

Ungdata 2025

Nasjonale resultater

Anders Bakken



ungdata

OSLOMET

STORBYUNIVERSITETET
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

Innhold

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

NOVA Rapport 4/25

© Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2025
NOVA – Norwegian Social Research
OsloMet – storbyuniversitetet

ISBN (trykt utgave): 978-82-7894-895-8
ISBN (elektronisk utgave): 978-82-7894-894-1
ISSN (trykt utgave): 0808-5013
ISSN (online): 1893-9503

Forfatter: Anders Bakken

Illustrasjonsfoto forside: © colourbox.com

Henvendelser vedrørende publikasjonen kan rettes til:
Velferdsforskningsinstituttet NOVA OsloMet – storbyuniversitetet
postmottaknova@oslomet.no
www.oslomet.no/om/nova

Denne rapporten refereres til som:
Bakken, A. (2025). *Ungdata 2025. Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 4/25). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet

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 ungdommer deltatt i undersøkelsen.

Denne rapporten handler om hvordan de 276 397 ungdommene som deltok i årene 2023 til 2025, svarte på undersøkelsen. I disse årene ble undersøkelsen gjennomført i 345 av Norges 357 kommuner, i tillegg til Svalbard.

Rapporten er den tolvte nasjonale Ungdata-rapporten. Rapporten oppdaterer hovedfunnene fra Ungdata på nasjonalt nivå i årene 2023 til 2025. 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.

Ungdata er et gratistilbud til kommuner og fylkeskommuner. Resultatene gir beslutningstakere et kunnskapsgrunnlag for lokal, regional og nasjonal politikkutforming 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. Ungdata-sekretariatet på NOVA koordinerer og administrerer alle undersøkelsene.

Vi ønsker å rette en stor takk til alle involverte parter. Først og fremst takk til alle ungdommene som har deltatt i undersøkelsen og bidratt til forskning og ny innsikt. Deres besvarelser gir samfunnet et oppdatert bilde av hvordan det er å vokse opp i Norge i dag. Vi vil også takke skolene som har deltatt, inkludert kontaktpersoner, lærere, skoleledere og andre skoleansatte for deres betydelige innsats i gjennomføringen og formidlingen av informasjon til foresatte og elever. En stor takk går også til alle kommunene og fylkeskommunene for deres samarbeid og dedikerte innsats i forbindelse med datainnsamlingen på skolene.

Til slutt vil vi takke KORUS for godt samarbeid gjennom alle fasene av undersøkelsen. Resultatene danner en viktig kunnskapsbase for folkehelsearbeid og oppvekstpolitikk, og vi håper at funnene fra denne nasjonale rapporten og de lokale rapportene vil bli brukt aktivt i arbeidet med å gjøre kommunene til enda bedre steder for ungdom å vokse opp.

Takk også til Helsedirektoratet som finansierer en stor del av kostnadene ved Ungdata.

På 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. juni 2025

Anders Bakken,
forsker og leder for Ungdatasenteret

Seksjon for ungdomsforskning
Velferdsforskningsinstitutt NOVA
OsloMet – storbyuniversitetet

Sammendrag

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

I denne rapporten oppsummerer vi svarene til de 276 397 ungdommene som deltok i Ungdata i årene 2023 til 2025. Datamaterialet er representativt for Norge og gir grunnlag for å sammenligne med tidligere nasjonalt representative Ungdata-undersøkelser. Rapporten oppdaterer de årlige nasjonale rapportene som Ungdatasenteret har laget siden 2013 (se ungdata.no).

Hovedfunn

Når ungdom blir spurt om hvordan de har det, er hovedbildet at de aller fleste har det bra. Ni av ti mener selv at de har et godt liv, og like mange opplever at de har nære og fortrolige venner. Nesten alle har noen å være sammen med både på skolen og i fritiden. De fleste er tilfredse 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 vitner tallene om at de fleste norske ungdommer har gode oppvekstvilkår og høy livskvalitet.

Etter en periode på 2010-tallet, der omfanget av selvrapporterte psykiske plager økte en del, er det ikke lenger noen økende trend. De siste årene har utviklingen stabilisert seg, og årets resultater viser at det blant jenter har vært en nedgang i andelen som rapporterer om psykiske plager. Også tallene for ensomhet har gått ned, særlig blant jenter.

Dette betyr ikke at alle har det like bra. Mange rapporterer om utfordringer i hverdagen, enten det handler om fysiske plager, stress og press, manglende skoletrivsel eller misnøye med egen helse. Det er også en god del som er utsatt for vold, mobbing og seksuelle krenkelser. Årets mobbetall er sammen med fjorårets de høyeste siden Ungdata begynte å kartlegge dette for godt over ti år siden.

Oppdaterte tall for 2023–2025

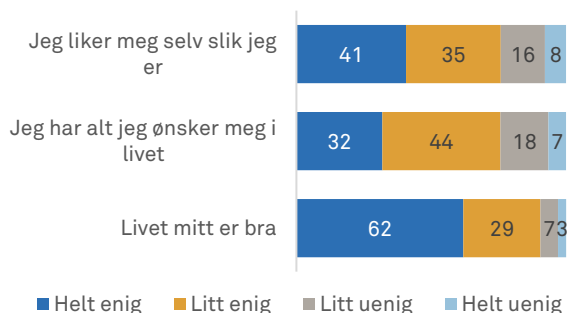
Rapporten baserer seg på svar fra 276 397 elever fra 8. trinn til vg3, som deltok i Ungdata fra 2023 til 2025.

Undersøkelsen ble gjennomført på de aller fleste ungdomsskolene og videregående skolene i Norge. Til sammen deltok 345 kommuner samt Svalbard. Svarprosenten er 77.

Ungdom flest har gode liv

I Ungdata måles ungdoms livskvalitet gjennom en rekke spørsmål som fanger opp hvordan ungdom selv opplever hverdagen. Hovedbildet er tydelig: De fleste ungdommer svarer at de har det bra, og beskriver livet sitt som godt. Hele 91 prosent mener at de har et godt liv. Mange forteller om en hverdag preget av glede, energi og mestring – med framtidstro og en følelse av å være til nytte. På en skala fra 0 til 10, der 10 er det beste livet de kan tenke seg, plasserer 84 prosent seg over midtpunktet. 76 prosent opplever at de har alt de ønsker seg i livet. Det store flertallet er fornøyd med stedet der de bor, og opplever stor grad av tilhørighet. 84 prosent sier at det føles trygt å være ute i sitt eget nærområde om kvelden.

Hvordan ungdom oppfatter seg selv og livet sitt



Også egen helse vurderes som bra av det store flertallet. Selv om mange kjenner på stress og press, oppgir flertallet få eller ingen psykiske helseplager.

Videre uttrykker ungdommene stor tilfredshet med de sosiale omgivelsene sine. Nesten alle har venner å være sammen med – på skolen eller i fritiden – og 88 prosent har minst én fortrolig venn de kan snakke med om alt. 85 prosent er fornøyd med foreldrene, og 92 prosent liker å være sammen med dem.

Skoletrivselen er også høy, til tross for at mange kjeder seg en god del. De fleste føler at de passer inn blant elevene på skolen, og at lærerne bryr seg om dem.

Undersøkelsen viser også at hverdagen til de unge ikke alltid er like enkel, heller ikke for mange av dem som stort sett sier at de har det bra. For eksempel oppgir 9 prosent at de daglig er plaget av hodepine. Det er også en del som opplever mange psykiske plager, som er mye lei seg, bekymrer seg mye, eller som opplever mye stress og press i hverdagen.

Det positive er at mange som er utsatt for ulike former for press, selv sier at de håndterer presset de står overfor, rimelig bra, men dette gjelder ikke alle. 16 prosent sier at de den siste uka i stor grad eller svært stor grad har opplevd så mye press at de har hatt problemer med å takle det.

Jenter rapporterer i langt større grad enn gutter at de er utsatt for stress og press i hverdagen, og om ulike former for psykiske og fysiske plager. Det er også flere jenter som opplever ensomhet, og flere opplever at de har utfordringer med å håndtere presset de står overfor i hverdagen. Generelt er det langt færre jenter enn gutter som rapporterer at de har et godt liv.

Sammenlignet med tidligere resultater viser årets rapport at det på de fleste områder er stor grad av stabilitet. For mange indikatorer er det små endringer – opp eller ned – uten tydelige tegn til en ny utvikling. På noen områder er det likevel tydeligere tendenser. Andelen som rapporterer at de er mye plaget av ensomhet, har gått ned flere år på rad, særlig blant jenter. Det samme gjelder andelen som oppgir mange psykiske plager. Blant jenter på videregående er disse andelenene nå de laveste siden Ungdata begynte sine målinger for snart ti år siden. Også blant jentene på ungdomsskolen har det vært en nedgang siden pandemien, men endringene er mindre tydelige og ligger nær nivået fra før 2020. Blant guttene har tallene vært nokså stabile de siste årene.

Samtidig finnes det utviklingstrekk hvor «pilene» peker i feil retning. Andelen som føler seg trygge i

nærområdet, har gått nedover de siste ti årene. Skoletrivselen har også lenge vært nedadgående. Årets resultater viser en stabilisering på noen av skoleindikatorene, mens på andre fortsetter utviklingen i negativ retning. Andelen jenter som opplever å være fornøyd med egen helse, har også gått ned, særlig blant jenter på ungdomsskolen. Samtidig viser årets og fjorårets resultater at andelen jenter som bruker smertestillende tabletter, er høyere enn tidligere. Det er også flere som rapporterer om hodepine og andre fysiske plager etter pandemien, selv om årets tall er litt lavere enn fjorårets.

De aller fleste har venner, færre er ensomme

Ungdomstiden omtales ofte som en fase av livet der jevnaldrende har spesielt stor betydning, og der det å stå utenfor det sosiale fellesskapet kan oppleves særlig sår. Å ikke kunne treffe venner var noe av det ungdom syntes var mest utfordrende under pandemien. Samtidig viser Ungdata at de aller fleste norske tenåringer – både før, under og etter pandemien – har venner å være sammen med.

Årets rapport viser at 96 prosent alltid eller som regel har noen å være med i friminuttene på skolen, og 93 prosent har noen å være sammen med på fritiden. 88 prosent sier at de har en fortløpig venn de kan stole på og snakke med om alt. Denne andelen har vært stabil over tid, men har gått noe ned de siste fire–fem årene. Årets resultater viser imidlertid en svak økning, noe som kan tyde på at utviklingen er i ferd med å snu.

Selv om de fleste har et sosialt nettverk, finnes det også ungdom som står utenfor. 2 prosent svarer at de ikke har noen de vil kalle for venner. 3 prosent har ingen å være sammen med i friminuttene, og 7 prosent har ingen å være sammen med på fritiden. Selv om disse tallene har vært nokså stabile de siste årene, er det bekymringsfullt at en gruppe unge mangler noen å være sammen med.

Det er store variasjoner i hvor ofte ungdom er sammen med venner utenom skole og organiserte aktiviteter. 74 prosent har i løpet av den siste uka vært sammen med venner hjemme hos hverandre, og 66 prosent har tilbrakt mesteparten av en kveld ute med venner.

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

Et positivt funn er at selv om mange kan kjenne på ensomhet, sier de fleste at de i liten eller ingen grad er plaget av dette. 13 prosent er ganske mye plaget, og ytterligere 9 prosent rapporterer at de er veldig mye plaget av ensomhet. Opplevelsen av ensomhet

En fortsatt hjemmekjær ungdomsgenerasjon

92 prosent av norske ungdommer liker å være sammen med foreldrene sine. 86 prosent svarer at de er fornøyd med dem, hvorav de aller fleste gir uttrykk for at de er svært fornøyd. Kun 10 prosent er litt eller svært misfornøyd.

Alt i alt viser dette at det store flertallet av dagens ungdom har et forholdsvis avslappet forhold til foreldrene sine. Det er mye som tyder på at avstanden – eller generasjonskløften – vi tidligere snakket om mellom ungdom og foreldre-generasjonen, er mindre i dag enn da dagens foreldre selv var ungdom.

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.

varierer lite med alder, men er mer utbredt blant jenter enn gutter.

Selvrapportert ensomhet økte gradvis gjennom 2010-tallet og nådde et toppunkt under pandemien i 2021. Etter det har andelen som er veldig plaget av ensomhet, særlig blant jenter, gått tydelig ned – fra 15 prosent i 2021 til 9 prosent i årets rapport. Det har også vært en nedgang blant gutter på videregående, mens trenden på ungdomstrinnet har vært relativt stabil blant guttene de siste årene.

De fleste trives på skolen

Ungdata viser at de aller fleste ungdommer opplever skolen som et sted preget av trivsel og inkludering. Forholdet til lærerne beskrives gjennomgående som godt, og de fleste føler seg som en del av skolemiljøet. Årets resultater viser at 85 prosent trives på skolen. Samtidig oppgir mange at de kjeder seg, og halvparten rapporterer at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. I tillegg sier 18 prosent at de er misfornøyde med skolen de går på.

Trendene de siste ti årene viser at stadig flere ungdommer har et negativt forhold til skolen. Ungdata-resultatene tyder på at denne utviklingen startet rundt midten av 2010-tallet og har fortsatt både gjennom og etter pandemien. I løpet av det siste tiåret har andelen som trives på skolen, falt med 8 prosentpoeng, mens andelen som kjeder seg, har økt med 15 prosentpoeng.

Det er også flere ungdommer enn tidligere som sier at de gruer seg til å gå på skolen, og færre som opplever at lærerne bryr seg, eller at de passer inn i blant elevene på skolen. Disse endringene gjelder både for gutter og jenter, og de gjenfinnes både på ungdomstrinnet og i videregående skole. Også andelen som rapporterer å ha skulket, har økt. Blant ungdomsskoleelever har denne andelen økt fra 20 til 30 prosent de siste ti årene.

Flere av utviklingstrekkene videreføres i årets resultater, men bildet er ikke helt entydig. For

eksempel har andelen som oppgir at de kjeder seg på skolen, økt med 2 prosentpoeng.

Samtidig viser enkelte indikatorer tegn til stabilisering. På noen områder ligger resultatene på samme nivå som 2024-resultatene, noe som kan tyde på at utviklingen har bremsset opp. Ett mulig tegn til bedring er at noe færre ungdommer enn tidligere rapporterer at de svært ofte blir stresset av skolearbeidet.

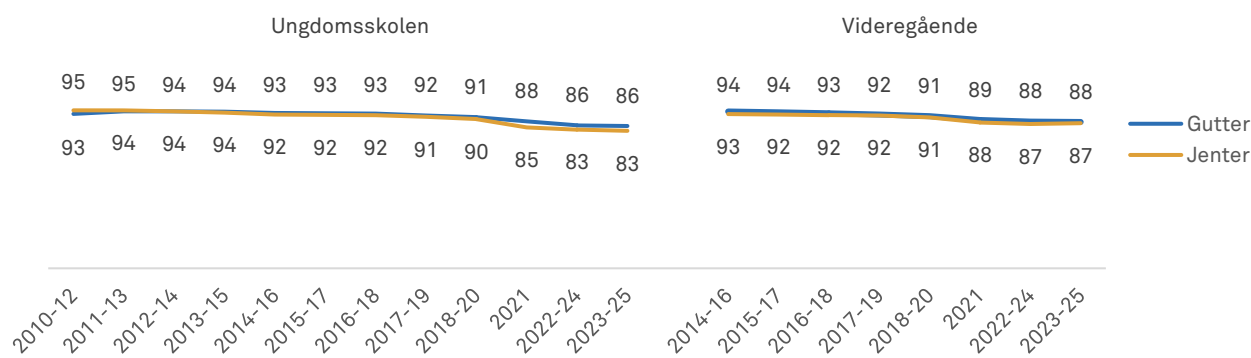
Et område med tydelige endringer er hvor mye tid ungdom bruker på lekser og annet skolearbeid på fritiden. Fra starten av 2010-tallet og fram til midten av tiåret økte andelen som brukte mye tid på skolearbeid. Siden den gang har utviklingen snudd, og stadig færre bruker mye tid på skolearbeid i fritiden. Nedgangen har vært størst på ungdomstrinnet, og årets resultater tyder på at denne trenden fortsetter.

Undersøkelsen gir imidlertid ikke noe entydig svar på hva denne utviklingen skyldes. Det er uklart om nedgangen reflekterer lavere skolemotivasjon blant ungdom, eller om det handler om endrede forventninger fra skolen.

Selv om mange har et ambivalent forhold til skolen, viser Ungdata at de fleste unge har tro på egen utdanningsframtid. Hele 88 prosent tror at de kommer til å fullføre videregående opplæring, mens 10 prosent er usikre. De siste 2 prosentene tror altså at de ikke kommer til å klare det.

Når det gjelder videre studier, svarer seks av ti at de regner med å ta høyere utdanning ved universitet eller høyskole. Blant elever i videregående opplæring har denne andelen vært relativt stabil over tid, men årets og fjorårets resultater viser en viss nedgang sammenlignet med tallene fra 2010-tallet. For ungdomsskoleelever ser vi en tydeligere trend i tallene, med en jevn nedgang de siste sju årene i andelen som svarer at de tror de vil ta høyere utdanning.

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



Stor framtidsoptimisme

Ungdata-tallene tyder på at dagens ungdom i stor grad ser lyst på framtiden. Det store flertallet er optimistiske med tanke på framtiden. På spørsmål om de tror de kommer til å få et godt og lykkelig liv, svarer 69 prosent «ja» og bare 3 prosent «nei». Resten er usikre på hva de mener om egen framtidig lykke. 18 prosent tror derimot at de noen gang kommer til å bli arbeidsledige, mens 40 prosent ikke tror det. Flere gutter enn jenter har troen på at de vil få et godt og lykkelig liv, men det er også flere gutter enn jenter som tror de vil bli arbeidsledige. Sånn sett framstår guttenes framtdsorientering å være noe mer preget av ambivalens enn jentenes.

Fra midten av 2010-tallet og noen år framover så vi tegn til at framtidstroen blant ungdom var på retur. De siste årene har bildet vært mer nyansert. På noen områder fortsetter trenden med mindre optimisme, mens det på andre har vært en svak utvikling i motsatt retning. For eksempel har andelen ungdomsskoleelever som tror de vil bli arbeidsledige, økt jevnt det siste tiåret – en utvikling som videreføres i årets resultater. Andelen som tror de får et godt og lykkelig liv, flatet ut for noen år siden. Årets resultater ligger ett prosentpoeng over fjorårets resultater. På spørsmål om de har følt håpløshet med tanke på framtida, svarer 10 prosent av ungdommene at de er veldig mye plaget, mens 73 prosent svarer at de er lite eller ikke plaget i det hele tatt.

” Med pandemi, dyrtid, klimakrise og uro i verden er det overraskende at ikke flere uttrykker pessimisme om egen framtid

Liten oppgang i organiserte fritidsaktiviteter

De aller fleste tenåringer har en aktiv fritid, og mange benytter seg av det mangfoldige fritidstilbudet som tilbys ungdom rundt omkring i landet. Bare 14 prosent svarer at de aldri har vært med på organiserte aktiviteter etter at de fylte ti år.

Ser vi hele tenåringsgruppen under ett, er rundt halvparten med i en organisasjon, klubb, forening eller et lag. På 8. trinn deltar 66 prosent av både gutter og jenter. Blant elevene på vg3 gjelder dette 34 prosent av jentene og 47 prosent av guttene. Dette viser at mange slutter med organiserte fritidsaktiviteter i løpet av tenårene, og at jentene i enda større grad slutter enn guttene.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en nedgang i andelen som er med i organiserte fritidsaktiviteter. Sammenlignet med toppnivået for nær ti år siden er deltakelsen nå om lag 4 prosentpoeng lavere. Endringene er mest tydelige på ungdomstrinnet. Årets resultater viser likevel en mindre økning, særlig blant gutter og spesielt på ungdomstrinnet. Blant jenter på videregående har andelen derimot gått noe ned også de siste årene.

I Ungdata blir ungdom også spurt om de har deltatt i ulike organiserte aktiviteter siste 30 dager. Under pandemiåret 2021 falt deltakelsen mest i fritidsklubber og religiøse foreninger. Årets resultater viser at deltakelsen i begge disse har økt igjen – fritidsklubbene er tilbake på nivået før pandemien, mens religiøse foreninger nå ligger høyere enn før. Kulturaktiviteter, som korps, kor og kulturskole, opplevde også en nedgang under pandemien. Her er deltakelsen fortsatt noe lavere enn tidligere, til tross for en liten økning det siste året.

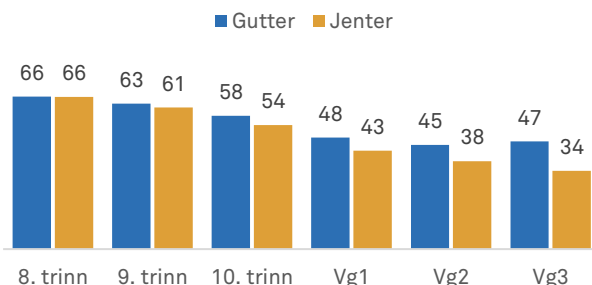
Når det gjelder idretten – som fortsatt organiserer flest ungdommer – falt deltakelsen noe under pandemien. Årets resultater tyder på at denne effekten nå er borte. Siden 2021 har deltakelsen økt med 6 prosentpoeng blant gutter og 3 prosentpoeng blant jenter, og utviklingen er lik både på ungdomstrinnet og i videregående skole.

Tidsbruken foran skjerm har flatet ut

Skjermbruken har over lengre tid vært økende. Mens pandemien bidro til å forsterke utviklingen, viser de siste resultatene at tidsbruken på skjermaktiviteter har flatet ut eller gått noe ned. Andelen som bruker mye tid foran en skjerm, er likevel fortsatt høyere enn før pandemien. I årets undersøkelse brukte 73 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 skjerm enn jenter, er det ikke lenger 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

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



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. Andelen som bruker tid på gaming eller småspill på telefon/nettbrett, har gått litt opp og ned, og de siste resultatene er omtrent på samme nivå som for ti år siden. Utviklingen i andelen som ser på TV, viser en økning de siste årene. Andelen som bruker tid på å lese bøker, har vært nokså stabil de siste fem–seks årene.

Treningsinteressen er høy

Ungdata kartlegger ungdoms treningsvaner gjennom spørsmål om hvor ofte de trener på ulike arenaer: i idrettslag, på egen hånd og på treningsstudio. Årets resultater viser at 81 prosent av ungdommene oppgir at de trener minst én gang i uka. Dette er det høyeste tallet som er registrert siden Ungdata-målingene startet. Økningen skyldes særlig at flere gutter trener regelmessig. Sammenlignet med ti år tilbake har andelen gutter som trener ukentlig, økt med over 6 prosentpoeng. Blant jentene har utviklingen vært mer stabil.

Økningen kan i hovedsak knyttes til at flere trener på treningsstudio, samtidig som den organiserte idretten har styrket sin posisjon etter pandemien. Bruken av treningsstudio har økt betydelig, særlig blant gutter på ungdomstrinnet – der andelen nær har doblet seg i løpet av ti år. Også deltakelsen i organisert idrett er på vei opp. Dette markerer en endring etter en periode med nedgang, særlig blant de yngste, mot slutten av 2010-tallet og gjennom pandemien. Økningen har vært størst blant gutter. På videregående skole deltar nå 11 prosentpoeng flere gutter enn jenter i organisert idrett.

Mange ungdommer trener også på egen hånd, utenfor organiserte rammer. Ser man bort fra pandemiåret – da denne formen for trening økte – har andelen som trener på egen hånd, vært relativt stabil det siste tiåret. Årets resultater ligger like over snittet for denne perioden.

Selv om trening er populært, gjelder det ikke alle. Årets resultater viser at 12 prosent aldri eller sjelden trener. Det er 2 prosentpoeng lavere enn fjorårets resultater.

Søvn og kosthold

Fra 2023 og framover er ungdoms søvnvaner kartlagt på nasjonalt nivå gjennom et spørsmål om hvor mange timer de sov sist natt. Det er stor variasjon i svarene. 53 prosent svarer at de sov sju–åtte timer, mens 35 prosent sov seks timer eller mindre. 13 prosent sov ni timer eller mer. Gutter i ungdomsskolealder rapporterer at de sover betydelig mer enn jenter på samme alder, mens det er mindre kjønnsforskjeller blant elevene på videregående. Det er også slik at ungdom på videregående rapporterer markert mindre søvn enn ungdom som går på ungdomsskolen.

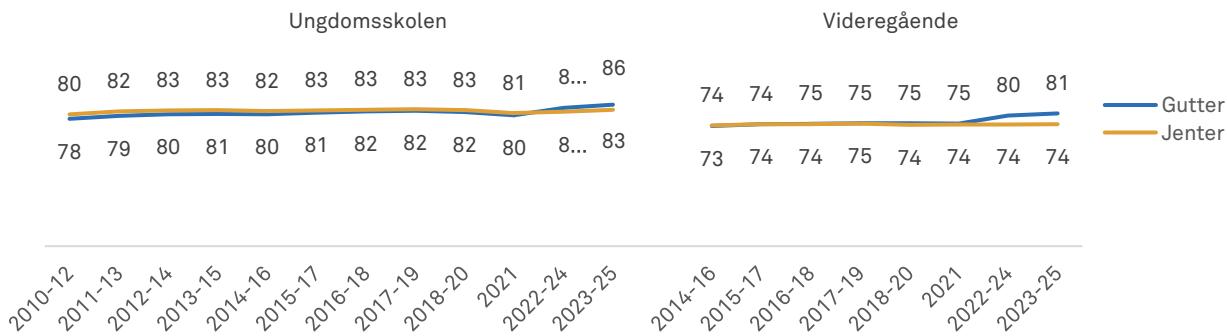
En god del ungdommer rapporterer at de har problemer med å sovne. Dette gjelder ikke alle, men så mange som 64 prosent sier at de minst én gang den siste uka har hatt dette problemet.

12 prosent sier at de har hatt problemer med å sovne minst fem dager den siste uka. Omtrent like mange oppga at de har vært så søvnige eller trøtte at det har gått ut over skole eller fritid.

Fra og med 2020 har spørsmål om frokost- og lunsjvaner i skoleuka vært med i Ungdata. Resultatene viser at 47 prosent vanligvis spiser frokost før undervisningen starter. 28 prosent spiser vanligvis ikke frokost før skolen. 12 prosent spiser vanligvis ikke matpakke eller lunsj på skolen, mens 62 prosent spiser lunsj på skolen hver dag. Årets resultater viser at det er litt færre enn i fjor som daglig spiser frokost før de går på skolen. Det har også blitt noen færre som spiser matpakke eller lunsj på skolen hver dag.

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

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



spise frukt og bær mest utbredt blant de yngste tenåringene.

Fra 2024 er det kartlagt hvor ofte ungdom drikker energidrikk med koffein, for eksempel Monster, Battery, Red Bull. Resultatene viser at 46 prosent av ungdommene drikker denne typen energidrikk ukentlig, 11 prosent 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.

Seksualitet

I Ungdata finnes det noen spørsmål til elever i videregående som handler om seksualitet. Blant annet blir de spurt om de noen gang har hatt samleie. Resultatene viser at om lag halvparten svarer ja, med en liten overvekt av jenter (53 prosent) sammenlignet med gutter (48 prosent). Denne andelen har gått noe ned de siste fem–seks årene. Det varierer mye mellom ungdom hvor gamle de er når de debuterer med samleie. 26 prosent av jentene og 20 prosent av guttene har hatt samleie før de fylte 16 år. Blant elevene på vg3 har 61 prosent av guttene og 66 prosent av jentene hatt samleie.

Fra og med 2023 er det stilt spørsmål om seksuell orientering til elever i videregående. Det store flertallet av ungdommene oppgir å være heterofile – 86 prosent blant guttene og 81 prosent blant jentene. Totalt krysset 9 prosent av jentene av for en annen seksuell orientering enn heterofil, mot 4 prosent av guttene. 7 prosent av ungdommene ønsker ikke å svare på spørsmål om seksuell orientering, og en del svarer at de er usikre eller søkende. Blant jenter oppgir 6 prosent at de er bifile, mot 2 prosent av guttene.

Når man sammenligner ungdom som oppgir å være heterofile med dem som identifiserer seg med en annen seksuell orientering, viser det seg at sistnevnte gruppe systematisk kommer dårligere ut på en rekke områder. Selv om de fleste i begge grupper oppgir å ha rimelig god livskvalitet, rapporterer ungdom med en annen seksuell orientering oftere om lavere livstilfredshet, mindre framtidsoptimisme, mer ensomhet, dårligere relasjoner til foreldre og skole, og at de er mindre fornøyd med egen helse, og at de har flere psykiske plager.

De rapporterer også oftere om at de har vært utsatt for mobbing og seksuelle overgrep, samtidig som en høyere andel i denne gruppen oppgir å ha deltatt i mobbing av andre. Videre har færre vært beruset på alkohol, men flere har prøvd hasj eller marihuana. Langt flere i denne gruppen har vært i kontakt med psykolog.

Stabilitet og endring i rusmiddelvaner

I løpet av de siste 20–30 årene har det vært en markert nedgang i bruk av alkohol blant ungdom. Kurvene flatet ut for omtrent ti år siden. Det siste tiåret har utviklingen vært relativt stabil, særlig blant

guttene. Blant jentene har det vært en viss økning i andelen som har vært beruset, og/eller som drikker alkohol jevnlig, spesielt på videregående. Det er nå litt flere jenter som rapporterer om dette enn gutter.

Det er stor variasjon i hvor gamle ungdom er når de debuterer med alkohol. Noen få – 4 prosent – har vært beruset allerede på 8. trinn, mens mer enn 75 prosent har vært beruset blant elever på vg3. Det er likevel ikke alle som har erfaringer med alkohol. 20 prosent av guttene og 15 prosent av jentene på vg3 rapporterer at de aldri har drukket alkohol eller bare har smakt noen ganger.

Hasj og marihuana er de vanligste narkotiske stoffene blant ungdom. De siste resultatene viser at 10 prosent av norske tenåringer rapporterte bruk av cannabis i løpet av siste år, og 6 prosent andre narkotiske stoffer. De fleste av disse 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. Årets resultater viser at 23 prosent av guttene på vg3 hadde brukt cannabis siste året, og 13 prosent hadde brukt andre narkotiske stoffer.

Bruken av hasj og marihuana har økt noe i løpet av det siste tiåret, men har vært stabil de siste seks–sju årene. Andelen som rapporterer cannabisbruk, er omtrent den samme som i fjor.

Derimot har bruken av andre narkotiske stoffer enn hasj og marihuana økt tydelig. Dette er en trend som har vart noen år, med størst økning blant gutter. Trenden viser en tydelig økning fra 2–3 prosent på midten av det forrige tiåret til 8 prosent i årets rapport. Økningen har foregått gradvis, med størst økning i perioden etter pandemien. Årets tall viser en fortsatt økning blant gutter, mens bruken blant jenter har holdt seg stabil.

Flere bruker snus og e-sigaretter

Tobakksvanene har også endret seg mye de siste tiårene. Streng restriksjoner knyttet til røyking og høyt trykk på forebygging har ført til en betydelig nedgang i andelen dagligrøykere. På 2010-tallet har regelmessig røyking blant ungdom ligget stabilt lavt. De siste tallene viser at 2 prosent røyker daglig. I tillegg røyker 2 prosent ukentlig og 9 prosent sjeldnere enn én gang i uka.

Andelen som snuser, gikk også en del tilbake i løpet av 2010-tallet. Denne trenden har snudd de senere årene. Siden 2021 har andelen ungdom som bruker snus daglig eller ukentlig, økt fra 8 til 12 prosent. Nivået er omtrent på samme nivå som for ti år siden, noe som betyr at økningen de siste årene har tatt igjen nedgangen fra 2010-tallet.

Blant gutter på slutten av videregående snuser rundt 25 prosent daglig eller ukentlig mot om lag 16 prosent av jentene.

Bruken av e-sigaretter («vaping») har også økt de senere årene. Sju av ti har riktignok aldri brukt e-sigaretter, men andelen som bruker ukentlig eller daglig, har økt fra 2 prosent i 2021 til 8 prosent i årets rapport. Også andelen som bruker av og til, har økt. Det samme gjelder andelen som har brukt før, men som har sluttet helt nå.

Mens flere gutter røyker vanlige sigaretter eller snuser, er det flere jenter enn gutter som rapporterer at de bruker e-sigaretter ukentlig eller daglig. Mens både røyking og snusing øker jevnt gjennom hele tenåringsfasen, er bruken av e-sigaretter mest utbredt blant elever som går på vg1.

Få rapporterer om mange regelbrudd

I Ungdata blir ungdom spurt om de i løpet av det siste året har begått ulike former for regelbrudd. Hovedtendensen er at de færreste rapporterer om dette, og at gutter oppgir regelbrudd oftere enn jenter. Klart størst kjønnsforskjell gjelder slåssing: 24 prosent av guttene mot 7 prosent av jentene. Gutter rapporterer også oftere nasking, hærverk og tagging. Det er mindre kjønnsforskjeller for sniking på buss eller å ha vært borte en natt uten at foreldrene deres visste hvor de var. Å være borte om natta er vanligere blant de eldste, mens slåssing er mest utbredt blant de yngste.

Ser vi de siste ti årene under ett, har det vært en økning i andelen som rapporterer å ha gjort flere av forholdene vi har spurt om. Mye av disse endringene fant sted før pandemien, men andelen gutter som har tagget, har økt noe de siste årene. Over tid er det sniking (på bussen og lignende) som har økt mest, selv om denne trenden har flatet ut de siste årene. Andelen som har vært i slåsskamp, har gått ned siden målingene startet i 2017, men også her har utviklingen stabilisert seg. På de fleste områder er det små forskjeller i årets og fjorårets resultater.

Mange utsettes for mobbing og trakassering

Selv om norsk ungdom generelt rapporterer høy livskvalitet, opplever mange fortsatt å bli utsatt for trakassering, vold og mobbing. Mobbetallene for i år og i fjor er de høyeste siden Ungdata startet kartleggingen for over ti år siden – både for dem som mobbes, og de som mobber andre. Økningen er størst blant gutter.

8 prosent oppgir at de minst annenhver uke utsettes for plaging, trusler og utfrysing fra jevnaldrende på skolen eller i fritiden. Omfanget er størst blant elever på 8. trinn (10 prosent) og synker gjennom tenårene. Litt flere gutter enn jenter sier at de blir mobbet. Gutter oppgir også oftere enn jenter at de har vært med på å mobbe andre ungdommer.

Mange ungdommer rapporterer også om seksuell trakassering, som beføling, ryktespredning og verbal trakassering. Jenter rapporterer dette oftere enn gutter, men også gutter rammes. Verbal trakassering

er vanligst blant de yngste, mens uønsket beføling øker med alderen. 5 prosent har opplevd at intime bilder eller videoer av dem med seksualisert innhold har blitt delt mot deres vilje.

På videregående blir ungdom spurt om de det siste året har blitt presset eller tvunget til samleie eller andre seksuelle handlinger. 11 prosent av jentene og 3 prosent av guttene oppgir at de har opplevd dette. Tallene er alvorlige, da dette i mange tilfeller kan dreie seg om seksuelle overgrep.

Andelen som rapporterer om ulike former for seksuell trakassering, ligger omtrent på samme nivå som tidligere år.

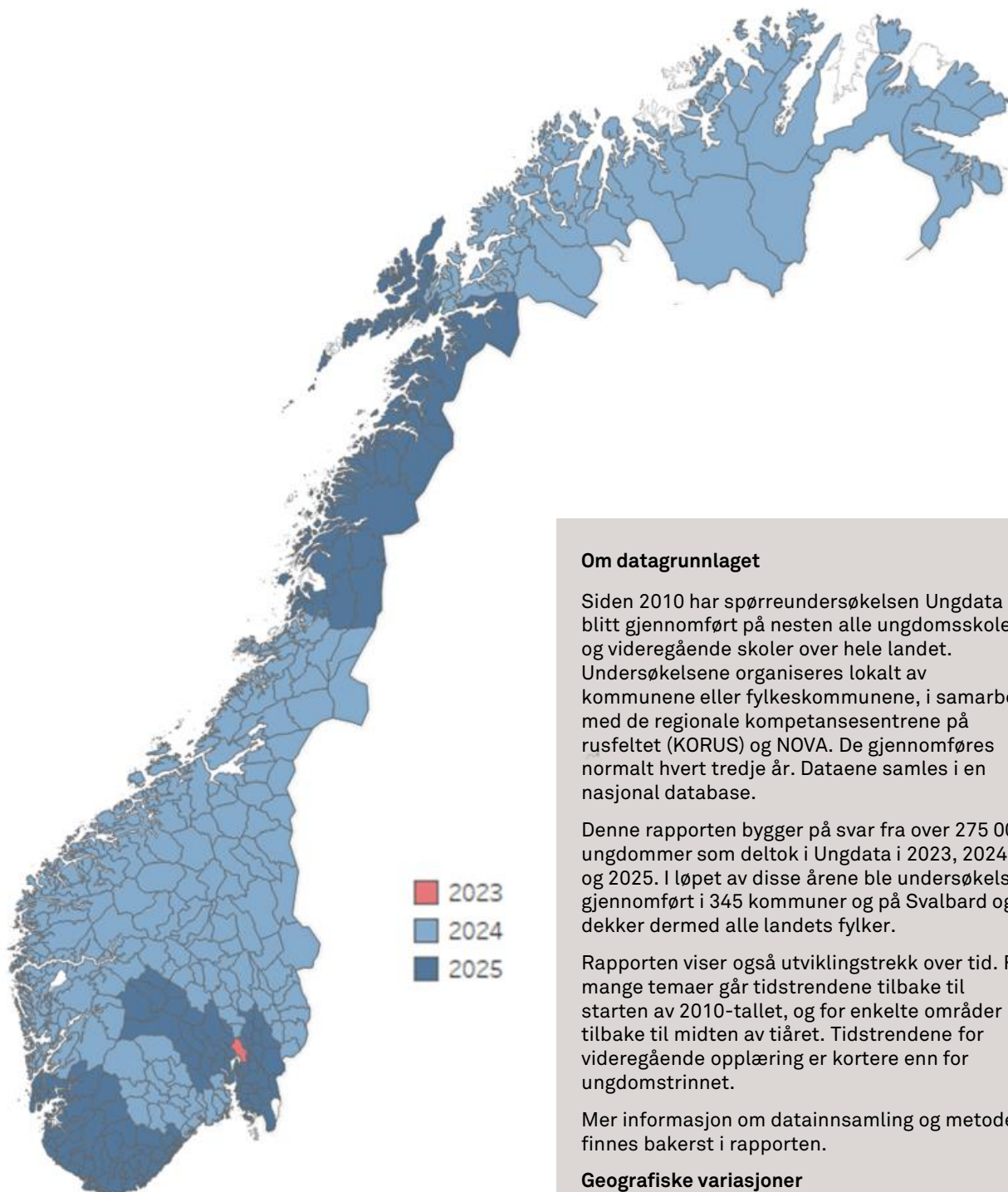
Forskning viser at mesteparten av volden ungdom utsettes for, skjer i møte med andre ungdommer – ofte personer de kjenner eller har et forhold til. Ungdata kartlegger om ungdom har vært utsatt for direkte fysisk vold fra jevnaldrende. Det er små endringer fra i fjor, men en viss økning siden pandemiåret 2021.

Årets resultater viser at 22 prosent oppga at de har blitt slått, sparket, ristet hardt, lugget eller på annen måte blitt utsatt for fysisk vold fra en annen ungdom. I 2021 var andelen 20 prosent. Også andelen som har vært utsatt for ran, er høyere etter pandemien, men har stabilisert seg de siste årene. Andelen som har blitt slått med vilje av en voksen i familien, er ett prosentpoeng høyere i årets resultater enn årene før.

Kort oppsummert

Oppsummert viser resultatene at de fleste ungdommer rapporterer at de lever gode og aktive liv, med venner, familie og skole som viktige rammer i hverdagen. Samtidig er det fortsatt viktig å ha søkelys på utfordringene mange ungdommer står overfor – enten det gjelder helseplager, mistrivsel på skolen, mangel på vennskap eller det å være utsatt for vold, mobbing og andre former for krenkelser.

Oversikt over kommuner som deltok i Ungdata i 2023–2025

**Om datagrunnlaget**

Siden 2010 har spørreundersøkelsen Ungdata blitt gjennomført på nesten alle ungdomsskoler og videregående skoler over hele landet. Undersøkelsene organiseres lokalt av kommunene eller fylkeskommunene, i samarbeid med de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS) og NOVA. De gjennomføres normalt hvert tredje år. Dataene samles i en nasjonal database.

Denne rapporten bygger på svar fra over 275 000 ungdommer som deltok i Ungdata i 2023, 2024 og 2025. I løpet av disse årene ble undersøkelsen gjennomført i 345 kommuner og på Svalbard og dekker dermed alle landets fylker.

Rapporten viser også utviklingstrekk over tid. For mange temaer går tidstrendene tilbake til starten av 2010-tallet, og for enkelte områder tilbake til midten av tiåret. Tidstrendene for videregående opplæring er kortere enn for ungdomstrinnet.

Mer informasjon om datainnsamling og metode finnes bakerst i rapporten.

Geografiske variasjoner

På 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 viktige for den enkeltes livskvalitet.

I Ungdata er ungdom bedt om å svare på hvor tilfredse 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 tilfredse med livet sitt. 84 prosent plasserer seg over midtpunktet på skalaen – og halvparten krysser av på 8 poeng eller mer.

At det står bra til med norsk ungdom, understrekes av andre mål på god livskvalitet. 91 prosent mener at livet deres er bra, og 76 prosent opplever at de har alt de ønsker seg i livet. De aller fleste ungdommer gir også 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 to av ti sjelden eller aldri opplever å ha masse energi. Omtrent like mange gir uttrykk for at de sjelden eller aldri føler seg nyttige. Hver fjerde ungdom gir uttrykk for at de sjelden eller aldri er optimistiske om framtiden.

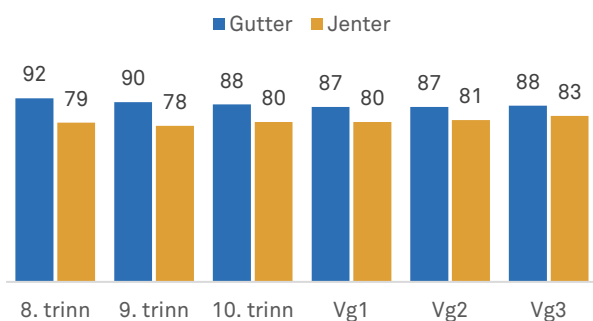
Spørsmålene i dette kapittelet ble først med i Ungdata fra 2020, noe som gjør at tidstrendene er kortere enn for mange andre temaer i Ungdata. Resultatene er i hovedsak stabile over tid, og i den grad det er noen endringer, viser de en positiv utvikling. Tallene fra siste måling ligger ett prosentpoeng høyere enn tallene fra forrige måling.

Tilfredshet med livet

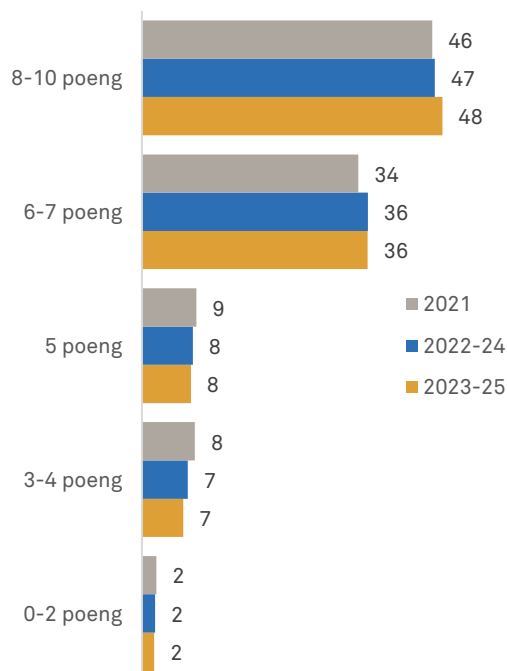
Hvor tilfreds ungdom er med det livet de lever, ble målt gjennom følgende spørsmål: «Nedenfor er det en skala fra 0 til 10. Øverst på skalaen (10) står for det best mulige livet for deg, og nederst (0) er det verst mulige livet for deg. Hvor synes du at du står på denne skalaen nå for tiden?»

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

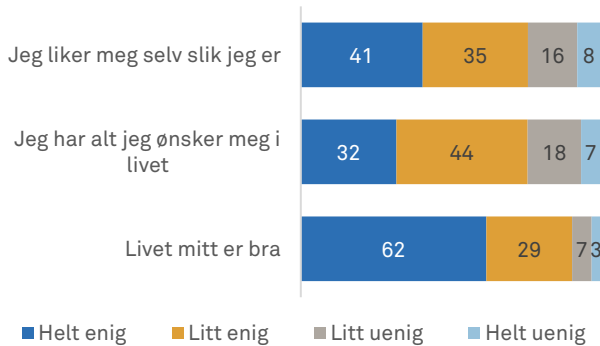
Prosentandel av gutter og jenter på ulike klassetrinn som er tilfreds med livet sitt (6 eller flere poeng på skalaen fra 0 til 10)



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

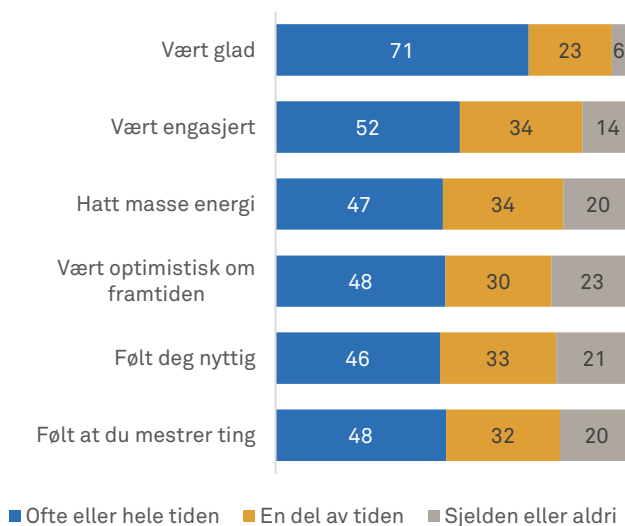


Livskvalitet

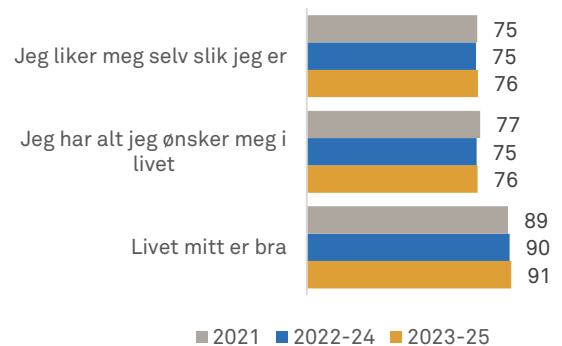
Ungdata kartlegger flere aspekter ved det vi kan kalle de følelsesmessige sidene ved unges livskvalitet, som for eksempel glede, energi og engasjement. De siste årene har det som kalles eudaimoniske aspekter ved folks livskvalitet, fått økt oppmerksomhet i forskning. Å føle seg nyttig, oppleve mestring 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 flere gutter enn jenter er tilfredse med livet sitt, og at det gjelder på alle områdene som er kartlagt. Kjønnforskjellene er større for det som har med mestring, nytte og framtidsoptimisme å gjøre, enn det som har med glede å gjøre.

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



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

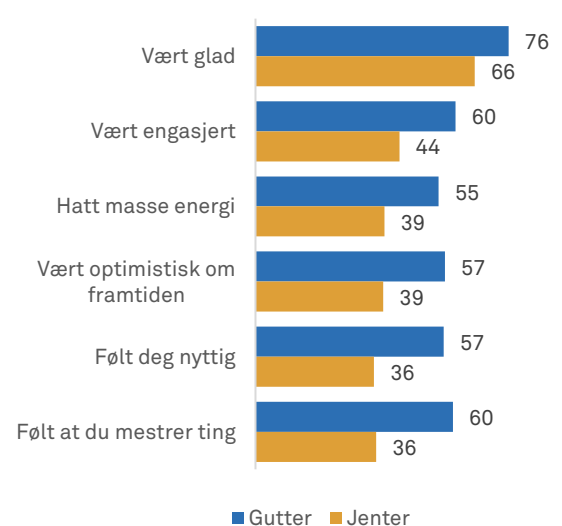


Prosentandel gutter og jenter som er enige i ulike utsagn om seg selv og livet sitt



” De fleste er godt fornøyde med livet sitt

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



Venner

Ungdomstiden beskrives gjerne som en livsfase der jevnaldrende spiller en særlig viktig rolle. 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 – noen trives med få nære venner, andre ønsker en stor vennekrets eller mange kontakter på sosiale medier. Digitale plattformer gjør det enklere å holde kontakt, men kvaliteten på vennskapene betyr ofte mer enn tallet venner. Vennskap gir en følelse av å være godtatt, signaliserer tilhörighet og påvirker selvbildet og sosial utvikling. Mange knytter vennskap i ungdomstiden som varer livet ut.

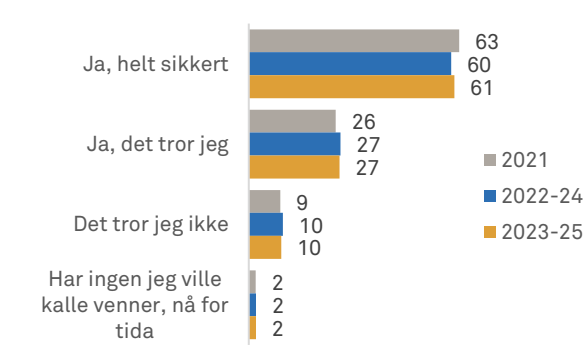
Ungdata viser at de aller fleste norske tenåringer har venner å være sammen med. 88 prosent har en fortrolig venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig. Selv om andelen har falt noe de siste årene, er årets tall ett prosentpoeng høyere enn i fjor.

Samtidig oppgir 2 prosent at de ikke har noen venner. 3 prosent har aldri eller som regel ingen å være sammen med i friminuttene på skolen. 7 prosent mangler noen å være sammen med på fritiden. Disse tallene har ikke endret seg noe særlig de siste årene.

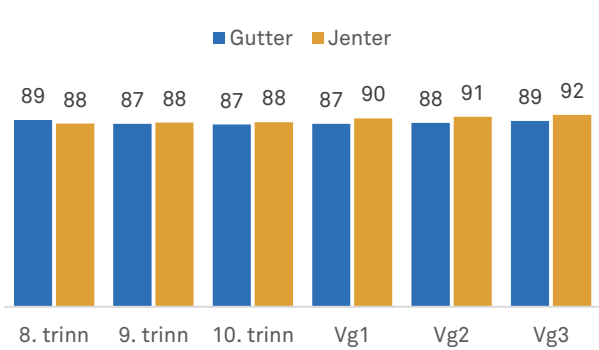
Tallene viser stor variasjon når det gjelder hvor ofte ungdom er sammen med venner i fritiden utenom skole og organiserte fritidsaktiviteter. 74 prosent har minst én gang den siste uka vært sammen med venner hjemme hos hverandre. 66 prosent har brukt størsteparten av kvelden ute sammen med venner.

Selv om mange kan kjenne på ensomhet, sier de fleste at de i liten eller ingen grad er plaget av dette. 13 prosent er ganske mye plaget, og ytterligere 9 prosent rapporterer at de er veldig mye plaget av ensomhet. Ensomhet varierer lite med alder, men er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Selvrapportert ensomhet økte gradvis gjennom 2010-tallet og nådde et toppunkt under pandemien i 2021. Etter det har andelen som føler seg svært mye ensomme, særlig blant jenter, gått tydelig ned – fra 15 prosent i 2021 til 9 prosent i årets rapport. Det har også vært en nedgang blant gutter på videregående, mens trenden på ungdomstrinnet har vært relativt stabil blant guttene de siste årene.

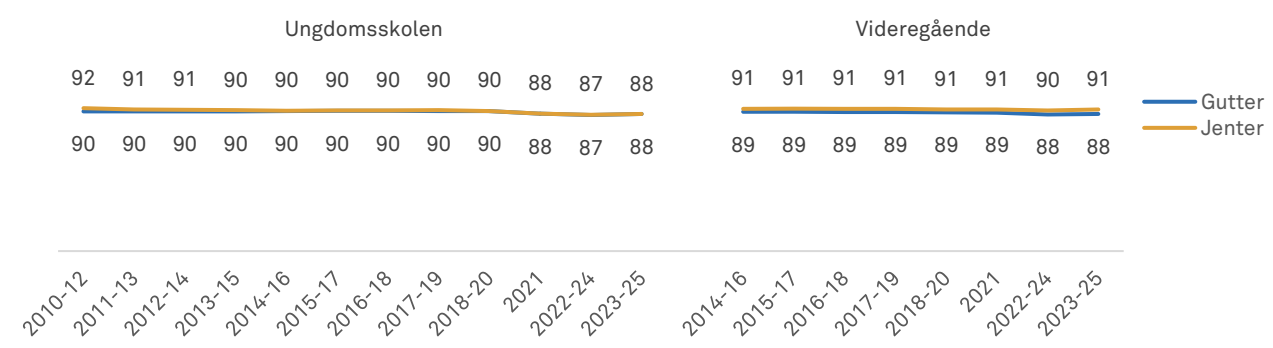
Har du minst én venn som du kan stole på og betro deg til om alt mulig?



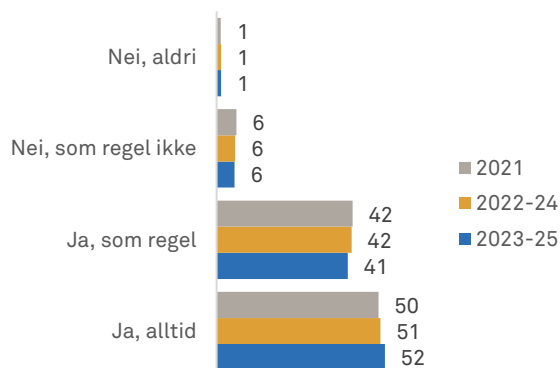
Prosentandel som har en fortrolig venn. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



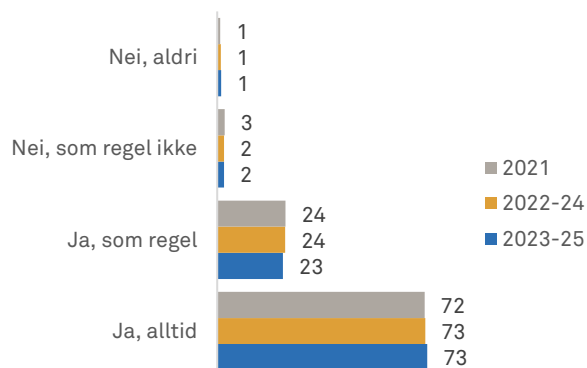
Prosentandel som har en fortrolig venn. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



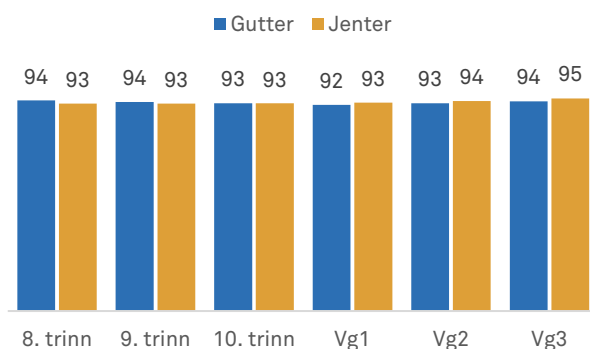
Har du noen å være sammen med på fritiden?



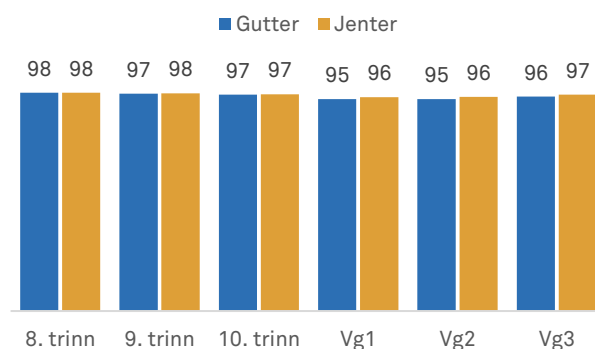
Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?



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



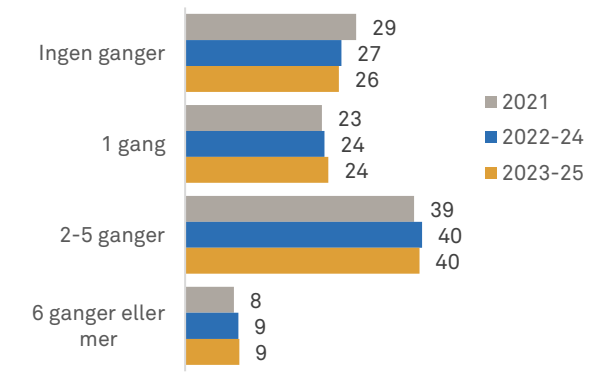
Å ha noen å være sammen med

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. Årets resultater viser at 96 prosent alltid eller som regel har noen å være sammen med i friminuttene på skolen, og 93 prosent har noen å være sammen med på fritiden. Tallene har vært nokså stabile de siste årene.

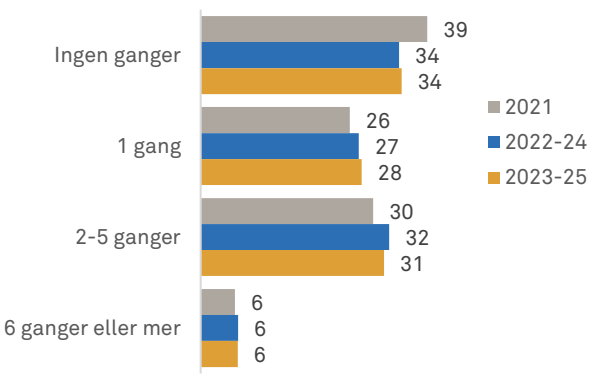
Resultatene på denne siden er basert på spørsmål som var med i Ungdata for første gang i 2020. De gir derfor ikke grunnlag for å se på like lange tidstrender som for andre indikatorer.

” Nesten alle har noen å være sammen med i friminuttene på skolen. 7 prosent har derimot ingen å være sammen med på fritiden

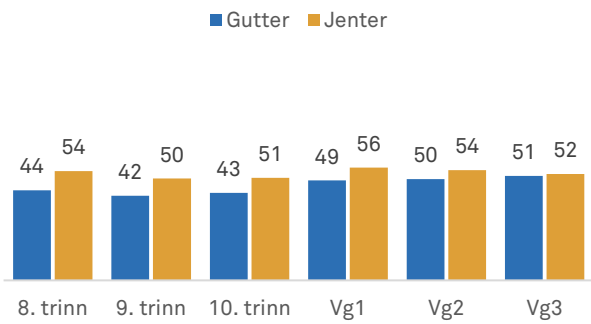
Hvor mange ganger har du vært sammen med venner hos deg eller hos dem i løpet av den siste uka?



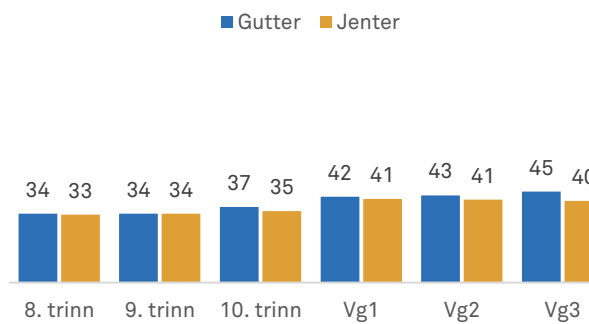
Hvor mange ganger har du brukt størsteparten av kvelden ute sammen med venner?



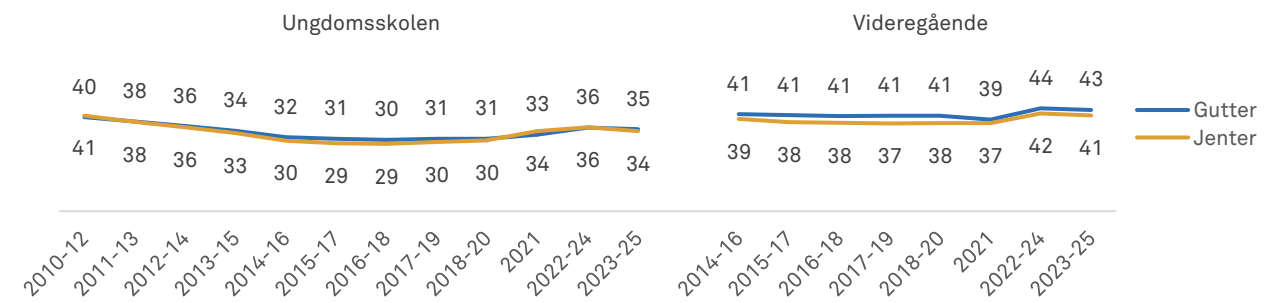
Prosentandel som har vært sammen med venner hjemme hos hverandre minst to ganger siste uke. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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



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 uka.

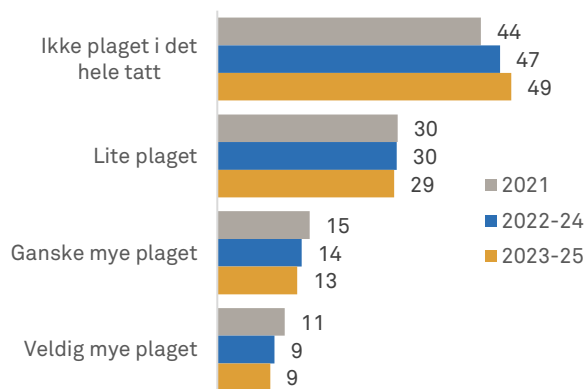
Ungdata viser at de aller fleste ikke er særlig plaget av ensomhet. Nær halvparten (49 prosent) var ikke plaget i det hele tatt. Ytterligere 30 prosent var lite plaget.

I årets undersøkelse rapporterte 9 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, men øker noe i starten av tenårene og går noe ned mot slutten.

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 rundt 11 prosent i årets undersøkelse.

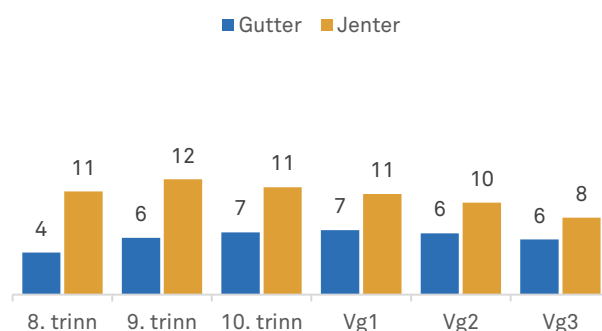
Også blant guttene på videregående har det vært en nedgang siden pandemien, men tallene for guttene på ungdomstrinnet har vært stabile de siste årene.

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

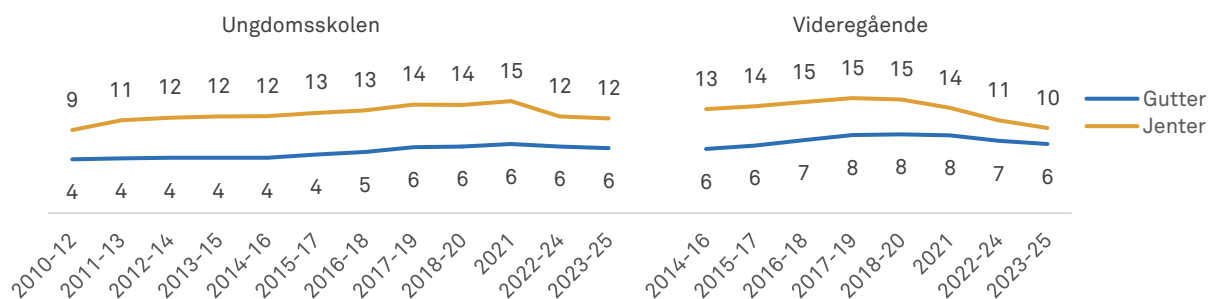


” Mange kan kjenne på ensomhet, men det store flertallet er lite plaget

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



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.

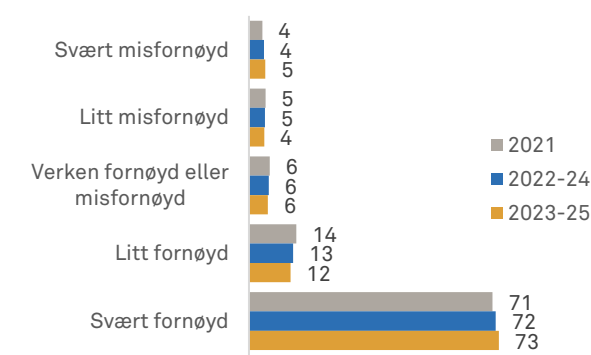
Samtidig handler det å være ung om gradvis å løsrive seg fra foreldrene og om å bli en selvstendig person. Etter hvert som barn blir eldre, blir deres egne meninger og interesser viktigere. For de fleste vedvarer likevel den emosjonelle nærheten til foreldrene utover i ungdomstiden. Selv om det også 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 tidligere var vant til å snakke om mellom ungdom og foreldregenerasjonen, er mindre i dag enn da dagens foreldre selv var ungdom. Dette understrekes av at 85 prosent er fornøyd med foreldrene sine – og kun 9 prosent er litt eller svært misfornøyd. 92 prosent 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.

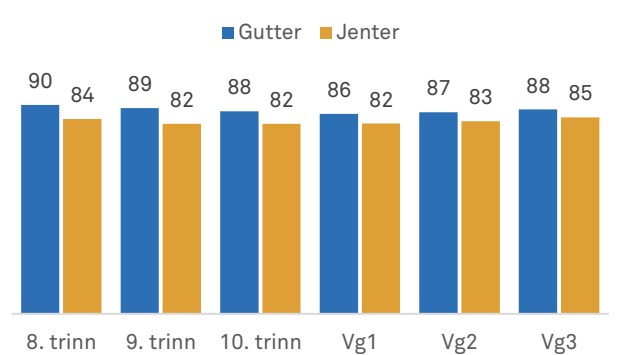
Men på noen områder har det vært noen endringer. Sammenlignet med tiden før pandemien er flere gutter fornøyd med foreldrene sine, og på videregående er det noen flere enn før som opplever at foreldrene har god oversikt over venner og fritiden deres.

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 årets undersøkelse rapporterte 22 prosent at de holder mesteparten av fritiden skjult for foreldrene sine. Selv om tallet er noe lavere enn i fjorårets, er det samtidig 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.

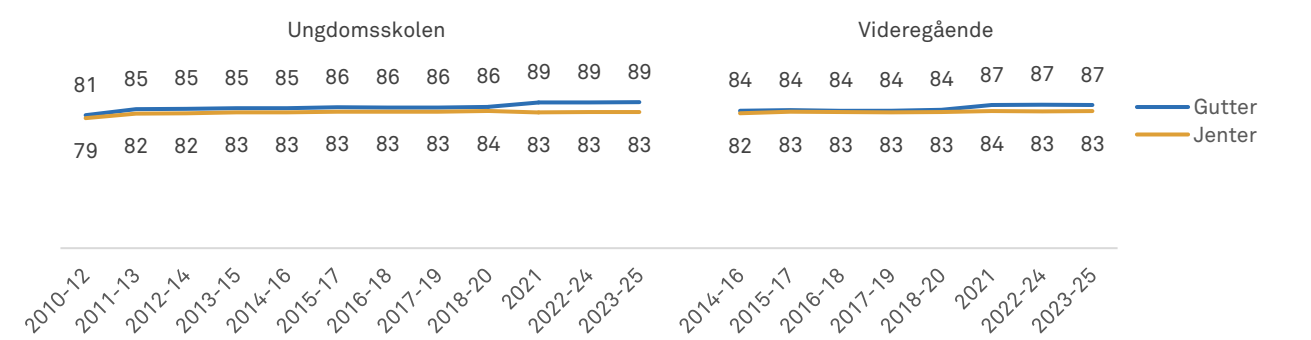
Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med foreldrene dine?



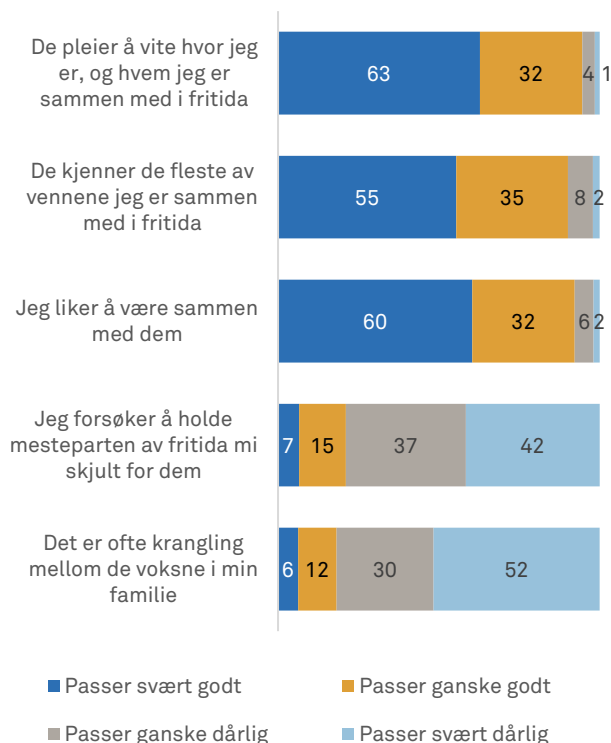
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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

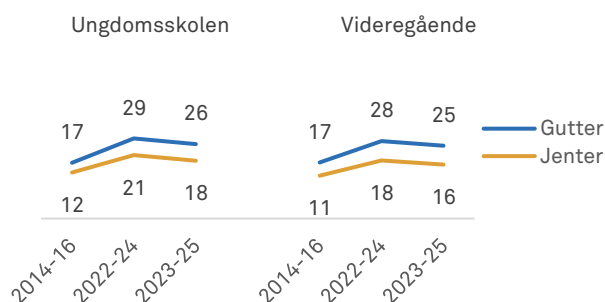


Hvor mange som mener at utsagnene passer og ikke passer for sine foreldre/foresatte



” **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



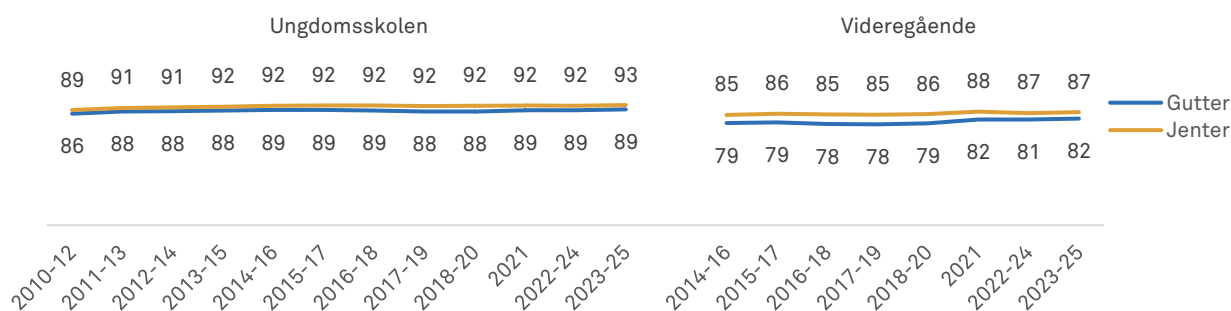
Foreldrerelasjoner

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 prosent opplever at foreldrene kjenner flesteparten av vennene de er sammen med i fritiden. 92 prosent sier at de liker å være sammen med foreldrene sine.

Samtidig har mange behov for å skape egne rom, der foreldre ikke har en naturlig plass. 22 prosent svarer at de forsøker å skjule mesteparten av fritiden for foreldrene. Tallet er noe lavere enn i forrige treårsperiode, men fortsatt klart 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, i friminuttene og 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.

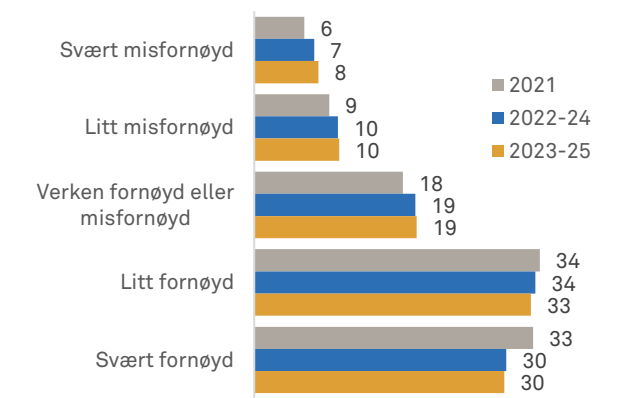
Ungdata viser at de aller fleste ungdommer opplever skolen som et sted for trivsel og inkludering. Forholdet til lærerne er gjennomgående bra, og de aller fleste føler seg inkludert i elevmiljøet. Samtidig gir et stort flertall av norsk ungdom uttrykk for at de kjeder seg på skolen, og halvparten rapporterer 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.

Resultatene viser at over tid opplever stadig flere 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 8 prosentpoeng. Andelen som kjeder seg på skolen, har økt med 15 prosentpoeng. Også skulking har tiltatt de siste årene, og da særlig blant elevene på ungdomsskolen, hvor andelen har økt fra 20 til 30 prosent de siste ti årene.

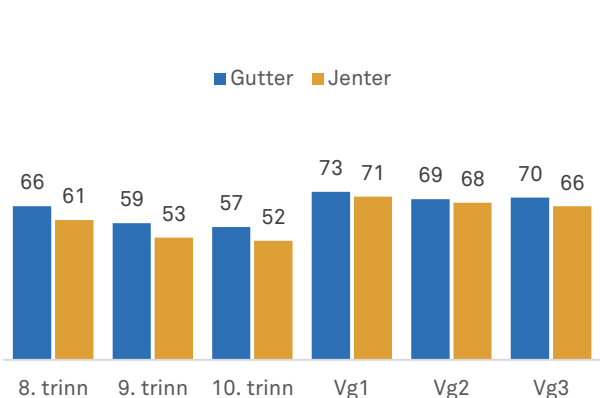
Et område der det har skjedd store endringer, er hvor mye tid ungdom bruker på å gjøre lekser og annet skolearbeid i fritiden sin. Fra starten av 2010-tallet og fram til omtrent midt i tiåret var dette noe stadig flere ungdommer brukte mye tid på. Fra omtrent 2015 og framover har andelen som bruker minst 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.

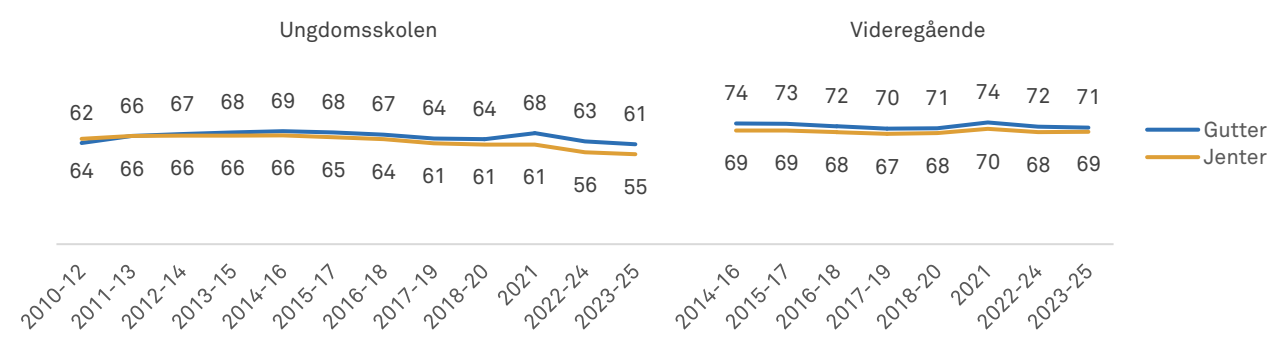
Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med skolen du går på?



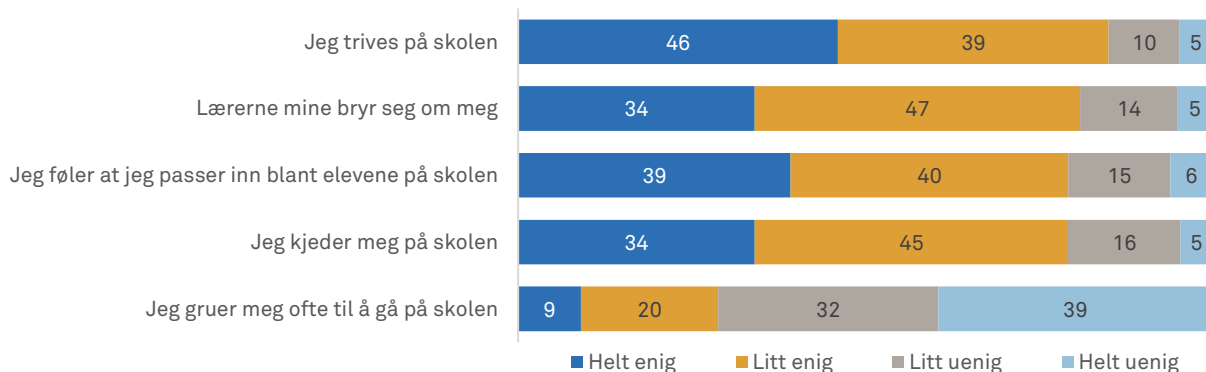
Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



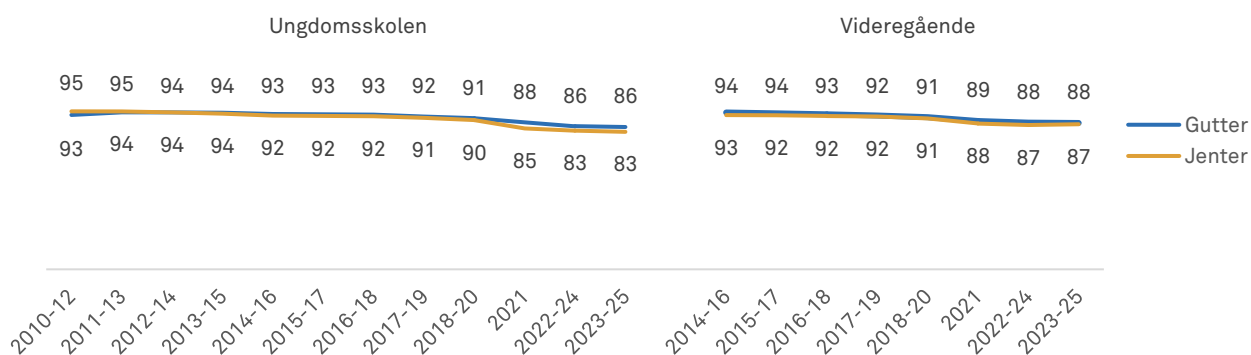
Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



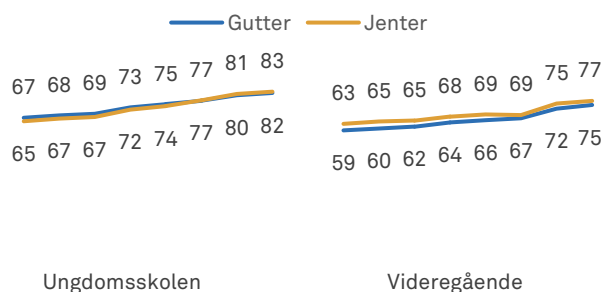
Hvor mange som er enige og uenige i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen



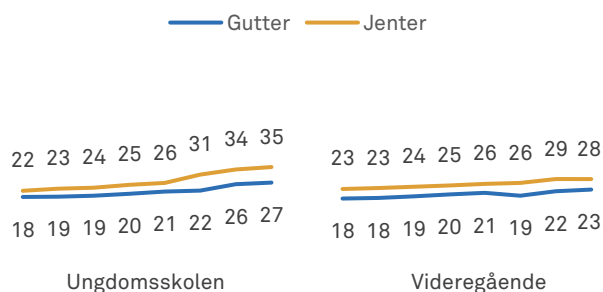
Prosentandel som trives på skolen. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



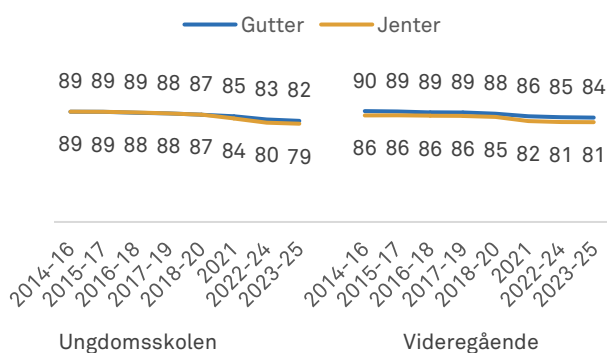
Prosentandel som kjeder seg på skolen. Utvikling over tid



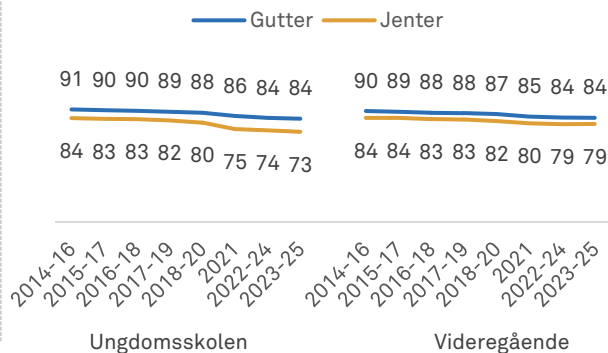
Prosentandel som ofte gruer seg til å gå på skolen. Utvikling over tid



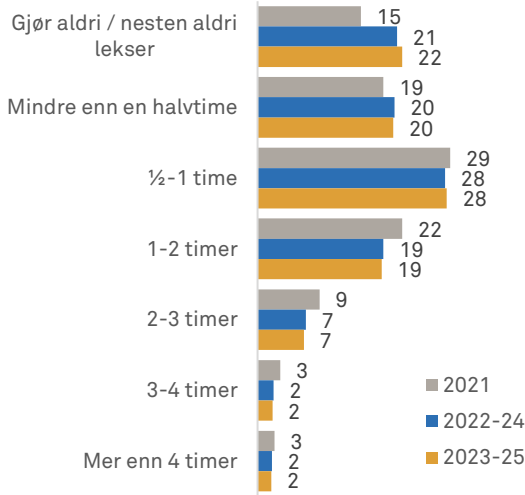
Prosentandel som synes lærerne bryr seg om dem. Utvikling over tid



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?

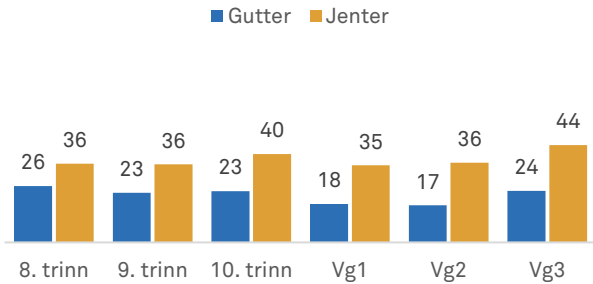


Skolearbeid utenom skolen

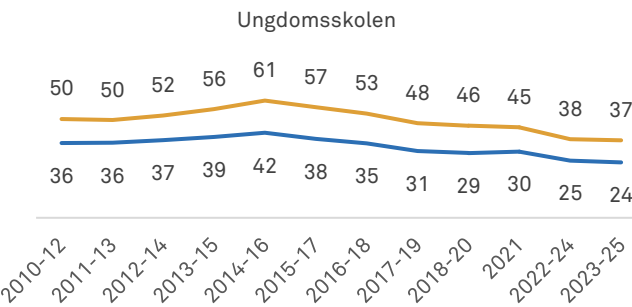
I Ungdata kartlegges tiden ungdom bruker på skolearbeid etter skoletid, gjennom et spørsmål der de blir bedt om å oppgi hvor lang tid de vanligvis bruker på lekser og annet skolearbeid utenom skoletiden en gjennomsnittsdag.

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

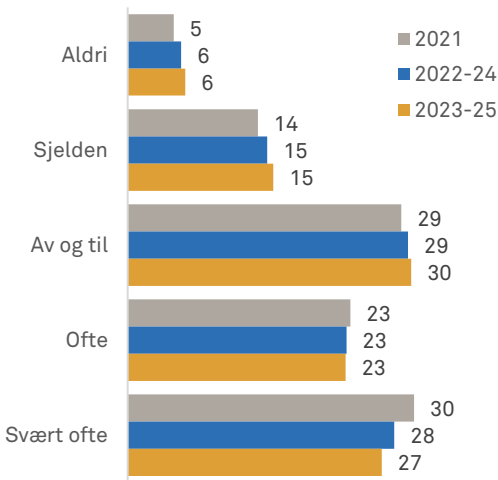
Prosentandel som bruker minst én time hver dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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



Hvor ofte blir du stresset av skolearbeidet?

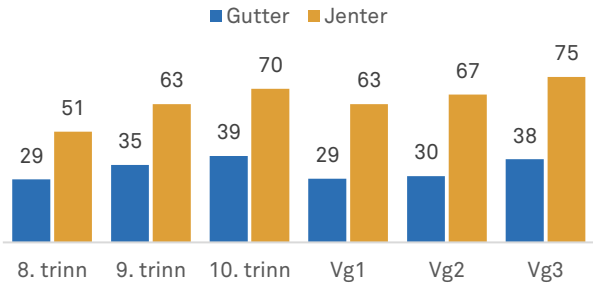


Skolestress

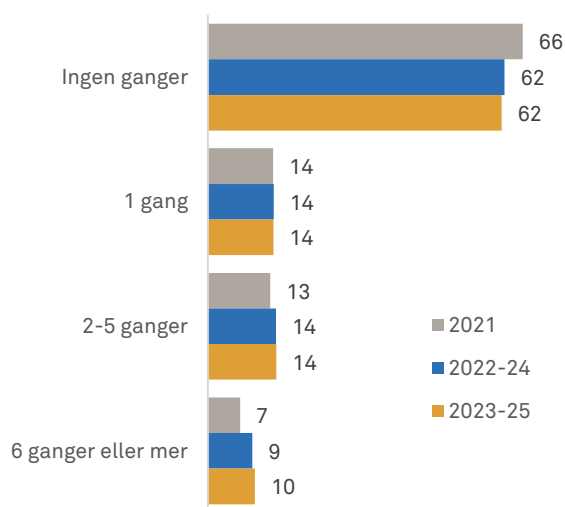
En god del unge opplever skolearbeidet som stressende. Positivt stress kan være bra og bidra til at ungdom fokuserer på læringsoppgavene.

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.

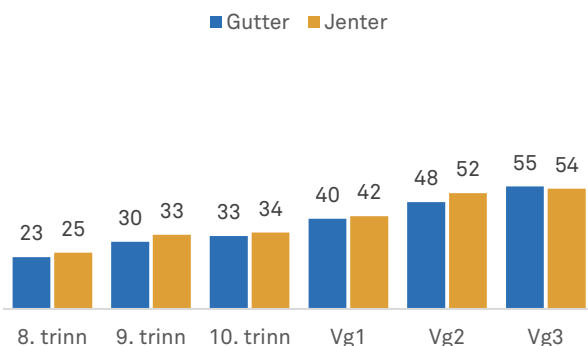
Prosentandel som ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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.

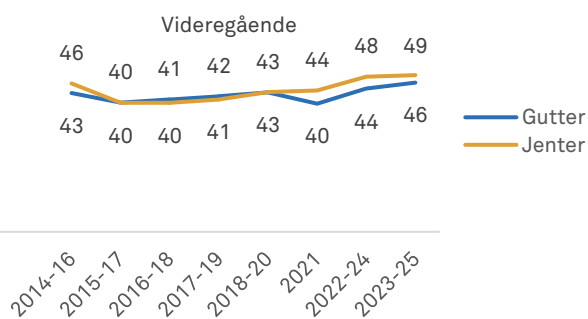
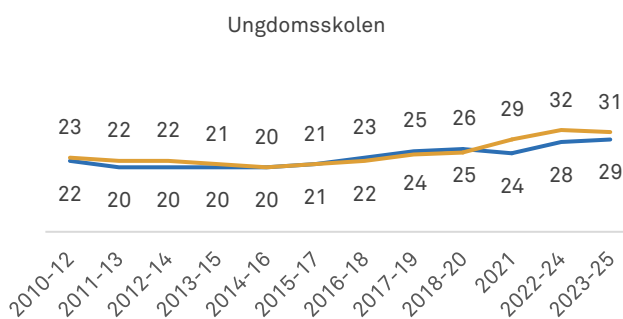
Skulk henger i mange tilfeller sammen med økt sannsynlighet for en negativ utvikling i ungdomsårene. Særlig alvorlig er det når skoleskulk opptrer sammen med andre sårbarhetsfaktorer, og der ungdommen har få beskyttende faktorer i det miljøet han eller hun befinner seg i.

Et mindretall velger å skulke, men tilbøyeligheten til å gjøre det øker med alder. Andelen jenter og gutter som har skulket skolen det siste året, er nokså like.

Omfanget av skoleskulk har blitt mer utbredt i løpet av det siste tiåret, spesielt blant elevene på ungdomstrinnet. Årets tall tyder samlet sett ikke på noen videre økning blant elevene på ungdomstrinnet, men en mindre økning blant elevene på videregående.

”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.

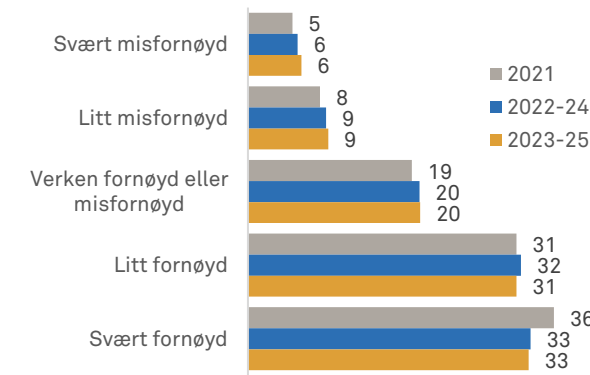
Trygge og sunne lokalmiljøer er særlig viktig for barn og unges velferd, fordi de som regel bruker lokalmiljøet i større grad enn foreldrene og andre voksne. Barn og unge kan også ha andre meninger enn voksne om hva som gir livskvalitet på hjemstedet. Derfor er det viktig å spørre dem om hvordan de opplever 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 opplever å ha 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, har vært nokså stabil over tid blant elevene på videregående. På ungdomstrinnet er det en god del færre som er fornøyd med lokalmiljøet i årets undersøkelse sammenlignet med ti år tilbake. Nedgangen har vært størst blant jenter på ungdomstrinnet, der andelen som er fornøyd har gått ned med 8 prosentpoeng de siste sju årene.

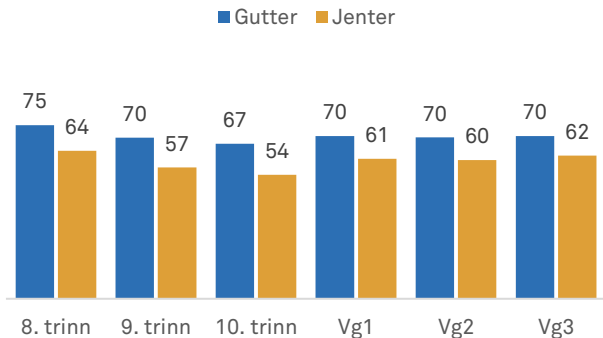
Hva ungdom er fornøyd og misfornøyd med, varierer mye fra kommune til kommune. De fleste er fornøyd med idrettsanleggene i nærområdet. Og mange steder er ungdom svært fornøyd med at det finnes lokaler der unge kan møtes, for eksempel fritidsklubber. Andre steder mangler slike tilbud. Hvor fornøyd ungdom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

84 prosent opplever at det er trygt å være ute om kvelden i nærmiljøet der de bor. Denne andelen er lavere enn for ti år tilbake, og har i årets undersøkelse gått ned med ett prosentpoeng sammenlignet med fjorårets.

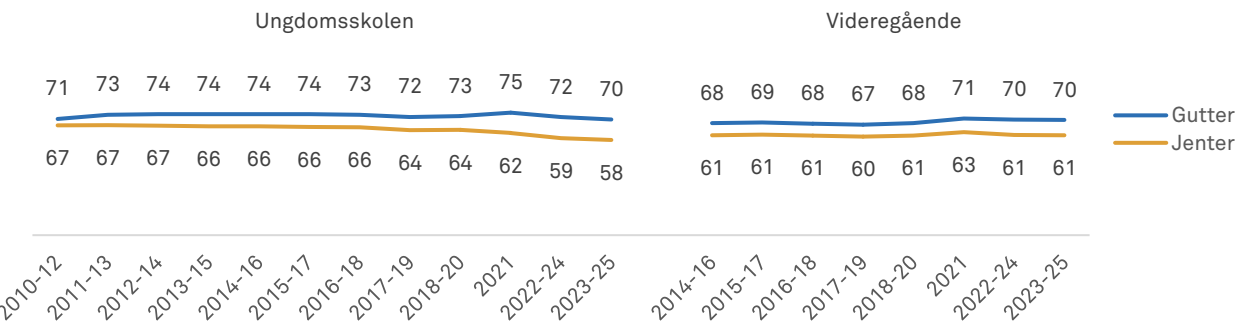
Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med lokalmiljøet der du bor?



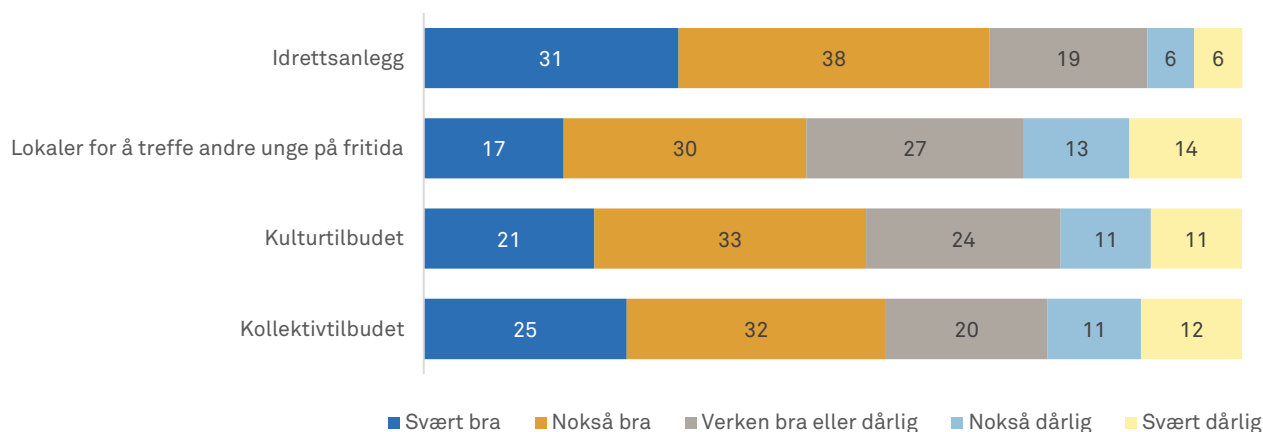
Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



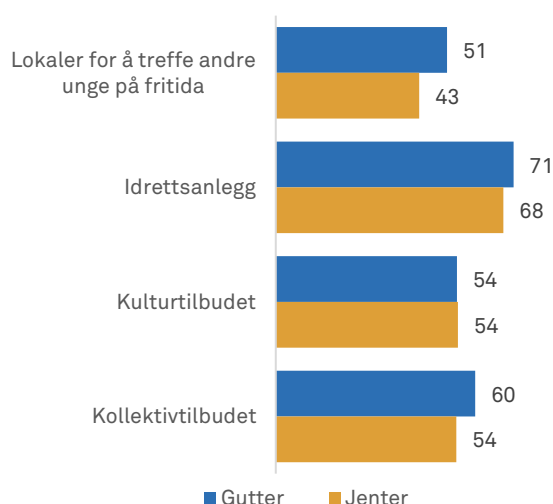
Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



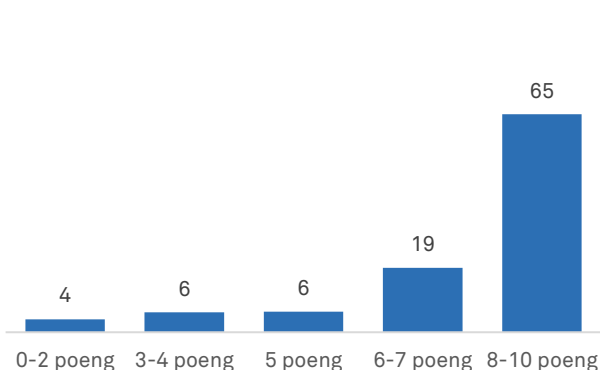
Tenk på områdene rundt der du bor. Hvordan opplever du at tilbudet til ungdom er når det gjelder ...



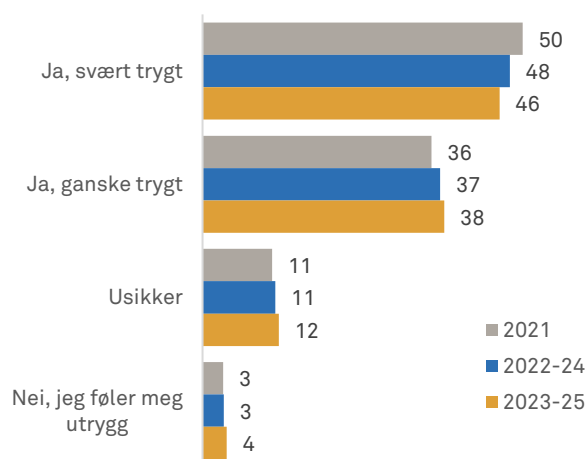
Andel gutter og jenter som opplever ulike tilbud til ungdom i nærmiljøet som svært eller nokså bra



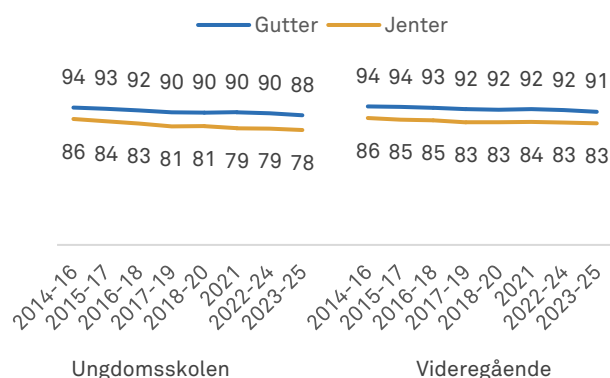
I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor? Skala fra ingen tilhørighet (0 poeng) til sterk tilhørighet (10 poeng)



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



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



Framtid

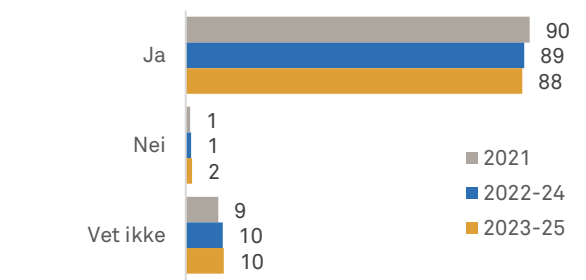
Ingen kan med sikkerhet si noe om hvordan framtiden kommer til bli. Det er likevel slik at de fleste gjør seg noen tanker. På spørsmål til ungdom om de tror de kommer til å fullføre videregående, svarer 88 prosent «ja», 2 prosent «nei» og 10 prosent «vet ikke». Andelen som svarer «ja», øker med ungdommens alder, og det er bare noen få av elevene som går på 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 gått ned med 2 prosentpoeng de aller siste årene.

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 ferdige 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 vært nokså stabile de siste tiårene, med en mindre nedgang blant gutter. Blant elevene på ungdomstrinnet har det vært en tydeligere trend i retning av at færre svarer «ja» på spørsmålet om høyere utdanning. Trenden er sterkere blant gutter, men gjelder også jenter. Denne trenden er imidlertid ikke like merkbar med årets tall.

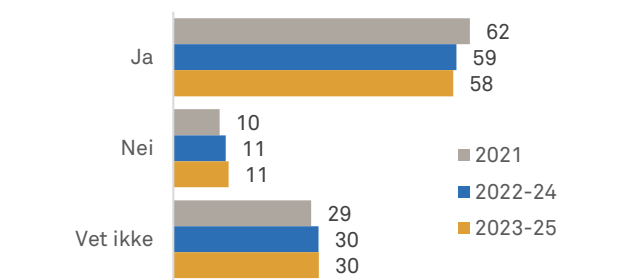
Så mange som 69 prosent tror de kommer til å få et godt og lykkelig liv, men 18 prosent tror at de noen gang kommer til å bli arbeidsledige. Når det gjelder forventninger om å bli arbeidsledig, er det noen flere av guttene som er pessimistiske enn jentene. Det er derimot noen flere gutter enn jenter som er optimistiske i troen på at de skal få et godt og lykkelig liv.

Trendene i ungdoms tanker om framtiden 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 12 prosentpoeng i løpet av de siste ti årene. Blant jentene har andelen økt med 7 prosentpoeng. I løpet av samme periode har andelen gutter og jenter på ungdomstrinnet som tror de kommer til å få et godt og lykkelig liv, gått ned 5-6 prosentpoeng.

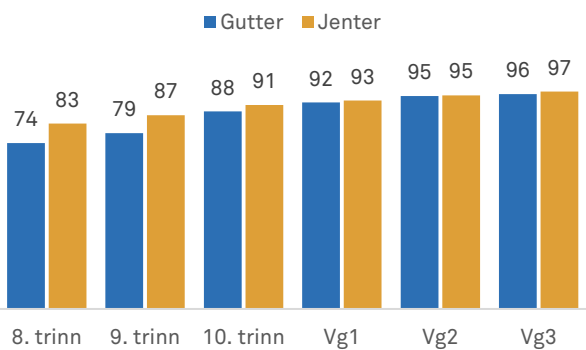
Tror du at du vil komme til å fullføre videregående skole?



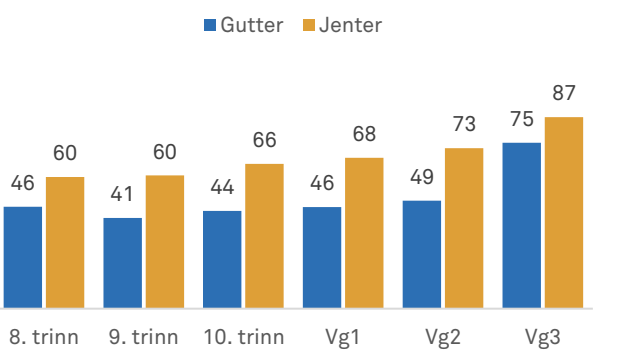
Tror du at du vil komme til å ta utdanning på universitet eller høgskole?



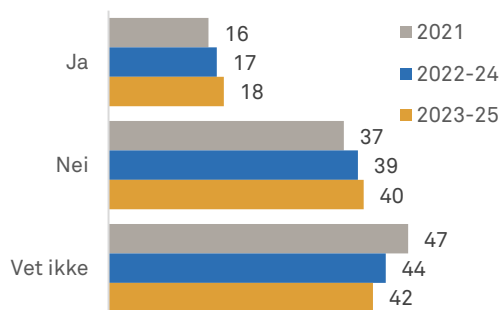
Prosentandel som tror de vil fullføre videregående skole. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



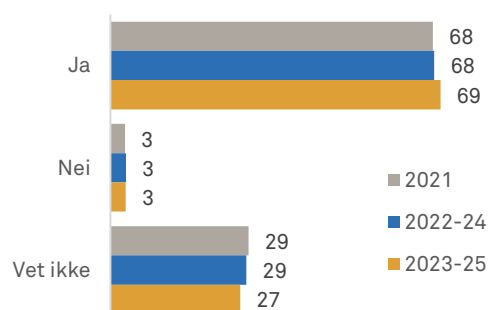
Prosentandel som tror de vil ta utdanning på universitet eller høgskole. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



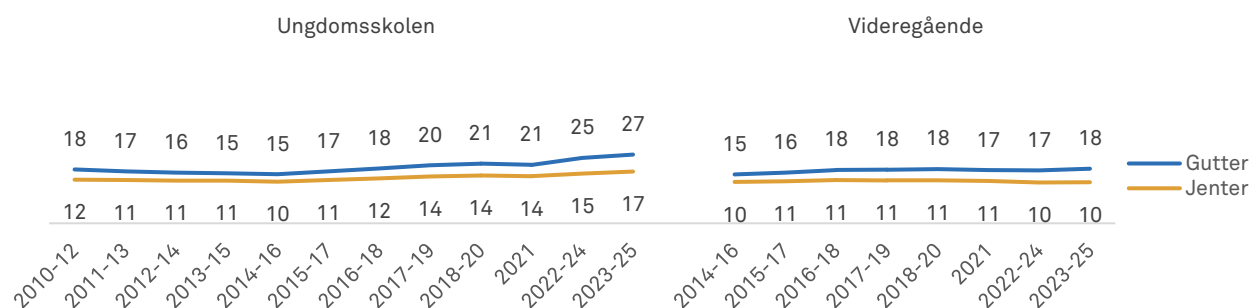
Tror du at du noen gang vil bli arbeidsledig?



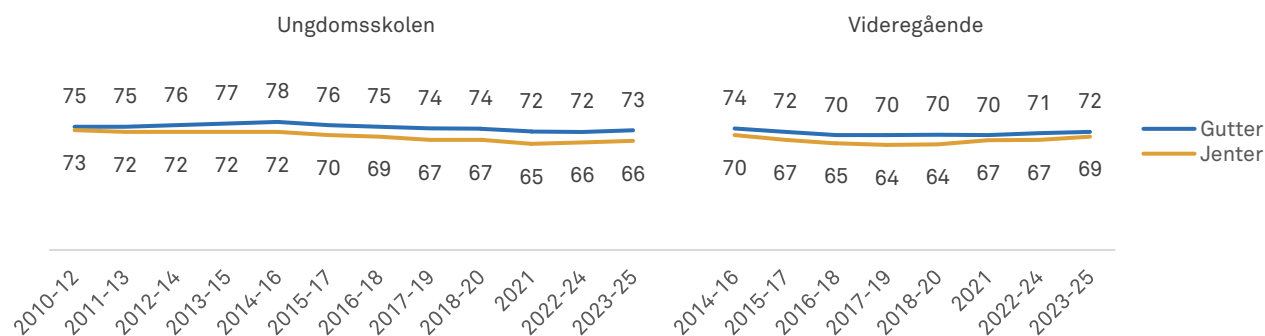
Tror du at du vil komme til å få et godt og lykkelig liv?



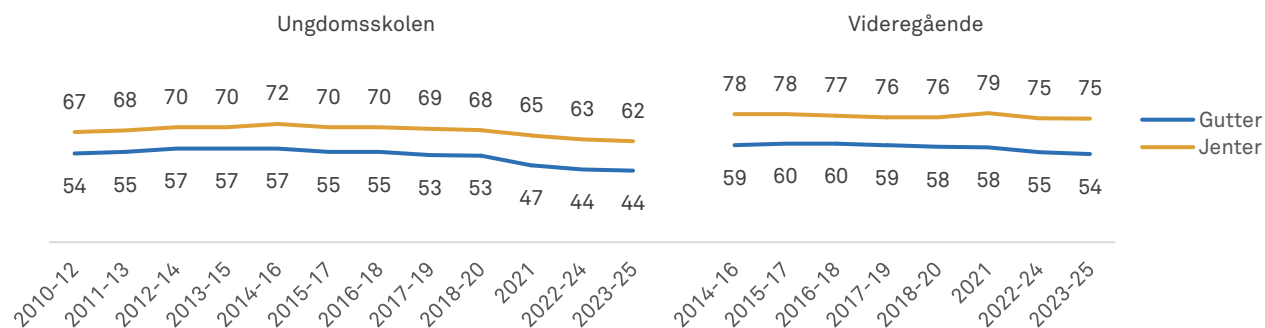
Prosentandel som tror de vil bli arbeidsledige. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



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 dem 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 man kan ha utstrakt kontakt 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.

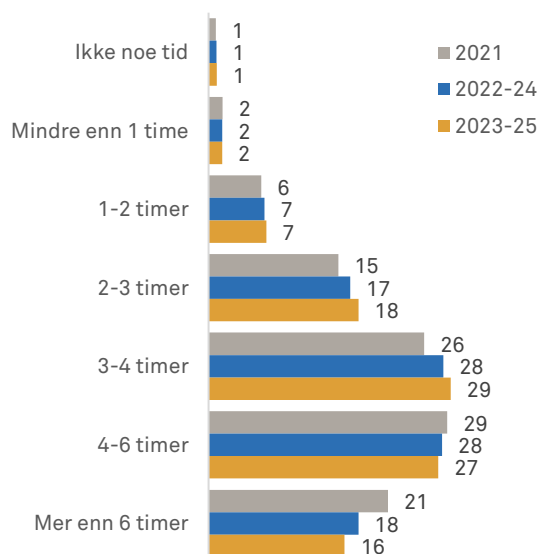
Resultatene fra Ungdata bekrefter at stort sett alle bruker mye av sin fritid på digitale aktiviteter. Det siste tiåret har tidsbruken foran skjerm økt. Mens pandemien bidro til å forsterke en utvikling som startet før pandemien, viser de siste tallene at tidsbruken på skjermaktiviteter har flatet ut eller gått noe ned. Andelen som bruker mye tid foran en skjerm, er likevel fortsatt høyere enn før pandemien. Årets undersøkelse viser at 73 prosent brukte mer enn tre timer daglig foran en skjerm utenom skoletiden – mot 65 prosent i tiden like 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.

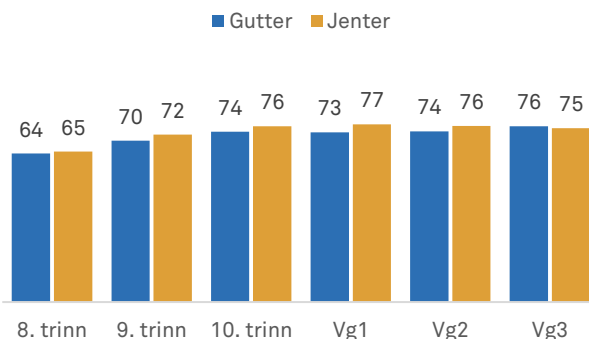
Både gutter og jenter bruker betydelig mer tid enn for ti år siden på sosiale medier. Økningen i denne perioden har vært noe større blant gutter. Andelen som bruker tid på elektroniske spill, har gått litt opp og ned, og de siste tallene er omtrent på samme nivå som for ti år siden. Utviklingen i andelen som ser på TV, viser en økning de siste årene. Andelen som bruker tid på å lese bøker, har vært nokså stabil de siste fem-seks årene.

” Tiden unge bruker foran skjerm, har flatet ut eller gått noe ned de siste årene

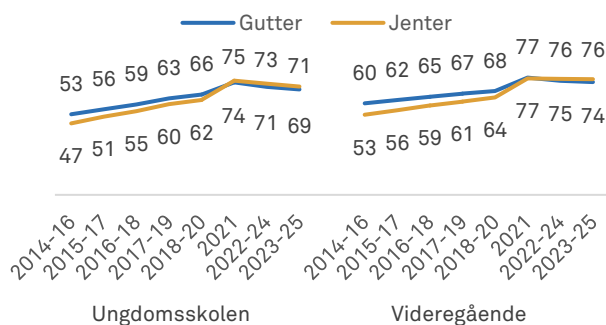
Utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis foran en skjerm i løpet av en dag?



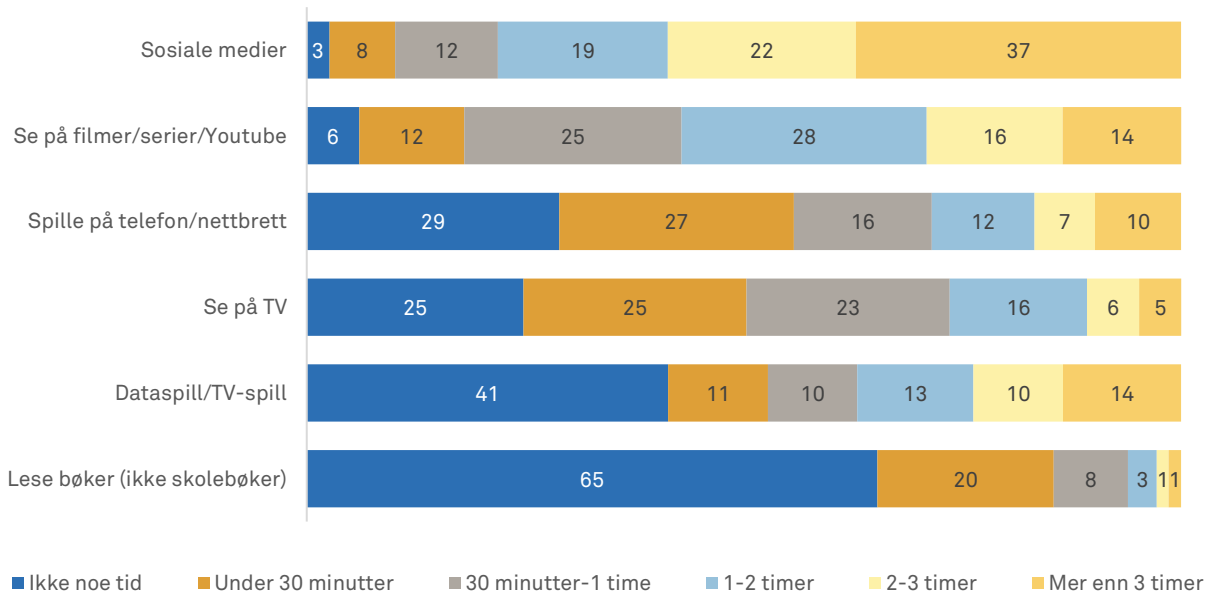
Prosentandel som bruker minst tre timer daglig foran en skjerm. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



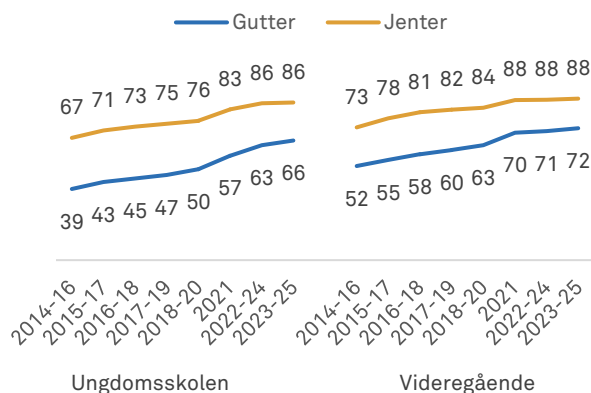
Prosentandel som bruker minst tre timer daglig foran en skjerm. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



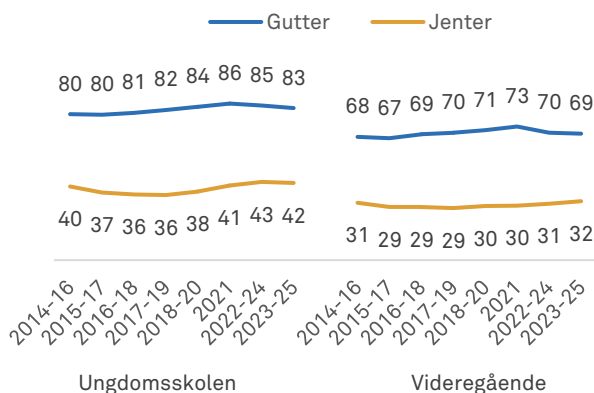
Hvor mye tid bruker du på følgende en gjennomsnittsdag?



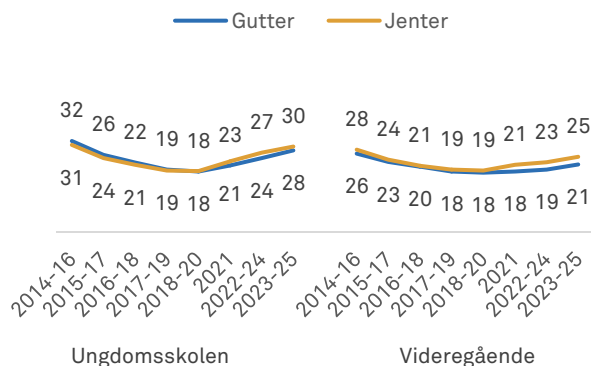
Prosentandel som bruker minst én time daglig på sosiale medier. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



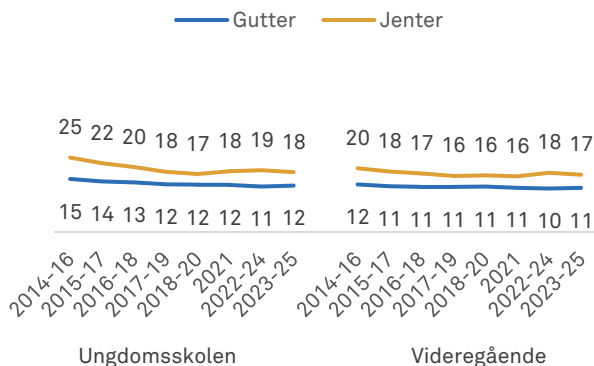
Prosentandel som bruker minst én time daglig på elektroniske spill. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



Prosentandel som bruker minst én time daglig på å 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 noen 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. Også andre fritidstilbud for ungdom finnes de fleste steder i landet.

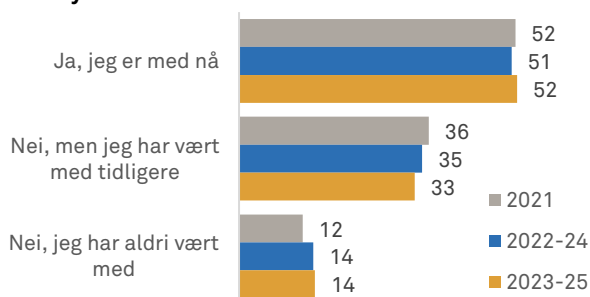
Ungdata viser at 14 prosent aldri har vært med på organiserte aktiviteter etter at de fylte ti år. Ser vi hele tenåringsgruppen i årets undersøkelse under ett, er rundt halvparten med i en organisasjon, klubb, forening eller et lag. Deltakelsen varierer fra 66 prosent blant de yngste tenåringene til 34 prosent blant de eldste jentene. Gutter og jenter deltar i like stor grad i starten av tenårene, men flere jenter slutter etter hvert.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en nedgang i andelen ungdommer som er med i organiserte fritidsaktiviteter. Sammenlignet med toppnivået for nær ti år siden er deltakelsen nå om lag 4 prosentpoeng lavere. Endringene er mest tydelige på ungdomstrinnet. Årets tall viser likevel en mindre økning siden i fjor, særlig blant gutter og spesielt på ungdomstrinnet. Blant jenter på videregående har andelen derimot gått noe ned også de siste årene.

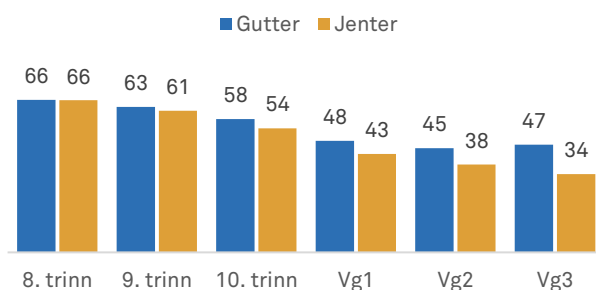
I Ungdata blir ungdom spurt om de har deltatt i ulike organiserte aktiviteter siste 30 dager. Under pandemiåret 2021 falt deltakelsen mest i fritidsklubber og religiøse foreninger. Årets tall viser at deltakelsen i begge disse har økt igjen – fritidsklubbene er tilbake på nivået før pandemien, mens religiøse foreninger nå ligger høyere enn før. Også kulturaktiviteter som korps, kor og kulturskole opplevde en nedgang under pandemien. Her er deltakelsen fortsatt noe lavere enn tidligere, til tross for en liten økning blant jentene det siste året.

Når det gjelder idretten – som fortsatt organiserer flest ungdommer – falt deltakelsen noe under pandemien. Årets tall tyder på at denne effekten nå er borte. Siden 2021 har deltakelsen økt med 6 prosentpoeng blant gutter og 3 prosentpoeng blant jenter, og utviklingen er lik både på ungdomstrinnet og på videregående skole.

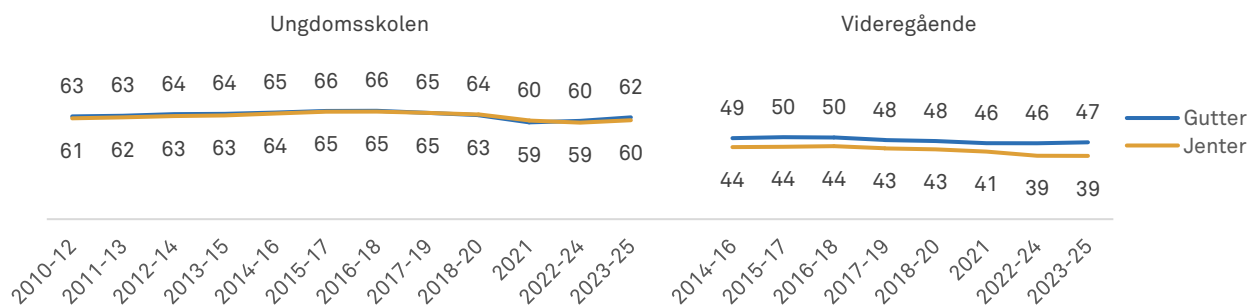
Er du, eller har du tidligere vært, med i noen organisasjoner, klubber, lag eller foreninger etter at du fylte 10 år?



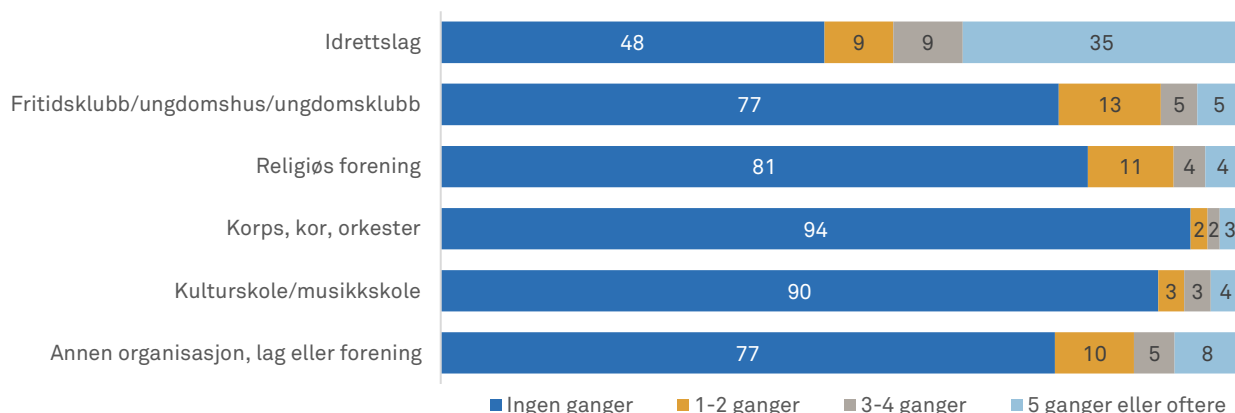
Prosentandel som er med i en organisasjon, en klubb eller et lag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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

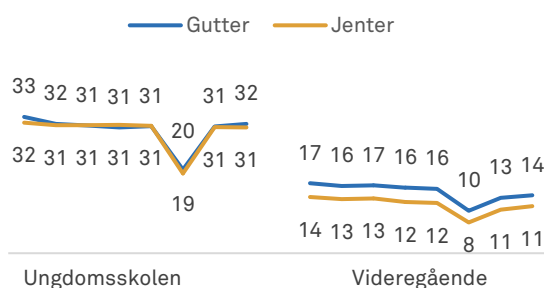


Hvor mange ganger har du vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i følgende organisasjoner, klubber eller lag den siste måneden?

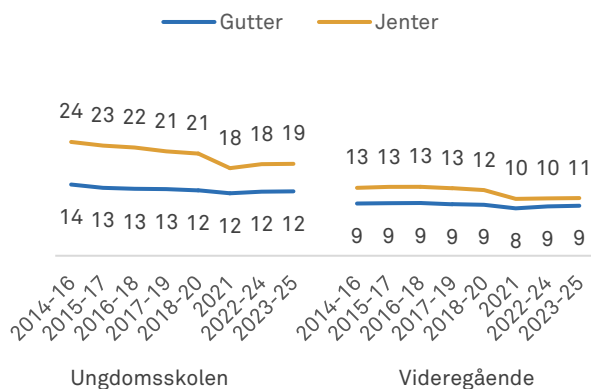


” Etter pandemien har deltakelsen økt i flere typer organiserte fritidsaktiviteter

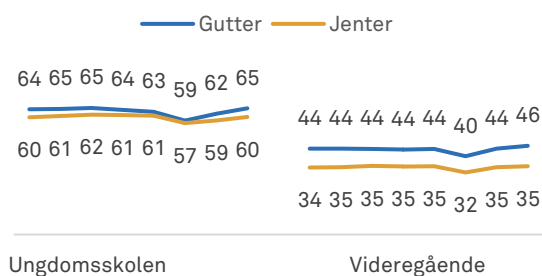
Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i en fritidsklubb/ungdomsklubb



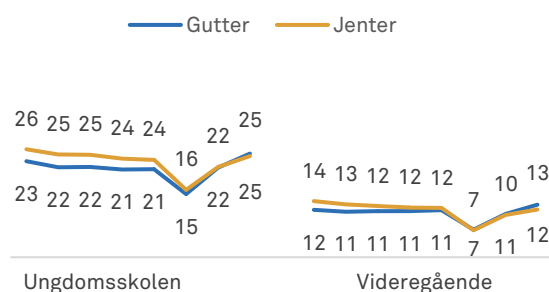
Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i korps, kor, orkester, musikk-/kulturskole



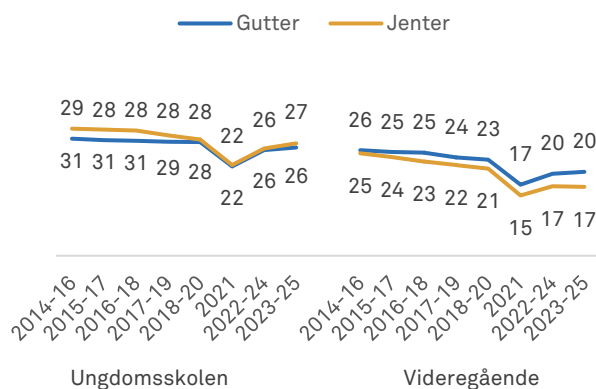
Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i et idrettslag



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 til ungdom, 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 tilbake til starten av 2010-tallet. I årets undersøkelse oppgir 81 prosent av ungdommene at de trener minst én gang i uka. Dette er det høyeste tallet som er registrert siden målingene startet. Økningen skyldes særlig at flere gutter trener regelmessig. Sammenlignet med ti år tilbake, har andelen gutter som trener ukentlig, økt med mer enn 6 prosentpoeng. Blant jentene har utviklingen vært mer stabil.

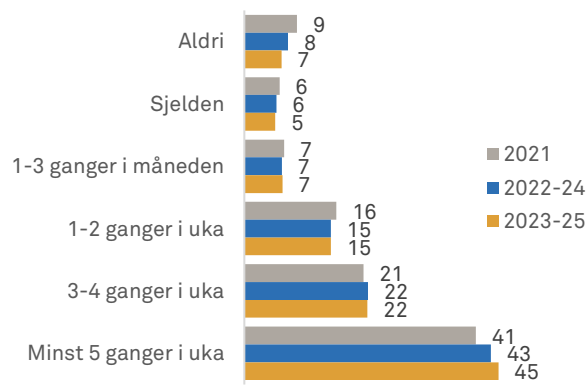
Økningen kan i hovedsak knyttes til at flere trener på treningsstudio, samtidig som den organiserte idretten har styrket sin posisjon etter pandemien. Bruken av treningsstudio har økt betydelig, særlig blant gutter på ungdomstrinnet – der andelen nær har doblet seg i løpet av ti år.

Også deltakelsen i organisert idrett er på vei opp. Dette markerer en endring etter en periode med nedgang, særlig blant de yngste, mot slutten av 2010-tallet og gjennom pandemien. Økningen har vært størst blant gutter. På videregående skole deltar nå 11 prosentpoeng flere gutter enn jenter i organisert idrett.

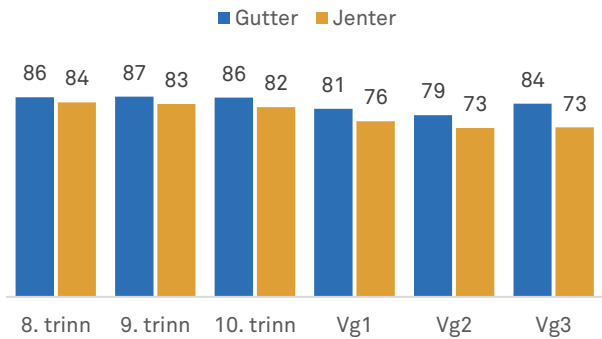
Mange ungdommer trener også på egen hånd, utenfor organiserte rammer. Ser man bort fra pandemiåret – da denne formen for trening økte – har andelen som trener på egen hånd, vært relativt stabil det siste tiåret. Årets tall ligger like over snittet for denne perioden.

Selv om trening er populært, gjelder det ikke alle. Årets tall viser at 12 prosent aldri eller sjelden trener. Det er 2 prosentpoeng lavere enn i forrige undersøkelse.

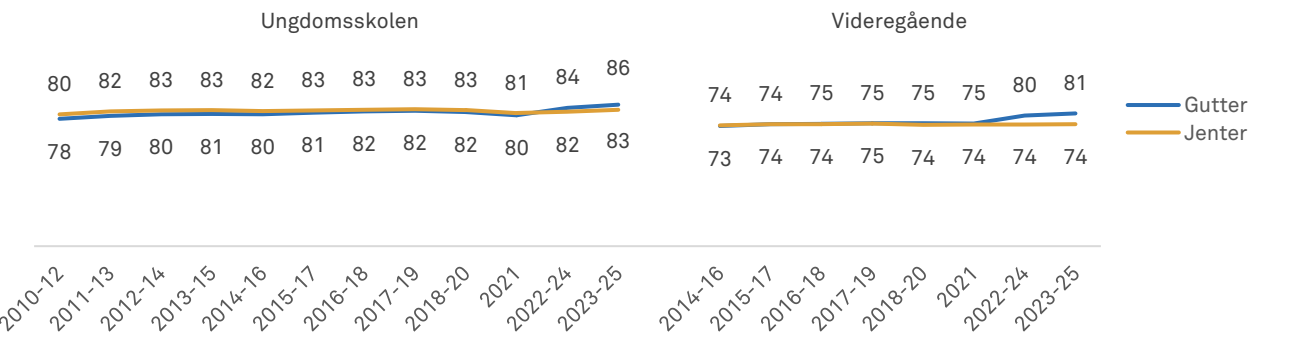
Hvor ofte trener du?



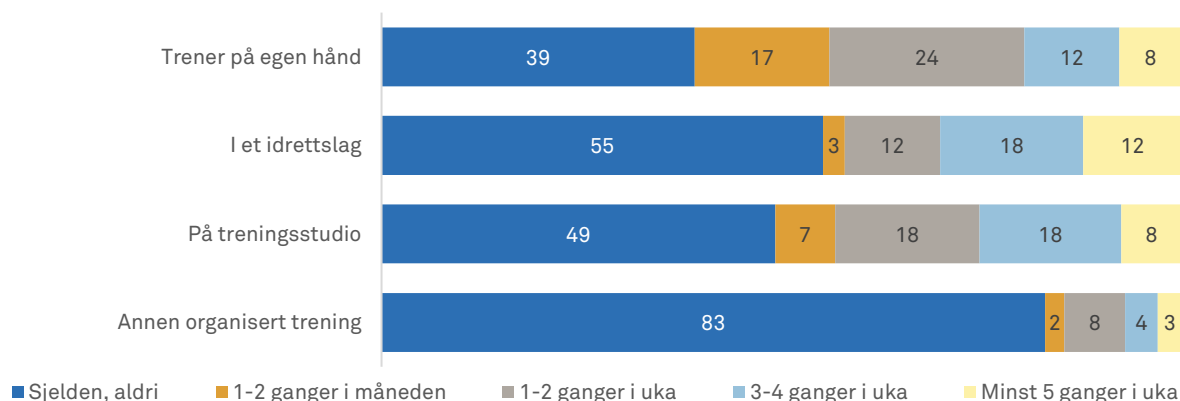
Prosentandel som trener jevnlig minst én gang i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



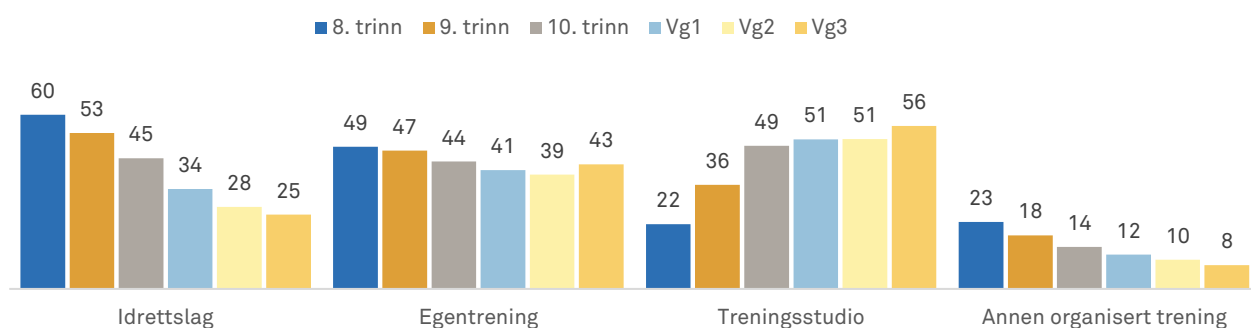
Prosentandel som trener minst én gang i uka. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



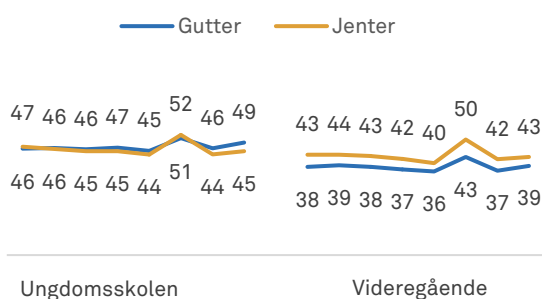
Hvor ofte ungdom trener på ulike måter



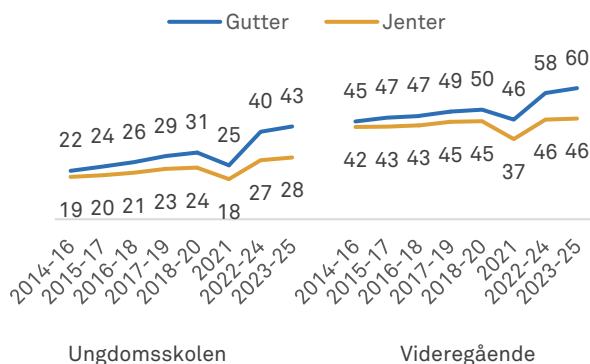
Endringer i ungdoms treningsvaner gjennom tenårene. Prosentandel som trener ukentlig på ulike måter



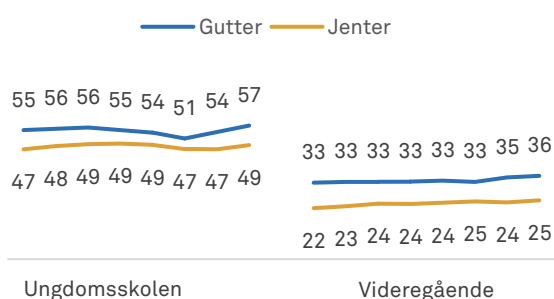
Prosentandel som trener ukentlig på egen hånd



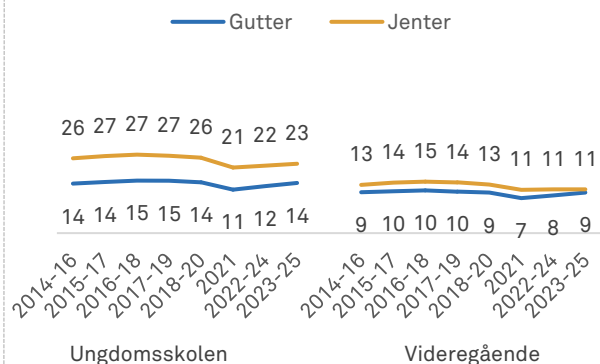
Prosentandel som trener ukentlig på treningsstudio



Prosentandel som trener ukentlig i et idrettslag



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 man 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.

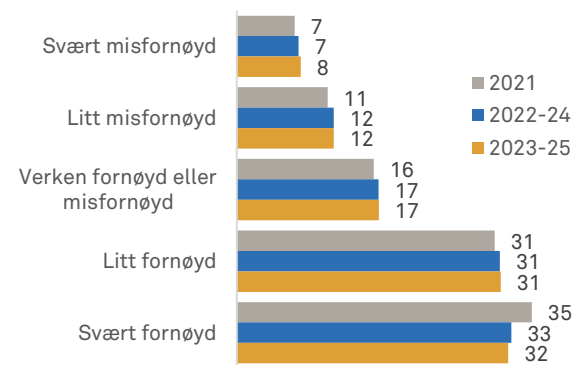
Generelt vurderer to av tre at de er fornøyd med egen helse, og det store flertallet rapporterer at de er lite eller ikke plaget av psykiske plager. Når det gjelder hvor mye press ungdom opplever, er det store variasjoner: Noen opplever ikke noe press, mens andre opplever mye. Presset om å gjøre det 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 funnene i kapittel 1: at livskvaliteten til norsk ungdom er gjennomgående høy.

Samtidig rapporterer en del ungdommer om helsemessige utfordringer. Andelen jenter som opplever å være fornøyd med egen helse, er lavere enn for ti år siden. Målingene fra 2022 og framover viser at andelen som bruker smertestillende tabletter, er høyere enn tidligere. Særlig jenter rapporterer om økt bruk. Det har også vært en økende trend at flere rapporterer om hodepine og andre fysiske plager, en økning som har vært sterkest de siste par årene.

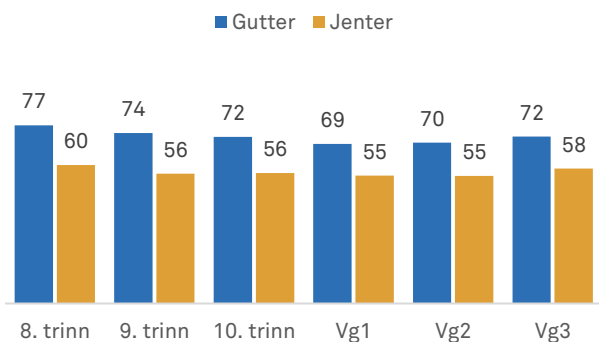
Etter en periode på 2010-tallet, der omfanget av selvrapporterte psykiske plager økte en del, er det ikke lenger noen økende trend. De siste årene har utviklingen stabilisert seg, og årets resultater viser at det blant jenter har vært en nedgang i andelen som rapporterer om psykiske plager. Også tallene for ensomhet har gått ned, særlig blant jenter.

Samtidig er det noen flere jenter enn for ti år siden som har vært i kontakt med en psykolog, og omtrent like mange gutter og jenter som bruker helsestasjon for ungdom. Bruken av helsesykepleier på skolen fikk seg «en knekk» i forbindelse med pandemien. Tallene fra i år og i fjor tyder på at bruken blant jenter ikke har økt nevneverdig etter pandemien, mens den har økt noe blant gutter.

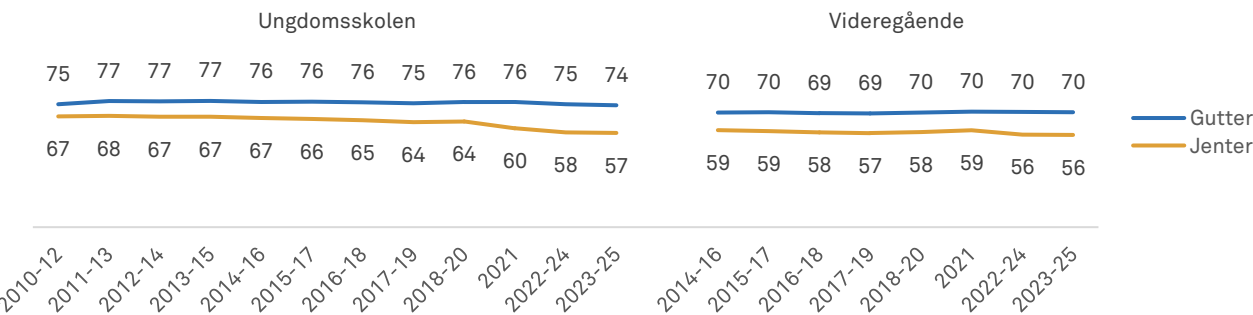
Hvor fornøyd er du med helsa di?



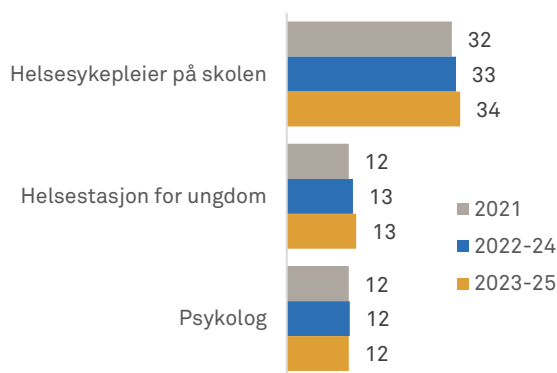
Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



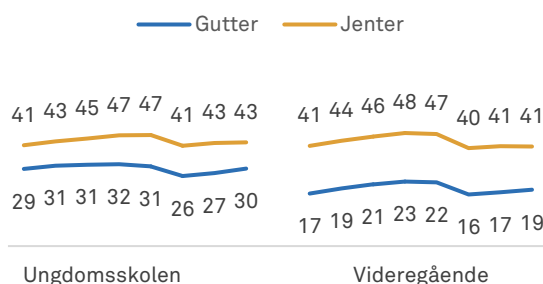
Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



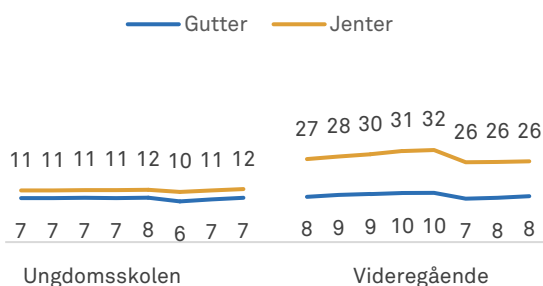
Prosentandel som har brukt følgende helsetjenester i løpet av det siste året



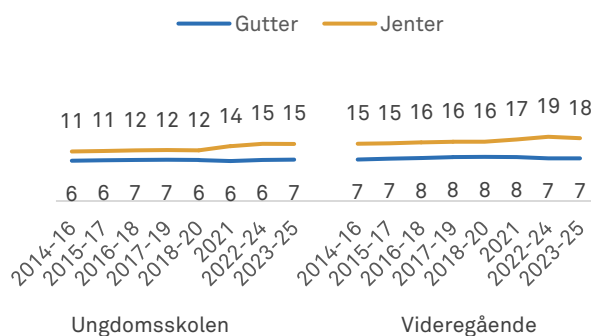
Prosentandel som siste år har brukt helsesykepleier på skolen



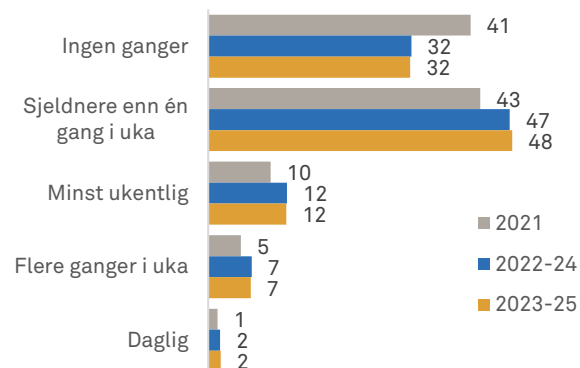
Prosentandel som siste år har brukt helsestasjon for ungdom



Prosentandel som siste år har brukt psykolog



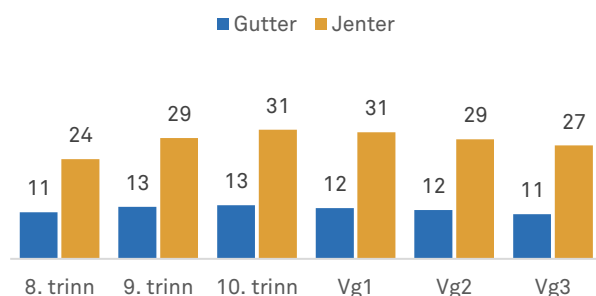
Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter (Paracet, Ibox og lignende) i løpet av siste måned?



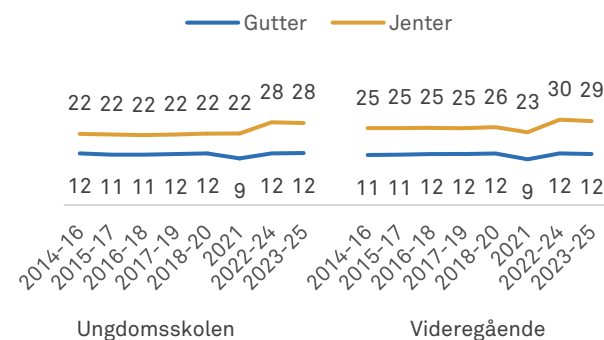
Smertestillende tabletter

Det store flertallet bruker smertestillende tabletter i ulike sammenhenger. I årets undersøkelse oppga 21 prosent at de hadde brukt slike tabletter minst en gang i uka den siste måneden. Bruken er mer utbredt blant jenter enn gutter. Andelen som bruker smertestillende tabletter ukentlig eller daglig, var relativt stabil fra midten til slutten av 2010-tallet. Etter pandemien har andelen økt blant jenter, og vært nokså uendret blant gutter.

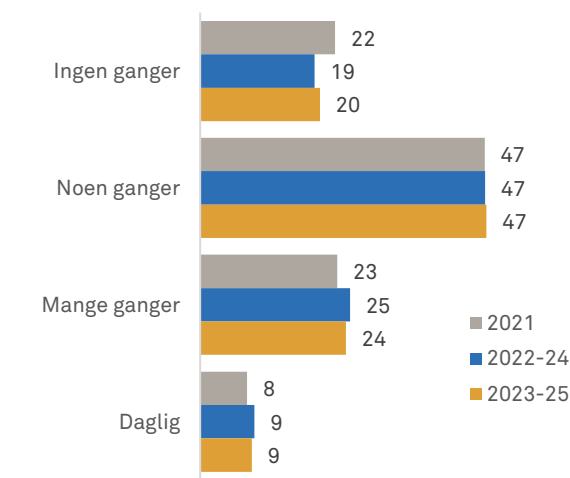
Prosentandel som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



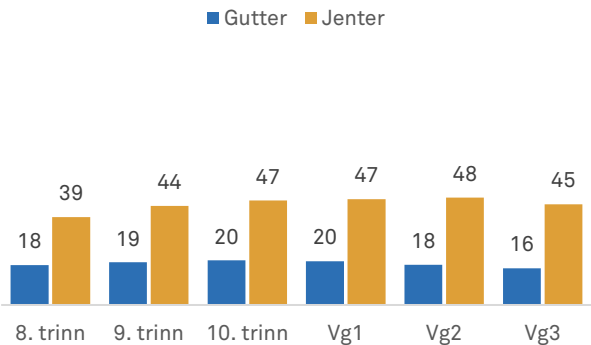
Prosentandel som bruker smertestillende tabletter ukentlig eller daglig



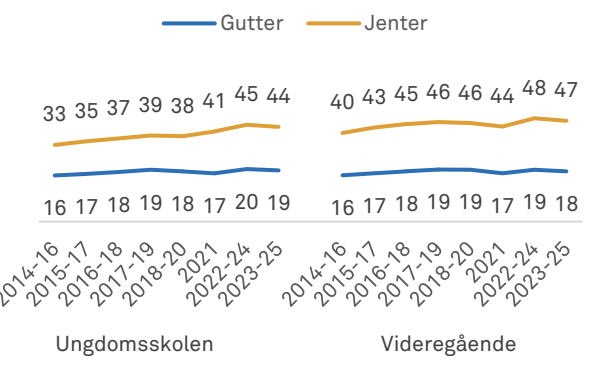
Har du vært plaget av hodepine siste måned?



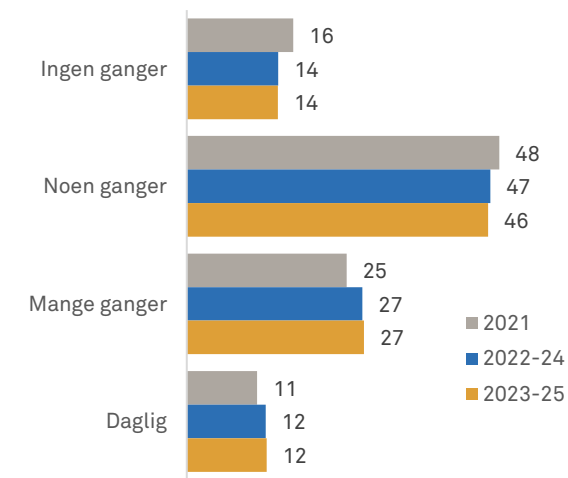
Prosentandel som siste måned har hatt hodepine mange ganger eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



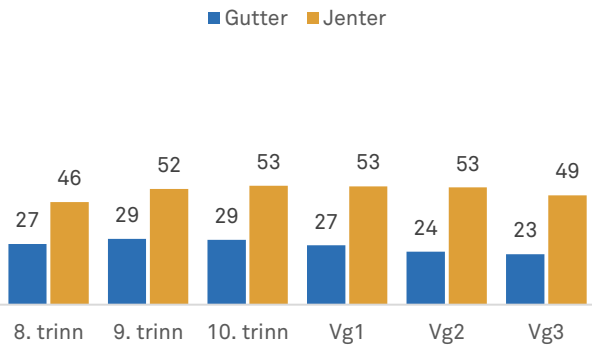
Prosentandel som siste måned har hatt hodepine mange ganger eller daglig. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



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 andre fysiske plager (enn hodepine) mange ganger eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

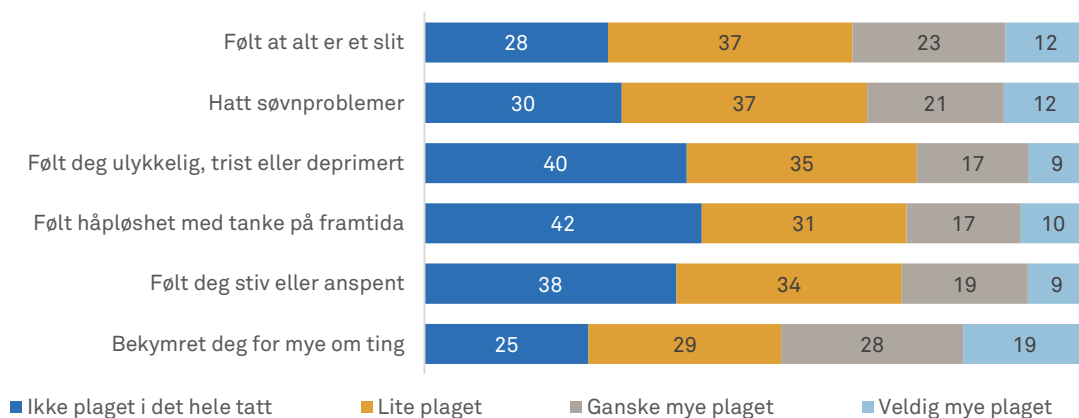


Fysiske plager

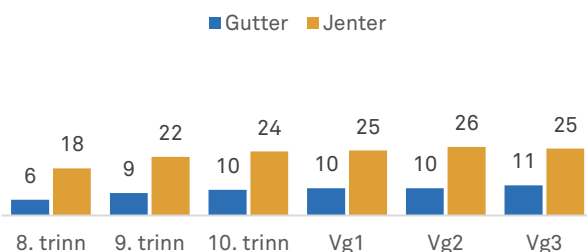
Ungdom har generelt god fysisk helse. Likevel er det mange som sliter med ulike typer plager i hverdagen. Ungdata viser at hodepine rammer mange, og at jenter er rammet i større grad enn gutter. Det samme gjelder andre typer fysiske plager.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en økning i andelen som er plaget av hodepine. I årets undersøkelse har denne andelen imidlertid gått ned med ett prosentpoeng.

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



” Etter en periode der stadig flere jenter rapporterte om mange psykiske plager, er trenden nå nedadgående

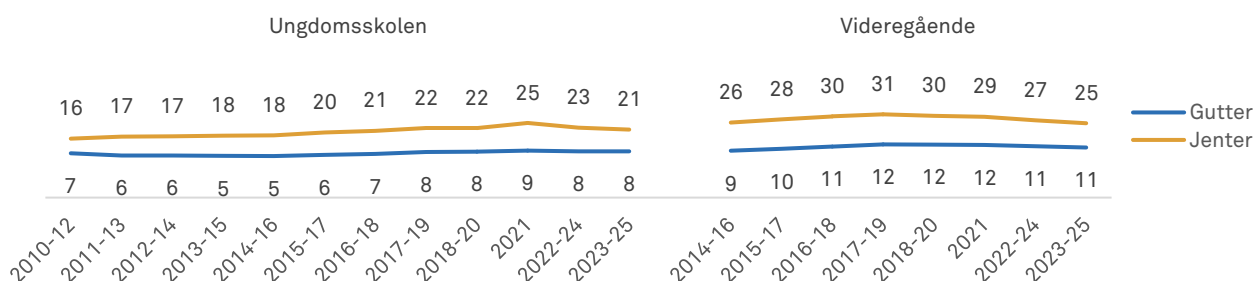
Psykiske plager

«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. Blant jenter har tallene gått ned siden pandemien, og tallene for jenter i årets undersøkelse er 2 prosentpoeng lavere enn i fjor. Blant guttene er det mindre variasjoner i omfanget av selvrapporterte plager over tid.

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 bidra til en stressende hverdag. Men stress er ikke nødvendigvis bare negativt. Det kan også være positivt når det gir ekstra energi og gjør deg bedre i stand til å fokusere og prestere.

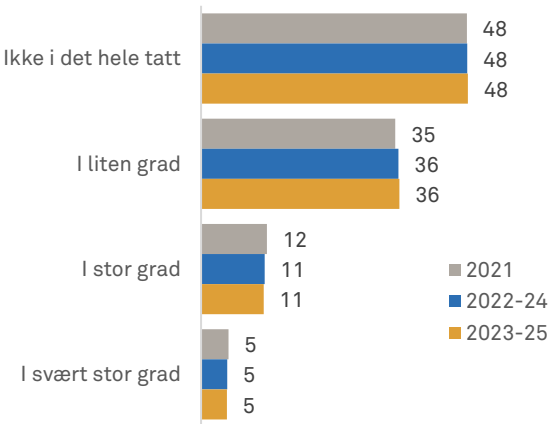
Den negative siden av stress oppstår derimot gjerne når det over tid er en tydelig ubalanse mellom utfordringene man møter og ressursene man har til å håndtere dem – og kan i verste fall være helsefarlig.

Men hvor mange unge opplever 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.

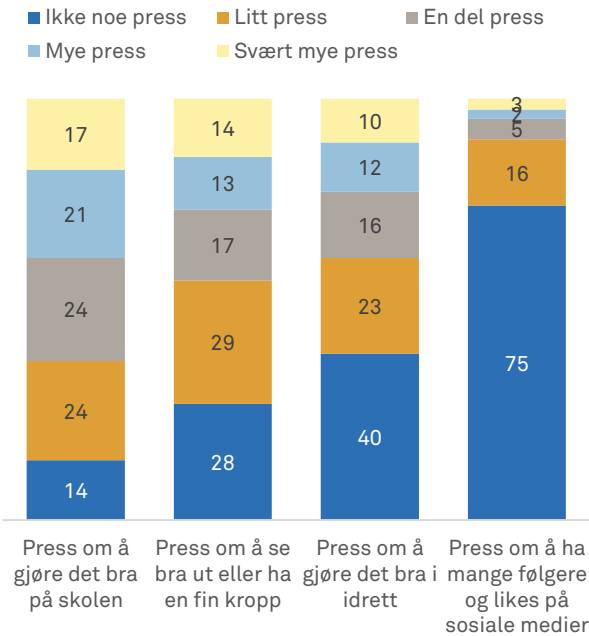
Skolen er det området som desidert flest unge opplever press på. Det er minst press knyttet til det å få anerkjennelse på sosiale medier.

De aller fleste ungdommer opplever ikke større problemer med å takle presset. Tall fra i år viser at 16 prosent opplevde 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. Tallene de siste årene er stabile.

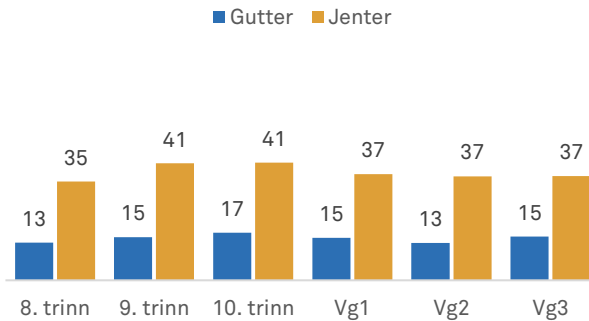
Har du opplevd så mye press den siste uka at du har hatt problemer med å takle det?



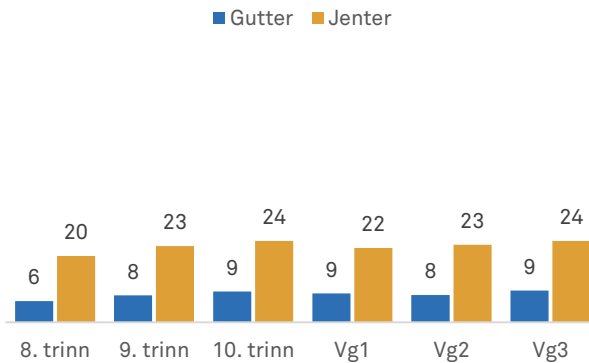
Opplever du press i hverdagen din?



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.

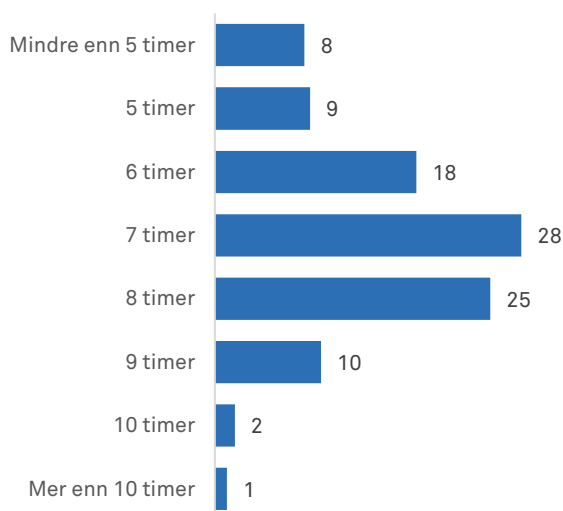
I Ungdata blir ungdom spurt om hvor mange timer de sov sist natt. Svarene viser stor variasjon. Omtrent halvparten svarer at de sov sju–åtte timer, mens nær 4 av 10 sover seks timer eller mindre. 13 prosent sover ni timer eller mer.

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.

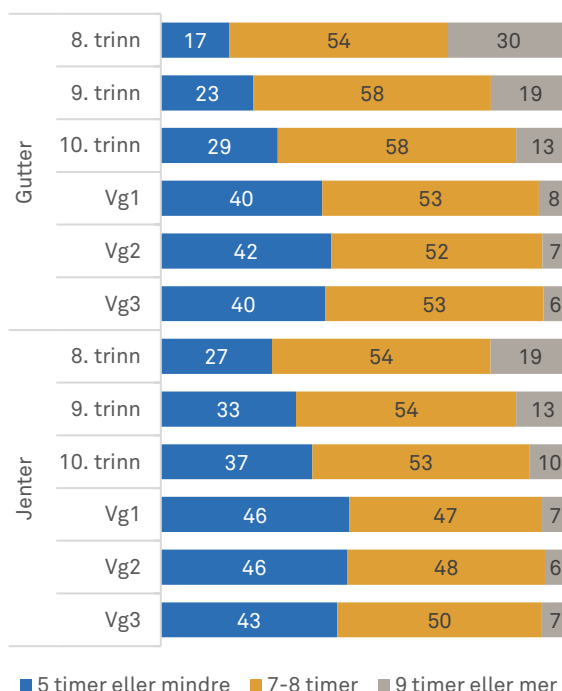
Resultatene fra Ungdata sier også noe om hvor mange som har problemer med å sovne, og hvor mange som opplever at mangel på søvn har gått ut over skole og fritid. 64 prosent opplevde å ha problemer med å sovne én eller flere ganger den siste uka før undersøkelsen. 28 prosent hadde slike problemer minst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

” Gjennom ungdomstiden skjer det ofte store endringer i søvnvaner

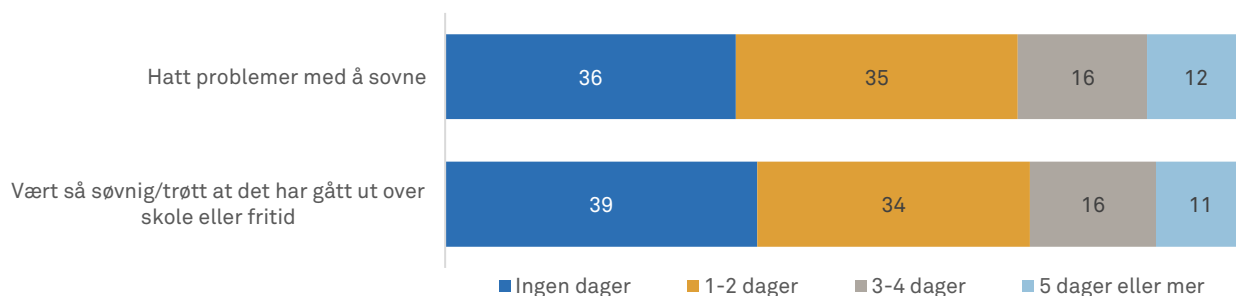
Omtrent hvor mange timer sov du natt til i dag?



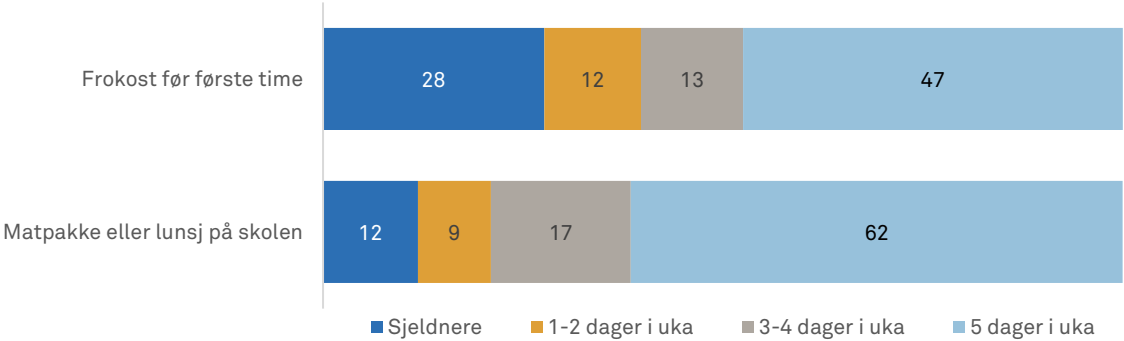
Hvor mange timer gutter og jenter på ulike klassetrinn sov natt til i går



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

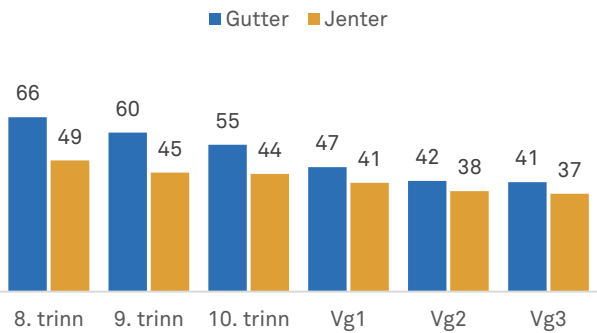
I ungdomstiden utvikler kroppen seg raskt, og behovet for næringsstoffer øker. Gode kostholdsvaner etableres tidlig og tas med videre i livet. Det vi spiser og drikker, påvirker helsa vår. Et sunt kosthold og god ernæring kan redusere risikoen for en rekke sykdommer og er avgjørende for vekst og utvikling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

Fra og med 2020 har spørsmål om frokost- og lunsjvaner i skoleuka vært med i Ungdata. Resultatene viser at 47 prosent vanligvis spiser frokost før undervisningen starter. 28 prosent spiser vanligvis ikke frokost før skolen. 12 prosent spiser vanligvis ikke matpakke eller lunsj på skolen, mens 62 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.

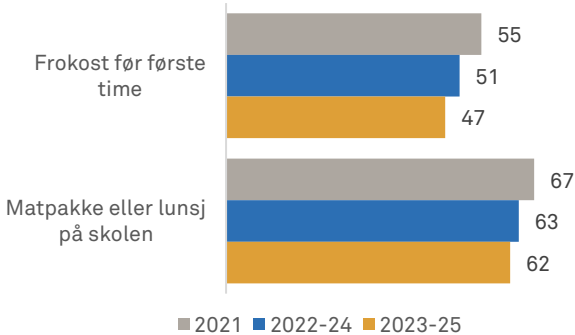
Årets tall viser at det er litt færre enn i fjor som daglig spiser frokost før de går på skolen. Det har også blitt noen færre som spiser matpakke eller lunsj på skolen hver dag.

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

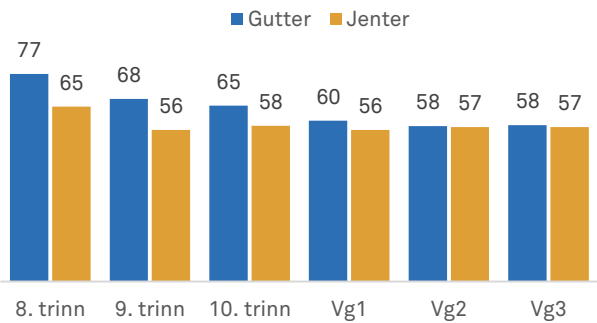


” Etter hvert som ungdom blir eldre, spiser færre frokost og lunsj hver dag

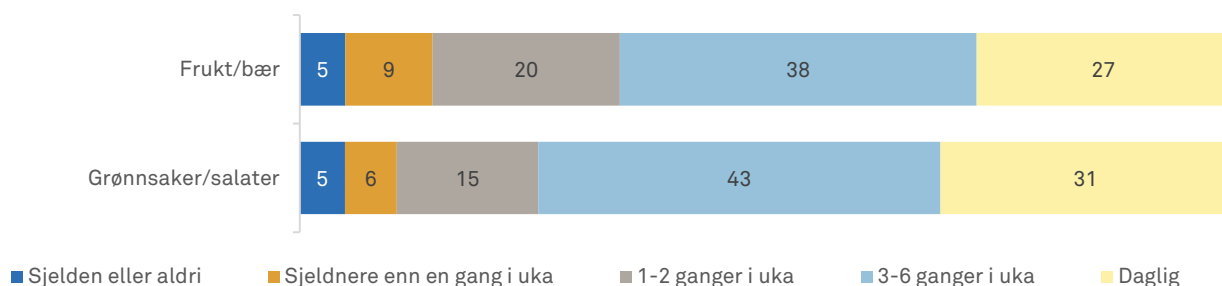
Prosentandel som spiser frokost før første time, og prosentandel som spiser matpakke eller lunsj på skolen fem ganger i uka



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

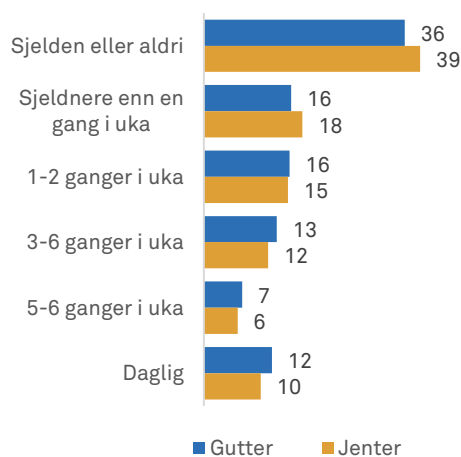
Fra 2024 er det kartlagt hvor ofte ungdom spiser frukt og grønt. I henhold til Helsedirektoratets kostråd bør dette inngå i alle dagens måltider.

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.

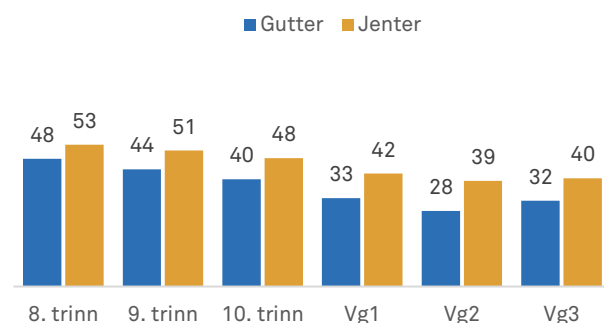
Fra 2024 er det også kartlagt hvor ofte ungdom drikker energidrikk med koffein, for eksempel Monster, Battery, Red Bull.

Resultatene viser at 46 prosent av ungdommene drikker denne typen energidrikk ukentlig. 11 prosent 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.

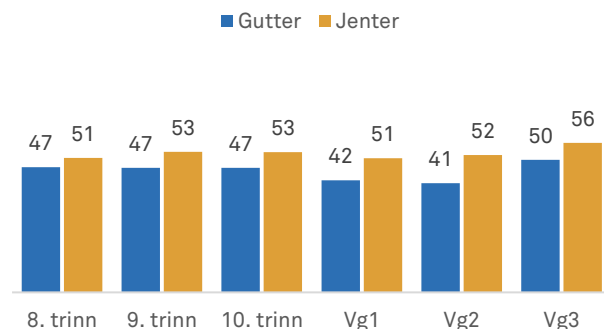
Hvor ofte gutter og jenter drikker energidrikk med koffein



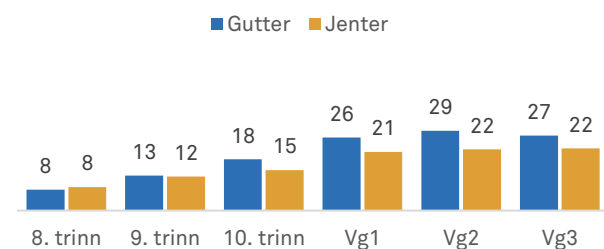
Prosentandel som spiser frukt eller bær minst fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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



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 på videregående spurt om de noen gang har hatt samleie. Resultatene viser at om lag halvparten svarer ja, med en liten overvekt av jenter (53 prosent) sammenlignet med gutter (48 prosent). Denne andelen har gått noe ned de siste fem–seks årene.

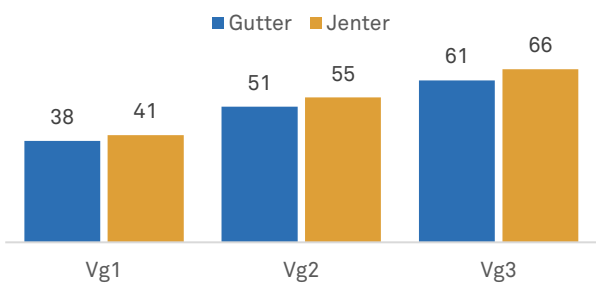
Det varierer mye mellom ungdom hvor gamle de er når de debutterer med samleie. Svært få oppgir å ha debutert før fylte 14 år. Etter dette øker andelen gradvis. 26 prosent av jentene og 20 prosent av guttene har hatt samleie før de fylte 16 år. I 17-årsalderen har litt over halvparten av ungdom hatt samleie, mot 61 prosent av guttene og 66 prosent av jentene på vg3.

Fra og med 2023 er det stilt spørsmål om seksuell orientering til elever i videregående. Det store flertallet av ungdommene oppgir å være heterofile – 86 prosent blant guttene og 81 prosent blant jentene. Totalt krysset 9 prosent av jentene av for en annen seksuell orientering enn heterofil, mot 4 prosent av guttene. 7 prosent av ungdommene ønsker ikke å svare på spørsmål om seksuell orientering, og en del svarer at de er usikre eller søkende. Blant jenter oppgir 6 prosent at de er bifile, mot 2 prosent av guttene.

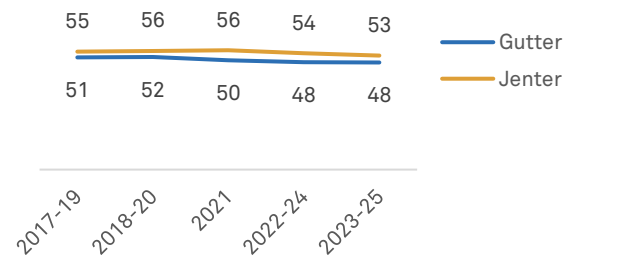
Når man sammenligner ungdom som oppgir å være heterofile med dem som identifiserer seg med en annen seksuell orientering, viser det seg at sistnevnte gruppe systematisk kommer dårligere ut på en rekke områder. Selv om de fleste i begge grupper oppgir å ha rimelig god livskvalitet, rapporterer ungdom med en annen seksuell orientering oftere om lavere livstilfredshet, mindre framtidsoptimisme, mer ensomhet, dårligere relasjoner til foreldre og skole, at de er mindre fornøyd med egen helse og har flere psykiske plager.

De rapporterer også oftere om at de har vært utsatt for mobbing og seksuelle overgrep, samtidig som en høyere andel i denne gruppen oppgir å ha deltatt i mobbing av andre. Videre har færre vært beruset på alkohol, men flere har prøvd hasj eller marihuana. Langt flere i denne gruppen har vært i kontakt med psykolog.

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

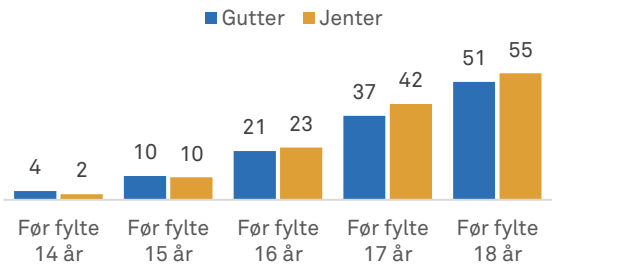


Prosentandel av gutter og jenter på videregående som noen gang har hatt samleie. Utvikling over tid



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

Hvor gammel var du da du hadde samleie første gang? Kumulativ fordeling blant alle elever på vg3



Seksuell orientering

Elever på videregående ble spurt om sin seksuelle orientering. De fikk presentert en liste med ulike alternativer og ble bedt om å krysse av for det som passet best. Det fantes også egne svaralternativer for dem som var usikre, søkende eller ikke ønsket å svare. Totalt ønsket 7 prosent av jentene og 8 prosent av guttene å ikke svare. Litt flere jenter (3 prosent) enn gutter (2 prosent) svarte at de var usikre/søkende.

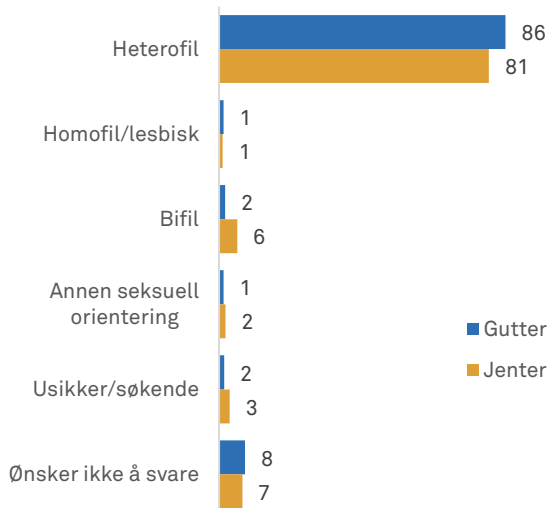
Den store majoriteten oppgir å være heterofile – 81 prosent av jentene og 86 prosent av guttene. I tillegg svarte 2 prosent av jentene og 1 prosent av guttene at de har en annen seksuell orientering, som panfil, asexuell eller skeiv. 1 prosent av både gutter og jenter oppgir å være homofile eller lesbiske.

Totalt krysset 9 prosent av jentene av for en annen seksuell orientering enn heterofil, mot 4 prosent av guttene.

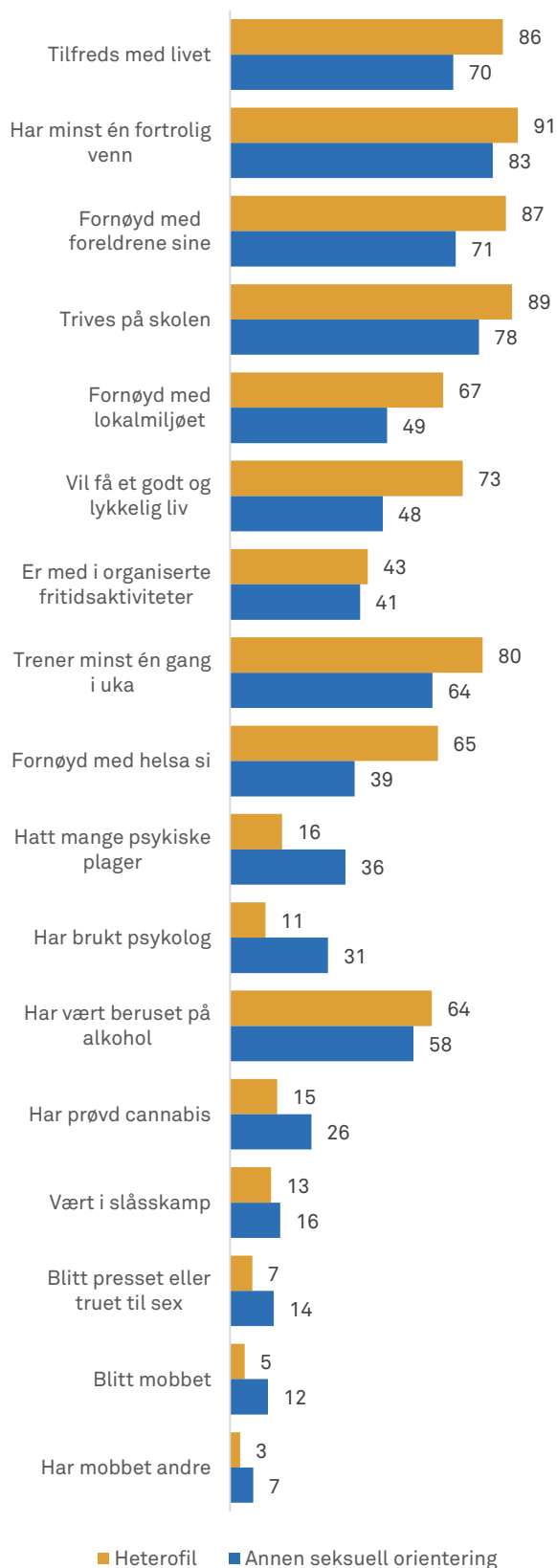
I figuren til høyre er de som identifiserer seg som homofile/lesbiske, bifile og med annen seksuell orientering, samlet i en felles gruppe og sammenlignes med dem som krysset av for heterofil. Analysene er justert for at jenter er overrepresentert i gruppen av ungdom med andre seksuelle orienteringer enn heterofil.

Svarene viser at flertallet i begge grupper oppgir å ha det bra. Samtidig viser tallene at ungdom med en annen seksuell orientering enn heterofil i større grad opplever utfordringer i hverdagen sammenlignet med sine heterofile jevnaldrende.

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. Det er stor variasjon i hvor gamle ungdom er når de begynner å drikke alkohol, men det er særlig mot slutten av tenårene at mange drikker. Svært få begynner i 8. trinn. En av fire rapporterer å ha vært beruset i 10. trinn, mot halvparten på vg1 og rundt tre av fire blant de eldste på videregående.

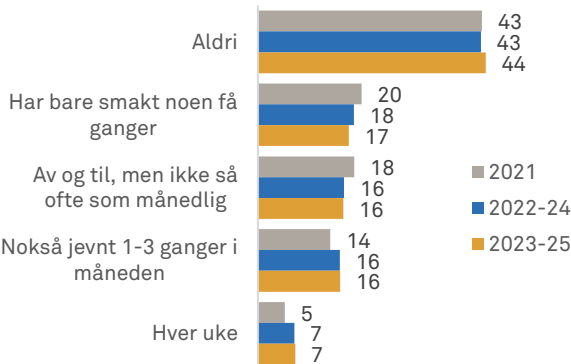
Rusfeltet er i endring. Forskning viser at ungdoms bruk av alkohol har gått markant ned siden årtusenskiftet, særlig blant de yngste. Det siste tiåret har utviklingen vært stabil, med en mindre nedgang under pandemiåret 2021. Etter pandemien har bruken økt igjen, spesielt blant jenter. Det er nå flere jenter enn gutter på videregående som drikker alkohol. Årets tall er ellers ganske like som i fjor.

Tobakksvanene har også endret seg mye de siste tiårene. Streng restriksjoner knyttet til røyking og høyt trykk på forebygging har ført til en betydelig nedgang i andelen dagligrøykere. På 2010-tallet har regelmessig røyking blant ungdom ligget stabilt lavt. De siste tallene viser at 2 prosent røyker daglig. Andelen som snuser gikk også en del tilbake i det forrige tiåret, men med en markant økning de aller siste årene (9 prosent snuser daglig). Selv om de fleste ungdommer ikke bruker e-sigaretter, har bruken av slike produkter økt en god del de siste årene.

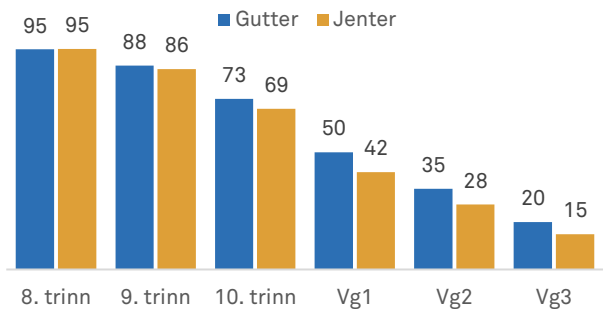
Hasj og marihuana er de vanligste narkotiske stoffene blant ungdom. 10 prosent av norske tenåringer rapporterte å ha brukt cannabis minst én gang i løpet av det siste året. 6 prosent hadde prøvd andre narkotiske stoffer. De fleste som har erfaring med narkotiske stoffer, har prøvd én eller noen få ganger. Bruken er mer vanlig blant gutter enn blant jenter. Andelen som har prøvd narkotiske stoffer, øker markant i løpet av tenårene. I årets undersøkelse rapporterte 23 prosent av guttene på vg3 at de hadde brukt cannabis det siste året, og 13 prosent at de hadde brukt andre narkotiske stoffer.

Bruken av hasj og marihuana har økt noe i løpet av det siste tiåret, men har vært stabil de siste seks-sju årene. Andelen som rapporterer cannabisbruk, er omtrent den samme som i fjor. Derimot har bruken av andre narkotiske stoffer økt tydelig. Dette er en trend som har vart noen år, med størst økning blant gutter. Årets tall viser en fortsatt økning blant gutter, mens bruken blant jenter har holdt seg stabil.

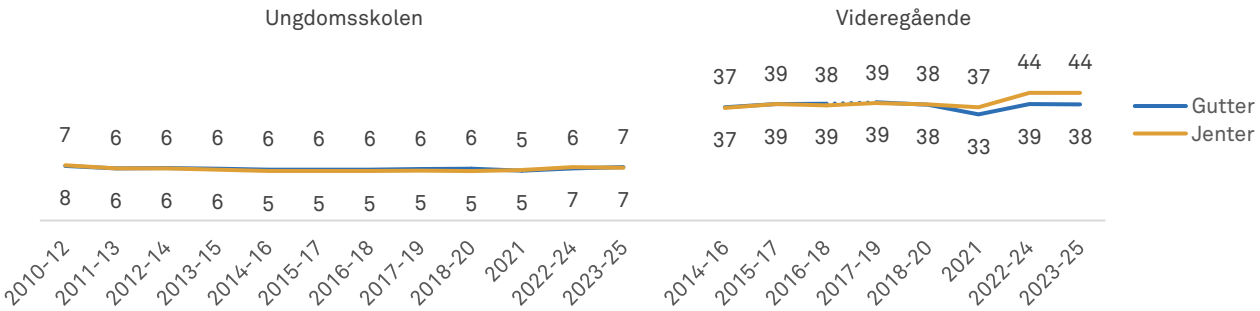
Hender det at du drikker noen form for alkohol?



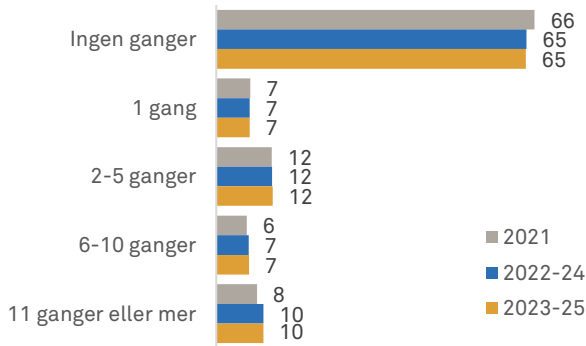
Prosentandel som aldri har drukket alkohol eller bare har smakt noen få ganger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



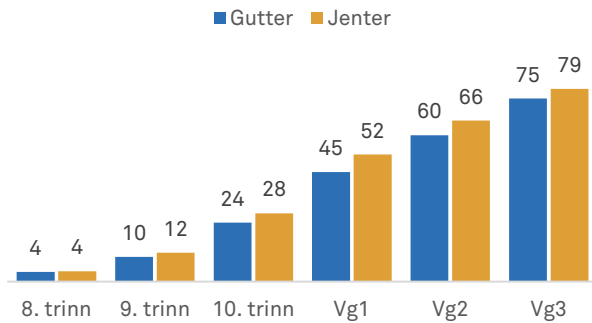
Prosentandel som drikker alkohol jevnlig minst én gang i måneden. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



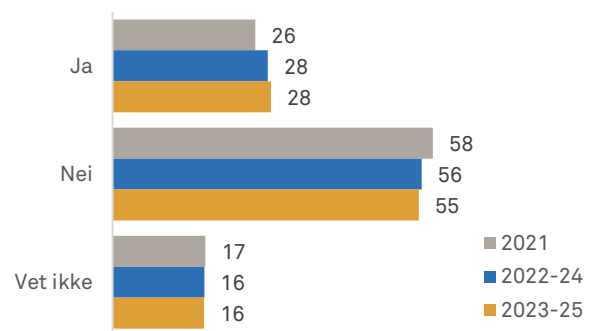
Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du drukket så mye at du har følt deg beruset på alkohol?



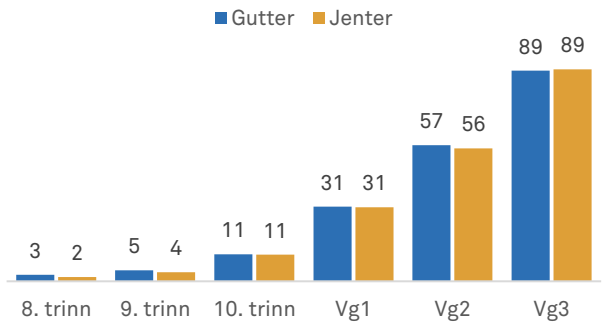
Prosentandel som har vært beruset i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



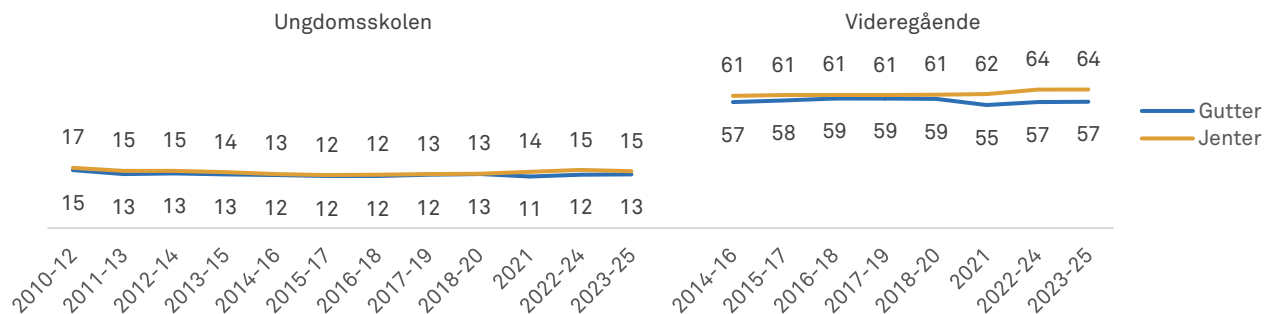
Får du lov til å drikke alkohol av dine foreldre/foresatte?



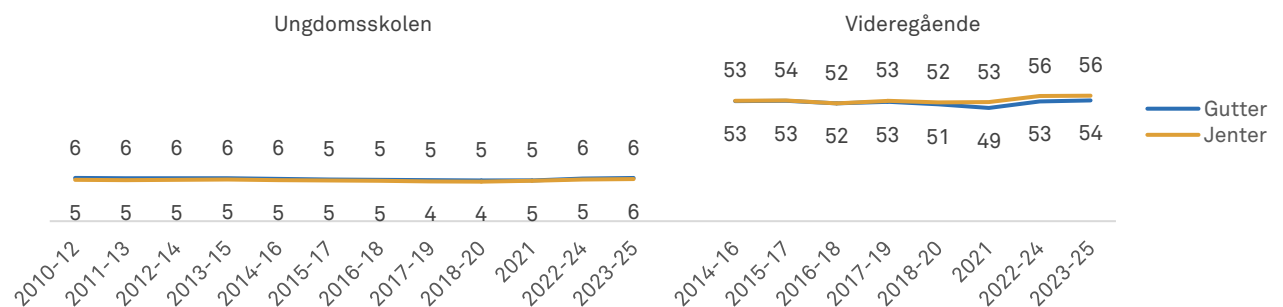
Prosentandel som får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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. Nå gjelder det én av femti. Det er likevel fortsatt en del som prøver å røyke i løpet av ungdomstiden.

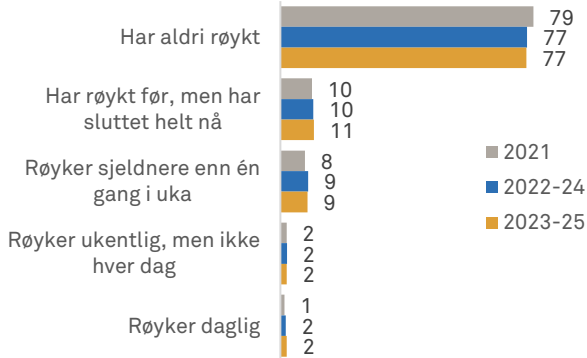
Ser vi det siste tiåret under ett, er røyketallene mer preget av stabilitet enn endring. Det er imidlertid noen færre på videregående som røyker sigaretter jevnlig, enn for ti år siden. De siste tallene viser imidlertid ingen nevneverdige endringer sammenlignet med forrige undersøkelse.

E-sigaretter

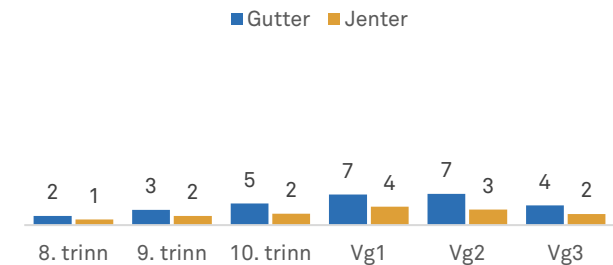
Bruken av e-sigaretter («vaping») er kartlagt i Ungdata de siste årene. I løpet av denne perioden har det vært en betydelig økning. Samtidig viser årets tall at sju av ti ungdommer aldri har brukt det. Blant de som har prøvd, sier omtrent halvparten at de har sluttet. 4 prosent bruker daglig, 4 prosent ukentlig, og 8 prosent bruker sjeldnere enn en gang i uka.

Flere jenter enn gutter rapporterer at de bruker e-sigaretter ukentlig eller daglig. Omfanget øker gjennom ungdomstrinnet, er høyest blant jenter på vg1 og synker i eldre aldersgrupper. På vg3 er nivået omtrent som blant elevene på de laveste trinnene på ungdomsskolen.

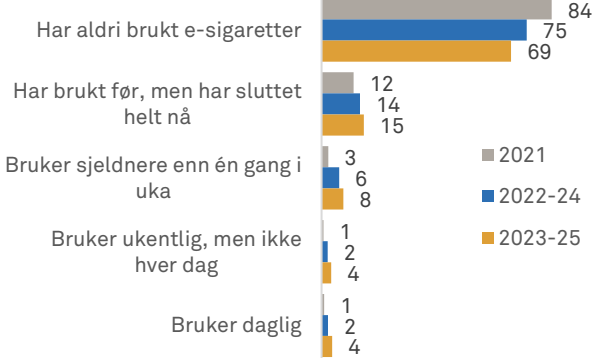
Røyker du?



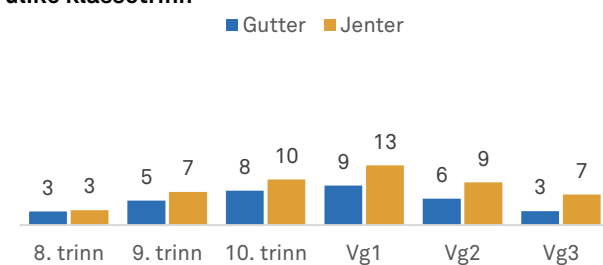
Prosentandel som røyker ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klasstrinn



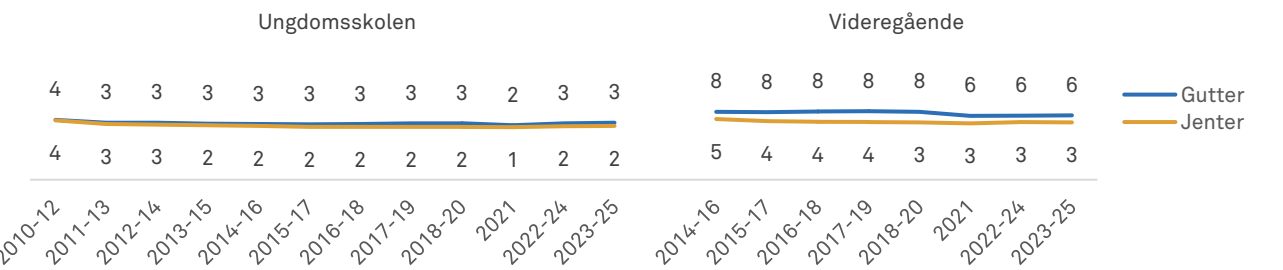
Bruker du e-sigaretter/vape?



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



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



Snusing

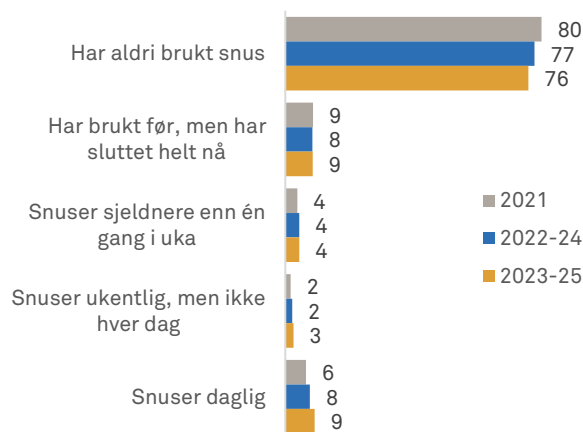
Mens det var nokså uvanlig at ungdom brukte snus for 30–40 år siden, har det å snuse blitt relativt utbredt blant dagens ungdom. De fleste har imidlertid aldri brukt snus. 9 prosent av tenåringer bruker snus daglig og 3 prosent ukentlig. 4 prosent snuser av og til.

Bruken av snus er mer utbredt blant gutter enn jenter, og øker gjennom ungdomsårene. 2 prosent av elevene på 8. trinn snuser daglig eller ukentlig. Blant gutter på slutten av videregående gjelder det rundt 25 prosent og om lag 16 prosent av jentene.

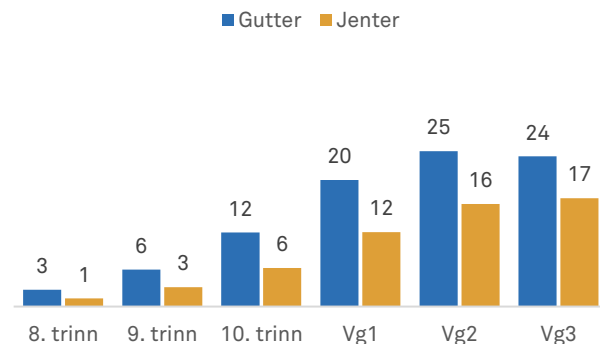
Etter en nedgang fram til midten av 2010-tallet har trenden snudd. Siden 2021 har andelen ungdom som bruker snus daglig eller ukentlig, økt fra 8 til 12 prosent. Nivået er omtrent på samme nivå som for ti år siden, noe som betyr at økningen de siste årene har tatt igjen nedgangen fra 2010-tallet.

” Etter en periode med nedgang i bruk av snus, er trenden på vei oppover

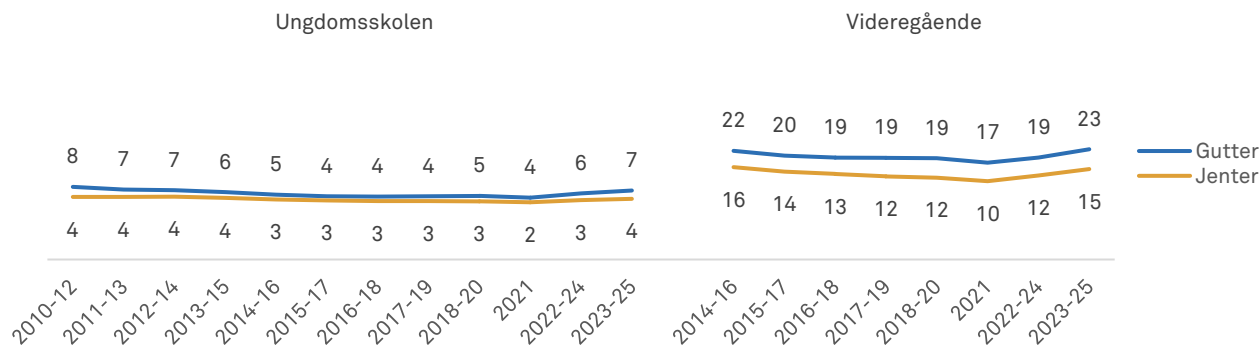
Snuser du?



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

10 prosent rapporterer å ha brukt hasj eller marihuana det siste året. De fleste har prøvd én eller noen få ganger. 4 prosent har brukt stoffene mer enn fem ganger siste år.

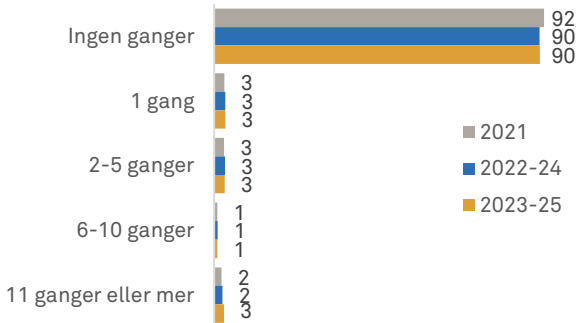
Å ha prøvd hasj eller marihuana er langt mer vanlig på videregående enn på ungdomstrinnet. Det er også vanligere blant gutter enn jenter. På slutten av videregående har 23 prosent av guttene brukt hasj eller marihuana i løpet av siste år, mot 14 prosent av jentene.

Ser vi det siste tiåret under ett, har det vært en viss økning i andelen som har brukt hasj eller marihuana. De siste seks-sju årene er det imidlertid ikke store endringer, og andelen som rapporterer bruk av cannabis i årets undersøkelse, er nokså lik som i fjor.

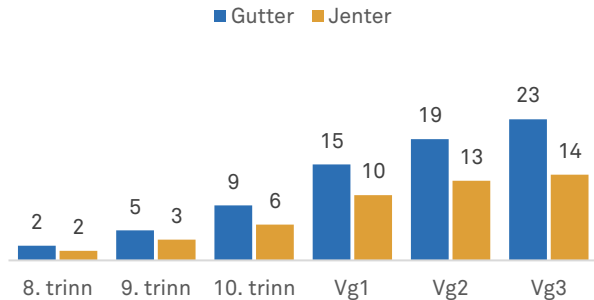
Heller ikke andelen som rapporterer å ha blitt tilbudt hasj eller marihuana, har endret seg mye de aller siste årene, etter en viss økning i siste halvdel av 2010-tallet.

Det er langt flere ungdommer som rapporterer å ha blitt tilbudt hasj og marihuana, enn som rapporterer faktisk å ha brukt slike stoffer. En mulig tolkning er at en god del ungdommer er restriktive til å bruke disse stoffene.

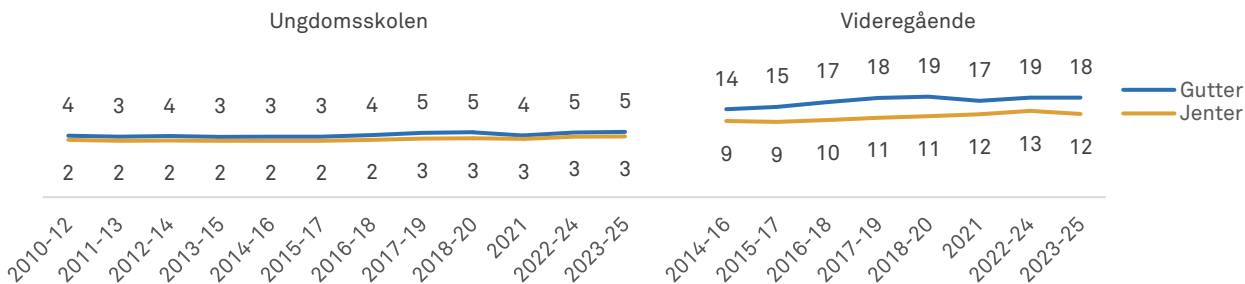
Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt hasj eller marihuana?



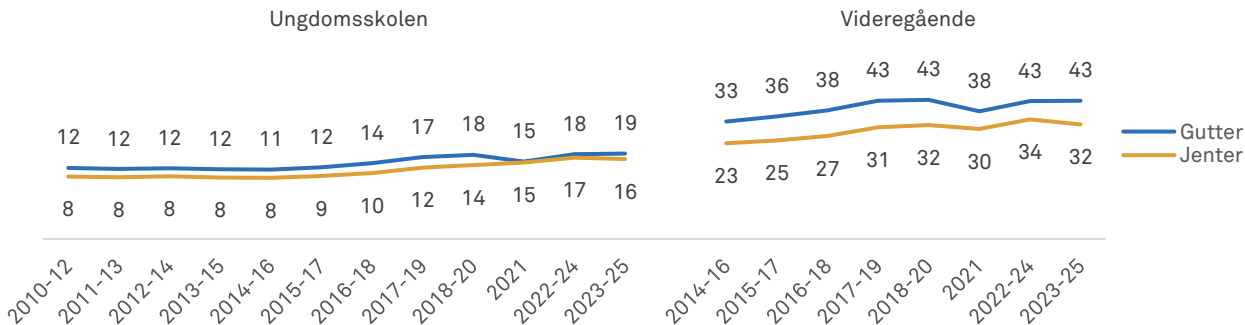
Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



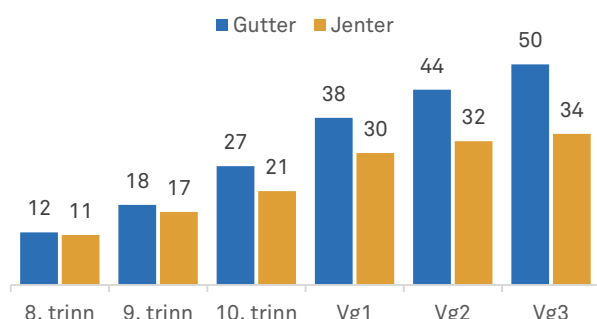
Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



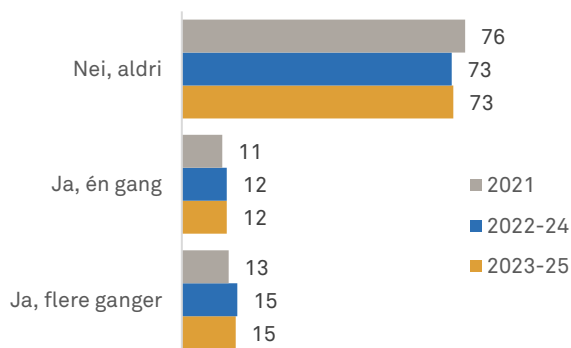
Prosentandel som har blitt tilbudt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



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

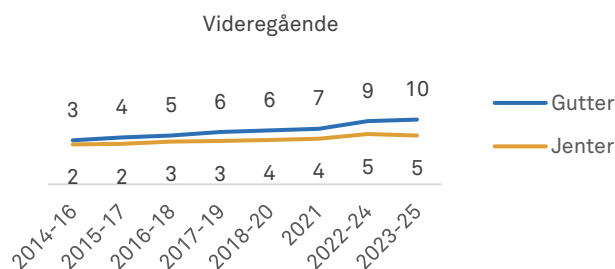


Har du i løpet av det siste året blitt tilbudt hasj eller marihuana?



” Andelen videregående-elever som rapporterer å ha brukt andre narkotiske stoffer enn hasj, 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

I Ungdata blir ungdom spurt om de i løpet av det siste året har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana. Dette omfatter mange ulike stoffer, og det er opp til ungdommene hva de legger i det.

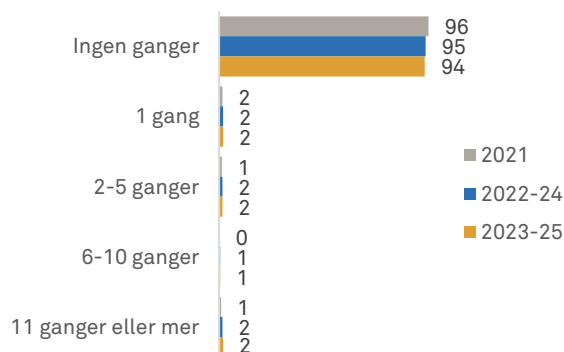
Totalt rapporterer 6 prosent av norske tenåringer at de har brukt slike stoffer siste år. De fleste svarer at de har prøvd én eller noen få ganger.

Andelen øker i løpet av ungdomsårene, og flere gutter enn jenter rapporterer om bruk. Kjønnsskjellene er størst i de eldste aldersgruppene, og på vg3 svarer 13 prosent av guttene og 5 prosent av jentene at de har brukt.

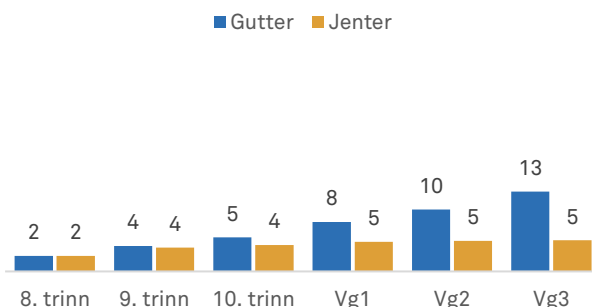
Blant ungdom i videregående kan vi følge utviklingen omtrent ti år tilbake i tid. Trenden viser en tydelig økning fra 2-3 prosent på midten av det forrige tiåret til 8 prosent i årets undersøkelse. Økningen har foregått gradvis, med størst økning i perioden etter pandemien.

Studier viser at blant andre narkotiske stoffer enn cannabis, er kokain det mest utbredte.

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

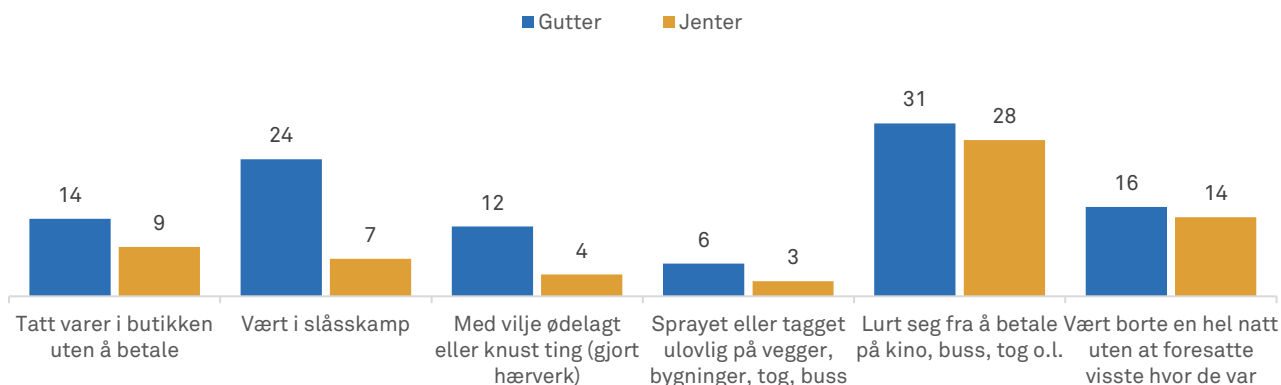
Ungdomstiden er en periode der mange prøver seg på nye arenaer, og der det ikke er helt uvanlig å være med på aktiviteter som er på kant med eller klart bryter med det som er alminnelig sosialt akseptert – inkludert å bryte lover og regler. Etter en nokså kraftig økning i ungdomskriminaliteten gjennom 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 også gjerne et lite mindretall av ungdom som begår mange regelbrudd, og denne gruppen står for mesteparten av det totale antallet 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.

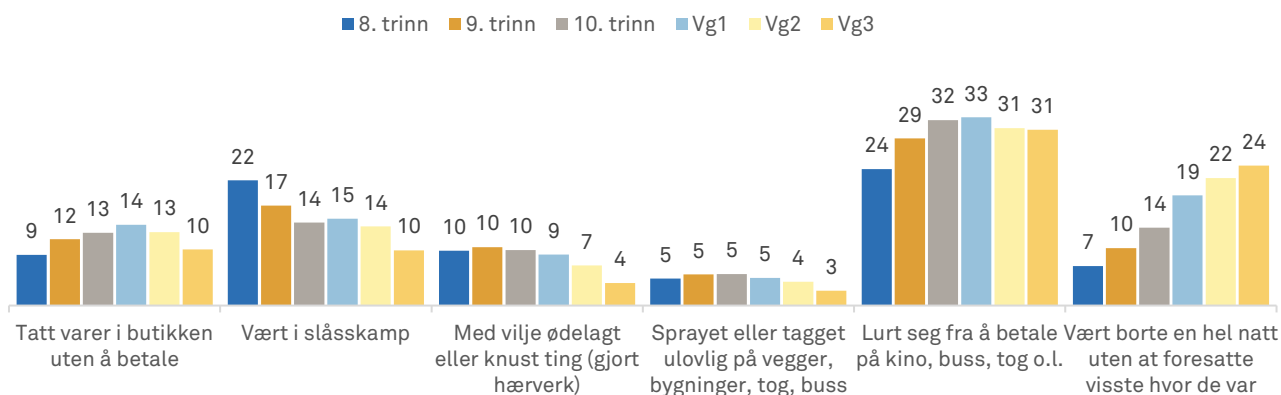
I Ungdata blir ungdom spurt om de i løpet av det siste året har vært med på noen utvalgte aktiviteter som representerer brudd med vanlige normer. Generelt er det flere gutter enn jenter som rapporterer om dette. Gutter rapporterer i større grad enn jenter at de har vært i slåsskamp, nasket i butikk og 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.

Ser vi de siste ti årene under ett, har det vært en økning i andelen som rapporterer å ha gjort flere av forholdene de blir spurt om. Mye av endringen skjedde før pandemien, men andelen gutter som har tagget, har økt noe de siste årene. Over tid er det sniking (på bussen og lignende) som har økt mest, selv om denne trenden har flatet ut de siste årene. Andelen som har vært i slåsskamp har gått ned siden målingene startet i 2017, men også her har utviklingen stabilisert seg. På de fleste områder er det små forskjeller mellom årets og fjorårets tall.

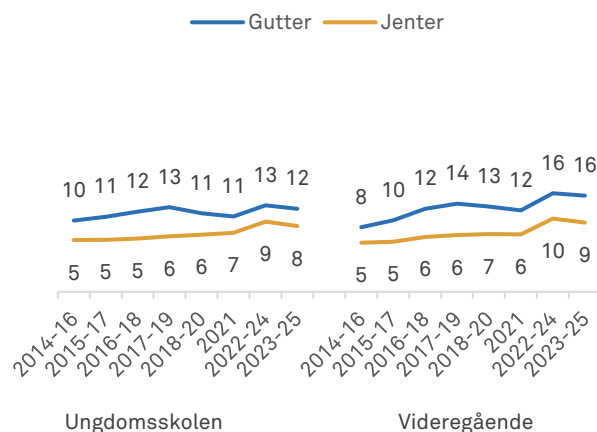
Prosentandel gutter og jenter som har gjort følgende siste år



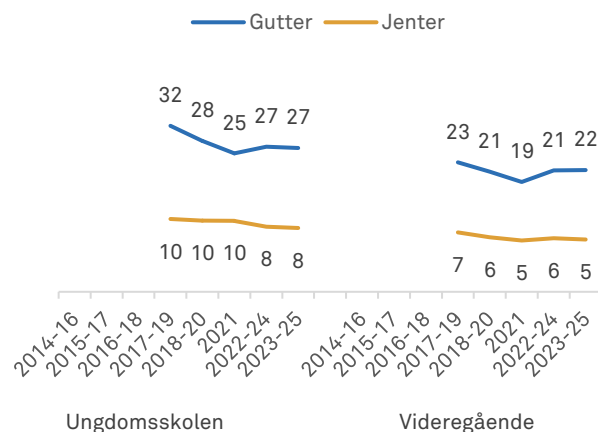
Prosentandel på ulike klassetrinn som har gjort følgende siste år



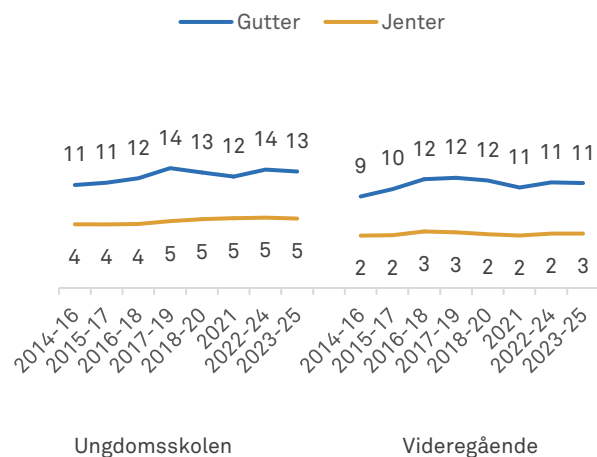
Prosentandel som siste år har tatt med seg varer fra butikk uten å betale



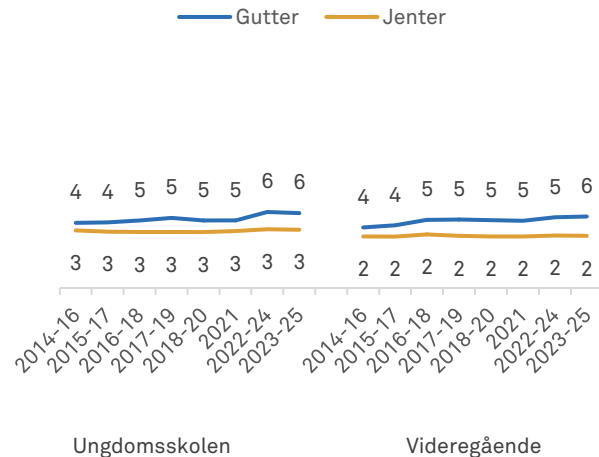
Prosentandel som siste år har vært i slåsskamp



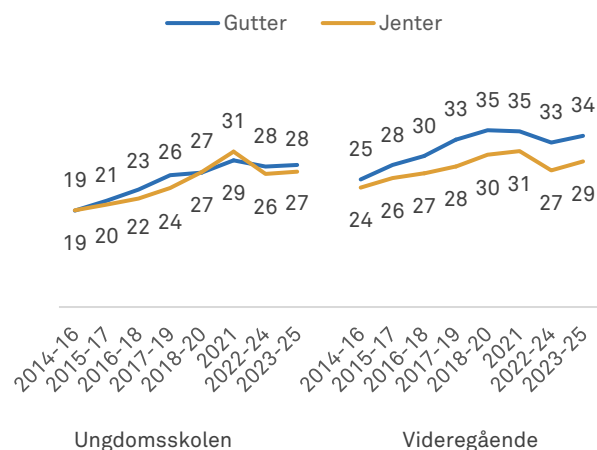
Prosentandel som siste år med vilje har ødelagt eller knust ting (gjort hærverk)



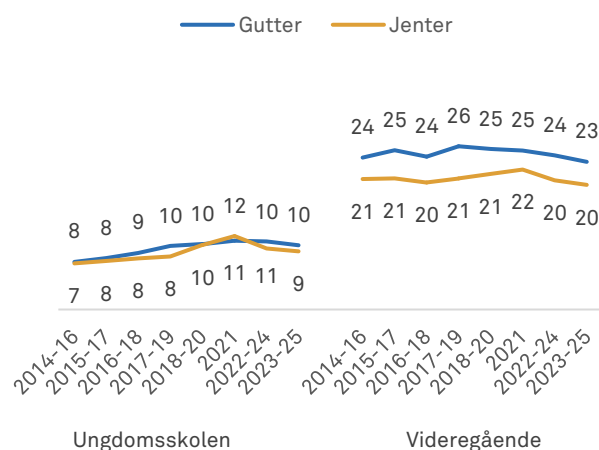
Prosentandel som siste år har sprayet eller tagget ulovlig på vegger, bygninger, tog, buss eller lignende



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

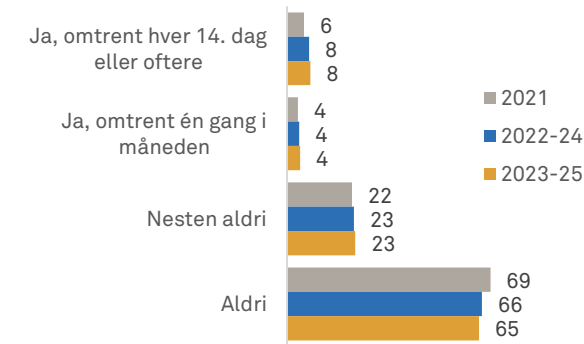
I Ungdata kartlegges mobbing gjennom spørsmål om hvor ofte ungdom blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra jevnaldrende på skolen eller i fritiden. Samlet rapporterer 8 prosent at de blir utsatt for dette minst hver 14. dag. Sammen med fjorårets tall er nivået på ungdomstrinnet det høyeste siden målingene i Ungdata startet, og ligger 1 til 2 prosentpoeng over det som ble målt før pandemien. På videregående er årets og fjorårets tall noe høyere enn under pandemien, 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 1-2 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 17 prosent av jentene og 8 prosent av guttene å ha blitt utsatt for uønsket seksuell beføling i løpet av det siste året. 5 prosent av jentene og 4 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 11 prosent av jentene og 3 prosent av guttene. Årets tall skiller seg lite fra det som har blitt rapportert de senere årene.

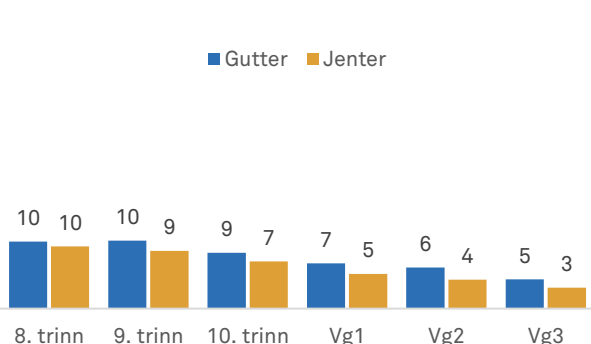
Resultatene tyder på at det har vært en viss økning etter pandemiåret 2021 i andelen som rapporterer å være utsatt for ungdomsvold. Mens 22 prosent rapporterte å ha blitt slått, sparket, ristet hardt, lugget eller lignende av en annen ungdom i årets undersøkelse, var tallet 20 prosent i 2021. Også andelen som har vært utsatt for ran, er høyere etter pandemien, men har stabilisert seg siden siste undersøkelse. 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.

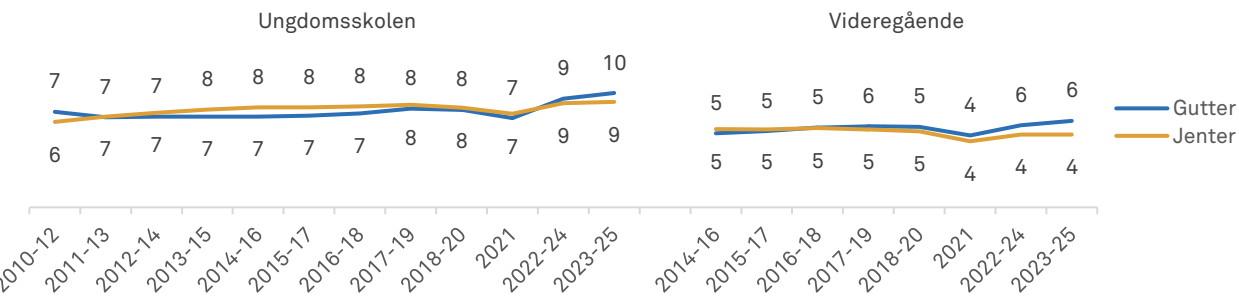
Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?



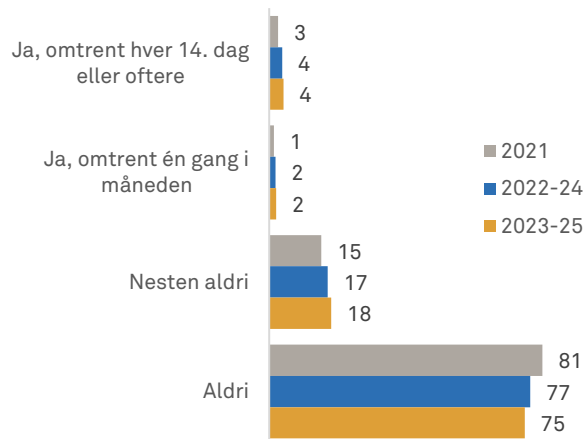
Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



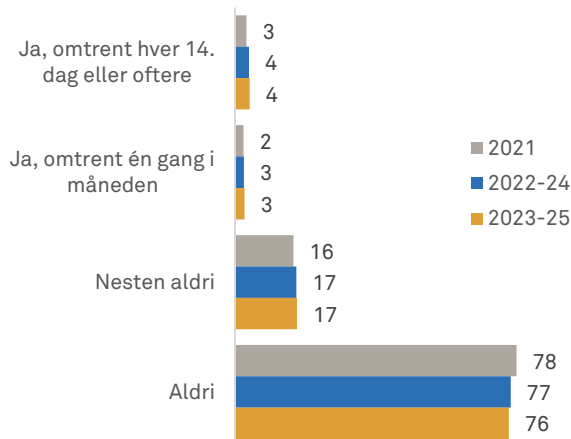
Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



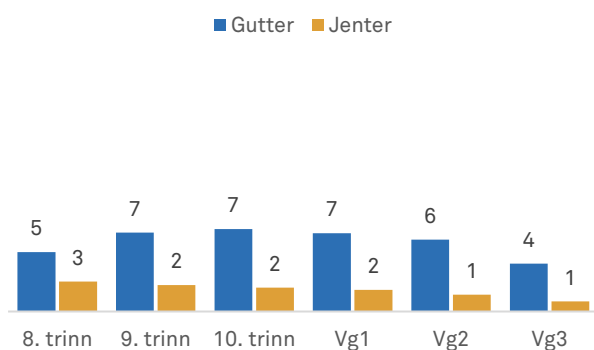
Hender det at du er med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?



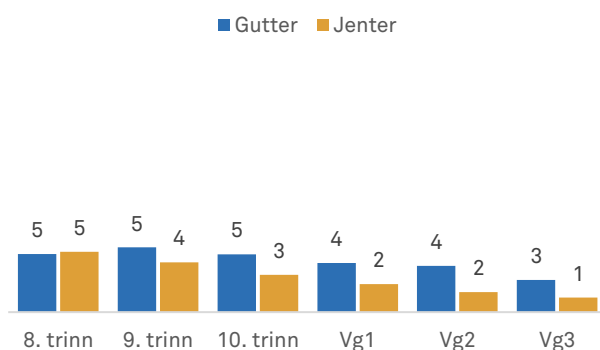
Blir du mobbet, truet eller utestengt på nett?



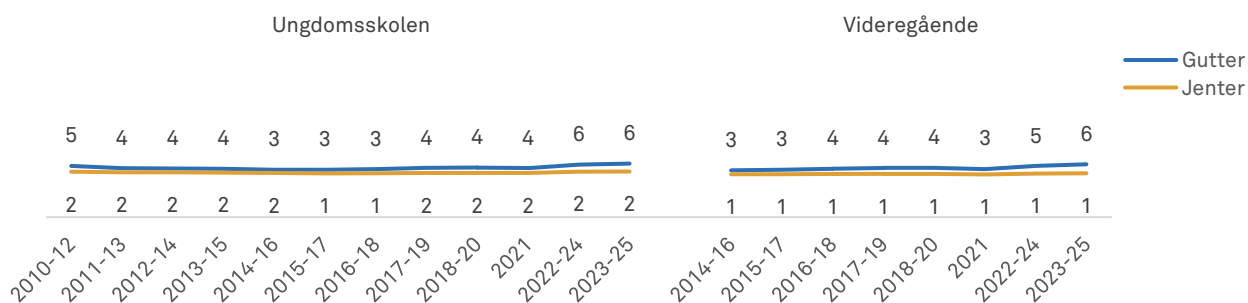
Prosentandel som mobber andre minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



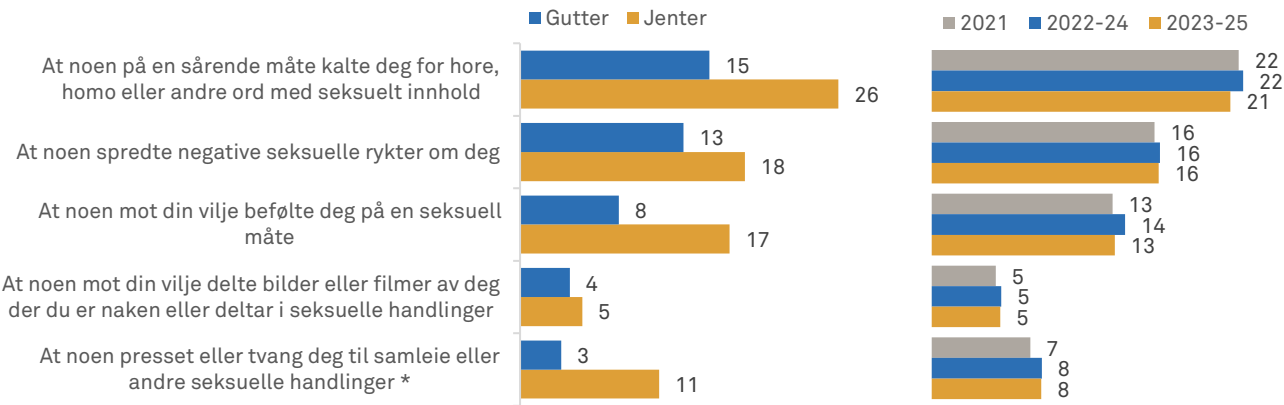
Prosentandel som blir mobbet, truet eller utestengt på nett minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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 – kjønn og tid.



[*]: Spørsmålet ble kun stilt til elever på 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.

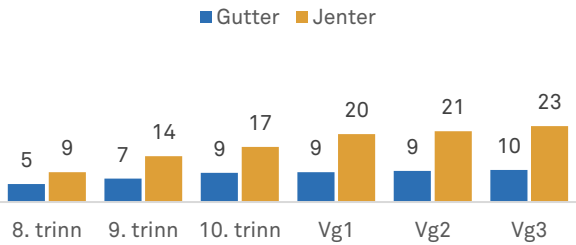
Seksuell trakassering kan skje på ulike måter. I Ungdata kartlegges verbal trakassering, uønsket deling av nakenbilder eller -filmer, negativ seksuell ryktespredning og uønsket beføling.

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.

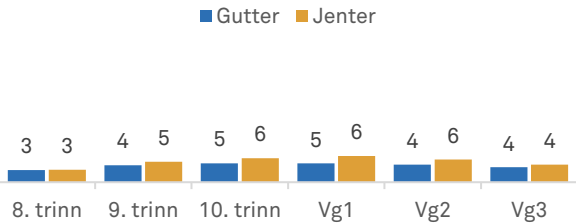
Resultatene viser at mange rapporterer om seksuell trakassering, særlig i form av verbal trakassering, ryktespredning og uønsket seksuell beføling. Selv om også gutter opplever dette, er det klart flere jenter som rapporterer slike opplevelser. For eksempel oppgir 26 prosent av jentene og 15 prosent av guttene at de var utsatt for verbal seksuell trakassering. En mindre andel – 5 prosent av jentene og 4 prosent av guttene – har opplevd at noen mot deres vilje har delt bilder av dem med seksuelt innhold. Forekomsten av 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 prosent av jentene og 3 prosent av guttene svarte at dette hadde skjedd. Tallene er spesielt alvorlige, da dette i mange tilfeller vil kunne omfatte seksuelle overgrep.

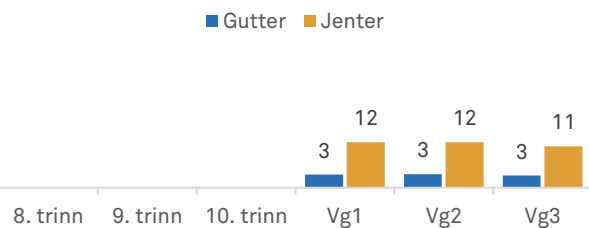
Prosentandel som siste år har blitt utsatt for at noen mot din vilje befølte deg på en seksuell måte. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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

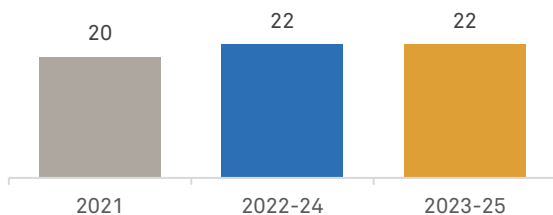
Forskning viser at mesteparten av volden ungdom blir utsatt for, skjer i møte med andre ungdommer. I mange tilfeller skjer volden mellom unge mennesker som kjenner hverandre fra før, eller som kjenner til hverandre.

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.

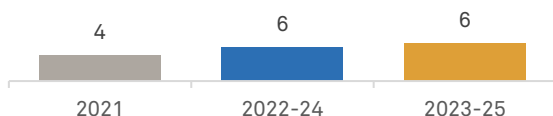
To spørsmål i Ungdata handler om vold fra jevnaldrende. Det første dekker handlinger som er relativt utbredt blant ungdom, som slag, spark, lugging eller lignende. Resultatene viser at én av fem har blitt utsatt for dette. Det andre spørsmålet kartlegger erfaringer med å ha blitt truet, angrepet eller 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, etter pandemiåret 2021. Men det er ingen endringer det siste året.

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

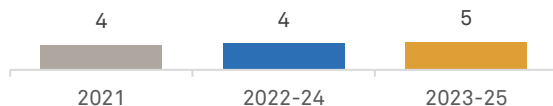
Vold i familien er en samlebetegnelse som dekker ganske ulike fenomener. Foreldre kan utøve både fysisk og psykisk vold mot barna sine. I dag sier vi at barn og unge utsettes for vold også dersom de lever med vold i familien. Det siste omtales ofte som vitneerfaringer.

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 4–5 prosent av ungdommene.

Tallene for det å bli slått av en voksen i familien er ett prosentpoeng høyere i årets undersøkelse enn i fjor. Andelen som har vært vitne til vold, var derimot uendret.

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 og datamaterialet

Om Ungdata

Datamaterialet i årets rapport er basert på de 275 242 ungdommene som deltok i Ungdata i årene 2023, 2024 og 2025. Deltakerne er elever i ungdomsskoler og videregående skoler over så godt som hele landet. Materialet som er samlet inn, gir grunnlag for å si noe om hvordan situasjonen var for ungdom i denne tidsperioden. Årets tall 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 på 5. til 7. trinn – Ungdata junior. Resultatene fra Ungdata junior finnes i en egen rapport som kan lastes ned fra 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, på ulike tidspunkter, men vanligvis med tre års mellomrom.

Spørreskjemaet inneholder en obligatorisk del som brukes i alle undersøkelsene. Etter en revisjon i 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 finnes mer informasjon om undersøkelsen – om svarprosent, personvern og publiseringsregler. Der finnes også resultater fra de enkelte kommunene som deltar i Ungdata.

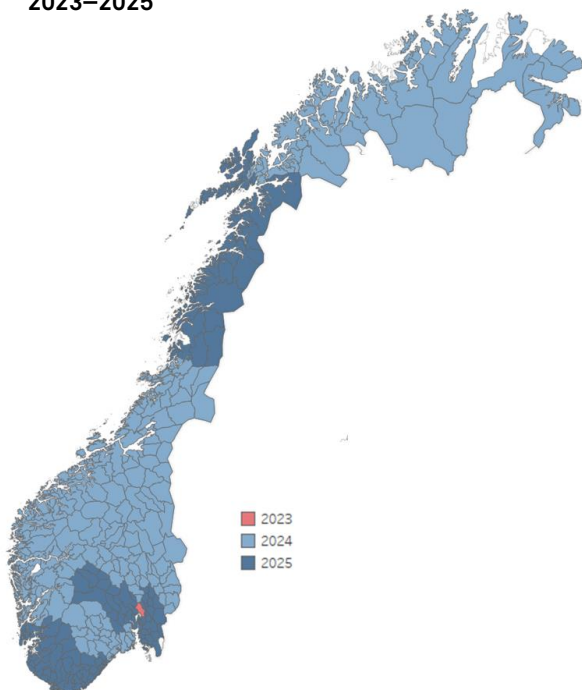
Ungdatabasen

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 1 192 000 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.

Denne rapporten oppdaterer tallene for perioden 2023 til 2025, da totalt 345 kommuner deltok i Ungdata, i tillegg til Svalbard. Mens Oslo gjennomførte i 2023, gjennomførte store deler av Vestlandet, Midt-Norge, Nord-Norge og Innlandet i 2024. Sør-Norge, Nordland og resten av det sentrale østlandsområdet gjennomførte i 2025. Totalt deltok over 275 000 ungdommer i undersøkelsen disse tre årene. Datainnsamlingen

Oversikt over kommuner som deltok i Ungdata i 2023–2025



ble i all hovedsak gjennomført i februar og mars. Noen startet i januar, og enkelte undersøkelser ble avsluttet først mot slutten av mai.

Hvem står bak Ungdata?

Forskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storby-universitetet 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 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 2023–2025 er nokså lik på alle klassetrinn. Unntaket er Vg3, hvor det er en overvekt av jenter (59 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. Læringer 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 de skoleårene som dekkes av denne rapporten. 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 43 prosent i Ungdata, mot 40 prosent av elevmassen). Motsatt er elevene på det øverste trinnet, vg3, noe underrepresentert. Av deltakerne i Ungdata utgjør de 22 prosent av alle på videregående, mot 26 prosent av elevgrunnlaget. Noe av grunnen til denne skjevheten er at elever på vg3 ikke er inkludert i undersøkelsene gjennomført i Rogaland.

At deltakelsen generelt er høyere på vg1 enn på vg3, skyldes også at det organisatorisk er mer krevende å gjennomføre undersøkelsene blant de

Treårige nasjonale tall – med unntak av 2021

Ungdata har pågått siden 2010. I alle rapporter fram til og med pandemien, har analysene vært basert på et gjennomsnitt av data samlet inn i en periode på tre år. Grunnen er som nevnt at kommunene gjennomfører på ulike tidspunkter, men innenfor en treårsperiode har de aller fleste kommunene deltatt.

Pandemien ble en spesiell tid også for Ungdata, først ved at større deler av datainnsamlingen ble avbrutt i forbindelse med at landet ble nedstengt den 12. mars 2020. Dette gjorde at mange av de planlagte undersøkelsene ble utsatt ett år. Våren 2021 deltok derfor et så stort antall kommuner at tallene for dette året ble vurdert som nasjonalt representative.

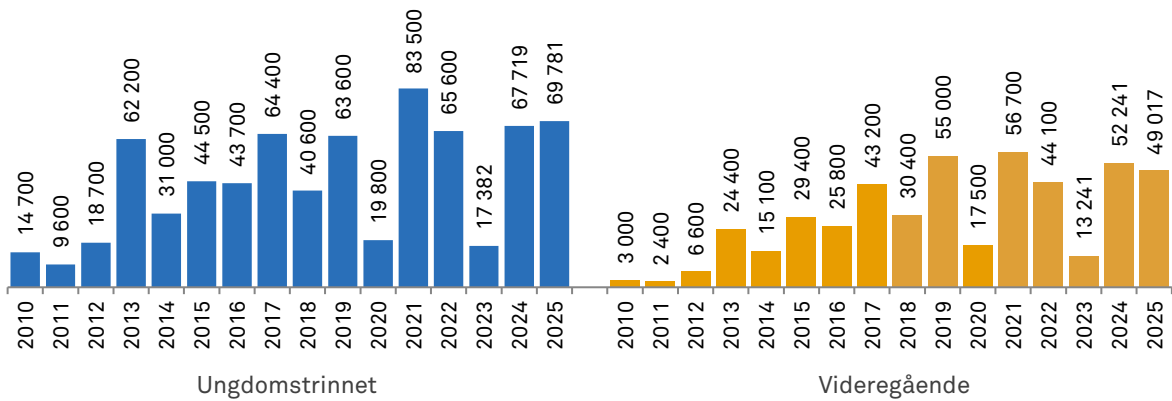
I årets rapport fortsetter vi med å framstille hovedresultatene basert på de siste tre års undersøkelser. Vi sammenligner med tidligere treårsperioder for å studere endringer over tid. Unntaket er altså 2021, som er presentert som et eget punkt på trendkurvene. Etter pandemien har vi to slike treårsperioder, der vi kan sammenligne perioden 2022–2024 med perioden 2023–2025. På denne måten kan vi få et inntrykk av om det er noen tegn til endring i perioden etter pandemien.

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.

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

I analysene av utviklingen over tid inngår rundt 720 000 ungdomsskoleelever og 435 000 elever på videregående.

Antall deltakere i Ungdata på ungdomsskolen og i videregående – 2010–2025



eldste, og at frafallet i videregående øker etter som ungdommene blir eldre. Man 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, også fordi dette trinnet først og fremst består av elever på studieforberedende utdanningsprogrammer.

Figuren over viser hvor mange som hvert år har deltatt i Ungdata – på ungdomstrinnet og i videregående opplæring.

Høy svarprosent i Ungdata

I Ungdata beregnes svarprosenten som forholdet mellom antallet elever som deltar i Ungdata, og det totale antallet elever registrert ved skolene som deltar. Deltakelse defineres som å svare på minst ett spørsmål. Beregnet på denne måten er den samlede svarprosenten 78 prosent i 2023–2025. På ungdomstrinnet er svarprosenten 83 prosent, og på videregående 71 prosent.

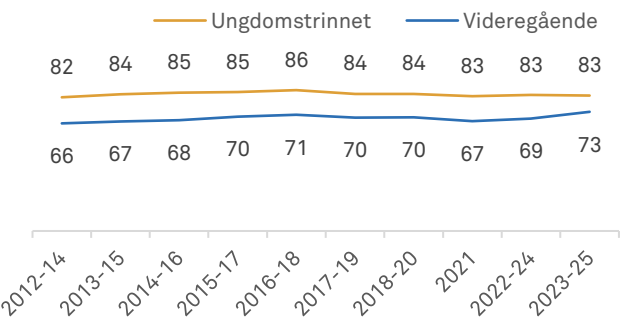
Blant dem som ikke deltar i Ungdata, finnes det flere grupper. Én gruppe er de som takket nei til å være med på undersøkelsen. En annen er de som av praktiske grunner ikke fikk tilbud om å være med, for eksempel fordi skolen ikke gjennomførte under-

søkelsen i alle klasser. En tredje gruppe er elever som ikke var til stede på skolen i perioden undersøkelsen ble gjennomført. En fjerde gruppe er de som ikke fikk samtykke fra sine foreldre til å delta.

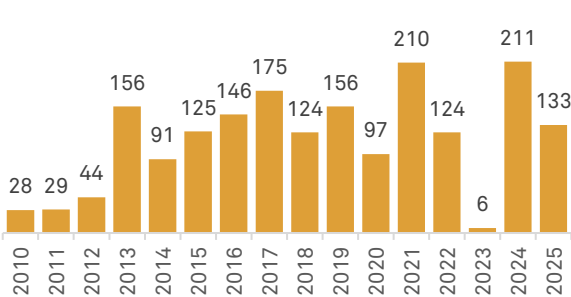
Det finnes ingen nøyaktig oversikt over hvor mange som tilhører hver kategori. Likevel tyder mye på at svarprosenten i den enkelte kommune avhenger av hvor godt undersøkelsen er organisert. I mange kommuner er svarprosenten godt over 90 prosent, mens den er betydelig lavere andre steder.

Årets svarprosent er høy. På videregående er den den høyeste svarprosenten siden Ungdata startet. På ungdomstrinnet har svarprosenten vært stabil de siste årene, men noe lavere enn for ti år siden. Samlet viser dette at det er stor oppslutning om undersøkelsen. Det er verdt å understreke at svarprosenten ikke nødvendigvis avgjør om resultatene er representative. Analyser fra tidligere år, der man har sammenlignet kommuner med ulik svarprosent, viser at den har begrenset betydning for resultatene. Et metodenotat publisert på Ungdatas nettsider dokumenterer at omfanget av ulike typer ungdomsproblemer varierer lite med svarprosenten i den enkelte kommune. Notatet finnes på www.ungdata.no.

Svarprosent i Ungdata på ungdomstrinnet og i videregående opplæring



Antall kommuner som har deltatt i Ungdata



Vekting

At svarprosenten varierer noe mellom kommunene, fører til at enkelte kommuner er overrepresentert i Ungdata i forhold til elevtallet sitt. For å rette opp dette er datamaterialet vektet etter svarprosent. Det gjør at fordelingen mellom kommunene i større grad samsvarer med det faktiske antallet ungdommer.

Vektingen er foretatt på kommune- og skolenivå, basert på den endelige svarprosenten i hver enkelt undersøkelse. I kommuner og på skoler med lavere svarprosent enn forventet er elevenes svar vektet opp – de teller som mer enn én person i datasettet. Tilsvarende er svarene vektet ned i kommuner med høyere svarprosent enn forventet.

I tillegg er svarene fra elever på videregående vektet slik at de tre trinnene gjenspeiler den faktiske fordelingen av elever. Fordi samme vektemetode også er brukt på tidligere perioder, bygger sammenligningene over tid på den samme aldersfordelingen.

Selvrapporterte data

Ungdata er en selvrapporteringsundersøkelse. Det betyr at alle resultater i rapporten er basert på det ungdommene selv oppgir. Dette er en styrke, ettersom formålet med undersøkelsen nettopp er å få innsikt i hvordan ungdom opplever sin egen livssituasjon.

Samtidig er det noe usikkerhet knyttet til slike undersøkelser. For eksempel kan det handle om hvorvidt spørreskjemaet fanger det man er ønsker å måle, om ungdom tolker spørsmålene slik forskerne har tenkt, og om de svarer ærlig eller presist. Det er heller ikke alle som besvarer alle spørsmålene, eller som rekker å fullføre undersøkelsen.

Erfaringene våre tilsier likevel at de aller fleste tar undersøkelsen på alvor, og at Ungdata gir et godt bilde av situasjonen til ungdom flest.

For å få mer systematisk kunnskap om hvordan ungdom opplever det å delta, inneholder spørreskjemaet på slutten noen spørsmål om selve undersøkelsen. Analysene viser at nær ni av ti ungdommer mener Ungdata 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, ettersom 96 prosent oppgir at de svarte ærlig på spørsmålene. Samtidig mener litt over halvparten at undersøkelsen er altfor lang, noe som kan tyde på at omfanget bør reduseres i framtidige undersøkelser.

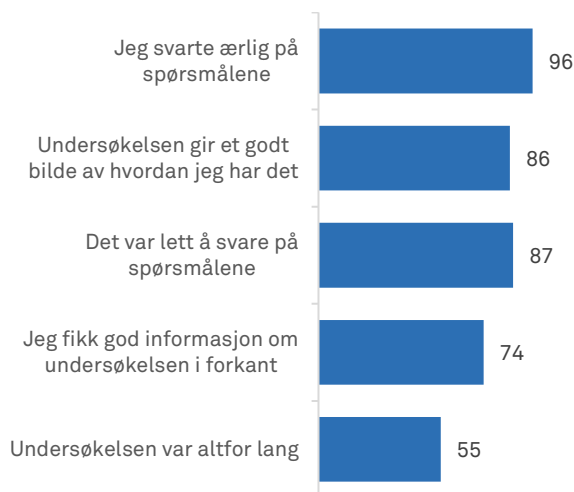
Tre av fire mener de fikk god informasjon om undersøkelsen i forkant. Selv om dette er et høyt tall, er det fortsatt en del som opplever at informasjonen ikke var tilstrekkelig. Dette kan skyldes at informasjonen som ble gitt, ikke har

framstått tydelig nok, og/eller at enkelte elever ønsker seg annen eller mer tilpasset informasjon enn den som har vært gitt.

Også når vi ser nærmere på hvordan ungdom har besvart undersøkelsen, tyder mye på at svært få svarer på en systematisk useriøs måte. Ungdata har egne prosedyrer for å identifisere slike svar. Basert på disse anslås det at færre enn én av hundre ungdommer svarer systematisk useriøst. Dette har liten betydning for resultatene i undersøkelsen.

Mer informasjon om disse prosedyrene og andre metodespørsmål finnes på Ungdatas nettsider under «Metode og dokumentasjon».

Hva deltakerne i Ungdata i 2023–2025 synes om å være med i undersøkelsen. Andelen som mener utsagnene stemmer



Revisjon av spørreskjema

Spørreskjemaet i Ungdata revideres jevnlig for å sikre kvalitet og relevans. Ved revisjon fjernes enkelte spørsmål, mens nye legges til. Samtidig har de fleste spørsmålene i den obligatoriske delen vært med siden 2010, noe som gjør det mulig å sammenligne resultater over tid.

En større revisjon ble gjennomført i 2014. Det forklarer hvorfor flere av trendfigurene i rapporten først starter med data fra perioden 2014–2016.

Ytterligere endringer ble gjort i 2020 og 2024. I denne rapporten har vi inkludert noen av de nye temaene som kom inn ved siste revisjon. Dette gjelder blant annet spørsmål om tilhørighet til nærmiljøet (i kapittelet om lokalmiljø) og spørsmål om søvn og kosthold (i kapittelet om helse).

Definisjoner

Hvordan nøkkelindikatorene er målt.

Livskvalitet

Er tilfreds med livet sitt

Indikatoren viser andelen som gir minst 6 poeng på en tilfredshetsskala 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?»

Opplever at foreldrene har god oversikt over ungdommenes venner og fritid

Indikatoren viser andelen som mener at begge disse to utsagnene er riktige: «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 bryr seg om dem

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 nabolaget 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 arbeidsledige

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 til sammen 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 egen hånd

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».

Helse**Har brukt psykolog**

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

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 spørsmålet:

«Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette: '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 er «ganske mye plaget» eller «veldig mye plaget» av disse symptomene.

Opplever mye press på minst to områder

Indikatoren viser andelen som opplever «mye press» eller «svært mye press» på minst 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» eller «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 de pleier å spise frokost før de 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 de 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 de pleier å spise frukt/bær.

Drikker 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 de pleier å drikke energidrikk med koffein (som Monster, Battery, Red Bull).

Seksualitet**Har hatt samleie**

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

Rusmidler**Drikker 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, buss seter, 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 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 deg på en seksuell måte

Indikatoren viser andelen som i løpet av det 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 deg der du 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 det 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

Folkehelseinstituttet. (2019). *Fakta om livskvalitet og trivsel*. Hentet fra www.fhi.no

Helsedirektoratet. (2016). *Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet* (Rapport IS-2479). Helsedirektoratet.

Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). *Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem* (Rapport IS-2727). Helsedirektoratet.

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

UNICEF Innocenti. (2020). *Worlds of influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries* (Innocenti Report Card 16). UNICEF Office of Research.

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). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

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

Foreldre

Andersen, P. L. & Dæhlen, M. (2017). Sosiale relasjoner i ungdomstida: Identifisering og beskrivelse av ungdom med svake relasjoner til foreldre, skole og venner (NOVA Rapport 8/2017). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

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

Elstad, J. I. & Stefansen, K. (2014). Social variations in perceived parenting styles among Norwegian adolescents. *Child Indicators Research*, 7(3), 649-670.

Stefansen, K., Smette, I. & Strandbu, Å. (2016). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society*, 23(2), 162-172.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834>

Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I. & Renslo Sandvik, M. (2017). Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Sport, Education and Society*, 24(1), 66-77.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>

Foreldre

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

Skole

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.

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

Øia, T. (2011). Ungdomsskoleelever. *Motivasjon, mestring og resultater* (NOVA Rapport 9/2011). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Lokalmiljøet

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

Pettersen, O. M. & Sletten, M. Aa. (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. *Kunnskapsoversikt med utgangspunkt i nyere norsk forskning om distriktsungdommer*. NTNU.

Framtid

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

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.

Hyggen, C. & Gjerustad, C. (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* (s. 129-152). Gyldendal Akademisk.

Sletten, M. Aa. (2011). Limited expectations? How 14–16-year-old Norwegians in poor families look at their future. *YOUNG*, 19(2), 181-218.

Medier

Arvola, A. K. & Clancy, A. (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(3), 184-203.

Bakken, A., Sletten, M. Aa. & Hegna, K. (2021). Offline, online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår. I Ødegård, G. & Pedersen, W. (Red.), *Ungdommen* (s. 29-61). Cappelen Akademisk.

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

Eklund, L. & Roman, S. (2018). Digital gaming and young people's friendships: A mixed methods study of time use and gaming in school. *YOUNG*, 27(1), 32-47.

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

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

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

Overå, S., & Weihe Wallin, H.-J. (2016). *Spillavhengighet. Gaming og gambling*. Hertervig Akademisk. Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>

Sletten, M. Aa., Strandbu, Å. & Gilje, Ø. (2015). Idrett, dataspilling og skole – konkurrerende eller 'på lag'? *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 99(5), 334-350.

Wichstrøm, L., Stenseng, F., Belsky, J., von Soest, T. & Hygen, B. W. (2019). Symptoms of internet gaming disorder in youth: Predictors and comorbidity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(1), 71-83.

Organisert fritid

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

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

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

Ødegård, G. (2007). Troløs ungdom. Endringer i ungdoms deltakelse i frivillige organisasjoner fra 1992 til 2002. I Å. Strandbu & T. Øia (Red.), *Ung i Norge. Skole, fritid og ungdomskultur* (s. 123-145). Cappelen Akademisk Forlag.

Ødegård, G., Steen-Johnsen, K., & Ravneberg, B. (2012). Rekruttering av barn og unge til frivillige organisasjoner – Barrierer, tiltak og institusjonelt samarbeid. I B. Enjolras, K. Steen-Johnsen, & G. Ødegård (Red.), *Deltakelse i frivillige organisasjoner. Forutsetninger og effekter* (s. 67-89). Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.

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

Fysisk aktivitet

Andersen, P. L. & Bakken, A. (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). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

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

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

Logstein, B., Blekesaune, A. & Almås, R. (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*, 12(1), 56.

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

Fysisk aktivitet

Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K., Kolle, E., Ekelund, U. & Dalene, K. E. (2019). *Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form. Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3)*. Norges idrettshøgskole.

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

Torstveit, M. K., Johansen, B. T., Haugland, S. H. & Stea, T. H. (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.

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

Helse

Bakken, A. & Sletten, M. Aa. (2022). Glade gutter og triste jenter – overdrives kjønnsforskjeller av negative indikatorer på psykisk helse? I K. Lamer & A.-K. Imenes (Red.), *Psykisk oppvekst. Rådet for psykisk helse*. Hentet fra: <https://psykiskhelse.no/psykiskoppvekst/perspektiver/glade-gutter-og-triste-jenter/>

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

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*, 42(4), 602-614. <https://doi.org/10.1080/01596306.2020.1716690>

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

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

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

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. & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse* (NOVA notat 4/16). NOVA, OsloMet-storbyuniversitetet.

Helse

von Soest, T., & Hyggen, C. (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*. Gyldendal akademiske.

von Soest, T., & Wichstrøm, L. (2014). Secular trends in depressive symptoms among Norwegian adolescents from 1992 to 2010. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(3), 403-415.

Wichstrøm, L. (2006). Internaliserende vansker. I I. L. Kvalen & L. Wichstrøm (Red.), *Ung i Norge – psykososiale utfordringer* (s. 65-89). Cappelen Damm Akademisk.

Rusmidler

Abebe, D. S., Hafstad, G. S., Brunborg, G. S., Kumar, B. N., & Lien, L. (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., & Pedersen, W. (2021). Når ungdom ruser seg. I G. Ødegård & W. Pedersen (Red.), *Ungdommen* (s. 123-145). Cappelen Akademisk.

Pape, H., Rossow, I., & Brunborg, G. S. (2018). Adolescents drink less: How, who and why? A review of the recent research literature. *Drug and Alcohol Review*, 37(1), S98-S114. <https://doi.org/10.1111/dar.12695>

Pape, H., & Rossow, I. (2020). Less adolescent alcohol and cannabis use: More deviant user groups? *Drug and Alcohol Review*, 40(1), 118-125. <https://doi.org/10.1111/dar.13146>

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

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

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

Pedersen, W., Frøyland, L. R., Enstad, F. & von Soest, T. (2024). Oslo – den delte byen: Ungdom, rus og sosioøkonomisk status. *Tidsskriftet Forebygging.no*, (6). <https://doi.org/10.21340/pe70-hr10>

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

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

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

Regelbrudd

Arnett, J. J. (2018). Getting better all the time: Trends in risk behavior among American adolescents since 1990. *Archives of Scientific Psychology*, 6(1), 87–95. <https://doi.org/10.1037/arc0000046>

Frøyland, L. R. & Sletten, 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.

Vold og trakassering

Barbovschi, M., & Staksrud, E. (2020). The experiences of Norwegian adolescents with online sexual messages. *EU Kids Online* and the Department of Media and Communication, Universitetet i Oslo. Hentet fra eukidsiv_2020-no-sexual-messages.pdf

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

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

Eriksen, I. M. & Lyng, S. T. (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., & Stefansen, K. (2023). *Vold og overgrep mot barn og unge. Omfang og utviklingstrekk 2007–2013* (NOVA Rapport 11/2023). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

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

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

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

Harder, S. K., Jørgensen, K. E., Gårdshus, J. P. & Demant, J. (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* (s. 205–223). Routledge. <https://doi.org/https://www.taylorfrancis.com/books/e/9780429467608>

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*, 52, 399–410. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02200-8>

Vold og trakassering

Stefansen, K., Løvgren, M. & Frøyland, L. R. (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*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429467608>

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

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

Överlien, C. (2015). *Ungdom, vold og overgrep: skolen som forebygger og hjelper*. 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). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

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

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

Hafstad, G. S., Sætren, S. S., Wentzel-Larsen, T. & Augusti, E.M. (2021). Adolescents' symptoms of anxiety and depression before and during the COVID-19 outbreak – A prospective population-based study of teenagers in Norway. *Lancet Regional Health – Europe*, 5, 100093. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2021.100093>

Nøkleby, H., Berg, R., Muller, A. E. & Ames, H. M. R. (2021). *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: En hurtigoversikt*. Hentet fra <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. Aa. (2020). Livstilfredshet blant ungdom før og under covid-19-pandemien. *Tidsskriftet Den norske legeförening*. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0437>

von Soest, T., Kozák, M., Rodríguez-Cano, R., Fluit, D., Cortés-García, L., Ulset, V., Haghighi, 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(2), 217–228. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01255-w>

von Soest, T., Pedersen, W., Bakken, A. & Sletten, M. Aa. (2020). Smittevern blant Oslo-ungdom under covid-19-pandemien. *Tidsskriftet Den norske legeförening*, 140. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0449>

Se www.ungdata.no for mer informasjon

Ungdata 2025

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 opplæring.

Rapporten oppsummerer de nasjonale resultatene fra undersøkelser gjennomført i 2023–2025. 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

NOVA Rapport 4/25

© OsloMet, Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2025

NOVA – Norwegian Social Research

www.oslomet.no/om/nova