

Ungdata junior 2025

Nasjonale resultater

Frøydis Enstad & 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 Fritid	24
7 Helse	30
8 Mobbing	36
Om Ungdata junior	38
Definisjoner	42
Litteratur	44

NOVA Rapport 3/25

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

ISBN (trykt utgave): 978-82-7894-893-4
ISBN (elektronisk utgave): 978-82-7894-892-7
ISSN (trykt utgave): 0808-5013
ISSN (online): 1893-9503

Forfattere: Frøydis Enstad og Anders Bakken

Illustrasjonsfoto: 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:

Enstad, F. og Bakken, A. (2025). *Ungdata junior 2025. Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 3/25). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Forord

Ungdata junior er lokale undersøkelser tilpasset elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn), og tas i bruk av kommuner over hele landet. Gjennom Ungdata junior får barn tilbud om å være med i en spørreundersøkelse som handler om hvordan det er å være barn i dagens Norge. Målet er å få en oversikt over hvordan barn i dag har det, og hva de driver med i framtiden. Undersøkelsene er nettbaserte og gjennomføres i skoletiden.

Selv om undersøkelsene gjennomføres på kommunenivå, genereres det også data som kan belyse situasjonen regionalt og nasjonalt og vise trender over tid. Fra den første innsamlingen av data i 2017 har 212 749 barn deltatt i undersøkelsen.

Årets rapport er den tredje utgivelsen av nasjonale resultater fra Ungdata Junior. Rapporten baserer seg på undersøkelser utført i 268 kommuner i årene 2023–2025, hvor 120 579 barn har deltatt. Den samlede svarprosenten er 85. Rapporten gir et bredt og oppdatert innblikk i barnas liv i Norge i dag og tar for seg en rekke temaer og arenaer som er viktige i barnas hverdagsliv.

Ungdata Junior er gratis for kommuner og fylkeskommuner å gjennomføre og er et samarbeidsprosjekt mellom de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS) og Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet. KORUS har ansvaret for den praktiske gjennomføringen i kommunene og oppfølging av lokale resultater, mens 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 barna 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 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 vil bli brukt aktivt i arbeidet med å gjøre kommunene til enda bedre steder for barn og unge å vokse opp.

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

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

På [Ungdata.no](https://ungdata.no) finner du mer informasjon om undersøkelsen. Der finner du også nasjonale resultater fra tidligere år samt lokale resultater fra Ungdata junior.

Oslo, 11. august 2025

Frøydis Enstad
forsker og prosjektleder for Ungdata junior

Seksjon for ungdomsforskning
Velferdsforskningsinstituttet NOVA
OsloMet – storbyuniversitetet

Sammendrag

Ungdata junior er lokale undersøkelser tilpasset elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn) og tas i bruk av kommuner over hele landet. Målet er å få en oversikt over hvordan barn i dag har det, og hva de driver med i fritiden.

I denne rapporten presenteres de samlede resultatene basert på svarene fra de 120 579 barna og 268 kommunene som deltok i Ungdata junior i årene 2023–2025. Datamaterialet er representativt for Norge. Resultatene sammenlignes videre med nasjonale resultater fra 2021 og årene 2022–2024.

Rapporten tar for seg en rekke temaer som er viktige i barns hverdagsliv – fritidsaktiviteter og mediebruk, forholdet til venner, foreldre, skole og nærmiljøet, samt helse, livskvalitet og mobbing. Rapporten presenterer også forskjeller og likheter mellom gutter og jenter på ulike klassetrinn, og forskjeller og likheter knyttet til sosioøkonomisk status.

Hovedfunn

Det tydeligste hovedfunnet fra Ungdata junior er at de aller fleste barn har det bra. I all hovedsak rapporterer barna at de er fornøye med livet de lever, og at de har det de ønsker seg i livet. At de fleste barna rapporterer om høy livskvalitet, gjenspeiler seg når de blir spurt om forholdet til foreldrene og venner og om trivsel og trygghet på skolen og i lokalmiljøet. Det store flertallet av barna opplever at de har det bra på disse viktige områdene i livet.

” Det store flertallet av barn har det veldig bra på de fleste områder

Et annet tydelig funn er at det gjennomgående er små eller ingen endringer over tid. I løpet av den femårsperioden som denne rapporten dekker, er det stor grad av stabilitet i andelen barn som rapporterer om høy livskvalitet og høy grad av trivsel på de ulike områdene. Skjermtid, som er en kilde til bekymring for mange voksne, har gått noe ned de siste årene. Andelen barn som deltar i fastefritidsaktiviteter, har økt siden pandemien. Økningen har vært størst blant barn fra familier med lav sosioøkonomisk status.

Et tredje hovedfunn gjelder barns helseatferd. Det store flertallet er fornøyd med egen helse. Samtidig avdekker årets rapport at en god del barn har en helseatferd som avviker fra nasjonale anbefalinger for søvn og kosthold. Resultatene viser at 44 prosent sov mindre enn de anbefalte ni timene natten før undersøkelsen.

” Seks av ti barn hadde problemer med å sovne én eller flere dager sist uke

Videre rapporterer 58 prosent at de har hatt problemer med å sovne én eller flere dager i løpet av den siste uka. Flere jenter enn gutter rapporterer om lite søvn og problemer med å sovne. Når det gjelder matvaner, viser årets rapport at seks av ti spiser både frokost og nistepakke hver dag i skoleuka, og 23 prosent av barna spiser både frukt og grønt minst én gang om dagen. Flere jenter enn gutter dropper frokosten og nistepakken.

Det fjerde hovedfunnet er at tallene for mobbing fortsatt er høye. Dette er barn som rapporterer at de regelmessig blir stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden. Til tross for at mobbing lenge har stått høyt på agendaen i flere sektorer og på flere nivåer, har ikke omfanget av selvrapportert mobbing endret seg vesentlig over tid. Årets rapport viser at 12 prosent av barna opplever mobbing hver 14. dag eller oftere. Tilsvarende andel i 2021 var 11 prosent.

Et siste hovedfunn gjelder barnas forhold til skolen. Selv om de aller fleste oppgir at de trives godt på skolen, oppgir også over sju av ti at de kjeder seg i skoletimene, og om lag tre av ti gruer seg ofte til å gå på skolen. Sammenlignet med resultatene fra 2021 har det vært en svak negativ utvikling på nesten samtlige skoleindikatorer. Blant annet viser årets tall at litt færre enn i 2021 trives på skolen, og noen flere gruer seg ofte til å gå på skolen og kjeder seg. Utviklingen har imidlertid vært stabil ved de siste to målingene.

Venner utgjør en viktig del av barnas liv

Undersøkelsen viser at de aller fleste barn er sammen med venner på fritiden – enten hjemme hos hverandre eller ute et sted. Det er imidlertid stor variasjon barna imellom når det gjelder hvor ofte de fysisk er sammen. Mens noen er sammen flere dager i uka, er andre sammen med venner sjeldnere enn ukentlig.

Det er en tendens til at flere jenter enn gutter møtes hjemme, mens flere gutter enn jenter er ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende.

De aller fleste barn har noen de kan være sammen med, både på skolen og i fritiden. De fleste opplever også stor grad av tilhørighet til vennemiljøet og klassemiljøet sitt. Om lag åtte av ti føler at de alltid eller som regel passer inn blant vennene sine, og litt flere føler at de passer inn blant elevene i klassen.

62 prosent svarer at de er helt sikre på at de har minst én fortrolig venn, og ytterligere 28 prosent svarer at de tror de har en slik venn. Fire av ti oppgir at de aldri føler seg ensomme. Det er likevel en god del som noen ganger føler seg ensomme, mens om lag én av ti oppgir at de ofte eller veldig ofte gjør det.

” Det store flertallet er lite plaget av ensomhet

Det å føle seg ensom er langt mer utbredt blant jenter enn gutter, og denne forskjellen blir tydeligere i løpet av mellomtrinnet. Blant jentene øker andelen som ofte føler seg ensomme, fra 10 prosent på 5. trinn til 13 prosent på 7. trinn. Blant guttene er tallet 6 prosent på alle klassetrinn.

Undersøkelsen viser at én prosent av barna ikke har noen de vil kalle venner nå for tiden, og like mange oppgir de aldri har noen å være sammen med på fritiden. Det er også noen barn som krysser av for at de som regel ikke har noen å være sammen med på fritiden. 2 prosent oppgir at de ikke har noen å være sammen med i friminuttene på skolen.

Gode relasjoner til foreldre

Resultatene viser at de aller fleste barn vurderer foreldrene sine positivt, og at de har tette bånd til dem. Over 90 prosent er godt fornøyd med egne foreldre og oppgir at de liker å være sammen med dem. Resultatene vitner også om foreldre som involverer seg tett i barnas liv. De aller fleste foreldre kjenner vennene til barna, de vet hvor barna er i fritiden, og barna opplever at foreldrene er svært interessert i livet deres.

” De fleste barn liker å være sammen med foreldrene sine

Det store flertallet gjør også noe hyggelig med de voksne i familien én eller flere ganger i uka. Flertallet av guttene og jentene hjelper også til med husarbeidet én eller flere ganger i uka.

En mindre gruppe barn opplever imidlertid ikke foreldrene sine like positivt. Hvor mange dette gjelder, avhenger av hva som er kartlagt, men gruppen utgjør om lag 5 prosent. Dette er barn som opplever foreldrene sine som lite interessert og involvert, som er mindre fornøyd med foreldrene, eller som ikke liker å være sammen med dem. 3 prosent oppgir at de aldri gjør noe hyggelig sammen med de voksne i familien. Det er imidlertid en del flere barn, to av ti, som opplever at foreldre ofte kjefter på dem.

Høy skoletrivsel, men mange kjeder seg

Å trives på skolen er viktig både for læring og for barnas livskvalitet. Det er derfor et sentralt funn at så mange som ni av ti barn trives på skolen. Like mange opplever at lærerne deres bryr seg, i overkant av åtte av ti opplever at de passer inn blant elevene i klassen, og en tilsvarende andel opplever at de alltid har det bra i friminuttene. Samtidig er det sju av ti som kjeder seg i timene, og tre av ti oppgir at de ofte gruer seg til å gå på skolen. Det siste kan skyldes mange ting, alt fra mobbing til faglige og sosiale utfordringer.

” De fleste trives på skolen, men en stor andel kjeder seg i skoletimene

Like mange gutter som jenter svarer at de trives på skolen. Guttene oppgir imidlertid i litt større grad enn jentene at de kjeder seg i skoletimene.

I undersøkelsen ble barna spurt om de gruer seg til å ha prøve, og om de føler seg redde hvis de må snakke foran klassen. For de aller fleste er ikke dette et særlig stort problem. Men rundt en fjerdedel oppgir at de ofte gruer seg til prøver, eller at de ofte er redde for å snakke foran klassen. Det er langt vanligere at jenter kjenner på slike følelser enn gutter, og kjønnsforskjellene blir større jo eldre barna blir.

De aller fleste barn bruker noe tid på lekser og annet skolearbeid, men det er stor variasjon i hvor mye tid de bruker. Fire av ti bruker mellom en halvtime og en time, to av ti bruker mer tid. 6 prosent av barna gjør aldri eller nesten aldri lekser. Noen flere jenter enn gutter bruker mer enn en halvtime på lekser hver dag, spesielt på 6. og 7. trinn. Andelen som bruker en halvtime eller mer på lekser, har gått betydelig ned sammenlignet med i 2021. Disse resultatene må imidlertid tolkes i lys av at flere kommuner de siste årene har innført leksefri eller satt en grense for hvor mye tid barna skal bruke på lekser på fritiden.

” Flere jenter enn gutter bruker mye tid på lekser

Undersøkelsen kartlegger også hvordan barna kommer seg til skolen. Fra nasjonalt hold er det et mål at 80 prosent av barn og unge som har opptil fire kilometer skolevei, skal gå eller sykle til skolen. Resultatene viser at 52 prosent av barna gikk eller syklet til skolen undersøkelsesdagen. Disse resultatene bør imidlertid tolkes lokalt. Det er svært stor variasjon mellom kommunene i hvor lang skolevei barna har. I Ungdata junior har vi ikke informasjon om hvor lang skolevei barna har.

De fleste føler seg trygge i lokalmiljøet

Barn bruker nærområdene i større grad og på en annen måte enn voksne. Tilgang til trygge og gode nærområder er derfor av stor betydning for barna. Resultatene viser at det store flertallet er ganske eller veldig (87 prosent) fornøyd med nærområdet der de bor. Barn i familier med høyere sosioøkonomisk status er noe mer fornøyd med nærområdet sitt enn barn i familier med lav sosioøkonomisk status.

” De fleste føler seg trygge i lokalmiljøet

Å ha et nærmiljø som oppleves som trygt og godt, er avgjørende for en god barndom og aktiv fritid. De aller fleste barn i Norge føler seg trygge, både i området der de bor, og på vei til og fra skolen. Det er liten eller ingen endring i andelen som føler seg trygge over tid. Det er imidlertid litt flere gutter enn jenter som opplever at skoleveien er trygg.

Aktiv fritid

Undersøkelsen viser at de aller fleste barn er aktive i fritiden. 5 prosent av barna i Norge har aldri vært med på faste, organiserte fritidsaktiviteter, mens 81 prosent er med i en eller annen form for organisert eller fast fritidsaktivitet nå for tiden. Litt over halvparten av disse er med på slike aktiviteter tre kvelder i uka eller mer. Mange har altså et nokså høyt aktivitetsnivå.

Det aller vanligste er å være med på idrett. Sju av ti barn er med i sport eller idrett fast. Kjønnsforskjellene er ikke store, men litt flere gutter enn jenter driver med idrett fast.

En del barn holder også på med kulturaktiviteter på fast basis. 17 prosent synger eller spiller et instrument, og 14 prosent driver med teater eller dans. I disse aktivitetene er det langt flere jenter enn gutter.

Andelen barn som deltar i faste fritidsaktiviteter, har økt siden pandemiåret 2021. Økningen har vært størst for sport og idrett. Det er fortsatt klare forskjeller i deltakelse etter sosioøkonomisk status. Mens 85 prosent av barna med høy sosioøkonomisk status er med på faste fritidsaktiviteter, gjelder det 74 prosent av barna med lav sosioøkonomisk status. Over tid har den prosentvise økningen i deltakelse vært størst blant barn fra familier med lav sosioøkonomisk status. Vi ser videre at blant de aktive har aktivitetsnivået økt noe. Over tid er det flere barn som er aktive tre kvelder i uka eller mer.

” Blant de aktive barna er det mange med et høyt aktivitetsnivå

Fritiden består også av mindre organiserte aktiviteter. Fire av ti passer eller steller dyr ukentlig eller oftere. 15 prosent deltar vanligvis på aktiviteter i en fritidsklubb eller juniorklubb minst én kveld i uka, og omtrent like mange deltar i religiøse aktiviteter eller spiller et instrument minst én kveld i uka.

Det er også vanlig å bruke noen kvelder for seg selv. Om lag åtte av ti barn oppgir at de slapper av for seg selv størstedelen av kvelden minst én kveld i uka. Om lag like mange bruker minst én kveld i uka til å være sosial på nett eller mobil størstedelen av kvelden.

Det er ikke store kjønnsforskjeller i de uorganiserte aktivitetene, men litt flere jenter enn gutter bruker tid sammen med dyr, og litt flere gutter enn jenter bruker fritidsklubben.

” Andelen barn som bruker mye tid på skjerm, har over tid gått noe ned

De aller fleste barn bruker tid på skjermaktiviteter. I denne alderen er det imidlertid stor variasjon når det gjelder hvor mye tid hver enkelt bruker. 29 prosent bruker opptil to timer, 25 prosent bruker to til tre timer, 22 prosent bruker tre til fire timer, og 24 prosent bruker fire timer eller mer. Siden pandemiåret i 2021 har andelen som bruker tre timer eller mer på skjerm en vanlig dag etter skolen, gått noe ned, fra 49 prosent til 45 prosent i 2023–2025.

Å se på serier og YouTube er den vanligste aktiviteten, men mange bruker også mye tid på dataspill eller på spill på mobilen. En god del i denne alderen bruker sosiale medier, men det er mest utbredt blant de eldste på mellomtrinnet.

Guttene i denne alderen bruker generelt mer tid enn jenter på skjermaktiviteter. Mye av forklaringen handler om dataspill, som har en svært tydelig kjønnsprofil. Mens 75 prosent av guttene bruker én time eller mer hver dag på dataspill, gjelder det 25 prosent av jentene. Flere jenter enn gutter bruker tid på sosiale medier.

De fleste barn bruker også noe tid på å lese bøker (66 prosent), men bare en mindre gruppe bruker mye tid på dette. Å lese aviser eller se på nyheter er en aktivitet få barn bruker tid på. 67 prosent oppgir at de ikke bruker noe tid på dette.

De fleste barn er fornøyde med egen helse

Det store flertallet er fornøyde med egen helse. Samtidig avdekker årets rapport at en god del barn har en helseatferd som avviker fra nasjonale anbefalinger for søvn og kosthold. Gode kostholdsvaner og nok søvn er viktig både for den mentale og fysiske helsa. Rapporten viser at seks av ti spiser både frokost og nistepakke hver dag i skoleuka, og 23 prosent av barna spiser frukt og grønt minst én gang om dagen. 11 prosent spiser frokost sjeldnere enn ukentlig. Flere gutter enn jenter, spesielt på 7. trinn, spiser frokost og nistepakke hver skoledag.

De aller fleste barn spiser lunsj/matpakke fem dager i uka (85 prosent), mens en litt mindre andel spiser frokost alle dager i skoleuka (69 prosent). Et mindretall spiser grønnsaker/salater (33 prosent) eller frukt/bær (40 prosent) én eller flere ganger om dagen. 11 prosent spiser grønnsaker mindre enn én gang i uka. En litt høyere andel barn i familier med høyere sosioøkonomisk status spiser frokost og nistepakke hver dag og frukt og grønt flere ganger om dagen.

Når det gjelder søvn, viser resultatene at litt i overkant av halvparten sov ni timer eller mer den siste natten før de svarte på undersøkelsen. Søvnvanene endrer seg mye med alderen, der de eldste sover langt mindre enn de yngste. 58 prosent av barna rapporterte at de i løpet av den siste uka har hatt problemer med å sovne, og 40 prosent opplevde at de har vært så søvnige eller trøtte at det har gått ut over skole eller fritid.

” Seks av ti barn hadde problemer med å sovne sist uke

Omfanget av bruk av smertestillende er også verdt å merke seg. 26 prosent av barna har brukt smertestillende tabletter i løpet av den siste uka. Tilsvarende andel i 2021 var 21 prosent. Flere jenter enn gutter rapporterer om bruk av smertestillende tabletter, som kan ha sammenheng med at det også er flere jenter enn gutter som rapporterer om hodepine og smerter i kroppen.

” 26 prosent har brukt smertestillende tabletter i løpet av siste uke

Det er en god del barn som rapporterer om hyppige fysiske og emosjonelle plager. En av ti oppgir at de ofte har hodepine, vondt i magen eller kvalme. Om lag én av ti rapporterer også om hyppige følelser av nedstemthet, som følelsen av å ofte være lei seg, nedfor eller på gråten. Vi spør også om barnets tendens til å oppleve sterke negative følelser, spesifikt sinne. 15 prosent rapporterer at de ofte er sinte. På alle indikatorene rapporterer flere jenter enn gutter om slike vansker, og kjønnsforskjellene øker med økende alder.

Når barn opplever vonde eller vanskelige ting, er det viktig at det finnes ressurspersoner som barna kan snakke med. Sosial støtte er en viktig beskyttelsesfaktor når livet blir vanskelig. 90 prosent av barna er helt sikre på at de har minst én person de kan gå til og snakke med om triste eller vanskelige ting. Mor er den som barna oftest oppgir som støtteperson, men det er mange som også kan gå til far. Langt flere gutter enn jenter oppgir far som en de helt sikkert kan snakke med. Litt i underkant av halvparten er sikre på at de har venner de kan snakke med. Det er mange som oppgir at de kan gå til søsken.

En del mener også at de kan gå til læreren, helsesykepleier eller andre. Undersøkelsen viser samtidig at én av ti ikke er sikre på om de har noen de kan gå til.

” Det store flertallet av barn er sikre på at de har noen å snakke med om triste eller vanskelige ting

Mobbing og negative hendelser på nett og mobil

Barn har rett til en trygg oppvekst og et trygt skolemiljø, som fremmer helse, trivsel og læring. Mobbing på skolen eller i fritiden er ofte et alvorlig problem for dem som blir rammet. En stor majoritet oppgir at de aldri eller nesten aldri har blitt stengt ute, blitt plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden. En betydelig andel (12 prosent) opplever imidlertid å bli utsatt for dette minst én gang hver 14. dag. Det er flere jenter enn gutter som opplever å være utsatt. Andelen gutter som er utsatt for mobbing, går noe ned fra 5. til 7. trinn, fra 12 prosent på 5. trinn til 9 prosent på 7. trinn. Andelen jenter som rapporterer om mobbing, er mer stabilt på alle trinn, med 15 prosent på 5. trinn og 14 prosent på 6. og 7. trinn.

Barns rett til en trygg oppvekst gjelder også i barnas digitale liv. Det er derfor verdt å merke seg at negative opplevelser på nett eller via mobiltelefon, som utestenging, trusler eller deling av sårende tekster, bilder eller videoer, er en del av mange barns hverdag. Totalt har 34 prosent opplevd minst én slik episode i løpet av de siste månedene. Det vanligste er å oppleve at noen skriver sårende ting til eller om dem. Om lag to av ti har opplevd å bli stengt ute fra sosiale ting på nettet. En mindre andel har opplevd trusler eller at noen har lagt ut sårende bilder eller videoer av dem.

” 12 prosent av barna i Norge blir regelmessig stengt ute, plaget eller truet av andre barn

For mange barn har dette vært enkelthendelser eller noe de opplevde noen få ganger. For dem som opplever slike ting gjentatte ganger, vil det kunne defineres som nettmobbing, men også enkelt-episoder vil kunne oppleves som krenkende for dem som blir utsatt.

Andelen som har opplevd én eller flere negative hendelser på nett og mobil, er omtrent den samme på alle klassetrinn. Opplevelser av negative hendelser på nett og mobil er imidlertid mer utbredt blant jentene enn guttene, spesielt på 7. trinn.

” Mange barn har opplevd negative hendelser på nett eller via mobiltelefon

På vei mot ungdomsalderen

I perioden fra 10 til 12 år skjer det store fysiske, kognitive, emosjonelle og sosiale forandringer. Fortsatt er alle barn, men aldersfasen innebærer en bevegelse mot en begynnende ungdomstid, mot stadig større grad av selvstendighet. Det er imidlertid store forskjeller fra barn til barn, når og hvor fort denne overgangen foregår. Modenhet og pubertetsutvikling betyr mye, og jentene er generelt tidligere ute enn guttene.

Selv om resultatene viser at det er mye som er likt på tvers av alder, er det en del områder der det skjer tydelige forandringer. På fritidsområdet er det størst endring knyttet til hvor mye tid barna bruker foran en skjerm. Mens 36 prosent på 5. trinn bruker mer enn tre timer daglig foran en skjerm, øker dette til 55 prosent blant 7.-klassingene.

I denne aldersfasen får sosiale medier en langt mer framtrepende plass i barnas fritid, og det er flere som bruker tid på serier eller på YouTube. Å spille dataspill endrer seg derimot ikke så mye. Med økende alder blir det også litt mindre vanlig at barna møtes fysisk hjemme.

En annen ting som forandrer seg, er at barna generelt blir mindre fornøyde med ting, eller kanskje man kan si at de ser på verden med et litt mer kritisk blikk enn før. Det er ikke snakk om dramatiske endringer, men en tendens til at færre blir fornøyde med helsa si, med foreldrene sine, med skolen de går på, og med nærmiljøet sitt etter hvert som de blir eldre. Det er også flere av de eldste i denne aldersfasen som opplever ensomhet, flere har problemer med å sovne, og flere begynner å kjenne på fysisk og emosjonelt ubehag.

Endringene skjer først og fremst blant jentene. Få gutter rapporterer om fysiske og emosjonelle vansker, og dette endrer seg lite fra 5. til 7. trinn. Blant jentene skjer det imidlertid større forandringer, noe som kan skyldes modenhet og at flere har kommet lenger i puberteten. En annen tolkning er at det er noe i barnekulturen som gjør at jenter tidligere enn gutter orienterer seg mot ungdomsfasen, og at de i denne prosessen støter på en del utfordringer som kan være vanskelige å håndtere.

Jevnt over er det små sosiale forskjeller – unntaket er fritiden

I denne rapporten har vi sett på oppvekst-situasjonen til barn med ulik sosioøkonomisk status. Jevnt over er forskjellene små. Samtidig er det verdt å merke seg at der vi ser forskjeller, går de i samme retning. Barn som vokser opp med færrest ressurser hjemme, kommer systematisk litt dårligere ut enn andre barn på mange områder.

” Jevnt over er det små sosiale forskjeller

På ett område er imidlertid de sosiale forskjellene større. Det handler om deltakelse i idrett og andre organiserte aktiviteter. Barn har rett til fritid og skal gis like muligheter til deltakelse. Mens 85 prosent av barna med høy sosioøkonomisk status er med på faste fritidsaktiviteter, gjelder det 74 prosent av barna med lav sosioøkonomisk status.

Årsakene til de sosiale forskjellene på fritidsarenaen er antakelig sammensatte og ikke noe vi kan gi et entydig svar på gjennom denne rapporten. Over tid ser vi imidlertid at økningen i deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter siden pandemiåret 2021 hovedsakelig har funnet sted blant barn fra familier med lav og middels sosioøkonomisk status. Om dette er et uttrykk for at man har lyktes med sosial utjevning, er det for tidlig å si noe bastant om. Men det vi kan si, er at det i alle fall ikke er noe som tyder på at de sosiale forskjellene i deltakelse har økt de aller siste årene.

Sosiale forskjeller

For å analysere hvilken betydning ressurser i familien har for barnas oppvekstsvilkår, bruker vi i rapporten et mål på familienes sosioøkonomiske status. Målet fanger opp ulike former for ressurser som barn har tilgang til gjennom sine foresatte, og er basert på spørsmål om tilgang til ulike materielle goder.

Små eller ingen endringer over tid

Årets rapport presenterer for første gang analyser over tid hvor vi sammenligner resultatene fra tre nasjonale utvalg over en femårsperiode. De tydeligste resultatene fra disse analysene er et at det er stor grad av stabilitet. Det gjelder spesielt på områdene som handler om den generelle livskvaliteten, men også tilfredshet på spesifikke områder. Andelen som er enige i påstanden «Livet mitt er bra», ligger på hele 92 prosent og har holdt seg på dette nivået hele perioden vi har målt. Andelen barn som er enige i at de har alt de ønsker seg i livet, er høy og har til og med økt et par prosentpoeng i perioden vi har undersøkt. Dette er veldig positive utviklingstrekk.

” Stor grad av stabilitet i barns trivsel og livskvalitet

At andelen med høy livskvalitet holder seg på dette nivået, henger antakelig sammen med at også på andre områder som er viktige for barnas liv, er det stabilt høye tall.

Fra tidligere forskning vet vi at tilgang på sosial støtte og fellesskap er av stor betydning for livskvaliteten. Sosialt fellesskap er en kilde til både emosjonell og praktisk støtte. Andelen barn som har tilgang på sosial støtte gjennom fortrolige venner, foreldre eller andre å snakke med om vanskelige ting, er stabilt høy. Det samme gjelder andelen barn som har noen å være sammen med både på fritiden og i friminuttene på skolen.

Deltakelse i kultur- og fritidsaktiviteter kan også fremme livskvalitet. Deltakelse har en egenverdi ved at det kan bidra til livsutfoldelse, men det kan også bety et bredere sosialt fellesskap. Resultatene viser at de aller fleste barn i Norge har muligheten til å nyttiggjøre seg av kultur- og fritidstilbud. Andelen som gjør dette fast, har videre økt i den femårsperioden vi har undersøkt.

Opplevelse av tilhørighet er et grunnleggende menneskelig behov og en sentral del av livskvaliteten. Åtte av ti barn opplever at de passer inn blant dem de pleier å være sammen med, og enda flere opplever at de passer inn blant elevene i klassen. Over tid er det 2 prosentpoengs nedgang i andelen om opplever tilhørighet i klassemiljøet.

Forholdet til foreldrene følger også en stabil utvikling. Det samme gjør opplevd fysisk trygghet når de er ute i nærområdet der de bor, og på skoleveien. Også dette er viktige bestanddeler for barnas livskvalitet.

At resultatene jevnt over viser at de fleste barn har det bra betyr ikke at alt er bra, eller at alle har det like bra hele tiden. På noen områder ser vi utfordringer, og det er områder hvor det har vært en svak utvikling i negativ retning. Sammenlignet med 2021 har det vært en liten negativ utvikling på nesten samtlige skoleindikatorer. Endringene er imidlertid ikke store; tallene er like som resultatene fra 2024.

Det er også en høy andel som rapporterer at de regelmessig blir mobbet på skolen eller i fritiden, og andelen som rapporterer om dette, har økt med ett prosentpoeng sammenlignet med 2021. Andelen som har opplevd negative hendelser på nett eller mobil, er imidlertid stabil. Også på helseområdet ser vi noen utviklingstrekk i negativ retning. Til tross for at andelen som er fornøyd med helsa si, er på et stabilt høyt nivå, har andelen som har brukt smertestillende tabletter siste uke, økt fra 21 prosent i 2021 til 26 prosent i årets resultater.

Resultatene viser at det ikke nødvendigvis er noe én-til-én forhold mellom opplevde belastninger og livskvalitet, ei heller mellom mer objektive livsbetingelser og barns egen opplevelse av livskvalitet. Livskvalitet utvikles i et komplekst samspill mellom individuelle, relasjonelle og samfunnsmessige faktorer. Til tross for at mange rapporterer om ulike utfordringer og barna kommer fra familier med ulik tilgang til materielle goder, viser resultatene at flertallet rapporterer om høy livskvalitet og høy trivsel. Det er derfor viktig å se resultatene i sammenheng. Resultatene fra Ungdata junior indikerer at veldig mye står bra til i barns oppvekst, og selv om man skal ta utfordringene på høyeste alvor, er det viktig å også fortsette å gjøre mer av det som er bra.

Om datagrunnlaget

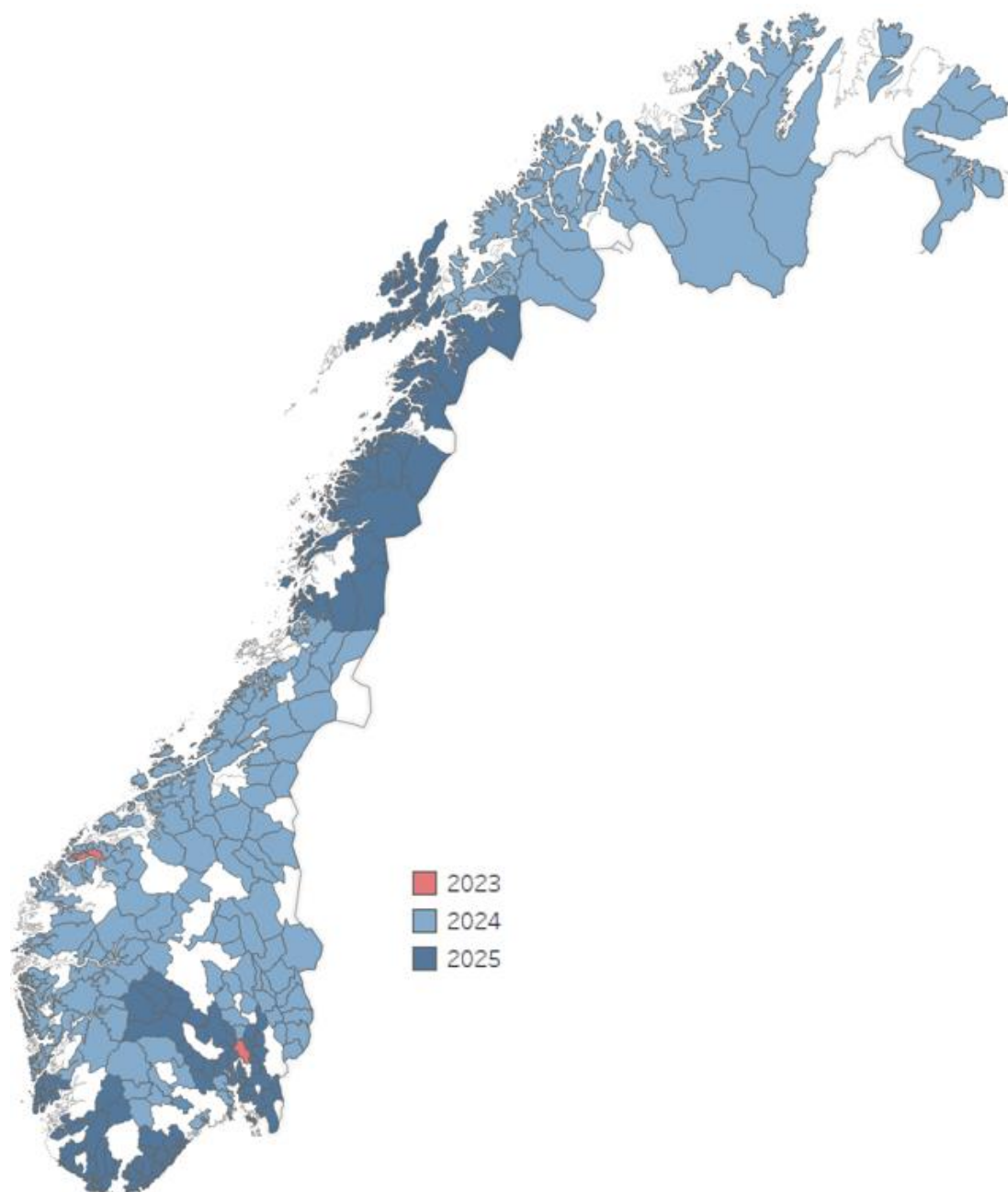
Siden undersøkelsen ble gjennomført første gang i 2017, har 212 749 elever deltatt i Ungdata junior i et flertall av landets kommuner. Undersøkelsen gjennomføres normalt med tre års mellomrom i kommunene. Dataene samles i en nasjonal database.

Datagrunnlaget i denne rapporten baserer seg på svar fra 120 579 barn som deltok i Ungdata junior i perioden 2023–2025. I denne perioden ble undersøkelsen gjennomført i totalt 268 kommuner i fylkene Oslo (2023), Innlandet, Vestland, Trøndelag, Vestfold, Telemark, Troms, Finnmark, Møre og Romsdal, Svalbard (2024) og Agder, Rogaland, Buskerud, Akershus, Østfold og Nordland (2025). Den samlede svarprosenten er 85.

Rapporten gir også et bilde av hvordan situasjonen for barn har endret seg over tid. Tidstrendanalysene går tilbake til 2021, som var første tidspunkt så mange kommuner deltok at vi mener det danner grunnlag for å gi et nasjonalt representativt sammenligningsgrunnlag.

Mer informasjon om datainnsamlingen og datagrunnlaget finnes bakerst i rapporten.

Se også nettsiden Ungdata.no.

Oversikt over kommuner som deltok i Ungdata junior i perioden 2023–2025**Om barnas kommunetilhørighet**

Barna i undersøkelsen er klassifisert i ulike kommuner etter hvor de går på skole. Vi har ikke informasjon om hvilken kommune barna bor i. De fleste barn går imidlertid på skole i samme kommune som de bor.

På [Ungdata.no](https://ungdata.no) finner du årets og tidligere års lokale, regionale og nasjonale Ungdata junior-rapporter.

Livskvalitet

Livskvalitet handler om det som gjør livet godt å leve. Livskvaliteten utvikles og påvirkes blant annet av egne opplevelser av trivsel, mestring og mening og i samspill med andre mennesker, livshendelser og objektive oppvekstvilkår. Det er ikke nødvendigvis noe én-til-én-forhold mellom de objektive og subjektive sidene av livskvalitet. Det er derfor viktig å kartlegge hvordan barna selv oppfatter livet sitt generelt, og tilfredshet på ulike arenaer i tillegg til å ha kunnskap om mer objektive oppvekstvilkår.

I dette kapittelet viser vi hvordan barna selv vurderer livet sitt, og hvordan de ser på seg selv. Senere i rapporten viser vi hvordan barna har det med venner, foreldre, på skolen og i nærmiljøet sitt, og i hvilken grad de har fysiske og emosjonelle plager, som også er tett knyttet til livskvalitet.

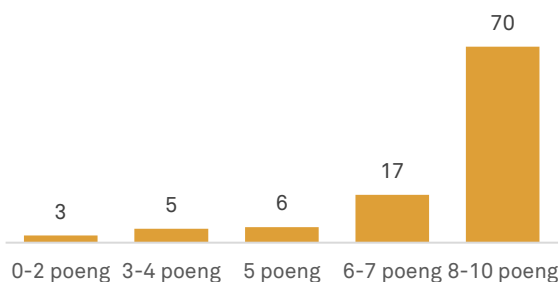
I Ungdata junior blir barna bedt om å svare på hvor fornøyde de er med livet sitt for tiden. Barna blir bedt om å svare på en skala fra 0 til 10, der 0 er betyr av du ikke er fornøyd i det hele tatt, og 10 betyr at du er svært fornøyd. Resultatene viser at de aller fleste barna plasserer seg i den positive enden av skalaen (87 prosent). Videre er 92 prosent enten helt eller litt enige i at livet deres var bra. 78 prosent er enige i at de har alt de ønsker seg i livet, og 83 prosent er enige i påstanden at de liker seg selv slik de er.

Det er litt flere barn i familier med middels og høy sosioøkonomisk status som er fornøyde med livet sitt, sammenlignet med barn i familier med lav sosioøkonomisk status.

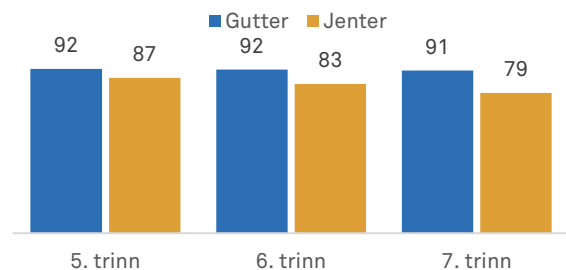
Resultatene viser også at det er flere gutter enn jenter som rapporterer om tilfredshet med livet og et positivt selvbilde. Dette er områder hvor kjønnsforskjellene øker noe gjennom barneårene. Mens fem prosentpoeng flere gutter enn jenter er fornøyde med livet sitt blant elevene på 5. trinn, er kjønnsforskjellen 12 prosentpoeng på 7. trinn. Blant guttene er det omtrent like mange på alle de tre trinnene på barneskolen som er fornøyde med livet sitt.

Når vi ser på endringer over tid, ser vi at andelen som svarer at de har et godt liv og alt de ønsker seg i livet, er svært stabilt blant både gutter og jenter. Andelen med et positivt selvbilde har sammenlignet med 2021 gått litt ned (3 prosentpoeng) blant jentene, mens utviklingen blant guttene er mer stabil.

Hvor fornøyd barna er med livet sitt for tiden. Svar avgitt på en skala fra 0 til 10



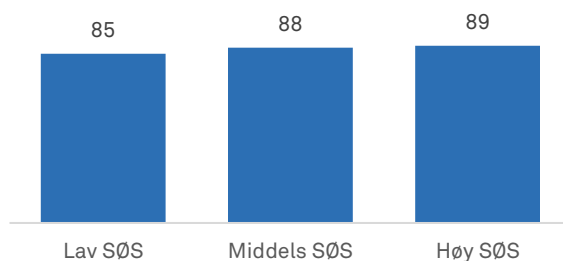
Prosentandel som er fornøyd med livet sitt (6 poeng eller mer). Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



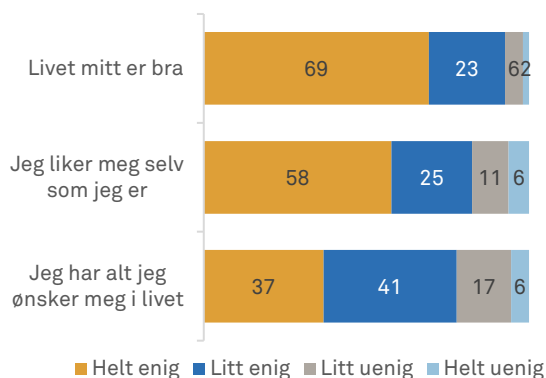
Hvor tilfreds ungdom er med livet sitt for tiden. Skala fra 0 til 10, der 0 er det verst mulige livet de kan tenke seg, og 10 det best mulige livet

”Det store flertallet av barn har et godt liv og et positivt selvbilde

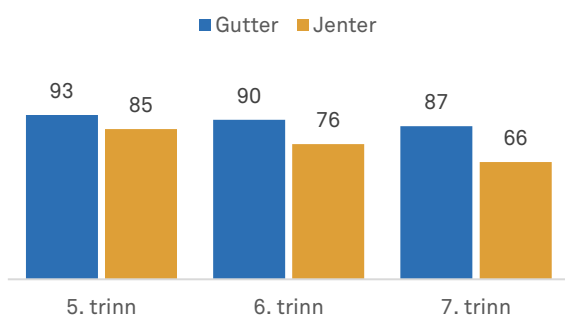
Prosentandel som er fornøyd med livet sitt (6 poeng eller mer) – etter sosioøkonomisk status



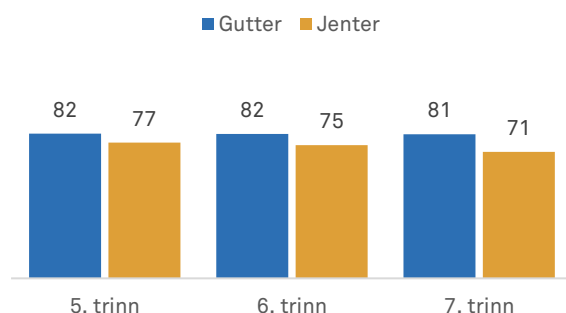
Hvordan barn oppfatter seg selv og livet sitt. Prosent som er enig og uenig i ulike utsagn



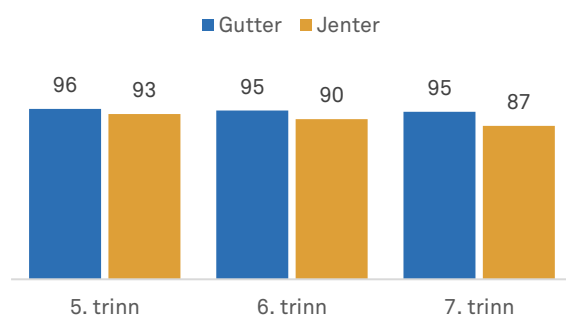
Prosentandel som er enig i at de liker seg selv slik de er. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som er enig i at de har alt de ønsker seg i livet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

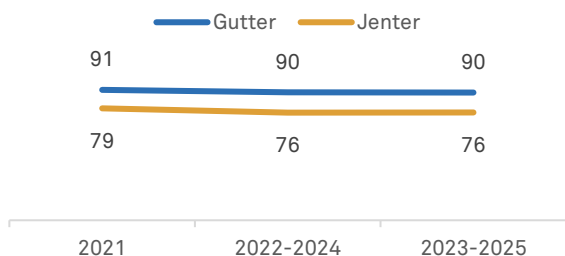


Prosentandel som er enig i at livet mitt er bra. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

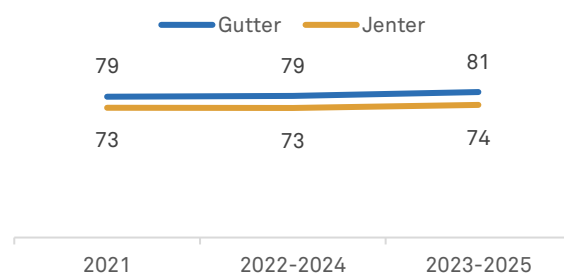


” **Andelen med høy livskvalitet er stabil over tid**

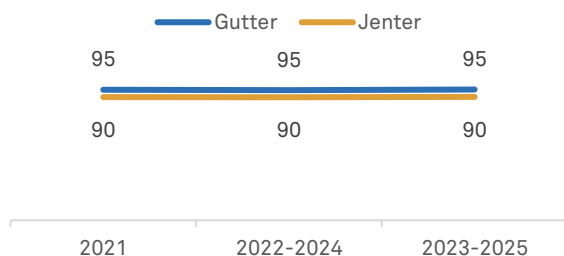
Prosentandel som er enig i at de liker seg selv slik de er – utvikling over tid blant gutter og jenter



Prosentandel som er enig i at de har alt de ønsker seg i livet – utvikling over tid blant gutter og jenter



Prosentandel som er enig i at livet mitt er bra – utvikling over tid blant gutter og jenter



Venner

Venner er for de fleste en kilde til lek, glede, støtte, tilhørighet og bekreftelse. Å være sammen med venner er for mange den mest sentrale aktiviteten i livet deres. Et godt vennskap og opplevelse av sosial tilhørighet kan være som et sosialt immunforsvar som øker robustheten overfor ulike utfordringer i oppveksten. På lengre sikt kan samspillet med jevnaldrende ha betydning for utvikling av selvbilde og sosial kompetanse. På motsatt måte kan fravær av nære venner, eller manglende opplevelse av sosial tilhørighet, være en belastning og bidra til økt sårbarhet.

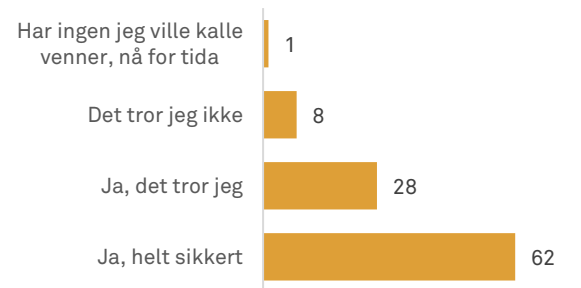
De aller fleste barna oppgir at de har fortrolige venner og noen å være sammen med både i fritiden og i friminuttene på skolen. 62 prosent er helt sikre på at de har minst én venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig, og ytterligere 28 prosent tror at de har det. 8 prosent er usikre på om de har en slik venn, mens 1 prosent svarer at de ikke har noen de vil kalle venner nå for tiden. 94 prosent har alltid eller som regel venner de kan være sammen med på fritiden, mens 98 prosent har noen å være sammen med i friminuttene på skolen.

Følelsen av å passe inn kan ha betydning for opplevelsen av tilhørighet i vennemiljøet. 79 prosent svarer at de alltid eller som regel føler at de passer inn blant dem de pleier å være sammen med, mens 18 prosent svarer at de føler dette av og til. 4 prosent oppgir at de som regel ikke eller aldri føler at de passer inn.

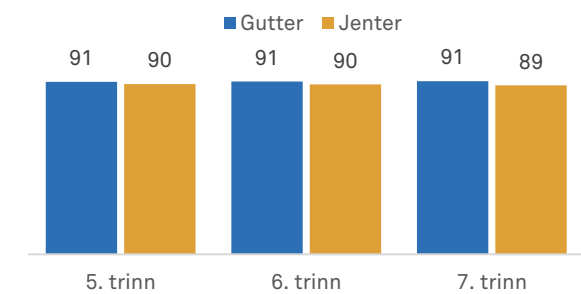
Omtrent like mange gutter og jenter har det de oppfatter som fortrolige venner, og noen å være sammen med på fritiden og i friminuttene. Blant guttene er det noe vanligere enn blant jentene å «henge ute» alene eller sammen med venner, mens en høyere andel av jentene enn guttene er sammen med venner hjemme hos hverandre. Både blant gutter og jenter opplever det store flertallet lite ensomhet. Det er likevel verdt å merke seg at jenter er klart overrepresentert blant dem som ofte føler seg ensomme, og da særlig blant de eldste jentene.

Andelen som oppgir å ha fortrolige venner, er litt høyere blant barn i familier med middels og høy sosioøkonomisk status, og tilsvarende er det en litt høyere andel som oppgir at de ofte føler seg ensomme, i gruppen med lav sosioøkonomisk status. Over tid ser vi små eller ingen endringer i indikatorene for venner.

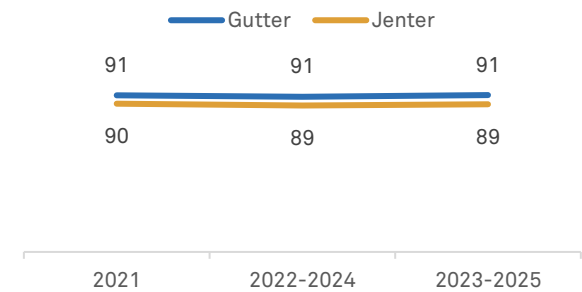
Har du minst én venn som du kan stole på og snakke med om alt mulig?



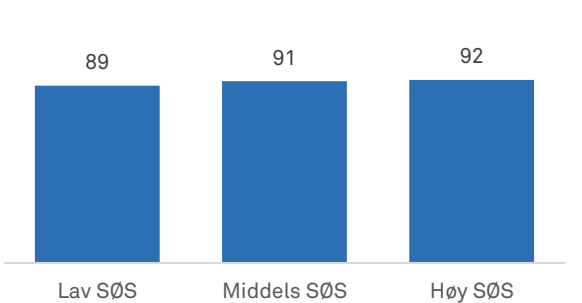
Prosentandel som har minst én fortrolig venn. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



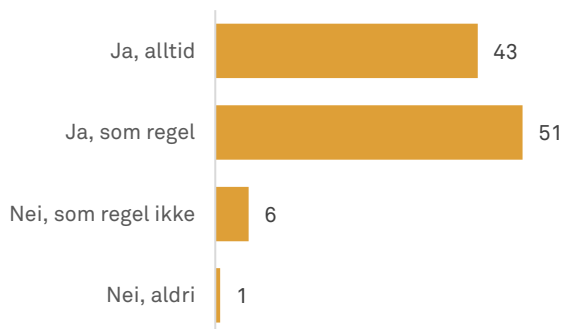
Prosentandel som har minst én fortrolig venn – utvikling over tid blant gutter og jenter



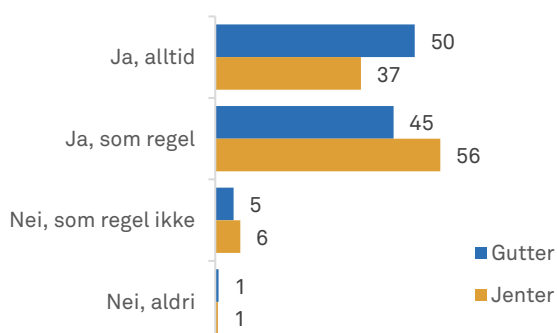
Prosentandel som har minst én fortrolig venn – etter sosioøkonomisk status



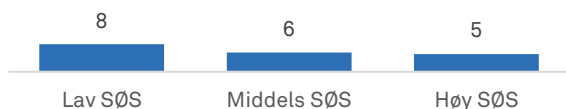
Har du noen å være sammen med på fritiden?



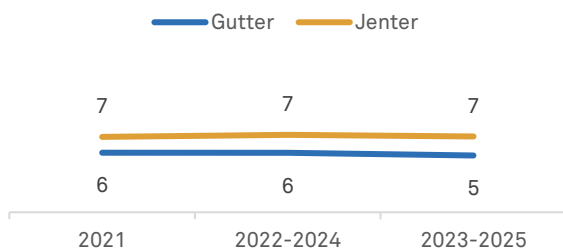
Har du noen å være sammen med på fritiden? Blant gutter og jenter



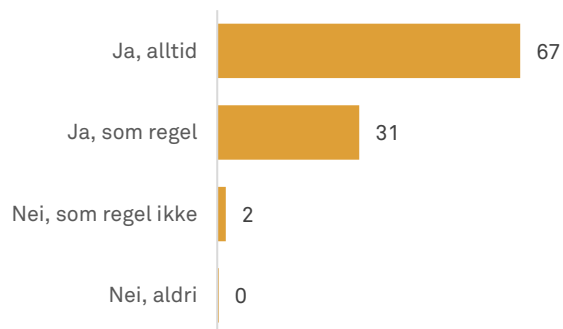
Prosentandel som ikke har noen å være sammen med i fritiden – etter sosioøkonomisk status



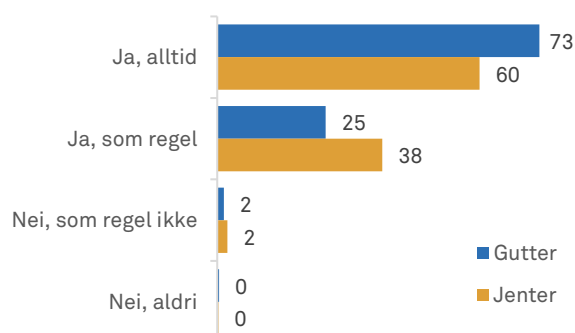
Prosentandel som ikke har noen å være sammen med i fritiden – utvikling over tid blant gutter og jenter



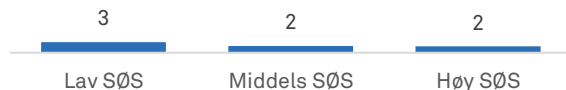
Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?



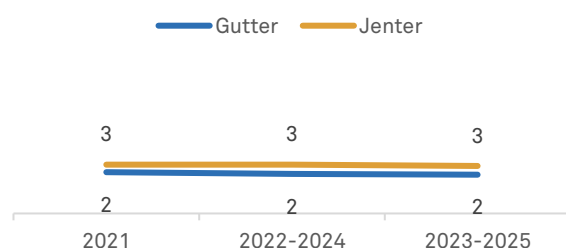
Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen? Blant gutter og jenter



Prosentandel som ikke har noen å være sammen med i friminuttene på skolen – etter sosioøkonomisk status



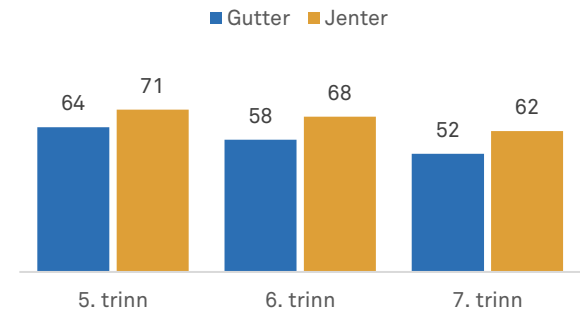
Prosentandel som ikke har noen å være sammen med i friminuttene på skolen – utvikling over tid blant gutter og jenter



Hvor ofte er du vanligvis sammen med venner hjemme hos deg eller hos dem?



Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme minst én gang i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

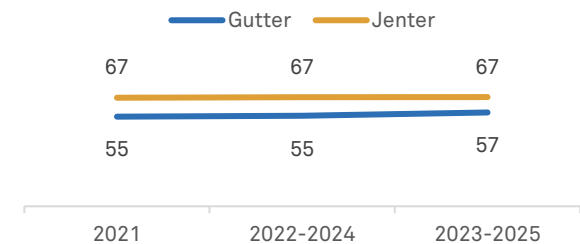


Å være sammen med venner på fritiden

De aller fleste barn er sammen med venner på fritiden – enten hjemme hos hverandre eller ute et sted. Det er imidlertid stor variasjon barna imellom når det gjelder hvor ofte de fysisk er sammen med vennene sine.

Samlet sett er det noe vanligere at barn møter vennene sine hjemme enn ute.

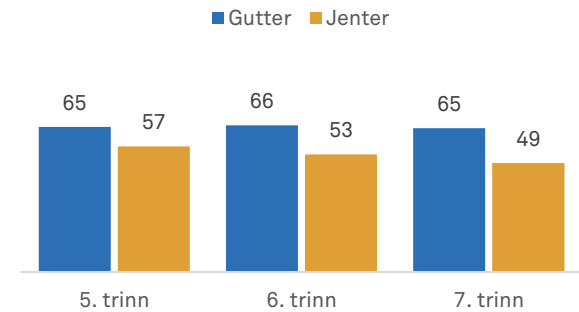
Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme minst én gang i uka – utvikling over tid blant gutter og jenter



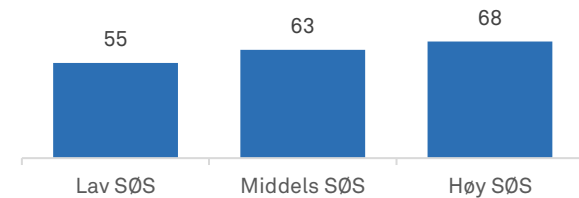
Hvor ofte er du ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende?



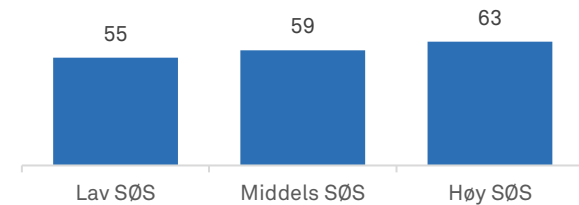
Prosentandel som vanligvis er ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende minst én gang i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme minst én gang i uka – etter sosioøkonomisk status



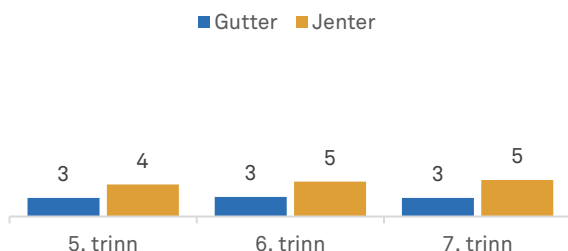
Prosentandel som vanligvis er ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende minst én gang i uka – etter sosioøkonomisk status



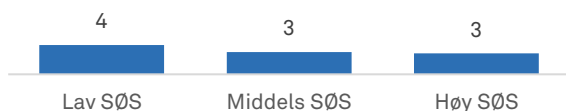
Tenk på dem du pleier å være sammen med. Føler du at du passer inn blant dem?



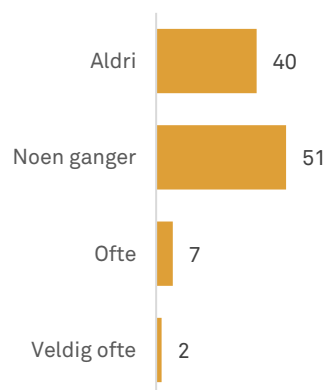
Prosentandel som ikke føler at de passer inn blant dem de er sammen med. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



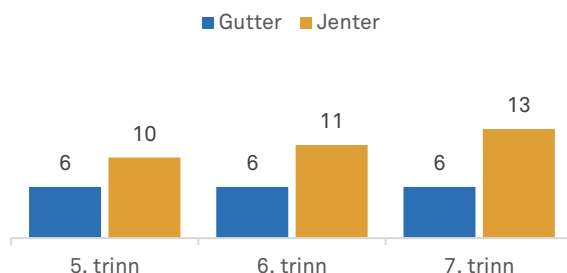
Prosentandel som ikke føler at de passer inn blant dem de er sammen med – etter sosioøkonomisk status



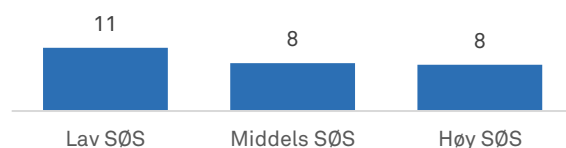
Hvor ofte føler du deg ensom?



Prosentandel som ofte eller veldig ofte føler seg ensom. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som ofte eller veldig ofte føler seg ensom – etter sosioøkonomisk status



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

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. I Ungdata junior måles ensomhet gjennom ett direkte spørsmål om hvor ofte man føler seg ensom.

Foreldre

For de aller fleste barn representerer foreldrene og de nærmeste foresatte de aller viktigste omsorgspersonene i barns liv. Gode relasjoner og ressursene hjemme, enten de er økonomiske, kulturelle eller sosiale, danner det viktigste grunnlaget for barn og unges levekår, trivsel og utvikling.

Resultatene fra Ungdata junior viser at de aller fleste barn har gode og tette relasjoner til foreldrene sine. 80 prosent av barna er veldig fornøyd med egne foreldre, og ytterligere 15 prosent ganske fornøyd. 97 prosent liker å være sammen med foreldrene sine. Gjennomgående rapporterer det store flertallet at foreldrene er svært interessert i livet deres, de vet stort sett hvor de er, og kjenner vennene deres.

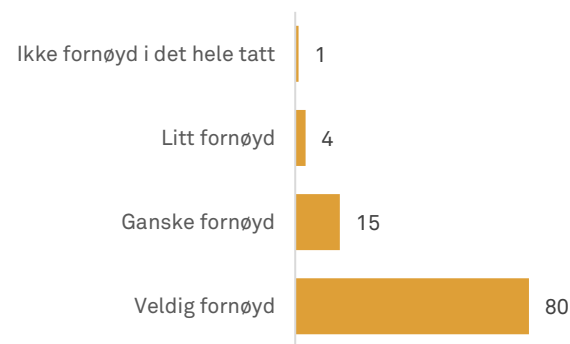
En mindre gruppe barn opplever imidlertid ikke foreldrene sine like positivt. Hvor mange dette gjelder, avhenger av hva som er kartlagt, men gruppen utgjør om lag 5 prosent. Dette er barn som opplever foreldrene sine som lite interessert eller involvert, som er misfornøyd med foreldrene sine, eller som ikke liker å være sammen med dem. En del flere, to av ti, opplever at foreldre ofte kjefter på dem.

Å ta del i husarbeidet er viktig læring, men kan også bidra til opplevelsen av å høre til i et fellesskap. De fleste barn er i større eller mindre grad involvert i husarbeid. Men også her er det stor variasjon. 5 prosent hjelper vanligvis aldri til hjemme, og 18 prosent sjeldnere enn én gang i uka, mens 16 prosent av barna hjelper til med husarbeid hver dag.

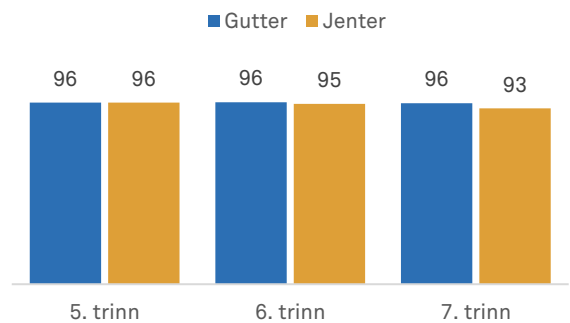
Barna ble også spurt om de gjør noe hyggelig sammen med de voksne i familien. Det store flertallet gjør dette én eller flere ganger i uka. Det er imidlertid stor variasjon i hvor ofte de gjør dette. 3 prosent svarer at de aldri gjør noe hyggelig sammen med de voksne.

Det er svært små forskjeller mellom gutter og jenter når det gjelder forholdet til foreldrene. På slutten av barneskolen er det imidlertid en liten tendens til at færre jenter enn gutter er fornøyd med foreldrene sine. Andelen som er fornøyd med foreldrene sine, har ikke endret seg over tid.

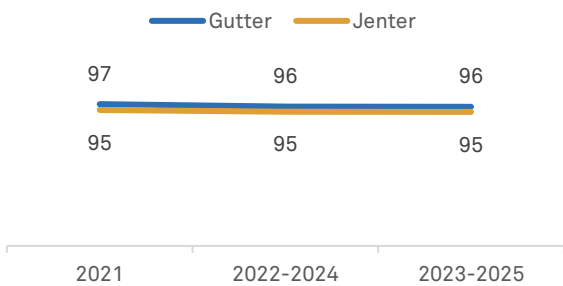
Hvor fornøyd er du med foreldrene dine?



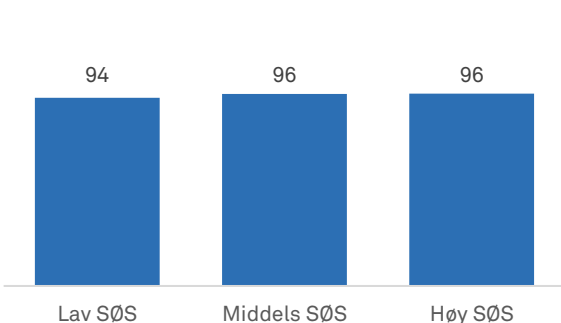
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



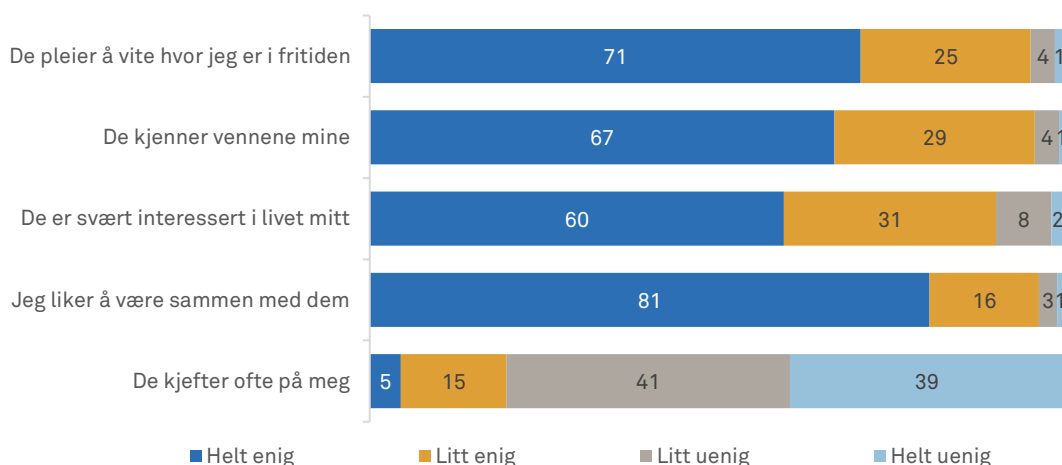
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine – utvikling over tid blant gutter og jenter



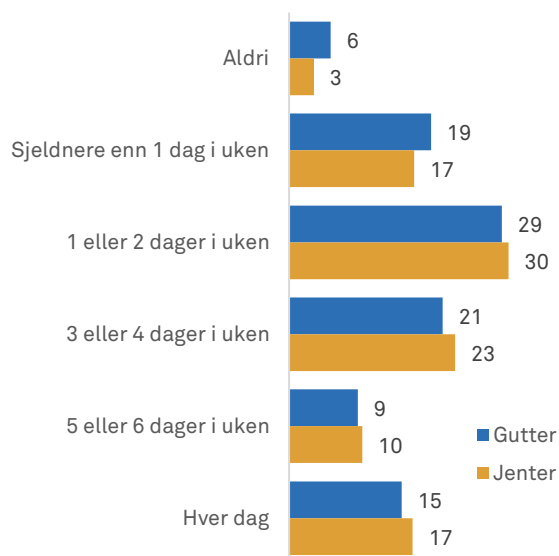
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine – etter sosioøkonomisk status



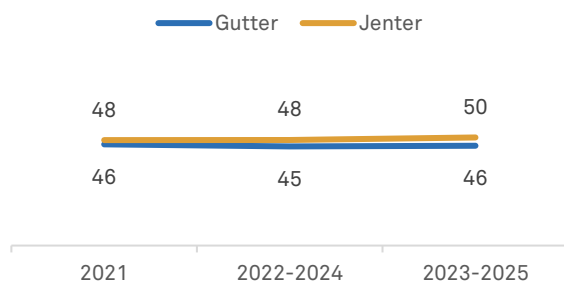
Prosentandel som er enig eller uenig i ulike utsagn om sine foreldre/foresatte



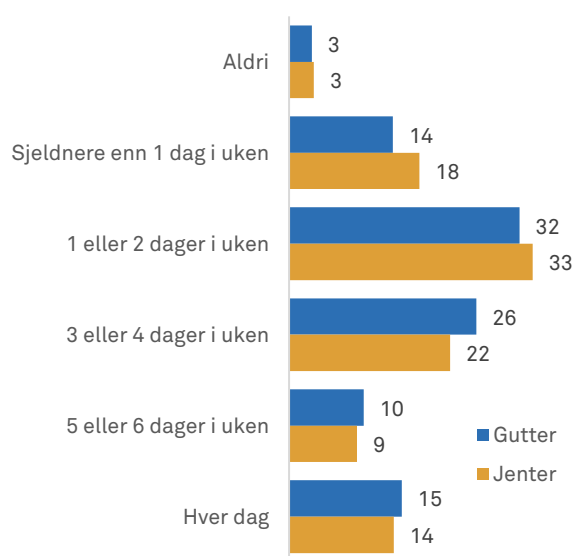
Hvor ofte gutter og jenter hjelper til med husarbeid. Prosent



Prosentandel som hjelper til med husarbeid tre dager eller mer i uka – utvikling over tid blant gutter og jenter



Hvor ofte gutter og jenter gjør noe hyggelig sammen med voksne i familien. Prosent



” Flertallet liker å være sammen med foreldrene sine og gjør hyggelige ting sammen med dem flere ganger i uka

Skole

Skolen er ikke bare et sted for læring, fag og disiplin, men også en viktig arena for sosialt samvær. Skolen er et sted hvor vennskap utvikles – i timene og i friminuttene, og på skoleveien. Skolehverdagen og det fysiske samværet som finner sted der, utgjør en viktig faktor i barns sosiale liv.

De fleste barn på mellomtrinnet er fornøyde med skolen de går på. 37 prosent er veldig fornøyde, og ytterligere 38 prosent ganske fornøyde. 88 prosent av barna oppgir videre at de trives på skolen, og 90 prosent opplever at lærerne deres bryr seg om dem. 85 prosent føler at de passer inn blant elevene i klassen, og 87 prosent rapporterer at de alltid har det bra i friminuttene. Det er samtidig mange barn (73 prosent) som kjeder seg i skoletimene, og 29 prosent gruer seg ofte til å gå på skolen.

Like mange gutter som jenter svarer at de trives på skolen, men det er en litt høyere andel gutter enn jenter, som alltid har det bra i friminuttene, og som føler at de passer inn blant de andre elevene i klassen. Det er også litt flere gutter enn jenter som kjeder seg i skoletimene. Der vi ser større kjønnsforskjeller, er på spørsmålene som handler om det å grue seg til å ha prøve eller det å føle seg redde når de skal snakke foran klassen. En god del flere jenter enn gutter gir uttrykk for dette. Andelen jenter som synes dette er utfordrende, øker også fra 5. til 7. trinn. Blant guttene finner vi ingen tilsvarende økning.

Ser vi på skoleindikatorene over tid, ser vi at årets resultater er nokså like som fjorårets resultater. Sammenlignet med resultatene fra 2021 har det imidlertid vært en liten negativ utvikling på nesten samtlige av indikatorene.

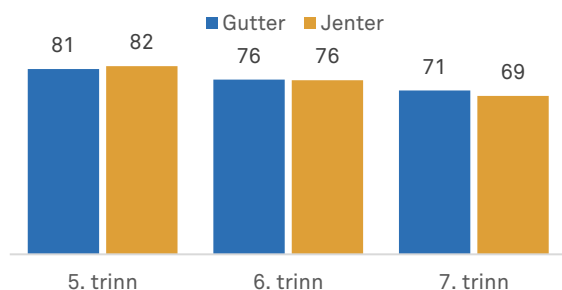
De aller fleste bruker en del tid på lekser og annet skolearbeid etter skoletid. Vanligst er det å bruke mellom en halv time og én time. For begge kjønn øker imidlertid tiden de vanligvis bruker på lekser, med økende alder, og samtidig øker også kjønnsforskjellene. Jentene bruker gjennomgående litt mer tid på lekser.

Fra nasjonalt hold er det et mål at 80 prosent av barn og unge som har opptil fire kilometer skolevei, skal gå eller sykle til skolen. Resultatene viser at det var 52 prosent som gikk eller syklet til skolen undersøkelsesdagen. Tidligere analyser av resultatene fra Ungdata junior viser at andelen som går eller sykler, er klart størst i de mest folkerike kommunene.

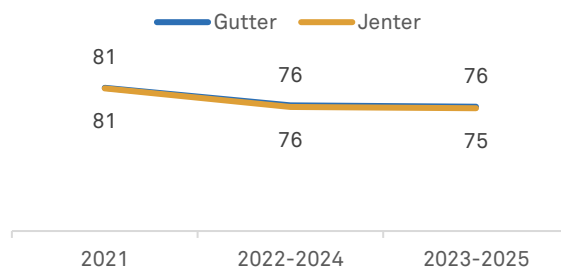
Hvor fornøyd er du med skolen du går på?



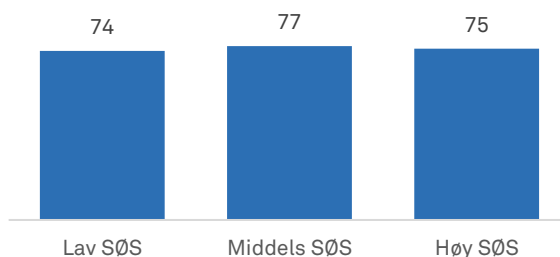
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med skolen de går på. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



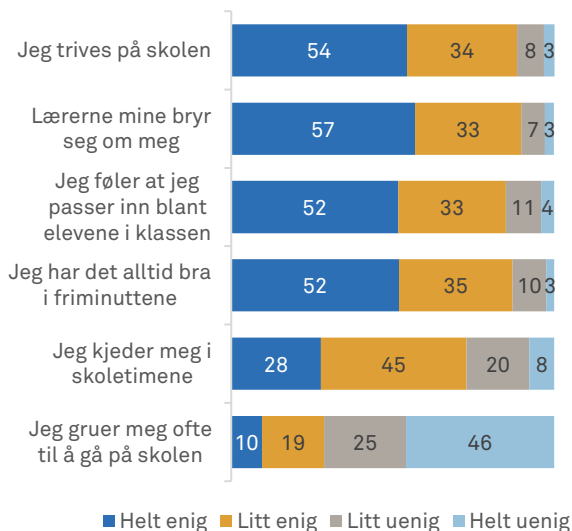
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med skolen de går på – utvikling over tid blant gutter og jenter



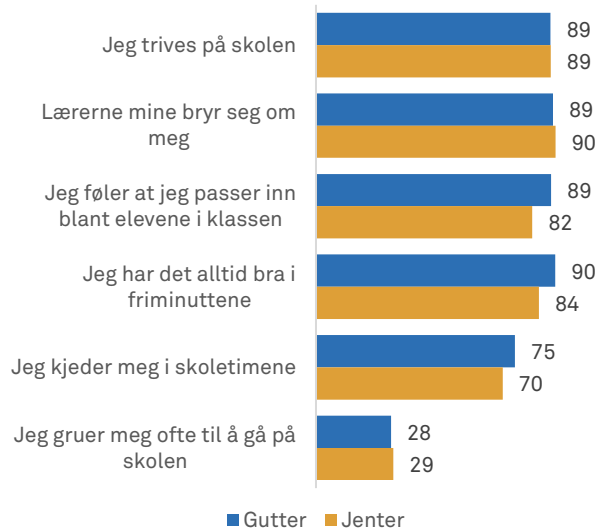
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med skolen de går på – etter sosioøkonomisk status



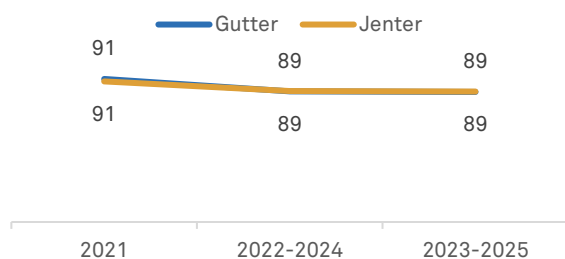
Prosentandel som er enig eller uenig i ulike utsagn om skolen



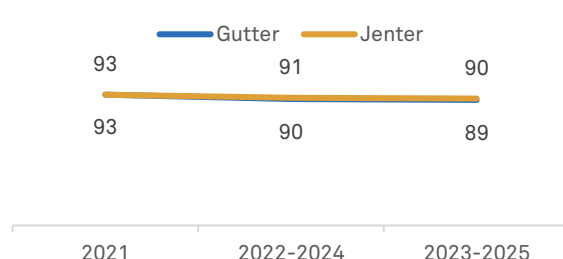
Prosentandel gutter og jenter som er enig i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen



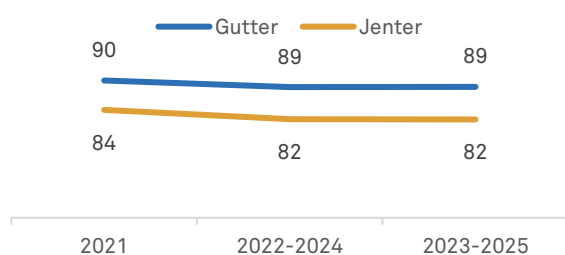
Prosentandel som trives på skolen – utvikling over tid blant gutter og jenter



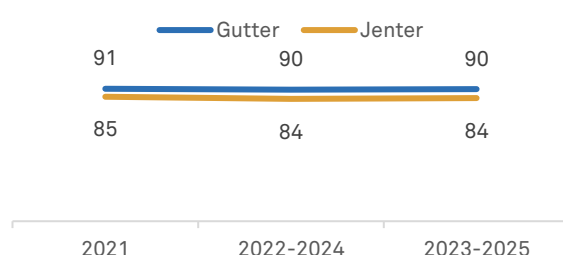
Prosentandel som synes at lærerne deres bryr seg om dem – utvikling over tid blant gutter og jenter



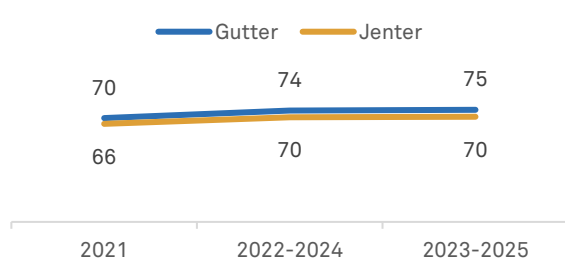
Prosentandel som føler de passer inn blant elevene i klassen – utvikling over tid blant gutter og jenter



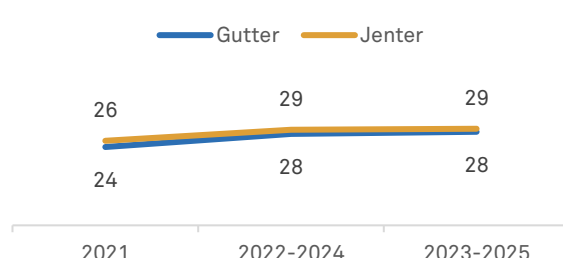
Prosentandel som alltid har det bra i friminuttene – utvikling over tid blant gutter og jenter



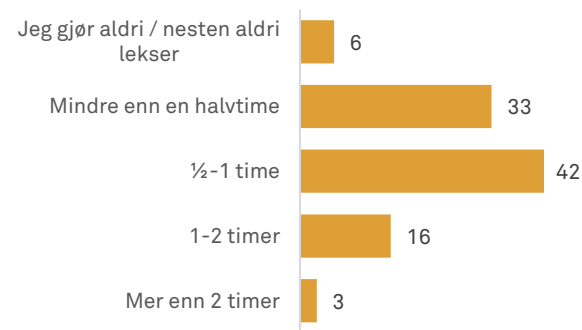
Prosentandel som kjeder seg i skoletimene – utvikling over tid blant gutter og jenter



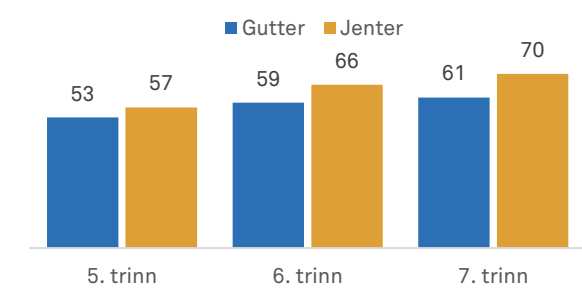
Prosentandel som ofte gruer seg til å gå på skolen – utvikling over tid blant gutter og jenter



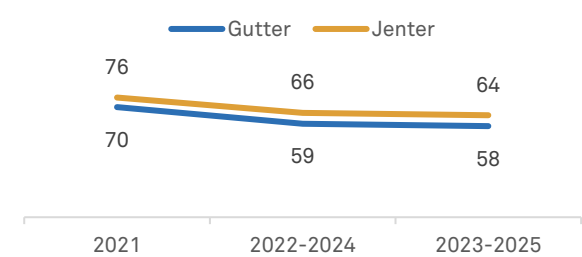
Omtrent hvor lang tid bruker du på lekser og annet skolearbeid (utenom skoletiden) i løpet av en vanlig dag?



Prosentandel som bruker en halv time eller mer på lekser og annet skolearbeid en vanlig dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som bruker en halv time eller mer på lekser og annet skolearbeid en vanlig dag – utvikling over tid blant gutter og jenter



Lekser og annet skolearbeid

I Ungdata junior kartlegges tiden barna vanligvis bruker på lekser og annet skolearbeid utenom skoletiden. Spørsmålet kan være vanskelig å svare helt presist på, siden mange bruker noe tid enkelte dager og mye tid andre dager. Nesten alle barna har likevel svart på spørsmålet.

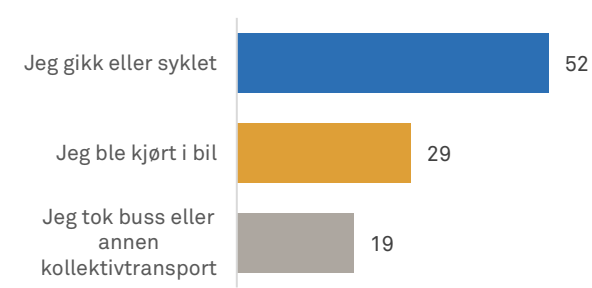
Det vanligste er å bruke mellom en halv time og én time på lekser og annet skolearbeid. Blant elevene på 5. trinn er det små kjønnsforskjeller i tiden brukt på lekser. På 6. trinn er andelen jenter som bruker mye tid, noe høyere enn andelen gutter, og denne forskjellen øker ytterligere på 7. trinn.

Hvordan kommer barna seg til skolen?

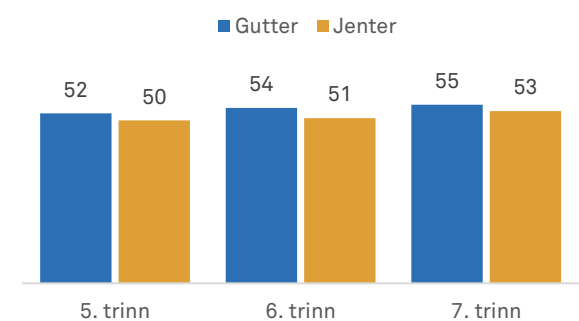
Fra nasjonalt hold er det et mål at 80 prosent av barn og unge, som har en skolevei opptil fire kilometer, skal gå eller sykle til skolen.

I Ungdata junior – nasjonale resultater 2024 viste vi at andelen som gikk eller syklet, var klart størst i de mest befolkede kommunene (63 prosent mot 34 prosent i de minst befolkede kommunene). Resultatene må derfor tolkes lokalt ettersom reisevei til skolen varierer betydelig mellom kommunene.

Hvordan kom du deg til skolen i dag?



Prosentandel som gikk eller syklet til skolen den dagen undersøkelsen ble gjennomført. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



” Halvparten av barna syklet eller gikk til skolen den dagen de svarte på undersøkelsen

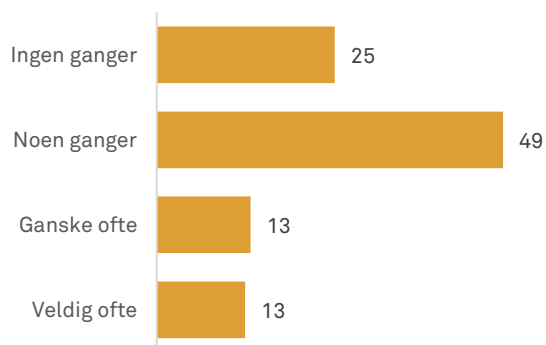
Å grue seg til prøver og føle seg redd foran klassen

I Ungdata junior ble barna spurt om de føler seg redde hvis de må snakke foran klassen, og om de gruer seg til å ha prøve. Dette kan være uttrykk for opplevd skolerelatert press eller stress. 26 prosent av barna svarer at de ganske ofte eller veldig ofte føler seg redde når de skal snakke foran klassen. Halvparten kan føle på dette noen ganger, mens 25 prosent oppgir at dette ikke skjer. Tilsvarende tall gjelder for det å grue seg til å ha prøve.

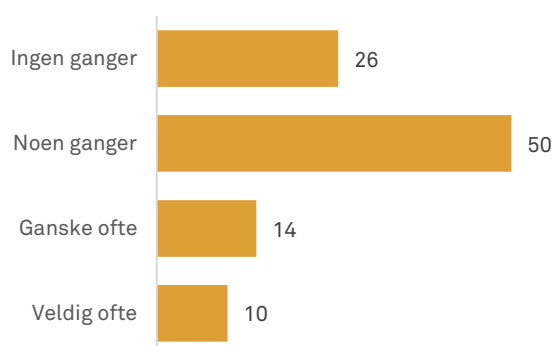
Både det å grue seg til prøver og det å være redd for å snakke foran klassen er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Andelen som opplever disse problemene, øker en god del blant jenter i denne aldersperioden, mens det ikke endrer seg noe særlig med alderen blant guttene.

Andelen som føler seg redde for å snakke foran klassen, ser også ut til å ha økt noe sammenlignet med resultatene fra 2021, og da mest blant jenter.

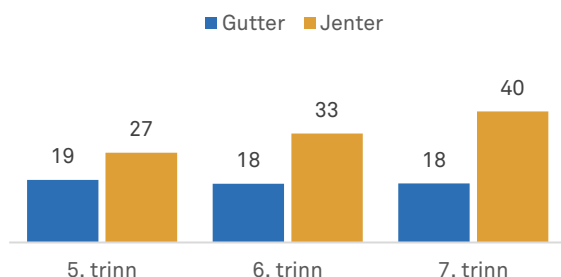
Føler du deg redd hvis du må snakke foran klassen?



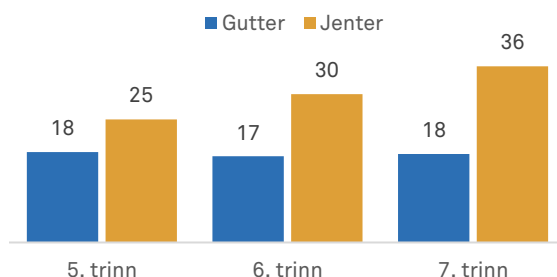
Gruer du deg veldig når du skal ha en prøve?



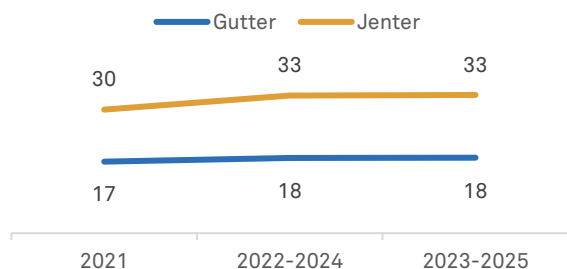
Prosentandel som ganske eller veldig ofte føler seg redd hvis de må snakke foran klassen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



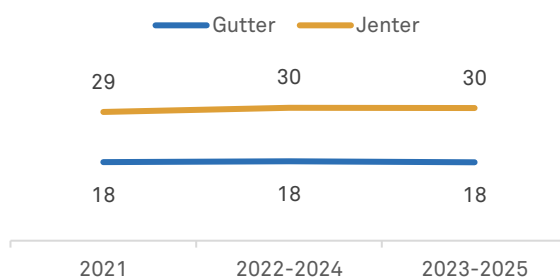
Prosentandel som ganske eller veldig ofte gruer seg veldig når de skal ha en prøve. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som ganske eller veldig ofte føler seg redd hvis de må snakke foran klassen – utvikling over tid blant gutter og jenter



Prosentandel som ganske eller veldig ofte gruer seg veldig når de skal ha en prøve – utvikling over tid blant gutter og jenter



Lokalmiljøet

Forskjellige nærområder og lokalmiljøer kan gi ulike muligheter for aktiviteter og sosialt samvær. Tilgang til organisasjoner, fritids- og kulturtilbud påvirker individuell utfoldelse og bidrar samtidig til å skape identitet og tilhørighet i et nærområde. Det samme gjelder tilgangen på åpne møteplasser, rekreasjonsområder og urørt natur. Barn og unge bruker nærområdet i større grad og på en annen måte enn voksne. Trygge nærområder med god tilgang til ulike møteplasser er derfor særlig viktig for barns velferd og trivsel. Barn og unge kan også ha andre meninger enn voksne om hva som gir livskvalitet i nærområdet deres. Det er derfor viktig å spørre barna selv om hvordan de opplever nærområdet sitt.

I Ungdata junior ble barna spurt om hvor fornøyde de er med nærområdet der de bor. Den store majoriteten er fornøyd. 55 prosent er veldig fornøyd, og 32 prosent ganske fornøyd. 3 prosent er ikke fornøyd i det hele tatt. Andelen som er fornøyd med nærområdet, varierer lite etter kjønn og alder. Andelen barn som er fornøyd med nærområdet sitt, er litt høyere blant barn i familier med middels og høy sosioøkonomisk status.

En annen kvalitet ved nærmiljøet handler om å føle seg trygg når man er ute. Den store majoriteten av barna opplever nærmiljøet som trygt. 63 prosent oppgir at de føler seg veldig trygge når de er ute i området der de bor, og ytterligere 32 prosent føler seg ganske trygge. 49 prosent føler seg veldig trygge på vei til og fra skolen og 43 prosent ganske trygge. De resterende svarer at de ikke føler seg så trygge, eller at de ikke er trygge i det hele tatt.

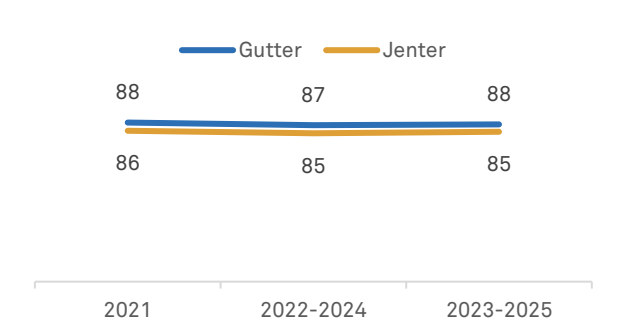
Det er små kjønnsforskjeller i opplevelse av trygghet i nærmiljøet. Litt større kjønnsforskjeller gjelder for andelen som føler seg trygge på skoleveien, hvor andelen gutter som føler seg trygge, er litt større enn andelen jenter.

Det er litt flere barn i familier med middels og høy sosioøkonomisk status som føler seg trygge i nærområdet og på skoleveien sammenlignet med barn i familier med lav sosioøkonomisk status. Andelen som føler seg trygge, og som er fornøyd med nærområdet, er svært stabilt over tid.

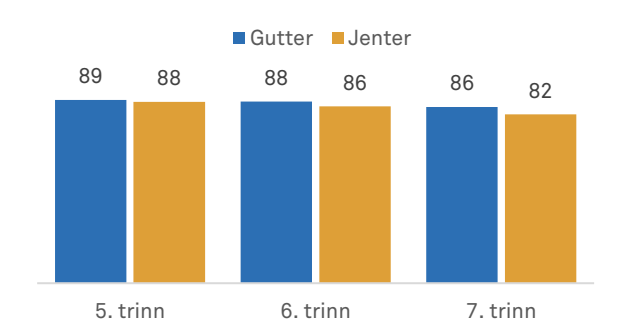
Hvor fornøyd er du med nærområdet der du bor?



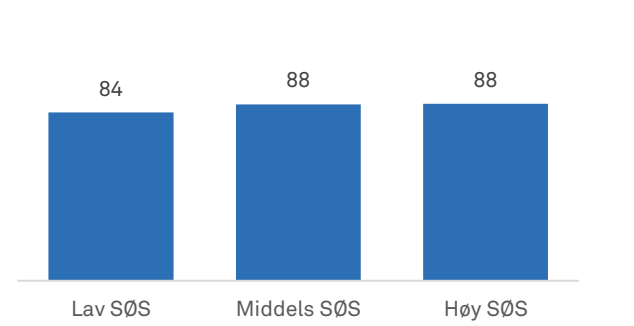
Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor – utvikling over tid blant gutter og jenter



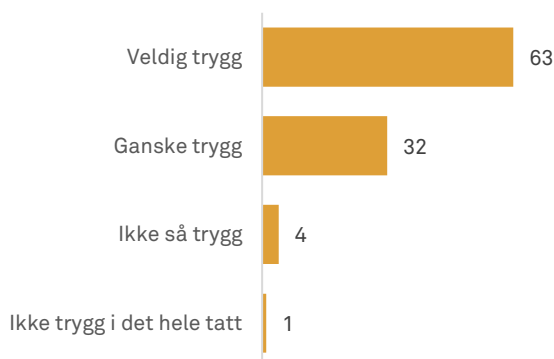
Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



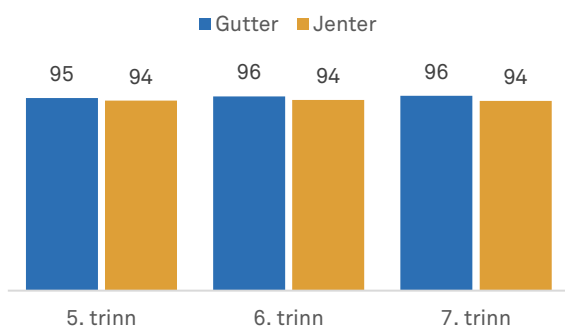
Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor – etter sosioøkonomisk status



Hvor trygg føler du deg når du er ute i området der du bor?



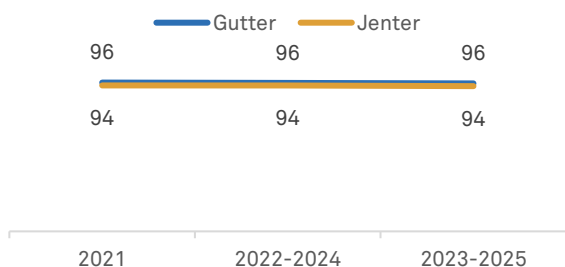
Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge når de er ute i området der de bor. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



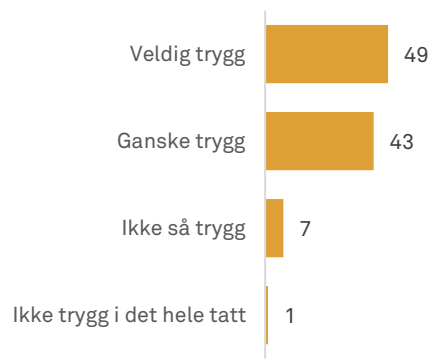
Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge når de er ute i området der de bor – etter sosioøkonomisk status



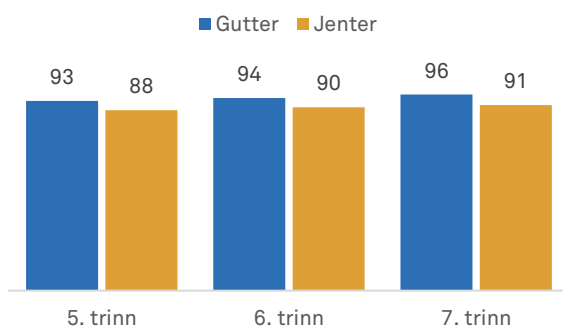
Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge når de er ute i området der de bor – utvikling over tid blant gutter og jenter



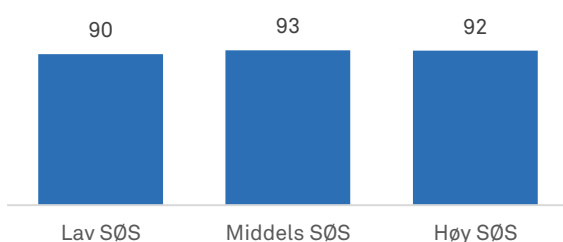
Hvor trygg føler du deg på vei til og fra skolen?



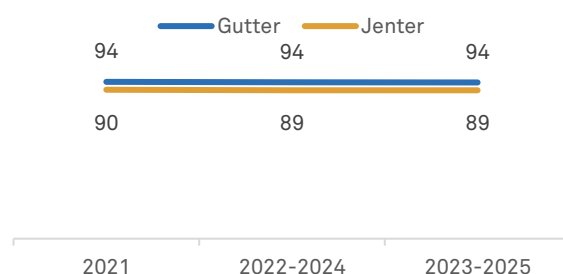
Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge på vei til og fra skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge på vei til og fra skolen – etter sosioøkonomisk status



Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge på vei til og fra skolen – utvikling over tid blant gutter og jenter



Fritid

Barn har rett til fritid, og hvert barn skal gis like muligheter til deltakelse. Organiserte aktiviteter med voksne til stede utgjør en viktig arena, som tilbyr barn andre erfaringer enn det de vanligvis opplever i skole, eller gjennom uformell lek. Hvor lett tilgjengelig og hvilket utvalg det er av fritidsaktiviteter kan variere avhengig av hvor man bor. Samtidig krever deltakelse i faste fritidsaktiviteter ressurser av foreldrene, ikke bare i form av tid og interesse til å følge opp, men også betalingsevne. Familiers verdier, holdninger, kunnskap og ferdigheter kan også spille en rolle for barns deltakelse.

I Ungdata junior ble barna spurt om de for tiden er med på noen faste fritidsaktiviteter. 81 prosent av barna svarte at de var med på slike aktiviteter, 15 prosent har vært med tidligere, og 5 prosent har aldri vært med. Sport eller idrett er den vanligste aktiviteten, men det er også en del som er med på kulturaktiviteter. Barn med høy og middels sosioøkonomisk status er i større grad (83–85 prosent) med på faste fritidsaktiviteter enn barn med lav sosioøkonomisk status (74 prosent). Blant dem som deltar i faste fritidsaktiviteter, er over halvparten aktive tre kvelder i uka eller mer. Over tid ser vi at andelen som er med i faste fritidsaktiviteter, har økt en del, både blant gutter og jenter. Når vi sammenligner årets resultater med tidligere nasjonale resultater ser vi at det er barn fra familier med lav og middels sosioøkonomisk status som i hovedsak bidrar til denne økningen.

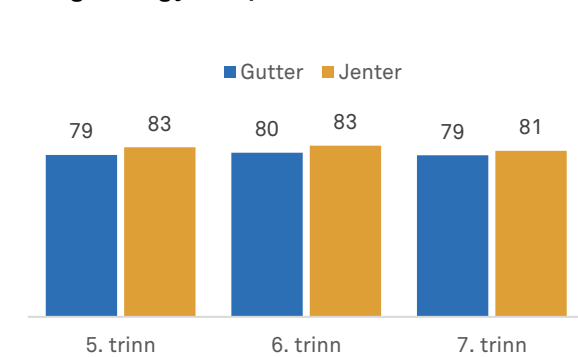
80 prosent trener eller driver med sport minst én gang i uka. 14–15 prosent er på fritidsklubb, religiøse aktiviteter eller spiller et instrument minst én gang i uka. Kontakt med dyr er viktig for mange i denne aldersgruppen, og 41 prosent passer eller steller dyr minst én gang i uka. Å slappe av for seg selv eller være sosial på nett størstedelen av kvelden er også vanlig, og åtte av ti gjør dette én gang i uka eller mer.

Mange barn bruker mye av fritiden sin på ulike skjermaktiviteter. Rundt halvparten av barna i Norge bruker vanligvis mer enn tre timer daglig på dette. De siste årene ser vi imidlertid at andelen som bruker mye tid på skjerm, har gått noe ned. Flere gutter enn jenter bruker mye tid foran en skjerm, og særlig dataspilling bidrar til dette. Barna bruker en god del mer tid foran skjerm desto eldre de blir. Dette skyldes først og fremst at de eldste barna bruker mer tid på sosiale medier enn de yngste. Både gutter og jenter bruker en god del tid på sosiale medier på 7. trinn, men andelen er klart størst blant jentene.

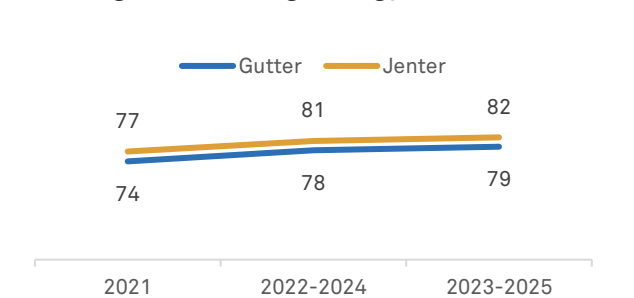
Er du med på noen faste fritidsaktiviteter for tiden?



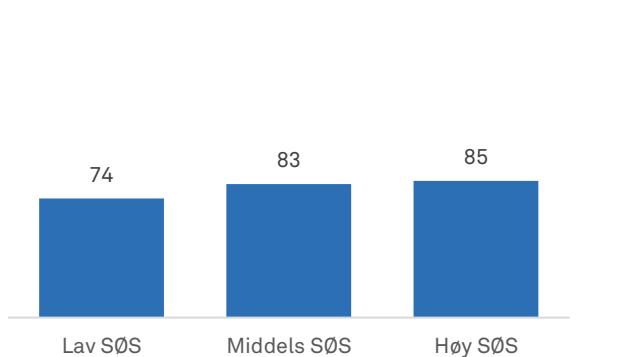
Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



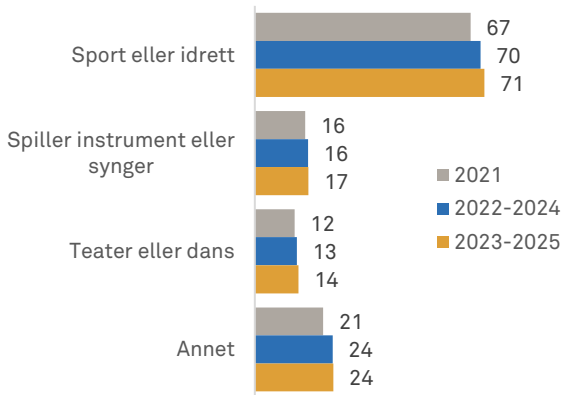
Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter – utvikling over tid blant gutter og jenter



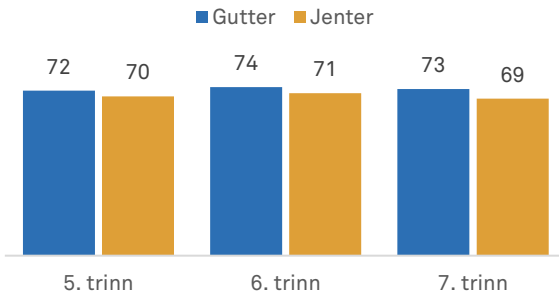
Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter – etter sosioøkonomisk status



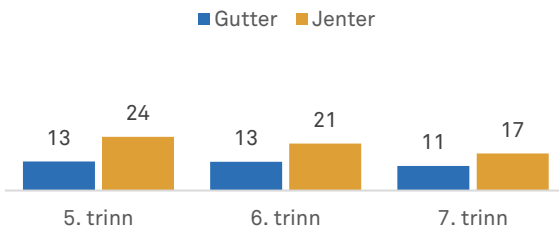
Hvor mange som driver med ulike typer faste fritidsaktiviteter



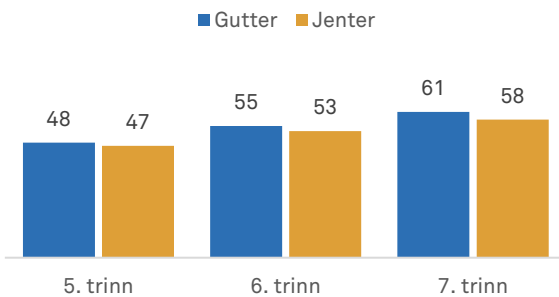
Prosentandel som driver fast med idrett eller sport. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som spiller instrument eller synger som fast fritidsaktivitet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



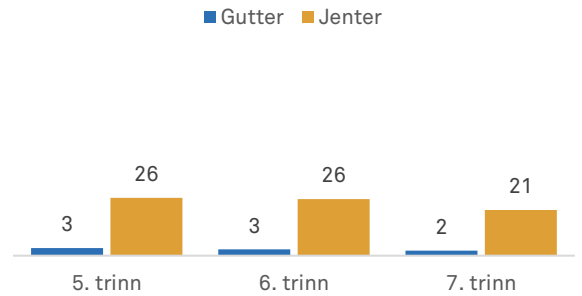
Prosentandel av de aktive som er med på faste fritidsaktiviteter minst tre kvelder i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



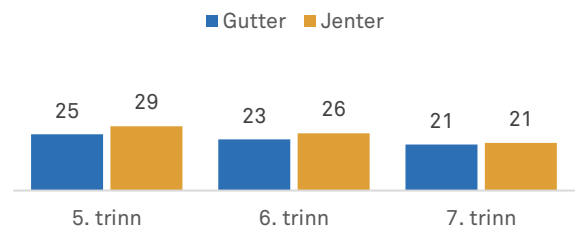
Hvor mange kvelder (mandag til fredag) barn er med på faste fritidsaktiviteter. Blant de som er aktive



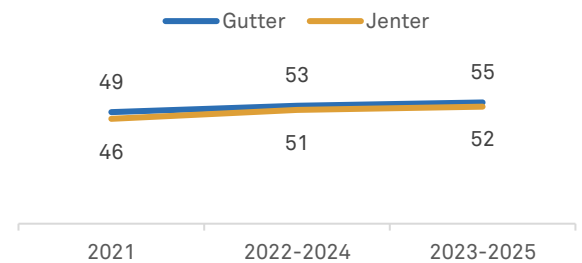
Prosentandel som fast er med på teater eller dans. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som driver med én annen fast fritidsaktivitet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



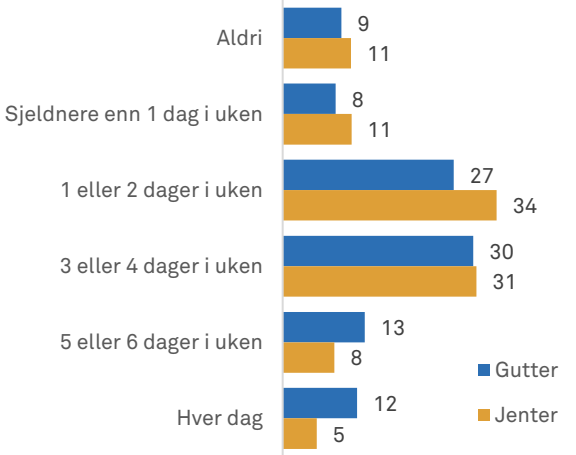
Prosentandel av de aktive som er med på faste fritidsaktiviteter minst tre kvelder i uka – utvikling over tid blant gutter og jenter



Tenk på fritiden din utenfor skolen. Hvor ofte trener du eller driver med sport?



Tenk på fritiden din utenfor skolen. Hvor ofte trener du eller driver med sport?



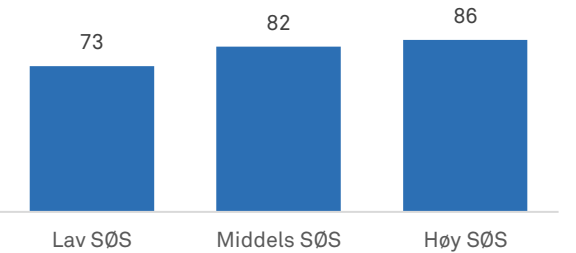
Trening og sport

De aller fleste barn i Norge driver med en eller annen form for trening eller sport. Kun 10 prosent av barna oppgir at dette er noe de aldri driver med. De fleste barna gjør dette én til fire dager i uka. 20 prosent trener eller driver med sport fem dager i uka eller mer.

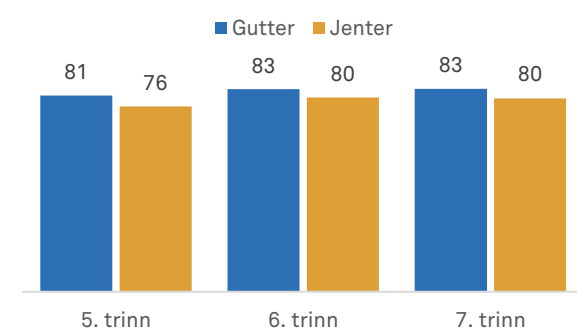
Det er litt flere gutter enn jenter blant de mest aktive i trening eller sport. 25 prosent av guttene trener eller driver med sport fem dager i uka eller mer, mot 13 prosent av jentene. Andelen gutter og jenter som aldri trener eller driver med sport, er omtrent like stor.

Det er sosioøkonomiske forskjeller i andelen som trener eller er aktive i sport. Blant barn med høy og middels sosioøkonomisk status er andelen som trener eller driver med sport minst én dag i uka, 82–86 prosent, mens den tilsvarende andelen blant barn med lav sosioøkonomisk status er 73 prosent. Over tid ser vi at andelen som driver med sport minst én dag i uka, har økt en god del.

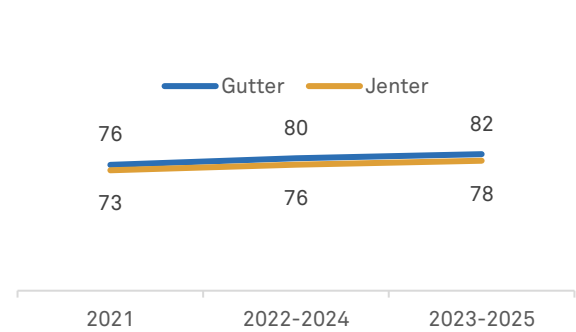
Prosentandel som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uka – etter sosioøkonomisk status



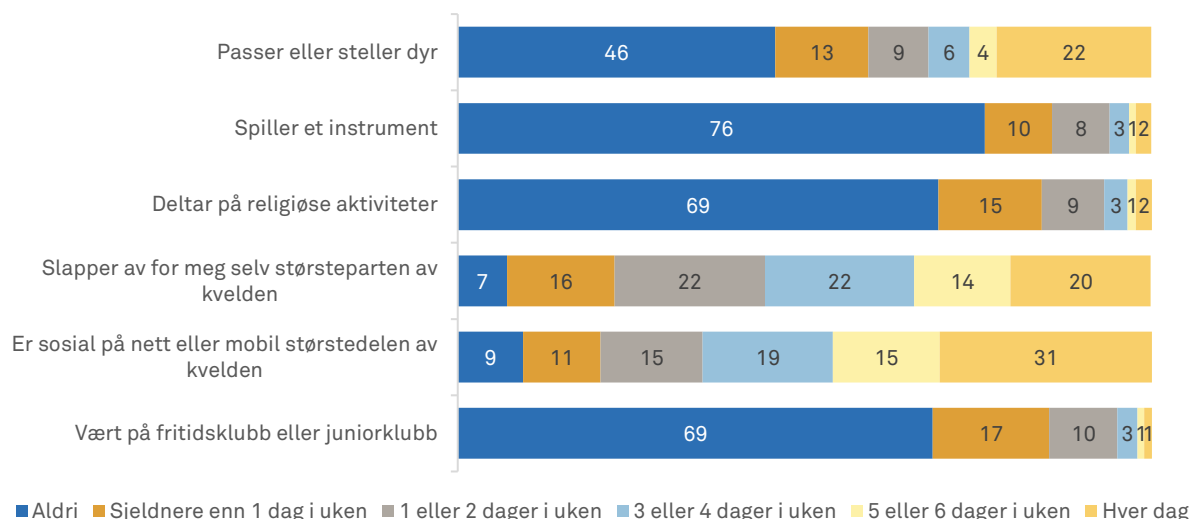
Prosentandel som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



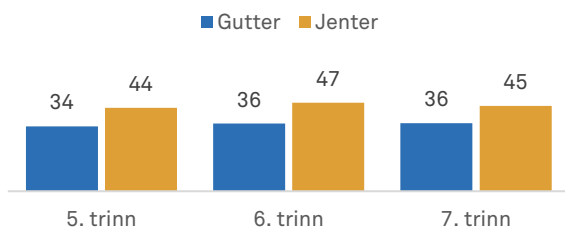
Prosentandel som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uka – utvikling over tid blant gutter og jenter



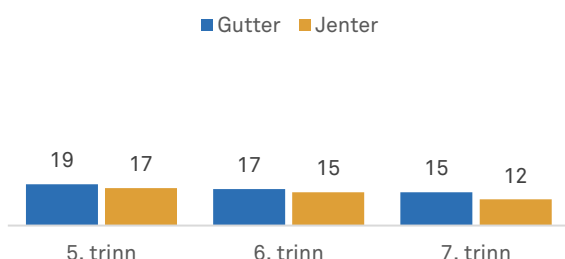
Hvor ofte barn vanligvis er med på ulike fritidsaktiviteter



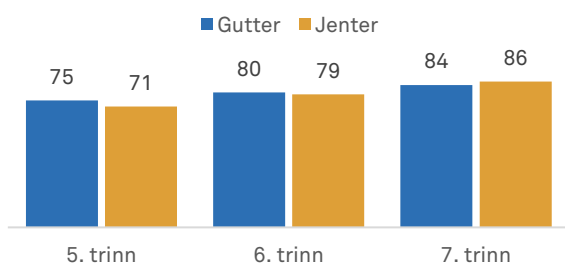
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uka passer eller steller dyr. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



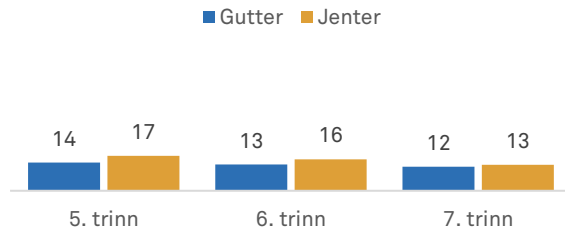
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uka deltar på religiøse aktiviteter. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



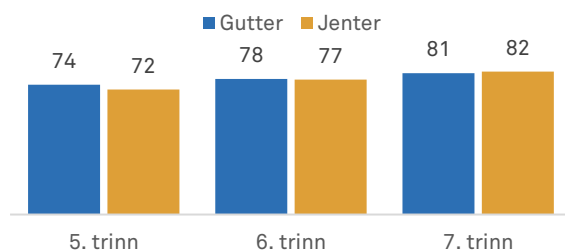
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uka er sosial på nett eller mobil størsteparten av kvelden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



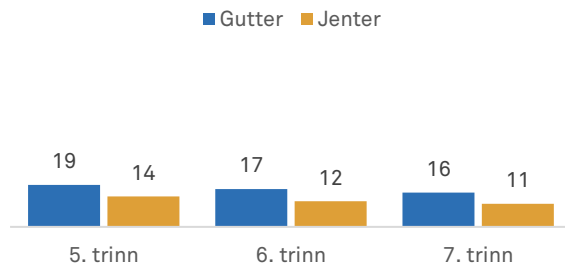
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uka spiller et instrument. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uka slapper av for seg selv størsteparten av kvelden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uka har vært på fritidsklubb eller juniorklubb. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Medier

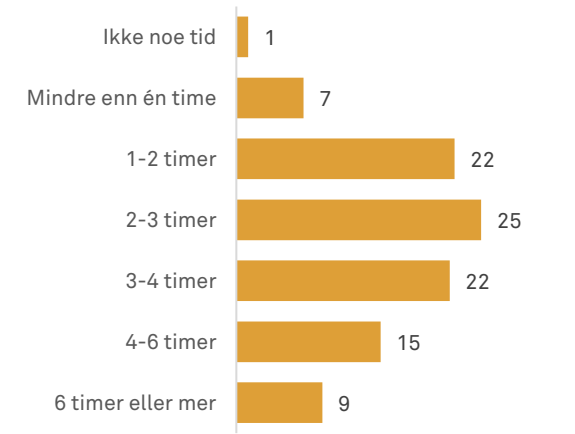
Den digitale arenaen er sentral i barnas hverdagsliv. Tilbudet av skjermaktiviteter er betydelig, og de aller fleste barna i Norge bruker en god del tid på dette hver dag – selv når vi holder skolearbeidet utenom. Når det gjelder hvor mye tid barna bruker, er det store variasjoner barna imellom.

Det er ingen forskjeller i skjermtid etter barnas sosioøkonomiske status. Over tid ser vi imidlertid at andelen som bruker tre timer eller mer på skjerm, har gått noe ned.

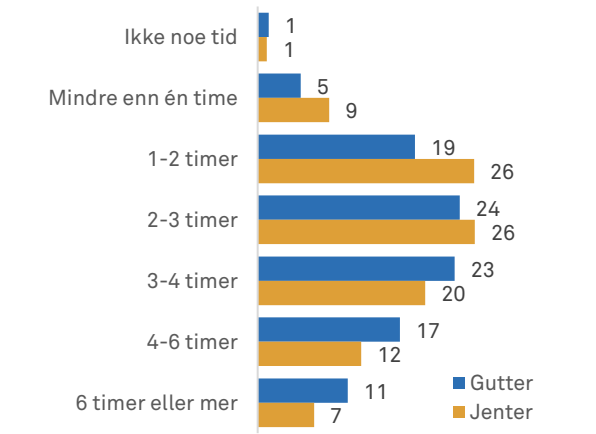
Det er generelt flere gutter enn jenter som bruker mye tid foran skjermen. Hovedforklaringen er at guttene bruker langt mer av fritiden sin på gaming.

Kjønnsforskjellene i tidsbruk blir mindre etter hvert som barna blir eldre. Endringene med alder må sees i sammenheng med at bruka av sosiale medier opptar stadig mer av barnas tid desto eldre de blir, og at sosiale medier er en aktivitet som i denne aldersgruppen opptar flere av jentene enn guttene.

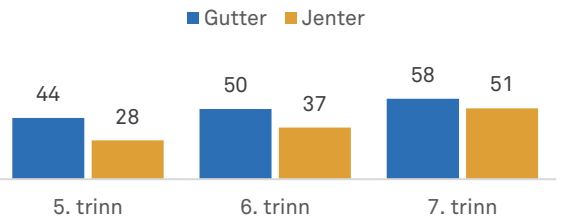
Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm. Ikke ta med skolearbeid



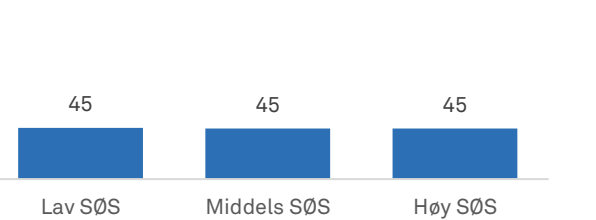
Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm. Ikke ta med skolearbeid



Prosentandel som bruker tre timer eller mer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

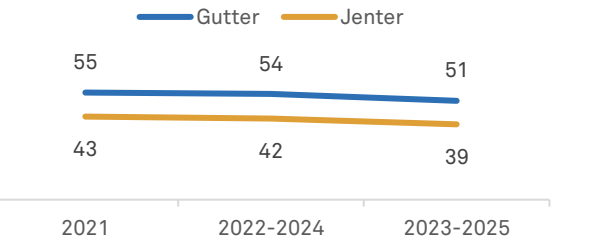


Prosentandel som bruker tre timer eller mer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen – etter sosioøkonomisk status

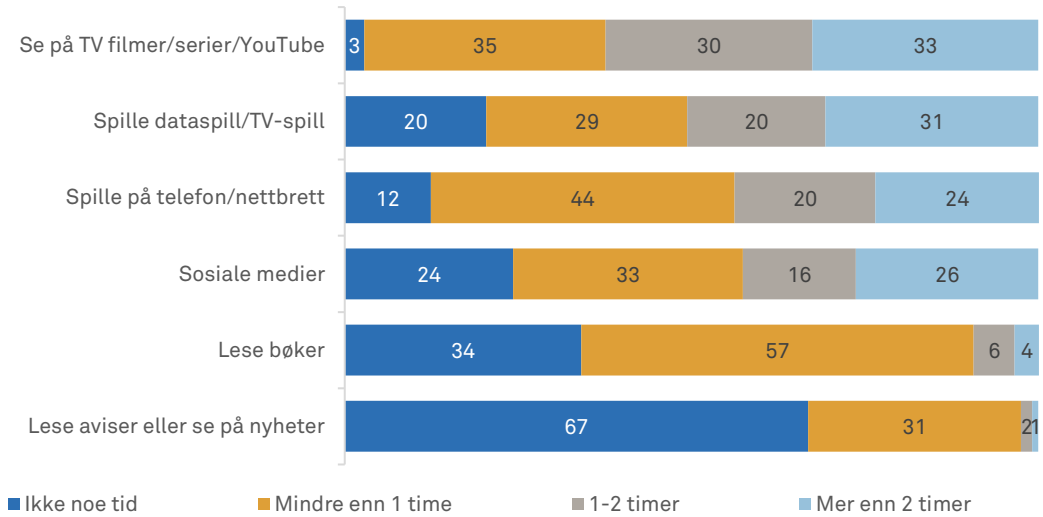


” Andelen barn som bruker mye tid på skjerm, har over tid gått noe ned

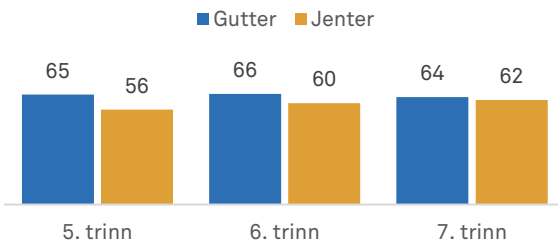
Prosentandel som bruker tre timer eller mer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen – utvikling over tid blant gutter og jenter



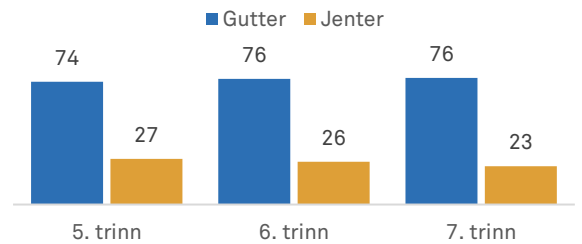
Omtrent hvor mye tid barn bruker på ulike medier en vanlig dag etter skolen



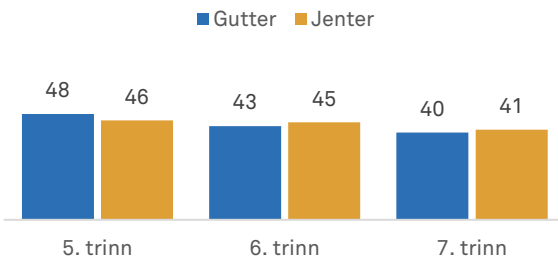
Prosentandel som ser på TV-filmer, serier eller YouTube én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



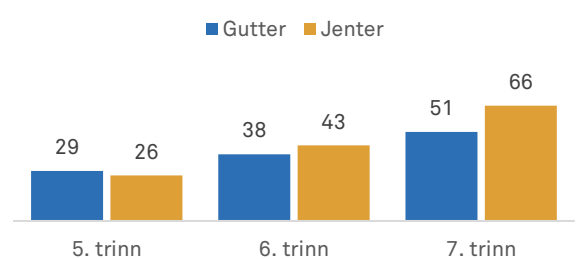
Prosentandel som spiller dataspill/TV-spill én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



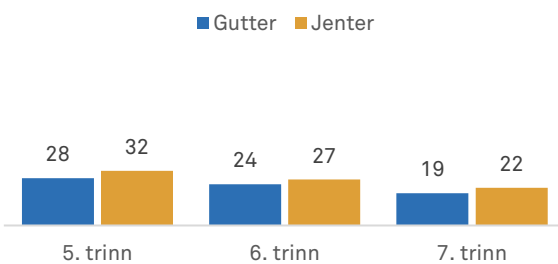
Prosentandel som spiller på telefon/nettbrett én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



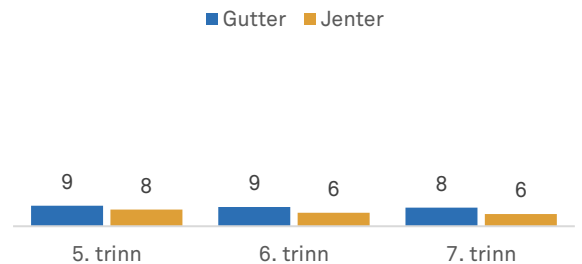
Prosentandel som er på sosiale medier én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som leser bøker en halv time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som leser aviser eller ser på nyheter en halv time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Helse

Egenvurdert helse er en viktig indikator for helsetilstand. I Ungdata junior blir barna spurt om hvordan de vurderer egen helse, og om fysiske og emosjonelle plager.

De aller fleste er godt fornøyde med egen helse. Samtidig rapporterer én av ti om hyppige fysiske plager, som kvalme, hodepine eller magesmerter, 8 prosent at de ofte har følelser av nedstemthet. Litt flere (15 prosent) rapporterer at de ofte er sinte. Det er også verdt å merke seg at 26 prosent av barna har brukt smertestillende tabletter i løpet av den siste uka.

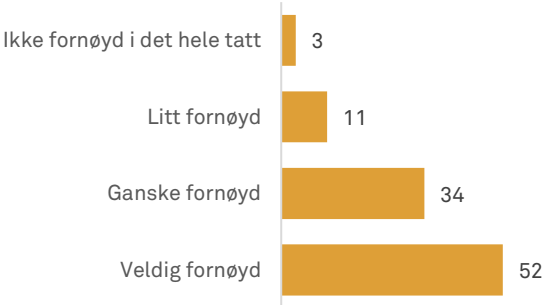
Vi spør også om matvaner og søvn. Resultatene viser at de aller fleste barn spiser lunsj/matpakke fem dager i uka (85 prosent), mens en litt mindre andel spiser frokost alle dager i skoleuka (69 prosent). Et mindretall spiser grønnsaker/salater (33 prosent) og frukt/bær (40 prosent) én eller flere ganger om dagen. Når det gjelder søvn, viser resultatene at litt over halvparten sov ni timer eller mer natten før de svarte på undersøkelsen. Søvnvanene endrer seg mye med alderen, der de eldste sover langt mindre enn de yngste. En betydelig andel (58 prosent) har hatt problemer med å sovne minst én dag i løpet av den siste uka, og 40 prosent har opplevd at de minst én dag i løpet av den siste uka har vært så søvnige eller trøtte at det har gått ut over skole eller fritid.

Sosial støtte er en viktig beskyttelsesfaktor. Ni av ti er helt sikre på at de har minst én person de kan gå til for å snakke med om triste eller vanskelige ting. Mor er den som barna oftest oppgir som støtteperson, men mange kan også gå til far. Det er videre mange som kan gå til venner eller søsken – eller til læreren sin eller noen i skolehelsetjenesten.

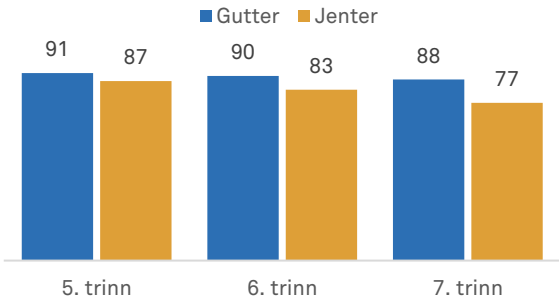
Jentene skårer i gjennomsnitt dårligere enn guttene på alle helseindikatorene. Jenter som gruppe er mindre fornøyde med helsa si, de opplever flere fysiske og emosjonelle plager, bruker smertestillende i større grad, spiser i mindre grad frokost og nistepakke, og flere jenter enn gutter har problemer med å sovne. Størrelsen på kjønnsforskjellene varierer imidlertid med alder. Mens forskjellene er små på 5. trinn, er det på 7. trinn betydelige forskjeller mellom gutter og jenter.

Det er generelt små forskjeller etter sosioøkonomisk status og små endringer over tid i indikatorene for helse. Sammenlignet med 2021 har andelen som har brukt smertestillende tabletter, økt fra 21 prosent til 26 prosent.

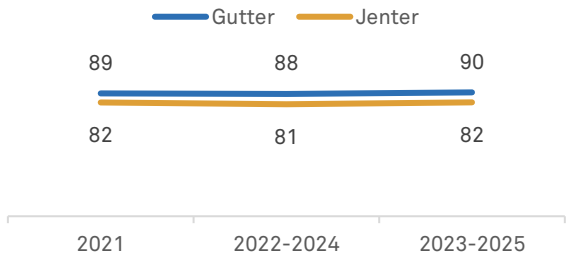
Hvor fornøyd er du med helsa di?



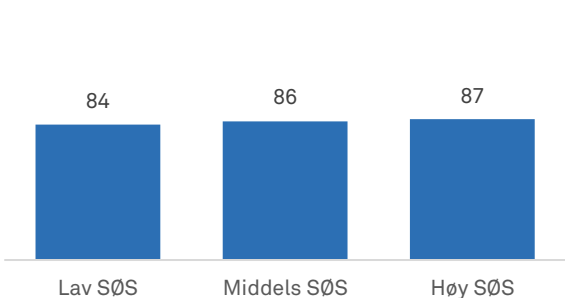
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med helsa si. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



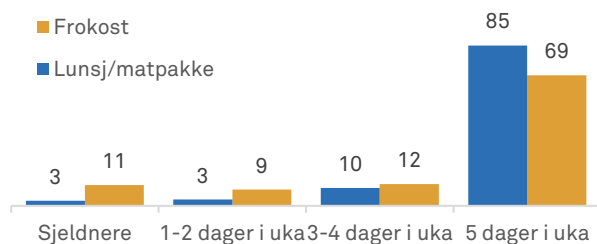
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med helsa si – utvikling over tid blant gutter og jenter



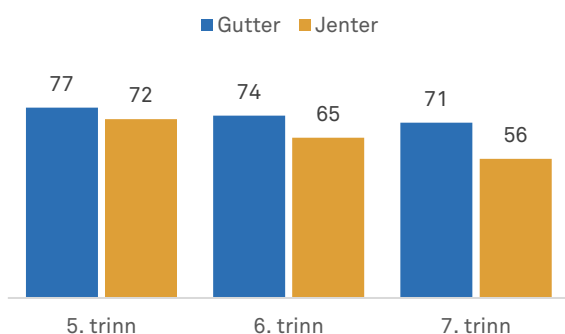
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med helsa si – etter sosioøkonomisk status



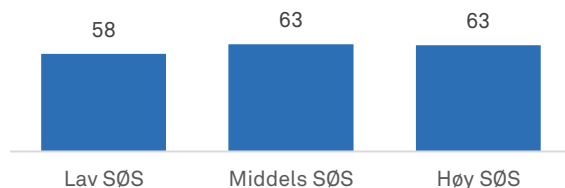
Hvor ofte barn i løpet av en vanlig skoleuke pleier å spise frokost og lunsj



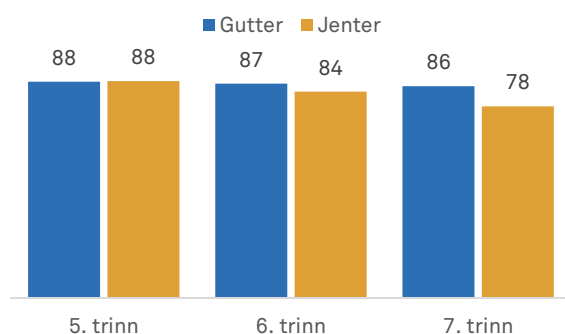
Prosentandel som spiser frokost før første time fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som spiser både frokost og matpakke/lunsj på skolen fem ganger i uka – etter sosioøkonomisk status



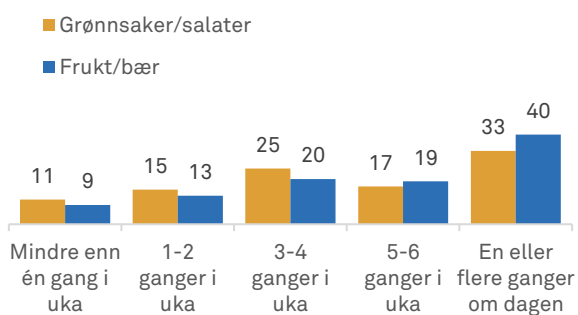
Prosentandel som spiser matpakke eller lunsj på skolen fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



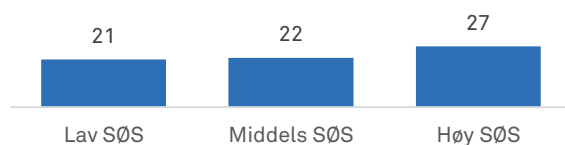
Matvaner

For barna 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 den fysiske og mentale helsa vår. Et sunt kosthold og god ernæring kan redusere risikoen for en rekke sykdommer og er avgjørende for vekst og utvikling i barndommen. Et sunt kosthold kan bidra til bedre humør og redusere risikoen for psykiske helseproblemer. Kosthold virker også inn på konsentrasjon og læringsevne. Ifølge nasjonale kostholdsråd bør kostholdet være variert og blant annet inneholde mye grønnsaker, frukt og bær. Barn i barneskolealder vil ofte ha behov for fire til fem måltider hver dag for å holde et stabilt blodsukker, noe som innebærer at barn bør spise både frokost og lunsj.

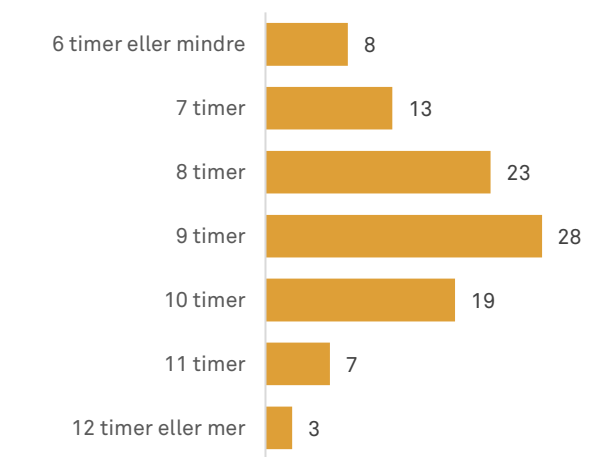
Hvor ofte barn vanligvis spiser grønnsaker/salater og frukt/bær



Prosentandel som spiser både grønnsaker/salater og frukt/bær minst én gang om dagen – etter sosioøkonomisk status



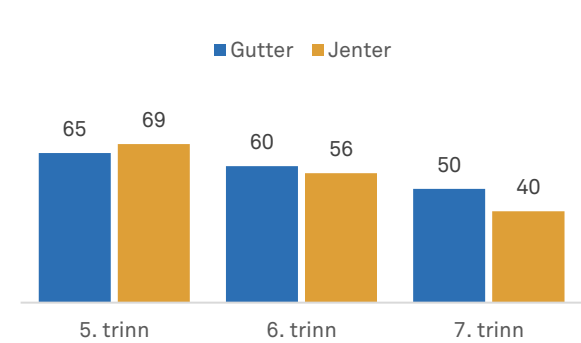
Omtrent hvor mange timer sov du natt til i dag?



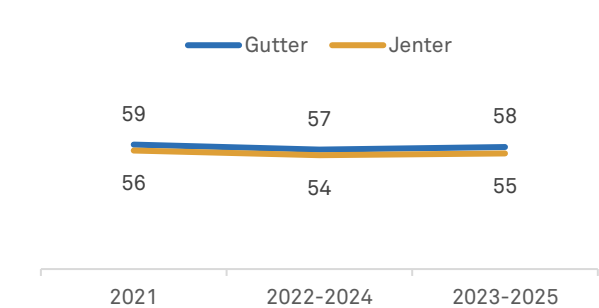
Søvn

Tilstrekkelig med søvn er viktig for læring, hukommelse, fysisk og mental helse. Anbefalt mengde søvn for barn i barneskolealder er mellom 9 og 11 timer. I Ungdata junior ble barna spurt om hvor mange timer de sov sist natt. Svarene viser at dette varierer mye og endrer seg betydelig med økende alder.

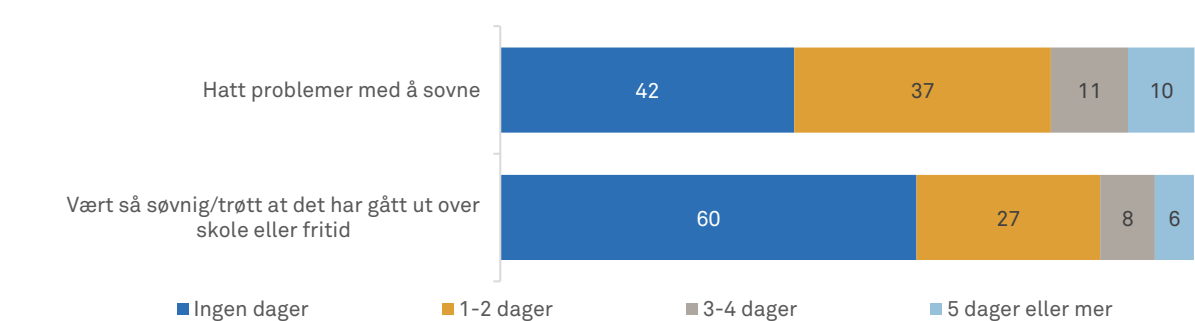
Prosentandel som sov 9 timer eller mer natt til i går. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



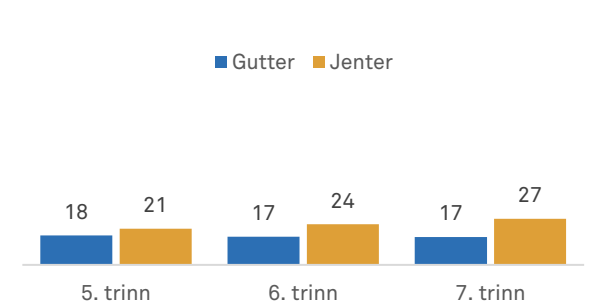
Prosentandel som sov 9 timer eller mer natt til i dag – utvikling over tid blant gutter og jenter



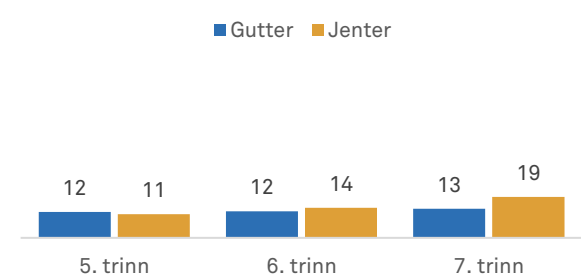
I løpet av den siste uka, hvor mange dager har du ...



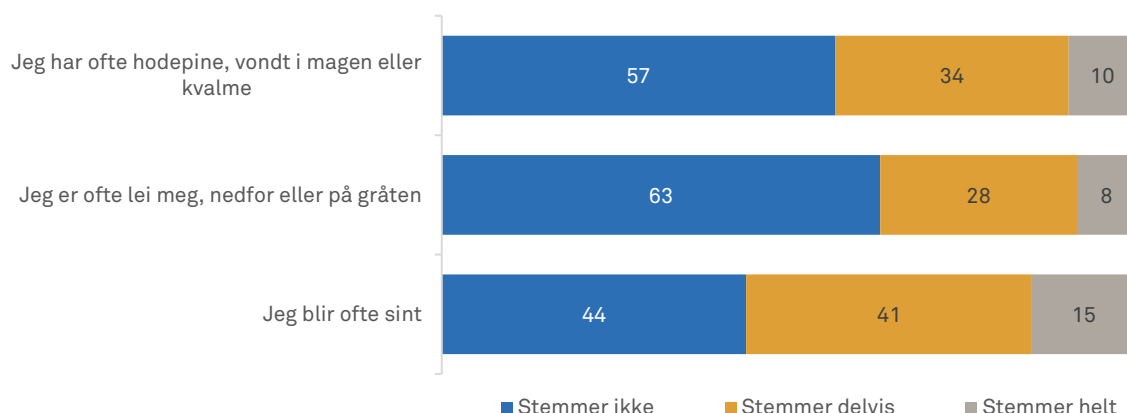
Prosentandel som i løpet av siste uke har hatt problemer med å sovne minst tre dager. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



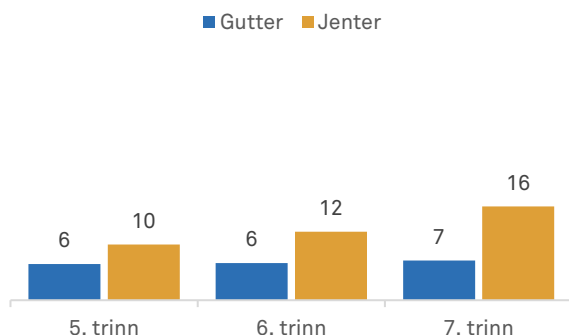
Prosentandel som i løpet av siste uke har vært så søvnig at det har gått ut over skole eller fritid minst tre dager. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



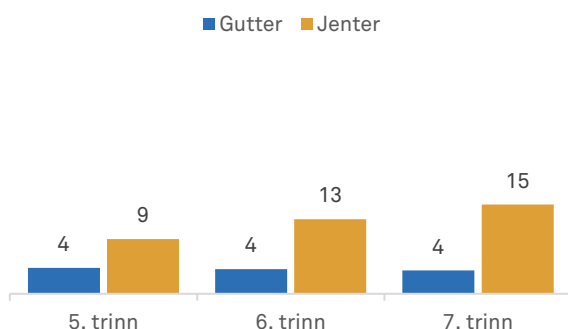
Hva barna svarer om ulike plager og følelser. Prosent



Prosentandel som mener det stemmer helt at de ofte har hodepine, vondt i magen eller er kvalm. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som mener det stemmer helt at de ofte er lei seg, nedfor eller på gråten. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

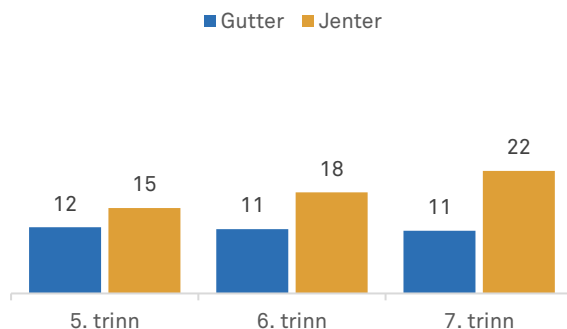


Fysiske og emosjonelle plager

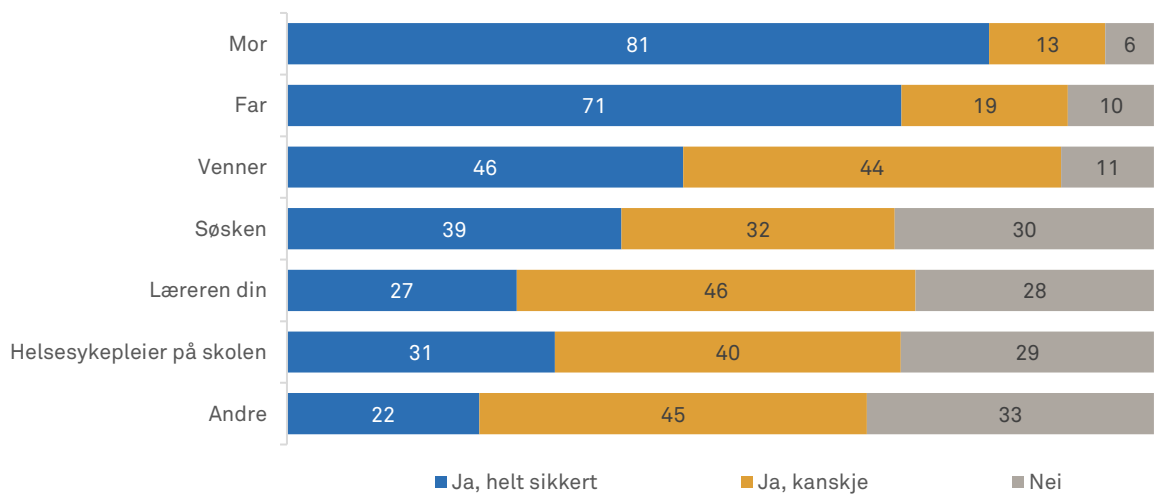
I Ungdata junior ble det kartlagt hvor mange som opplever å ha hyppige fysiske og emosjonelle plager. Dette kan være indikatorer på psykisk ubehag og vansker hos barn. Én av ti rapporterer at de ofte har hodepine, vondt i magen eller kvalme. Nesten like mange rapporterer om hyppige følelser av nedstemthet, som følelsen av å ofte være trist, nedfor eller på gråten. Vi spør også om barnas tendens til å oppleve sterke negative følelser, spesifikt sinne. 15 prosent rapporterer at de ofte blir sinte. På alle indikatorene rapporterer flere jenter enn gutter om slike vansker, og kjønnsforskjellene øker med økende alder.

Det er viktig å merke seg at dette er enkeltindikatorer, som ikke kan brukes til å si noen om omfanget av psykiske vansker i barnepopulasjonen eller vurdere barns mentale helse generelt. Det er viktig å se slike plager opp mot den daglige fungeringen til barnet.

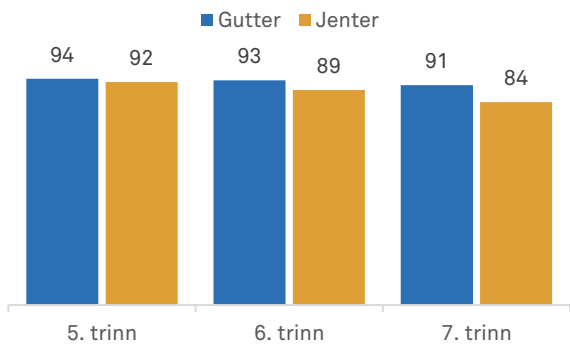
Prosentandel som mener det stemmer helt at de ofte blir sint. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



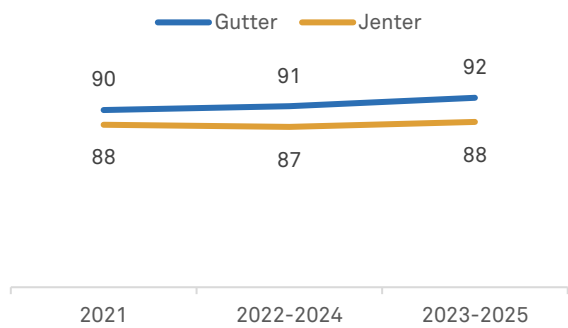
Kan du snakke med noen av disse om triste eller vanskelige ting?



Prosentandel som helt sikkert har minst én person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som helt sikkert har minst én person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting – utvikling over tid blant gutter og jenter



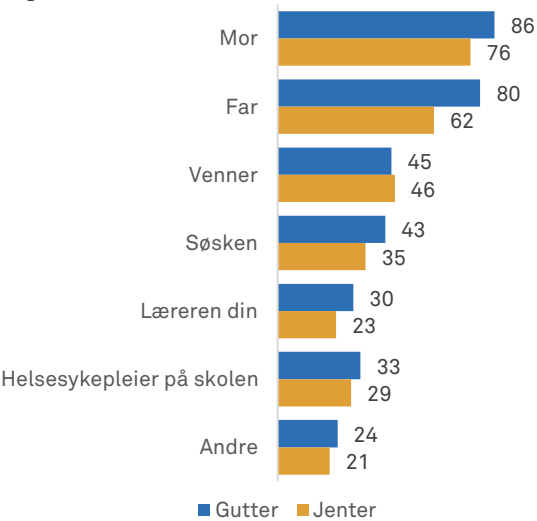
Å ha noen å snakke med

Sosial støtte kan bidra til at en mestrer utfordringer livet gir, og er således viktig for fysisk og mental helse og livskvalitet. Å ha noen å snakke med om vanskelige eller triste ting er et eksempel på slik støtte.

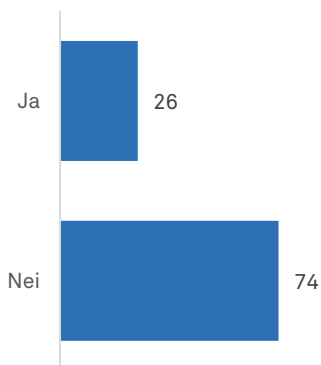
Ungdata junior viser at de aller fleste opplever å ha noen å snakke med. Mor er den barna oftest oppgir som støtteperson, men det er også mange som opplever å kunne snakke med faren sin eller med vennene.

Tidligere i rapporten er det vist i hvilken grad barna opplever å ha nære og fortrolige venner, tilhørighet til klasse- og vennemiljøet, og i hvilken grad de opplever å ha lærere som bryr seg om dem. Dette er også viktige indikatorer for sosial støtte i barnas liv.

Prosentandel gutter og jenter som helt sikkert kan snakke med noen av disse om triste eller vanskelige ting



Har du brukt tabletter mot hodepine eller andre smerter den siste uka?



Bruk av smertestillende tabletter

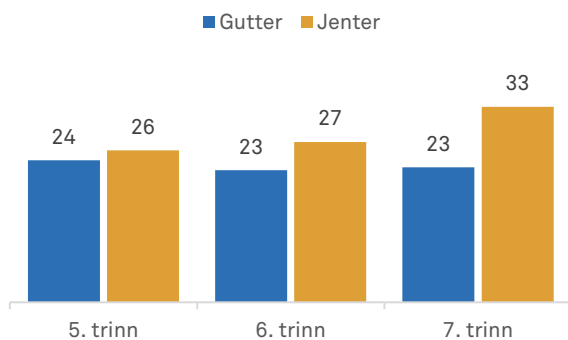
Det er ikke uvanlig at barn i denne alderen bruker smertestillende tabletter. På landsbasis svarer 26 prosent at de har brukt slike tabletter i løpet av den siste uka. Flere jenter enn gutter har brukt smertestillende, noe som blant annet kan henge sammen med menstruasjonsmerter.

Korrekt bruk av smertestillende tabletter, som for eksempel Paracet, er forbundet med få bivirkninger. Overforbruk og feilbruk er imidlertid forbundet med flere negative konsekvenser.

Forskning basert på Ungdata junior har vist at bruken av smertestillende tabletter er assosiert med hodepine og smerter i ulike deler av kroppen, men også psykososiale forhold, som psykiske vansker og det å være utsatt for regelmessig mobbing.

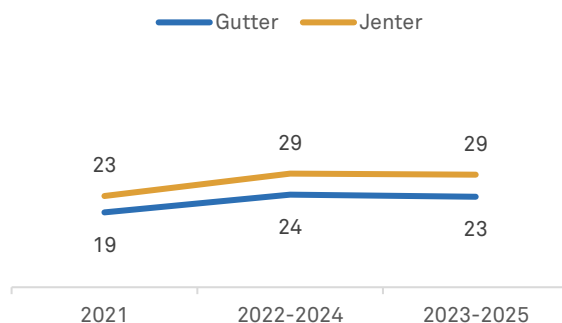
For å unngå overforbruk og feilbruk er det viktig at smertestillende tabletter ikke brukes mot andre plager enn det de er ment for.

Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

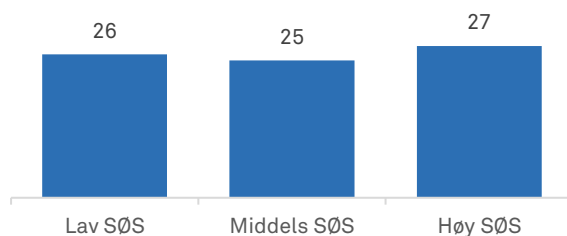


” 26 prosent har brukt smertestillende tabletter i løpet av siste uke

Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uka – utvikling over tid blant gutter og jenter



Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uka – etter sosioøkonomisk status



Mobbing

Barn har rett til en trygg oppvekst og et trygt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Disse rettighetene gjelder også i barnas digitale liv. Mobbing regnes gjerne som gjentatte hendelser der én eller flere med hensikt skader eller utsetter noen for ubehag. Mobbing kan skje på mange måter, som for eksempel gjennom utestenging, trusler, plaging eller direkte vold. For dem som blir rammet, vil mobbing være et alvorlig problem. Å bli utsatt for mobbing kan ha store konsekvenser, både her og nå og senere i livet.

I Ungdata junior ble barna bedt om å tenke på de siste månedene og angi hvor ofte de har blitt stengt ute, blitt plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden. 80 prosent av barna rapporterer at dette aldri eller nesten aldri skjer dem. 12 prosent er imidlertid utsatt omtrent hver 14. dag eller oftere.

Flere jenter enn gutter rapporterer at de blir mobbet jevnlig. For begge kjønn er det litt flere som opplever mobbing på 5. enn på 7. trinn. Litt flere barn i familier med lav sosioøkonomisk status rapporterer at de er utsatt for mobbing jevnlig. Sammenlignet med resultatene fra 2021 har andelen som rapporterer om mobbing, økt noe.

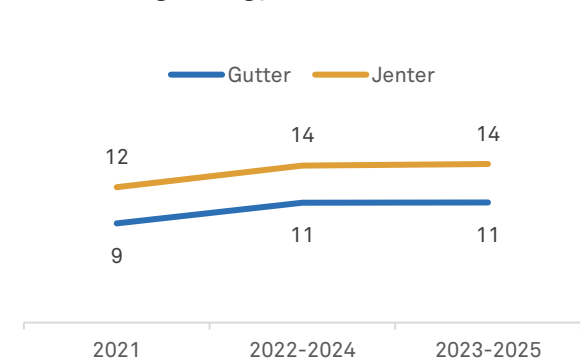
Gjennom Ungdata junior er det også kartlagt hvor mange som har opplevd ulike negative hendelser på nett eller mobil, som utestenging eller trusler, eller at noen har skrevet eller delt sårende tekster, bilder eller videoer om dem. Noen av disse hendelsene vil kunne oppleves som nettmobbing, mens andre hendelser er enkeltepisoder som noen likevel vil kunne oppleve som krenkende. Totalt har 34 prosent av barna opplevd minst én slik episode i løpet av de siste månedene.

Andelene som rapporterer at de har opplevd negative hendelser på nett eller mobil, er omtrent den samme på alle klassetrinn, men det er generelt flere jenter enn gutter som er utsatt. Forskjellene er størst på 7. trinn. Opplevelsen av negative hendelser på nett og mobil varierer lite over tid.

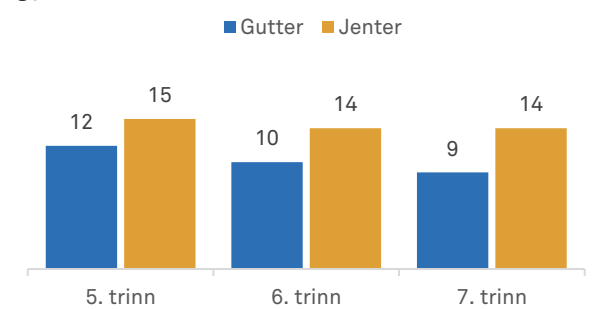
Tenk på de siste månedene. Har du blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden?



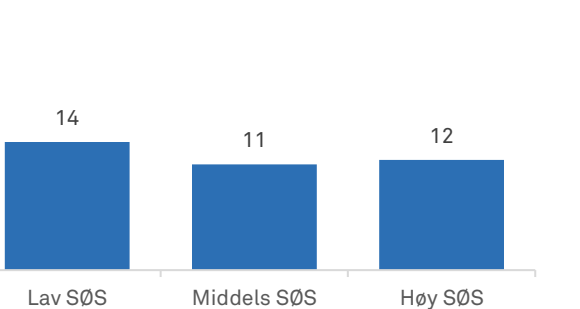
Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden omtrent hver 14. dag eller oftere – utvikling over tid blant gutter og jenter



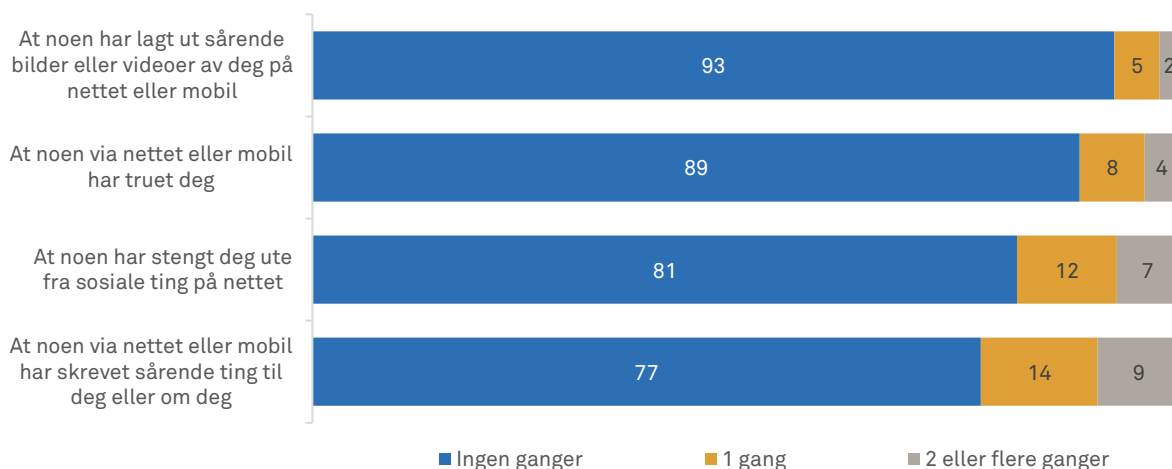
Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden omtrent hver 14. dag eller oftere. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



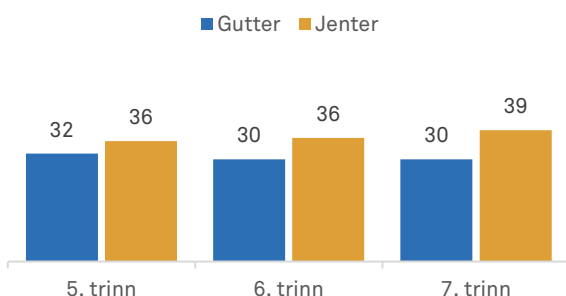
Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden omtrent hver 14. dag eller oftere – etter sosioøkonomisk status



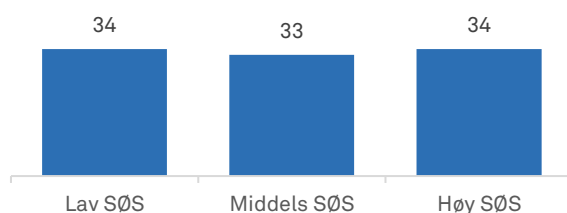
Hvor mange av barna som har opplevd negative hendelser på nettet eller mobilen i løpet av de siste månedene



Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

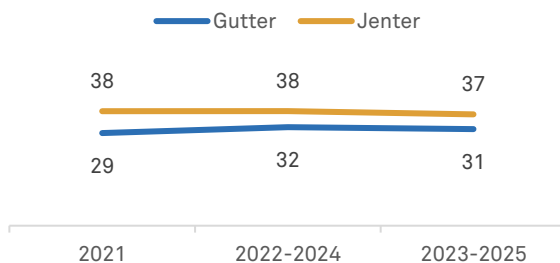


Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene – etter sosioøkonomisk status



” Alle barn har rett til en trygg digital hverdag. Tre av ti har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene.

Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene – utvikling over tid blant gutter og jenter



Om Ungdata junior

Ungdata junior er lokale undersøkelser tilpasset elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn) og tas i bruk av kommuner over hele landet. Målet er å få en oversikt over hvordan barn i dag har det, og hva de driver med i fritiden. Dataene som samles inn, kan brukes som en del av kunnskapsgrunnlaget for lokalt, regionalt og nasjonalt i folkehelsearbeid og i arbeidet med å utvikle en god oppvekstpolitikk. Resultatene kan videre brukes til å bevisstgjøre barn, unge og voksne på hvordan andre barn og unge har det, og hva de gjør i fritiden. Data fra Ungdata junior blir også brukt til forskning.

Undersøkelsene er finansiert av Helsedirektoratet og gjennomføres av NOVA, i samarbeid med de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS), på oppdrag fra kommunene. Kommunene gjennomfører normalt undersøkelsene hvert tredje år. Fylkene har i de fleste tilfeller samordnet sine undersøkelser, slik at de gjennomføres samtidig i kommunene i fylket. Undersøkelsene blir gjennomført samtidig med ungdomsdelen av Ungdata. Resultatene fra ungdomsdelen presenteres i egne rapporter.

NOVA har det overordnede faglige ansvaret for undersøkelsen. Alle data samles i den nasjonale «Juniordatabasen». [Surveybanken](#) til Sikt – kunnskapssektorens tjenesteleverandør, gjør det mulig for alle å lage egne tabeller basert på Ungdata junior. Studenter og forskere som ønsker å gjøre egne analyser, kan søke om tilgang til anonyme datafiler. Informasjon om hvordan man går fram for å få tilgang til data, finnes på [ungdata.no](#).

På nettsiden [Ungdata.no](#) er det mer informasjon om selve undersøkelsen. Her kan du også laste ned resultater fra Ungdata junior og Ungdata.

Spørreskjemaet

Spørreskjemaet som brukes i Ungdata junior, er et standardisert spørreskjema som blir brukt i kommuner over hele Norge. Spørsmålene er tilpasset aldersgruppen ti til tolv år og handler om barnas hverdagsliv. Undersøkelsen gjennomføres anonymt, og det er ikke mulig å identifisere hva enkeltpersoner har svart.

Spørreskjemaet inneholder spørsmål om vennskap, familie, skole, nærmiljø, fritidsaktiviteter, medier, mobbing, helse, trivsel og livskvalitet. Også elevenes kjønn, klassetrinn, sosioøkonomiske status og hvilken kommune skolen ligger i, blir kartlagt. Flere av temaene og spørsmålene i Ungdata junior finnes også i Ungdata, slik at det er mulig å se noen av resultatene i sammenheng.

Spørreskjemaet består av totalt 39 spørsmål hvor elevene blir bedt om å foreta totalt 93 avkryssninger. To av spørsmålene går kun til dem som har svart at de går på faste fritidsaktiviteter nå for tiden.

I 2024 ble det inkludert noen nasjonale moduler, som går til 10 prosent av utvalget. Dette er moduler som er av spesiell interesse for nasjonale myndigheter (detaljerte spørsmål om matvaner), eller forskere (etablerte måleinstrumenter for emosjonelle vansker og adferdsproblemer, samt livskvalitet). For respondentene betyr dette at 10 prosent får tre ekstra spørsmål, med totalt 22 avkryssninger.

Frivillig deltakelse

Undersøkelsen blir gjennomført ved at elevene svarer på et elektronisk spørreskjema i skoletiden med en voksen til stede i klasserommet.

Elevene blir i forkant informert om at det er frivillig å delta, og at de kan hoppe over spørsmål de ikke forstår eller ikke ønsker å svare på. Barna blir informert om at det ikke vil få noen konsekvenser om de ikke ønsker å være med, og at de når som helst kan slutte å svare. Barna blir også informert om hensikten med undersøkelsen, hvem som er ansvarlige, hvordan resultatene vil bli brukt, samt hvilke temaer undersøkelsen omfatter. Det blir også informert om hvem de kan snakke med dersom de har behov for det, etter å ha deltatt i undersøkelsen.

Foresatte får den samme informasjonen i god tid i forkant av undersøkelsen. De foresatte har videre rett til å reservere barnet fra deltakelse i undersøkelsen. Foresatte gir da skolen beskjed dersom de ikke ønsker at barnet skal delta.

Datainnsamlingen

Kommunene bestiller undersøkelsen, og det er de selv som står for den praktiske gjennomføringen. Fylkene har i de fleste tilfeller samordnet sine undersøkelser, slik at kommunene i fylket gjennomfører undersøkelsene samtidig. Undersøkelsene foregår normalt fra januar til april.

Skolene som deltar, oppretter en kontaktperson som er ansvarlig for den lokale gjennomføringen på sin skole. Kontaktpersonen har ansvar for at informasjon kommer ut til foreldre/foresatte og barn minimum 14 dager før undersøkelsen skal gjennomføres, for at undersøkelsen gjennomføres etter bestemte krav og retningslinjer, samt for å opprette en administrator som har ansvar for selve gjennomføringen i klasserommet. Administratoren er den voksne personen som skal være til stede under gjennomføringen og sørge for at instruksjoner blir fulgt.

Krav, retningslinjer og instruks for gjennomføring sendes fra OsloMet/NOVA til skolenes kontaktperson i forkant av undersøkelsen, sammen med informasjonsbrevet til foreldre/foresatte og barn. Det sendes også ut lenke til et bekreftelsesskjema der kontaktpersonen i kommunen skal bekrefte at retningslinjer blir fulgt. Dette skjemaet må besvares for at skolene skal kunne motta «engangskoder» for innlogging til undersøkelsen. Elevene benytter en slik engangskode for å logge inn og svare på det elektroniske spørreskjemaet.

Rambøll står for den tekniske løsningen og utformer den digitale versjonen av spørreskjemaet.

Praktisk gjennomføring i skolen

Skolene blir instruert om at undersøkelsen skal gjennomføres i klasserommet, og at det ikke er aktuelt at elevene besvarer undersøkelsen hjemme. Dette er av praktiske hensyn som kapasitet, men også for å sikre at elevene får samme informasjon og rammebetingelser for gjennomføring av undersøkelsen.

Skolene blir også instruert om at selve gjennomføringen skal starte med at elevene får se en informasjonsvideo utarbeidet av OsloMet/NOVA. I videoen informeres elevene om frivillighet, formål, ansvarlige, hvordan resultatene vil bli brukt, hvilke temaer undersøkelsen omfatter, samt hvem de kan snakke med dersom det er behov for det, etter å ha deltatt i undersøkelsen. Dersom skolen ikke har mulighet til å vise video, skal administrator i klasserommet lese opp en tekst med de samme opplysningene.

Det er også utarbeidet retningslinjer for gjennomføring i skolesituasjonen for å ivareta integriteten og anonymiteten til dem som deltar. Den voksne personen i klasserommet, «administratoren», kan bistå elevene med hjelp til å forstå spørsmålene, men skal ikke se hva elevene svarer, eller hjelpe dem med å finne svar.

Det er en forutsetning for gjennomføring at skolen har tilgjengelig beredskap dersom noen av elevene har behov for å snakke med skolehelsetjenesten i etterkant av undersøkelsen. Ansvarlige i kommunen for skolehelsetjenesten informerer den lokale skolehelsetjenesten om behovet for beredskap i forbindelse med undersøkelsen. Skolehelsetjenesten får også tilgang til spørreskjemaet før undersøkelsen gjennomføres.

Om datamaterialet

Datamaterialet i årets rapport er basert på de 120 579 barna og 268 kommunene som deltok i Ungdata junior i årene 2023–2025. Datamaterialet er godt egnet til å gi et generelt bilde av hvordan barn i Norge har det, og hva de driver med i fritiden. Det var om lag like mange gutter og jenter som deltok, og elever på de tre klassetrinnene er jevnt fordelt.

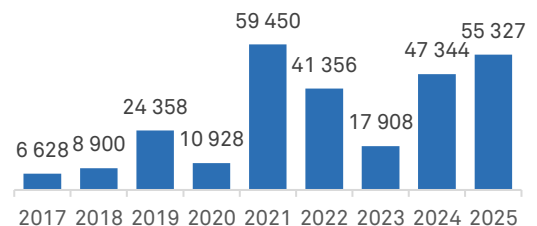
Selv om barna får beskjed om at de kan hoppe over spørsmål, og at de når som helst kan trekke seg, har de aller fleste svart på de aller fleste spørsmål. Ubesvarte spørsmål kan skyldes at de ikke ønsker å svare, at de ikke forstår spørsmålene, eller at de av ulike grunner ikke hadde nok tid til å komme gjennom hele spørreskjemaet.

En styrke med undersøkelsen er at den omfatter elever fra store deler av landet. Det er også en styrke at svarprosenten ble så høy som 85. Svarprosenten i Ungdata junior er beregnet som forholdstall mellom hvor mange som deltar i Ungdata junior, og hvor mange elever som totalt var registrert på de skolene som deltar i undersøkelsen. Definisjonen på å delta i Ungdata junior er å svare på minst ett spørsmål i undersøkelsen.

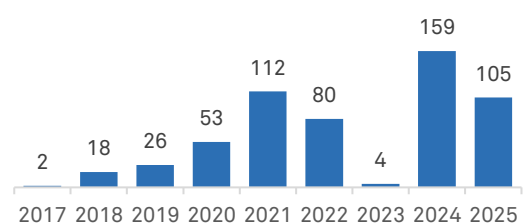
Av dem som ikke deltar i Ungdata junior, er det flere kategorier. En gruppe er de som selv ikke ønsker å delta, eller at foreldrene/foresatte har reservert dem mot deltakelse. En annen gruppe er de som av praktiske grunner ikke får tilbud om å delta, fordi skolen ikke får gjennomført undersøkelsen på hele skolen. En tredje gruppe er de som ikke er til stede på skolen i den perioden undersøkelsen blir gjennomført. Hvor mange elever som tilhører de ulike gruppene, har vi dessverre ingen informasjon om.

Det er videre verdt å merke seg at elever med mye fravær vil være underrepresentert i Ungdata junior, ettersom undersøkelsen foregår i skoletiden. Det samme gjelder elever med særskilte behov og som går på skoler som er spesielt tilrettelagt for disse elevgruppene. Dette gjør at resultatene i liten grad kan generaliseres til disse gruppene. Det samme gjelder elever som blir fritatt fra undersøkelsen på grunn av språkvansker.

Antall barn som har deltatt i Ungdata junior



Antall kommuner som har deltatt i Ungdata junior

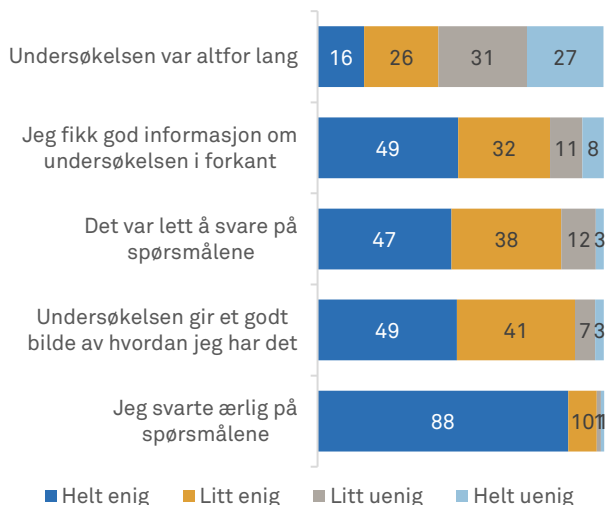


Selvrapporterte data

Alle resultater fra Ungdata junior er basert på det barna selv rapporterer. Dette er en styrke siden målet med undersøkelsen er å få oversikt over barns livssituasjon og hvordan de vurderer ulike sider ved livet sitt. Samtidig hefter det en viss usikkerhet ved slike undersøkelser, for eksempel om spørreskjemaet er utformet på en god nok måte for å fange opp det man er interessert i, om barna forstår spørsmålene på samme måte som forskerne har lagt til grunn, og om barna svarer sannferdig på det de blir spurt om. Vår erfaring er at de aller fleste som er med i undersøkelsen, tar den på alvor, og at Ungdata junior gir et dekkende bilde av situasjonen til barn. De fleste spørsmålene i undersøkelsen har vært gjennom omfattende testing, og spørreskjemaet blir jevnlig justert basert på erfaringer med dataene.

For å få mer systematisk kunnskap om hvordan barna opplevde å delta i undersøkelsen, blir barna helt på slutten bedt om å ta stilling til ulike påstander om undersøkelsen. At så mange som 88 prosent sier seg helt enige i at de svarte ærlig på spørsmålene, er en indikasjon på at de aller fleste barna tar undersøkelsen på alvor. Flertallet synes at undersøkelsen gir et godt bilde av hvordan de har det, og at det var lett å svare på spørsmålene. 42 prosent mener imidlertid at undersøkelsen var altfor lang, og 19 prosent var uenige i at de fikk god informasjon om undersøkelsen i forkant.

Hva barna som deltok i Ungdata junior synes om å være med i undersøkelsen



Personvern og forskningsetikk

Undersøkelsen er anonym. Det vil si at det ikke er mulig å identifisere hvilke elever som har deltatt, gjennom opplysningene som blir samlet inn.

Elevene blir i forkant av undersøkelsen informert om at deltakelsen er frivillig, og at de står fritt til å hoppe over spørsmål de ikke ønsker å besvare. De kan også når som helst trekke seg dersom de ønsker det.

Foreldre/foresatte får skriftlig informasjon om undersøkelsens formål og at deltakelse er frivillig, to uker før undersøkelsen skal gjennomføres. Foreldre/foresatte har mulighet til å reservere barnet mot deltakelse. Denne informasjons- og reservasjonsprosedyren har blitt vurdert av Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH), og de konkluderte med at deltakernes velferd og integritet er ivaretatt (referansenummer: 2016/235 og 2021/12). Undersøkelsen gjennomføres i tråd med forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora.

For de fleste er spørsmålene i undersøkelsen uproblematisk å svare på. Noen vil likevel kunne oppleve enkelte temaer som vanskelige. Det er derfor iverksatt tiltak for å redusere eventuelle ulemper deltakerne i Ungdata junior kan oppleve i forbindelse med undersøkelsen.

Foresatte og elever blir i forkant informert om at elevene kan ta kontakt med skolehelsetjenesten eller Røde Kors' samtaletilbud «Kors på halsen» dersom de ønsker å snakke med en voksen etterpå. Skolehelsetjenesten blir instruert om å være i beredskap i forbindelse med undersøkelsen.

Nasjonale resultater

Ungdata junior ble gjennomført for første gang i 2017 i Asker og Bærum kommune, hvor om lag 6600 barn deltok. Dette ble første skritt i å utvikle og etablere et standardisert kartleggingsverktøy for denne aldersgruppen (se *Ungdata junior 2017. Metoderapport* (Løvgren, M. & Overå, S., 2018)).

Siden 2017 har stadig flere kommuner valgt å inkludere Ungdata junior når kommunene gjennomfører de øvrige Ungdata-undersøkelsene. Undersøkelsen blir normalt gjennomført med tre års mellomrom. De nasjonale resultatene vi presenterer, baserer seg på et gjennomsnitt av data samlet inn de tre siste årene.

Det første målepunktet for tidstrendene i denne rapporten baserer seg imidlertid på ett år – 2021. Årsaken til dette er for det første at 2021 var første år tilstrekkelig mange nok kommuner rundt om i landet deltok til at vi vurderte dataene som nasjonalt representative. Videre var 2021 et litt spesielt år med tanke på covid-19-pandemien, og av den grunn behandles dette året separat.

Tilgang til ressurser og sosioøkonomisk status

For å analysere hvilken betydning ressurser i familien har for barnas fritid og livskvalitet, bruker vi i rapporten et mål på familienes sosioøkonomiske status (SØS). Målet fanger opp ulike former for ressurser som barn har tilgang til gjennom sine foresatte, og er basert på fire spørsmål fra The Family Affluence Scale-II (Currie et al., 2008). De konkrete spørsmålene og svaralternativene framgår av figuren til høyre.

Resultatene viser at det store flertallet av barn i Norge har tilgang til de fleste av disse ressursene. Samtidig finnes det mange barn i Norge med begrenset tilgang. I rapporten lager vi tre like store grupper (lav, middels og høy SØS), basert på summen av barnas svar på disse fire spørsmålene.

Revisjon av spørreskjemaet

Spørreskjemaet i Ungdata junior revideres med jevne mellomrom, blant annet for å sikre kvaliteten og at spørreskjemaet inneholder spørsmål som oppleves som relevante for barna selv, men også for kommuner og forskere.

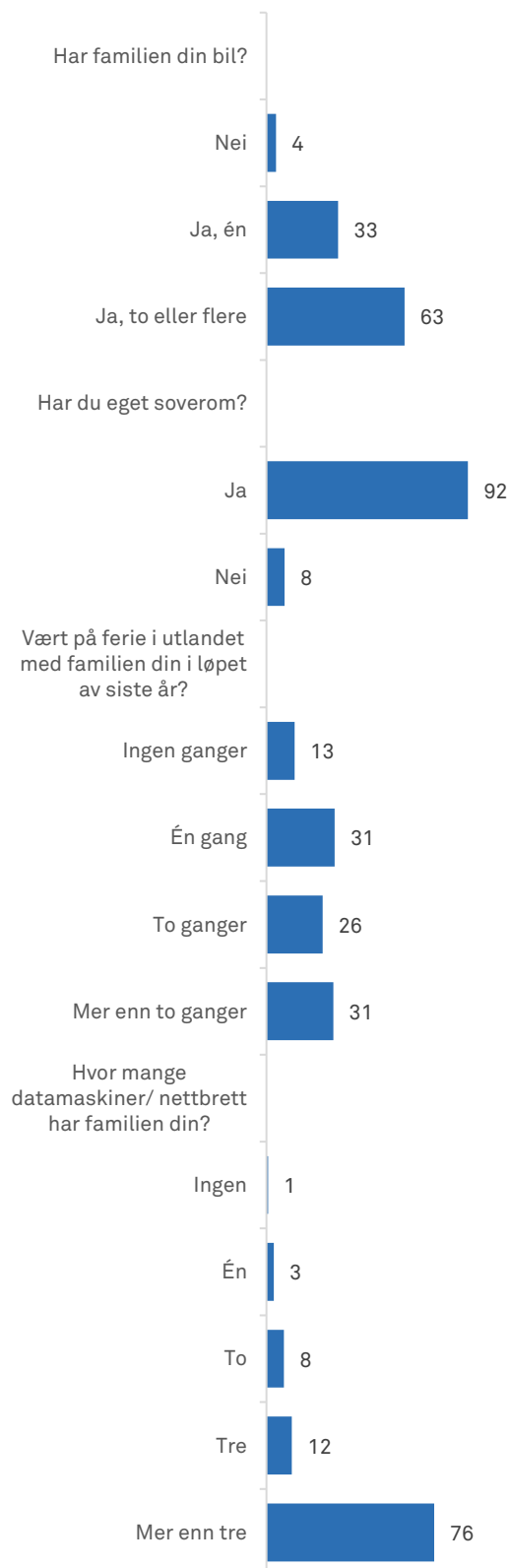
Det innebærer at noen spørsmål går ut, og at andre kommer inn. Men fordi det er viktig å kunne følge utvikling over tid, har det vært et sentralt prinsipp at de fleste spørsmålene blir bevart.

I 2023–2024 ble det foretatt en litt større revisjon av spørsmålene i Ungdata junior. Noe av bakgrunnen var at flere kommuner ønsket å se resultatene fra Ungdata junior og Ungdata i sammenheng. Vi har derfor forsøkt å harmonisere ordlyden i spørsmål som finnes både i Ungdata junior og i Ungdata, og tatt med noen flere like spørsmål i begge undersøkelsene.

I 2024 ble spørsmål om hvordan barna kommer seg til skolen, opplevelse av tilhørighet til vennemiljøet, matvaner og pass og stell av dyr i fritiden tatt inn i spørreskjemaet. Vi besluttet også å endre på spørsmål om negative følelser, og vi inkluderte noen nye indikatorer på fysiske og emosjonelle plager, basert på The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) (Goodman et al., 2010).

I 2024 åpnet vi også for nasjonale moduler, som går til 10 prosent av utvalget. Dette er spørsmål som er av spesiell interesse for nasjonale myndigheter (detaljerte spørsmål om kosthold) og forskere (etablerte måleinstrumenter for emosjonelle vansker, adferdsproblemer og livskvalitet).

Ressurser i familien brukt til å dele barn inn i sosioøkonomiske grupper. Prosent



Definisjoner

Hvordan nøkkelindikatorene er målt.

Livskvalitet

Er fornøyd med livet sitt

Indikatoren viser andelen som gir minst 6 poeng på en skala fra 0 (Ikke fornøyd i det hele tatt) til 10 (svært fornøyd) på spørsmålet «alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden?»

Har alt de ønsker seg

Indikatoren er målt gjennom et spørsmål der barna blir bedt om å si seg enige eller uenige i ulike utsagn om livet. Indikatoren viser andelen som er helt eller litt enig i påstanden «jeg har alt jeg ønsker meg i livet».

Liker seg selv

Indikatoren er målt gjennom et spørsmål der barna blir bedt om å si seg enige eller uenige i ulike utsagn om livet. Indikatoren viser andelen som er helt eller litt enig i påstanden «Jeg liker meg selv slik jeg er».

Livet deres er bra

Indikatoren er målt gjennom et spørsmål der barna blir bedt om å si seg enige eller uenige i ulike utsagn om livet. Indikatoren viser andelen som er «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «livet mitt er bra».

Venner

Har minst én fortrolig venn

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «har du minst én venn som du kan stole helt på og kan snakke med om alt mulig?» Indikatoren viser andelen som svarer «Ja, helt sikkert» eller «Ja, det tror jeg».

Har ingen å være sammen med på fritiden

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «har du noen å være sammen med på fritida?» Indikatoren viser andelen som svarer «nei, som regel ikke»/«nei, aldri».

Har ingen å være sammen med på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?» Indikatoren viser andelen som svarer «nei, som regel ikke» eller «nei, aldri».

Er vanligvis sammen med venner hjemme

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor ofte er du vanligvis sammen med venner hjemme hos deg selv?» Indikatoren viser andelen som er sammen med venner hjemme minst én gang i uka.

Er vanligvis alene eller sammen med venner ute

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor ofte er du ute alene eller sammen med venner ute og sykler, skater sparker ball eller lignende?» Indikatoren viser andelen som gjør dette minst én gang i uka.

Passer ikke inn

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «tenk på dem du pleier å være sammen med. Føler du at du passer inn blant dem?» Indikatoren viser andelen som svarer «nei, som regel ikke» eller «nei, aldri».

Venner

Ensom

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor ofte føler du deg ensom?» Indikatoren viser andelen som svarer «ofte» eller «veldig ofte».

Foreldre

Er fornøyd med foreldrene sine

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?» Indikatoren viser andelen som svarer at de er «ganske fornøyd» eller «veldig fornøyd» med foreldrene sine.

Skole

Er fornøyd med skolen de går på

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?» Indikatoren viser andelen som svarer at de er «ganske fornøyd» eller «veldig fornøyd» med skolen de går på.

Trives på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvordan har du det på skolen?» Indikatoren viser andelen som er «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «jeg trives på skolen».

Lærene bryr seg

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvordan har du det på skolen?» Indikatoren viser andelen som er «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «lærerne mine bryr seg om meg».

Passer inn blant elevene

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvordan har du det på skolen?» Indikatoren viser andelen som er «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «jeg føler at jeg passer inn blant elevene i klassen».

Kjeder seg på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvordan har du det på skolen?» Indikatoren viser andelen som er «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «jeg kjeder meg i skoletimene».

Gruer seg ofte til å gå på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvordan har du det på skolen?» Indikatoren viser andelen som er «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «jeg gruer meg ofte til å gå på skolen».

Tid på lekser

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «omtrent hvor lang tid bruker du på lekser og annet skolearbeid i løpet av en vanlig dag (utenom skoletiden)?» Indikatoren viser andelen som svarer at de bruker en halvtime eller mer.

Skole**Redd for å snakke foran klassen**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor ofte har du hatt det slik den siste tiden?» Indikatoren viser andelen som svarer «ganske ofte» eller «veldig ofte» på utsagnet «jeg føler meg redd hvis jeg må snakke foran klassen».

Grue seg veldig til prøve

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor ofte har du hatt det slik den siste tiden?» Indikatoren viser andelen som svarer «ganske ofte» eller «veldig ofte» på utsagnet «jeg gruer meg veldig når jeg skal ha prøve».

Lokalmiljøet**Fornøyd med nærområdet**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?» Indikatoren viser andelen som svarer at de er «ganske fornøyd» eller «veldig fornøyd» med nærområdet der de bor.

Trygghet på skoleveien

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor trygg føler du deg?» Indikatoren viser andelen som svarer «ganske trygg» eller «veldig trygg» på «på vei til og fra skolen».

Trygghet i nærområdet

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor trygg føler du deg?» Indikatoren viser andelen som svarer «ganske trygg» eller «veldig trygg» på «når du er ute i området der du bor».

Fritid**Er med på en fast fritidsaktivitet**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «er du med på noen faste fritidsaktiviteter for tiden?» Indikatoren viser andelen som svarer «ja».

Driver med idrett fast

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?» Indikatoren viser andelen som krysser av for «sport eller idrett».

Spiller instrument eller synger fast

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?» Indikatoren viser andelen som har krysset av for «spiller instrument eller synger».

Er med på teater eller dans fast

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?» Indikatoren viser andelen som har krysset av for «teater eller dans».

Er med på faste fritidsaktiviteter minst tre kvelder i uka

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «fra mandag til fredag, hvor mange kvelder er du med på faste fritidsaktiviteter?» Indikatoren viser andelen som er aktive tre kvelder eller mer, blant de som er aktive i faste fritidsaktiviteter.

Trener vanligvis minst én dag i uka

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Tenk på fritiden din utenfor skolen. Hvor ofte gjør du vanligvis disse tingene?» Indikatoren viser andelen som krysser av for «Trener eller driver med sport» én dag i uka eller mer.

Fritid**Bruker mer enn tre timer daglig foran en skjerm**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett, mobil)? Ikke ta med skolearbeid.» Indikatoren viser andelen som krysser av for mer enn tre timer.

Helse**Fornøyd med egen helse**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?» Indikatoren viser andelen som svarer at de er «ganske fornøyd» eller «veldig fornøyd» med helsa si.

Sov 9 timer eller mer siste natt

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «omtrent hvor mange timer sov du natt til i dag?» Indikatoren viser andelen som krysset av for 9 timer eller mer.

Har noen å snakke med om vanskelige ting

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «kan du snakke med noen av disse om triste eller vanskelig ting?» Barna ble bedt om å svare for venner, søsken, mor, far, læreren, helsesykepleier på skolen og andre. Indikatoren viser andelen som krysset av for «ja, helt sikkert» at de kan gå til minst én av disse på listen.

Har brukt smertestillende siste uke

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Har du brukt tabletter mot hodepine eller andre smerter den siste uka?» Indikatoren viser andelen som svarer «Ja».

Mobbing**Har blitt mobbet av andre barn**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «tenk på de siste månedene. Har du blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritida?» Indikatoren viser andelen som svarer «ja, omtrent hver 14. dag» eller oftere.

Opplevd negative hendelser på nett

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «har du i løpet av de siste månedene blitt utsatt for noe av det følgende?» Indikatoren viser andelen av barna som svarer at de én eller flere ganger har opplevd: «At noen via nettet eller mobil har truet deg», «at noen via nettet eller mobil har skrevet sårende ting til deg eller om deg», «at noen har lagt ut sårende bilder eller videoer av deg på nettet eller mobil» eller «at noen har stengt deg ute fra sosiale ting på nettet».

Litteratur

Liste over forskningslitteratur som berører temaene i denne rapporten.

Livskvalitet

Evensen, M. & Løvgren, M. (2018). *Studier av velferd og livskvalitet hos barn* (NOVA Notat 5/2018). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

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

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

Røysamb, A. E. & Nes, R. B. (2022). Livskvalitet og gode liv. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 9-16). Rådet for psykisk helse.

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*. UNICEF Office of Research.

Venner

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.

Hyggen, C., Brattbakk, I. & Borgeraas, E. (2018). *Muligheter og hindringer for barn i lavinntektsfamilier. En kunnskapsoppsummering* (NOVA rapport 11/2018). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Koch, K. B. & Aagesen, U. C. (2021). *Psykisk ensomhet blant barn og unge*. Røde Kors.

Løvgren, M. & Hyggen, C. (2023). Barns bruk av sosiale medier: Om ensomhet, samvær med venner og livskvalitet blant jenter og gutter. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 6(1), 1-22.

Ulset, V. & Bekkhus, M. (2022). Familie, vennskap, skole og barnehage kan bidra til resiliens og positiv utvikling hos barn og unge. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 177-182). Rådet for psykisk helse.

Foreldre

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

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>

Foreldre

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

Tveit, O. B. & Morbech, M. (2022). Det er gøy å være barn, men kjedelig når foreldrene krangler. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 215-222). Rådet for psykisk helse.

Tømmerås, T. & Kjøbli, J. (2022). Samspill i familien og psykiske vansker hos barn. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 160-168). Rådet for psykisk helse.

Skole

Bjørnset, M. N. (akseptert for publisering mai 2025). Temporale endringer i kjønnsforskjeller: Stress og skolepress i overgangen mellom barndom og ungdom. *Tidsskrift for kjønnsforskning*.

Brandlistuen, R. (2022). Viktige utviklingspsykologiske overganger i skolealder. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 266-270). Rådet for psykisk helse.

Bølstad, E., Ferstad, F. F. & Skoe, E. F. (2022). Emosjonell kompetanse: En grunnleggende ferdighet i skolen. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 192-197). Rådet for psykisk helse.

Havik, T. (2022). Barn og unge som ikke makter eller vil gå på skolen. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 275-276). Rådet for psykisk helse.

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

Wendelborg, C. & Caspersen, J. (2023). Fysisk tilrettelegging i skolen sin betydning for inkludering i skole og fritid. I T. Wilhelmsen, E. Berg, K. V. Evensen, G. M. Solstad & I. M. Thorjussen (Red.), *Bevegelsesfellesskap i oppveksten: Kritiske perspektiver på inkludering og mangfold* (s. 53-70). Fagbokforlaget.
<https://doi.org/10.55669/oa230103>

Lokalmiljøet

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

Eriksen, I. M. & Andersen, P. L. (2021). *Ungdoms tilhørighet, trivsel og framtidsplaner i Distrikts-Norge. En flermetodisk analyse av betydningen av bosted, kjønn og sosioøkonomiske ressurser* (NOVA rapport 2/21). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Fløtten, A. T. (2022). Å være som de andre: Om fattigdom og ulikhet i oppveksten. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 30-37). Rådet for psykisk helse.

Lokalmiljøet

Mouratidis, K. (2021). Urban planning and quality of life: A review of pathways linking the built environment to subjective well-being. *Cities*, 115, 103229. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103229>

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.

Fritid

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

Bauger, L. & Vardheim, I. (2023). Sammenhenger mellom digital fritid og livskvalitet. I I. Vardheim (Red.), *Ungdata pluss i Vestfold og Telemark. Resultater fra første datainnsamling 2023* (s. 65-74). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

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.

Eriksen, I. M. & Seland, I. (2022). Fritidsklubben som beskyttelse for sårbare ungdommer. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 281-287). Rådet for psykisk helse.

Fløtten, A. T. (2022). Å være som de andre: Om fattigdom og ulikhet i oppveksten. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 30-37). Rådet for psykisk helse.

Hjetland, G. J. & Skogen, J. C. (2022). Blir ungdoms psykiske helse påvirket av sosiale medier? I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 103-111). Rådet for psykisk helse.

Holmarsdóttir, H., Seland, I., Hyggen, C. & Roth, M. (2024). *Understanding the everyday digital lives of children and young people*. Springer Nature.

Løvgren, M. & Hyggen, C. (2023). Barns bruk av sosiale medier: Om ensomhet, samvær med venner og livskvalitet blant jenter og gutter. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 6(1), 1-22.

Overå, S. (2022). Gaming, digitale plattformer og identitetsbygging i ulike utviklingsfaser. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 112-123). Rådet for psykisk helse.

Fritid

Sandvik, M. R. & Solstad, G. M. (2023). Hva har Hartmut Rosa å si til idrettsforskningen? Betrachtninger om inkludering i en eskalerende idrett. I T. Wilhelmsen, Berg, E., Evensen, K. V., Solstad, G.M. & Thorjussen, I. M. (Red.), *Bevegelsesfellesskap i oppveksten* (s. 171-186). Fagbokforlaget.

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.

Solstad, G. M., Skilebred, A. & Enstad, F. (2025). *Idrett for alle i Oslo? Sluttrapport frå et følgeforskningsprosjekt 2019-2024* (NOVA rapport 1/25). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Stenee-Johansen, J., Hansen, P., Olsen, K., Larsen, T. & Nilsen, B. (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.

Strandbu, Å. & Bakken, A. (2024). Barna og idretten. Organisering, verdier og sosial ulikhet. *Norges idrettshøgskole*.

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.

Helse

Aase, H., Holt, T. & Helland, M. S. Barn og unges helse: oppvekst og levekår. I: Folkehelse rapporten - *Helsetilstanden i Norge* [nettdokument]. Folkehelseinstituttet [oppdatert (23.06.2022)]. Hentet fra: [Barn og unges oppvekst og levekår - FHI](#)

Enstad, F., Helseth, S., Løyland, B., Haraldstad, K. & Olga Skarstein, S. (2025). Use of over-the-counter analgesics in Norwegian children – a national cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 14034948251328492. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/14034948251328492>

Helland, S. S., Rognstad, K., Kjøbli, J., Mellblom, A. & Backer-Grøndahl, A. (2021). Psykologer i kommunen: En kartlegging av tjenester for barn og unge med psykiske vansker. *Psykologi*, 58, 484-491.

Hysing, A. M. & Sivertsen, B. (2022). Søvnens betydning for psykisk helse i oppvekstløpet. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 89-94). Rådet for psykisk helse.

Mathisen, A. T. F. & Sundgot-Borgen, J. (2022). Psykens byggesteiner: kosthold og fysisk aktivitet. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 78-88). Rådet for psykisk helse.

Helse

Surén P., Totland T. H., Abel M. H., Holvik K., Brantsæter A. L., Torheim L. E., et al. Barn og unges fysiske helse. I: Folkehelse rapporten - *Helsetilstanden i Norge* [nettdokument]. Folkehelseinstituttet [oppdatert (03.06.2022)]. Hentet fra: <https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/grupper/barn-fysisk-helse?term=>

Skogen, J. C., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Siqveland, J. & Øverland, S. N. (2018). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt.*

Mobbing

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

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/AFI, 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.

Halliday, S., Gregory, T., Taylor, A., Digenis, C. & Turnbull, D. (2021). The impact of bullying victimization in early adolescence on subsequent psychosocial and academic outcomes across the adolescent period: A systematic review. *Journal of school violence*, 20(3), 351-373.

Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T. & Garandeau, C. F. (2021). Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1023-1046.

Sjursø, I. R. (2022). Barn og unge som blir utsatt for tradisjonell og digital mobbing. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 131-136). Rådet for psykisk helse.

Ungdata junior 2025

Nasjonale resultater

Ungdata junior er lokale undersøkelser tilpasset elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn) og tas i bruk av kommuner over hele landet. Målet er å få en oversikt over hvordan barn i dag har det, og hva de driver med i fritiden. Undersøkelsene er nettbaserte og gjennomføres i skoletiden.

Ungdata junior er et gratistilbud til kommuner og er et samarbeid mellom de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS) og Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet.

KORUS står for den praktiske gjennomføringen i kommunene og oppfølging av lokale resultater. Ungdatasekretariatet på NOVA koordinerer og administrerer alle undersøkelser. Helsedirektoratet finansierer Ungdata junior.

I denne rapporten presenteres resultatene fra 2023–2025 for landet som helhet.

Rapporten oppsummerer svar fra 120 579 barn som deltok i undersøkelsen. Undersøkelsen ble gjennomført i 268 kommuner i årene 2023–2025. Rapporten viser også hvordan situasjonen for barn har utviklet seg over tid siden 2021.

Rapporten tar for seg følgende områder: vennskap, familie, skole, nærmiljø, fritidsaktiviteter, medier, mobbing, helse, trivsel og livskvalitet. Rapporten presenterer også forskjeller og likheter mellom gutter og jenter på ulike klassetrinn og forskjeller knyttet til sosioøkonomisk familiebakgrunn.

OSLOMET

STORBYUNIVERSITETET
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

KORUS