

# Ungdata 2024

## Nasjonale resultater

Anders Bakken



ungdata

OSLOMET

STORBYUNIVERSITETET  
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

# Innhold

<u>Forord</u>	1
<u>Sammendrag</u>	2
1. <u>Livskvalitet</u>	10
2. <u>Venner</u>	12
3. <u>Foreldre</u>	16
4. <u>Skole</u>	18
5. <u>Lokalmiljøet</u>	22
6. <u>Framtid</u>	24
7. <u>Medier</u>	26
8. <u>Organisert fritid</u>	28
9. <u>Fysisk aktivitet</u>	30
10. <u>Helse</u>	32
11. <u>Seksualitet</u>	40
12. <u>Rusmidler</u>	42
13. <u>Regelbrudd</u>	48
14. <u>Vold og trakassering</u>	50
<u>Om Ungdata</u>	54
<u>Definisjoner</u>	58
<u>Litteratur</u>	62

## NOVA Rapport 6/24

© Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2024  
NOVA – Norwegian Social Research  
OsloMet – storbyuniversitetet

ISBN (trykt utgave): 978-82-7894-865-1  
ISBN (elektronisk utgave): 978-82-7894-864-4  
ISSN 0808-5013 (trykt)  
ISSN 1893-9503 (online)

**Forfatter:** Anders Bakken

Illustrasjonsfoto forside: © colourbox.com

*Henvendelser vedrørende publikasjonen kan rettes til:*  
Velferdsforskningsinstituttet NOVA OsloMet – storbyuniversitetet  
[publ-nova@oslomet.no](mailto:publ-nova@oslomet.no)  
[www.oslomet.no/om/nova](http://www.oslomet.no/om/nova)

*Denne rapporten refereres til som:* Bakken, A. (2024). Ungdata 2024. Nasjonale resultater. NOVA Rapport 6/24. Oslo: NOVA, OsloMet

---

# Forord

Ungdata er lokale ungdomsundersøkelser som gjennomføres på ungdomsskoler og videregående skoler over hele landet. Gjennom Ungdata får ungdom tilbud om å være med i en spørreundersøkelse som handler om hvordan det er å være ung i dag. Målet er å få en oversikt over hvordan dagens ungdom har det, og hva de driver med i fritiden.

Undersøkelsene gjennomføres lokalt i den enkelte kommune, men gir også resultater på regionalt og nasjonalt nivå og over tid. Undersøkelsene foregår i skoletiden og har siden 2010 blitt gjennomført på de aller fleste ungdomsskoler og videregående skoler i Norge. Så langt har over en million deltatt i undersøkelsen.

Denne rapporten handler om hvordan de om lag 150 000 ungdommene som deltok i 2023 og 2024 svarte på undersøkelsen. Undersøkelsen ble i gjennomført i Oslo, Ålesund og fire mindre kommuner i 2023 og i 2024 i fylkene Innlandet, Vestland, Vestfold, Telemark, Møre og Romsdal, Trøndelag, Troms og Finnmark, på Svalbard og i Lunner og Bindal kommuner. Totalt deltok 212 kommuner i undersøkelsen i disse to årene, i tillegg til Svalbard.

Rapporten er den ellefte nasjonale Ungdata-rapporten. Rapporten oppdaterer hovedfunnene fra Ungdata på nasjonalt nivå. Som i de tidligere rapportene står trender og utviklingstrekk sentralt i rapporten. Samtidig gir den et oppdatert bilde av hvordan gutter og jenter på ungdomsskolen og videregående har det, og hva de driver med i fritiden. Årets rapport inkluderer noen nye temaer som ikke har vært med i tidligere rapporter, blant annet ungdoms sovevaner, tilhørighet til stedet de bor og bruken av e-sigaretter. Det er også et nytt kapittel om seksualitet, der livssituasjonen til ungdom med ulik seksuell orientering sammenlignes.

Ungdata er et gratistilbud til kommuner og fylkeskommuner. Resultatene gir beslutningstakere et kunnskapsgrunnlag for lokal, regional og nasjonal politikktutforming innen oppvekst- og folkehelseområdene. Ungdata er et samarbeid mellom de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS) og Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet. KORUS står for den praktiske gjennomføringen i kommunene og oppfølging av lokale resultater. Ungdatasekretariatet på NOVA koordinerer og administrerer alle undersøkelsene.

Vi ønsker å takke alle våre samarbeidspartnere på KORUS samt kontaktpersoner i kommunene og fylkeskommunene, lærere og skoleledere for en svært god jobb i forbindelse med undersøkelsene. Også ungdommene som deltar i undersøkelsen, fortjener en stor takk. Takk til Helsedirektoratet som finansierer en stor del av kostnadene ved Ungdata.

På [ungdata.no](http://ungdata.no) finner du mer informasjon om undersøkelsen og lokale resultater fra Ungdata.

Rapporten er utarbeidet av Anders Bakken, i samarbeid med de ansatte på Ungdatasenteret ved NOVA/OsloMet.

Oslo, 12. august 2024

Anders Bakken,  
Forsker og leder for Ungdatasenteret

Seksjon for ungdomsforskning  
Velferdsforskningsinstitutt NOVA  
OsloMet – storbyuniversitetet

# Sammendrag

Ungdata er en nettbasert spørreundersøkelse som blir gjennomført med tre års mellomrom i de aller fleste norske kommuner. Deltakerne i undersøkelsen er elever på ungdomstrinnet og i videregående opplæring. Siktemålet er å gi et bredt og oppdatert bilde av hvordan norske ungdommer har det, og hva de driver med i fritiden.

Rapporten oppsummerer svarene til de 150 600 ungdommene som var med i Ungdata i 2023 og 2024. Ungdata ble i disse to årene gjennomført i 212 kommuner og på Svalbard, og omfatter fylkene Oslo, Innlandet, Vestfold, Telemark, Vestland, Møre og Romsdal, Trøndelag, Troms og Finnmark. I tillegg deltok Lunner og Bindal kommuner i 2024. Datamaterialet er representativt for Norge og gir grunnlag for å dokumentere utviklingstrekk.

Rapporten oppdaterer de årlige nasjonale rapportene som Ungdatasenteret har laget siden 2013 (se [ungdata.no](https://ungdata.no)).

## Hovedfunn

I følge ungdommen selv står det ganske bra til. Ni av ti mener at de har et bra liv. Like mange har nære og fortrolige venner, og nesten alle har noen å være sammen med både på skolen og i fritiden. De fleste er tilfreds med foreldrene sine, skolen de går på, med lærerne sine og med lokalmiljøet de bor i. Ungdom flest har en aktiv fritid med sosiale medier og gaming, trening, organiserte fritidsaktiviteter, skolearbeid og samvær med venner og familie. Flertallet rapporterer om god fysisk og psykisk helse og om framtidsoptimisme. Alt i alt viser dette at de fleste norske ungdommer har gode oppvekstvilkår og høy livskvalitet.

Samtidig gir enkelte utviklingstrekk grunn til å bekymring. Årets mobbetall er de høyeste siden Ungdata begynte å kartlegge dette for godt over ti år siden. Andelen som har blitt utsatt for vold fra jevnaldrende har økt de aller siste årene. Det samme gjelder andelen som har vært i slåsskamp. Samtidig fortsetter mistrivsel i skolen og skulketallene å øke. Selv om de fleste ungdommer er lovlydige, har andelen som rapporterer om nasking og hærverk økt. Det samme gjelder bruken av alkohol og narkotiske stoffer. Årets tall viser at trenden for snusing nå har snudd, og at bruken er på vei oppover.

Etter en periode på 2010-tallet, der omfanget av selvrapporterte psykiske plager økte en del, er det ikke lenger noen økende trend. Sett bort fra det spesielle pandemiåret har tallene de siste fem-seks årene holdt seg stabile blant gutter og jenter på ungdomstrinnet og blant gutter på videregående. Blant jentene på videregående har det vært en forholdsvis markant nedgang siden pandemien. Tallet har ikke vært lavere på ti år. Også tallene for ensomhet har gått ned blant jenter, både blant elevene på ungdomsskolen og i videregående opplæring.

På andre områder er det tendenser til at noen flere rapporterer om helseutfordringer de siste par årene. Andelen jenter som opplever å være fornøyd med egen helse, er for eksempel en god del lavere enn før pandemien. Både årets og forrige måling viser at andelen som bruker smertestillende tabletter, er høyere enn tidligere. Særlig jenter rapporterer om økt bruk. Det er også flere som rapporterer om hodepine og andre fysiske plager i årene etter pandemien, selv om årets tall er litt lavere enn fjorårets.

Siden målingene i Ungdata startet har det aldri før vært målt høyere tall for ungdoms treningsaktivitet. 81 prosent rapporterte i 2023/24 at de trener en eller flere ganger i uka. Økningen har vært størst blant gutter. Bare siden pandemien har andelen gutter som trener ukentlig, økt med fem prosentpoeng. At flere trener handler dels om at det har blitt langt flere som trener på treningsstudio, og dels om at den organiserte idretten har styrket sin posisjon etter pandemien. Ikke på seks-sju år har det blitt registrert høyere deltakelse i organisert idrett enn i 2023/24.

Etter en periode på 2010-tallet der tidsbruken foran skjerm økte betydelig, er tallene for 2023/24 omtrent lik det som har blitt rapportert de siste par årene.

## Oppdaterte tall for 2023/24

Rapporten baserer seg på svar fra 150 600 elever fra 8. trinn til Vg3. Undersøkelsen foregikk våren 2023 og 2024 og ble gjennomført i 212 kommuner og på Svalbard. På disse stedene deltok de aller fleste ungdomsskolene og videregående skolene i undersøkelsen. Svarprosenten i 2023/24 var 82 på ungdomstrinnet og 69 på videregående. Samlet svarprosent er 77.

## Høyeste treningsaktivitet siden Ungdata startet

I Ungdata kartlegges ungdoms treningsvaner gjennom spørsmål om hvor ofte de trener på ulike arenaer, i idrettslag, på egen hånd og på treningsstudio. 81 prosent trener en eller flere ganger i uka. Siden starten av 2010-tallet har andelen som trener minst én gang i uka, vært stabil og ligget under 80 prosent. Tallene for 2023/24 er dermed de høyeste som er registrert siden målingene i Ungdata startet. Bare siden pandemien har andelen gutter som trener ukentlig, økt med fem prosentpoeng. Selv om mange ungdommer til daglig er lite fysisk aktive, har altså trening en sterk posisjon blant ungdom.

At flere trener enn tidligere handler dels om at det har blitt langt flere som trener på treningsstudio, og dels om at den organiserte idretten har styrket sin posisjon etter pandemien. Det har vært en betydelig økning i andelen som trener på treningsstudio. Særlig blant guttene på ungdomstrinnet, hvor andelen nesten har doblet seg i løpet av ti år. Når det gjelder trening i idrettslag, var det en nedgang i deltakelsen blant de yngste ungdommene i siste halvdel av 2010-tallet, som også fortsatte inn i pandemien. Tallene for 2023/24 viser at tallene for ungdomsskoleelever nå er omtrent på samme nivå som for 6–7 år siden. Utviklingen har vært omtrent den samme for gutter og jenter. Fortsatt er flere gutter enn jenter med i organisert idrett. På videregående er kjønnsforskjellene i deltakelse på ti prosentpoeng.

Ungdata viser også at mange trener på egen hånd, uten at det skjer innenfor organiserte rammer. Ser vi bort fra pandemiåret, da denne treningsformen økte, har utviklingen det siste tiåret i andelen som driver med egentrening, vært forholdsvis stabil.

Selv om trening er populært, gjelder det ikke alle. Årets tall viser at 13 prosent aldri eller sjelden trener. Tallet er noe lavere enn årene før.

## Økning i organiserte fritidsaktiviteter

Hvor mange som er med i organiserte fritidsaktiviteter, har endret seg en god del de senere årene. Fra midten av 2010-tallet og framover var det klar nedgang i andelen som er med i organiserte fritidsaktiviteter. Endringene var tydeligst blant

elevene på ungdomstrinnet, med en nedgang i deltakelse på nesten åtte prosentpoeng.

Tallene for 2023/24 viser for første gang på flere år en økning. 52 prosent av norske tenåringer var i 2023/24 med i en organisasjon, en klubb, et lag eller en forening. Årets tall ligger to prosentpoeng høyere enn det som ble rapportert i 2022. Deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter varierer fra 65 prosent blant de yngste tenåringene til i underkant av 40 prosent blant de eldste. Gutter og jenter deltar omtrent i like stor grad, men jenter slutter i gjennomsnitt noe tidligere enn gutter.

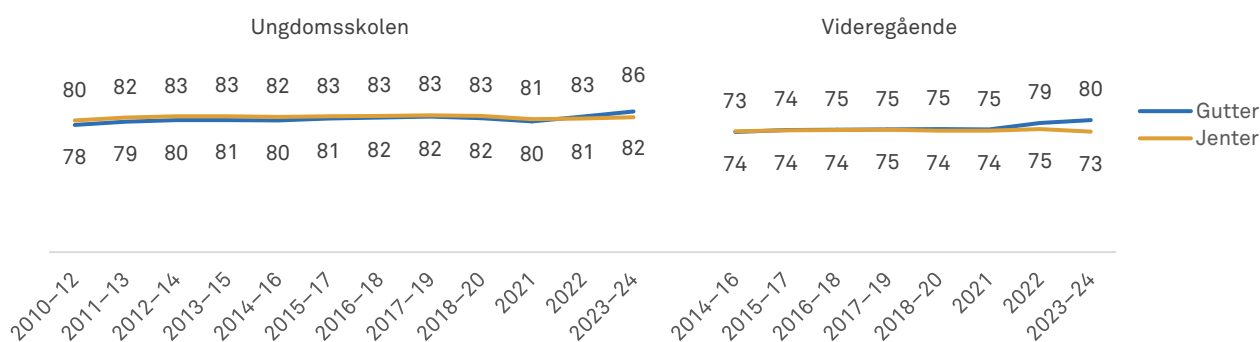
Resultatene fra pandemiåret 2021 viste en nedgang i deltakelse i alle typer organiserte fritidsaktiviteter. Nedgangen var størst i fritidsklubbene og religiøse foreninger. Årets tall viser at deltakelsestallene for akkurat disse aktivitetstypene har gått opp igjen, men at de fortsatt ligger like under nivået før pandemien. Det samme gjelder deltakelse i kulturorienterte organiserte aktiviteter som for eksempel korps, kor, kulturskole, som gikk noe ned under pandemien.

Når det gjelder idretten, som organiserer desidert flest, lå deltakelsen under pandemien kun noe under det som var tilfelle rett før pandemien inntraff. Årets tall tyder på at denne effekten er helt visket ut. Økningen siden 2021 har vært størst blant gutter, med en økning i deltakelse på fem prosentpoeng, mot tre prosentpoeng blant jentene. Endringene har vært nokså like på ungdomstrinnet og på videregående.

## Tidsbruken foran skjerm lite endret siden pandemien

Skjermbruken har over lengre tid vært økende. Mens pandemien bidro til å forsterke utviklingen, viser tallene for 2023/24 at tiden ungdom bruker på skjermaktiviteter, har flatet ut eller gått noe ned. Andelen som bruker mye tid foran en skjerm, er likevel høyere enn før pandemien. I 2023/24 brukte 74 prosent mer enn tre timer daglig foran en skjerm utenom skoletiden – mot 65 prosent i tiden rett før pandemien. Tidsbruken øker gjennom årene på ungdomstrinnet, men flater ut fra 10. trinn.

## Prosentandel som trener minst én gang i uka. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



Mens gutter tidligere brukte noe mer tid foran en skjerm enn jenter, er det ikke lenger noen kjønnsforskjeller i samlet tidsbruk. Det er derimot fortsatt store forskjeller i hvilke aktiviteter gutter og jenter driver med. Jenter generelt bruker langt mer tid på sosiale medier enn gutter. De fleste gutter er mer opptatt av å spille dataspill enn de fleste jenter.

Både gutter og jenter bruker betydelig mer tid enn for ti år siden på sosiale medier. Økningen i denne perioden har vært noe større blant gutter. Det har også vært en økning i andelen som bruker tid på elektroniske spill, men økningen er mindre markert enn for sosiale medier. Andelen som ser på TV har økt de siste årene, mens andelen som bruker tid på å lese bøker har vært nokså stabilt, med unntak av en mindre økning blant jenter på videregående.

### Høy livskvalitet – stabile tall for psykiske plager

Livskvalitet handler om det som gjør livet godt å leve. I Ungdata finnes en rekke spørsmål som fanger opp unges tilfredshet med eget liv. Hovedbildet er at det store flertallet rapporterer om et godt liv. Ni av ti mener at livet deres er bra, og nesten åtte av ti opplever at de har alt de ønsker seg i livet. De aller fleste gir uttrykk for en hverdag preget av glede og energi, og mange opplever mestringfølelse, framtidsoptimisme og at de føler seg nyttige. To av tre er fornøyde med egen helse, og de fleste rapporterer om få eller ingen psykiske plager.

Ungdom flest rapporterer også å være fornøyde med sine nære omgivelser. 86 prosent svarte at de er fornøyde med foreldrene og 88 prosent har en fortrolig venn de kan fortelle alt til. De aller fleste er også fornøyde med skolen de går på, og det store flertallet opplever tilhørighet til stedet de bor. 68 prosent tror de vil få et godt og lykkelig liv. Målene på livskvalitet skiller lite etter alder. Det er derimot flere gutter enn jenter som rapporterer høy grad av livskvalitet.

Undersøkelsen tyder også på at en del sliter med ulike utfordringer i hverdagen, enten det handler om stress og press eller om psykiske eller fysiske plager. Jenter rapporterer om press og plager i langt større grad enn gutter. Etter en periode på 2010-tallet, der omfanget av selvrapporterte psykiske plager økte, er det ikke lenger noen økende trend. Sett bort fra det spesielle pandemiåret har tallene de siste fem–seks årene holdt seg stabile blant gutter og jenter på ungdomstrinnet og blant gutter på videregående. Blant jentene på videregående har det vært en forholdsvis markant nedgang, og tallet har ikke vært lavere på ti år. Likevel er det flere enn for ti år siden som har vært i kontakt med en psykolog, og omtrent like mange som bruker helsestasjon for ungdom.

På andre områder er det tendenser til at noen flere rapporterer om helseutfordringer de siste par årene. Andelen jenter som opplever å være fornøyde med egen helse, er for eksempel en god del lavere

enn før pandemien. Både årets og forrige måling viser at andelen som bruker smertestillende tabletter, er høyere enn tidligere. Særlig jenter rapporterer om økt bruk. Det er også flere som rapporterer om hodepine og andre fysiske plager etter pandemien, selv om årets tall er litt lavere enn fjorårets.

I diskusjoner om hvordan det er å være ung i dag, hører man ofte at mange opplever prestasjonspress og forventninger om å være best. Resultatene fra Ungdata viser at det er betydelig variasjon i hvor mye press ungdom opplever – enten det handler om å se bra ut, om å være god på skolen eller i idrett, eller å ha mange følgere på sosiale medier.

Noen opplever ikke noe press, mens andre opplever mye. Presset om å gjøre det godt på skolen er sterkest. Jenter opplever oftere press enn gutter. Selv om en god del unge opplever press på ulike områder, rapporterer de aller fleste få eller ingen problemer med å takle presset.

Resultatene understreker at livskvaliteten til norsk ungdom har vært gjennomgående høy, både under pandemitiden og i de første årene etter. Men noen sliter altså mer enn andre, og på noen områder ser vi økte helseutfordringer.

### Søvn og kosthold

For første gang i Ungdata er ungdoms søvnvaner kartlagt på nasjonalt nivå gjennom et spørsmål om hvor mange timer de sov sist natt. Det er stor variasjon i svarene. Omtrent halvparten svarer at de sov sju–åtte timer, mens nær fire av ti sov seks timer eller mindre. Tolv prosent sov ni timer eller mer. Gutter i ungdomsskolealder sover mer enn jenter. Ungdom sover generelt mindre etter at de starter på videregående.

Rundt seks av ti hadde problemer med å sovne én eller flere ganger den siste uka før undersøkelsen. Omtrent like mange oppga at de var så søvnlige at det gikk ut over skole eller fritid.

Fra og med 2020 har spørsmål om frokost- og lunsjvaner i skoleuka vært med i Ungdata. Resultatene viser at litt over halvparten vanligvis spiser frokost før skolen. 27 prosent spiser vanligvis ikke frokost før skolen. 10 prosent spiser vanligvis ikke matpakke eller lunsj på skolen, mens 65 prosent spiser lunsj på skolen hver dag. Siden 2021 har det blitt litt færre som daglig spiser frokost før de går på skolen. Den samme utviklingen gjelder for det å spise matpakke eller lunsj på skolen.

De fleste ungdommer spiser frukt og grønt, men bare et mindretall gjør det daglig. Mens andelen som spiser grønnsaker eller salater holder seg nokså uendret gjennom ungdomsårene, er det å spise frukt og bær mest utbredt blant de yngste tenåringene.

Fra 2024 er det kartlagt hvor ofte ungdom drikker energidrikk med koffein, som for eksempel Monster, Battery, Red Bull. Resultatene viser at halvparten drikker denne typen energidrikk ukentlig. Én av ti drikker det hver dag. Bruken øker fram til og med Vg1, men stabiliserer seg i videregåendealder. Fra 10. trinn er det generelt litt flere gutter enn jenter som drikker energidrikk minst fem ganger i uka.

## ” De fleste spiser frukt og grønt, men mindretallet gjør det daglig

### Seksualitet

I Ungdata blir ungdom i videregående spurt om de noen gang har hatt samleie. Resultatene viser at i overkant av halvparten har ligget med noen, litt flere jenter enn gutter. Andelen av elevene i videregående som har hatt samleie, har endret seg lite de siste fem–seks årene.

I årets undersøkelse er elever i videregående spurt om seksuell orientering. Flere gutter (86 prosent) enn jenter (80 prosent) opplever seg selv som heterofile, mens flere jenter enn gutter oppgir homofil/lesbisk, bifil eller en annen seksuell orientering.

En sammenligning av de som opplever seg som heterofile og de som oppgir andre seksuelle orienteringer, viser at flertallet i begge gruppene har et godt liv. Samtidig kommer ungdom med annen seksuell orientering enn heterofil systematisk dårligere ut på indikatorer for livskvalitet. De er i gjennomsnitt mindre tilfreds med livet, mindre framtidsoptimistiske, mer ensomme, har litt oftere problematiske relasjoner til skole og foreldre, skårer dårligere på helseindikatorer og blir oftere utsatt for mobbing og seksuelle overgrep. Langt flere av ungdommene med annen seksuell orientering enn heterofil har brukt psykolog. Mens færre av ungdommene med en annen seksuell orientering enn heterofil har vært beruset på alkohol, har flere prøvd hasj eller marihuana. Det er også flere i denne gruppen som har vært med på å mobbe andre.

### En veltilpasset ungdomsgenerasjon, men tendens til økning i rusbruk og regelbrudd

I Ungdata blir ungdom spurt om av bruk rusmidler og involvering i ulike former for regelbrudd. Med unntak av alkohol blant elever i videregående er det et mindretall som rapporterer at de driver med dette. De færreste rapporterer om lovbrudd som nasking eller hærverk.

Det er få som røyker sigaretter, og først mot slutten av videregående er alkohol noe flertallet av ungdom begynner å eksperimentere med eller bruker jevnlig.

Tallene fra de siste årene tyder imidlertid på en økning i andelen som har nasket i butikker, drevet med hærverk eller tagget. Andelen gutter som har vært i slåsskamp, er høyere i 2023/24 enn i årene i forkant.

Sett i et litt lengre perspektiv er det sniking (for eksempel på bussen) som har økt mest. Samtidig er årets tall lavere enn i de foregående undersøkelsene og utgjør slik et brudd i denne trenden. Andelen som har vært borte om natta uten at foreldrene visste hvor de var, har vært relativt stabilt de siste årene, men er høyere enn for ti år siden blant elevene på ungdomstrinnet. Alt i alt er tallene for regelbrudd noe høyere enn for ti år.

I løpet av de siste 20–30 årene har det vært en markert nedgang i bruk av alkohol blant ungdom. Alkoholbruken blant ungdom gikk noe ned under pandemien, noe som nok skyldtes begrensningene som ble lagt på det sosiale livet under pandemien – ungdom drikker sjelden alene. Tallene for 2023/24 viser at andelen som jevnlig bruker alkohol, har gått opp igjen, særlig blant jenter. Blant jenter på videregående er tallene i 2023/24 høyere enn før pandemien, og det er nå flere jenter på videregående som bruker alkohol enn gutter.

Hasj og marihuana er de vanligste narkotiske stoffene blant ungdom. De siste tallene viser at ti prosent av norske tenåringer rapporterte bruk av cannabis i løpet av siste år, og seks prosent andre narkotiske stoffer. De fleste som har erfaring med narkotiske stoffer, har prøvd en eller noen få ganger. Bruken er mer vanlig blant gutter enn blant jenter. Andelen som har prøvd narkotiske stoffer, øker markant i løpet av tenårene. I 2023/24 rapporterte 24 prosent av guttene på Vg3 at de hadde brukt cannabis, og 13 prosent at de hadde brukt andre narkotiske stoffer.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en økning i andelen unge som har brukt narkotiske stoffer blant elever i videregående. I denne aldersgruppen har økningen i cannabisbruk de aller siste årene vært større blant jenter enn gutter, mens det har vært en tydelig økning i bruken av andre narkotiske stoffer for begge kjønn: nær en tredobling på ti år. På ungdomstrinnet har tallene for cannabis i hovedsak vært stabile, med en viss økning blant jentene.

Forskning viser at røykevanene til norsk ungdom har endret seg svært mye når vi ser de siste tiårene under ett. De siste tallene fra Ungdata viser at fire prosent rapporterer at de røyker daglig eller ukentlig. Ni prosent røyker av og til. Andelen som røyker daglig eller ukentlig, har økt litt det siste året.

Bruken av e-sigaretter har økt betydelig. Seks prosent rapporterer daglig eller ukentlig bruk, med flest jenter som brukere. Samtidig viser resultatene at 70 prosent aldri har brukt e-sigaretter. Etter en periode med nedgang i snusbruk på 2010-tallet tyder de siste årenes tall på at trenden er i ferd med å peke i en annen retning. Siden 2021 har andelen som bruker snus daglig eller ukentlig, økt fra åtte til ti prosent. Tallene fra 2023/24 ligger omtrent på samme nivå som for ti år siden.

**Fortsatt stor framtidsoptimisme**

Så mange som 68 prosent tror de kommer til å få et godt og lykkelig liv, og bare 17 prosent tror at de noen gang kommer til å bli arbeidsledige. Når det gjelder forventninger om å bli arbeidsledig, er gutter i gjennomsnitt mindre optimistiske enn jenter. Guttene tror derimot oftere enn jenter at de vil få et godt og lykkelig liv.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en trend i retning av noe mindre framtidsoptimisme blant norske tenåringer. Andelen som tror at de vil få et godt og lykkelig liv, gikk bare svakt ned i pandemiåret og har holdt seg på samme nivå i årene etter pandemien. Andelen som tror de vil bli arbeidsledige, har ikke endret seg stort de siste fire-fem årene. Unntaket er gutter på ungdomstrinnet, der andelen som tror de vil bli arbeidsledige, har økt fra 21 til 26 prosent.

” **Vi har fortsatt en framtidsoptimistisk ungdomsgenerasjon**

Svarene ungdom gir gjennom Ungdata, kan tyde på at vi fortsatt har en forholdsvis framtidsoptimistisk ungdomsgenerasjon. Sett i lys av klimakrisen, de store samfunnsendringene som pandemien førte med seg, og at det har vært en langvarig krig i Europa, kan dette virke overraskende.

**De aller fleste har venner, færre er ensomme**

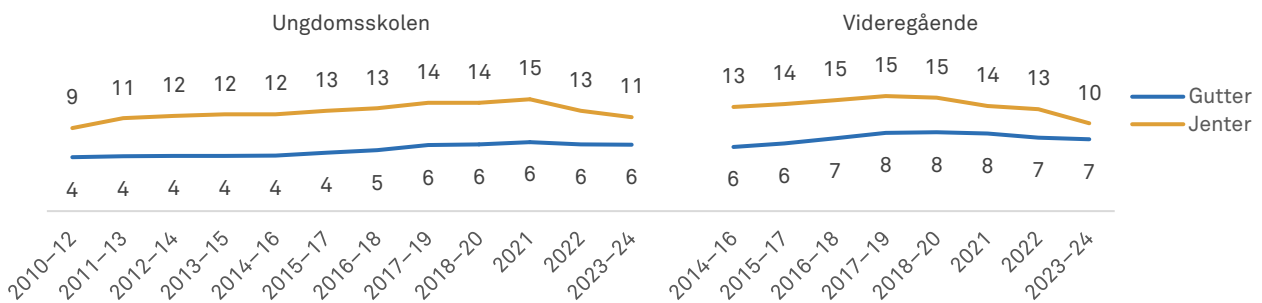
Ungdomstiden beskrives gjerne som en fase av livet der jevnaldrende er spesielt viktige, og der det å stå utenfor det sosiale fellesskapet oppleves som særlig sårt. Det å ikke kunne treffe venner var ett av områdene som ungdom opplevde som mest utfordrende i pandemi-tiden. Resultatene fra Ungdata viser samtidig at både før, under og etter pandemien har de aller fleste norske tenåringer venner å være sammen med.

Årets tall viser at 88 prosent har en venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig, sammenlignet med perioden før pandemien har denne andelen sunket med et par prosentpoeng. Uansett kjønn og alder har omtrent ni av ti minst én fortrolig venn. To prosent forteller at de ikke har noen de vil kalle for venner nå for tiden. Tre prosent har ikke noen å være sammen med i friminuttene på skolen. Sju prosent mangler noen å være sammen med på fritiden. Selv om disse tallene ikke har endret seg særlig mye de aller siste årene, er det bekymringsfullt at noen mangler venner.

” **Ensomhets-tallene har gått tilbake**

Selv om mange kan kjenne på ensomhet, rapporterer de aller fleste ungdommer at de er lite eller ikke plaget. I 2023/24 var totalt ni prosent veldig mye plaget. Ensomhet varierer lite med alder, men er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Selvrappertert ensomhet økte noe gjennom hele 2010-tallet og toppet seg i pandemiåret 2021. Tallene etter pandemien tyder på en betydelig nedgang i andelen som rapporterte om svært mye ensomhet blant jenter, fra 15 prosent i 2021 til i underkant av 11 prosent i 2023/24. Blant guttene har tallene vært nokså stabile de siste fem-seks årene.

**Prosentandel som har vært veldig mye plaget av følelsen av å være ensom siste uke. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**





## Stadig flere med negative skoleerfaringer

Ungdata viser at de aller fleste opplever skolen som et sted for trivsel og inkludering. Forholdet til lærerne er gjennomgående bra, og de aller fleste føler seg inkludert i elevmiljøet. Årets resultater viser at 84 prosent trives på skolen. Men det er også et stort flertall som kjeder seg, og over halvparten rapporterer at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. 18 prosent gir direkte uttrykk for at de er misfornøyde med skolen de går på.

Trendene i skoletrivsel går likevel i retning av at stadig flere opplever å ha et negativt forhold til skolen. Resultatene fra Ungdata kan tyde på denne trenden startet en gang på midten av 2010-tallet – og at den fortsatte både under og etter pandemien. Siden midten av 2010-tallet har andelen som trives på skolen blitt redusert med 8 prosentpoeng, mens andelen som kjeder seg på skolen har økt med 13 prosentpoeng. Skulking har også tiltatt, særlig blant jenter på ungdomsskolen, hvor andelen har økt fra 20 til over 30 prosent i løpet av de siste ti årene.

## ” Trivselen i skolen fortsetter å synke

Det er lite som tyder på at pandemien har bidratt til å endre noe særlig på disse trendene. Utviklingen startet en god stund før og fortsetter i årene etter pandemien. Det er også flere som gruer seg til å gå på skolen enn for noen år siden, og færre oppfatter at lærerne bryr seg eller at de passer inn blant elevene. Alle disse endringene gjelder for begge kjønn, og tendensen gjenfinnes blant elevene både på ungdomstrinnet og i videregående.

Et annet område med store endringer er hvor mye tid ungdom bruker på å gjøre lekser og annet skolearbeid utenom skoletiden. Fra starten av 2010-tallet og fram til omtrent midt i tiåret var dette noe stadig flere ungdommer brukte mye tid på. Etter det har andelen som bruker minst én time daglig på skolearbeid, blitt lavere. Nedgangen har vært størst på ungdomstrinnet. Hvorvidt nedgangen i tid brukt på skolearbeid utenom skolen er et tegn på at skolemotivasjonen har sunket, eller om det skyldes at skolene ikke lenger forventer at ungdom skal bruke så mye tid på skolearbeid i fritiden, gir ikke undersøkelsen noe konkret svar på.

Selv om mange har et ambivalent forhold til skolen, viser Ungdata at 88 prosent tror at de kommer til å fullføre videregående opplæring – og det er bare noen svært få som ikke tror at de vil fullføre. Det er ellers et klart flertall (seks av ti) som antar at de vil ta utdanning på et universitet eller en høyskole. Blant elever på videregående har andelen som tror de vil ta høyere utdanning, vært nokså stabile over tid, men årets tall viser en nedgang. Blant elevene på ungdomstrinnet har det vært en tydelig trend i retning av at færre svarer «ja» på spørsmålet om de vil ta høyere utdanning.

## En fortsatt hjemmekjær ungdomsgenerasjon

Mye tyder på at avstanden – eller generasjonskløften – vi har vært vant til å snakke om mellom ungdom og foreldregenerasjonen, er mindre i dag enn da dagens foreldre selv var ungdom. Dette understrekes av at 86 prosent er fornøyd med foreldrene sine – og kun 10 prosent er litt eller svært misfornøyd. Mer enn ni av ti opplever at de liker å være sammen med foreldrene sine. Normen i dag er et foreldreskap der ungdom står i sentrum, og der foreldre har god oversikt over hva ungdommene gjør i fritiden og hvem de er sammen med.

På noen områder har det vært endringer. sammenlignet med tiden før pandemien er flere gutter fornøyd med foreldrene sine, og på videregående er det noen flere enn før som opplever at foreldrene har god oversikt over venner og fritiden deres.

Selv om mange i dag har et åpent forhold til foreldrene sine, betyr ikke det at alle er like åpne om alt mulig. Ungdata viser at en del ungdommer er opptatt av å skjule fritiden sin fra foreldres innsyn. I 2023/24 svarte 21 prosent at det stemte svært eller ganske godt at de holder mesteparten av fritiden skjult for foreldrene sine. Selv om tallet er noe lavere enn i 2022, er tallet en god del høyere enn for ti år tilbake. Det er vanskelig å si noe sikkert om hva denne økningen handler om. En mulighet er at ungdom bruker stadig mer tid på nettet, og at nettet er en arena der foreldre har mindre oversikt over hva de driver med enn på andre fritidsarenaer.

## ” Ni av ti liker å være sammen med foreldrene sine

## De høyeste mobbetallene målt noen gang i Ungdata

Selv om livskvaliteten til norsk ungdom generelt er god, rammes mange av ulike former for vold og trakassering. Mobbing har lenge stått høyt på den politiske dagsordenen, og til tross for nasjonale kampanjer og skolebaserte tiltak har omfanget av selvrapportert mobbing ikke endret seg særlig mye over tid. Årets mobbetall er imidlertid de høyeste som er rapportert siden Ungdata startet kartleggingen for godt over ti år siden. Samlet rapporterer åtte prosent at de minst hver 14. dag blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra jevnaldrende på skolen eller i fritiden. Blant elever på 8. trinn rapporterer elleve prosent at de er utsatt for denne typen mobbeatferd. Andelen gutter som rapporterer at de utsetter andre for mobbing, er høyere enn det som har vært rapportert tidligere. Mens flere gutter enn jenter rapporterer at de utsetter andre for mobbeatferd, er det forholdsvis små kjønnsforskjeller i andelen som selv blir utsatt for mobbing. Omfanget av mobbing reduseres betydelig utover i tenårene.

Ungdata viser at seksuell trakassering rammer mange, og at en god del opplever å være utsatt for uønsket seksuell beføling, ryktespredning og verbal trakassering. Flere jenter rapporterer om dette enn gutter, men også gutter er utsatt. Verbal trakassering er mest vanlig blant de yngste, mens uønsket beføling øker med alderen. Fem prosent har opplevd at bilder eller videoer der de har vært nakne eller deltatt i seksuelle handlinger, har blitt spredt mot deres vilje. Årets tall knyttet til seksuell trakassering er omtrent på samme nivå som tallene rapportert i Ungdata de siste årene.

På videregående blir ungdom spurt om noen i løpet av det siste året har presset eller tvunget dem til samleie eller andre seksuelle handlinger. Elleve prosent av jentene og tre prosent av guttene har opplevd dette. Tallene er spesielt alvorlige, da dette i mange tilfeller vil kunne omfatte seksuelle overgrep.

Forskning viser at mesteparten av volden mot ungdom skjer i møte med andre ungdommer, ofte mellom unge mennesker som kjenner hverandre fra før, eller som kjenner til hverandre. I Ungdata blir ungdom spurt om hvor mange som har opplevd direkte fysisk vold fra andre ungdommer. Svarene tyder på at det har vært en viss økning de siste par årene i andelen som rapporterer å være utsatt for vold fra andre ungdommer. Mens 23 prosent rapporterte å ha blitt slått, sparket, ristet hardt, lugget eller lignende av en annen ungdom i 2023/24, var tallet 20 prosent i 2021. Også andelen som har vært utsatt for ran, er høyere i årets undersøkelse enn de par siste årene. Andelen som har blitt slått med vilje av en voksen i familien, er ett prosentpoeng høyere i årets undersøkelse enn årene før.

## Om datagrunnlaget

Siden 2010 har spørreundersøkelsen Ungdata blitt gjennomført i ungdomsskolen og i videregående opplæring i nesten alle norske kommuner. Undersøkelsene gjennomføres normalt med tre års mellomrom av kommunene eller fylkeskommunene lokalt i samarbeid med de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS) og NOVA. Dataene samles i en nasjonal database.

Datagrunnlaget i denne rapporten baserer seg på svar fra i overkant av 150 000 ungdommer som deltok i 2023 og 2024. Undersøkelsen ble i disse to årene gjennomført i 212 kommuner og på Svalbard. Mesteparten av dataene ble samlet inn i 2024, da det deltok ungdom fra fylkene Innlandet, Vestland, Vestfold, Telemark, Møre og Romsdal, Trøndelag, Troms og Finnmark samt på Svalbard og i Lunner og Bindal kommuner. I 2023 deltok ungdom i Oslo, Ålesund og fire mindre kommuner i Ungdata.

Rapporten gir også et bilde av hvordan situasjonen for ungdom har endret seg tilbake i tid. Tidstrendanalysene går tilbake til starten av 2010-tallet på mange områder, og tilbake til midten av 2010-tallet på andre områder. Tidstrendene for videregående er ikke så lange som for ungdomstrinnet.

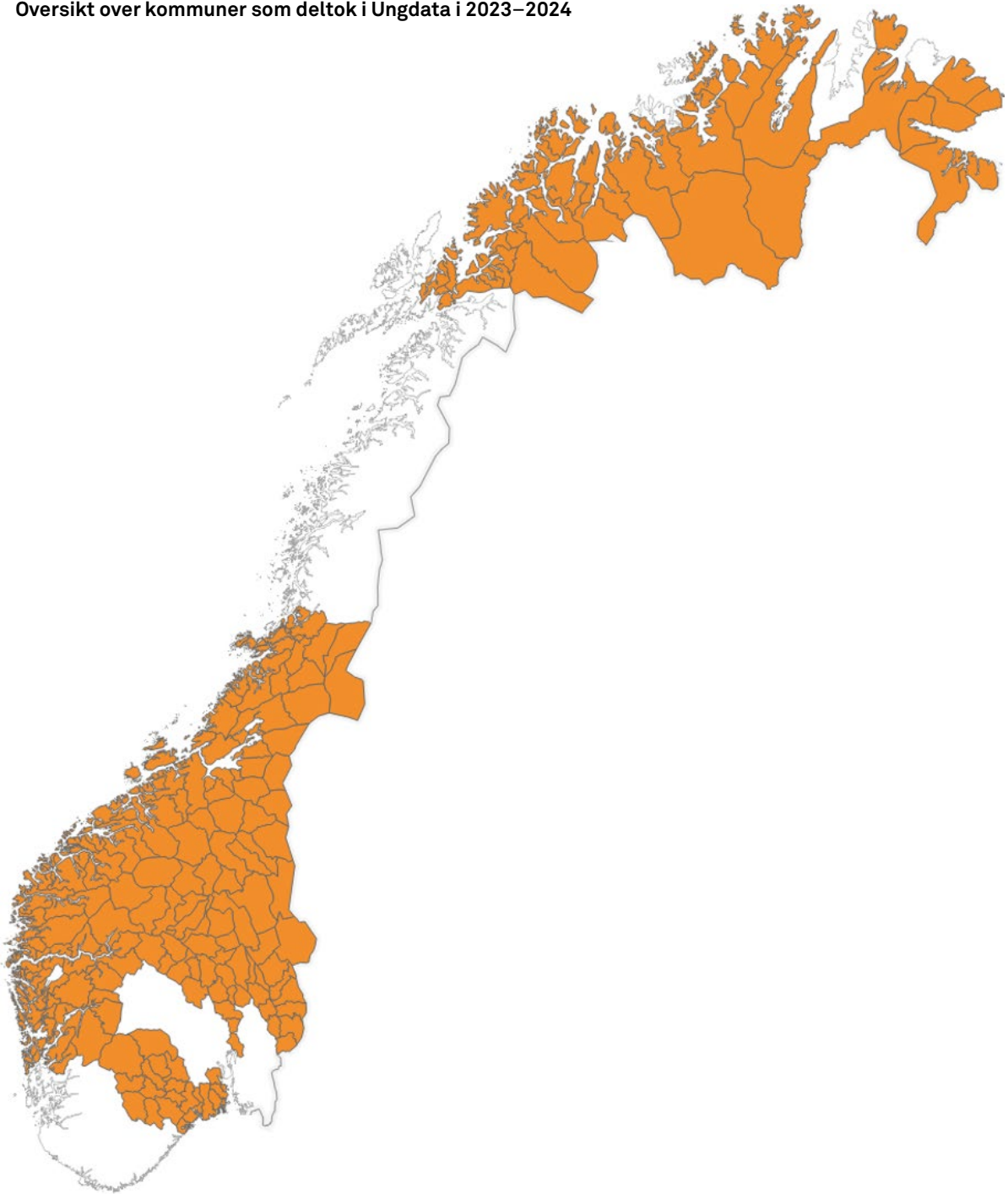
Mer informasjon om datainnsamlingen og datagrunnlaget i Ungdata finnes bakerst i rapporten.

Se også nettsiden [ungdata.no](http://ungdata.no).

## Kunnskap for forebygging

Gjennom Ungdata kan kommunene og fylkeskommunene kartlegge omfang og utviklingstrekk av både positive og negative forhold i ungdomstiden. En viktig begrunnelse for kartleggingen er forebygging.

Ofte vil det være vanskelig å måle effekten av ulike forebyggende tiltak direkte. Kunnskap om forekomst i ulike grupper og eventuelle endringer over tid er likevel viktig både som grunnlag for planlegging av tiltak, for å kunne si noe om hvorvidt tiltakene treffer den aktuelle målgruppen, og om mulige effekter.

**Oversikt over kommuner som deltok i Ungdata i 2023–2024****Geografiske variasjoner**

Ungdata ble gjennomført på Svalbard og i 212 kommuner i 2023 og 2024. At kommunene har gjennomført undersøkelsen tidligere, gir grunnlag for tidstrender. På [ungdata.no](https://ungdata.no) finnes resultater fra alle undersøkelsene. Der kan du få mer informasjon om hvordan ungdom har det ulike steder i landet. På nettsiden finner du også lokale, regionale og nasjonale Ungdata-rapporter som gir mer detaljerte analyser av undersøkelsene.

# Livskvalitet

Livskvalitet handler om det som gjør livet godt å leve. For den enkelte er livskvalitet en subjektiv opplevelse av hvor godt man trives og hvor fornøyd man er med livet sitt. Livskvalitet vil også være knyttet til følelsen av å være nyttig, og til opplevelsen av mestring og mening. En viktig del av livskvaliteten dreier seg derfor om hvordan vi ser på oss selv – på godt og på vondt. Ungdom som har det bra, har ofte et positivt selvbilde. De materielle omgivelsene vil som regel også være viktig for den enkeltes livskvalitet.

I Ungdata er ungdom bedt om å svare på hvor tilfreds de er med livet sitt for tiden. De ble bedt om å gi poeng på en skala fra 0 til 10, der 0 for dem er det verst tenkelige livet og 10 er det best mulige livet. Svarene fra de unge tyder på at det store flertallet er godt tilfreds med livet sitt. Så mange som åtte av ti plasserer seg over midtpunktet på skalaen – og halvparten krysset av på åtte poeng eller mer.

At det står bra til med norsk ungdom, understrekes av andre mål på god livskvalitet. Ni av ti mener at livet deres er bra, og nesten åtte av ti opplever at de har alt de ønsker seg i livet. De aller fleste ungdommer gir uttrykk for en hverdag preget av glede og energi, og mange opplever mestringsfølelse, framtidsoptimisme og at de føler seg nyttige. Målene på livskvalitet skiller lite etter alder. Det er derimot flere gutter enn jenter som rapporterer høy grad av livskvalitet.

At hovedbildet er positivt, betyr ikke at alle har det bra. Hvor mange som skårer lavt på livskvalitet, er avhengig av spørsmålstilling, men også hvor man skal sette grensen mellom bra og dårlig. På skalaen for tilfredshet plasserer hver tiende seg under midtpunktet. Samtidig viser tallene at 2 av 10 sjelden eller aldri opplever å ha masse energi. Omtrent like mange gir uttrykk for at de sjelden eller aldri føler seg nyttig. Hver fjerde ungdom gir uttrykk for at de sjelden eller aldri er optimistiske om framtiden.

Et interessant funn er at resultatene fra 2023/24 er nokså like som resultatene fra 2021, da undersøkelsen ble gjennomført under covid 19-pandemien. Det er altså lite som tyder på at ungdoms selv vurdering av eget liv har endret seg særlig mye etter pandemien.

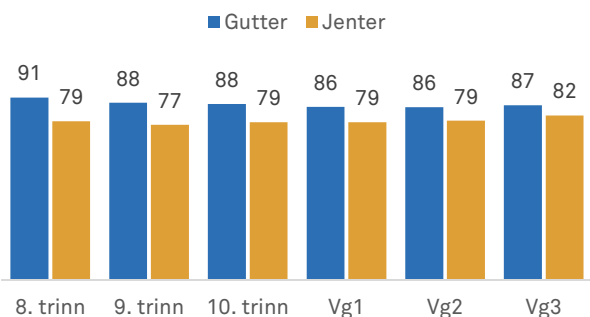
Spørsmålene i dette kapittelet ble først med i Ungdata fra 2020, noe som gjør at tidstrendene er kortere enn for mange andre temaer i Ungdata.

## Tilfredshet med livet

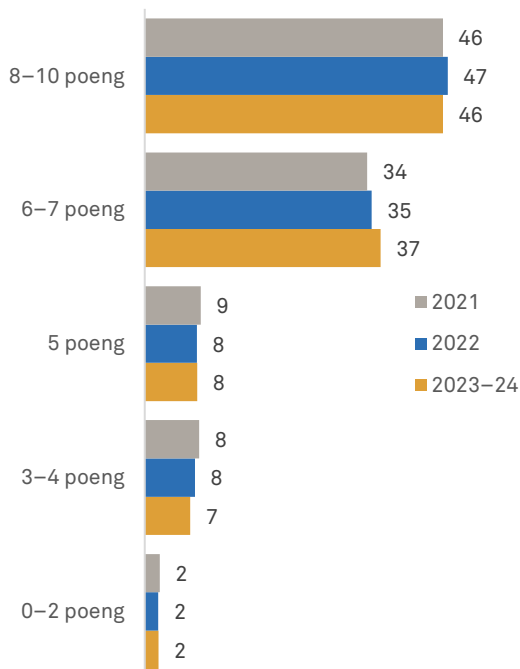
Hvor tilfreds ungdom er med det livet de lever, ble målt gjennom følgende spørsmål: «Nedenfor er det en skala fra 0 til 10. Øverst på skalaen (10) står for det best mulige livet for deg, og nederst (0) er det verst mulige livet for deg. Hvor synes du at du står på denne skalaen nå for tiden?»

De som krysser 6 eller høyere på skalaen, regnes som å være tilfreds med livet sitt.

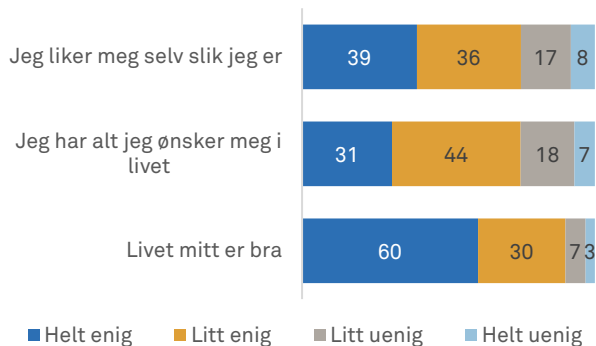
## Prosentandel av gutter og jenter på ulike klassetrinn som er tilfreds med livet sitt (seks eller flere poeng på skalaen fra 0 til 10)



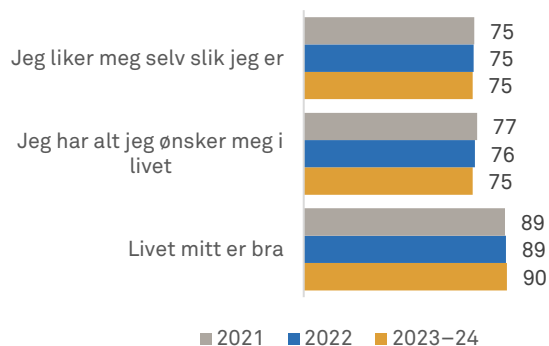
## Hvor tilfreds ungdom er med livet sitt for tiden. Skala fra 0 til 10, der 0 er det verst mulige livet de kan tenke seg, og 10 det best mulige livet



### Hvordan ungdom oppfatter seg selv og livet sitt. Prosent som er enig og uenig



### Prosentandel som er enige i ulike utsagn om seg selv og livet sitt



#### Livskvalitet

Ungdata kartlegger flere aspekter ved det vi kan kalle de følelsesmessige sidene ved unges livskvalitet, som for eksempel glede, energi og engasjement. De siste årene har det som kalles eudaimoniske aspekter ved folks livskvalitet, fått økt oppmerksomhet i forskning. Å føle seg nyttig, oppleve mestring og det å få utnyttet sitt potensial er sentrale aspekter ved denne formen for livskvalitet. I Ungdata får ungdommene også spørsmål om slike forhold.

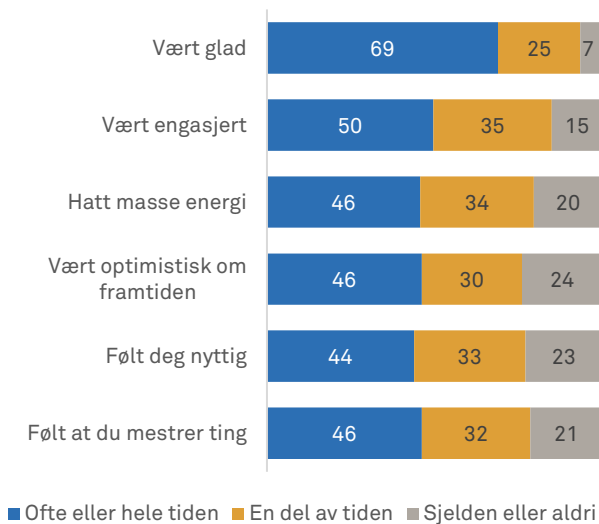
Resultatene viser at noen flere gutter enn jenter er tilfreds med livet sitt. Kjønnsforskjellene er større for det som har med mestring, nytte og framtidsoptimisme å gjøre, enn det som har med glede å gjøre.

### Prosentandel gutter og jenter som er enige i ulike utsagn om seg selv og livet sitt

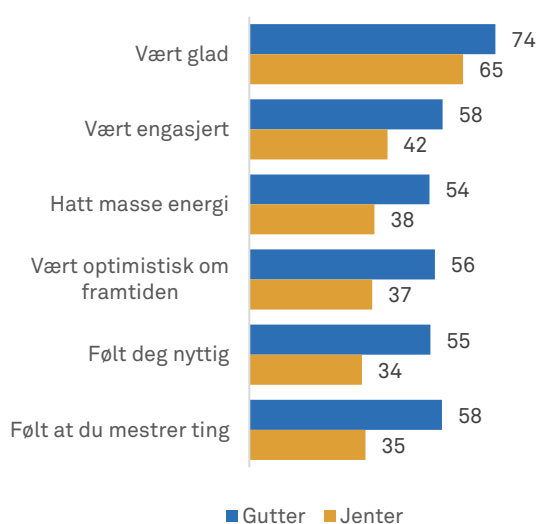


” De fleste er godt fornøyd med livet sitt

### Tenk på hvordan du har hatt det den siste uka, hvor ofte har du ...



### Prosentandel gutter og jenter som den siste uka ofte eller hele tiden har ...



# Venner

Ungdomstiden beskrives gjerne som en fase av livet der jevnaldrende er spesielt viktige. Venner på egen alder vil for de fleste være en kilde til lek, glede, støtte, samhörighet og bekreftelse. Hvilken rolle de jevnaldrende vennene spiller i hver enkelt ungdoms liv, varierer. Mens noen trives godt med én eller to venner, er andre opptatt av å ha en stor vennegjeng, eller ha mange kontakter på sosiale medier.

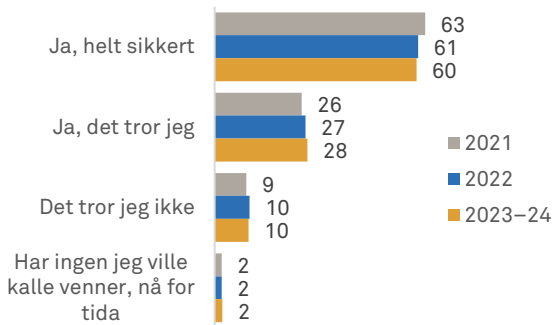
Med online dataspill og sosiale medier kan ungdom uavhengig av tid og sted være sammen og holde kontakt. For mange vil kvaliteten på vennskapene likevel fremdeles bety mer enn hvordan man er sammen og hvor mange man er sammen med. Å ha venner er viktig fordi det gir en opplevelse av at man er godtatt. Hvilke venner man har, markerer tilhørighet og sier også noe om hvem man er. På lengre sikt har samspillet med jevnaldrende betydning for utvikling av selvbilde og sosial kompetanse. Mange knytter vennskap i ungdomstiden som varer livet ut.

Ungdata viser at de aller fleste norske tenåringer har venner å være sammen med. 88 prosent har en fortrolig venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig. I løpet av de siste fire–fem årene har andelen gått noe ned etter å ha ligget stabilt. I Ungdata er det også ungdommer som rapporterer om at de mangler venner. To prosent oppgir at de ikke har noen de vil kalle for venner nå for tiden. Tre prosent har aldri eller som regel ingen å være sammen med i friminuttene på skolen. Sju prosent mangler noen å være sammen med på fritiden. Disse tallene har ikke endret seg noe særlig de siste årene.

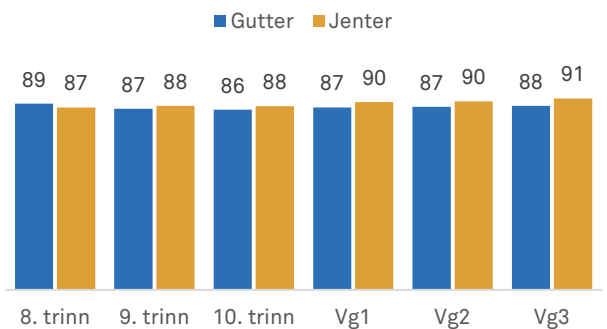
Tallene viser stor variasjon når det gjelder hvor ofte ungdom er sammen med venner i fritiden utenom skole og organiserte fritidsaktiviteter. 73 prosent har minst én gang den siste uka vært sammen med venner hjemme hos hverandre. 65 prosent har brukt størsteparten av kvelden ute sammen med venner.

Selv om mange kan kjenne på ensomhet, er de aller fleste ungdommer lite eller ikke plaget av slike følelser. Tallene fra 2023/24 viser at ni prosent var veldig mye plaget av ensomhet. Ensomhet varierer lite med alder, men er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Selvrapportert ensomhet økte noe gjennom hele 2010-tallet og toppet seg i pandemiåret 2021. Tallene etter pandemien tyder på en betydelig nedgang blant jenter, fra 15 prosent som rapporterte om svært mye ensomhet i 2021, til 10–11 prosent i 2023/24. Blant guttene har tallene vært nokså stabile de siste fem–seks årene.

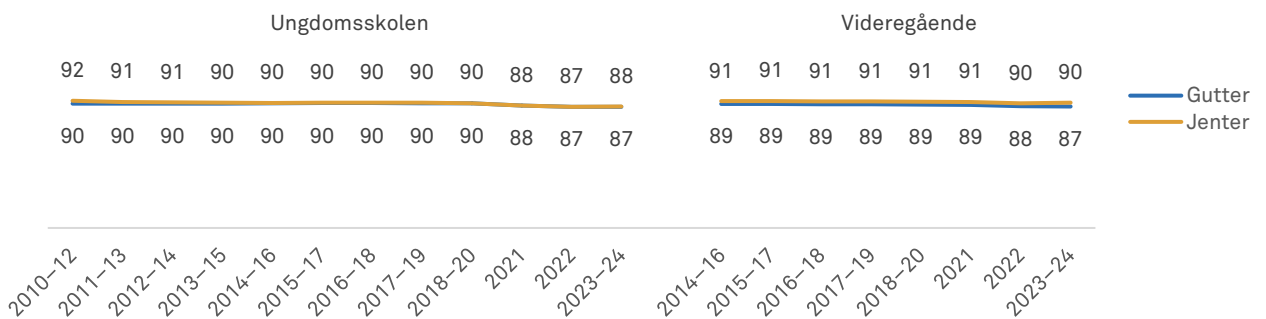
## Har du minst én venn som du kan stole på og betro deg til om alt mulig?



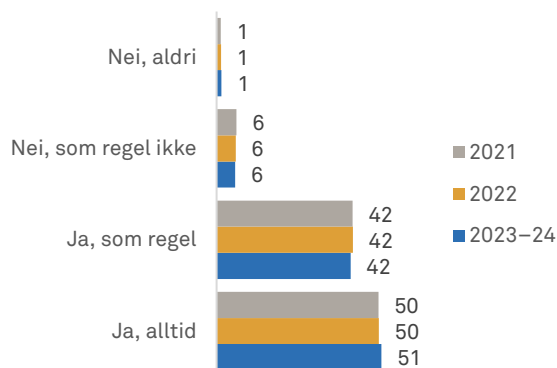
## Prosentandel som har en fortrolig venn. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



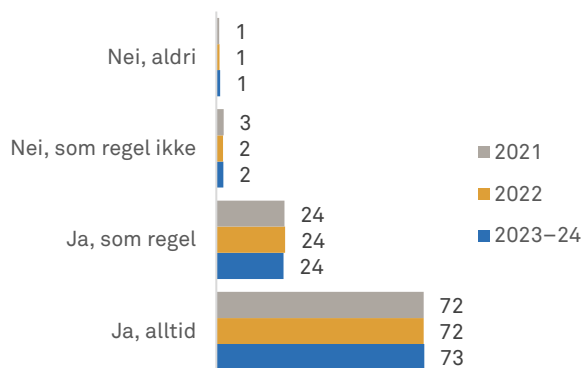
## Prosentandel som har en fortrolig venn. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



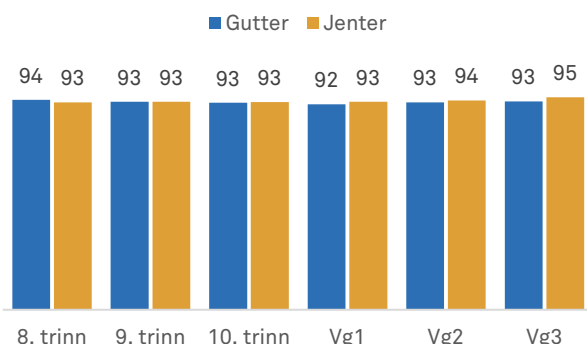
Har du noen å være sammen med på fritiden?



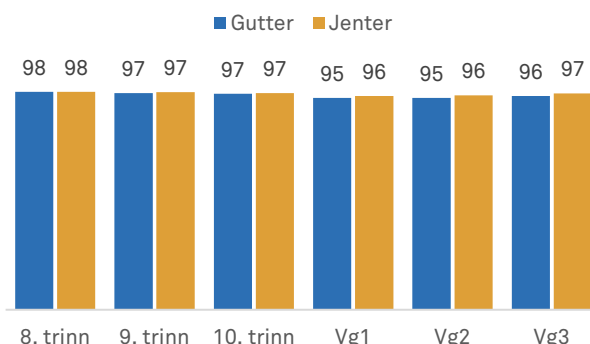
Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?



Prosentandel som alltid eller som regel har noen å være sammen med på fritiden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som alltid eller som regel har noen å være sammen med i friminuttene på skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



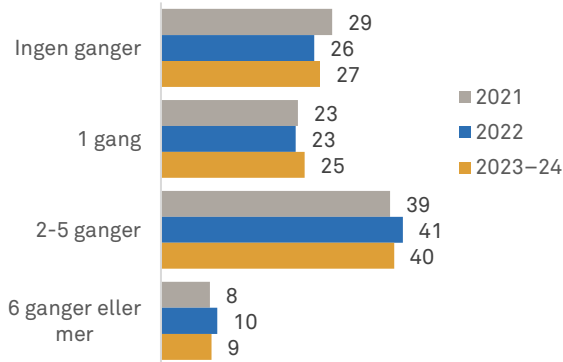
Å ha noen å være sammen med

De aller fleste ungdommer har et ønske om å være sosiale. Resultatene fra Ungdata viser at nesten alle har noen å være sammen med i fritiden og på skolen. I 2023/24 svarer 97 prosent at de alltid eller som regel har noen å være sammen med i friminuttene på skolen, og 93 prosent at de har noen å være sammen med på fritiden. Tallene har vært stabile de siste årene.

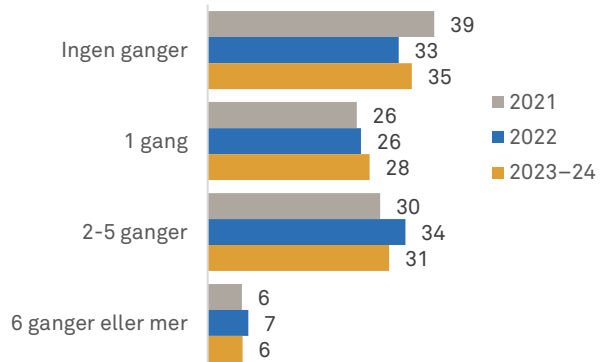
Resultatene på denne siden er basert på spørsmål som var med i Ungdata for første gang i 2020. De gir derfor ikke grunnlag for å se på lengre tidstrender.

” Nesten alle har noen å være sammen med i friminuttene på skolen. Sju prosent har derimot ingen å være sammen med på fritiden

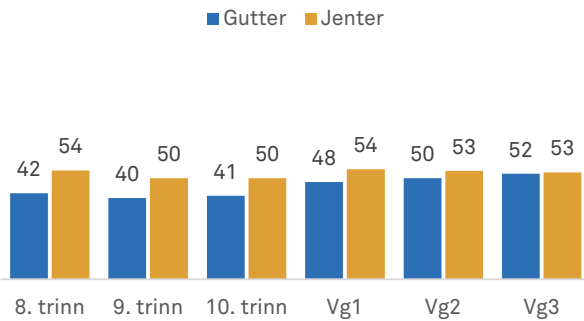
**Hvor mange ganger har du vært sammen med venner hos deg eller hos dem i løpet av den siste uka?**



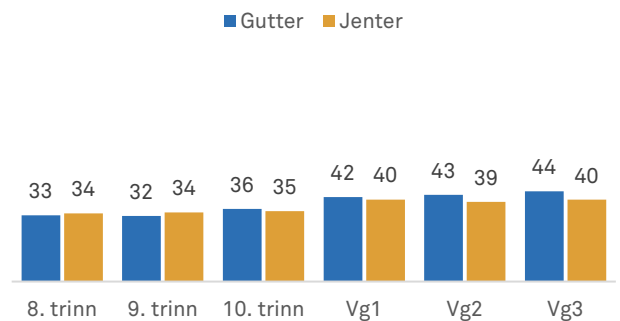
**Hvor mange ganger har du brukt størsteparten av kvelden ute sammen med venner?**



**Prosentandel som har vært sammen med venner hjemme hos hverandre minst to ganger siste uke. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**

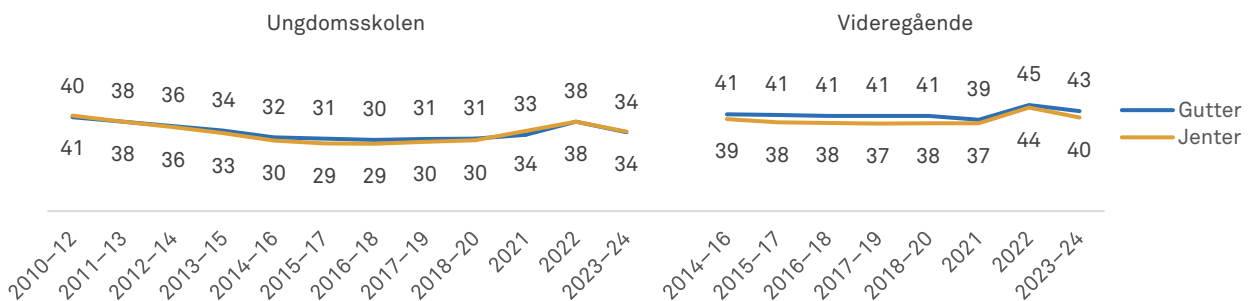


**Prosentandel som har vært ute med venner størsteparten av kvelden minst to ganger siste uke. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



” **Det varierer mye hvor ofte ungdom er sammen med venner på fritiden**

**Prosentandel som har vært ute med venner størsteparten av kvelden minst to ganger siste uke. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**





### Ensomhet

Ensomhet er en subjektiv følelse, som kan oppstå når man opplever å ha mindre sosial kontakt med andre enn man ønsker, eller at kontakten ikke er av tilstrekkelig kvalitet. Ensomhet er ikke nødvendigvis det samme som sosial isolasjon, men personer med lite sosialt nettverk eller som ofte er alene, har gjerne større sjanse for å føle seg ensomme.

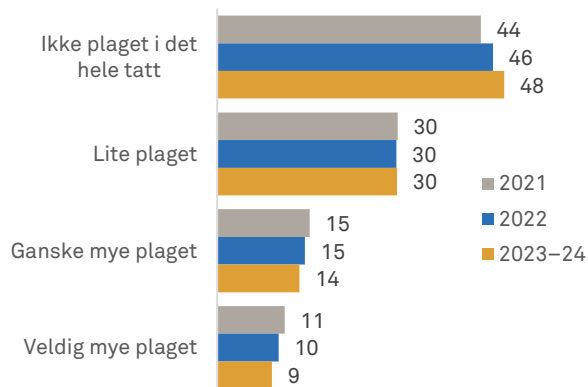
Ensomhet måles best gjennom selvrapportering. Det er vanlig å stille ett direkte spørsmål om hvorvidt man føler seg ensom, slik det gjøres i Ungdata. Spørsmålet fanger opp hvor ofte ungdom følte seg plaget av ensomhet i løpet av den siste uken.

Ungdata viser at de aller fleste ikke er særlig plaget av ensomhet. Nær halvparten (48 %) var ikke plaget i det hele tatt. Ytterligere 30 prosent var lite plaget.

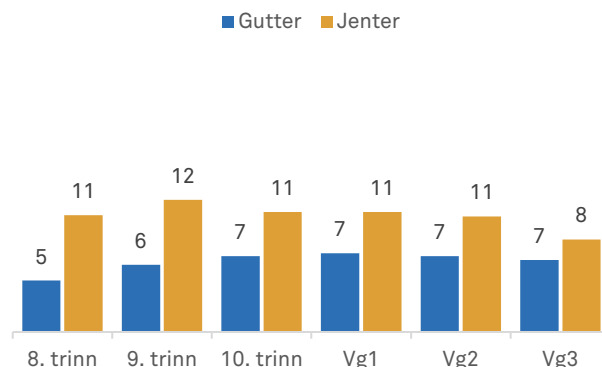
I 2023/24 rapporterte ni prosent at de i løpet av den siste uka var veldig mye plaget av ensomhet. Ensomhet er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Tallene er nokså stabile gjennom ungdomsalderen.

Ensomhetstallene i Ungdata økte noe gjennom hele 2010-tallet. Tallene etter pandemien tyder på en betydelig nedgang blant jenter, fra i underkant av 15 prosent som rapporterte om svært mye ensomhet under pandemien, til i overkant av ti prosent i 2023/24. Blant guttene har tallene vært stabile de siste årene.

### Har du i løpet av siste uke vært plaget av at du har følt deg ensom?

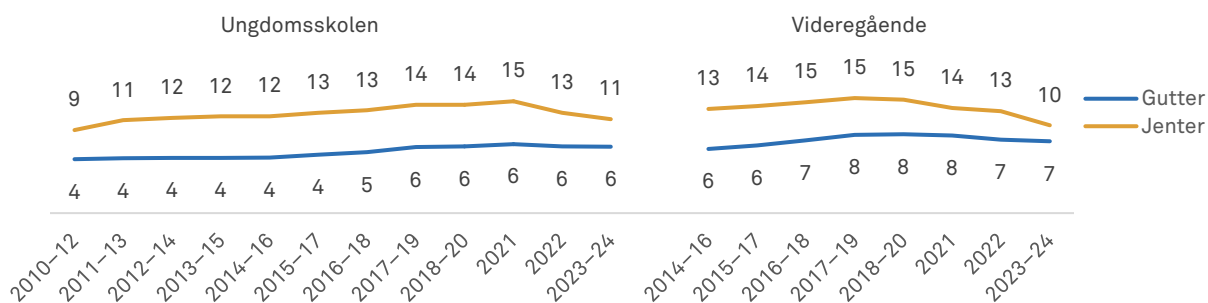


### Prosentandel som har vært veldig mye plaget av følelsen av å være ensom siste uke. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



## ” Mange kan kjenne på ensomhet, men det store flertallet er lite plaget

### Prosentandel som har vært veldig mye plaget av følelsen av å være ensom siste uke. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



# Foreldre

Foreldrene og de nærmeste foresatte er de viktigste omsorgspersonene i oppveksten. Foreldre har plikt til å sørge for økonomisk underhold og omsorg, de skal sikre en forsvarlig oppdragelse og at barnet får en utdanning. De økonomiske, kulturelle og sosiale ressursene som finnes hjemme, legger grunnlaget for de unges levekår og livskvalitet. Studier tyder på at foreldre betyr mye både for unges utdanningsvalg, og for unges fritidsinteresser.

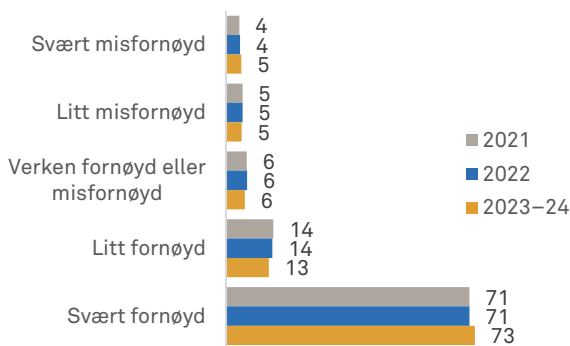
Samtidig handler det å være ung om gradvis å løsrive seg fra foreldrene og om å bli en selvstendig person. Etter hvert som barn blir eldre, blir deres egne meninger og interesser viktigere. For de fleste vedvarer likevel den emosjonelle nærheten til foreldrene utover i ungdomstiden. Selv om det også vil være uenigheter på tvers av generasjonene, har de fleste tenåringer i dag et tillitsfullt og nært forhold til sine foreldre.

Mye tyder på at avstanden – eller generasjonskløften – vi har vært vant til å snakke om mellom ungdom og foreldregenerasjonen, er mindre i dag enn da dagens foreldre selv var ungdom. Dette understrekes av at 86 prosent er fornøyd med foreldrene sine – og kun 10 prosent er litt eller svært misfornøyd. Mer enn 9 av 10 unge opplever at de liker å være sammen med foreldrene sine. Normen i dag er et foreldreskap der ungdom står i sentrum, og der foreldre har god oversikt over hva ungdommene gjør i fritiden og hvem de er sammen med.

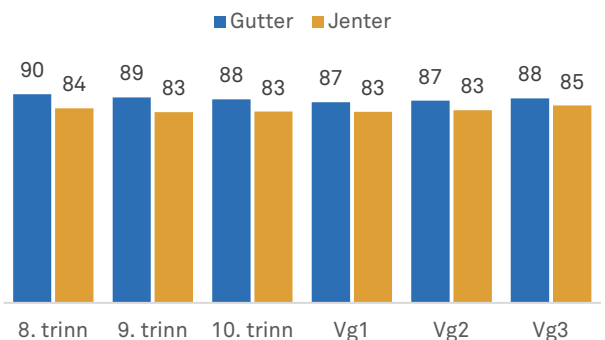
Men på noen områder har det vært noen endringer. sammenlignet med tiden før pandemien er flere gutter fornøyd med foreldrene sine, og på videregående er det noen flere enn før som opplever at foreldrene har god oversikt over venner og fritiden deres.

Fra ungdommenes ståsted har mange et åpent forhold til foreldrene sine. Det betyr likevel ikke at ungdom er åpne om alt mulig. Ungdata viser at en del er opptatt av å skjule fritiden sin fra foreldres innsyn. I 2023/24 svarte 21 prosent at det stemte svært eller ganske godt at de holder mesteparten av fritiden skjult for foreldrene sine. Selv om tallet er noe lavere enn i 2022, er dette en god del høyere enn for ti år tilbake. Det er vanskelig å si noe sikkert om hva denne økningen handler om. En mulighet er at ungdom bruker stadig mer tid på nettet, og at nettet er en arena der foreldre har mindre oversikt over hva de driver med enn på andre fritidsarenaer.

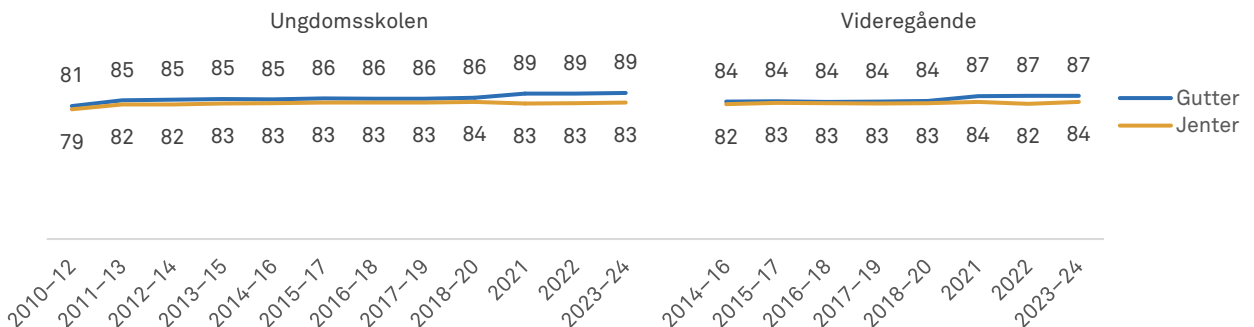
## Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med foreldrene dine?



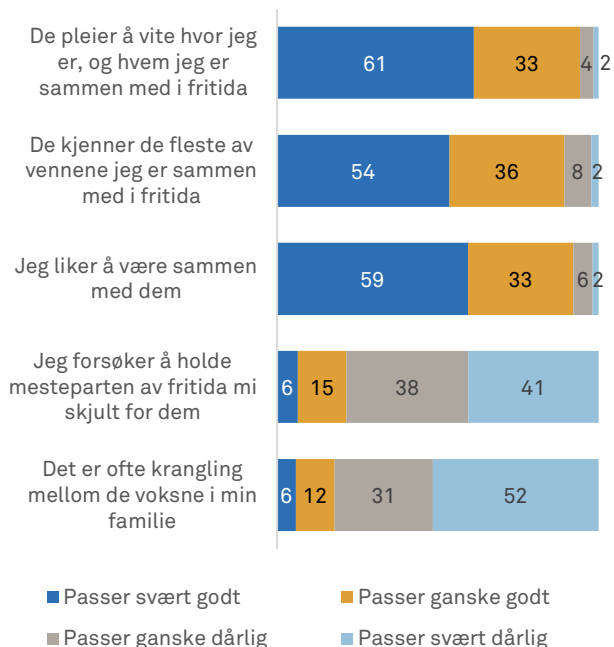
## Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



## Prosentandel som er fornøyd med foreldrene. Utvikling over tid – kjønn og skoleslag

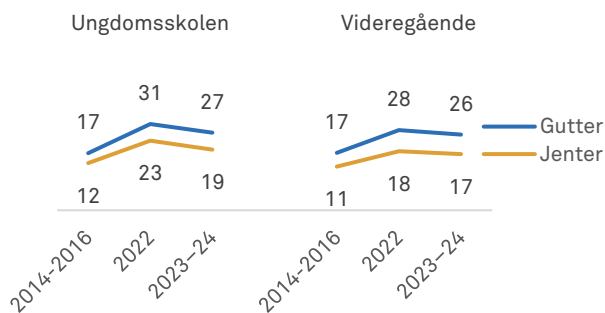


**Hvor mange som mener at utsagnene passer og ikke passer for sine foreldre/foresatte**



” **Det store flertallet av dagens ungdom er godt fornøyd med foreldrene sine**

**Prosentandel som forsøker å holde mesteparten av fritiden sin skjult for sine foreldre/foresatte. Utvikling over tid – kjønn og skoleslag**



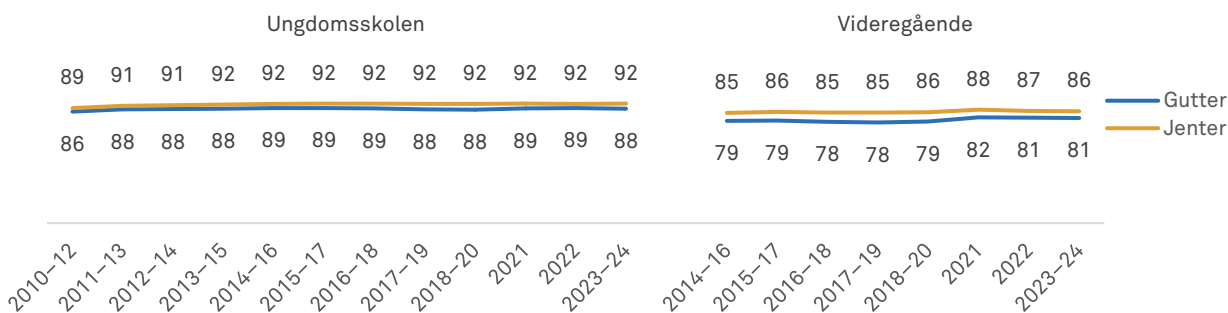
**Foreldrerelasjoner**

Forholdet mellom ungdom og foreldre har endret seg mye siden dagens foreldre selv var ungdommer. Nesten alle ungdommer i dag opplever at foreldrene deres har oversikt over hvor de er og hvem de er sammen med i fritiden. 90 % opplever at foreldrene kjenner flesteparten av vennene de er sammen med i fritiden. 92 % sier i undersøkelsen at de liker å være sammen med foreldrene sine.

Samtidig har mange behov for å skape sine egne rom, der foreldre ikke har en like naturlig plass. 21 % svarer at de forsøker å holde mesteparten av fritiden skjult for foreldrene. Selv om tallet er noe lavere enn i 2022, er tallet en god del høyere enn for ti år siden.

Figuren under viser hvor mange gutter og jenter på ungdomsskolen og på videregående som opplever både at foreldrene kjenner vennene deres og at de som regel vet hvor de er i fritiden. Resultatene viser stor stabilitet i løpet av det siste tiåret. Kjønnforskjellene er nokså små, men det er noen flere jenter enn gutter på videregående som opplever at foreldrene har oversikt over vennene og fritidsvanene deres.

**Prosentandel som opplever at foreldrene har god oversikt over ungdommenes venner og fritid. Utvikling over tid – kjønn og skoleslag**



# Skole

Skolen er et sted hvor vennskap utvikles – i timene og i friminuttene, men også på skoleveien. I en tid der digitale kommunikasjonsformer preger mye av fritiden til ungdom, utgjør skolehverdagen – og det fysiske samværet som finner sted der – trolig en enda viktigere faktor i ungdoms sosiale liv enn tidligere. Å ha det bra på skolen blir dermed en viktig indikator på ungdoms livskvalitet.

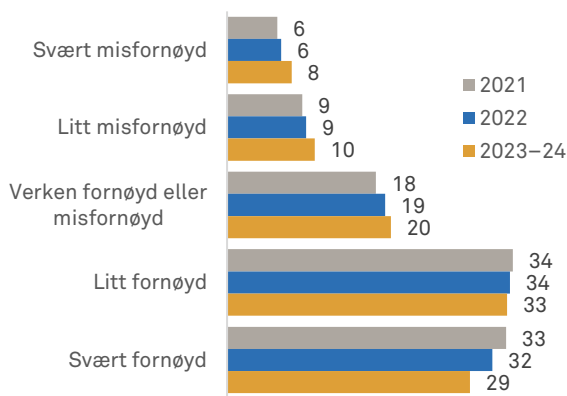
Ungdata viser at de aller fleste ungdommer opplever skolen som et sted for trivsel og inkludering. Forholdet til lærerne er gjennomgående bra, og de aller fleste føler seg inkludert i elevmiljøet. Samtidig gir et stort flertall av norsk ungdom uttrykk for at de kjeder seg på skolen, og halvparten rapporterer at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. 18 prosent gir direkte uttrykk for at de er misfornøyde med skolen de går på.

Et gjennomgående utviklingstrekk er at stadig flere ungdommer opplever å ha et negativt forhold til skolen. Færre enn før er fornøyd med skolen de går på, og de fleste indikatorer på mistrivsel går i feil retning. Siden midten av 2010-tallet har for eksempel andelen som trives på skolen, blitt redusert med åtte prosentpoeng. Andelen som kjeder seg på skolen, har økt med 13 prosentpoeng. Også skulking har tiltatt de siste årene, og da særlig blant elevene på ungdomsskolen, hvor andelen har økt fra 20 til over 30 prosent de siste ti årene.

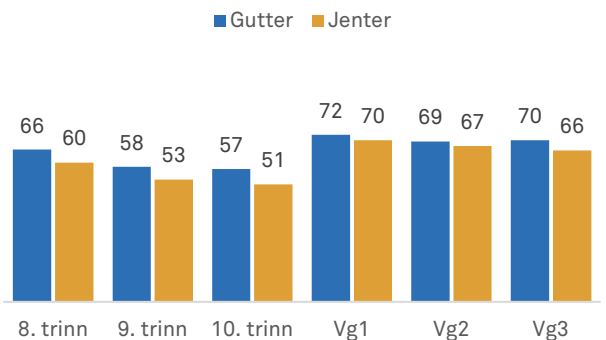
Et område det har skjedd store endringer, handler om hvor mye tid ungdom bruker på å gjøre lekser og annet skolearbeid i fritiden sin. Fra starten av 2010-tallet og fram til omtrent midt i tiåret var dette noe stadig flere ungdommer brukte mye tid på. Fra omtrent 2015 og framover har andelen som bruker minst én time daglig på skolearbeid utenom skolen, blitt betydelig lavere. Nedgangen har vært størst på ungdomstrinnet. Hvorvidt endringene er et tegn på at ungdoms skolemotivasjon har blitt mindre enn før, eller om det skyldes at skolene ikke lenger forventer at ungdom skal bruke så mye tid på skolearbeid i fritiden, gir ikke undersøkelsen noe konkret svar på.

Når det gjelder skolerelatert stress, er tallene de siste årene nokså stabile, med en liten nedgang i andelen som opplever at de svært ofte blir stresset av skolearbeidet.

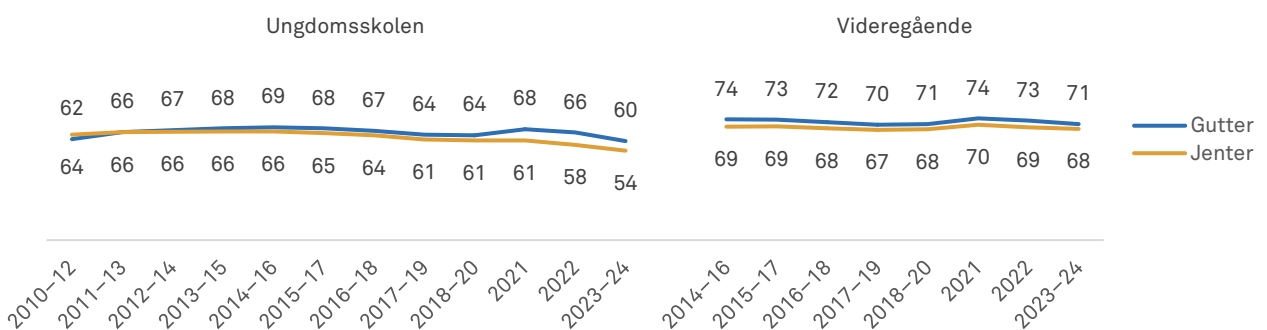
## Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med skolen du går på?



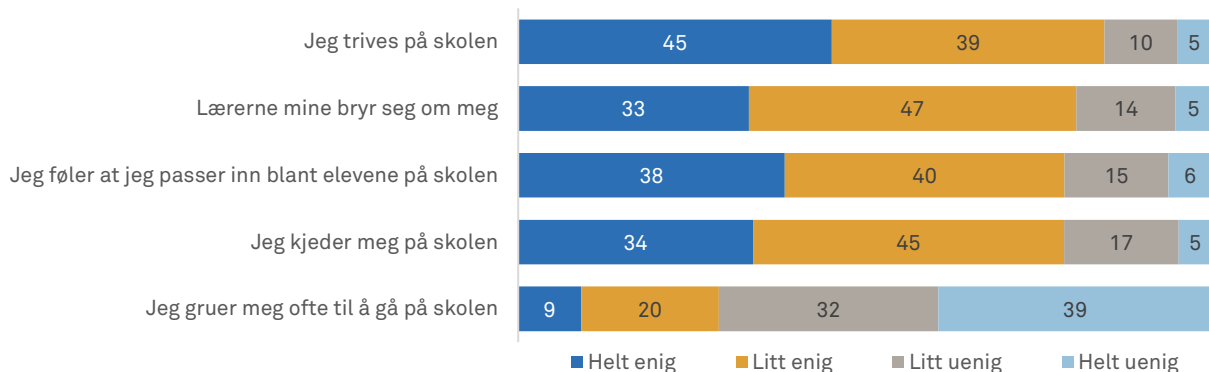
## Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



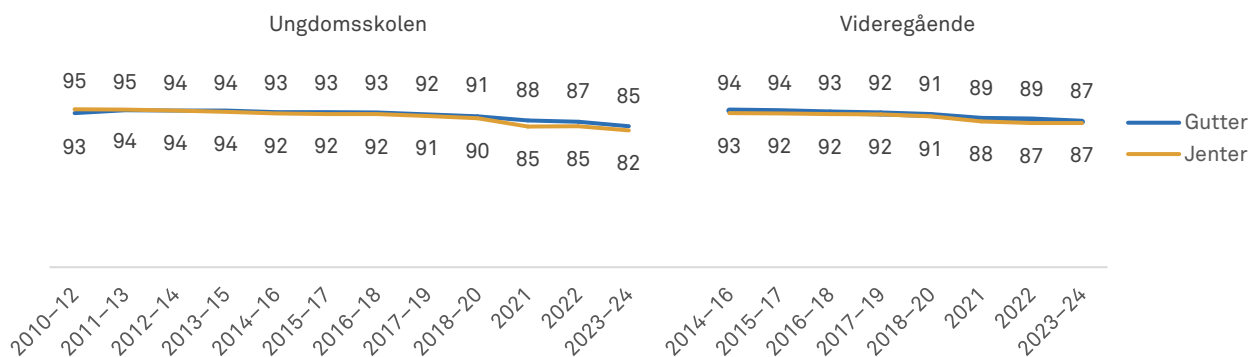
## Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



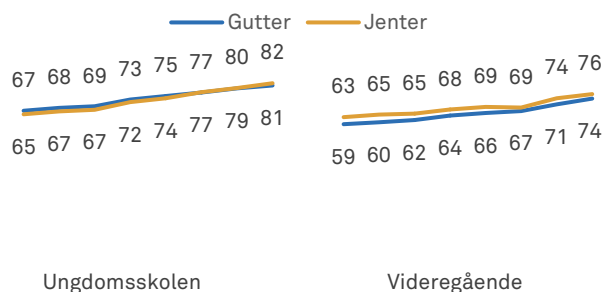
**Hvor mange som er enige og uenige i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen**



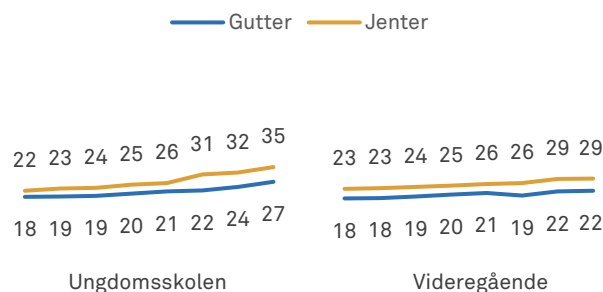
**Prosentandel som trives på skolen. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



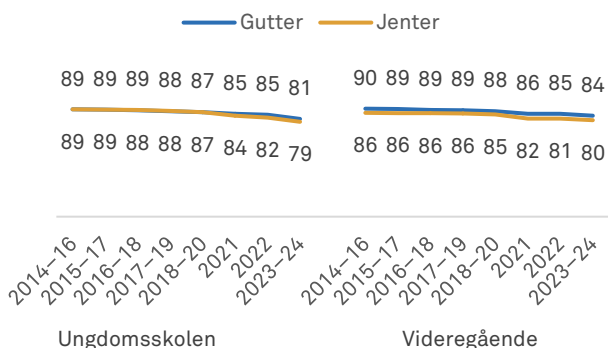
**Prosentandel som kjeder seg på skolen. Utvikling over tid**



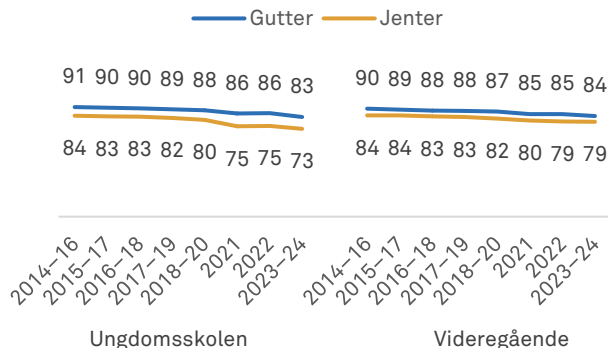
**Prosentandel som ofte gruer seg til å gå på skolen. Utvikling over tid**



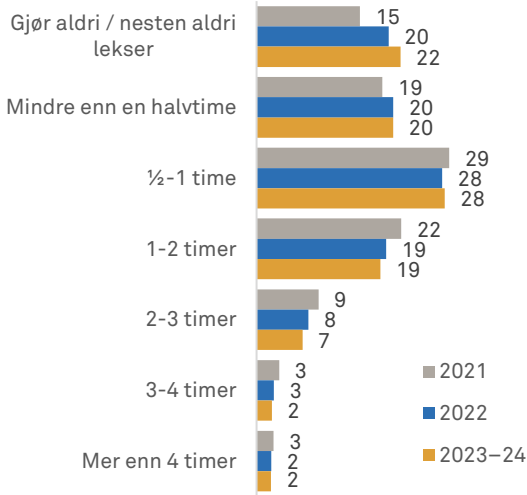
**Prosentandel som synes lærerne bryr seg om dem. Utvikling over tid**



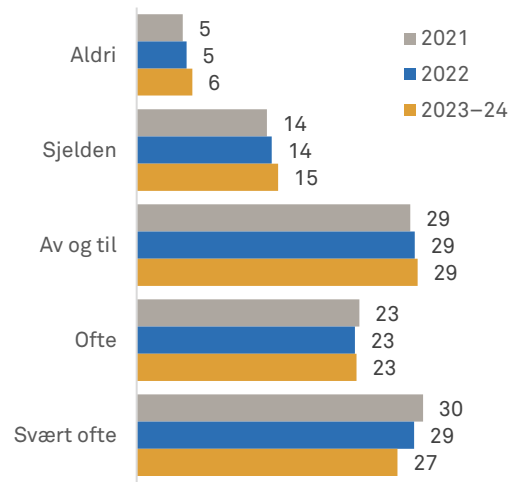
**Prosentandel som synes de passer inn blant elevene på skolen. Utvikling over tid**



**Hvor lang tid bruker du gjennomsnittlig per dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen?**



**Hvor ofte blir du stresset av skolearbeidet?**



**Skolearbeid utenom skolen**

I Ungdata kartlegges tiden ungdom bruker på skolearbeid etter skoletid, gjennom et spørsmål der de blir bedt om å oppgi hvor lang tid de vanligvis bruker på lekser og annet skolearbeid utenom skoletiden en gjennomsnittsdag.

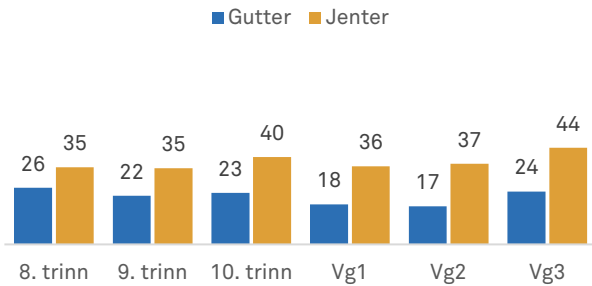
Det er stor variasjon i hvor mye tid ungdom bruker på skolearbeid utenom skoletiden.

**Skolestress**

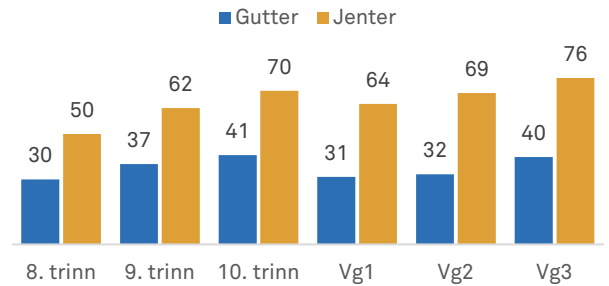
En god del unge opplever skolearbeidet som stressende. Positivt stress kan være bra og bidra til at ungdom fokuserer på læringsoppgavene.

Stress kan også være negativt, særlig for dem som opplever vedvarende stress over tid, og hvor gapet mellom ytre krav, egne ambisjoner og det man får til blir for stort.

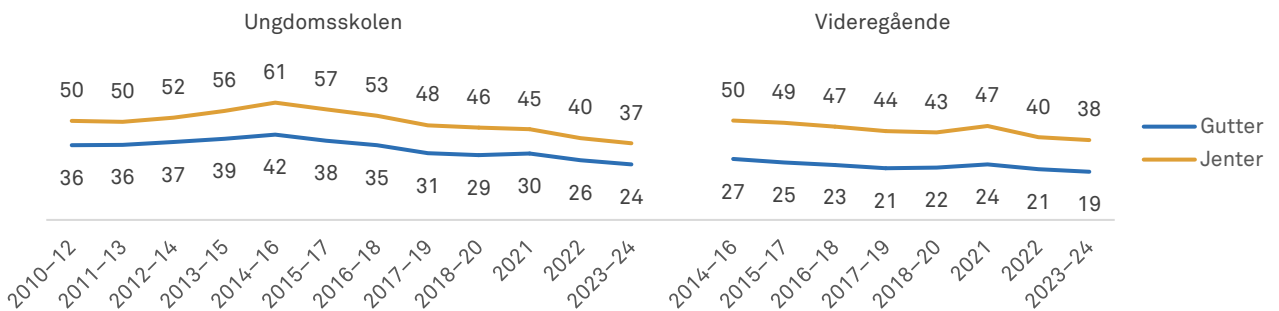
**Prosentandel som bruker minst én time hver dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



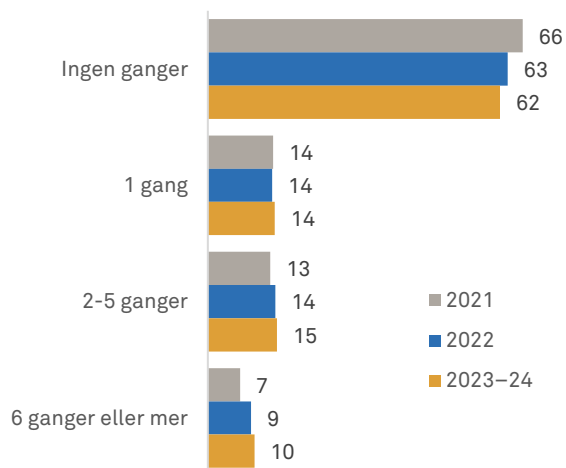
**Prosentandel som ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



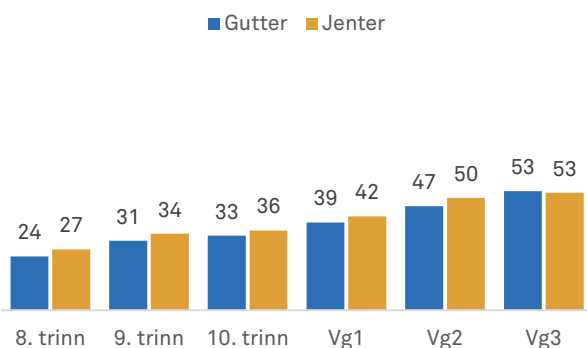
**Prosentandel som bruker minst én time hver dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



**Hvor mange ganger har du skulket skolen siste år?**



**Prosentandel som har skulket skolen minst én gang siste år. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Skulking**

Å være motivert for skolen er et godt utgangspunkt for elever som ønsker å gjennomføre utdanningen sin. Skolemotivasjon kommer til syne på ulike måter, gjennom arbeidsinnsats, elevenes utdanningsvalg og hvorvidt de slutter opp om skolens formål og regler.

Å skulke skolen – særlig når dette skjer gjentatte ganger – signaliserer det motsatte. Årsakene bak skoleskulk kan være mange og handler i mange tilfeller om forhold som ikke direkte har med skolen å gjøre.

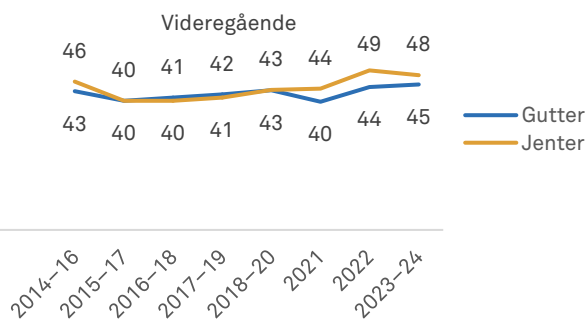
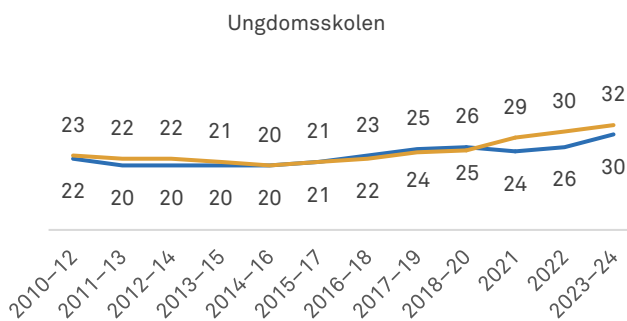
Skulk henger i mange tilfeller sammen med økt sannsynlighet for en negativ utvikling i ungdomsårene. Særlig alvorlig er det når skoleskulk opptrer sammen med andre sårbarhetsfaktorer, og der ungdommen har få beskyttende faktorer i det miljøet han eller hun befinner seg i.

Et mindretall velger å skulke, men tilbøyeligheten til å gjøre det øker med alder. Omfanget av skoleskulk har blitt mer utbredt i løpet av det siste tiåret, spesielt blant elevene på ungdomstrinnet.

Årets tall tyder på at det har vært en økning fra 2022 til 2023/24 i andelen som har skulket skolen på ungdomstrinnet. Blant elevene i videregående er tallene for de to siste målingene nokså like.

**” Å skulke skolen kan være en risikofaktor i ungdomstiden**

**Prosentandel som har skulket skolen minst én gang siste år. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



# Lokalmiljøet

Å vokse opp betyr for de aller fleste å vokse opp i et bestemt lokalmiljø. Forskjellige steder gir ulike muligheter for utfoldelse og sosialt samvær. Fritidstilbudet lokalt påvirker hvordan den enkelte kan utfolde seg, og bidrar til å skape lokal identitet og tilhørighet. Det samme gjelder tilgangen på åpne møteplasser, rekreasjonsområder og urørt natur. For mange vil et godt kollektivtilbud ha betydning for livskvalitet og livsutfoldelse i ungdomstiden. Opplevelsen av lokalmiljøet vil også være preget av utsiktene til utdanning, arbeid og familieetablering på sikt.

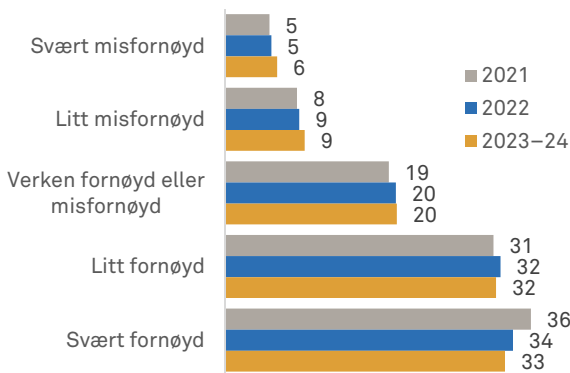
Trygge og sunne lokalmiljøer er særlig viktig for barn og unges velferd, fordi de som regel bruker lokalmiljøet i større grad enn foreldrene og andre voksne. Barn og unge kan også ha andre meninger enn voksne om hva som gir livskvalitet på hjemstedet. Derfor er det viktig å spørre dem om hvordan de opplever stedet der de bor.

Ungdata viser at to av tre er fornøyd med lokalmiljøet sitt. Like mange føler en sterk tilhørighet til stedet de bor. 15 prosent er direkte misfornøyd med lokalmiljøet, og 10 prosent har en svak stedstilhørighet. Gutter er generelt mer fornøyd med lokalmiljøet enn jentene. Mest fornøyd er elevene i 8. trinn. Andelen som er fornøyd med stedet de bor varierer noe fra år til år, men hovedtrenden det siste tiåret har vært nokså stabile tall – med unntak av jenter på ungdomstrinnet, der andelen som er fornøyd har gått ned med åtte prosentpoeng de siste seks–sju årene.

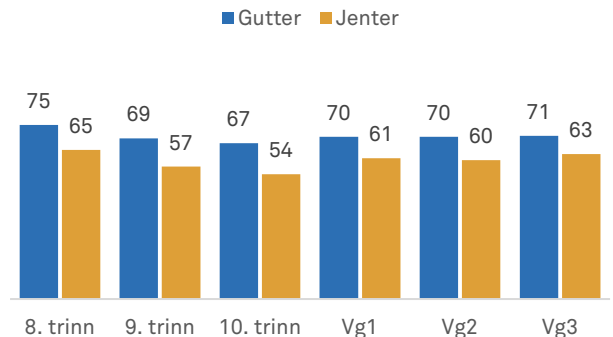
Hva ungdom er fornøyd og misfornøyd med, varierer mye fra kommune til kommune. De fleste er fornøyd med idrettsanleggene i nærområdet. Og mange steder er ungdom svært fornøyd med at det finnes lokaler der unge kan møtes, som for eksempel fritidsklubber. Andre steder mangler slike tilbud. Hvor fornøyd ungdom er med kollektivtilbudet, er noe av det som varierer aller mest mellom steder i Ungdata (se [ungdata.no](http://ungdata.no)). Dette viser at kommunene og fylkeskommunene kan gjøre mye for å tilrettelegge for ungdommers trivsel.

85 prosent opplever at det er trygt å være ute om kvelden i nærmiljøet der de bor. Denne andelen har ikke endret seg spesielt mye de siste fem–seks årene, men er lavere enn for ti år tilbake.

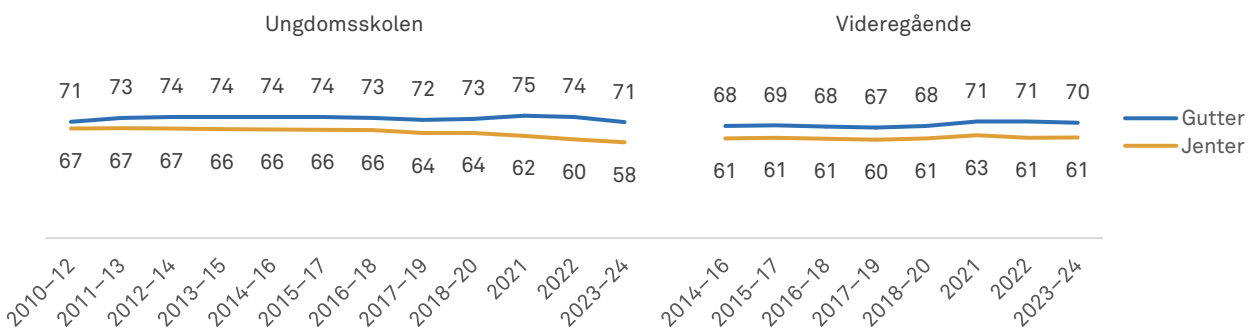
**Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med lokalmiljøet der du bor?**



**Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**

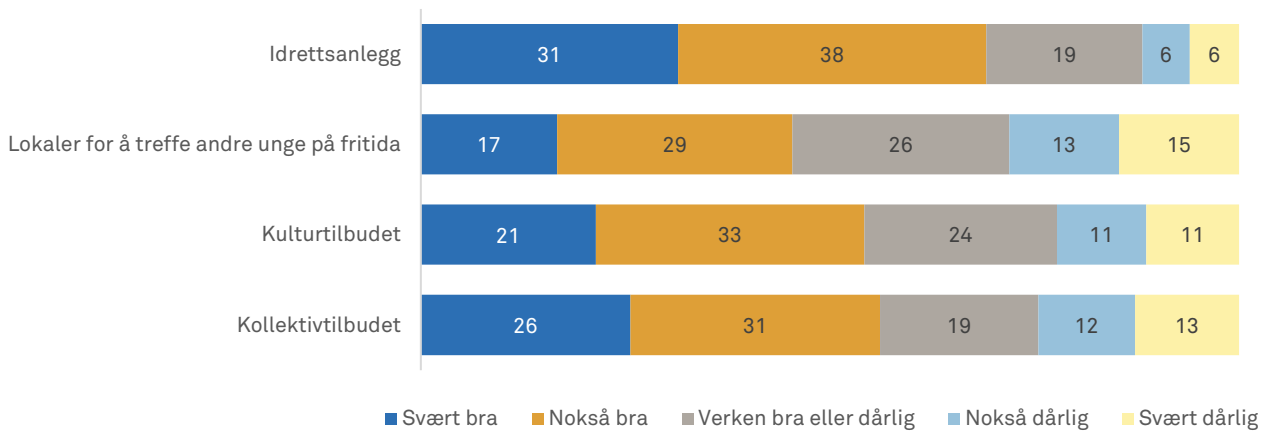


**Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**

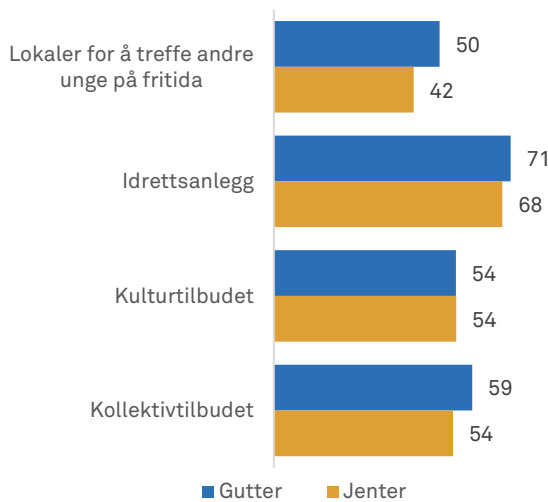




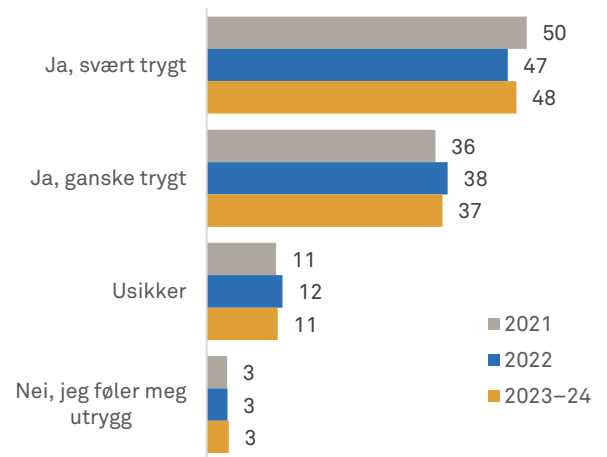
Tenk på områdene rundt der du bor. Hvordan opplever du at tilbudet til ungdom er når det gjelder ...



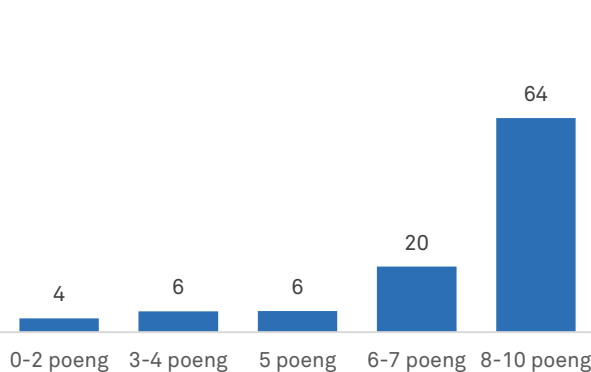
Andel gutter og jenter som opplever ulike tilbud til ungdom i nærmiljøet som svært eller nokså bra



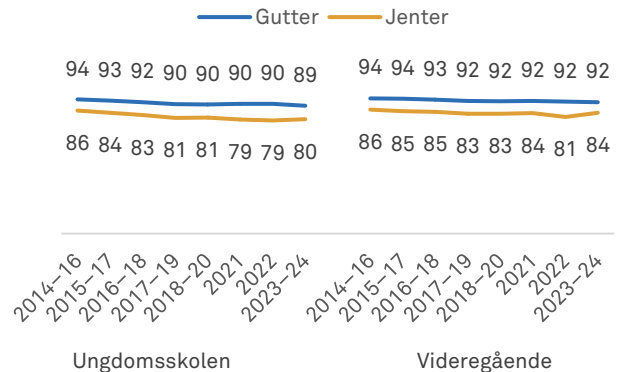
Når du er ute om kvelden, opplever du det som trygt å være i nærområdet der du bor?



I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor? Skala fra ingen tilhørighet (0 poeng) til sterk tilhørighet (10 poeng)



Prosentandel som opplever det som trygt å være ute om kvelden i nærmiljøet. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



# Framtid

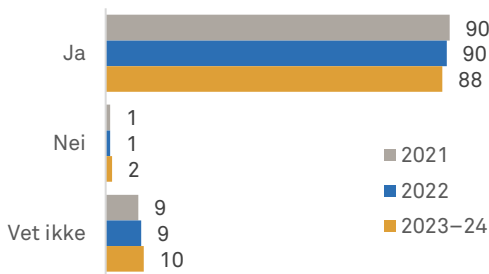
Ingen kan med sikkerhet si noe om hvordan fremtiden kommer til bli. Det er likevel slik at de fleste gjør seg noen tanker. På spørsmål til ungdom om de tror de kommer til å fullføre videregående, svarer 88 prosent «ja», to prosent «nei» og ti prosent «vet ikke». Andelen som svarer «ja», øker med ungdommens alder, og det er bare noe få av elevene i videregående som ikke tror de vil fullføre. Til tross for at langt flere jenter enn gutter faktisk fullfører videregående opplæring, er det små kjønnsforskjeller i andelen som tror de kommer til å fullføre. Andelen som tror de vil fullføre videregående, har endret seg lite når vi sammenligner tiden før, under og etter pandemien.

Ungdom har også fått spørsmål om de tror de kommer til å ta høyere utdanning. Tre av ti vet ikke og én av ti svarer eksplisitt «nei». Seks av ti tenåringer tror altså at de kommer til å ta mer utdanning etter at de er ferdig med videregående. Dette betyr at flertallet ser for seg at de vil være elev eller student mange år framover. Blant elever på videregående har tallene over tid vært nokså stabile, men årets tall viser en nedgang. Blant elevene på ungdomstrinnet har det vært en trend i retning av at færre svarer «ja» på spørsmålet om høyere utdanning. Denne trenden fortsetter med årets tall.

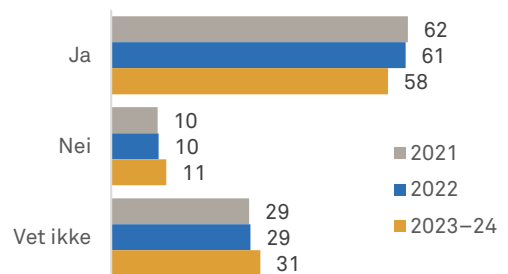
Så mange som 68 prosent tror de kommer til å få et godt og lykkelig liv, og bare 17 prosent tror at de noen gang kommer til å bli arbeidsledige. Når det gjelder forventninger om å bli arbeidsledig, er det noen flere av guttene som er pessimistiske enn jentene. Det er derimot noen flere gutter enn jenter som er optimistiske i troen på at de skal få et godt og lykkelig liv.

Trendene i ungdoms tanker om fremtiden viser nokså stabile utviklingstrekk blant de eldste tenåringene. Blant elevene på ungdomstrinnet har utviklingen derimot gått mer i retning av økt pessimisme. For eksempel har andelen gutter i ungdomsskolen som tror de vil bli arbeidsledige, økt med ti prosentpoeng i løpet av de siste ti årene. Blant jentene har andelen økt med seks prosentpoeng. I løpet av samme periode har andelen gutter og jenter på ungdomstrinnet som tror de kommer til å et godt og lykkelig liv, gått ned med seks prosentpoeng.

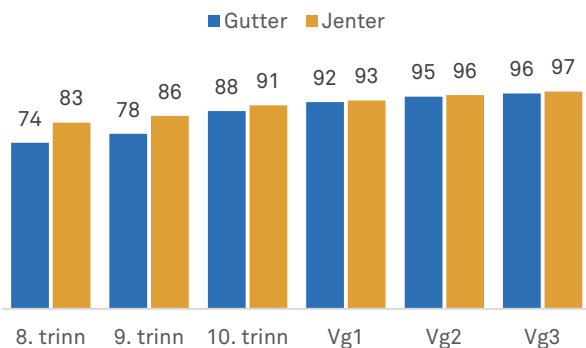
## Tror du at du vil komme til å fullføre videregående skole?



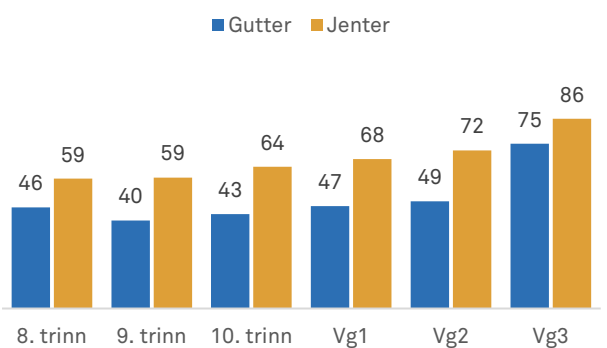
## Tror du at du vil komme til å ta utdanning på universitet eller høyskole?



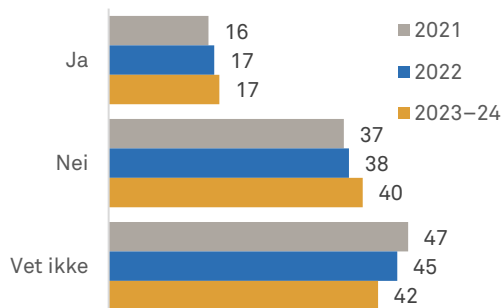
## Prosentandel som tror de vil fullføre videregående skole. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



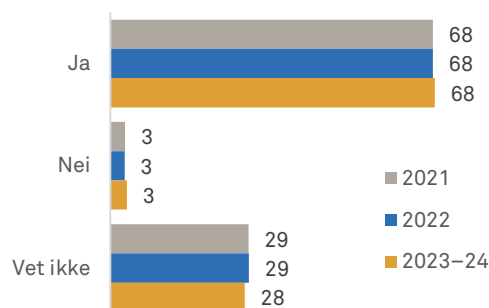
## Prosentandel som tror de vil ta utdanning på universitet eller høyskole. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



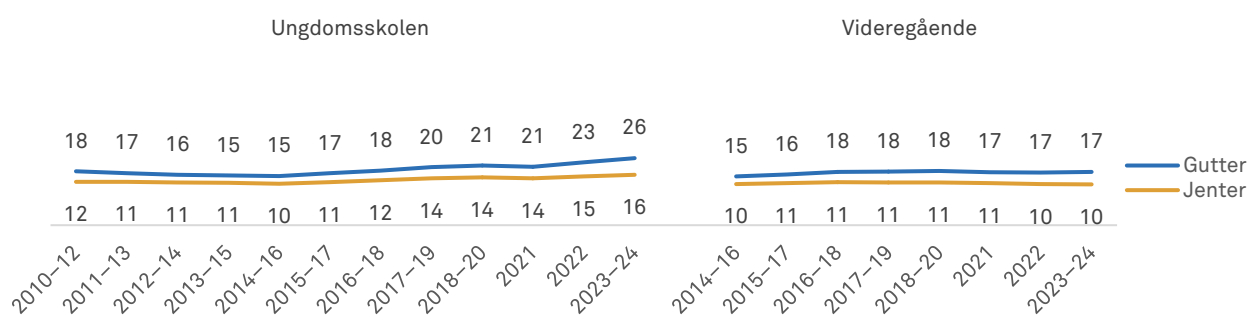
## Tror du at du noen gang vil bli arbeidsledig?



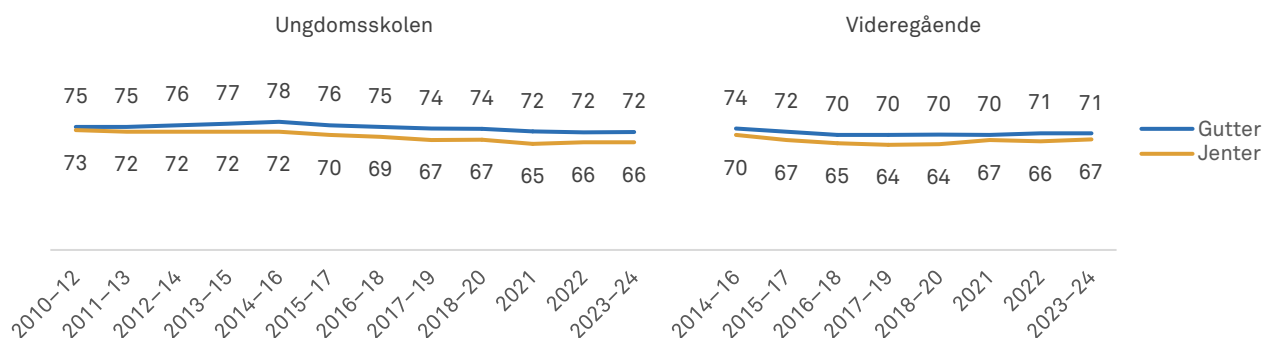
## Tror du at du vil komme til å få et godt og lykkelig liv?



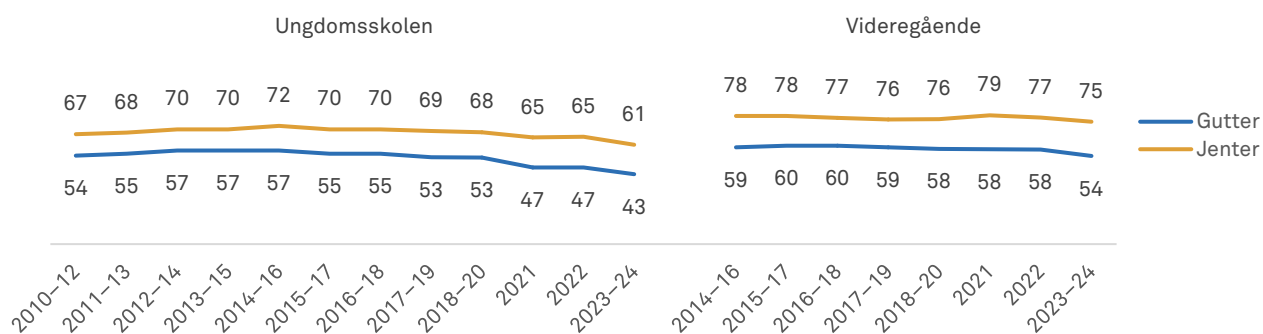
## Prosentandel som tror de vil bli arbeidsledig. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



## Prosentandel som tror de vil komme til å få et godt og lykkelig liv. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



## Prosentandel som tror de kommer til å ta høyere utdanning. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



# Medier

De siste tiårene har det foregått en digital revolusjon som preger alle deler av samfunnet. For de fleste – og ikke minst for de unge som har vokst opp med smarttelefoner og tilgang til internett 24/7 – er det vanskelig å forestille seg et liv uten de mulighetene som ligger i den digitale teknologien. Teknologien har gjort ungdoms verden større og ført til at ungdom kan ha kontakt med og kommunisere med andre, uten fysisk å være sammen. Onlinespill og sosiale medier spiller en helt avgjørende rolle for ungdoms hverdagsliv og bidrar til å strukturere det sosiale livet på andre måter enn for foreldregenerasjonen da de var unge.

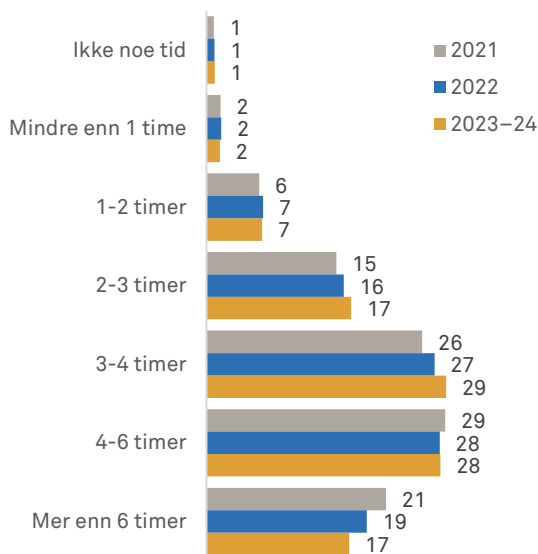
Resultatene fra Ungdata bekrefter at stort sett alle bruker mye av sin fritid på digitale aktiviteter. De siste årene har tidsbruken foran en skjerm økt. Mens pandemien bidro til å forsterke en utvikling som startet lenge før pandemien, viser tallene for 2023/24 at tidsbruken på skjermaktiviteter har flatet ut. Andelen som bruker mye tid foran en skjerm, er likevel høyere enn før pandemien. I 2023/24 brukte 74 prosent mer enn tre timer daglig foran en skjerm utenom skoletiden – mot 65 prosent i tiden rett før pandemien. Tidsbruken øker gjennom årene på ungdomstrinnet, men flater ut fra 10. trinn.

Mens gutter tidligere brukte noe mer tid foran en skjerm enn jenter, er det ikke lenger noen kjønnsforskjeller i samlet tidsbruk. Det er derimot fortsatt store forskjeller i hvilke aktiviteter gutter og jenter driver med. Jenter generelt bruker langt mer tid på sosiale medier enn gutter. De fleste gutter er mer opptatt av å spille dataspill enn de fleste jenter.

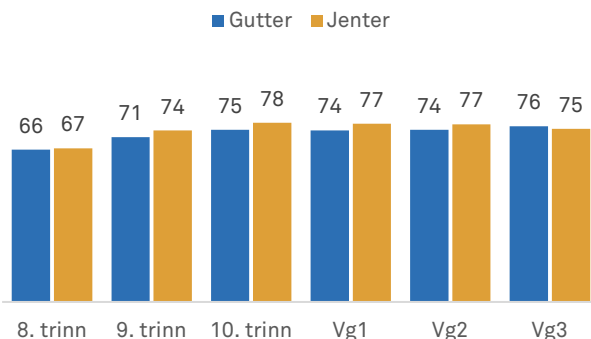
Både gutter og jenter bruker betydelig mer tid enn for ti år siden på sosiale medier. Økningen i denne perioden har vært noe større blant gutter. Det har også vært en økning i andelen som bruker tid på elektroniske spill, men endringen er mindre markert enn for sosiale medier. Det siste året har utviklingen flatet ut. Utviklingen i andelen som ser på TV, viser en økning de siste årene. Andelen som bruker tid på å lese bøker, har vært nokså stabile de siste årene, med en mindre økning blant jenter på videregående.

## ” Tiden unge bruker foran skjerm har flatet ut, etter en periode med betydelig økning

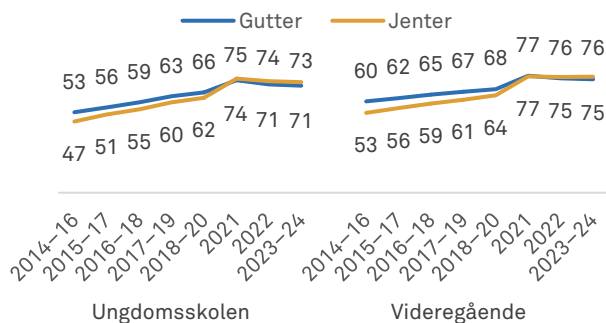
Utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis foran en skjerm i løpet av en dag?



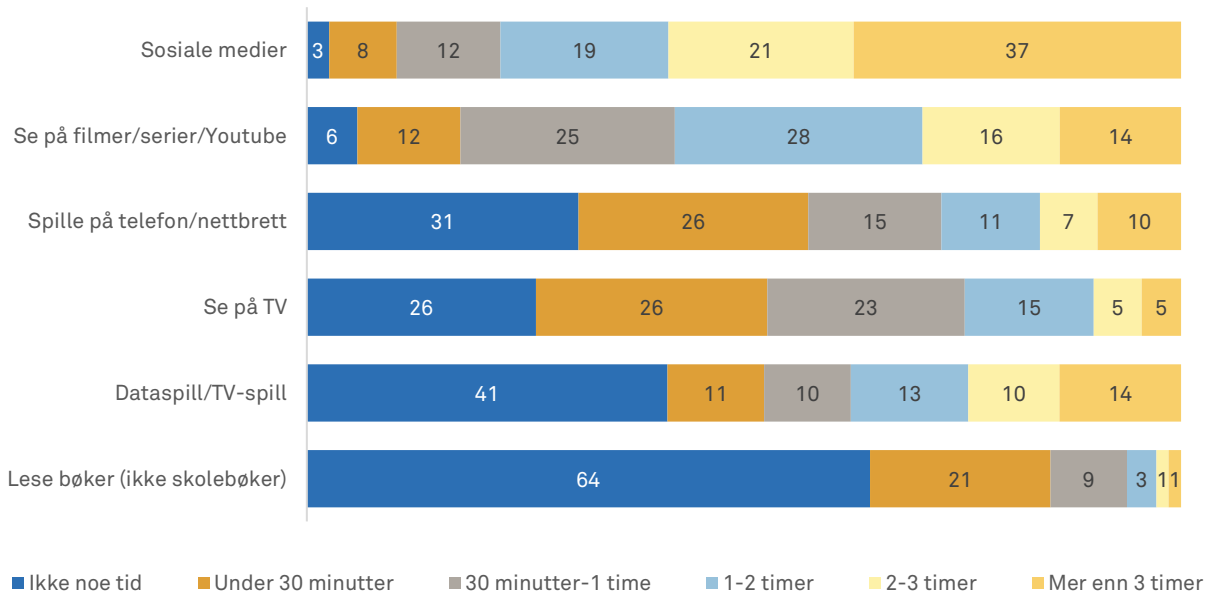
Prosentandel som bruker minst tre timer daglig foran en skjerm. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



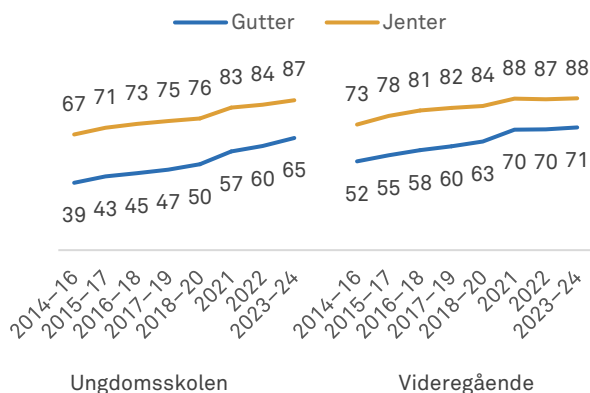
Prosentandel som bruker minst tre timer daglig foran en skjerm. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



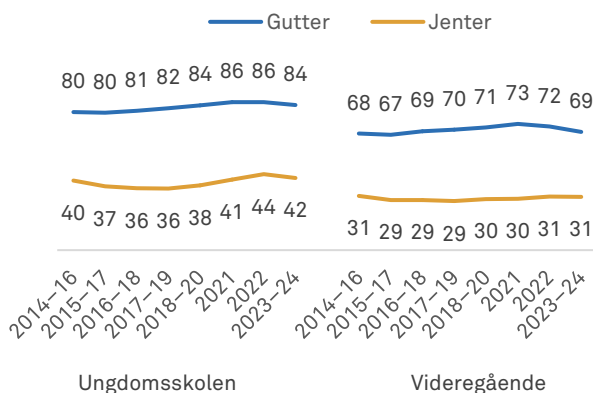
Hvor mye tid bruker du på følgende en gjennomsnittsdag?



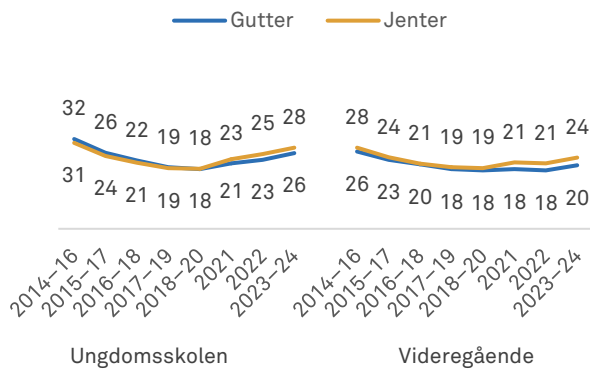
Prosentandel som bruker minst én time daglig på sosiale medier. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



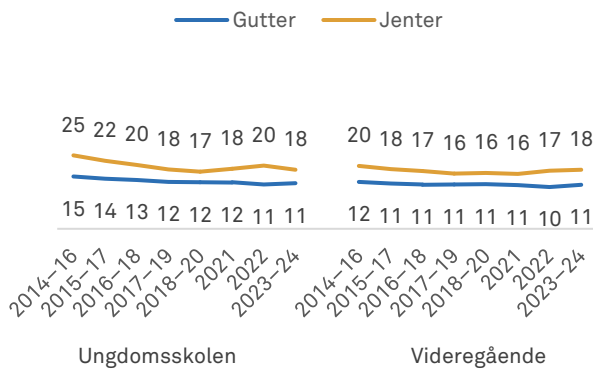
Prosentandel som bruker minst én time daglig på elektroniske spill. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



Prosentandel som bruker minst én time daglig på se på TV. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



Prosentandel som bruker minst en halv time daglig på å lese bøker (ikke skolebøker). Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



# Organisert fritid

De aller fleste norske barn og unge har gjennom oppveksten deltatt i organiserte fritidsaktiviteter. Noen er innom i kort tid, kanskje bare for å prøve ut nye aktiviteter. Andre slutter i ungdomsårene med noe de har holdt på med fra de var små. Andre igjen kan holde på med de samme aktivitetene langt inn i tenårene, og noen også inn i voksenlivet. I Norge er aktivitetsmangfoldet stort. Hva slags organiserte fritidsaktiviteter ungdom deltar i, avhenger blant annet av hvilket tilbud som finnes der de bor. Den organiserte idretten står spesielt sterkt, og man finner idrettslag over hele landet. Men også andre aktiviteter for ungdom finnes de fleste steder i landet.

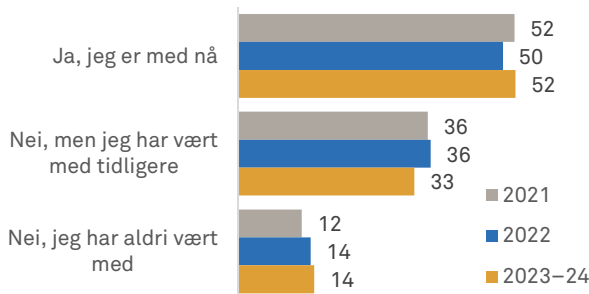
Ungdata viser at 14 prosent aldri har vært med på organiserte aktiviteter etter at de fylte ti år. Ser vi hele tenåringsgruppen i 2023/24 under ett, var rundt halvparten aktive i en organisasjon, en klubb, et lag eller en forening. Tallene varierer fra 65 prosent deltakelse blant de yngste tenåringene til i underkant av 40 prosent blant de eldste. Gutter og jenter deltar omtrent i like stor grad, men flere jenter enn gutter slutter.

Fra midten av 2010-tallet og framover var det klar nedgang i andelen som er med i organiserte fritidsaktiviteter. Endringene var tydeligst blant elevene på ungdomstrinnet, med en nedgang i deltakelse på sju-åtte prosentpoeng. Tallene for 2023/24 viser for første gang på flere år en økning i andelen som er med på organiserte fritidsaktiviteter.

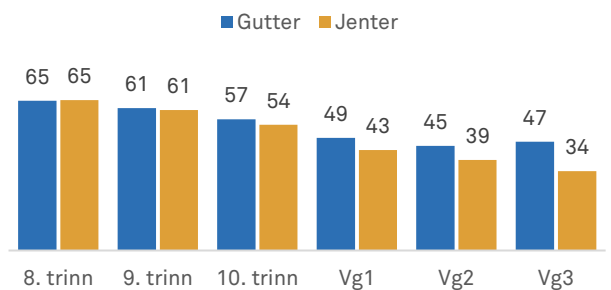
I Ungdata blir ungdom spurt om deltakelse i ulike former for organiserte aktiviteter siste 30 dager. Resultatene fra pandemiåret 2021 viste en nedgang for alle typer aktiviteter. Den største endringen var knyttet til fritidsklubber og til religiøse foreninger. Årets tall viser at deltakelsestallene for akkurat disse aktivitetstypene har gått opp igjen, men at de fortsatt ligger like under nivået før pandemien. Det samme gjelder deltakelse i kulturorienterte organiserte aktiviteter som for eksempel korps, kor, kulturskole, som gikk noe ned under pandemien.

Når det gjelder idretten, som organiserer desidert flest ungdommer, lå deltakelsen under pandemien litt under det som var tilfelle rett før pandemien. Årets tall tyder på at denne effekten er helt visket ut. Økningen siden 2021 har vært størst blant gutter, med en økning i deltakelse på fem prosentpoeng, mot tre prosentpoeng blant jentene. Endringene har vært nokså like på ungdomstrinnet og på videregående.

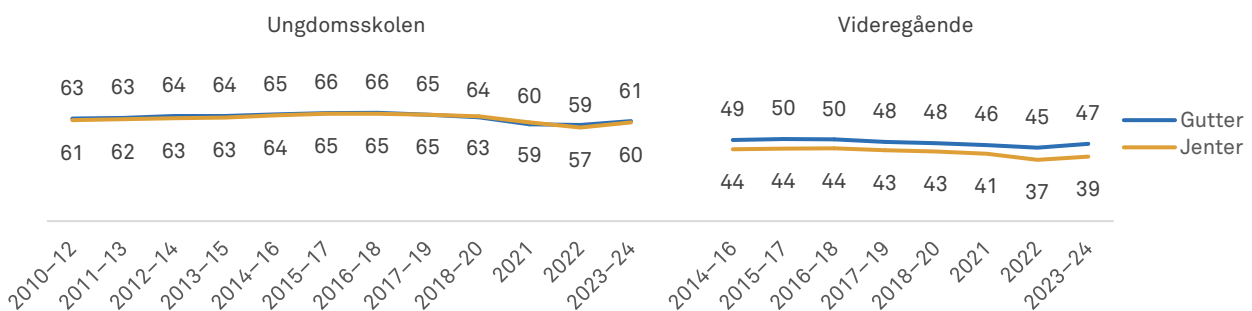
## Er du, eller har du tidligere vært, med i noen organisasjoner, klubber, lag eller foreninger etter at du fylte 10 år?



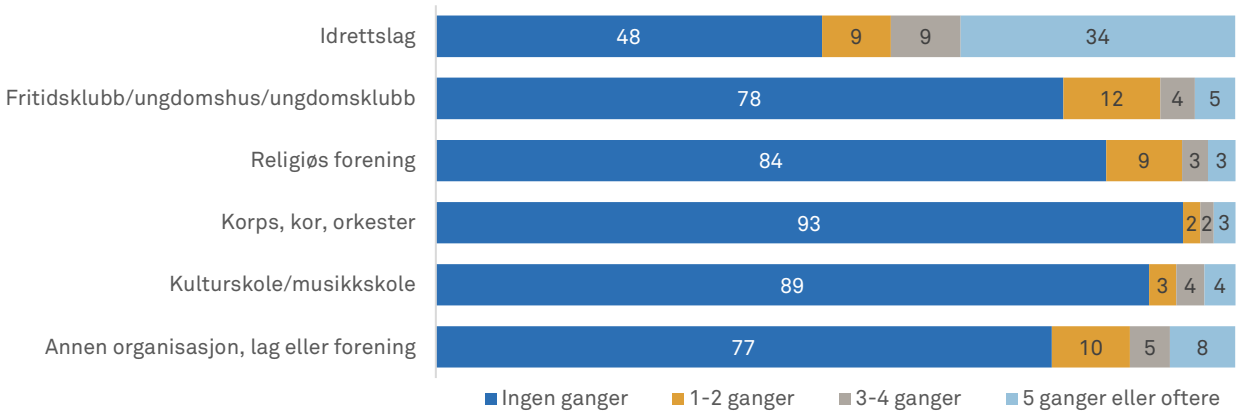
## Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller et lag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



## Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller et lag. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag

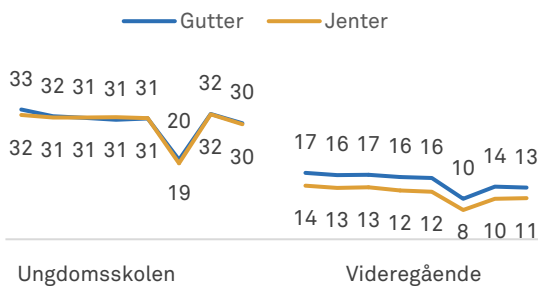


Hvor mange ganger har du vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i følgende organisasjoner, klubber eller lag den siste måneden?

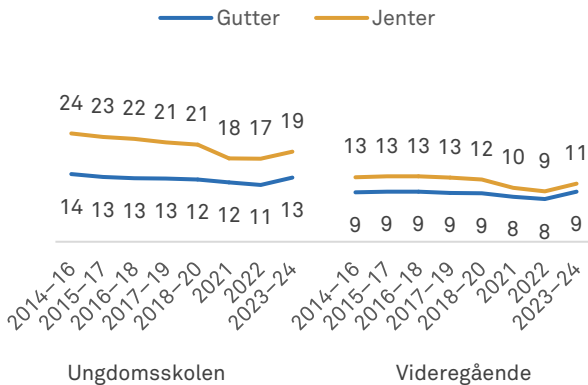


## ” Etter pandemien har det deltakelsen økt i flere typer organiserte fritidsaktiviteter

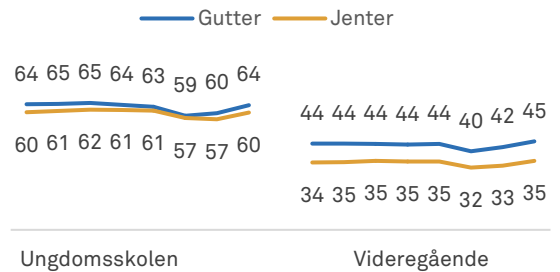
Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i en fritidsklubb/ungdomsklubb



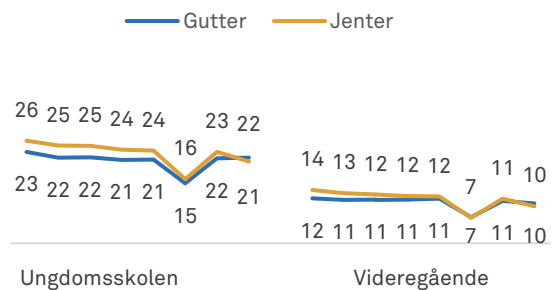
Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i korps, kor, orkester, musikk-/kulturskole



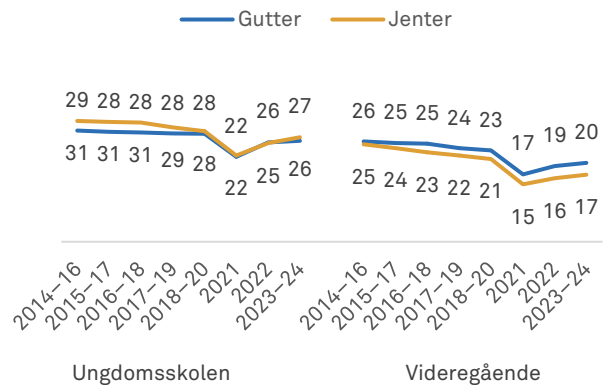
Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i et idrettslag



Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i en religiøs forening



Prosentandel som siste måned har vært med på en annen organisert aktivitet



# Fysisk aktivitet

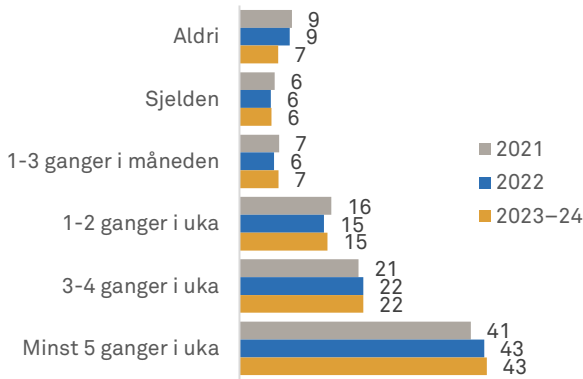
I en tid der skjermbaserte aktiviteter dominerer fritiden, har flere vært bekymret for at unge ikke er nok fysisk aktive. Objektive målinger viser at de aller fleste ungdom bruker over 90 prosent av sin våkne tid enten til stillesittende aktiviteter eller til fysisk aktivitet der man verken blir svett eller andpusten. Under halvparten tilfredsstiller myndighetenes anbefalinger om 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Forskning tyder likevel ikke på at dagens ungdom er særlig mye mindre fysisk aktive enn for noen år siden.

Gjennom Ungdata kan vi følge ungdomskullene fra starten av 2010-tallet. I denne perioden har andelen av tenåringene som trener minst én gang i uka vært forholdsvis stabil på i underkant av 80 prosent. I 2023/24 trente 81 prosent fast minst én gang i uka. Selv om mange til daglig er lite fysisk aktive, har altså trening en sterk posisjon blant ungdom. Andelen som trener minst én gang i uka, ligger i 2023/24 ett prosentpoeng over den forrige målingen i 2022. Det er det høyeste tallet som er registrert siden målingene i Ungdata startet. Særlig guttene bidrar til å trekke tallet oppover. Bare siden pandemien har andelen gutter som trener ukentlig økt med fem prosentpoeng. Årets tall viser at 13 prosent aldri eller sjelden trener. Tallet er noe lavere enn årene før.

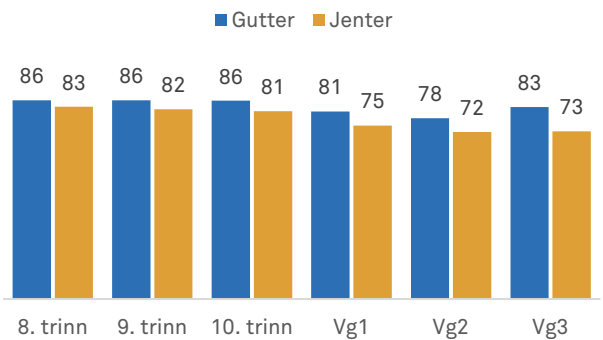
At flere trener enn tidligere, handler dels om at det har blitt langt flere som trener på treningsstudio, og dels om at den organiserte idretten har styrket sin posisjon etter pandemien. Når det gjelder treningsstudio, har det vært en betydelig økning, særlig blant guttene på ungdomstrinnet hvor andelen nesten har doblet seg i løpet av ti år. Når det gjelder trening i idrettslag, var det en nedgang i deltakelsen blant de yngste ungdommene i siste halvdel av 2010-tallet som fortsatte inn i pandemien. Resultatene for 2023/24 viser at tallene for ungdomsskoleelever nå er omtrent på det samme nivå som for seks–sju år siden. Utviklingen har vært omtrent den samme for gutter og jenter, noe som betyr at det fortsatt er flere gutter enn jenter med i organisert idrett. På videregående er kjønnsforskjellene i deltakelse på ti prosentpoeng.

Ungdata viser også at mange trener på egen hånd, uten at det skjer innenfor organiserte rammer. Ser vi bort fra pandemiåret, da denne treningsformen økte, har utviklingen det siste tiåret i andelen som driver med egentrening, vært forholdsvis stabil.

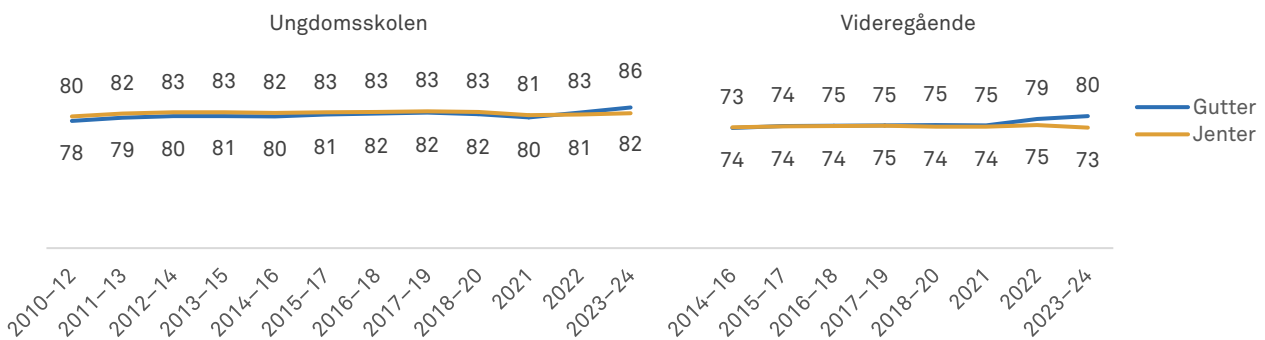
## Hvor ofte trener du?



## Prosentandel som trener jevnlig minst én gang i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassesertrinn

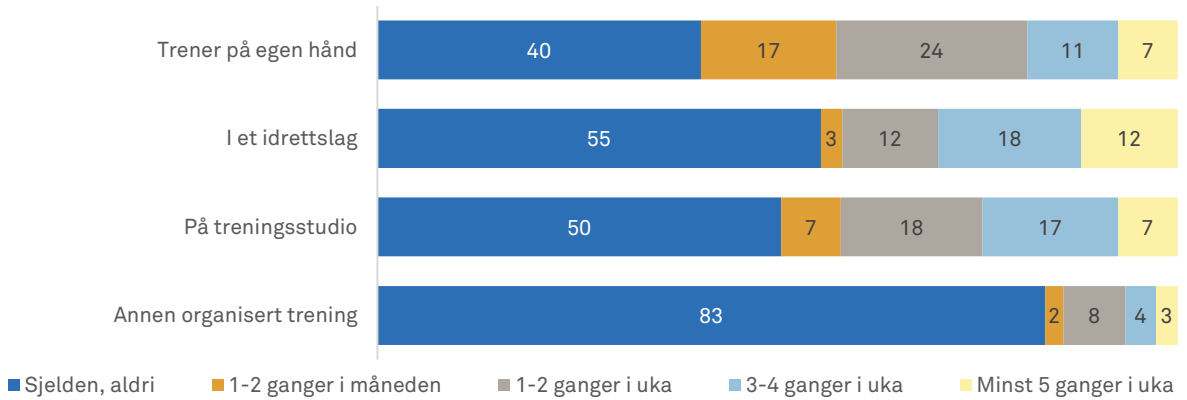


## Prosentandel som trener minst én gang i uka. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag

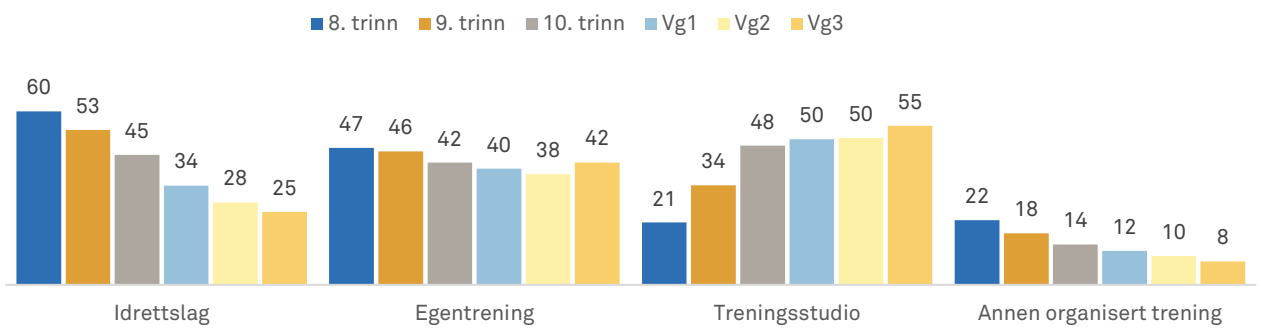




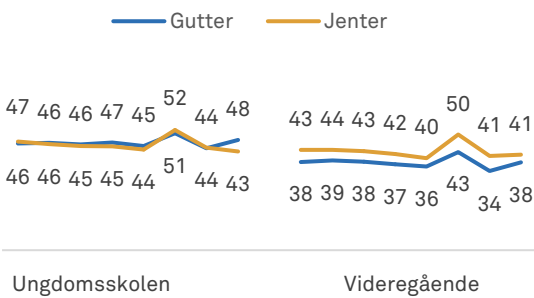
Hvor ofte ungdom trener på ulike måter



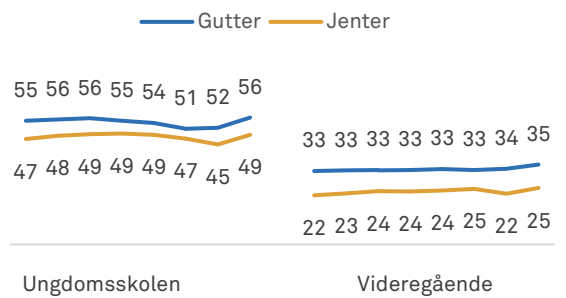
Endringer i ungdoms treningsvaner gjennom tenårene. Prosentandel som trener ukentlig på ulike måter



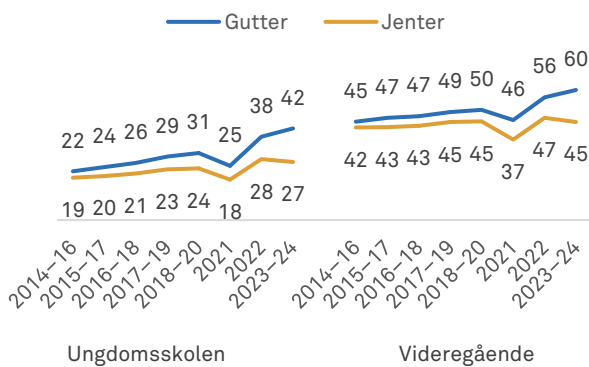
Prosentandel som trener ukentlig på egen hånd



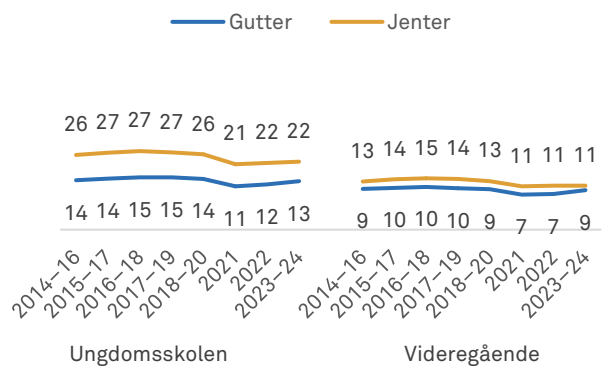
Prosentandel som trener ukentlig i et idrettslag



Prosentandel som trener ukentlig på treningsstudio



Prosentandel som ukentlig driver med annen organisert trening (dans, kampsport)



# Helse

Ungdomstiden er en periode med store kroppslige og mentale forandringer. Det er ikke uvanlig å kjenne på følelser overfor seg selv og andre som en ikke hadde som barn. Tenårene vil for mange være en spennende tid – der de utvikler seg sosialt og prøver ut ting de aldri har gjort før. Samtidig er dette en periode der prestasjonspress og andre former for psykiske utfordringer kan prege hverdagen. For en del vil vonde tanker og følelser kunne legge store begrensninger på hva slags liv de kan leve.

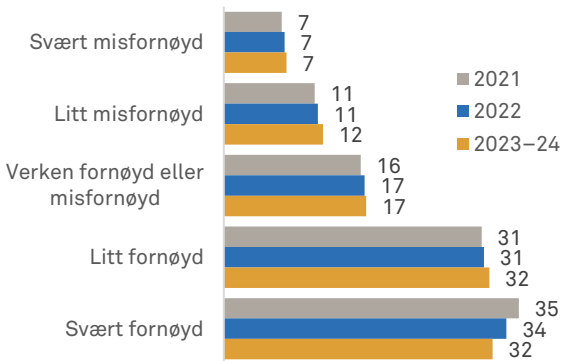
Generelt vurderer to av tre at de er fornøyd med egen helse, og det store flertallet har ikke større psykiske utfordringer enn at de er «litt plaget». Når det gjelder hvor mye press ungdom opplever, er det store variasjoner: Noen opplever ikke noe press, mens andre opplever mye. Presset om å gjøre det godt på skolen er sterkest. Selv om en god del opplever press på ulike områder, rapporterer de aller fleste at de har få eller ingen problemer med å takle presset til daglig. Resultatene understreker at livskvaliteten til norsk ungdom er gjennomgående høy, både under pandemitiden og i perioden etter.

Samtidig viser Ungdata at en del ungdommer rapporterer om helsemessige utfordringer. Andelen jenter som opplever å være fornøyd med egen helse, er lavere enn for ti år siden. Både årets og forrige måling viste at andelen som bruker smertestillende tabletter, er høyere enn tidligere. Særlig jenter rapporterer om økt bruk. Det er også flere som rapporterer om hodepine og andre fysiske plager etter pandemien, selv om årets tall er litt lavere enn fjorårets.

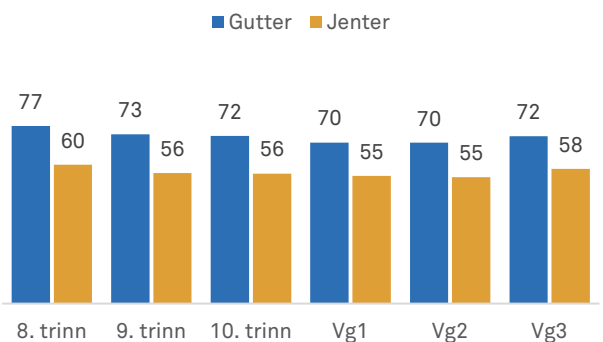
Etter en periode på 2010-tallet, der omfanget av selvrapporterte psykiske plager økte, er det ikke lenger noen økende trend. Sett bort fra det spesielle pandemiåret har tallene de siste fem–seks årene holdt seg stabile blant gutter og jenter på ungdomstrinnet og blant gutter på videregående. Blant jentene på videregående har det vært en forholdsvis markant nedgang. Tallet har ikke vært lavere på ti år.

Samtidig er det flere enn for ti år siden som har vært i kontakt med en psykolog, og omtrent like mange som bruker helsestasjon for ungdom. Bruken av helsesykepleier på skolen fikk seg «en knekk» i forbindelse med pandemien. Årets og fjorårets tall tyder ikke på at bruken har gått noe særlig opp etter pandemien.

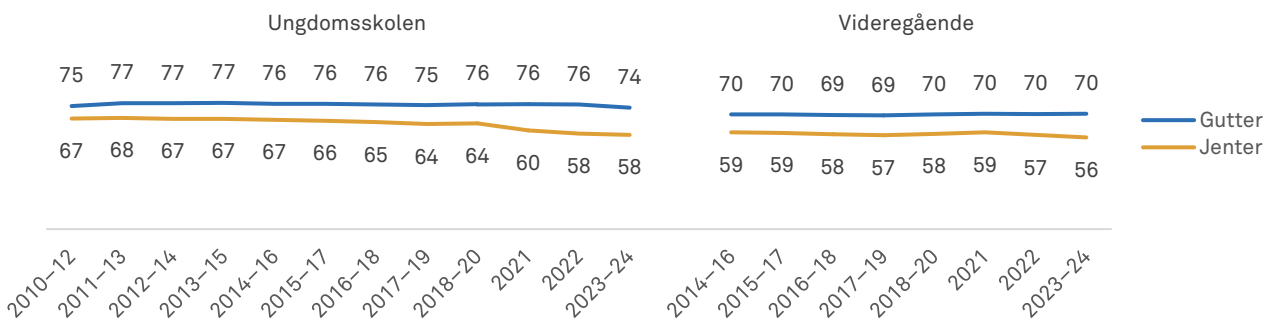
## Hvor fornøyd er du med helsa di?



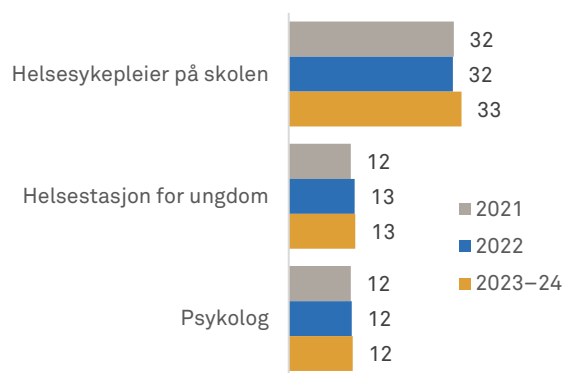
## Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



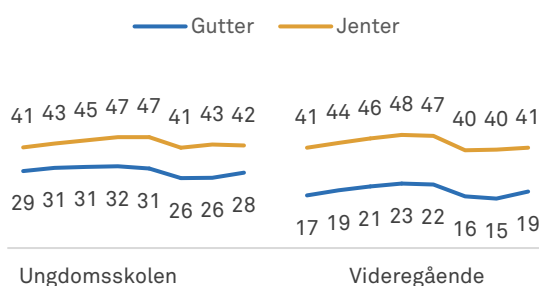
## Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



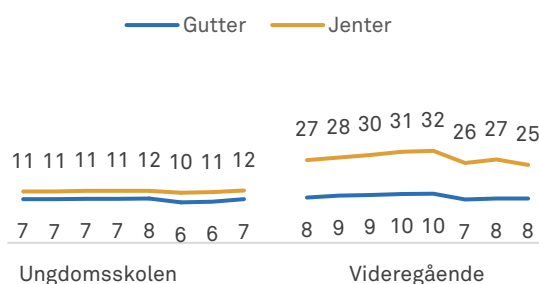
**Prosentandel som har brukt følgende helsetjenester i løpet av det siste året**



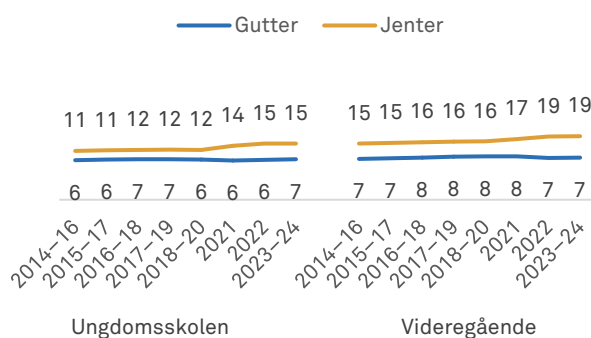
**Prosentandel som siste år har brukt helsesykepleier på skolen**



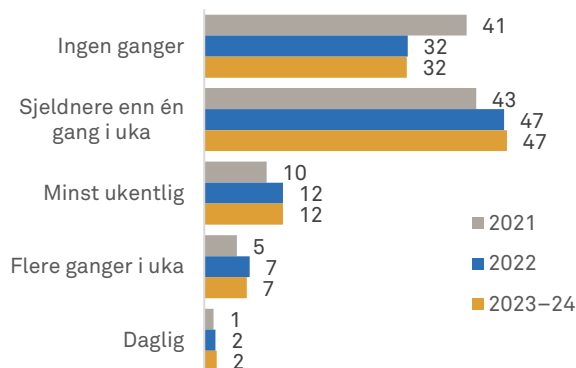
**Prosentandel som siste år har brukt helsestasjon for ungdom**



**Prosentandel som siste år har brukt psykolog**



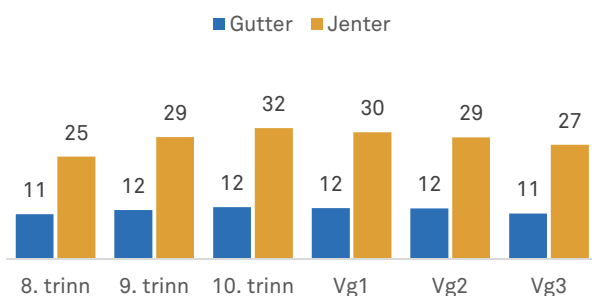
**Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter (Paracet, Ibux og lignende) i løpet av siste måned?**



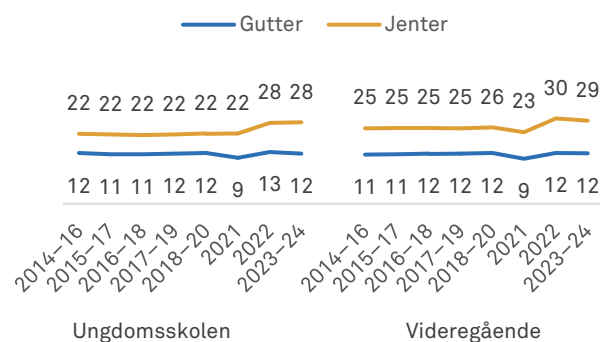
**Smertestillende tabletter**

Det store flertallet bruker smertestillende tabletter. For de fleste skjer ikke dette så ofte. I 2023/24 brukte 21 % smertestillende tabletter på ukentlig basis. Bruken er mer utbredt blant jenter enn gutter. Andelen som bruker slike tabletter ukentlig eller daglig, var nokså stabil fra midten til slutten av 2010-tallet. Etter pandemien registreres det en økning i andelen som bruker smertestillende, spesielt blant jenter.

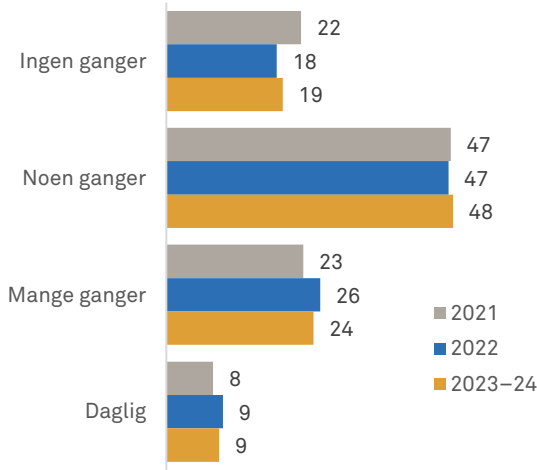
**Prosentandel som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



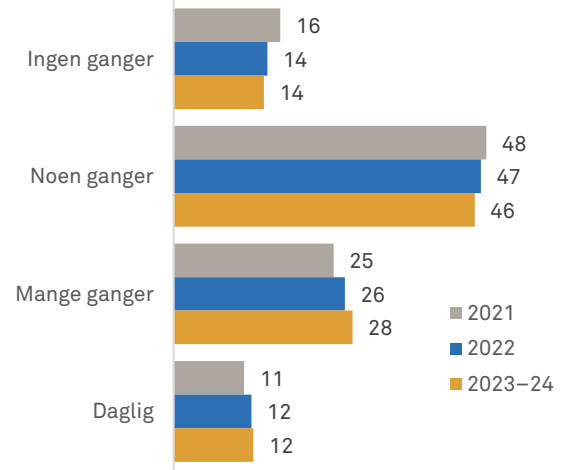
**Prosentandel som bruker smertestillende tabletter ukentlig eller daglig**



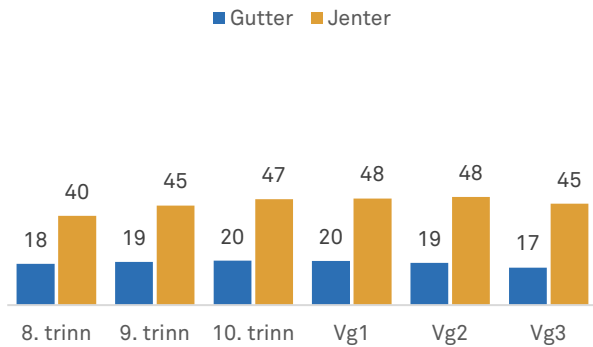
Har du vært plaget av hodepine siste måned?



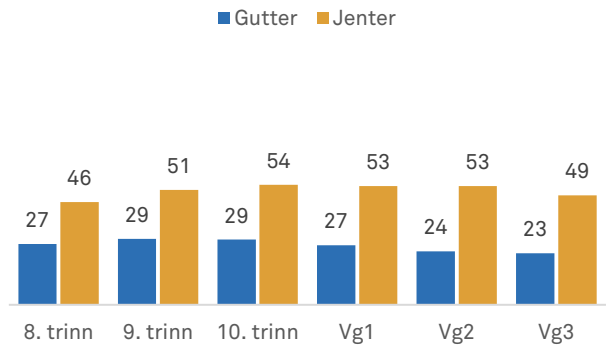
Har du hatt andre fysiske plager (for eksempel kvalme, vondt i magen, smerter i ledd, nakke eller muskler) siste måned?



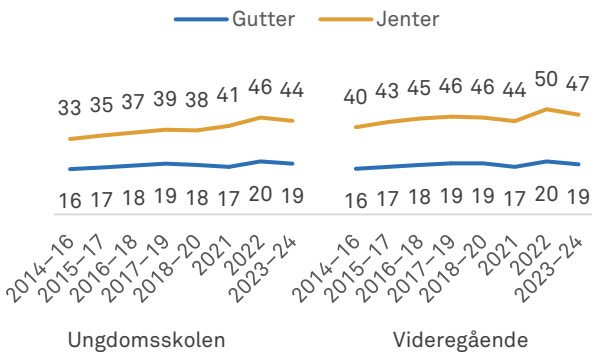
Prosentandel som siste måned har hatt hodepine mange ganger eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som siste måned har hatt andre fysiske plager (enn hodepine) mange ganger eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som siste måned har hatt hodepine mange ganger eller daglig. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag

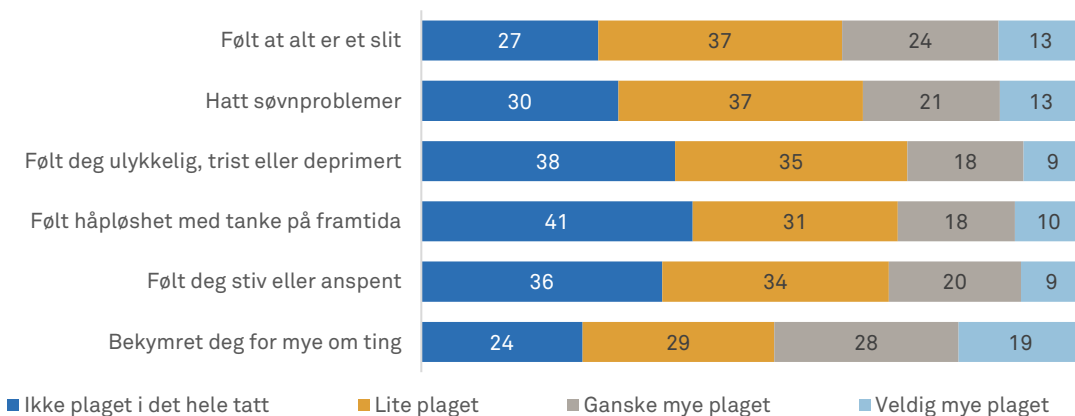


Fysiske plager

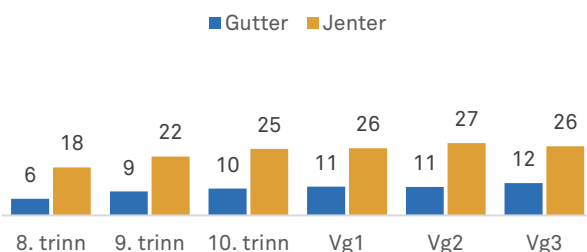
Ungdom har generelt god fysisk helse. Likevel er det mange som sliter med ulike typer plager i hverdagen. Ungdata viser at hodepine rammer mange, og at jenter er rammet i større grad enn gutter. Det samme gjelder andre typer fysiske plager.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en økning i andelen som er plaget av hodepine. I 2023/24 har tallene gått noe ned.

## Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette?



## Prosentandel som har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



” Med unntak av jenter i videregående, hvor tallene har gått tilbake, har omfanget av psykiske plager vært nokså stabilt de siste 5–6 årene

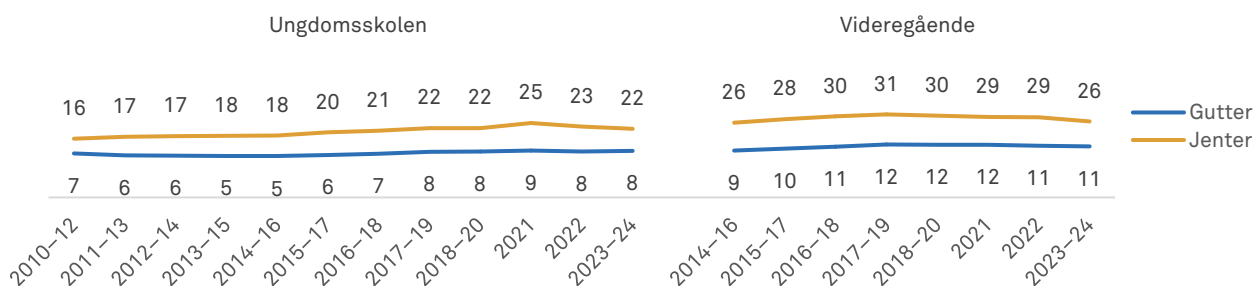
## Psykiske helseplager

«Mange psykiske plager» brukes her om de som i gjennomsnitt krysset av for at de var «ganske mye plaget» av de seks plagene i figuren over. Med dette gis det et bilde av hvor mange som for tiden har en del psykiske utfordringer, uten at det nødvendigvis betyr at de har en psykisk lidelse ut fra kliniske kriterier. Mange av spørsmålene i Ungdata er hverdagsplager som rammer en del unge, og som kan være utfordrende nok for dem som opplever dem – særlig for de som har et vedvarende høyt nivå av slike helseplager.

Det er stor variasjon i utbredelsen av psykiske plager. De aller fleste er nokså lite plaget. Mest utbredt er typiske stress-symptomer, som bekymringer eller følelsen av at alt er et slit. En del sliter også med søvnproblemer eller at de er triste og nedstemte.

Andelen med mange plager øker gjennom ungdomsårene. Flere jenter enn gutter er plaget. Etter en periode på 2010-tallet, der omfanget av psykiske plager økte, er det ikke lenger noen økende trend. Sett bort fra det spesielle pandemiåret har tallene de siste fem–seks årene holdt seg stabile på ungdomstrinnet og blant guttene på videregående. Blant jentene på videregående viser tallene en nedadgående kurve.

## Prosentandel som har hatt mange psykiske plager siste sju dager. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



### Stress og press

I diskusjoner om hvordan det er å være ung i dag hører man ofte at dagens ungdom er utsatt for et stort prestasjonspress, med sterke forventninger om å være best – enten det handler om å ha et bra utseende, om å være god på skolen eller i idrett, eller å lykkes gjennom sosiale medier.

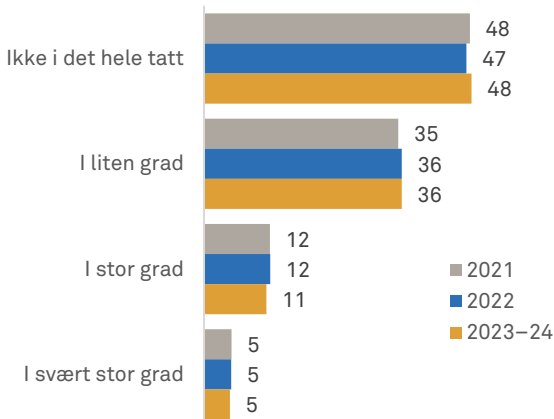
Slike forventninger kan legge grunnlaget for en stressende hverdag. Men stress trenger ikke bare være negativt. Stress kan for eksempel være positivt når det gir deg ekstra energi og gjør deg bedre i stand til å fokusere og prestere. Stressets negative sider derimot kan i verste fall være helsefarlig. Den negative formen for stress oppstår gjerne når det over tid er en tydelig ubalanse mellom de utfordringene en står overfor, og de ressursene en har til å håndtere situasjonen.

Men hvor mange unge opplever egentlig press i hverdagen – og hvor mange har problemer med å takle presset de står overfor? Ungdata viser at det er stor variasjon når det gjelder hvor mye press ungdom opplever, og på hvilke områder. Mange ungdommer opplever ikke press i det hele tatt, eller bare litt press, samtidig som en god del opplever mye press.

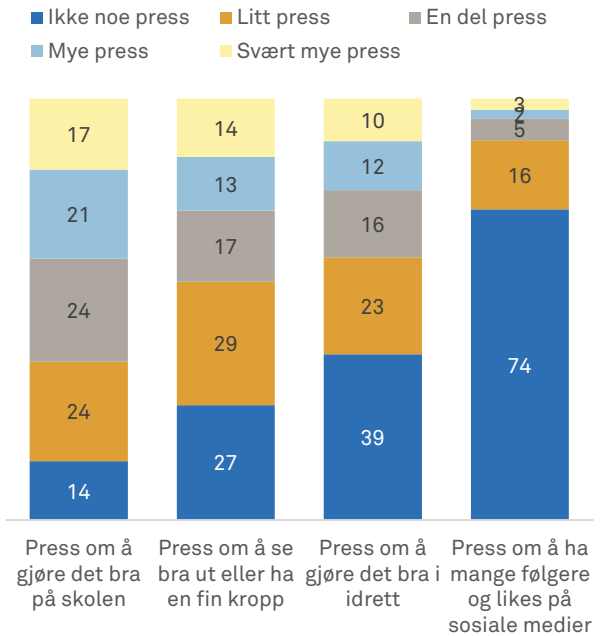
Skolen er det området som desidert flest unge opplever press på. Det er minst press knyttet til det å få anerkjennelse på sosiale medier.

De aller fleste ungdommer opplever ikke større problemer med å takle presset. I 2023/24 opplevde 16 prosent så mye press den siste uka at de i stor, eller i svært stor grad, har hatt problemer med å takle det. Halvparten opplevde derimot ikke problemer med å takle press i det hele tatt.

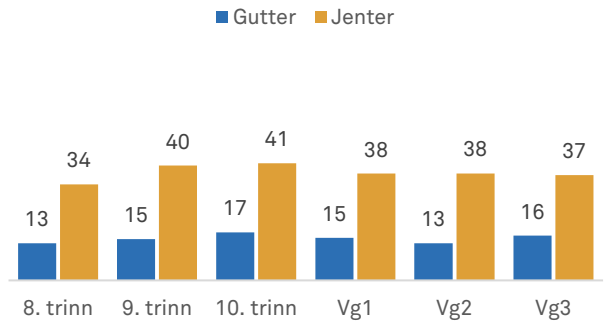
### Har du opplevd så mye press den siste uka at du har hatt problemer med å takle det?



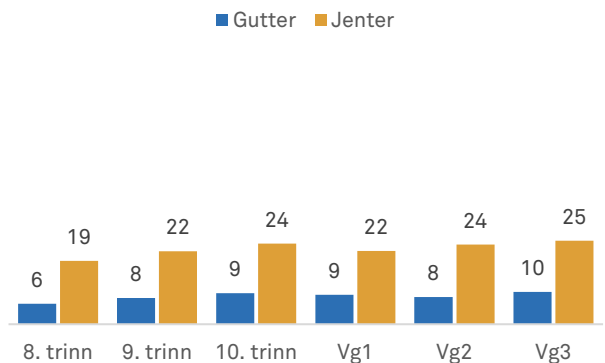
### Opplever du press i hverdagen din?



### Prosentandel som opplever mye press på minst to områder. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som i løpet av siste uke i stor eller svært stor grad har opplevd så mye press at de har hatt problemer med å takle det. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



## Søvn

Gjennom ungdomstiden skjer det ofte store endringer i søvnvaner. Det er en tendens til at søvnen forskyves slik at stadig flere i praksis blir B-mennesker. På skoledager som starter tidlig, kan dette føre til at mange ikke får nok søvn. Dette kan igjen få konsekvenser for både konsentrasjon, trivsel og generell velvære.

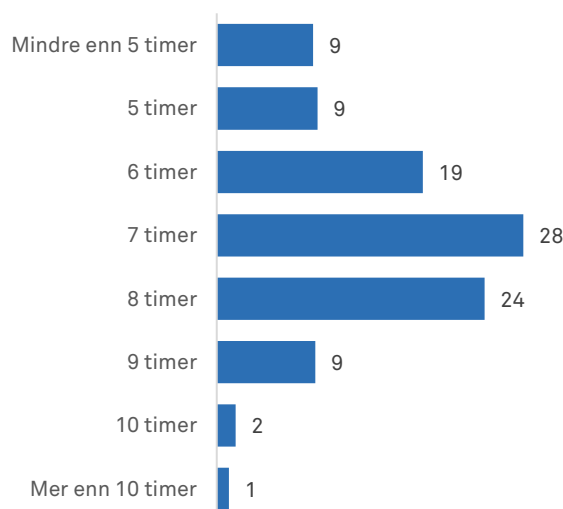
I Ungdata blir ungdom spurt om hvor mange timer de sov sist natt. Svarene viser stor variasjon. Omtrent halvparten svarer at de sover sju-åtte timer, mens nær 4 av 10 sover seks timer eller mindre. 12 prosent sover ni timer eller mer.

I løpet av årene på ungdomsskolen skjer det store forandringer i søvnvanene. Det er også slik at guttene på ungdomstrinnet bruker en god del mer tid på å sove enn jenter. Ungdom sover generelt mindre etter at de starter på videregående, hvor også kjønnsforskjellene i søvnvaner er mindre enn på ungdomstrinnet.

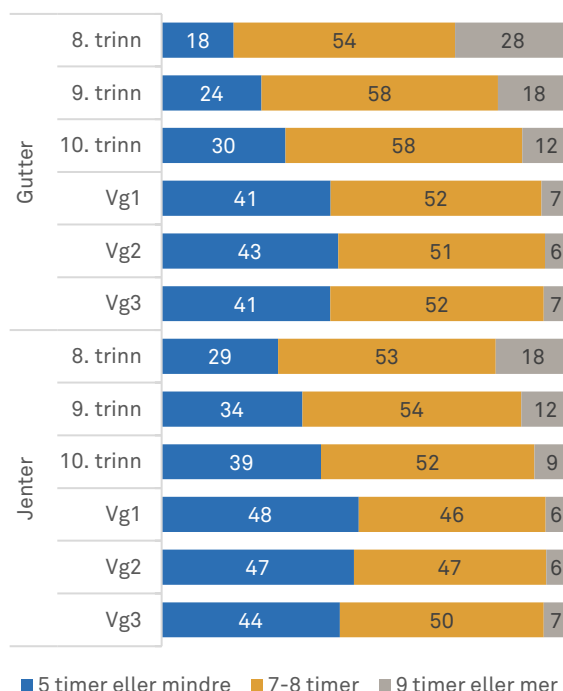
Resultatene fra Ungdata sier også noe om hvor mange som har problemer med å sovne, og hvor mange som opplever at mangel på søvn har gått ut over skole og fritid. 64 prosent opplevde å ha problemer med å sovne én eller flere ganger den siste uka før undersøkelsen. 28 prosent hadde slike problemer minst tre av dagene. Omtrent like mange oppga at de var så søvngig at det gikk ut over skole eller fritid.

## ” Gjennom ungdomstiden skjer det ofte store endringer i søvnvaner

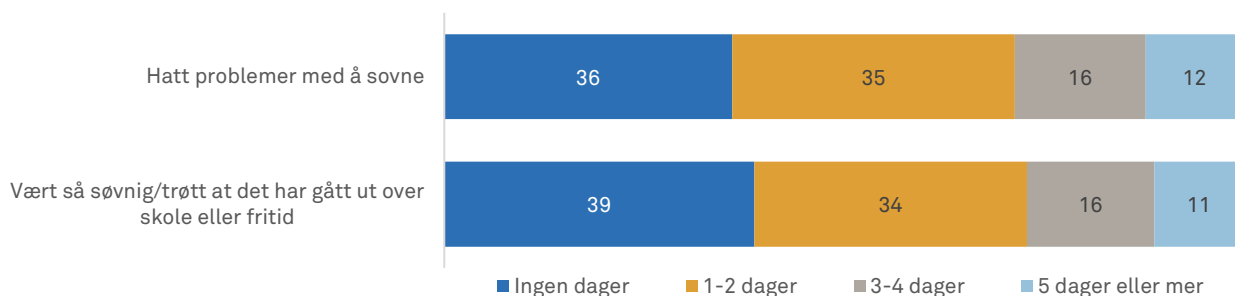
### Omtrent hvor mange timer sov du natt til i går?



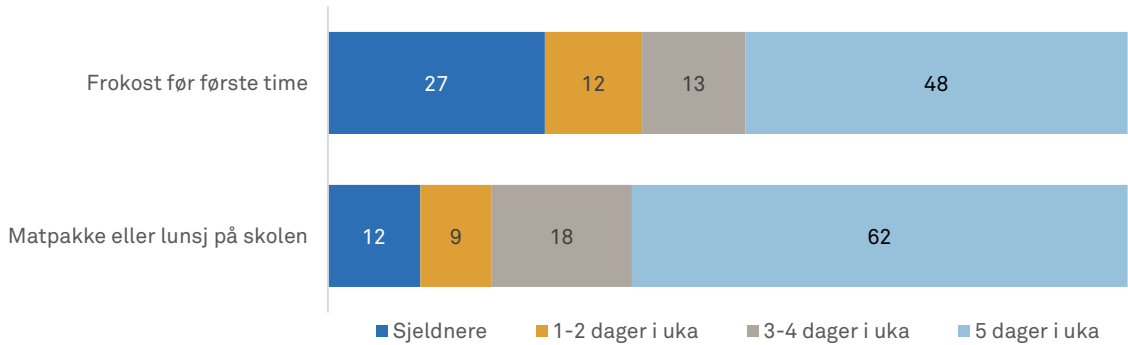
### Hvor mange timer gutter og jenter på ulike klassetrinn sov natt til i går



### I løpet av den siste uka, hvor mange dager har du ...



**Hvor ofte ungdom i løpet av en vanlig skoleuke pleier å spise frokost før skolen, og hvor ofte de spiser matpakke eller lunsj**



**Måltidsvaner i skoleuka**

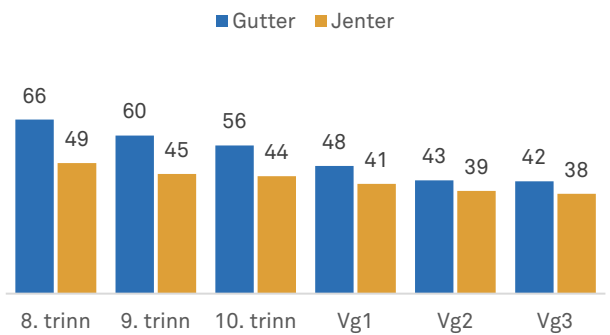
I ungdomstiden utvikler kroppen seg raskt, og behovet for næringsstoffer øker. Gode kostholdsvaner etableres tidlig og tas med videre i livet. Det vi spiser og drikker, påvirker helsa vår. Et sunt kosthold og god ernæring kan redusere risikoen for en rekke sykdommer og er avgjørende for vekst og utvikling i ungdomstiden.

Fra og med 2020 har spørsmål om frokost- og lunsjvaner i skoleuka vært med i Ungdata. Resultatene viser at litt over halvparten vanligvis spiser frokost før de begynner på skolen. 27 prosent spiser vanligvis ikke frokost før skolen. 10 prosent spiser vanligvis ikke matpakke eller lunsj på skolen, mens 65 prosent spiser lunsj på skolen hver dag.

Etter hvert som ungdom blir eldre, er det færre som spiser frokost og lunsj. På ungdomstrinnet er det tydelige kjønnsforskjeller i spisevanene.

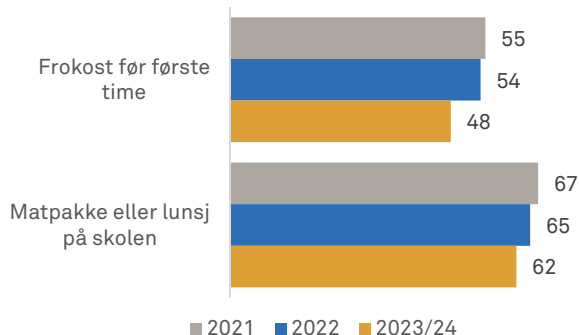
Siden 2021 har det blitt litt færre som daglig spiser frokost før de går på skolen. Det har også blitt færre som spiser matpakke eller lunsj på skolen hver dag.

**Prosentandel som spiser frokost før første time fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**

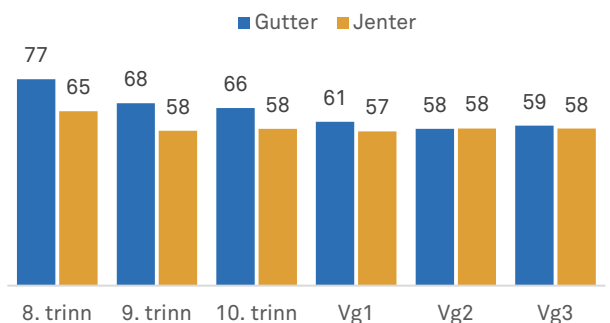


” Etter hvert som ungdom blir eldre, er det færre som spiser frokost og lunsj hver dag

**Prosentandel som spiser frokost før første time og prosentandel som spiser matpakke eller lunsj på skolen fem ganger i uka**

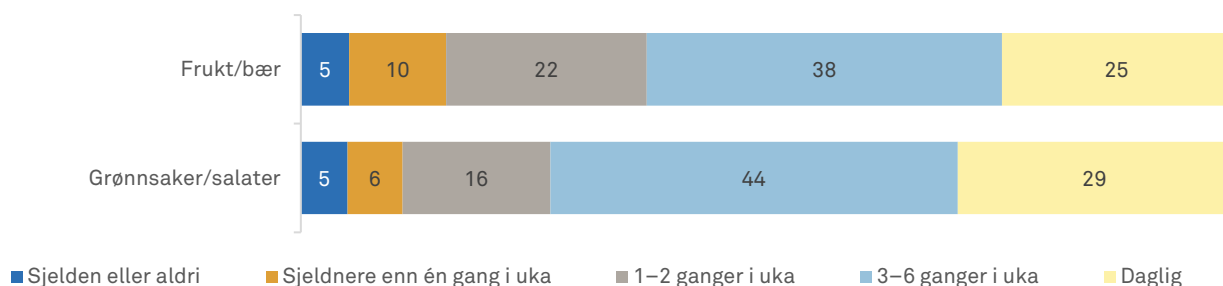


**Prosentandel som spiser matpakke eller lunsj på skolen fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**





## Hvor ofte ungdom pleier å spise grønnsaker/salater og frukt/bær



### Sunn mat - energidrikk

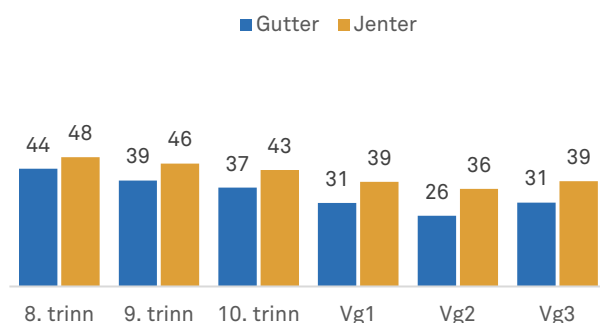
Fra 2024 er det kartlagt hvor ofte ungdom spiser frukt og grønt. I henhold til Helsedirektoratets kostråd bør dette inngå i alle dagens måltider.

Svarene fra ungdom tyder på at det er stor variasjon hvor ofte de spiser slike matvarer. De fleste spiser frukt og grønt ukentlig, men et mindretall gjør det daglig. Litt flere jenter enn gutter spiser frukt og grønt minst fem ganger i uka. Mens andelen som spiser grønnsaker eller salater holder seg nokså uendret gjennom ungdomsårene, er det å spise frukt og bær mest utbredt blant de yngste tenåringene.

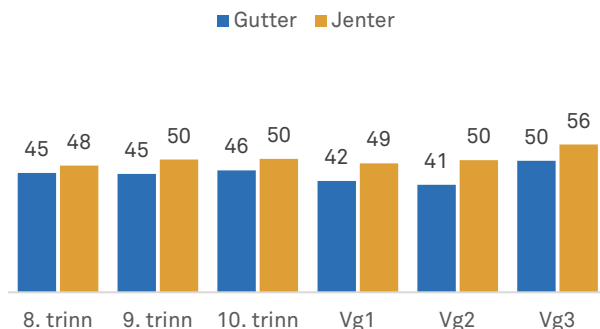
Fra 2024 er det også kartlagt hvor ofte ungdom drikker energidrikk med koffein, som for eksempel Monster, Battery, Red Bull.

Resultatene viser at halvparten av ungdommene drikker denne typen energidrikk ukentlig. En av ti drikker det hver dag. Bruken øker med alder, men stabiliserer seg i videregåendealder. Fra 10. trinn er det generelt litt flere gutter enn jenter som drikker energidrikk minst fem ganger i uka.

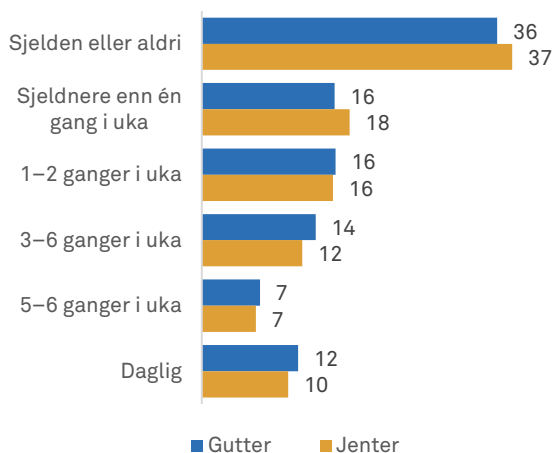
### Prosentandel som spiser frukt eller bær minst fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



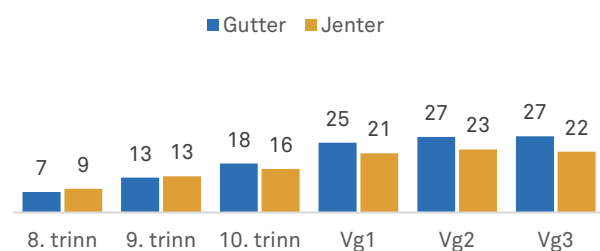
### Prosentandel som spiser grønnsaker eller salat minst fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Hvor ofte gutter og jenter drikker energidrikk med koffein



### Prosentandel som drikker energidrikk med koffein minst fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



# Seksualitet

De fleste utforsker sin seksualitet og gjør sine første seksuelle erfaringer i løpet av ungdomstiden. For ungdom, som for voksne, har seksuelle erfaringer positive sider preget av spenning, lyst og glede. Samtidig plasseres ungdoms seksualitet ofte i en risiko- eller sårbarhetskontekst. Fordi ungdom ofte er seksuelt uerfarne, kan det være vanskeligere å sette grenser for andres seksuelle tilnærminger.

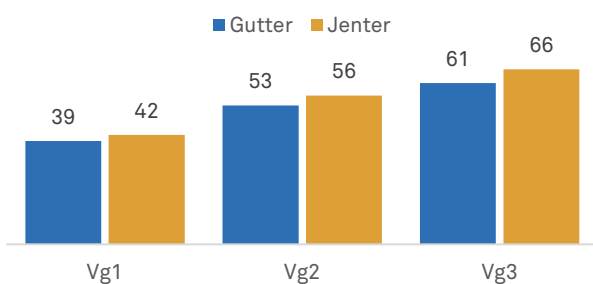
I Ungdata blir ungdom i videregående spurt om de noen gang har hatt samleie. Resultatene viser at i overkant av halvparten har gjort det. Litt flere jenter (55 prosent) enn gutter (49 prosent) rapporterer å ha hatt samleie. Andelen av elevene i videregående som har hatt samleie har endret seg lite de siste fem–seks årene. Det gjelder både gutter og jenter.

Svært få rapporterer å ha debutert med samleie før de var 14 år gamle. Fra 14-årsalderen øker andelen som har debutert, og 26 prosent av jentene og 20 prosent av guttene har debutert før de fylte 16 år. Det er først ved 17-årsalderen at flertallet av de unge har hatt samleie. Gjennom årene på videregående er det en økende andel som har hatt samleierfaringer. Andelen øker fra rundt 40 prosent blant Vg1-elevne til over 60 prosent på Vg3.

I Ungdata er det fra 2023 stilt spørsmål til elever i videregående om seksuell orientering. Flere gutter (86 prosent) enn jenter (80 prosent) opplever seg som heterofile. Det er derimot langt flere jenter som opplever seg som bifile enn gutter. Spørsmål om seksuell orientering er et spørsmål sju–åtte prosent ikke ønsker å svare på. Det er også en del i denne aldersgruppen som krysser av for at de er usikre eller at de er søkende på sin seksuelle orientering.

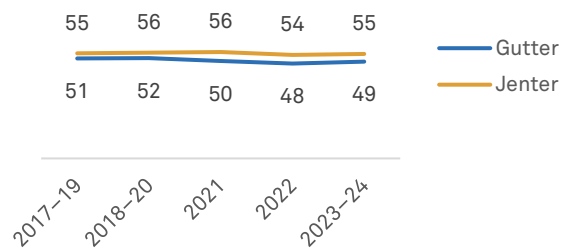
Ved å sammenligne ungdom som opplever seg som heterofile og de som oppgir en annen seksuell orientering, kommer det fram at selv om flertallet i begge disse gruppene har det rimelig bra, kommer den sistnevnte gruppen systematisk dårligere ut. Ungdom med en annen seksuell orientering enn heterofil er i gjennomsnitt mindre tilfreds med livet, de er mindre framtidsoptimistiske, mer ensomme, har dårligere relasjoner til skole og foreldre, skårer dårligere på helseindikatorer og blir oftere utsatt for mobbing og seksuelle overgrep. Langt flere av ungdommene med annen seksuell orientering enn heterofil har brukt psykolog. Mens færre av ungdommene med en annen seksuell orientering enn heterofil har vært beruset på alkohol, har flere prøvd hasj eller marihuana. Det er også flere i denne gruppen som har vært med på å mobbe andre.

Prosentandel som noen gang har hatt samleie. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn på videregående

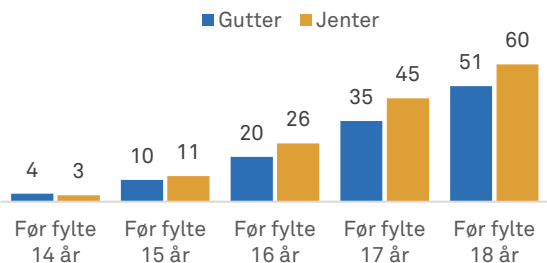


” Det varierer mye hvor gamle ungdom er når de har hatt sitt første samleie

Prosentandel av gutter og jenter på videregående som noen gang har hatt samleie. Utvikling over tid



Hvor gammel var du da du hadde samleie første gang? Kumulativ fordeling blant alle elever på Vg3



## Seksuell orientering

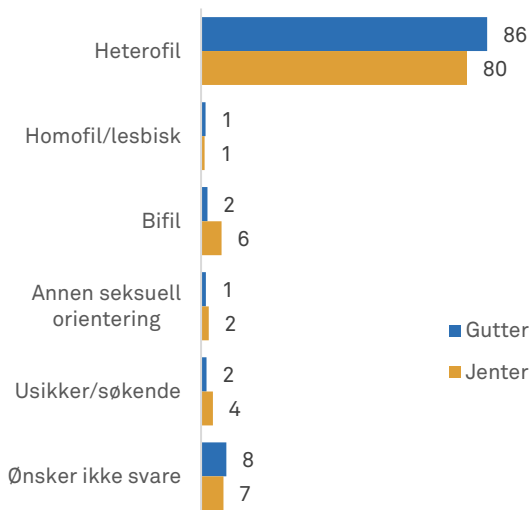
Elever på videregående fikk spørsmål om seksuell orientering. Ut fra en liste med ulike typer seksuelle orienteringer ble de bedt om å krysse av for det som passet best. Det var egne svaralternativer for dem som opplever seg som usikre eller søkende, og for dem som ikke ønsket å svare. Svarene viser at det siste gjelder sju prosent av jentene og åtte prosent av guttene. Flere jenter (fire prosent) enn gutter (to prosent) svarte at de var usikker/søkende.

Den store majoriteten krysset av for at heterofil passet best, noe flere gutter (86 prosent) enn jenter (80 prosent) gjorde. Flere jenter (seks prosent) enn gutter (to prosent) svarte bifil. En liten gruppe bestående av to prosent av jentene og én prosent av guttene krysset av for andre seksuelle orientering (som panfil, aseksuell, skeiv). Andelen gutter og jenter som svarte «homofil/lesbisk», var én prosent.

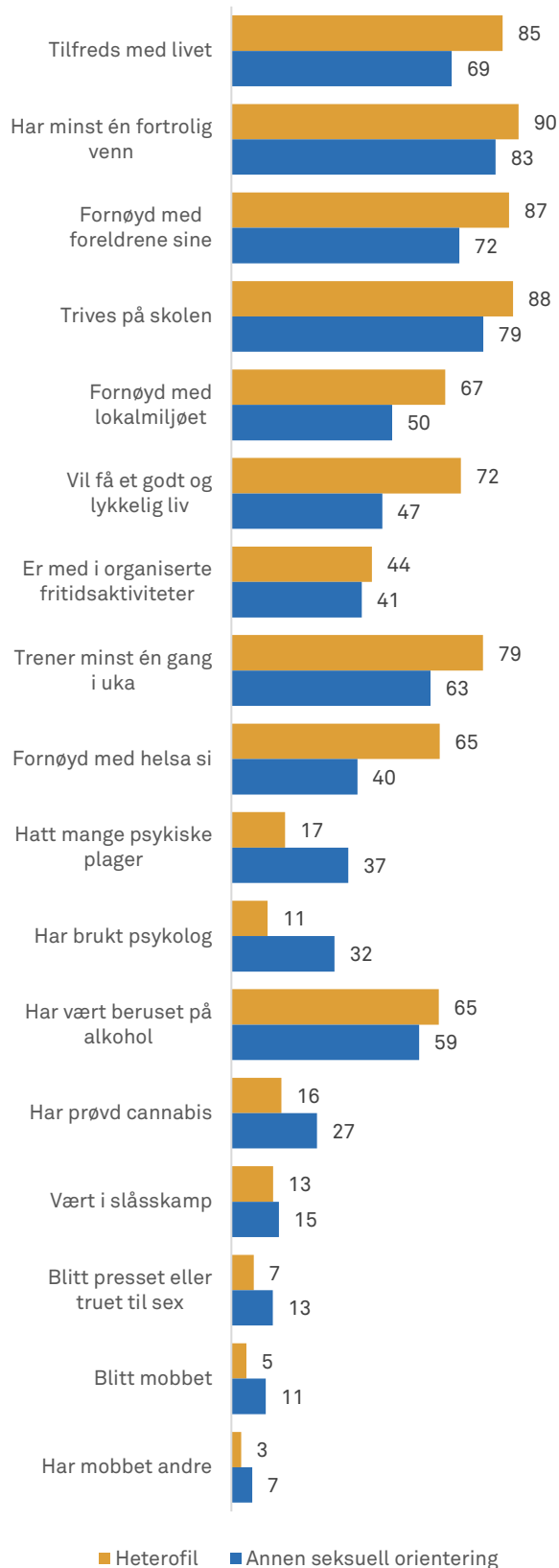
Totalt krysset åtte prosent av jentene av for en annen seksuell orientering enn heterofil, mot fire prosent av guttene.

I figuren til høyre er homofil/lesbisk, bifil og andre seksuelle orienteringer slått sammen til en felles gruppe. Disse er sammenlignet med dem som krysset av for heterofil. Analysene er justert for jenters overrepresentasjon i gruppen av ungdom med andre seksuelle orienteringer enn heterofil. Svarene tyder på at flertallet av unge med en annen seksuell orientering enn heterofil har det bra. Samtidig viser resultatene at det er langt flere i denne gruppen som har utfordringer i hverdagen, sammenlignet med dem som opplever seg som heterofile.

## Det finnes et mangfold av seksuelle orienteringer. Hvilke av de under passer best for deg? Gutter og jenter på videregående



## Indikatorer på livskvalitet og levekår blant ungdom med heterofil og andre seksuelle orienteringer. Justert for kjønn



# Rusmidler

Ungdomstiden er en periode der mange gjør sine første erfaringer med rusmidler. Bruk av rusmidler i ungdomsalderen skjer ofte i sosiale fellesskap, og for mange innebærer det en symbolsk markering av overgangen fra barn til ungdom. Resultatene i dette kapittelet viser at det er stor variasjon når det gjelder hvor gamle ungdom er når de begynner å drikke alkohol, og det er særlig mot slutten av tenårene at mange drikker. Svært få begynner i 8. trinn. Færre enn tre av ti rapporterer å ha vært beruset på 10. trinn, mot over halvparten på Vg1 og rundt åtte av ti blant de eldste på videregående.

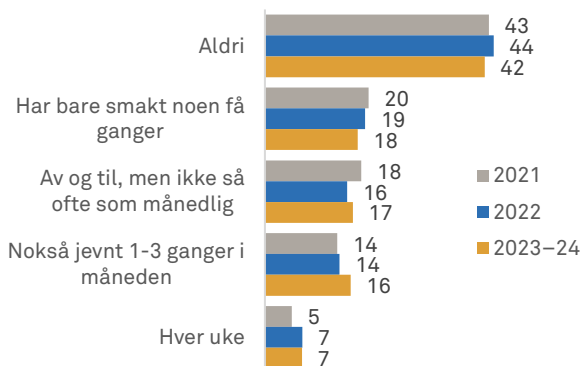
Siden årtusensskiftet har det vært en markert nedgang i ungdoms bruk av alkohol. Nedgangen har vært størst blant de yngste tenåringene. Utviklingen det aller siste tiåret har derimot vært stabil, men alkoholbruken gikk noe ned under pandemien. Tallene etter pandemien viser at andelen som bruker alkohol har gått opp igjen, og da i større grad blant jenter enn gutter. Blant jenter på videregående er tallene i 2023/24 høyere enn før pandemien. Det er nå flere jenter på videregående som bruker alkohol enn gutter.

Streng restriksjoner knyttet til røyking og høyt trykk på forebygging har ført til en nedgang i andelen dagligrøykere. Siden starten av 2010-tallet har regelmessig røyking blant ungdom ligget nokså stabilt på et lavt nivå, mens andelen som snuser har gått en del tilbake. Årets tall tyder på fortsatt stabilitet i røykevanene, mens snusing er på vei opp. Det er også en god del ungdommer som bruker e-sigaretter.

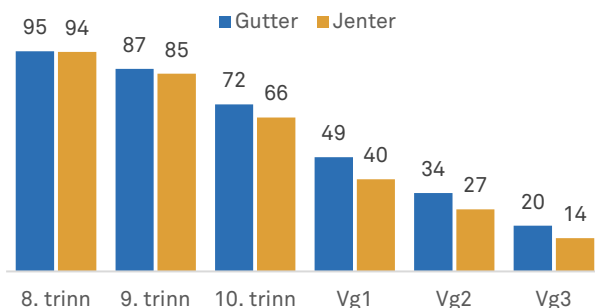
Hasj og marihuana er de vanligste narkotiske stoffene blant ungdom. De siste tallene viser at ti prosent av norske tenåringene hadde brukt cannabis i løpet av siste år, og at seks prosent hadde prøvd andre narkotiske stoffer. De fleste som har erfaring med narkotiske stoffer, har prøvd én eller noen få ganger. Bruken er mer vanlig blant gutter enn blant jenter. Andelen som har prøvd narkotiske stoffer øker markant i løpet av tenårene. I 2023/24 rapporterte 24 prosent av guttene på Vg3 at de hadde brukt cannabis og 13 prosent at de hadde brukt andre narkotiske stoffer.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en økning i andelen unge som har brukt narkotiske stoffer blant elever i videregående. I denne aldersgruppen har økningen i cannabisbruk de aller siste årene vært større blant jenter enn gutter, mens det har vært en tydelig økning i bruken av andre narkotiske stoffer for begge kjønn. Tallene for cannabis har i hovedsak vært stabile på ungdomstrinnet, med en viss økning blant jenter.

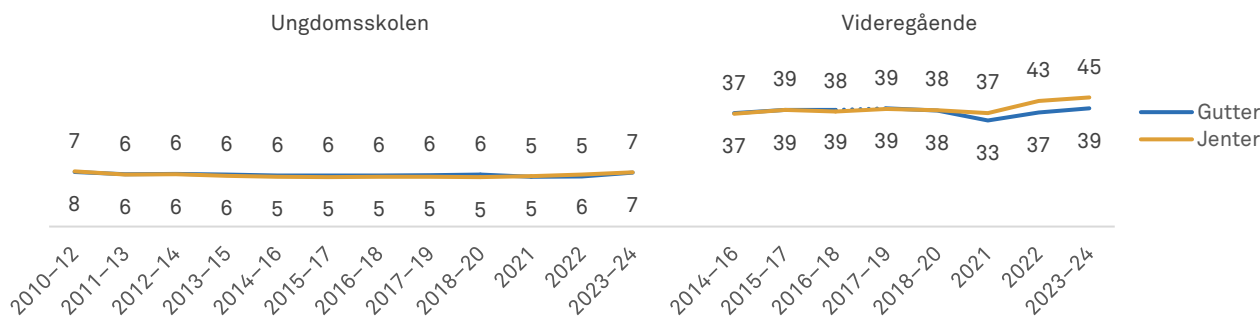
Hender det at du drikker noen form for alkohol?



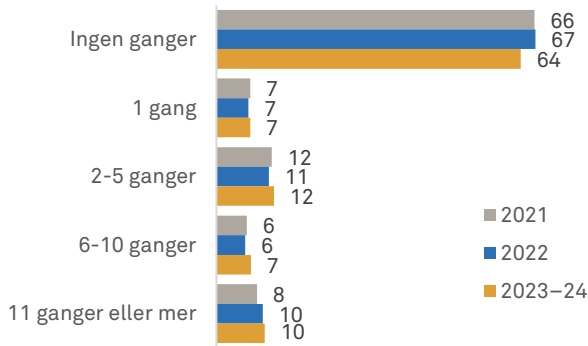
Prosentandel som aldri har smakt alkohol eller bare har smakt noen få ganger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



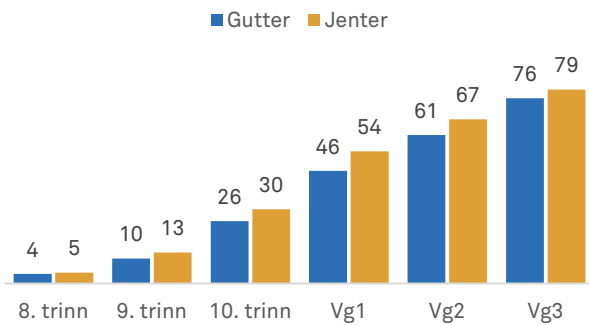
Prosentandel som drikker alkohol jevnlig minst én gang i måneden. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



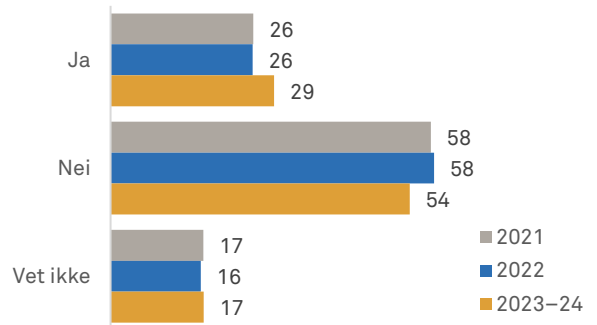
**Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du drukket så mye at du har følt deg beruset på alkohol?**



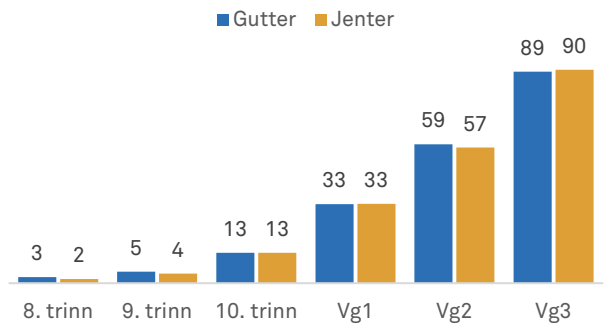
**Prosentandel som har vært beruset i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



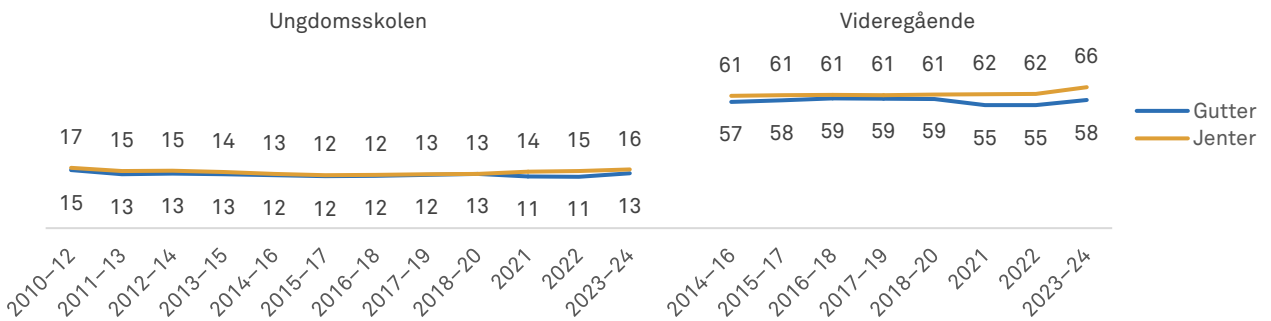
**Får du lov til å drikke alkohol av dine foreldre/foresatte?**



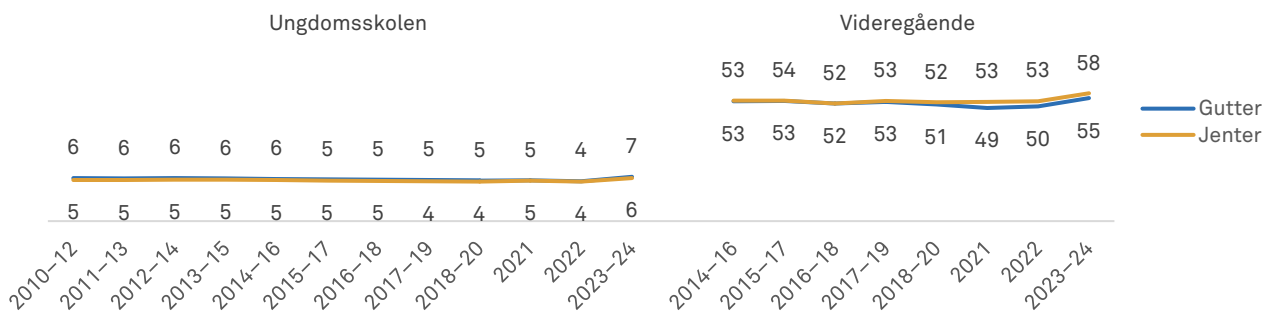
**Prosentandel som får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som har vært beruset i løpet av det siste året. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



**Prosentandel som får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



### Sigaretter

Røykevanene til den norske befolkningen har endret seg dramatisk de siste tiårene. Dette har også vært tilfelle blant ungdom. Studier fra 1990-tallet viste at så mange som én av fire brukte sigaretter daglig. I 2023/24 gjelder det én av femti. Det er likevel fortsatt en del som prøver å røyke i løpet av ungdomstiden.

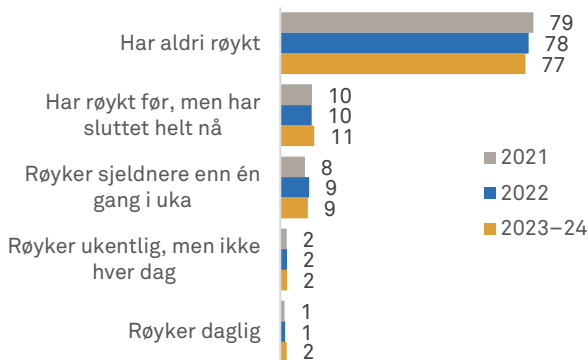
Tallene for 2023/24 viser en mindre økning i andelen som røyker daglig eller ukentlig på ett prosentpoeng sammenlignet med årene i forkant. Trenden ti år tilbake er samtidig preget av stabilitet og nokså identiske omfangstall. Det er imidlertid noen færre gutter på videregående som røyker sigaretter jevnlig enn for ti år siden.

### E-sigaretter

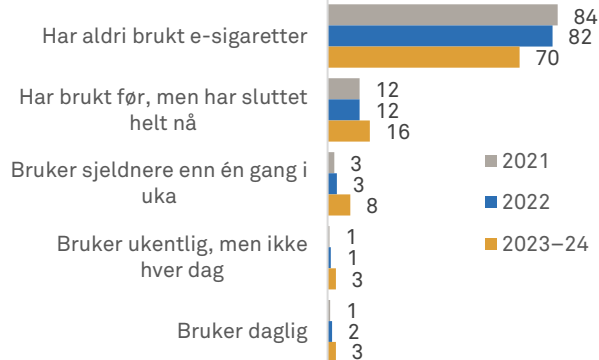
Bruken av e-sigaretter («vaping») er kartlagt i Ungdata de siste årene. I løpet av denne perioden har det vært en betydelig økning i bruk. Samtidig viser resultatene fra 2023/24 at 70 prosent aldri har brukt e-sigaretter. Av de 30 prosentene som har brukt, rapporterer omtrent halvparten at de har sluttet. 6 prosent rapporterer om daglig eller ukentlig bruk.

Flere jenter enn gutter rapporterer om jevnlig bruk. Omfanget øker gjennom ungdomstrinnet, er høyest blant jenter på Vg1 og synker i eldre aldersgrupper. Omfanget blant elevene på Vg3 er omtrent på nivå som på de laveste trinnene på ungdomsskolen.

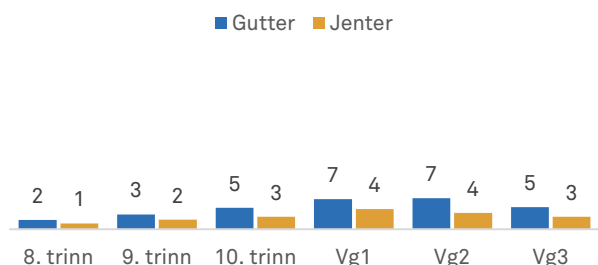
#### Røyker du?



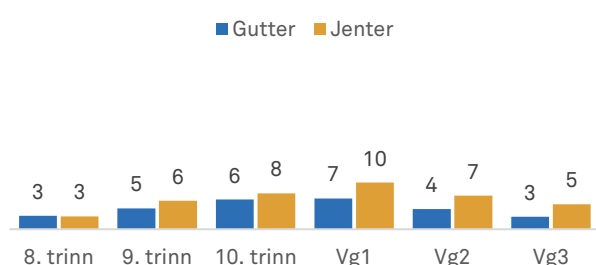
#### Bruker du e-sigaretter/vape?



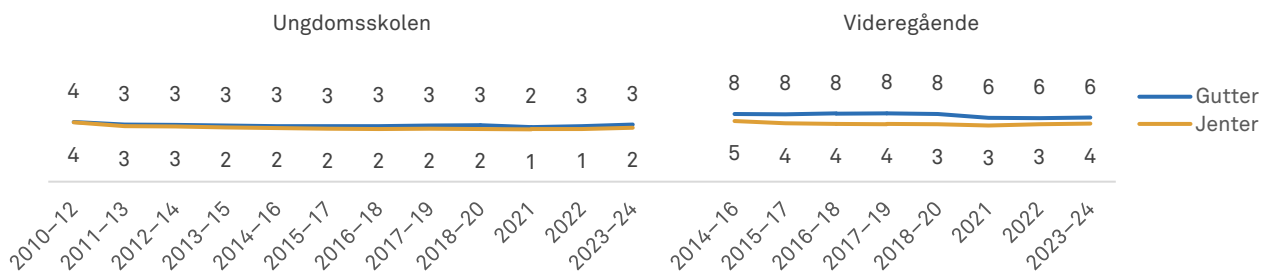
#### Prosentandel som røyker ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



#### Prosentandel som bruker e-sigaretter/vape ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



#### Prosentandel som røyker ukentlig eller daglig. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



### Snusing

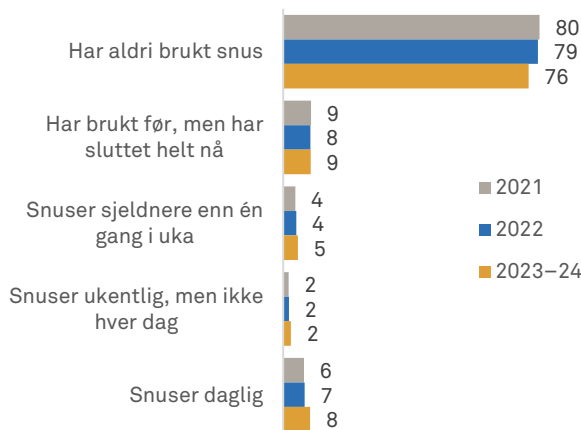
Mens det var uvanlig at ungdom brukte snus for 30-40 år siden, har dette blitt et relativt utbredt rusmiddel blant dagens ungdom. Det store flertallet har imidlertid aldri brukt snus, men ti prosent av samtlige tenåringer bruker snus enten daglig eller ukentlig. I tillegg rapporterer fem prosent at de snuser av og til.

Snus er mer utbredt blant gutter enn jenter, og i likhet med de fleste andre rusmidler skjer det en betydelig endring gjennom ungdomsårene. Mens 1–2 prosent av elevene på 8. trinn snuser daglig eller ukentlig, er tallene på slutten av videregående 22 prosent blant guttene og 15–16 prosent blant jentene.

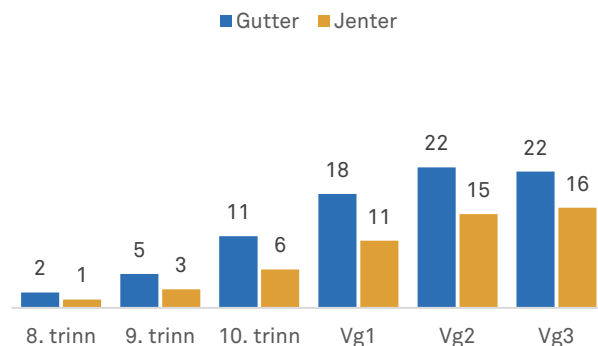
Etter en periode med nedgang i snusbruk på 2010-tallet tyder de siste årenes tall at trenden er i ferd med å peke i en annen retning. Siden 2021 har andelen som bruker snus daglig eller ukentlig, økt fra 8 til 10 prosent. Tallene fra 2023/24 ligger omtrent på samme nivå som for ti år siden.

” Etter en periode med nedgang i bruk av snus tyder tallene på at trenden er på vei oppover

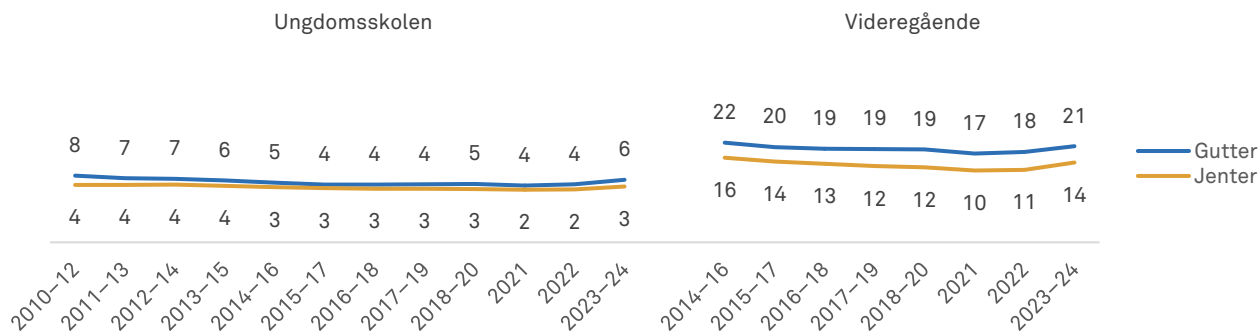
### Snuser du?



### Prosentandel som snuser ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som snuser ukentlig eller daglig. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



### Hasj og marihuana

Ti prosent rapporterer å ha brukt hasj eller marihuana det siste året. De fleste har prøvd én eller noen ganger. Fire prosent har brukt stoffene mer enn fem ganger siste år.

Å ha prøvd hasj eller marihuana er langt mer vanlig på videregående enn på ungdomstrinnet. Det er også vanligere blant gutter enn jenter. På slutten av videregående har 24 prosent av guttene brukt hasj eller marihuana, mot 15 prosent av jentene.

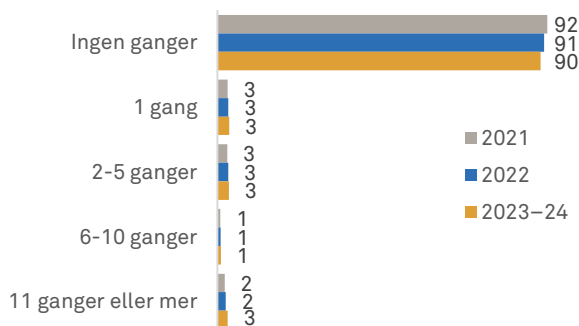
Ser vi det siste tiåret under ett, har det vært en viss økning i andelen som har brukt hasj eller marihuana. Blant jentene har det vært en jevn

økning i hele perioden. Blant guttene skjedde økningen i siste halvdel av 2010-tallet.

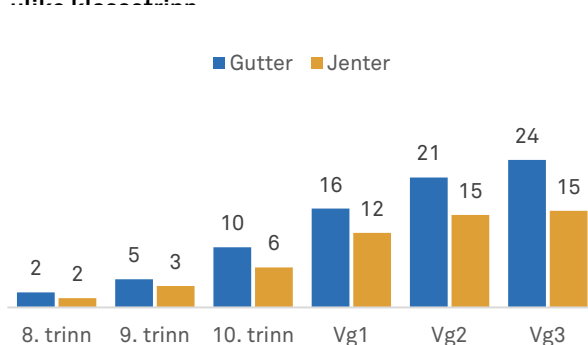
Tilsvarende trender gjelder for andelen som rapporterer å ha blitt tilbudt hasj eller marihuana. Endringene var størst for gutter i siste halvdel av 2010-tallet, med stabilitet de siste fem årene. Blant jentene har det vært en mer jevn økning.

Tallene viser at langt flere ungdommer rapporterer å ha blitt tilbudt hasj og marihuana enn de som faktisk har brukt disse stoffene. Dette tyder på at mange kan være restriktive til å bruke disse stoffene.

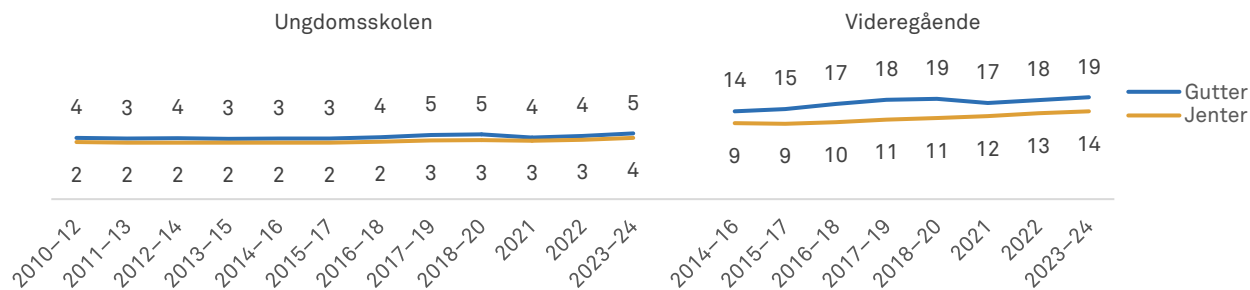
### Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt hasj eller marihuana?



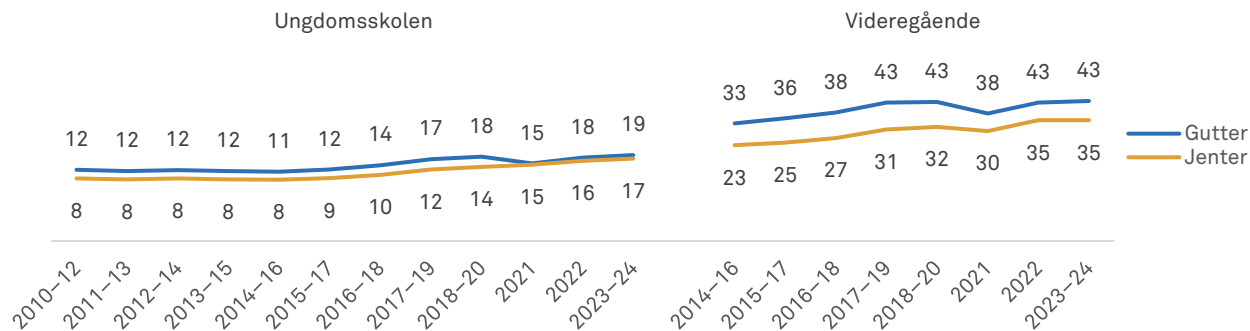
### Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike skoleslag



### Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag

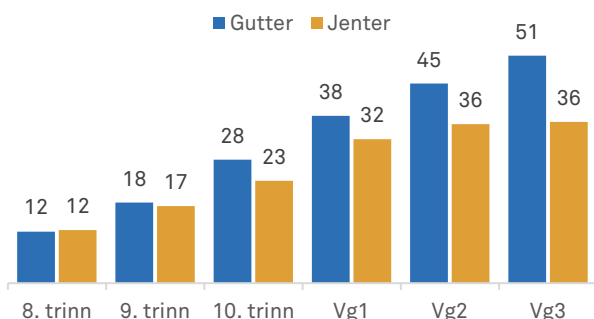


### Prosentandel som har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag

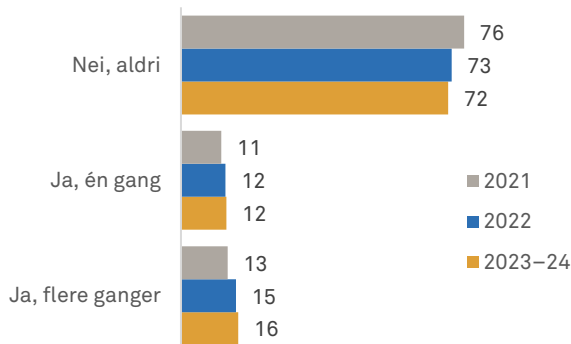




**Prosentandel som har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**

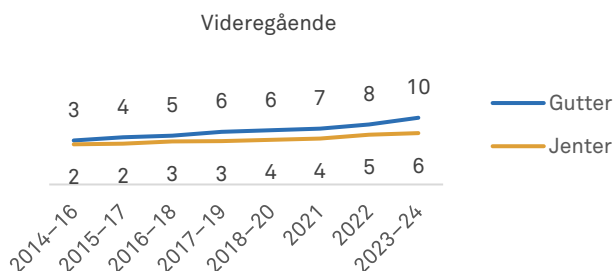


**Har du i løpet av det siste året blitt tilbudt hasj eller marihuana?**



**” Andelen elever på videregående som rapporterer å ha brukt andre narkotiske stoffer enn hasj og marihuana, har tredoblet seg på ti år**

Prosentandel av elever i videregående som har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Utvikling over tid – etter kjønn



**Andre narkotiske stoffer**

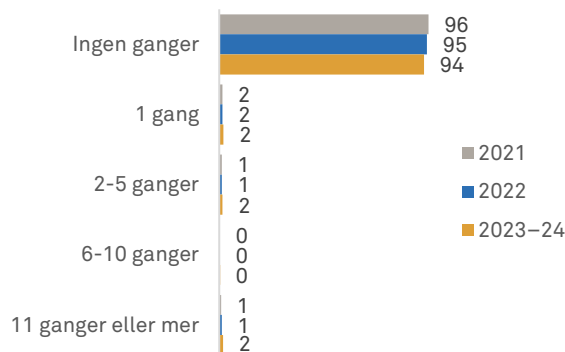
Seks prosent av norske tenåringer rapporterer at de i løpet av det siste året har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana. De fleste som har brukt slike stoffer, har prøvd én eller noen få ganger.

Andelen som har prøvd slike stoffer minst én gang siste år, øker i løpet av ungdomsårene. På Vg3 svarer 13 prosent av guttene og 6 prosent av jentene at de har brukt. Samlet sett rapporterer flere gutter enn jenter om bruk. Kjønnforskjellene er størst i de eldste aldersgruppene.

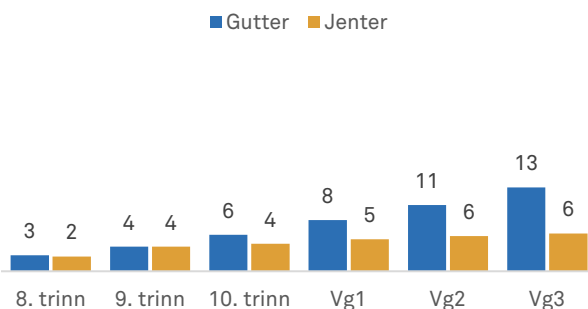
Blant ungdom i videregående kan vi følge utviklingen omtrent ti år tilbake i tid. Trenden viser en tydelig økning fra to til tre prosent på midten av det forrige tiåret til åtte prosent i 2023/24. Økningen har foregått gradvis, med størst økning de siste årene.

Studier viser at bruken av andre narkotiske stoffer er høyest blant ungdom som ofte drikker alkohol.

**Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana? (Totalt ungdomstrinnet og videregående)**



**Prosentandel som har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



# Regelbrudd

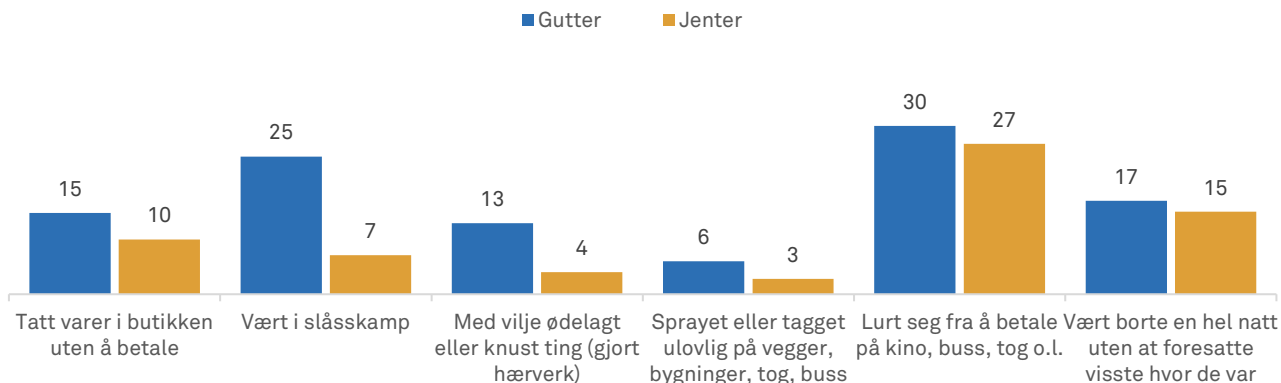
Ungdomstiden er en periode der mange prøver seg på nye arenaer, og der det ikke er helt uvanlig å være med på aktiviteter som er på kant med eller klart bryter med det som er alminnelig sosialt akseptert – inkludert å bryte lover og regler. Etter en nokså kraftig økning i ungdomskriminaliteten gjennom store deler av etterkrigstiden gikk omfanget av lovbrudd ned etter årtusenskiftet. Dagens ungdom framstår slik sett som relativt sett veltilpasset, og det er et fåtall som deltar i de alvorligste regelbruddene. Det er gjerne et lite mindretall av ungdom som begår mange regelbrudd, og denne gruppen står for mesteparten av det totale antall regel- eller lovbrudd.

Å debutere tidlig med kriminalitet, og å begå lovbrudd av alvorlig karakter, øker risikoen for en kriminell løpebane senere i livet. Ofte har ungdom som begår kriminelle handlinger, tilleggsproblemer som ustabil hjemmeliv, psykiske vansker, dårlig skoletilpasning, svakt sosialt nettverk og rusproblemer.

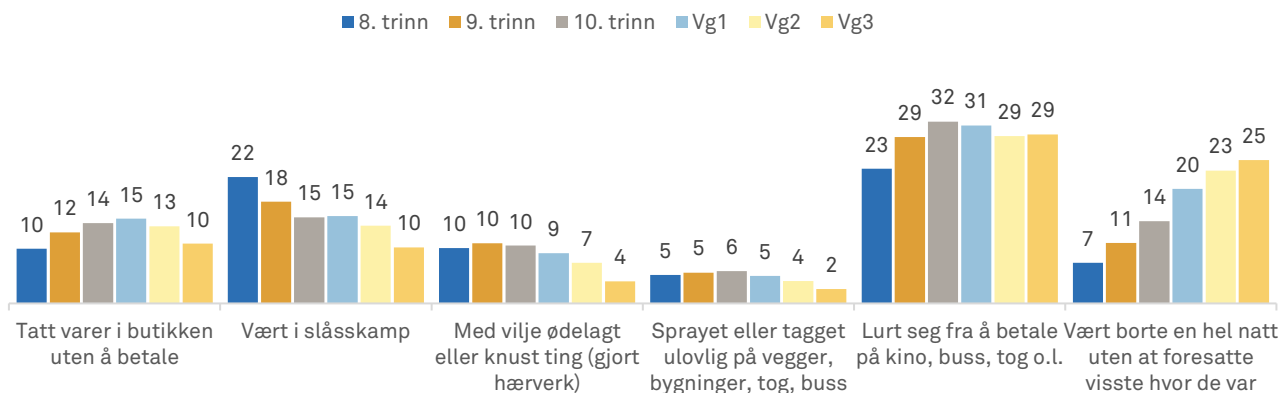
I Ungdata blir ungdom spurt om de i løpet av det siste året har vært med på noen utvalgte aktiviteter som representerer brudd med vanlige normer. Generelt er det flere gutter enn jenter som rapporterer om dette. Gutter rapporterer i større grad enn jenter at de har vært i slåsskamp, nasket i butikk og drevet med hærverk eller tagget. Det er mindre kjønnsforskjeller i andelen som rapporterer å ha sneket på bussen eller tilsvarende, eller å ha vært borte en hel natt uten at foreldrene deres visste hvor de var. Å være borte om natta er langt mer vanlig blant de eldste enn blant de yngste, mens det er motsatt for slåssing.

Tallene fra de siste årene tyder på en økning i andelen som har nasket i butikker, drevet med hærverk eller tagget. Andelen gutter som har vært i slåsskamp, er høyere i 2023/24 enn i årene før. Sett i et litt lengre perspektiv er det sniking (på bussen og lignende), som har økt mest de siste årene. Samtidig viser årets tall et tydelig brudd i denne trenden, med en nedgang sammenlignet med de foregående årene. Andelen som har nasket i butikker, har en økende trend. Andelen som har vært borte om natta uten at foreldrene visste hvor de var, har vært relativt stabilt de siste årene, men er høyere enn for ti år siden blant elevene på ungdomstrinnet.

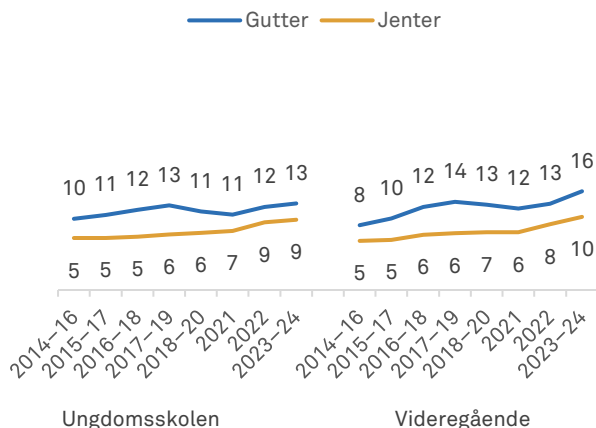
## Prosentandel gutter og jenter som har gjort følgende siste år



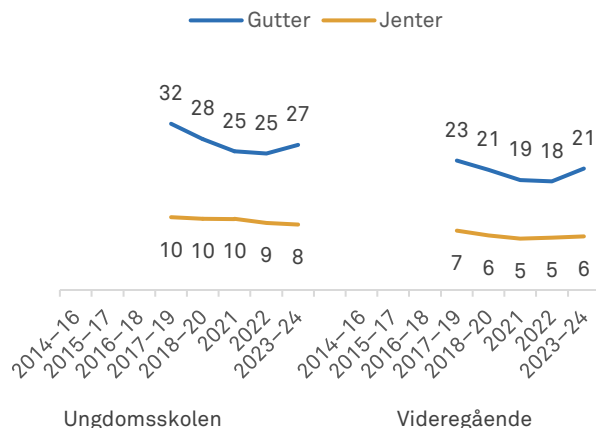
## Prosentandel på ulike klassetrinn som har gjort følgende siste år



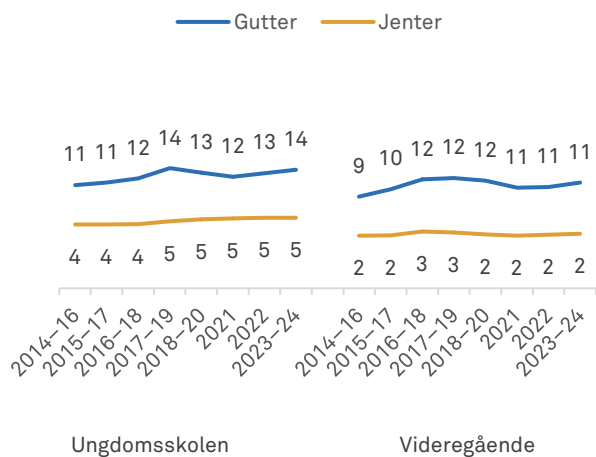
**Prosentandel som siste år har tatt med seg varer fra butikk uten å betale**



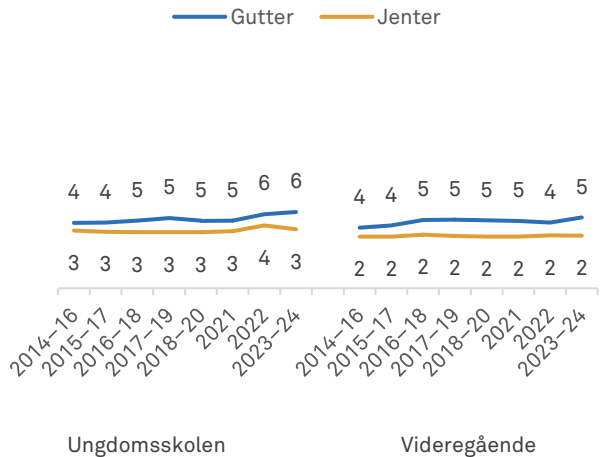
**Prosentandel som siste år har vært i slåsskamp**



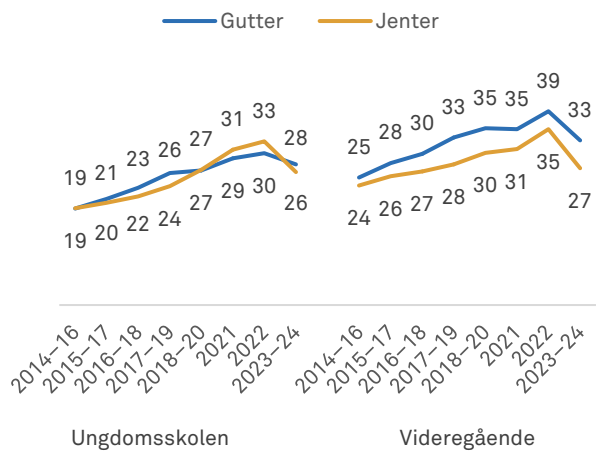
**Prosentandel som siste år med vilje har ødelagt eller knust ting (gjort hærverk)**



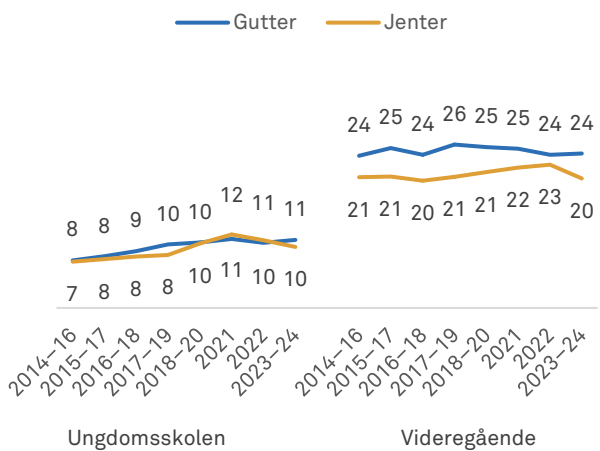
**Prosentandel som siste år har sprayet eller tagget ulovlig på vegger, bygninger, tog, buss eller lignende**



**Prosentandel som siste år har lurt seg fra å betale på kino, idrettsstevner, buss, tog eller lignende**



**Prosentandel som siste år har vært borte en hel natt uten at foreldre/foresatte visste hvor de var**



# Vold og trakassering

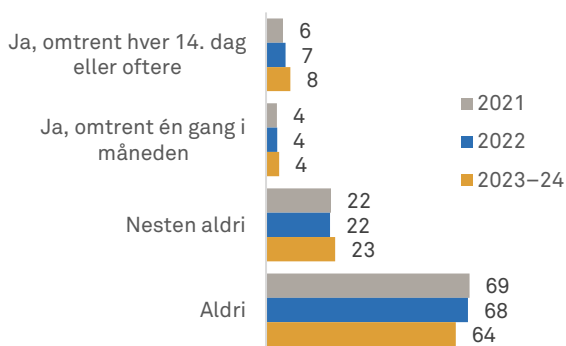
I Ungdata kartlegges mobbing gjennom spørsmål om hvor ofte ungdom blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra jevnaldrende på skolen eller i fritiden. Samlet rapporterer åtte prosent at de blir utsatt for dette minst hver 14. dag. Tallet er det høyeste siden målingene i Ungdata startet på ungdomstrinnet, og ligger én til to prosentpoeng over det som ble målt før pandemien. På videregående er årets tall noe høyere enn de siste to årene, men den langsiktige trenden viser stor grad av stabilitet. Andelen gutter som rapporterer at de utsetter andre for mobbing, er derimot høyere enn det som har vært rapportert tidligere både på ungdomstrinnet og på videregående. Andelen jenter som mobber andre, har ligget på én–to prosent i hele måleperioden.

Siden #metoo-kampanjen har seksuell trakassering fått stor oppmerksomhet. Resultatene fra Ungdata viser at en god del unge rapporterer å bli utsatt for seksuell trakassering. Det er flere jenter som rapporterer dette enn gutter. Men det finnes også gutter som er utsatt. For eksempel rapporterte 18 prosent av jentene og åtte prosent av guttene å ha blitt utsatt for uønsket seksuell beføling i løpet av det siste året. Seks prosent av jentene og fire prosent av guttene rapporterte at noen mot deres vilje delte seksualiserte bilder eller filmer av dem. Det er også en god del som rapporterer at noen har tvunget eller presset dem til samleie eller andre seksuelle handlinger. Blant elever på videregående gjelder dette elleve prosent av jentene og tre prosent av guttene. Årets tall skiller seg lite fra det som ble rapportert i 2022.

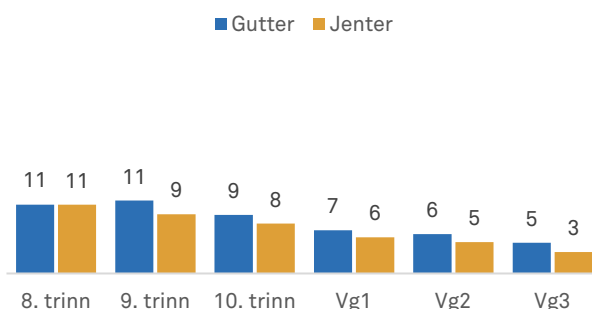
Resultatene tyder på at det har vært en viss økning de siste par årene i andelen som rapporterer å være utsatt for ungdomsvold. Mens 23 prosent rapporterte å ha blitt slått, sparket, ristet hardt, lugget eller lignende av en annen ungdom i 2023/24, var tallet 20 prosent i 2021. Også andelen som har vært utsatt for ran, er høyere i årets undersøkelse enn de siste par årene. Andelen som har blitt slått med vilje av en voksen i familien, er ett prosentpoeng høyere i årets undersøkelse enn årene før.

Forebygging er en viktig begrunnelse for å kartlegge omfang og utviklingstrekk av ulike former for vold og trakassering. Ofte vil det være vanskelig å måle effekten av forebyggende tiltak direkte. Kunnskap om forekomst i ulike grupper og eventuelle endringer over tid er likevel viktig både som grunnlag for planlegging av tiltak, for å kunne si noe om tiltakene treffer den aktuelle målgruppen, og om mulige effekter.

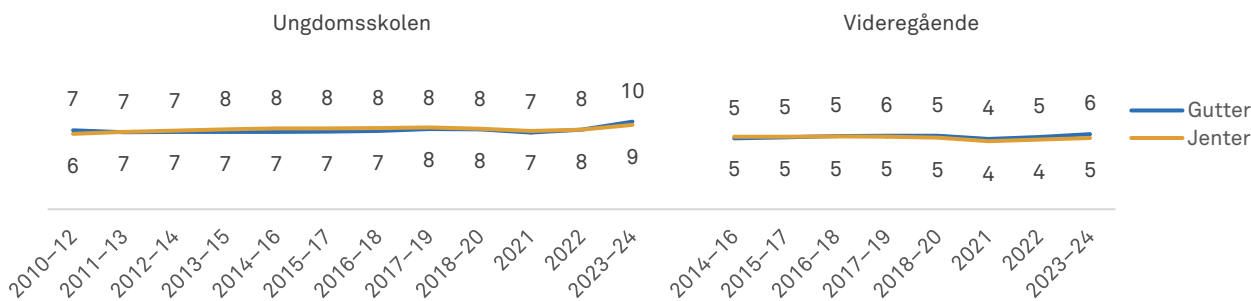
## Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?



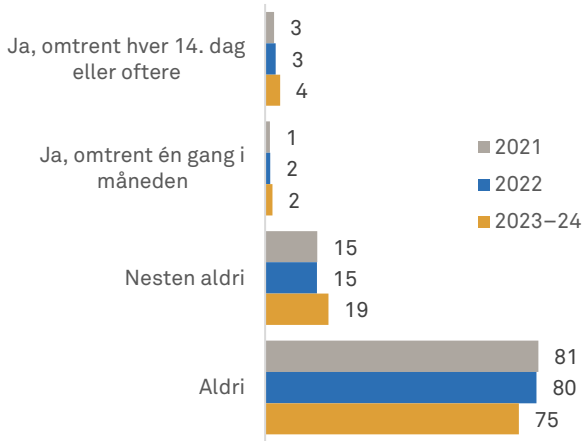
## Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



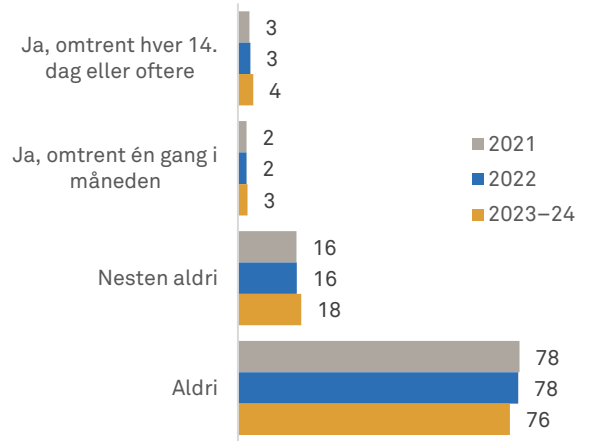
## Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



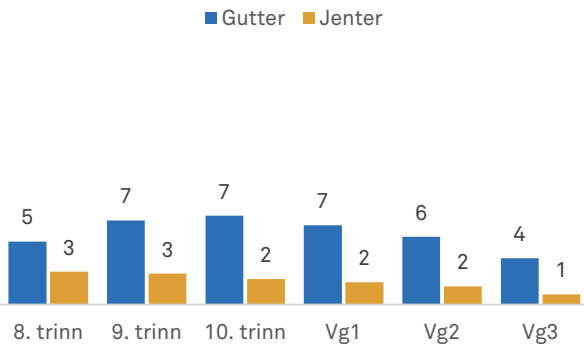
**Hender det at du er med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?**



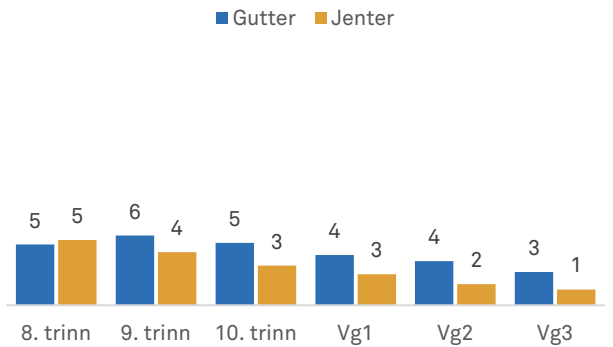
**Blir du mobbet, truet eller utestengt på nett?**



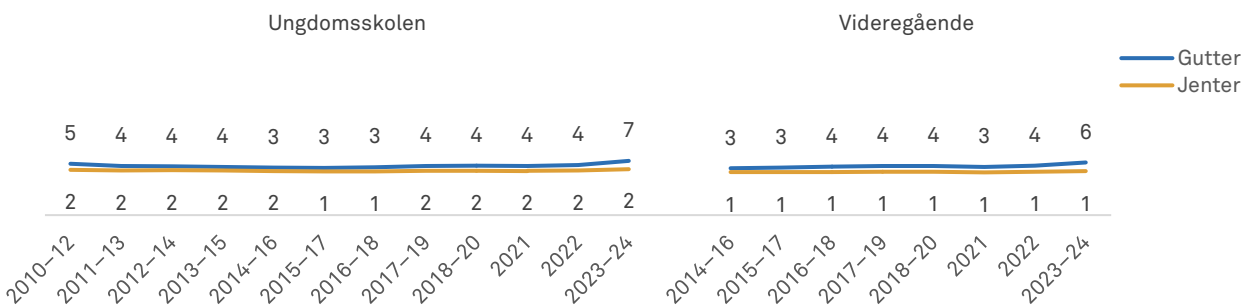
**Prosentandel som mobber andre minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



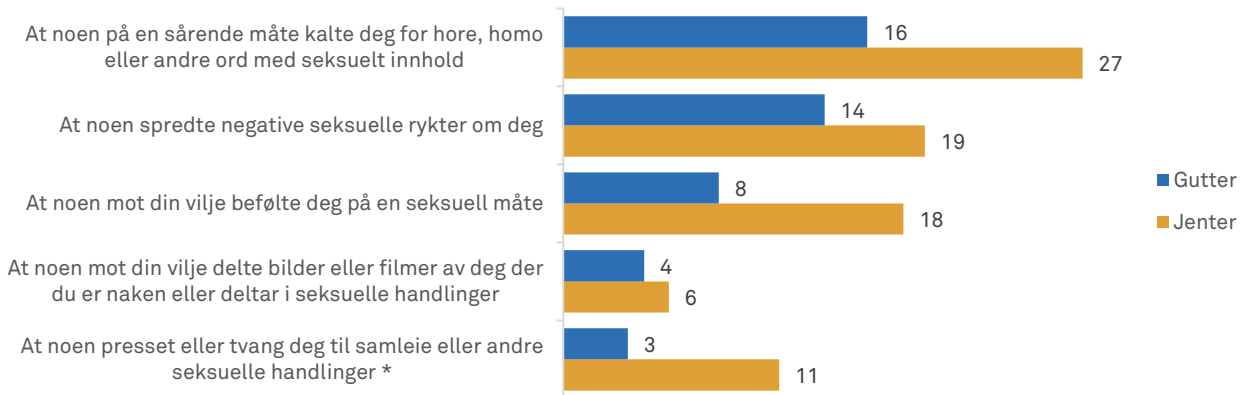
**Prosentandel som blir mobbet, truet eller utestengt på nett minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som mobber andre minst hver 14. dag. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



## Prosentandel som har blitt utsatt for ulike former for seksuell trakassering i løpet av siste år.



[\*]: spørsmål kun til elever på videregående. Resten gikk til elever på både ungdomstrinnet og videregående

### Seksuell trakassering

#metoo-kampanjen har bidratt til økt oppmerksomhet om seksuell trakassering. Seksuell trakassering defineres gjerne som uønsket seksuell oppmerksomhet og handler om oppførsel og handlinger som spiller på kjønn, kropp og seksualitet, og der den ene parten opplever det som ubehagelig eller truende.

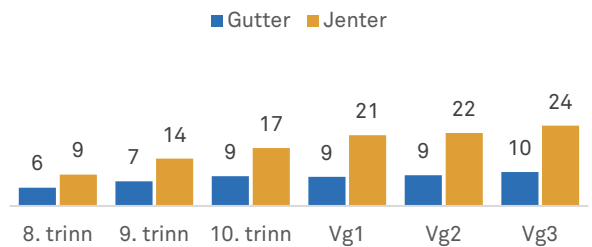
Seksuell trakassering kan skje på ulike måter. Ungdata kartlegger verbale former for trakassering, uønsket deling av nakenbilder eller -filmer, negativ seksuell ryktespredning og uønsket beføling.

For å avgrense trakassering fra legitime former for seksuell kontakt er spørsmålene formulert slik at de fanger opp handlinger som har skjedd mot de unges vilje, eller at det har skjedd på en negativ og/eller sårende måte, som de ikke likte.

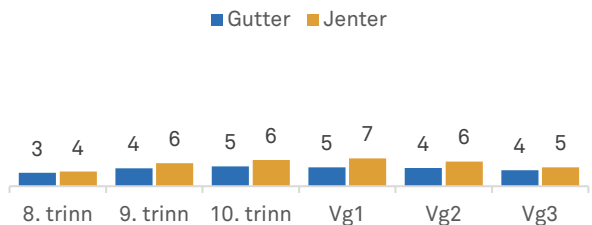
Resultatene viser at det er nokså mange som rapporterer om seksuell trakassering. Mest utbredt er verbal trakassering, ryktespredning og uønsket seksuell beføling. Selv om det også finnes gutter som blir utsatt, er det klart flere jenter enn gutter som rapporterer seksuell trakassering. For eksempel svarte 27 % av jentene og 16 % av guttene at de var utsatt for verbal seksuell trakassering. En mindre gruppe på 6 % av jentene og 4 % av guttene har opplevd at noen mot deres vilje delte bilder av dem med seksuelt innhold. Andelen utsatt for uønsket beføling øker markant gjennom ungdomsalderen.

På videregående blir ungdom spurt om noen har presset eller tvunget dem til samleie eller andre seksuelle handlinger i løpet av det siste året. 11 % av jentene og 3 % av guttene svarte at dette hadde skjedd. Tallene er spesielt alvorlige, da dette i mange tilfeller vil kunne omfatte seksuelle overgrep.

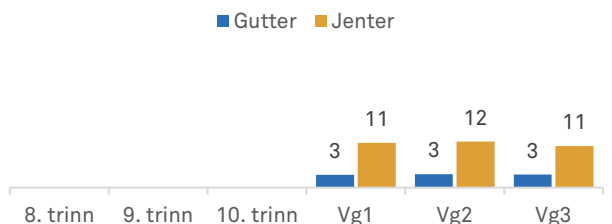
### Prosentandel som siste år har blitt utsatt for at noen mot din vilje befølte deg på en seksuell måte. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som siste år har blitt utsatt for at noen mot din vilje delte bilder eller filmer av deg der du er naken eller deltar i seksuelle handlinger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som siste år har blitt utsatt for at noen har presset eller tvunget deg til samleie eller andre seksuelle handlinger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn (kun videregående)



### Vold fra jevnaldrende

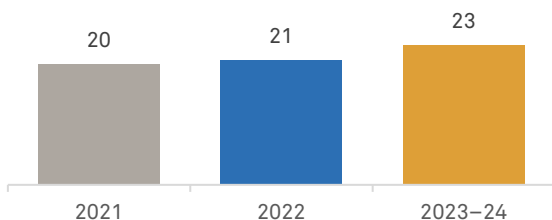
Forskning viser at mesteparten av volden ungdom blir utsatt for, skjer i møte med andre ungdommer. I mange tilfeller skjer volden mellom unge mennesker som kjenner hverandre fra før, eller som kjenner til hverandre.

Voldserfaringene oppstår under ulike omstendigheter og har ulik alvorlighetsgrad. Noen handlinger skjer i affekt, mens andre er planlagt. Noen handlinger er mindre alvorlige, mens det andre ganger gjelder svært alvorlige kriminelle hendelser, som for eksempel ran.

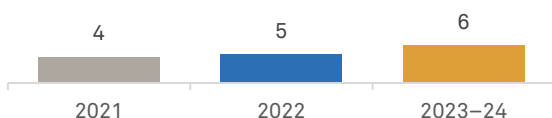
To spørsmål i Ungdata handler om vold fra jevnaldrende. Det første dekker handlinger som er relativt utbredt blant ungdom, som slag, spark, lugging eller lignende. Resultatene viser at én av fem har blitt utsatt for dette. Det andre spørsmålet kartlegger erfaringer med å ha blitt truet, angrepet eller ranet med gjenstander eller våpen. 6 prosent har opplevd dette.

Resultatene tyder på at det har vært en viss økning i andelen som rapporterer å være utsatt for ungdomsvold de siste par årene.

**Har en ungdom slått deg, sparket deg, ristet deg hardt, lugget deg eller lignende?**



**Har en ungdom med gjenstander eller våpen truet, angrepet eller ranet deg?**



### Vold i familien

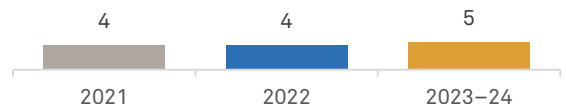
Vold i familien er en samlebetegnelse som dekker ganske ulike fenomener. Foreldre kan utøve både fysisk og psykisk vold mot barna sine. I dag sier vi at barn og unge utsettes for vold også dersom de lever med vold i familien. Det siste omtales ofte som vitneerfaringer.

Bak betegnelsen «fysisk vold fra foreldre» kan det skjule seg ulike fenomener – volden kan være en enkeltstående hendelse, eller den kan være systematisk, og den kan være mer eller mindre grov.

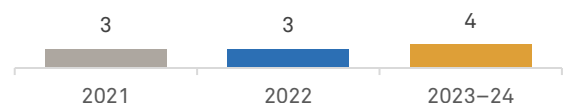
I Ungdata kartlegges vold i familien med to spørsmål. Vi spør om ungdom i løpet av det siste året har blitt slått med vilje av en voksen i familien, og om de har vært vitne til at voksne i familien har blitt utsatt for vold. Resultatene viser at dette er en realitet for fire–fem prosent av ungdommene.

Tallene for 2023/24 er ett prosentpoeng høyere enn årene før.

**Har en voksen i familien din slått deg med vilje?**



**Har du sett eller hørt at en voksen i din familie har blitt slått, sparket, ristet hardt eller lugget av en annen voksen i familien?**



# Om Ungdata

Datamaterialet i årets rapport er basert på de 150 583 ungdommene som deltok i Ungdata i 2023 og 2024. Deltakerne er elever i ungdomsskoler og videregående skoler over store deler av landet. Materialet som er samlet inn, gir grunnlag for å si noe om hvordan situasjonen var for ungdom i de første årene etter at alle restriksjonene knyttet til covid-19-pandemien var over og samfunnet igjen begynte å fungere normalt. Årets resultater sammenlignes med resultatene fra alle Ungdata-undersøkelser som har blitt gjennomført siden 2010.

Ungdata er lokale ungdomsundersøkelser som forskningsinstituttet NOVA og sju regionale kompetansesentre innen rusfeltet (KORUS) tilbyr alle landets kommuner og fylkeskommuner. Undersøkelsen er rettet inn mot elever på ungdomstrinnet og elever i videregående opplæring, og består i at elever fyller ut et elektronisk spørreskjema i skoletiden med en voksen til stede. Spørreskjemaet dekker mange viktige områder i ungdoms liv og omfatter temaer som venner, foreldre, skole, lokalmiljø, framtid, fritidsaktiviteter, helse og livskvalitet, seksualitet, rusmiddelbruk, regelbrudd, mobbing og utsatthet for vold og trakassering. Det finnes en egen undersøkelse rettet mot elever i 5. til 7. trinn – Ungdata junior. Resultatene fra Ungdata junior finnes i en egen rapport som kan lastes ned fra [ungdata.no](http://ungdata.no).

Kommunene og fylkeskommunene bestiller undersøkelsen, og de står selv for den praktiske gjennomføringen. Fylkene samordner sine undersøkelser, slik at de gjennomføres samtidig i alle kommunene i fylket. Undersøkelsene foregår fra januar til juni. Siden 2010 har undersøkelsen blitt gjennomført på de aller fleste ungdomsskoler og videregående skoler i landet. Undersøkelsen har blitt gjennomført flere ganger i nesten alle kommuner, vanligvis med tre års mellomrom.

Spørreskjemaet inneholder en obligatorisk del som brukes i alle undersøkelsene. Fra 2024 består denne delen av rundt 150 spørsmål til elever på ungdomstrinnet og 160 spørsmål til elever på videregående. Mange kommuner og fylkeskommuner velger å utvide sin lokale undersøkelse med valgfrie tilleggsspørsmål.

Undersøkelsen skjer i skoletiden, og det er frivillig for elevene å være med. De som ikke er med, kan gjøre annet skolearbeid. Foresatte og ungdom blir i forkant informert om undersøkelsen. Deltakerne i Ungdata står fritt til å trekke seg underveis, og de kan hoppe over spørsmål de ikke har lyst til å svare på. På ungdomstrinnet gjennomføres undersøkelsen anonymt. På videregående er det flere bakgrunnsspørsmål, noe som gjør at undersøkelsen vanligvis inneholder indirekte personopplysninger.

På nettsiden [ungdata.no](http://ungdata.no) finnes mer informasjon om undersøkelsen – om svarprosent, personvern og publiseringsregler. Der finnes også resultater fra de enkelte kommunene som deltar i Ungdata.

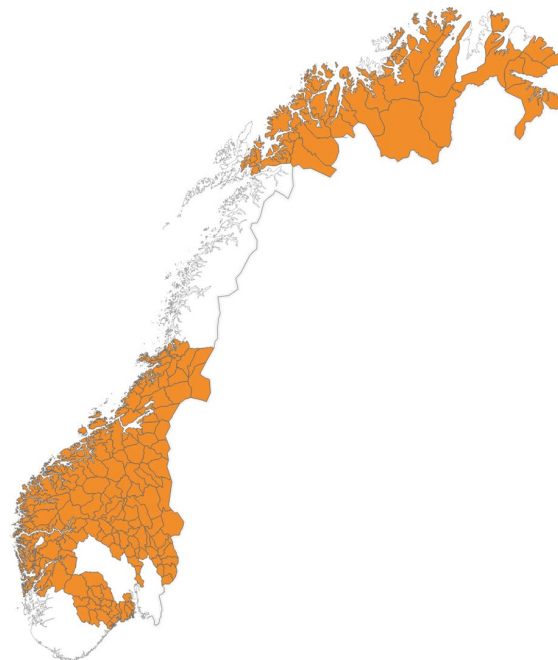
## Ungdatabasen

Svarene fra alle som er med i Ungdata, samles i en felles nasjonal database – Ungdatabasen. NOVA/ OsloMet har ansvar for å forvalte databasen, som består av svar fra 1 060 000 deltakere. Noen har vært med flere ganger, uten at det er mulig å identifisere hvem dette er. Databasen gjør det mulig å følge norsk ungdom nasjonalt, regionalt og lokalt, og over tid.

De aller fleste kommuner gjennomfører Ungdata hvert tredje år. Det varierer fra år til år hvilke kommuner og fylkeskommuner som deltar, men over en treårsperiode har nesten alle kommuner i Norge gjennomført undersøkelsen.

Normalt brukes data fra de siste tre år til å oppdatere de nasjonale tallene. I årets rapport blir det imidlertid brukt data for de to siste årene (2023 og 2024). Datainnsamlingene i 2023 og 2024 startet i slutten av januar og ble avsluttet i slutten av mai. De aller fleste undersøkelsene ble imidlertid gjennomført i februar og mars.

## Oversikt over kommuner som deltok i Ungdata i 2023–2024





Totalt deltok 212 kommuner i Ungdata i 2023 og 2024. Undersøkelsen ble gjennomført i alle kommunene i følgende fylker: Oslo, Telemark, Vestfold, Vestland, Møre og Romsdal, Trøndelag, Innlandet, Troms og Finnmark. Datainnsamlingen foregikk i 2023 i Oslo, Ålesund og fire mindre kommuner og i 2024 i de andre fylkene enn Oslo. Totalt deltok over 150 000 ungdommer i undersøkelsen.

Selv om antall kommuner og antallet deltakere er stort, er det ikke gitt at kommunene som er med i årets rapport, representerer et gjennomsnitt av hele landet. Gjennom å bruke data samlet inn fra tidligere år og sammenligne de kommunene som er med i årets rapport med dem som ikke er med, kan vi få et inntrykk av om kommunene skiller seg ut. Vi sammenlignet langs alle de indikatorene som er med i årets rapport. Resultatene tydet på at det er nokså lite som skiller kommunene som er med, fra dem som ikke er med. Det ble også foretatt tester av tidstrender innenfor alle de kommunene som var med i 2023/24, for å sjekke om tidstrendene som det vises til i rapporten, også viser til trender i det utvalget av kommuner som er med. Også disse analysene ga grunnlag for å tro at resultatene som rapporten gir for tidstrender, er robuste.

### Hvem står bak Ungdata?

Forskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet og sju regionale kompetansesentre innen rusfeltet (KORUS Bergen, KORUS Stavanger, KORUS midt, KORUS øst, KORUS sør, KORUS nord, KORUS Oslo) har ansvaret for Ungdata.

NOVA har det overordnede faglige og tekniske ansvaret, og for å sikre at datainnsamlingene foregår i tråd med lover, regler og forskningsetiske retningslinjer. NOVA bruker dataene inn i sine forskningsprosjekter.

KORUS bistår kommunene i sin region med planlegging av undersøkelsen, utforming av spørreskjema og veiledning om gjennomføringen. KORUS deltar også i drøftingen og oppfølging av resultatene i deres kommuner.

Helsedirektoratet finansierer Ungdata gjennom et årlig tilskudd via statsbudsjettet. Tilskuddet dekker et gratis tilbud til kommuner og fylkeskommuner og kostnader til et sekretariat ved Ungdatasenteret.

### Ungdata gjennomføres på ungdomstrinnet og i videregående skole

Kjønnsfordelingen blant deltakerne i Ungdata i 2023/24 er nokså lik på alle klassetrinn. Unntaket er Vg3, hvor det er en overvekt av jenter (60 prosent). At det er flere jenter enn gutter som deltar i Ungdata på det øverste trinnet i videregående, må sees i sammenheng med at undersøkelsen gjennomføres blant elever.

### Før 2021: Treårige nasjonale tall

Ungdata har pågått siden 2010. I alle rapporter før 2021 var tallene basert på et gjennomsnitt av data samlet inn de siste tre årene, fordi kommunene stort sett har gjennomført med tre års mellomrom. I 2021 og 2022 er tallene basert på ettårige datasett. Det er derfor verdt å merke seg at på alle figurene som viser trender i denne rapporten, er punktene på linjene først basert på en serie med treårsperioder (fram til og med perioden 2018–2020) og deretter på data samlet inn i henholdsvis 2021 og 2022. Etter 2022 er tallene basert på undersøkelser gjennomført i 2023/24.

Det er noe usikkerhet knyttet til representativiteten i den første treårsperioden, siden et mer begrenset antall kommuner deltok. Fra 2013 har antallet kommuner som har deltatt i Ungdata ligget på mellom 86 og 210 i året, med unntak av 2023 der undersøkelsen ble gjennomført i Oslo, Ålesund og fire mindre kommuner i Midt-Norge.

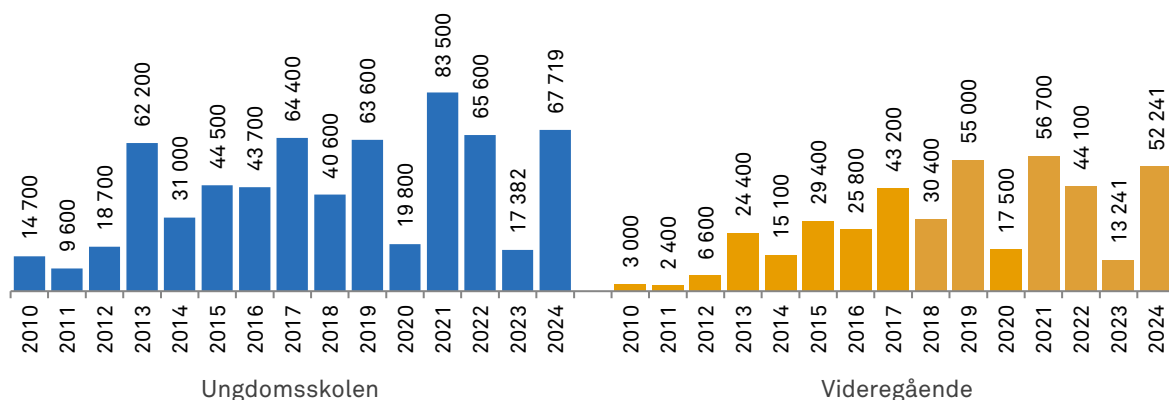
På ungdomstrinnet finnes det nasjonalt representative tall i alle treårsperiodene fra 2010–2012 og framover. På videregående er det først fra treårsperioden 2014–2016 at dataene er nasjonalt representative. Tidstrender for videregående er derfor kortere enn for ungdomstrinnet.

I analysene av utviklingen over tid inngår rundt 650 000 ungdomsskoleelever og 420 000 elever i videregående.

Lærlinger og ungdom som har sluttet i videregående, deltar ikke. I disse gruppene finner vi flere gutter enn jenter. Blant dem som i skolestatistikken er registrert som elever i Vg3, er andelen jenter 57 prosent i skoleårene 2022/23 og 2023/24. Det betyr at deltakelsen i Ungdata i stor grad reflekterer den faktiske kjønnsfordelingen på alle klassetrinn.

Blant deltakerne i Ungdata som går på ungdomsskolen, befinner omtrent en tredel seg på henholdsvis 8., 9. og 10. trinn. På videregående er elever fra Vg1 noe overrepresentert i Ungdata, sett i forhold til elevtallet (Vg1-elevene utgjør 41 prosent i Ungdata, mot 39 prosent av elevmassen). Motsatt er elevene på det øverste trinnet, Vg3, noe underrepresentert. Av deltakerne i Ungdata utgjør de 24 prosent av alle på videregående, mot 26 prosent av elevgrunnlaget.

## Antall deltakere i Ungdata på ungdomsskolen og i videregående – 2010–2024



At deltakelsen i Ungdata generelt er høyere på Vg1 enn på Vg3, skyldes dels at det organisatorisk er mer krevende å gjennomføre undersøkelsene blant de eldste, og dels at frafallet i videregående øker etter som ungdommene blir eldre. En må derfor ta i betraktning at datamaterialet, særlig mot slutten av videregående, består av en mer selektert gruppe av ungdom enn det som gjelder på de lavere klassetrinnene.

Figuren over viser hvor mange som hvert år har deltatt i Ungdata. Flest har deltatt fra ungdomstrinnet. Fra 2013 har stadig flere fylkeskommuner valgt å gjennomføre Ungdata på videregående.

### Høy svarprosent i Ungdata

I Ungdata er svarprosenten beregnet som forholdstallet mellom hvor mange som deltar i Ungdata, og hvor mange elever som totalt var registrert på de skolene som deltar i Ungdata. Definisjonen på deltakelse i Ungdata er å svare på minst ett spørsmål i undersøkelsen. Beregnet på denne måten er den samlede svarprosenten 77 prosent i 2023/24. På ungdomstrinnet er svarprosent 82 prosent og på videregående 69 prosent.

Av de som ikke deltar i Ungdata er det flere kategorier. En gruppe er de som takket nei til å være med på undersøkelsen. En annen gruppe er de som av praktiske grunner ikke fikk tilbud om å være med, fordi skolen ikke fikk gjennomført undersøkelsen på hele skolen. En tredje gruppe er de som ikke var tilstede på skolen i den tidsperioden undersøkelsen ble gjennomført.

Det finnes ingen oversikt over hvordan fordelingen er mellom disse tre kategoriene. Men mye tyder på at svarprosenten i den enkelte kommune avhenger av hvor godt selve undersøkelsen ble organisert. Mange kommuner har svarprosent på godt over 90 prosent, mens den er betydelig lavere andre steder.

### Revisjon av spørreskjema

Spørreskjemaet i Ungdata revideres med jevne mellomrom, blant annet for å sikre kvalitet og at spørreskjemaet inneholder spørsmål som er relevante. Revisjonen innebærer at noen spørsmål har gått ut, mens nye spørsmål har kommet til. For å sikre sammenlignbarhet over tid har likevel de fleste spørsmålene vært med i den obligatoriske delen av Ungdata helt siden 2010.

I 2014 ble det foretatt en større revisjon. Dette vil man se i rapporten ved at en del av trendfigurene først starter i perioden 2014–2016.

I 2020 og 2024 ble det foretatt ytterligere endringer i spørreskjemaet. I rapporten har vi tatt med noen av de nye temaene som kom med i forbindelse med den siste revisjonen. Dette gjelder spørsmålet om tilhørighet til stedet der de unge bor i kapittelet om lokalmiljøet og spørsmål om søvn og kosthold i kapittelet om helse. Nytt i årets rapport er at den også inneholder resultater for spørsmål om bruk av e-sigaretter eller vaping og om seksuell orientering blant elever i videregående.

Årets svarprosent er høy, men ligger et par prosentpoeng under det som var normalt før pandemien. Det er for øvrig verdt å understreke at selve svarprosenten ikke nødvendigvis trenger å være avgjørende for hvorvidt resultatene kan sies å være representative eller ei. Analyser foretatt av Ungdata tidligere år, hvor det er sammenlignet resultater fra kommuner med ulik svarprosent, har vist at selve svarprosenten bare har begrenset betydning for selve resultatene i undersøkelsene. I et metodenotat som er publisert på Ungdatas nettsider, er det blant annet dokumentert at omfanget av ulike typer ungdomsproblemer varierer nokså lite med svarprosenten i den enkelte kommune. Notatet ligger tilgjengelig på [www.ungdata.no](http://www.ungdata.no).

## Vekting

At svarprosenten varierer noe mellom kommunene, bidrar til at noen kommuner er representert med flere ungdommer i Ungdata enn det deres elevtall skulle tilsi. I analysene er det tatt hensyn til dette gjennom å vekte datamaterialet etter svarprosenten. På denne måten blir fordelingen mellom kommunene som deltok mer lik det faktiske antallet unge i de ulike kommunene.

Vektingen er foretatt på kommune- og skolenivå, og er basert på den endelige svarprosenten i hver undersøkelse. I kommuner og på skolenivåer der svarprosenten var lavere enn forventet, har elevene blitt vektet med et tall høyere enn én. Det vil si at de teller som mer enn én person i datasettet. Tilsvarende har deltakerne i kommuner med høyere svarprosent enn forventet blitt vektet ned.

I tillegg har svarene blitt vektet slik at de tre klassetrinnene på videregående gjenspeiler den faktiske fordelingen av elever i videregående.

Vektingen gjør at vi kan sammenligne årets resultater mer direkte med data fra tidligere år.

## Selvrapporterte data

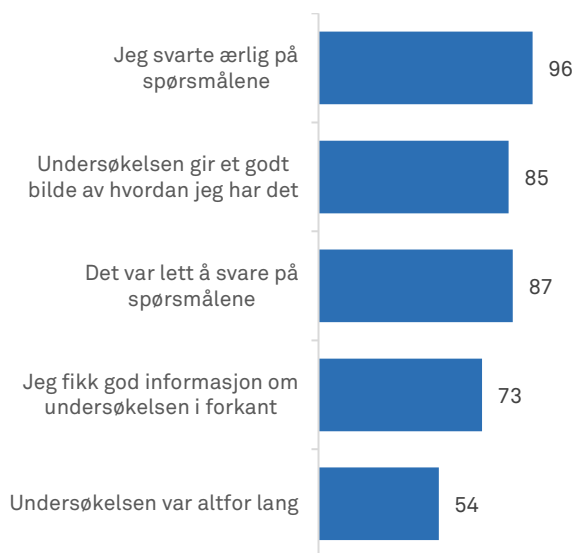
Ungdata er en selvrapporteringsundersøkelse. Dette betyr at alle resultatene som framkommer i rapporten, er basert på det ungdom selv rapporterer. Dette er en styrke siden målet med undersøkelsen er å få oversikt over ungdoms livssituasjon.

Samtidig hefter det en viss usikkerhet rundt slike undersøkelser, for eksempel om spørreskjemaet er utformet på en god nok måte for å fange opp det man er interessert i, om ungdommene forstår spørsmålene på samme måte som forskerne har lagt til grunn, og om ungdommene svarer sannferdig på det de blir spurt om. Det er heller ikke alle som svarer på alle spørsmålene, eller som rekker å fullføre undersøkelsen. Vår erfaring er at de aller fleste som er med i undersøkelsen tar den på alvor, og at Ungdata gir et dekkende bilde av situasjonen til ungdom flest.

For å få mer systematisk kunnskap om hvordan ungdom opplever å delta i Ungdata-undersøkelsen, er det spørsmål på slutten av spørreskjemaet der ungdom ble bedt om å ta stilling til ulike påstander om Ungdata-undersøkelsen. Analyser av besvarelsene viser at nærmere ni av ti oppfatter at undersøkelsen gir et godt bilde av hvordan de har det, og omtrent like mange synes det var lett å svare på spørsmålene.

Vi får også en indikasjon på at ungdom flest tar undersøkelsen på alvor når 96 prosent sier seg enig i at de svarte ærlig på spørsmålene. At litt over halvparten opplever at undersøkelsen er altfor lang, gir derimot en indikasjon på at omfanget av spørsmål bør reduseres i framtidige undersøkelser. Tre av fire mener de fikk god informasjon om undersøkelsen i forkant. Selv om tallet er høyt, er det ikke alle som deler erfaringen om at informasjonen var god nok. Dette kan bety at informasjonen som ble gitt ikke har kommet tydelig nok fram til alle, og/eller at det finnes en del elever som ønsker seg annen informasjon enn den som har vært gitt.

## Hva deltakerne i Ungdata i 2023/24 synes om å være med i undersøkelsen. Andelen som mener utsagnene stemmer.



Også når vi ser mer detaljert på hvordan ungdom har besvart undersøkelsen, har vi grunn til å tro at få av elevene besvarer undersøkelsen på en systematisk useriøs måte. I Ungdata er det utformet egne prosedyrer for å identifisere det vi antar er useriøse besvarelser. Basert på disse prosedyrene har vi anslått at mindre enn én av hundre ungdommer besvarer undersøkelsen systematisk på en useriøs måte. Disse ungdommene vil i liten grad påvirke resultatene.

For mer informasjon om disse prosedyrene og andre metoderelaterte spørsmål, se Ungdatas nettsider under området «Metode og dokumentasjon».

# Definisjoner

Hvordan nøkkelindikatorene er målt.

## Livskvalitet

### Er tilfreds med livet sitt

Indikatoren viser andelen som gir minst 6 poeng på en tilfredshetskala fra 0 til 10, der 0 er det verst tenkelige livet de kan tenke seg, og 10 er det beste livet.

## Venner

### Har en fortrolig venn

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja, helt sikkert» eller «Ja, det tror jeg» på spørsmålet: «Har du minst én venn som du kan stole fullstendig på og kan betro deg til om alt mulig?»

### Har venner å være sammen med på fritiden

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja» på spørsmålet: «Har du noen å være sammen med på fritiden?»

### Har venner å være sammen med på skolen

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja» på spørsmålet: «Har du noen å være sammen med på skolen?»

### Har vært sammen med venner hjemme hos hverandre minst to ganger siste uke

Indikatoren viser andelen som minst to ganger siste uke har: «Vært sammen med venner hos meg eller hos dem».

### Har vært ute med venner størsteparten av kvelden minst to ganger siste uke

Indikatoren viser andelen som minst to ganger siste uke har: «Brukt størstedelen av kvelden ute sammen med venner».

### Veldig mye plaget av ensomhet

Indikatoren viser andelen som svarer at de var «veldig mye plaget» siste uke av: «Følt deg ensom».

## Foreldre

### Er fornøyd med foreldrene sine

Indikatoren viser andelen som svarer «Svært fornøyd» eller «Litt fornøyd» på spørsmålet: «Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med foreldrene dine?» Indikatoren viser hvor mange prosent av ungdommene som svarer «svært fornøyd» eller «litt fornøyd».

### Opplever at foreldrene har god oversikt over ungdommenes venner og fritid

Indikatoren viser andelen som mener at begge disse to utsagnene er riktig: «Foreldrene mine pleier å vite hvor jeg er, og hvem jeg er sammen med i fritiden» og «Foreldrene mine kjenner de fleste av vennene jeg er sammen med i fritiden».

## Skole

### Er fornøyd med skolen de går på

Indikatoren viser andelen som svarer «Svært fornøyd» eller «Litt fornøyd» på spørsmålet: «Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med skolen du går på?»

### Kjeder seg på skolen

Indikatoren viser andelen som er enig i utsagnet: «Jeg kjeder meg på skolen».

### Gruer seg ofte til å gå på skolen

Indikatoren viser andelen som er enig i utsagnet: «Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen».

### Synes lærerne sine bryr seg om seg

Indikatoren viser andelen som er enig i utsagnet: «Lærerne mine bryr seg om meg».

### Passer inn blant elevene på skolen

Indikatoren viser andelen som er enig i utsagnet: «Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen».

### Trives på skolen

Indikatoren viser andelen som er enig i utsagnet: «Jeg trives på skolen».

### Blir ofte stresset av skolearbeidet

Indikatoren viser andelen som svarer «Ofte» eller «Svært ofte» på spørsmålet: «Hvor ofte blir du stresset av skolearbeidet?»

### Bruker minst én time hver dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen

Indikatoren viser andelen som svarer minst én time på spørsmålet: «Hvor lang tid bruker du gjennomsnittlig per dag på lekser og annet skolearbeid (utenom skoletiden)?»

### Har skulket skolen

Indikatoren viser andelen som svarer «Én gang» eller oftere på spørsmålet: «Har du skulket skolen det siste året?»

## Lokalmiljøet

### Er fornøyd med lokalmiljøet

Indikatoren viser andelen som svarer «Svært fornøyd» eller «Litt fornøyd» på spørsmålet: «Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med lokalmiljøet der du bor?»

### Opplever det som trygt å være ute om kvelden i nærmiljøet

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja» på spørsmålet: «Når du er ute om kvelden, opplever du det som trygt å være i nærområdet der du bor?»

## Framtid

### Tror de vil fullføre videregående

Indikatoren viser andelen som svarer «ja» på spørsmålet: «Tror du at du vil komme til å fullføre videregående?» De andre svaralternativene var «nei» og «vet ikke».

## Framtid

### Tror de vil ta høyere utdanning

Indikatoren viser andelen som svarer «ja» på spørsmålet: «Tror du at du vil komme til å ta utdanning på universitet eller høyskole?» De andre svaralternativene var «nei» og «vet ikke».

### Tror de vil bli arbeidsledig

Indikatoren viser andelen som svarer «nei» på spørsmålet: «Tror du at du noen gang vil bli arbeidsledig?» De andre svaralternativene var «ja» og «vet ikke».

### Tror de vil få et godt og lykkelig liv

Indikatoren viser andelen som svarer «ja» på spørsmålet: «Tror du at du vil komme til å få et godt og lykkelig liv?» De andre svaralternativene var «nei» og «vet ikke».

## Medier

### Bruker daglig minst tre timer foran en skjerm

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett, mobil) i løpet av en dag?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer to timer eller mer.

### Bruker daglig minst én time på sosiale medier

Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer én time eller mer på spørsmålet: «Tenk på en vanlig gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på sosiale medier?».

### Bruker daglig minst én time på elektroniske spill

Indikatoren viser hvor mange prosent som tilsammen bruker mer enn én time på «dataspill/TV-spill» og «spille på telefon/nettbrett».

### Bruker daglig minst én time daglig på å se på TV

Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer én time eller mer på spørsmålet: «Tenk på en vanlig gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på å se på TV?».

### Bruker daglig minst en halvtime på å lese bøker (ikke skolebok)

Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer en halvtime eller mer på spørsmålet: «Tenk på en vanlig gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på å lese bøker?».

## Organisert fritid

### Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller lag

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja» på spørsmålet: «Er du, eller har du tidligere vært, med i noen organisasjoner, klubber, lag eller foreninger etter at du fylte 10 år?».

### Har vært med i et idrettslag

Indikatoren viser andelen som svarer at de minst én gang i løpet av de siste 30 dagene har «... vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i et idrettslag».

### Har vært på fritidsklubb

Indikatoren viser andelen som svarer at de minst én gang i løpet av de siste 30 dagene har «... vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i en ungdomsklubb/fritidsklubb/ungdomshus».

### Har vært med i en religiøs forening

Indikatoren viser andelen som svarer at de minst én gang i løpet av de siste 30 dagene har «... vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i en religiøs forening».

### Har vært med i korps, kor, orkester, musikkskole, kulturskole

Indikatoren viser andelen som svarer at de minst én gang i løpet av de siste 30 dagene har «... vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i et kor, korps, orkester eller musikkskole/kulturskole».

### Har vært med i annen organisert aktivitet

Indikatoren viser andelen som svarer at de minst én gang i løpet av de siste 30 dagene har «... vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i en annen organisasjon, lag eller forening».

## Fysisk aktivitet

### Trener jevnlig minst én gang i uka

Indikatoren viser andelen som trener minst én gang i uka på egen hånd, i et idrettslag, i treningsstudio og/eller andre former for organisert trening.

### Trener på egenhånd

Indikatoren viser andelen som svarer minst «1–2 ganger i uka» på spørsmålet: «Hvor ofte trener du på egen hånd (løper, svømmer, sykler, går tur)?»

### Trener i idrettslag

Indikatoren viser andelen som svarer minst «1–2 ganger i uka» på spørsmålet: «Hvor ofte trener eller konkurrerer du i et idrettslag?»

### Trener i treningsstudio

Indikatoren viser andelen som svarer minst «1–2 ganger i uka» på spørsmålet: «Hvor ofte trener du på treningsstudio?»

### Driver med annen organisert trening

Indikatoren viser andelen som svarer minst «1–2 ganger i uka» på spørsmålet: «Hvor ofte driver du med annen organisert trening (dans, kampsport eller lignende)?»

## Helse

### Prosentandel som er fornøyd med helsa si

Indikatoren viser andelen som svarer «Svært fornøyd» eller «Litt fornøyd» på spørsmålet: «Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med helsa di?»

### Bruker smertestillende tabletter

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter (Paracet, Ibux og lignende) i løpet av siste måned?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de bruker slike medikamenter ukentlig eller oftere.

### Har brukt helsesykepleier på skolen

Indikatoren viser andelen som minst én gang i løpet av det siste året har brukt følgende helsetjeneste: «Helsesøster eller helsesykepleier på skolen».

### Har brukt helsestasjon for ungdom

Indikatoren viser andelen som minst én gang i løpet av det siste året har brukt følgende helsetjeneste: «Helsestasjon for ungdom».

### Har brukt psykolog

Indikatoren viser andelen som minst én gang i løpet av det siste året har brukt følgende helsetjeneste: «Psykolog».

**Helse****Har hatt hodepine mange ganger eller daglig**

Indikatoren viser andelen som svarer «Daglig» eller «Mange ganger» på spørsmålet: «Hvor ofte har du hatt hodepine i løpet av siste måned?»

**Har hatt andre fysiske plager (enn hodepine) mange ganger eller daglig**

Indikatoren viser andelen som svarer «Daglig» eller «Mange ganger» på spørsmålet: «Hvor ofte har du hatt andre fysiske plager (enn hodepine) (for eksempel kvalme, vondt i magen, smerter i ledd, nakke eller muskler) i løpet av siste måned?»

**Har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene**

Indikatoren er målt gjennom et spørsmål om man siste uka har vært plaget av noe av det følgende: «Følt at alt er et slit», «Hatt søvnproblemer», «Følt deg ulykkelig, trist eller deprimeret», «Følt håpløshet med tanke på framtida», «Følt deg stiv eller anspent» og «Bekymret deg for mye om ting». Indikatoren viser hvor mange prosent som i gjennomsnitt svarer at de minst er ganske mye plaget av disse symptomene.

**Opplever mye press på minst to områder**

Indikatoren viser andelen som opplever «Mye press» eller «Svært mye press» på to av følgende områder: Press om å ... «... se bra ut eller ha en fin kropp», «... gjøre det bra på skolen», «... gjøre det bra i idrett», «...ha mange følgere og likes på sosiale medier».

**Har problemer med å takle stresset**

Indikatoren viser andelen som «I stor grad» eller «I svært stor grad» har opplevd så mye press den siste uka at de har hatt problemer med å takle det.

**Spiser frokost hver dag før skolen**

Indikatoren viser andelen som svarer «5 dager i uka» på spørsmål om hvor ofte du pleier å spise frokost før du går på skolen.

**Spiser matpakke eller lunsj hver dag på skolen**

Indikatoren viser andelen som svarer «5 dager i uka» på spørsmål om hvor ofte du pleier å spise matpakke eller lunsj på skolen.

**Spiser grønnsaker/salat minst fem ganger i uka**

Indikatoren viser andelen som svarer «5-6 ganger i uka» eller oftere på spørsmål om hvor ofte du pleier å spise grønnsaker/salat.

**Spiser frukt/bær minst fem ganger i uka**

Indikatoren viser andelen som svarer «5-6 ganger i uka» eller oftere på spørsmål om hvor ofte du pleier å spise frukt/bær.

**Driker energidrikk med koffein minst fem ganger i uka**

Indikatoren viser andelen som svarer «5-6 ganger i uka» eller oftere på spørsmål om hvor ofte du pleier å drikke energidrikk med koffein (f.eks Monster, Battery, Red Bull).

**Seksualitet****Har hatt samleie**

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja» på spørsmål om de har hatt samleie.

**Rusmidler****Driker alkohol jevnlig minst én gang i måneden**

Indikatoren viser andelen som svarer «Hver uke» eller «Nokså jevnt 1-3 ganger i måneden» på spørsmålet: «Hender det at du drikker noen form for alkohol?»

**Har aldri smakt alkohol eller bare har smakt noen få ganger**

Indikatoren viser andelen som svarer «Aldri» eller «Har bare smakt noen få ganger» på spørsmålet: «Hender det at du drikker noen form for alkohol?»

**Har vært beruset på alkohol**

Indikatoren viser andelen som i løpet av det siste året har drukket så mye at de følte seg tydelig beruset.

**Får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol**

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja» på spørsmålet: «Får du lov til å drikke alkohol av dine foreldre/foresatte?»

**Røyker daglig eller ukentlig**

Indikatoren viser andelen som svarer «Røyker daglig» eller «Røyker ukentlig, men ikke hver dag» på spørsmålet: «Røyker du?»

**Bruker e-sigaretter/vape daglig eller ukentlig**

Indikatoren viser andelen som svarer «Bruker daglig» eller «Bruker ukentlig, men ikke hver dag» på spørsmålet: «Bruker du e-sigaretter/vape?»

**Snuser daglig eller ukentlig**

Indikatoren viser andelen som svarer «Snuser daglig» eller «Snuser ukentlig, men ikke hver dag» på spørsmålet: «Bruker du snus?»

**Har brukt hasj eller marihuana**

Indikatoren viser andelen som i løpet av det siste året har brukt hasj eller marihuana.

**Har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året**

Indikatoren viser andelen som i løpet av det siste året har blitt tilbudt hasj eller marihuana.

**Regelbrudd****Har ikke begått regelbrudd**

Indikatoren viser andelen som har svart «null ganger» på om de i løpet av det siste året har 1) tatt med seg varer fra butikk uten å betale, 2) vært i slåsskamp, 3) med vilje har ødelagt eller knust vindusruter, busseter, postkasser eller lignende (gjort hærverk), 4) sprayet eller tagget ulovlig på vegger, bygninger, tog, buss eller lignende, 5) lurt seg fra å betale på kino, idrettsstevner, buss, tog eller lignende, 6) har vært borte en hel natt uten at dine foreldre/foresatte visste hvor de var, 7) skulket skolen.

**Har begått mange regelbrudd**

Indikatoren baserer seg på samme sju spørsmål som i indikatoren over. Indikatoren viser andelen som rapporterer om at de har vært med på alle, eller de fleste av disse regelbruddene, gjerne flere ganger.

### Vold og trakassering

#### Blir mobbet minst hver 14. dag

Indikatoren viser andelen som svarer «Omtrent hver 14. dag» eller oftere på spørsmålet: «Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?»

#### Mobber andre minst hver 14. dag

Indikatoren viser andelen som svarer «Omtrent hver 14. dag» eller oftere på spørsmålet: «Hender det at du er med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?»

#### Blir mobbet, truet eller utestengt på nett minst hver 14. dag

Indikatoren viser andelen som svarer «Omtrent hver 14. dag» eller oftere på spørsmålet: «Blir du mobbet, truet eller utestengt på nett?»

#### Har opplevd at noen mot sin vilje befølte dem på en seksuell måte

Indikatoren viser andelen som i løpet av siste året har opplevd at «At noen mot din vilje befølte deg på en seksuell måte».

#### Har opplevd at noen har delt bilder/filmer av dem der de er naken eller deltar i seksuelle handlinger

Indikatoren viser andelen som i løpet av siste året har opplevd «At noen mot din vilje delte bilder eller filmer av deg der du er naken eller deltar i seksuelle handlinger».

#### Har opplevd å bli utsatt for vold fra andre ungdommer

Indikatoren viser andelen som i løpet av siste året har opplevd at «En ungdom har slått deg, sparket deg, ristet deg hardt, lugget deg eller lignende».

#### Har opplevd å bli truet/angrepet med våpen

Indikatoren viser andelen som i løpet av siste året har opplevd at «En ungdom med gjenstander eller våpen har truet, angrepet eller ranet deg».

#### Har opplevd å bli slått med vilje av en voksen i familien

Indikatoren viser andelen som i løpet av siste året har opplevd at «En voksen i familien din har slått deg med vilje».

#### Har vært vitne til vold i familien

Indikatoren viser andelen som i løpet av siste året har opplevd at «En voksen i familien din har blitt slått, sparket, ristet hardt eller lugget av en annen voksen i familien».

# Litteratur

Liste over forskningslitteratur som berører temaene i denne rapporten.

## Livskvalitet

Samdal, O., F. K.S. Mathisen, T. Torsheim, Å. R. Diseth, A-S. Fismen, T. Larsen, B. Wold & E. Årdal (2016). *Helse og trivsel blant barn og unge*. Hemil-rapport 1/2015. Bergen: Hemil-senteret, Universitetet i Bergen.

Helsedirektoratet (2018). *Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem*. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet (2016). *Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet*. Oslo: Helsedirektoratet.

Unicef (2020). *Worlds of Influence. Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries* Firenze: UNICEF Office of Research

Folkehelseinstituttet (2019). *Fakta om livskvalitet og trivsel*. Hentet fra [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

## Venner

Frøyland, L.R. & C. Gjerustad (2012). *Vennskap, utdanning og framtidsplaner. Forskjeller og likheter blant ungdom med og uten innvandrerbakgrunn i Oslo*. NOVA rapport 5/2012. Oslo: NOVA.

Sletten, M. Aa. (2013). «Betydningen av å lykkes sosialt i ungdomstiden - er dårlige venner bedre enn ingen venner?» I T. Hammer og C. Hyggen (red.): *Ung voksen og utenfor. Mestring og marginalitet på vei til voksenlivet*. Oslo: Gyldendal Akademiske.

## Foreldre

Elstad, J.I. & K. Stefansen (2014). «Social Variations in Perceived Parenting Styles Among Norwegian Adolescents». *Child Indicators Research*, 7(3): 649–70.

Øia, T. & V. Vestel (2014). «Generasjonskløfta som forsvant. Et ungdomsbilde i endring». *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 14(1): 99–133.

Bakken, A., L.R. Frøyland & M. Aa. Sletten (2016). *Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsene?* NOVA Rapport 3/2016. Oslo: NOVA, Høgskolen i Oslo og Akershus.

Andersen, P.L., & M. Dæhlen (2017). *Sosiale relasjoner i ungdomstida: identifisering og beskrivelse av ungdom med svake relasjoner til foreldre, skole og venner*. NOVA rapport 8/2017. Oslo: NOVA.

Stefansen, K., I. Smette & Å. Strandbu (2016). «Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports». *Sport, Education and Society*. <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834>

Strandbu, Å., K. Stefansen, I. Smette & M. Renslo Sandvik (2017). «Young people's experiences of parental involvement in youth sport». *Sport, Education and Society*.

## Skole

Birkelund, G.E. & A. Mastekaasa (2009). *Integrert? Innvandrere og barn av innvandrere i utdanning og arbeidsliv*. Oslo: Abstrakt forlag.

Øia, T. (2011). *Ungdomsskoleelever. Motivasjon, mestring og resultater*. NOVA rapport 9/2011. Oslo: NOVA.

Borg, E. (2013). «Does Working Hard in School Explain Performance Differences between Girls and Boys? A Questionnaire-based Study Comparing Pakistani Students with Majority Group Students in the City of Oslo». *YOUNG*, 21(2): 133–154.

Skaalvik, E. & R. Andre Federici (2015). Prestasjonspresset i skolen. *Bedre skole*, (3): 11-15.

Elstad, J.I. og A. Bakken (2015). «The effects of parental income on Norwegian adolescents' school grades: A sibling analysis». *Acta Sociologica*, (58): 265–282.

Bakken, A. (2016). «Endringer i skoleengasjement og utdanningsplaner blant unge med og uten innvandringsbakgrunn. Trender over en 18-årsperiode». *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 16(1): 40–62.

Grøgaard, J.B. & C.Å. Arnesen (2016). «Kjønnforskjeller i skoleprestasjoner: Ulik modning?». *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 16(2): 42-68.

Bunting M., G. H. Moshuus (2017). *Skolesamfunnet: Kompetansekrav og ungdomsfelleskap*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Erstad, O. & I. Smette (2017). *Ungdomsskole og ungdomsliv. Læring i skole, hjem og fritid*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Nielsen, H. B. & I. Henningsen (2018). «Guttepanikk og jentepress – paradokser og kunnskapskrise». *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 42(01-02): 6-28.

Vogt, K.C. (2018). «Svartmaling av gutter». *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 2(02): 177-193.

## Lokalmiljøet

Sandlie, H.C. & P. L. Andersen (2016). «Rotløs ungdom'– ungdom, flytting og livssjanser». *Sosiologi i dag*, 46(3-4): 130-158.

Brattbakk, I. & T. Wessel (2013). «Long-term Neighbourhood Effects on Education, Income and Employment among Adolescents in Oslo». *Urban Studies*, 50(2): 391-406.

Pettersen, O.M. & M. Aa. Sletten (2019). «Å ha lite der de fleste har mye». *Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 18(2): 139-170.

Rye, J.F. (2019). «Å være ung i distrikts-Norge». Kunnskaps oversikt med utgangspunkt i nyere norsk forskning om distriktsungdommer. NTNU: Trondheim.

Bakken, A. (2020). *Ungdata – Ung i Distrikts-Norge*. NOVA Rapport 3/20. Oslo: NOVA/OsloMet.



### Framtid

Sletten, M. Aa. (2011). «Limited Expectations? How 14-16-Year-Old Norwegians in Poor Families Look at Their Future». *YOUNG*, 19(2): 181-218.

Gjerustad, C. & T. von Soest (2012) «Socio-economic status and mental health – the importance of achieving occupational aspirations». *Journal of Youth Studies*, 15(7): 890-908.

Hyggen, C. & C. Gjerustad (2013). «Knuste drømmer? Aspirasjoner, yrkeskarriere og mental helse fra ung til voksen». I T. Hammer & C. Hyggen (red.): *Ung voksen og utenfor. Mestring og marginalitet på vei til voksenlivet*. Oslo: Gyldendal Akademiske.

Hegna, K. (2014). «Changing educational aspirations in the choice of and transition to post-compulsory schooling – a three-wave longitudinal study of Oslo youth». *Journal of Youth Studies*, 17(5): 592-613.

### Medier

Arvola, A. K. & A. Clancy (2014). «World of Warcraft – til ungdommers begjær og foreldres besvær - Unge online-spillende menns opplevelse av samspillet med foreldre og medspillere». *Fokus på familien*, 42(03): 184-203.

Bakken, Sletten og Hegna (2021). «Fra offline til online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår». I Ødegård og Pedersen (red.): *Ungdommen*. Oslo: Cappelen Akademisk.

Décieux, J.P., A. Heinen & H. Willems (2019). «Social media and its role in friendship-driven interactions among young people: A mixed methods study». *YOUNG*, 27(1): 18-31.

Frøyland, L.R., M.B. Hansen, M. Aa. Sletten, L. Torgersen & T. von Soest (2010). *Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norsk ungdom*. NOVA rapport 18/2010. Oslo: NOVA.

Eklund, L. & S. Roman (2018). «Digital Gaming and Young People's Friendships: A Mixed Methods Study of Time Use and Gaming in School». *YOUNG*, 27(1): 32-47.

Medietilsynet (2020). *Barn og medier 2020*. En kartlegging av 9-18-åringers digitale medievaner. Hentet fra [www.medietilsynet.no/](http://www.medietilsynet.no/)

Overå, S. & H-J. Weihe Wallin (2016). *Spillavhengighet. Gaming og gambling*. Stavanger: Hertervig Akademisk.

Overå, S. (2016). «Moderne oppvekst på boks: om dataspill, unge, identitet og læring». *Rusfag*, 1(2016): 19-29.

Sletten, M. Aa., Å. Strandbu & Ø. Gilje (2015). «Idrett, dataspilling og skole – konkurrerende eller 'på lag'?». *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 99(05): 334-350.

Wichstrøm, L., F. Stenseng, J. Belsky, T. von Soest & B.W. Hygen (2019). «Symptoms of Internet gaming disorder in youth: Predictors and comorbidity». *Journal of abnormal child psychology*, 47(1): 71-83.

### Organisert fritid

Ødegård, G. (2007). «Troløs ungdom. Endringer i ungdoms deltagelse i frivillige organisasjoner fra 1992 til 2002». I Å. Strandbu & T. Øia (Red.): *Ung i Norge. Skole, fritid og ungdomskultur*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

Ødegård, G., K. Steen-Johnsen & B. Ravneberg (2012). «Rekruttering av barn og unge til frivillige organisasjoner – Barrierer, tiltak og institusjonelt samarbeid». I B. Enjolras, K. Steen-Johnsen & G. Ødegård (red.): *Deltagelse i frivillige organisasjoner. Forutsetninger og effekter*. Bergen/Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.

Ødegård, G. & A. Fladmoe (2017). *Samfunnsengasjert ungdom: Deltakelse i politikk og organisasjonsliv blant unge i Oslo*. Rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Hentet fra <http://hdl.handle.net/11250/2442826>.

Eriksen, I.M. & I. Seland (2019). *Ungdom, kjønn og fritid*. NOVA Notat 6/19.

Seland, I. & P.L. Andersen (2019). *Fritidsklubber i et folkehelseperspektiv. Analyser av statlige dokumenter 2007–2017 og Ungdata 2015–2017*. NOVA Notat 1/19.

Seland, I. & P.L. Andersen (2020). «Hva kjennetegner ungdom som går på norske fritidsklubber og ungdomshus?». *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, 1(1): 6-26.

### Fysisk aktivitet

Broch, T.B. (2016). «Trening til samfunnsdeltakelse. Hvordan idrettsungdom leker med og etablerer solidaritet til hierarkier». *Sosiologi i dag*, 46 (3-4): 64-86.

Seippel, Ø., M.K. Sisjord & Å. Strandbu (2016). *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Andersen, P.L. & A. Bakken (2018). «Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms?». *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8): 921-937.

Bakken, A. (2019). *Idrettens posisjon i ungdomstida. Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?* NOVA rapport 2/2019.

Strandbu, A., A. Bakken & M. Aa. Sletten (2019). «Exploring the minority-majority gap in sport participation: different patterns for boys and girls?». *Sport in Society*, 22(4): 606-624.

Stenee-Johansen, J. mfl (2019). Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form. Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). Oslo: Norges idrettshøgskole.

### Fysisk aktivitet

Logstein, B., A. Blekesaune & R. Almås (2013). «Physical activity among Norwegian adolescents – a multilevel analysis of how place of residence is associated with health behavior: the Young-HUNT study». *International Journal for Equity in Health* 2013, 12(1): 56.

Ødegård, G., A. Bakken & Å. Strandbu (2016). *Idrettsdeltakelse og trening blant ungdom i Oslo. Barrierer, frafall og endringer over tid*. Rapport 7/2016. Oslo/Bergen: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.

Lillejord, S., A. Vågan, L. Johansson, K. Børte & E. Ruud (2016). *Hvordan fysisk aktivitet i skolen kan fremme elevens helse, læringsmiljø og læringsutbytte. En systematisk kunnskapsoversikt*. Oslo. Kunnskapssenter for utdanning. Hentet fra [www.kunnskapssenter.no](http://www.kunnskapssenter.no)

Torstveit, M.K., B.T. Johansen, S.H. Haugland & T.H. Stea (2018). «Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents». *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(11): 2384-2396.

### Helse

Wichstrøm, L. (2006). «Internaliserende vansker». I I.L. Kvaalem & L. Wichstrøm (Red.): *Ung i Norge – psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

von Soest, T. & C. Hyggen (2013). «Psykiske plager blant ungdom og unge voksne - hva vet vi om utviklingen de siste årtiene?». I T. Hammer & C. Hyggen (Red.): *Ung voksen og utenfor. Mestring og marginalisering på vei til voksenlivet*. Oslo: Gyldendal akademiske.

von Soest, T. & L. Wichstrøm (2014). «Secular Trends in Depressive Symptoms Among Norwegian Adolescents from 1992 to 2010». *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(3): 403-415.

Sletten, M. Aa. (2015). «Psykiske plager blant ungdom. Sosiale forskjeller og historien om de flinke pikene». *Barn i Norge*. Hentet fra <http://hdl.handle.net/10642/2997>

Sletten, M. Aa. & A. Bakken (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse*. NOVA notat 4/16. Oslo: NOVA.

Eriksen, I.M., M. Aa. Sletten, A. Bakken & T. von Soest (2017). *Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. NOVA rapport 6/2017 Oslo: NOVA.

Gammelsrud, T. F., L. G. Kvarme & N. Misvær (2017). «Hvem går til helsesøster?». *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 17(1): 54-77.

### Helse

Bakken, A., M. Aa. Sletten & I.M. Eriksen (2018). «Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress». *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2): 45-75.

Bakken, A. og M. Aa. Sletten (2022). «Glade gutter og triste jenter – overdrives kjønnsforskjeller av negative indikatorer på psykisk helse?» Kapittel i boka *Psykisk oppvekst*. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Pedersen, W. & I.M. Eriksen (2019). «Hva de snakker om når de snakker om stress». *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 2(3): 101-118.

Eriksen, I.M. (2020). «Class, parenting and academic stress in Norway: middle-class youth on parental pressure and mental health». *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*.

### Rusmidler

Abebe, D.S., G.S. Hafstad, G.S. Brunborg, B.N. Kumar & L. Lien (2015). «Binge drinking, cannabis and tobacco use among ethnic Norwegian and ethnic minority adolescents in Oslo, Norway». *Journal of immigrant and minority health* 17(4): 992-1001.

Bilgrei, O.R., Bakken, A. og Pedersen, W. (2021). «Når ungdom ruser seg». I: G. Ødegård og W. Pedersen (Red.): *Ungdommen*. Oslo: Cappelen Akademisk.

Pape, H., I. Rossow & G.S. Brunborg (2018). «Adolescents drink less: How, who and why? A review of the recent research literature». *Drug and Alcohol Review*, 37(1): 98-S114.

Pape, H. & I. Rossow (2020). Less adolescent alcohol and cannabis use: More deviant user groups? *Drug and Alcohol Review*, DOI: 10.1111/dar.13146.

Pedersen, W. (2015). *Bittersøtt. Nye perspektiv på rus og rusmidler*. Oslo: Universitetsforlaget.

Pedersen, W., A. Bakken & T. von Soest (2015). «Adolescents from affluent city districts drink more alcohol than others». *Addiction*, 110(10): 1595-1604.

Pedersen, W., Frøyland, L.R., Enstad, F. og T. von Soest (2024). Oslo – den delte byen: ungdom, rus og sosioøkonomisk status. *Tidsskriftet forebygging.no*, (6).

Pedersen, W. & A. Bakken (2016). «Urban landscapes of adolescent substance use». *Acta Sociologica*, 59(2): 131-150.

Pedersen, W., A. Bakken & T. von Soest (2018). «Neighborhood or School? Influences on Alcohol Consumption and Heavy Episodic Drinking Among Urban Adolescents». A Multidisciplinary Research Publication 47(10): 2073-2087.

Pedersen, W., A. Bakken & T. von Soest (2019). «Mer bruk av cannabis blant Oslo-ungdom: Hvem er i risikozonen?». *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 3(6): 457-471.

Tokle, R. & A. Bakken (2023). *Røyking, snusing og vaping. Kort oppsummert nr. 2, 2023*. Oslo: OsloMet.

Øia, T. (2013). *Ungdom, rus og marginalisering*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

### Regelbrudd

Frøyland, L.R. & M. Aa. (2012). «Mindre problematferd for de fleste, større problemer for de få? En studie av tidstrender i problematferd: 1992, 2002 og 2010». *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 12(2): 43-66.

Arnett, J.J. (2018). Getting better all the time: Trends in risk behavior among American adolescents since 1990. *Archives of Scientific Psychology*, 6(1): 87.

Oslo Kommune, SALTO (2021). *Barne- og ungdomskriminaliteten i Oslo: Rapport basert på data fra 2021*. Hentet fra [www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no)

### Vold og trakassering

Barbovschi, M. & E. Staksrud (2020). *The experiences of Norwegian adolescents with online sexual message*. EU Kids Online and the Department of Media and Communication, Universitetet i Oslo. Hentet fra <https://www.hf.uio.no/imk/english/research/projects/eu-Kids-onlineIV/publications/2020/>

Breivik, K., E. Bru, C. Hancock, T. Idsøe, E. Cosmovici Idsøe & M.E. Solberg (2018). *Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak*. Stavanger: Læringsmiljøsenetret.

Eriksen, I.M. & S. Therese Lyng (2015). *Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø. Gode strategier, harde nøtter og blinde flekker*. NOVA rapport 14/2015. Oslo: NOVA/AFI Høgskolen i Oslo og Akershus.

Eriksen, I.M. & S. Therese Lyng (2016). «Relational aggression among boys: blind spots and hidden dramas». *Gender and Education*, 30(3): 396-409.

Frøyland, L.R., Lid, S. Schwencke, E.O. & K. Stefansen (2023). *Vold og overgrep mot barn og unge. Omfang og utviklingstrekk 2007-2013*. NOVA rapport 11/2023. Oslo: OsloMet - storbyuniversitetet.

Stefansen, K., I. Smette og D. Bossy (2014). «Angrep mot kjønnsfriheten: Unge jenters erfaringer med uønsket beføling». *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 38(1): 3-19.

Frøyland, L.R. & T. von Soest (2020). «Adolescent boys' physical fighting and adult life outcomes: Examining the interplay with intelligence». *Aggressive Behavior*, 46(1): 72-83.

Frøyland, L.R. & T. von Soest (2018). «Trends in the perpetration of physical aggression among Norwegian adolescents 2007-2015». *Journal of Youth and Adolescence*, 47(9): 1938-1951.

Hafstad, G.S. & E.M. Augusti (2019). *Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten. En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12 til 16 år*. Rapport 4/2019. Oslo: NKVTS.

Harder, S.K., K.E. Jørgensen, J.P. Gårdshus & J. Demant (2019). «Digital sexual violence: Image-based sexual abuse among Danish youth». I M. Heinskou, M.L. Skilbrei & K. Stefansen (red.): *Rape in the Nordic countries. Continuity and change*. London: Routledge.

### Vold og trakassering

Pedersen, W., Bakken, A., Stefansen, K., von Soest, T. (2022). *Sexual Victimization in the Digital Age: A Population-Based Study of Physical and Image-Based Sexual Abuse Among Adolescents*. *Arch Sex Behav* (2022). <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02200-8>

Stefansen, K., M. Løvgren & L.R. Frøyland (2019): «Making the case for 'good enough' rape prevalence estimates. Insights from a school-based survey experiment among Norwegian youths». I M. Heinskou, M.L. Skilbrei & K. Stefansen (red.): *Rape in the Nordic countries. Continuity and change*. London: Routledge.

Wendelborg, C. (2024) *Mobbing på skolen Analyse av Elevundersøkelsen skoleåret 2023/24*. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning.

Överlien, C. (2015). *Ungdom, vold og overgrep: skolen som forebygger og hjelper*. Oslo: Universitetsforlaget.

Överlien, C. (2015). «Våldsforskning om och med barn och ungdom». *Socialvetenskaplig tidskrift*, 22(3-4): 231-243.

### Studier om unge under og etter pandemien

Bakken, A. (2023). *Ung i Oslo 2023. Ungdomsskolen og videregående*. NOVA Rapport 6/23. Oslo: OsloMet.

Bakken, A., Pedersen, W., von Soest, T. & M. Aa. Sletten (2020). *Oslo-ungdom i koronatiden. En studie av ungdom under covid-19-pandemien*. NOVA Rapport 12/20. Oslo: OsloMet – storbyuniversitetet.

Bekkehus, M, von Soest, T & E. Fredriksen (2020). *Psykisk helse hos ungdommer under covid-19. Om ensomhet, venner og sosiale medier*. Tidsskrift for Norsk psykologforening. 2020;57(7):192 - 501.

Hafstad GS, Sætren, SS, Wentzel-Larsen T et al. (2021) *Adolescents' symptoms of anxiety and depression before and during the COVID-19 outbreak – A prospective population-based study of teenagers in Norway*. *Lancet Reg Health Eur*. 2021;5:100093.

Nøkleby H., R. Berg, A.E. Muller, H.M.R. Ames (2021). *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt*. <https://www.fhi.no/publ/2021/konsekvenser-av-covid-19-pa-barn-og-unges-liv-og-helse/>

von Soest, T., Bakken, A., Pedersen, W. & Sletten, M.A. (2020). *Livstilfredshet blant ungdom før og under covid-19-pandemien*. Tidsskriftet Den norske legeföreningen. doi: 10.4045/tidsskr.20.0437

von Soest, T., W. Pedersen, A. Bakken M.A. Sletten (2020). *Smittevern blant Oslo-ungdom under covid-19-pandemien*. Tidsskriftet Den norske legeföreningen doi: 10.4045/tidsskr.20.0449

von Soest, T., Kozák, M., Rodríguez-Cano, R, Fluit, D., Cortés-García, L, Ulset, V., Haghish, E. F., Bakken, A. (2022). *Adolescents' psychosocial well-being one year after the outbreak of the COVID-19 pandemic in Norway*. *Nature Human Behaviour*, 6 (Feb 2022): 217-228.

Se [www.ungdata.no](http://www.ungdata.no) for mer informasjon

# Ungdata 2024

## Nasjonale resultater

Ungdata er en nettbasert spørreundersøkelse som blir gjennomført hvert tredje år i nesten alle norske kommuner. Undersøkelsen gjennomføres i skolen. Deltakerne er elever på ungdomstrinnet og i videregående.

Rapporten oppsummerer de nasjonale resultatene fra undersøkelser gjennomført i 2023–2024. Siktemålet er å gi et bredt og oppdatert bilde av norske ungdommers fritidsaktiviteter og hvordan ungdom har det. Rapporten viser hvordan situasjonen for ungdom har utviklet seg siden 2010.

Rapporten tar for seg følgende temaområder: livskvalitet, venner, foreldre, skole, lokalmiljø, framtid, medier, organisert fritid, fysisk aktivitet, helse, seksualitet, rusmiddelbruk, regelbrudd og vold og trakassering.

Rapporten er en oppdatering av de årlige nasjonale rapportene som Ungdatasenteret har laget siden 2013.

**OSLOMET**

**STORBYUNIVERSITETET**  
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

**KORUS**