel. Men også for samfundet, for undersøgelser kæder lav trivsel i ungdommen sammen med fx lav beskæftigelse som voksen.[4]

Den nuværende udvikling peger altså mod en fremtid, hvor en væsentlig del af de unge, som vi forventer vil udgøre kernen i fremtidens arbejdsstyrke, ikke vil kunne arbejde i fuldt omfang. En stor del af de unge kan altså se frem modet liv med færre muligheder og dårligere økonomi, end de ellers kunne have haft.

Talrige undersøgelser peger på en lang række meget forskellige forklaringer på unges dårlige trivsel: Alt fra følelsen af manglende akademisk kompetence i skolen til kvaliteten af den unges venskaber, over sociale medier og skærmtid til mobning, aggression og seksuel chikane: En mangfoldig vifte af trivsels-faktorer, som giver politikere og skole-folk meget lidt viden om, *hvilke* dele af de unges liv, der har størst betydning for god trivsel, og hvor man kan sætte ind, for at hjælpe de unge, der trives dårligt.

Svar fra 6800 unge

For bedre at forstå årsagerne til unges trivsel har en gruppe forskere fra ROCKWOOL Fonden undersøgt betydningen af trivsel i fem af de unges centrale livs-domæner: Fritidsaktiviteter, uddannelse, arbejde (fuldtids- eller deltid), familie og venner.

Med spørgeskema-svar fra 6800 unge mellem 15-19 år kortlægger forskerne de unges velbefindende med afsæt i hvor høj grad de unge selv rapporterer, at de får opfyldt tre grundlæggende behov, som ifølge psykologien er vigtige for de fleste menneskers trivsel: behovet for autonomi, for kompetence og for tilknytning. (se faktaboks.)

Unge, som får disse tre centrale behov tilfredsstillet, vil have en høj grad af motivation, som er forbundet med trivsel, velvære, kreativitet, dedikation og en sund livsstil.

Modsat kan unge, som ikke får et eller flere af disse behov opfyldt, blive ramt af stress, depressive symptomer og angst eller udvise trods eller udadreagerende problemadfærd.

Det er første gang der er lavet en spørgeskemaundersøgelse blandt danske unge om opfyldelse af grundlæggende behov. Det er også første gang, forskerne undersøger, hvordan de unges generelle trivsel hænger sammen med om de får opfyldt forskellige behov på tværs af de fem livs-domæner.

***Family first* – men skole og skolekammerater også meget vigtige**

Forskningsstudiets resultater viser, at de unge, som vurderer deres liv som *mest* tilfredsstillende, også rapporterer om en høj grad af behovstilfredsstillelse i familien. Især er der en stærk sammenhæng mellem unges trivsel, og at den unge at føle sig "kompetent" i den måde, han/hun indgår på i familien. Fx ved at føle sig respekteret og forstået af andre familiemedlemmer, og at den unges bidrag til familien er værdsat.

Svarene fra de 6800 unge peger på, at 60% af dem føler, at alle deres tre centrale behov (for autonomi, kompetence og tilknytning) i høj grad er tilfredsstillet i familien.

13 % af de unge rapporterer, at to af de tre behov er opfyldt, 10% at kun et behov er opfyldt og 17% angiver, at de slet ikke får opfyldt nogen af de tre centrale behov i deres familie.

Resultaterne varierer lidt mellem de forskellige grupper af unge: Særligt de unge, som rapporterer, at de kun i meget lav grad får deres behov opfyldt, ser også ud til at score lavt på generel livstilfredshed.

Mange føler ikke autonomi, kompetence og tilknytning i skolen

At få sine behov mødt i skolen/på sin uddannelse er også vigtigt for de unges oplevelse af at have et godt liv – om end sammenhængen her ikke er helt så stærk som for behovstilfredsstillelse i familien.

Behovstilfredsstillelse i skolen handler især om at have følelsen af tilknytning i skolen (fx at høre til i en vennegruppe eller i klassefællesskabet) som hænger sammen med den unges generelle trivsel.

I skole-og uddannelsesmiljøet rapporterer kun 15% af de unge, at de får alle tre behov opfyldt, 30% melder om, at to behov er opfyldt, 36% føler, at kun et behov er opfyldt. Mens 20% af de unge siger, at i skolen eller på deres uddannelse, får de *ingen* af de centrale behov opfyldt.

Et skridt nærmere på at kende årsagerne til mistrivsel

Med resultaterne her, er forskerne kommet et skridt nærmere på at beskrive, hvorfor aktiviteter og sociale relationer inden for bestemte livs-områder er vigtige, men også hvilke aktiviteter, sociale relationer og områder der er vigtigst, og for hvem.

De unges svar understreger, hvordan det at få opfyldt de tre grundlæggende behov (for autonomi, kompetence og tilknytning), kan være en vigtig drivkraft bag psykologisk trivsel.

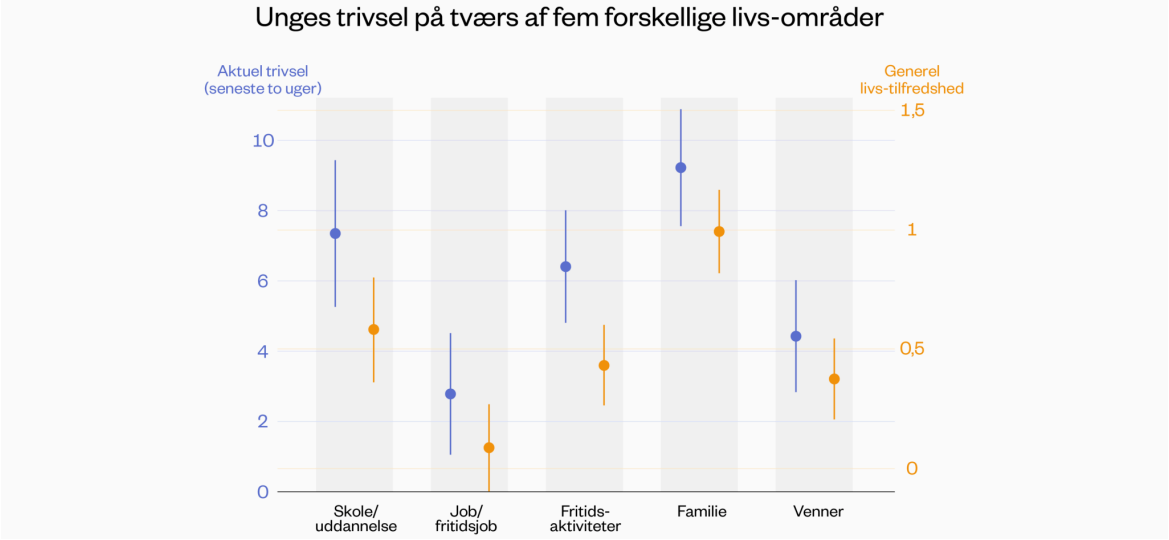
Hermed kan data fra den gruppe unge, som kun i lav grad oplever at de tre behov er opfyldt, være med til at forklare den negative udvikling i mental trivsel blandt unge og unge voksne. Det kan hjælpe beslutningstagere med at prioriterer ressourcer til de områder og unge-grupper, hvor de vil have størst betydning.

[1] (Pisa 2018 Results Volume III)

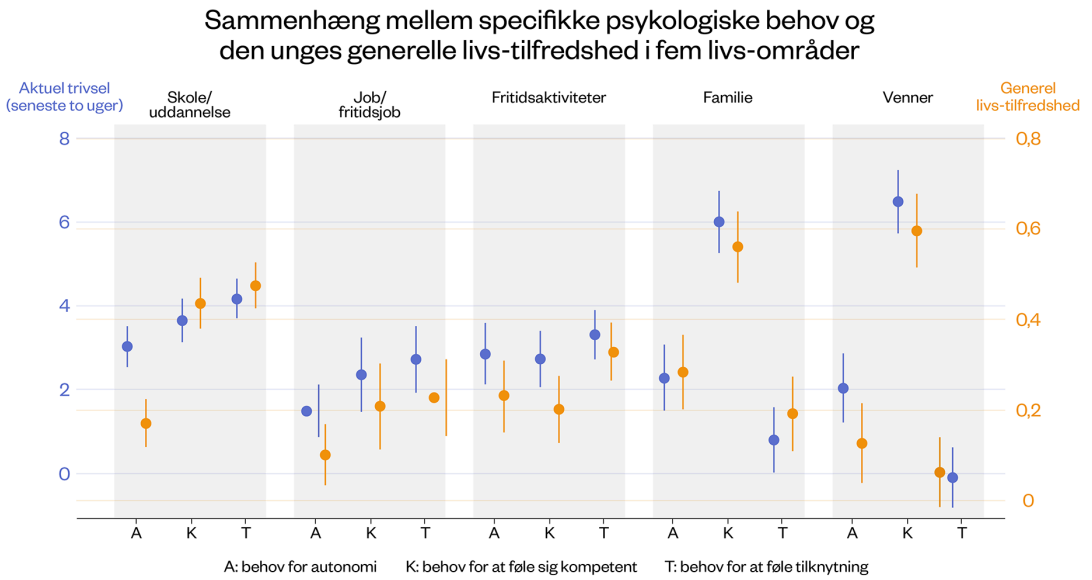
[2] (Marquez og Long 2021)

[3] (Health Behavior in School-aged Children 2023)

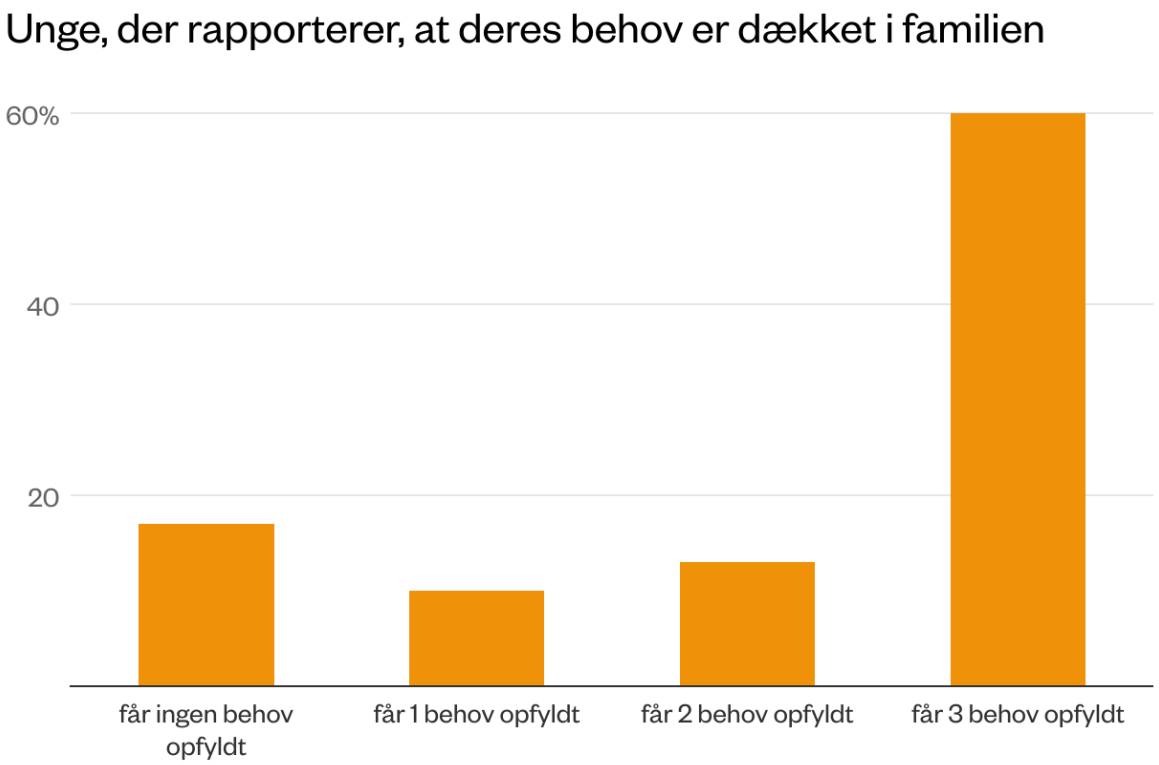
[4] (De Neve et al. 2013; Richards og Huppert 2011).



FIGURNOTE Hvis man er glad for sin familie, er man glad for sit liv. I studiet her har forskerne sammenlignet unges svar på de to trivselsskaler: Cantril-stigen (hvor de unge skal placere sig selv på et af 10 trin for, hvor tilfredse, de generelt er med deres liv) og WHO5 trivsels-indeks (hvor de unge har besvaret fem centrale spørgsmål om, hvor glade, de har været de seneste to uger). De unge, som vurderer deres liv til at være mest tilfredsstillende, rapporterer også om en høj grad af trivsel i familien. Trivsel i skolen er også vigtigt, men sammenhængen mellem trivsel i skolen og generel livstilfredshed ser ikke ud til at være helt så stærk. Kilde: Egne beregninger på besvarelser fra unge-survey indsamlet af Epinion og koblet til data fra Danmarks Statistik

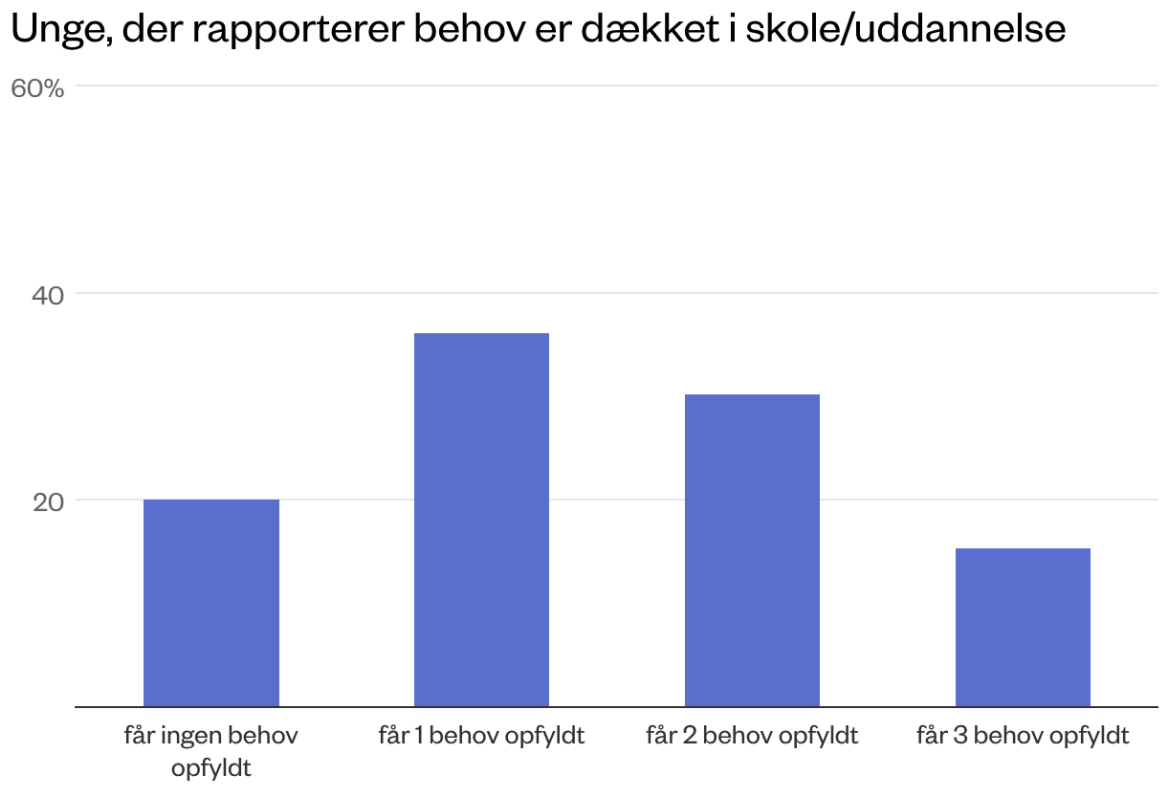


FIGURNOTE Forskerne tager udgangspunkt i psykologiens selvbestemmelsesteori, som vurderer menneskers velbefindende ud fra tilfredsstillelsen af tre grundlæggende behov: behovet for autonomi, for kompetence og for tilknytning. Figuren her viser hvordan opfyldelse af de tre behov, indenfor fem centrale områder af de unges liv, hænger sammen med høj livstilfredshed. Kilde: Egne beregninger på besvarelser fra unge-survey indsamlet af Epinion og koblet til data fra Danmarks Statistik



FIGURNOTE: 60% af de unge føler, at alle deres tre centrale behov (for autonomi, kompetence og tilknytning) i høj grad er tilfredsstillet i familien. 13 % af de unge rapporterer, at to af de tre behov er opfyldt, 10% at kun et behov er opfyldt og 17% angiver, at de slet ikke får opfyldt nogen af de tre centrale behov i

deres familie. Kilde: Egne beregninger på besvarelser fra unge-survey indsamlet af Epinion og koblet til data fra Danmarks Statistik



FIGURNOTE: Kun 15% af de unge rapporterer, at de får alle tre behov opfyldt i deres skole eller på ungdomsuddannelsen og 30% får to behov er opfyldt. 36% af de unge føler, at kun et behov er opfyldt mens 20% af de unge svarer, at i skolen eller på deres uddannelse, får de ingen af de centrale behov opfyldt. Kilde: Egne beregninger på besvarelser fra unge-survey indsamlet af Epinion og koblet til data fra Danmarks Statistik

Fakta om forskningsstudiet: *Global well-being and need satisfaction across domains: Which domain and need matters the most – and for whom?* **(**2023-2025)

Forfattere

- **Nadja Eifler,** Ph.d-studerende i ROCKWOOL Fonden
- **Peter Rhode Skov,** forsker i ROCKWOOL Fonden
- **Signe Hald Andersen**, forskningsprofessor i ROCKWOOL Fonden

Forskningsdata:

- Spørgeskemaundersøgelse blandt 6800 unge mellem 15-19 år hvor de unge vurderer deres trivsel over fem centrale livs-domæner: Fritidsaktiviteter, uddannelse, arbejde (fuldtids- eller deltid), familie og venner

Undersøgelsen vurderer de unges generelle tilfredshed med livet ved hjælp af Cantril-stigen, hvor respondenterne angiver, hvor tilfredse, de er med deres liv er på en skala, hvor trin 10 repræsenterer "*det*

bedst mulige liv" og trin 0 "*det værst mulige liv".*

- Undersøgelsen vurderer de unges aktuelle trivsel de seneste to uger ved hjælp af WHO5-trivselsindekset, hvor respondenterne besvarer spørgsmål som fx "*I de sidste to uger har jeg følt mig munter og i godt humør"* og *"I de sidste to uger har mit daglige liv været fyldt med ting, der interesserer mig".* De unge kan her vælge at svare på en skala fra *"altid*" til "*aldrig".*

- Ved hjælp af de to variabler undersøger forskerne, om det at få sine behov dækket i et domæne har en stærkere sammenhæng med de unges generelle trivsel end andre behov eller andre domæner

- De unges besvarelser er desuden matchet med danske registerdata, som indeholder oplysninger om de unges uddannelsesniveau og -resultater, tilknytning til arbejdsmarkedet osv. – samt tilsvarende oplysninger om de unges forældre.

- Data er indsamlet i 2024

Fakta om selvbestemmelsesteori:

Forskerne tager udgangspunkt i psykologiens selvbestemmelsesteori (SDT), som vurderer menneskers velbefindende ud fra tilfredsstillelsen af tre grundlæggende behov: behovet for autonomi, for kompetence og for tilknytning:

Behovet for autonomi tilfredsstilles, når man oplever vilje og selv-bekræftelse i sine aktiviteter.
Behovet for kompetence tilfredsstilles, når individet oplever en følelse af effektivitet, når han eller hun interagerer med konteksten
Behovet for tilknytning tilfredsstilles, når individet oplever tilhørsforhold, omsorg og kærlighed fra vigtige andre.

Når de tre centrale behov er tilfredsstillet, oplever individet **autonom motivation**, hvilket er forbundet med velvære, kreativitet, dedikation og en sundere livsstil.

Modsat fører behovsfrustration til lav (eller ydre-styret) motivation, som kan føre til stress, depressive symptomer og angst, lavere præstationer[1], trods og /eller udadreagerende problemadfærd.

[1] (Deci og Ryan 2000; Vansteenkiste et al. 2020; Vansteenkiste og Ryan 2013).

Relevante medarbejdere



Signe Hald Andersen

Forskningschef, Intervention

sha@rfintervention.dk

+45 20 69 82 82

FAMILIE OG SOCIALE FORHOLD

SUNDHED OG TRIVSEL



Nadja Eifler

Ph.d.-studerende

ne@rfintervention.dk

+45 30 70 18 20

SUNDHED OG TRIVSEL



Peter Rohde Skov

Forsker

prs@rfintervention.dk

SKOLE OG UDDANNELSE

Vidensoverblik fra ROCKWOOL Fonden

Vidensoverblik fra ROCKWOOL Fonden (ISSN 1396-1217) udgives for at informere offentligheden om resultaterne af den løbende forskning.

Vidensoverblikket er ikke ophavsretligt beskyttet og må frit citeres eller kopieres med fornøden kildeangivelse.

Du kan se andre udgivelser på:
https://www.rockwoolfonden.dk/udgivelser