

# Ungdata 2022

## Nasjonale resultater

Anders Bakken



ungdata

OSLOMET

STORBYUNIVERSITETET  
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

# Innhold

<u>Forord</u>	1
<u>Sammendrag</u>	2
1. <u>Livskvalitet</u>	10
2. <u>Venner</u>	12
3. <u>Foreldre</u>	16
4. <u>Skole</u>	18
5. <u>Lokalmiljøet</u>	22
6. <u>Framtid</u>	24
7. <u>Medier</u>	26
8. <u>Organisert fritid</u>	28
9. <u>Fysisk aktivitet</u>	30
10. <u>Helse</u>	32
11. <u>Rusmidler</u>	38
12. <u>Regelbrudd</u>	42
13. <u>Vold og trakassering</u>	44
<u>Om Ungdata og datamaterialet</u>	48
<u>Definisjoner</u>	52
<u>Litteratur</u>	56

## NOVA Rapport 5/22

© Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2022  
NOVA – Norwegian Social Research  
OsloMet – storbyuniversitetet

ISBN (trykt utgave): 978-82-7894-807-1  
ISBN (elektronisk utgave): 978-82-7894-808-8  
ISSN 1893-9503 (online)

**Forfatter:** Anders Bakken

Illustrasjonsfoto forside: © colourbox.com

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

*Denne rapporten refereres til som:* Bakken, A. (2022). Ungdata 2022. Nasjonale resultater. NOVA Rapport 5/22. Oslo: NOVA, OsloMet

Revidert 22. august 2022

---

# Forord

Ungdata er lokale ungdomsundersøkelser som gjennomføres på ungdomsskoler og videregående skoler over hele landet. Gjennom Ungdata får ungdom tilbud om å være med i en spørreundersøkelse som handler om hvordan det er å være ung i dag. Målet er å få en oversikt over hvordan dagens ungdom har det, og hva de driver med i fritiden. Undersøkelsene gjennomføres lokalt i den enkelte kommune, men gir også data på regionalt og nasjonalt nivå og over tid. Undersøkelsene foregår i skoletiden, og er siden 2010 blitt gjennomført på de aller fleste ungdomsskoler og videregående skoler i hele landet. 915.000 ungdommer har så langt deltatt i undersøkelsen. I 2022 deltok 109.700 ungdommer.

Dette er den tiende nasjonale Ungdata-rapporten. Rapporten oppdaterer hovedfunnene fra Ungdata på nasjonalt nivå. En viktig kontekst for årets rapport er at data ble samlet inn etter at samfunnet igjen fungerte som normalt, etter nesten to sammenhengende år med covid-19-pandemi. Et viktig spørsmål er hvordan ungdom taklet tiden med pandemi, og om vi gjennom årets undersøkelse kan se noen ettervirkninger av pandemien med konsekvenser for ungdoms hverdagsliv. Trender og utviklingstrekk står derfor sentralt i årets rapport, samtidig som den gir et oppdatert bilde av hvordan gutter og jenter på ungdomsskolen og videregående har det i 2022, og hva de driver med i fritiden.

De nasjonale tallene fra Ungdata baserer seg vanligvis på data samlet inn over en treårsperiode. Bakgrunnen er at Ungdata gjennomføres i kommunene, normalt hvert tredje år, og at kommunene gjennomfører på ulike tidspunkter innenfor denne treårsperioden. Både årets rapport og fjorårets baserer seg imidlertid utelukkende på data samlet inn samme år. Grunnen er at undersøkelsene i 2021 og 2022 fanget opp to veldig ulike situasjoner. Undersøkelsen i 2021 fanget opp situasjonen for ungdom mens pandemien hadde vart i over et år, og der omfattende restriksjoner fortsatt rammet samfunnet på ulike områder. I 2022 fanger undersøkelsen opp situasjonen etter at alle restriksjonene var borte og samfunnet igjen hadde normalisert seg. Det er av stor samfunnsinteresse å få systematisk kunnskap om hvordan det var å være ungdom både under og etter pandemien.

Kommunene som deltok i 2021 og 2022, er imidlertid ikke de samme. I 2022 deltok alle kommunene i Agder, Rogaland, Nordland og i de tidligere fylkene Akershus og Østfold samt et utvalg av kommuner i Møre og Romsdal. I 2021 deltok resten av landet. Vi har likevel valgt å presentere 2021- og 2022-resultatene som nasjonalt representative hver for seg. Dette er gjort etter en metodisk vurdering av at det gir et rimelig godt bilde av forholdene på nasjonalt nivå for ungdom på de to tidspunktene.

Årets undersøkelser ble gjennomført i 124 kommuner. De aller fleste ble gjennomført i mars og april 2022.

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

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

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

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

Oslo, 8. august 2022

Anders Bakken, leder for Ungdatasenteret

Seksjon for ungdomsforskning

NOVA/OsloMet – storbyuniversitetet

# Sammendrag

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

Rapporten oppsummerer svarene til de 109.700 ungdommene som var med i Ungdata i 2022. Undersøkelsen ble gjennomført på et tidspunkt der samfunnet igjen fungerte som normalt, etter nesten to år med restriksjoner knyttet til covid-19-pandemien. Resultatene fra årets undersøkelse sammenliknes med resultatene fra pandemiåret 2021 og med resultater gjennom hele 2010-tallet. På denne måten vil vi kunne få et inntrykk av om pandemien påvirket norske ungdommers hverdagsliv selv etter at alle restriksjonene var opphørt.

Rapporten oppdaterer de tidligere nasjonale rapportene som siden 2013 er gitt ut hvert år av Ungdatasenteret ved NOVA,OsloMet (se [ungdata.no](https://ungdata.no)).

## Hovedfunn

Etter nesten to år med pandemi står det bra til med norsk ungdom. Når ungdom i månedene etter at restriksjonene opphørte ble spurt om hvordan de har det, og hva de driver med i fritiden, svarer de aller fleste at de har god livskvalitet, og at de lever aktive liv. Det store flertallet opplever at de har gode venner, de aller fleste har tette og tillitsfulle relasjoner til foreldrene sine, og trivselen i norsk skole er høy. De færreste har mange psykiske plager, og bare et mindretall rapporterer om stor grad av ensomhet.

Resultatene understøtter dermed hovedfunnet fra Ungdata i pandemiåret 2021, om en ungdomsgenerasjon som stort sett taklet pandemidagens utfordringer på en rimelig god måte. Og det til tross for at pandemien representerte en krevende tid for svært mange ungdommer.

Årets rapport viser at flere av de endringene som ble dokumentert i forbindelse med pandemien, stort sett er tilbake igjen på nivået før pandemien. På de områdene som rapporten tar for seg – livskvalitet og fritid – er det vanskelig å konkludere med noen entydige eller tydelige post-korona-effekter. Det som er mest påfallende er at mange av de utfordringene som ungdom hadde før og under pandemien – som for eksempel ensomhet, mobbing eller psykiske helseplager – gjelder fortsatt og er mer eller mindre like utbredt etter at pandemien var over som før.

På ett område finner vi imidlertid en viss forverring sammenliknet med tiden både før og under pandemien. Det handler om at flere i 2022 rapporterer om fysiske plager, og at flere bruker smertestillende tabletter. Det er imidlertid vanskelig å si om dette reflekterer en «post-korona-effekt», eller om det rett og slett handler om at det i perioden som undersøkelsen ble gjennomført, var nokså mange i Norge som var smittet av den mildere covid-19-varianten.

Selv om funnene i årets rapport er positive med tanke på pandemiens mulige negative konsekvenser, dokumenterer rapporten flere utviklings-trekk som startet før pandemien kom til landet, og som ser ut til å fortsette eller å «ha overlevd» pandemitiden. Dette gjelder imidlertid ikke omfanget av psykiske plager, et tema som har fått svært stor oppmerksomhet de senere årene på grunn av økning i selvrapporterte plager. På dette området kan det se ut som at økningen som fant sted på 2010-tallet, har stoppet opp eller flatet ut.

Derimot finner vi noen bekymringsfulle utviklings-trekk knyttet til deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter. Etter en periode med nokså stabile deltakelsestall, er vi inne i en periode med nedadgående kurver. Bare i løpet av de siste 4–5 årene har andelen elever på ungdomstrinnet som er med på organiserte aktiviteter, blitt redusert med

## ” Etter to år med pandemi står det fortsatt bra til med norsk ungdom

### Oppdaterte tall for 2022

Rapporten baserer seg på fra svar fra 109.700 elever fra 8. trinn til Vg3. Undersøkelsen foregikk våren 2022 og ble gjennomført i 124 kommuner i seks fylker. De aller fleste ungdomsskolene og videregående skolene i disse kommunene deltok i undersøkelsen.

Svarprosenten i 2022 var 85 % på ungdomstrinnet og 68 % på videregående. Samlet svarprosent er 78 %.

sju-åtte prosentpoeng. Nedgangen gjelder både for idrett, religiøse aktiviteter og kulturaktiviteter. Andelen ungdomsskoleelever som bruker fritidsklubb, har imidlertid over tid vært nokså stabil, men gått noe ned på videregående.

Et annet område som det er verdt å trekke fram, handler om ungdoms relasjoner til skolen. Siden midten av det forrige tiåret – fra omtrent 2015, har det for hvert år blitt stadig færre som trives på skolen. Det er også blitt langt flere som kjeder seg på skolen, og flere ungdommer enn før skulker.

Et tredje område som har endret seg i den samme perioden, handler om ungdoms bruk av narkotika. Både andelen som har brukt cannabis, men også andre narkotiske stoffer, har økt blant elever på videregående. Blant gutter på Vg3 i 2022 har 14 % prøvd andre narkotiske stoffer enn cannabis. På alkoholområdet har det imidlertid vært mer stabile utviklingstrekk. Det samme gjelder cannabisbruken blant ungdomsskoleelever. Det er altså ikke snakk om en generell økning i rusmiddelbruk blant tenåringer, men kanskje ser vi konturene av noen nye brukermønstre?

#### Færre enn før deltar i organiserte fritidsaktiviteter

I 2022 var rundt halvparten av norske tenåringer aktive i en organisasjon, en klubb, et lag eller en forening. Tallene varierer med alder, fra i overkant av 60 % deltakelse blant 8.-klassinger til litt under av 40 % blant de eldste på videregående. Gutter og jenter deltar omtrent i like stor grad.

Hvor mange som er med i organiserte fritidsaktiviteter har imidlertid endret seg en god del over tid. På starten av 2010-tallet økte deltakelsestallene noe for deretter å flate ut. De siste 4–5 årene har andelen imidlertid sunket år for år. På ungdomstrinnet har nedgangen i denne perioden vært på sju prosentpoeng (fra 65 % til 58 %) og på videregående seks prosentpoeng (fra 47 % til 41 %). En del av denne nedgangen fant sted i pandemiåret 2021. Årets tall tyder ikke på noen økning tilbake til nivået før pandemien. Tvert imot fortsetter tallene å gå ned. Størst er nedgangen blant jenter på videregående, med en nedgang fra 2021 til 2022 på fire prosentpoeng.

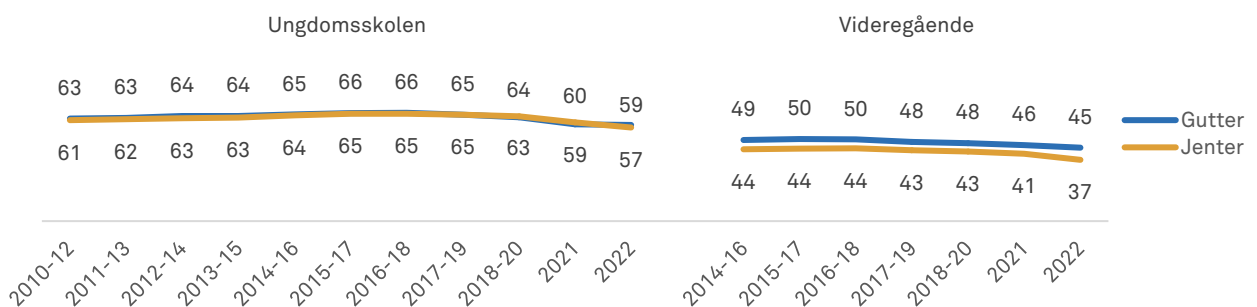
Å ikke kunne delta på de vanlige fritidsaktivitetene var ett av de områdene som ungdom opplevde som mest utfordrende med hele pandemien. Resultatene fra årets Ungdata-undersøkelse kan tyde på at det har vært et visst frfall knyttet til pandemien, men at det har slått litt ulikt ut for ulike aktivitetstyper. Resultatene fra pandemiåret 2021 viste at den største nedgangen var knyttet til fritidsklubbene og til deltakelse i religiøse foreninger. For disse typene aktiviteter er deltakelsestallene i 2022 omtrent på samme nivå som før pandemien. At økningen etter pandemien var omtrent like stor som nedgangen under pandemien, tyder på at det ikke har vært noen større negative effekter på deltakelse i fritidsklubbene og i religiøse foreninger.

Deltakelse i organisert idrett og kulturaktiviteter (for eksempel korps, kor, kulturskole) gikk også ned under pandemien, men mindre enn for fritidsklubber og religiøse aktiviteter. Felles for begge disse aktivitetene er at årets tall er nokså like som i pandemiåret – og altså lavere enn årene før pandemien. Dette kan tyde på at det på idretts- og kulturområdet var et visst frfall knyttet til pandemi-tiden som det har vært krevende å kompensere for i den første perioden etter at restriksjonene fra pandemien ble fjernet. Om årets tall representerer varige effekter på frafallet, vil vi først kunne gi sikrere svar på etter at det har gått noe mer tid.

#### En klar økning i bruken av treningsstudio

Hvordan har så pandemien påvirket ungdoms treningsvaner? Under pandemien var det flere enn før som trente på egenhånd og markert færre brukte treningsstudio. Tallene for 2022 viser at andelen som trener på egenhånd, er tilbake på samme nivå som før pandemien. Andelen som har brukt treningsstudio, har derimot økt en god del mer etter pandemien enn den nedgangen som ble observert under pandemien. At andelen som bruker treningsstudio øker, er en del av en trend vi har sett en god stund. Særlig blant gutter har bruken av treningsstudio blitt mye mer utbredt.

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



### Stadig flere med negative skoleerfaringer

Ungdata viser at de aller fleste opplever skolen som et sted for trivsel og inkludering. Forholdet til lærerne er gjennomgående bra, og de aller fleste føler seg inkludert i elevmiljøet. Årets resultater viser at 86 % trives på skolen. Men det er også et stort flertall som kjeder seg, og over halvparten rapporterer at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. 15 % gir direkte uttrykk for at de er misfornøyde med skolen de går på.

Det er likevel et foruroligende utviklingstrekk at stadig flere ungdommer opplever å ha et negativt forhold til skolen. Dette er en trend som gjennom Ungdata viste seg å starte en gang på midten av 2010-tallet – og som fortsatte under og etter pandemien. Siden midten av 2010-tallet har andelen som trives på skolen blitt redusert med seks prosentpoeng, mens andelen som kjeder seg på skolen har økt med over ti prosentpoeng. Skulking har også vært et tiltakende fenomen de siste årene, særlig blant jenter på ungdomsskolen, hvor andelen som har skulket, har økt fra 20 til 30 %.

Det er lite som tyder på at pandemien har bidratt til å endre noe særlig på disse trendene. Utviklingen startet en god stund før og fortsetter etter pandemien i 2022. Det er også flere som gruer seg til å gå på skolen enn for noen år siden, og færre oppfatter at lærerne bryr seg eller at de passer inn blant elevene. Alle disse endringene gjelder for begge kjønn, og vi gjenfinner tendensen blant elevene på både ungdomstrinnet og i videregående. Men det er også tegn i motsatt retning, for eksempel er det blitt noen flere gutter som er fornøyd med skolen de går på.

Et annet område med store endringer, handler om hvor mye tid ungdom bruker på å gjøre lekser og annet skolearbeid utenom skoletiden. Fra starten av 2010-tallet og fram til omtrent midt i tiåret var dette noe stadig flere ungdommer brukte mye tid på. Etter det har andelen som bruker minst en time daglig på skolearbeid, blitt stadig lavere. Nedgangen har vært størst på ungdomstrinnet.

Hvorvidt endringene er et tegn på at skolemotivasjonen har blitt mindre enn før, eller om det skyldes at skolene ikke lenger forventer at ungdom skal bruke så mye tid på skolearbeid i fritiden, gir ikke undersøkelsen noe konkret svar på.

Selv om mange har et ambivalent forhold til skolen, viser Ungdata at 90 % tror at de kommer til å fullføre videregående opplæring – og det er bare noen svært få som ikke tror at de vil fullføre. Det er ellers et klart flertall (to av tre) som antar at de vil ta utdanning på et universitet eller høgskole. De høye tallene viser at vi har med en utdanningsorientert ungdomsgenerasjon å gjøre, der de aller fleste ser for seg at de vil fortsette å være i rollen som elev eller som student i mange år framover. De

siste tallene fra 2022 viser at andelen som tror de vil ta høyere utdanning, har gått noe ned blant elever på ungdomsskolen, men følger den samme trenden som vist til over, som altså startet omtrent midt på 2010-tallet.

## ” Til tross for at mange unge ikke er spesielt skolemotivert, ser de fleste for seg at de vil være elev eller student i mange år framover

### En veltilpasset ungdomsgenerasjon – men flere på videregående har prøvd narkotika

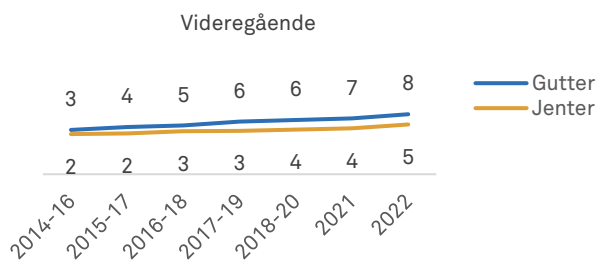
Hovedbildet fra Ungdata er at vi i all hovedsak ser en veltilpasset ungdomsgenerasjon. De færreste involverer seg i lovbrudd som nasking eller hærverk. Det er nesten ingen som røyker sigaretter lenger, og først mot slutten av videregående er rusmidler noe flertallet av ungdom begynner å eksperimentere med eller bruker jevnlig. Oppsummert er dagens unge trolig en god del «skikkeligere» og som generasjon på mange måter mer veltilpasset enn mange tidligere ungdomsgenerasjoner. For eksempel har det i løpet av de siste 20–30 årene vært en markert nedgang i bruk av alkohol blant ungdom, i Norge så vel som i mange andre land.

Alkoholbruken blant ungdom gikk noe ned under pandemien. Det skyldes nok begrensningene som ble lagt på det sosiale livet under pandemien – ungdom drikker sjelden alene. Tallene for 2022 viser at andelen som jevnlig bruker alkohol, har gått opp igjen, og blant jenter på videregående er tallet i 2022 høyere enn før pandemien. Andelen som har vært beruset siste år, viser en litt annen utvikling, noe som kan skyldes at målingen omfatter siste års bruk og dermed fanger opp tiden under pandemien. Trenden for alkoholbruk de siste 10–12 årene er imidlertid mer preget av stabilitet enn av endring.

Hasj og marijuana er de vanligste narkotiske stoffene blant ungdom. De siste tallene viser at 9 % av norske tenåringer hadde brukt cannabis i løpet av siste år, og at 5 % hadde prøvd andre narkotiske stoffer. De fleste som har erfaring med narkotiske stoffer, har prøvd en eller noen få ganger. Bruken er mer vanlig blant gutter enn blant jenter. Andelen som har prøvd narkotiske stoffer, øker markant i løpet av tenårene. I 2022 rapporterte 26 % av guttene på Vg3 at de hadde brukt cannabis, og 14 % at de hadde brukt andre narkotiske stoffer.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en økning i andelen unge som har brukt narkotiske stoffer blant elever i videregående. Økningen i cannabis- bruk har de aller siste årene vært større blant jenter enn gutter, mens det har vært en tydelig økning i bruken av andre narkotiske stoffer siden midten av 2010-tallet for begge kjønn. Men andelen som har brukt narkotiske stoffer, er likevel langt høyere blant guttene enn blant jentene. Det er lite som tyder på at endringene på narkotikaområdet har en direkte sammenheng med pandemien. Tallene for cannabis har i hovedsak vært stabile på ungdomstrinnet.

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



Andelen unge som har vært i slåsskamp, har gått noe ned de siste årene. Sniking på bussen og liknende har derimot økt ganske mye. Også andelen som har vært borte om natta uten at foreldrene visste hvor de var, har økt noe de siste årene. Det samme gjelder andelen som har nasket i butikken. Tagging og hærverk har derimot over tid endret seg nokså lite. Ut fra det som er kartlagt av regelbrudd i Ungdata, er det vanskelig å se at pandemien har påvirket omfanget av regelbrudd i særlig grad. Et mulig unntak er nasking, som samlet sett gikk noe ned i 2021, men som igjen økte etter at pandemien var over.

### Helse og trivsel

Resultatene fra Ungdata i pandemiåret 2021 viste at livskvaliteten til en del unge ble påvirket av pandemien i negativ retning. Pandemiiden innebar mindre direkte sosial kontakt, begrensninger i fritidsaktiviteter og en endret skolesituasjon. Alt dette kan ha bidratt til helseutfordringer, både fysisk og psykisk. Når ungdom ble spurt om hvordan de hadde det, var hovedbildet likevel at livskvaliteten til de fleste var forholdsvis god under pandemien. Selv om mange opplevde psykisk krevende perioder, ga flertallet uttrykk for at de hadde en hverdag preget av glede, mestring og energi.

Hovedbildet fra årets undersøkelse er at det ikke har vært noen generell forverring i måtene ungdom rapporterer om egen helse og livskvalitet på.

Spørsmålene som fanger opp de unges livskvalitet, viser stort sett nokså like resultater i 2022 som i 2021. Det store flertallet mener de har et godt liv, og så mange som 76 % mener at de har alt de ønsker seg. Målene på livskvalitet skiller lite etter alder. Det er derimot flere gutter enn jenter som uttrykker høy grad av livskvalitet.

Ett område der vi generelt finner en forverret helsetilstand, handler om hodepine og bruken av smertestillende tabletter. I flere grupper gikk tallene på disse områdene noe ned under pandemien. Etter pandemien har de økt, og for jenter ligger de høyere etter pandemien enn før. Hvorvidt dette kan tolkes som uttrykk for «post-pandemi-effekt», er derimot vanskelig å si. Det kan være at mange rapporterte om fysiske plager på undersøkelsestidspunktet fordi undersøkelsen ble gjennomført i en periode der mange var smittet av covid-19.

Forskning fra Ungdata tyder på at jenter på ungdomstrinnet som gruppe ble hardere rammet av pandemien enn andre ungdommer. Resultatene fra 2022 tyder på at utviklingen for denne gruppa på noen områder har gått videre i negativ retning. For eksempel er det enda flere jenter på ungdomstrinnet enn før som rapporterer om at de ikke er fornøyd med egen helse. På den annen side er det også i denne gruppen en viss nedgang i andelen som rapporterer om psykiske helseplager, men nivået er fortsatt noe høyere enn i perioden før pandemien.

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

Jenter er generelt mer plaget enn gutter, og andelen med mange plager øker for begge kjønn gjennom ungdomsårene. Etter en lengre periode med økning i omfanget av selvrapporterte psykiske plager, tyder tallene fra de siste tre–fire årene på en utflating eller en mindre nedgang. Med unntak av en midlertidig økning blant jenter på ungdomstrinnet, er det lite som tyder på at pandemien har betydd spesielt mye for utbredelsen av de kartlagte plagene.

Det er betydelig variasjon i hvor mye press ungdom opplever. Noen opplever ikke noe press, mens andre opplever mye. Presset om å gjøre det godt på skolen, er sterkest. Selv om en god del unge opplever press på ulike områder, opplever de aller fleste at de ikke har store problemer med å takle presset i hverdagen.

Resultatene understreker at livskvaliteten til norsk ungdom har vært gjennomgående høy, både under pandemiiden og i perioden etter. Men noen sliter altså mer enn andre.

## Framtidsoptimisme

Siden midten av 2010-tallet har det vært en trend i retning av noe mindre framtidsoptimisme blant norske tenåringer. Det er imidlertid lite som tyder på at pandemien har påvirket ungdoms framtidsorientering i særlig stor grad. Andelen som tror at de vil få et godt og lykkelig liv, gikk bare svakt ned i pandemiåret og har holdt seg på samme nivå etter pandemien. Andelen som tror de vil bli arbeidsledige, har ikke endret seg stort de siste tre–fire årene, dog med en liten økning blant elever på ungdomstrinnet i 2022.

Ungdata viser at selv etter å ha levd med en pandemi i nærmere to år kan dagens ungdom karakteriseres som en framtidsoptimistisk generasjon. Så mange som 68 % tror de kommer til å få et godt og lykkelig liv, og det er et nokså lite mindretall som tror at de noen gang kommer til å bli arbeidsledige. Tallene kan virke overraskende, sett i lys av de store samfunnsendringene som pandemien førte med seg, men også ut fra at store deler av undersøkelsen ble gjennomført etter at krigen i Ukraina startet.

Når det gjelder forventninger om å bli arbeidsledig, er det litt flere gutter enn jenter som er pessimistiske. Guttene er derimot noe mer optimistiske enn jentene i troen på at de skal få et godt og lykkelig liv.

## Vennskap og sosiale relasjoner

Ungdomstiden beskrives gjerne som en fase av livet der jevnaldrende framstår som spesielt viktige, og der det å stå utenfor det sosiale fellesskapet oppleves som særlig sårt. Det å ikke kunne treffe venner var også ett av områdene som ungdom opplevde som mest utfordrende i pandemitiden. Resultatene fra Ungdata viser samtidig at de aller fleste norske tenåringer har venner å være sammen med - dette gjelder både før, under og etter pandemien. Mange treffer vennene sine på skolen, i organiserte fritidsaktiviteter eller gjennom sosiale medier og dataspill.

Årets tall viser at 88 % av norske tenåringer har en fortrolig venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig. Sammenliknet med perioden før pandemien har denne andelen sunket med et par prosentpoeng. Uansett kjønn og alder har omtrent 9 av 10 minst én fortrolig venn. Samtidig er det bekymringsfullt at noen mangler venner. 2 % forteller at de ikke har noen de vil kalle for venner nå for tiden. 4 % har ikke noen å være sammen med i friminuttene på skolen. 7 % mangler noen å være sammen med på fritiden. Disse tallene har ikke endret seg særlig mye de aller siste årene.

Selv om mange ungdommer kan kjenne på ensomhet, er de aller fleste lite eller ikke plaget av det. I 2022 var totalt 10 % veldig mye plaget. Omtrent

dobbelt så mange jenter som gutter rapporterer om ensomhet. Ser vi det siste tiåret under ett, har det vært en økning i andelen som opplever ensomhet. Resultatene fra 2022 og fra årene før pandemien tyder imidlertid på at økningen ikke bare har stoppet opp, men blitt noe redusert. Denne utviklingen kan virke noe overraskende, sett i lys av pandemien og alle restriksjonene som bidro til færre sosiale møter og treffpunkter for ungdom.

Forskning viser at det rundt årtusensskiftet startet en trend der det ble stadig mindre vanlig at ungdom traff hverandre uformelt ute om kveldene. Trenden pågikk omtrent fram til 2015, og i løpet av de siste tre–fire årene har dette endret seg. Nå er vi inne i en periode der flere og flere ungdommer igjen begynner å henge ute om kveldene. Tallene for 2022 viser at det er markert flere ungdommer som er ute om kveldene, enn for eksempel på midten av 2010-tallet. Trenden startet altså før pandemien, og det er lite som tyder på at de sosiale restriksjonene som pandemien medførte, bidro til å sette en stopper for utviklingen.

## Like mye tid foran en skjerm i 2022 som året før

Ett av de områdene som endret seg mye under pandemitiden var hvor mye av fritiden ungdom bruker foran en skjerm. Skjermbruken har over lengre tid vært økende og fjorårets analyser viste at denne utviklingen ble ekstra forsterket under pandemien. Årets tall viser at den samlede tidsbruken foran skjerm er omtrent på samme nivå som i 2021. 74 % av ungdommene brukte utenom skolen minst tre timer daglig foran en skjerm i 2022, mot 76 % i pandemiåret 2021 og 65 % i tiden før pandemien.

Mens gutter tidligere brukte noe mer tid på skjermaktiviteter enn jenter, er det ikke lenger noen større kjønnsforskjeller i tidsbruk. Det er derimot fortsatt store forskjeller i hvilke aktiviteter gutter og jenter driver med. Jenter bruker generelt mye mer tid på sosiale medier enn gutter. De fleste gutter er derimot mer opptatt av å spille dataspill enn de fleste jenter. Tidsbruken øker noe gjennom årene på ungdomstrinnet, men flater ut fra 10. trinn.

Ser vi de siste årene under ett, bruker både gutter og jenter mer tid enn før på sosiale medier. Det har også vært en økning i andelen som bruker mye tid på elektroniske spill, men endringen er mindre markert enn for sosiale medier. Andelen unge som ser på TV, har derimot gått kraftig ned, men utviklingen de siste årene viser en økning eller utflating. Også det å bruke tid på å lese bøker har over tid gått en del ned. Tallene for 2021 og 2022 viser derimot en viss økning i tid brukt på å lese bøker blant jenter.



## En hjemmekjær ungdomsgenerasjon

Forholdet mellom ungdom og foreldre har endret seg mye siden dagens foreldre selv var ungdommer. Mye tyder på at avstanden – eller generasjonskløften – vi tidligere var vant til å snakke om mellom ungdom og foreldregenerasjonen, er mindre i dag enn da dagens foreldre selv var ungdom. Dette understrekes av at 85 % er fornøyd med foreldrene sine – og kun 9 % er litt eller svært misfornøyd. Mer enn 9 av 10 unge opplever at foreldrene deres er svært interessert i livet deres. Normen i dag er et foreldreskap der ungdom står i sentrum, og der foreldre har god oversikt over hva ungdommene gjør i fritiden, og hvem de er sammen med.

Det er lite som tyder på at pandemien har röknet noe særlig ved dette. Men på noen områder har det vært noen endringer. Sammenliknet med tiden før pandemien er flere gutter fornøyd med foreldrene sine, og på videregående er det noen flere enn før som opplever at foreldrene har god oversikt over venner og fritiden deres.

Fra ungdommenes ståsted er det mange som har et åpent forhold til foreldrene sine. Det betyr likevel ikke at ungdom er åpne om alt mulig. I Ungdata er det en god del som bekrefter at de er opptatt av å skjule fritiden sin fra foreldres innsyn. I 2022 svarte 26 % at det stemte svært eller ganske godt at de holder mesteparten av fritiden skjult for foreldrene sine. På dette området har det skjedd nokså store forandringer over tid, da svarte 14 % det samme på midten av 2010-tallet. Andelen som holder fritiden sin skjult for foreldrene, har økt mer blant gutter enn blant jenter. Det er vanskelig å si noe sikkert om hva dette handler om. En mulighet er at ungdom bruker stadig mer tid på nettet, og at nettet er en arena der foreldre har mindre oversikt over hva de driver med enn på andre fritidsarenaer.

## Mobbing, vold og trakassering

Selv om livskvaliteten til norsk ungdom generelt er god, rammes mange av ulike former for vold og trakassering. Mobbing har lenge stått høyt på dagsorden, og til tross for nasjonale kampanjer og skolebaserte tiltak har omfanget av selvrapportert mobbing ikke endret seg særlig mye over tid. Årets mobbetall ligger ett prosentpoeng over fjorårets. Samlet opplever rundt 7 % at de minst hver 14. dag blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra jevnaldrende på skolen og i fritiden. 3 % opplever at de blir utsatt for mobbing på nett omtrent hver 14. dag eller oftere. Det er små kjønnsforskjeller i andelen som blir utsatt for mobbing, men omfanget reduseres utover i tenårene.

Ungdata viser at seksuell trakassering rammer mange unge, og at en god del opplever uønsket seksuell beføling, ryktespredning og verbal trakassering. Jenter opplever mer av dette enn gutter, men det finnes også en del gutter som blir

utsatt for seksuell trakassering. Verbal trakassering er mest vanlig blant de yngste, mens uønsket beføling øker med alderen. 5 % har opplevd at bilder eller videoer der de har vært nakne eller deltatt i seksuelle handlinger, har blitt spredd mot deres vilje.

På videregående blir ungdom spurt om noen har presset eller tvunget dem til samleie eller andre seksuelle handlinger. 12 % av jentene og 3 % av guttene har opplevd dette i løpet av det siste året. Tallene er spesielt alvorlige, da dette i mange tilfeller vil kunne omfatte seksuelle overgrep.

## ” En av åtte jenter på videregående har opplevd at noen har presset eller tvunget dem til samleie eller andre seksuelle handlinger

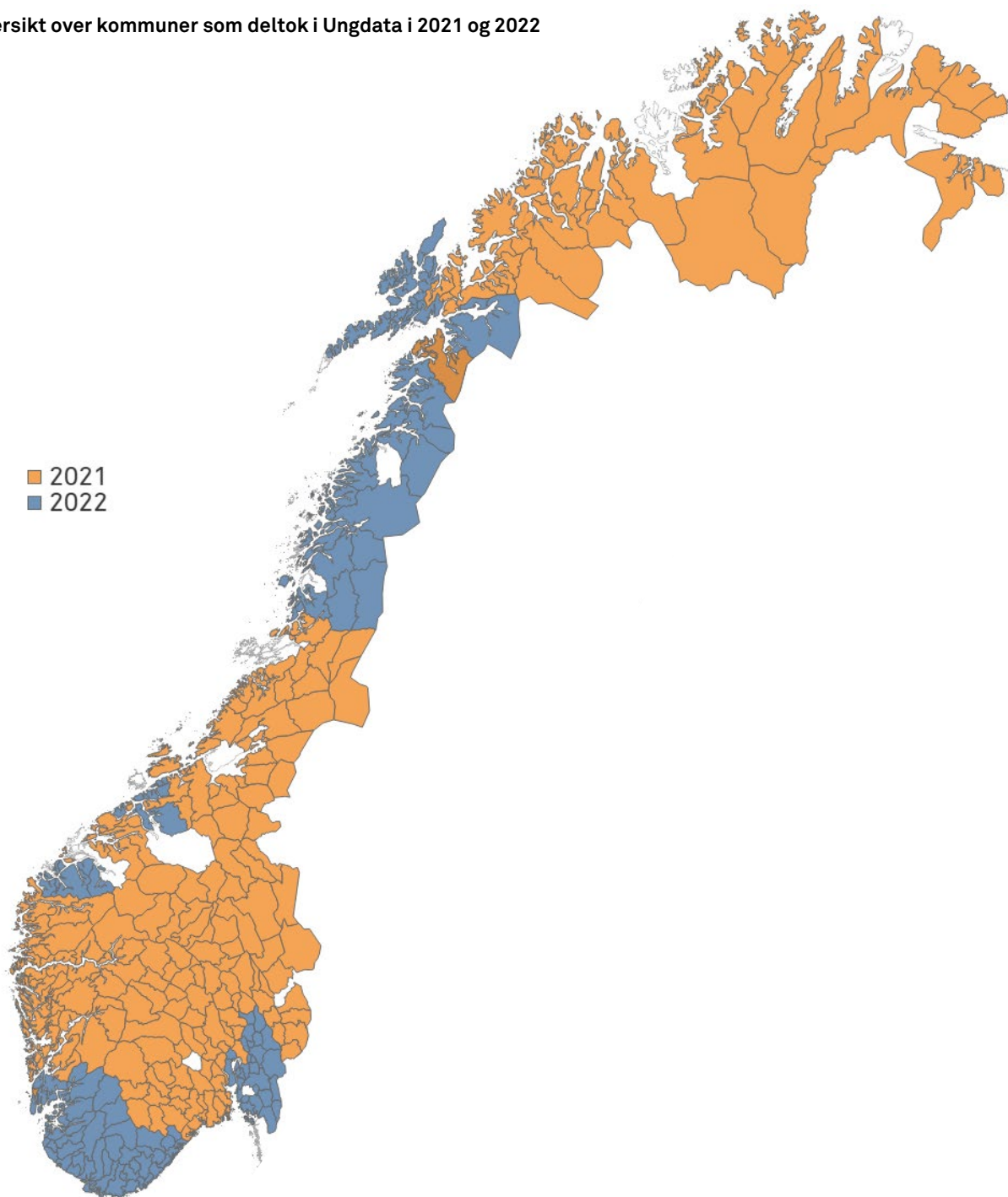
Forskning viser at mesteparten av volden mot ungdom skjer i møte med andre ungdommer, ofte mellom unge mennesker som kjenner hverandre fra før, eller som kjenner til hverandre. I Ungdata blir ungdom spurt om hvor mange som har opplevd direkte fysisk vold fra andre ungdommer. Resultatene viser at rundt 20 % har opplevd dette, mens 4 % har opplevd å bli ranet eller truet med våpen eller gjenstander. Like mange har opplevd å bli slått med vilje av en voksen i familien (4 %), mens 3 % har vært vitne til at voksne i familien har blitt utsatt for vold. Resultatene i 2022 er identiske med de som ble rapportert i 2020 og 2021.

### Kunnskap for forebygging

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

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

## Oversikt over kommuner som deltok i Ungdata i 2021 og 2022



### Geografiske variasjoner

Ungdata ble gjennomført i 124 kommuner i 2022 og i 209 kommuner i 2021. At kommunene har gjennomført undersøkelsen tidligere, gir grunnlag for tidstrender. På [ungdata.no](https://ungdata.no) finnes resultater fra alle undersøkelsene. Der kan du få mer informasjon om hvordan ungdom har det ulike steder i landet. På nettsiden finner du også lokale, regionale og nasjonale Ungdata-rapporter som gir mer detaljerte analyser av undersøkelsene.

## Om datagrunnlaget

Siden 2010 har over 900.000 elever deltatt i ungdomsundersøkelsen Ungdata. Undersøkelsen har blitt gjennomført på ungdomstrinnet i nesten alle kommuner og på de fleste videregående skolene i landet. Undersøkelsene gjennomføres normalt med tre års mellomrom av kommunene eller fylkeskommunene lokalt i samarbeid med de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS) og NOVA. Alle data samles i en nasjonal database.

Vanligvis baserer de nasjonale tallene i den årlige rapporten seg på et gjennomsnitt av alle de undersøkelsene som har vært gjennomført i løpet av de siste tre årene. Både årets rapport og fjorårets baserer seg imidlertid utelukkende på undersøkelser gjennomført i løpet av ett år. Grunnen til dette er at undersøkelsene i 2021 og 2022 fanget opp to veldig ulike situasjoner. I 2021 ble ungdommenes situasjon kartlagt mens de hadde levd under en pandemi i over et år og der restriksjoner fortsatt rammet ungdom på ulike områder. I 2022 ble kartleggingen foretatt etter at alle restriksjonene var borte og samfunnet igjen hadde normalisert seg. Det har stor interesse å finne ut hvordan det var å være ungdom i hvert av disse to årene. Dessuten er det vanskelig å tolke tidstrender dersom man slår sammen undersøkelser gjennomført disse to årene.

Undersøkelsen i 2022 ble gjennomført i 209 av totalt 356 kommuner. Kommunene som deltok i 2022, er imidlertid ikke de samme som i 2021. I 2022 deltok alle kommunene i Agder, Rogaland, Nordland og i de tidligere fylkene Akershus og Østfold samt et utvalg av kommuner i Møre og Romsdal. I 2021 deltok resten av landet. Vi har likevel valgt å presentere 2021- og 2022-resultatene som nasjonalt representative hver for seg. Dette er gjort etter en metodisk vurdering av at det gir et rimelig godt bilde av forholdene på nasjonalt nivå for ungdom på de to tidspunktene.

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

Mer informasjon om datainnsamlingen og Ungdata finnes bakerst i rapporten. Se også nettsiden [ungdata.no](http://ungdata.no).

# Livskvalitet

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

I Ungdata er ungdom bedt om å svare på hvor tilfreds de er med livet sitt for tiden. De ble bedt om å gi poeng på en skala som går fra 0 til 10, der 0 for dem er det verst tenkelige livet og 10 er det best mulige livet. Svarene fra de unge tyder på at det store flertallet er godt tilfreds med det livet sitt. Så mange som 8 av 10 plasserer seg over midtpunktet på skalaen – og halvparten ga seg selv åtte poeng eller mer.

At det står bra til med norsk ungdom understrekes av andre spørsmål i Ungdata. 9 av 10 mener at livet deres er bra og nesten 8 av 10 opplever at de har alt de ønsker seg i livet. De aller fleste ungdommer gir også uttrykk for en hverdag preget av glede og energi, og mange opplever mestringsfølelse, framtidsoptimisme og at de føler seg nyttige. Målene på livskvalitet skiller lite etter alder. Det er derimot flere gutter enn jenter som uttrykker høy grad av livskvalitet.

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

Et interessant funn er at resultatene fra 2022 er mer eller mindre identiske som resultatene i 2021. Det er altså lite som tyder på at ungdoms selvvurdering av eget liv verken har blitt bedre eller dårligere etter pandemien. Fjorårets tall viste imidlertid en viss nedgang i målene på livskvalitet sammenliknet med tiden før pandemien.

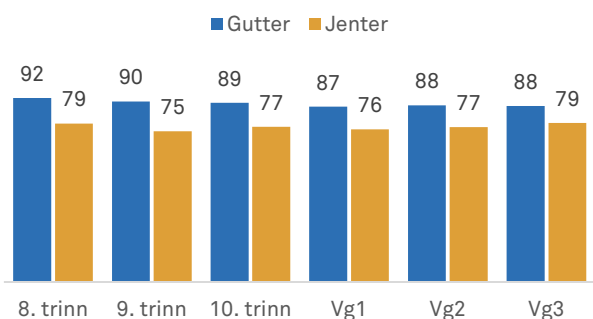
Spørsmålene i dette kapittelet er først med i Ungdata fra 2020. Det begrenser hvor lange tidstrender vi kan vise.

## Tilfredshet med livet

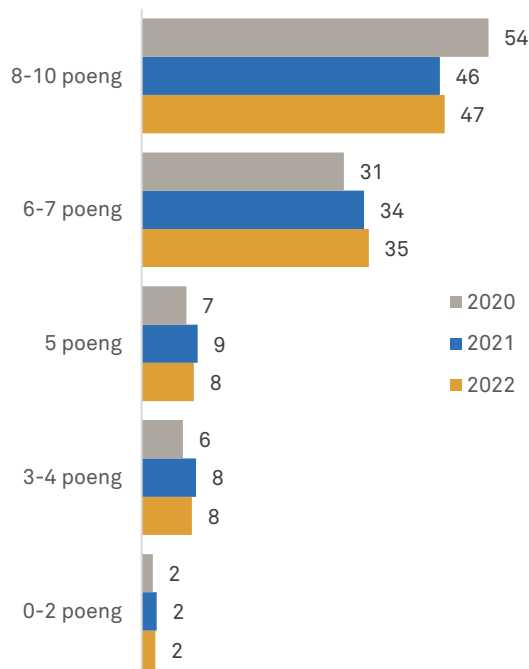
Hvor tilfreds ungdom er med det livet de lever ble målt gjennom følgende spørsmål: «Nedenfor er det en skala fra 0 til 10. Øverst på skalaen (10) står for det best mulige livet for deg og nederst (0) er det verst mulige livet for deg. Hvor synes du at du står på denne skalaen nå for tiden?».

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

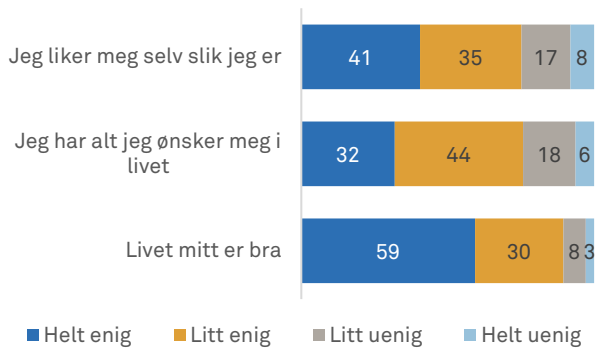
## Prosentandel av gutter og jenter på ulike klassetrinn som er tilfreds med livet sitt (seks eller flere poeng på skalaen fra 0-10)



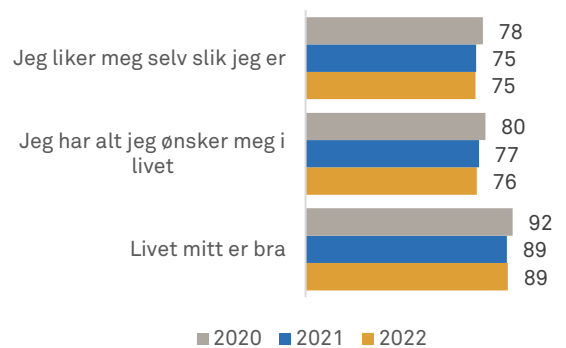
## Hvor tilfreds ungdom er med livet sitt for tiden. Skala fra 0 til 10, der 0 er det verst mulige livet de kan tenke seg, og 10 det best mulige livet. Prosent før (2020), under (2021) og etter pandemien (2022)



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



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

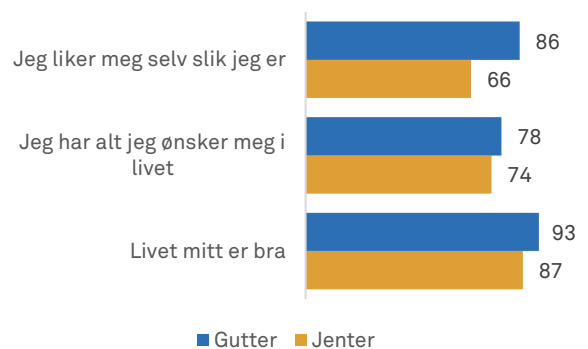


#### Livskvalitet

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

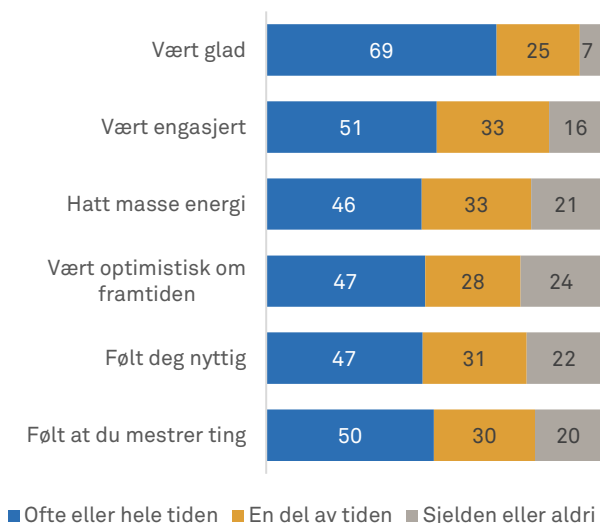
Resultatene viser at noen flere gutter enn jenter er tilfreds med livet sitt. Kjønnsforskjellene er større for det som har med mestring, nytte og framtidsoptimisme å gjøre, enn det som har med glede, engasjement og energi.

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

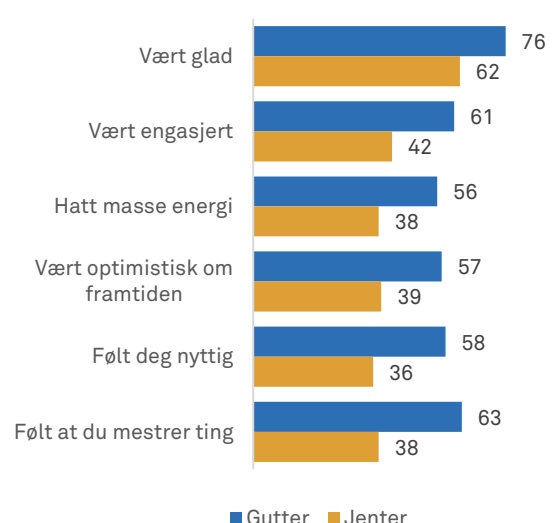


## ” De fleste unge er godt fornøyd med livet sitt

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



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



# Venner

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

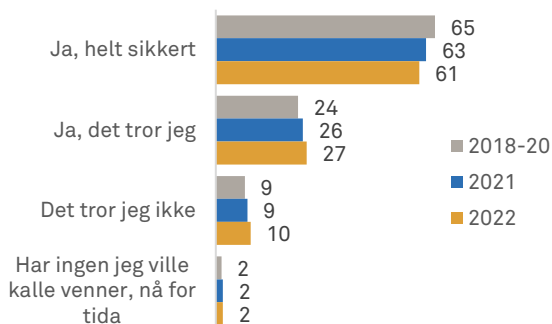
Med online dataspill og sosiale medier kan ungdom uavhengig av tid og sted være sammen og holde kontakt. For mange vil kvaliteten på vennskapene likevel fremdeles bety mer enn hvordan man er sammen og hvor mange man er sammen med. På lengre sikt har samspillet med jevnaldrende betydning for utvikling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

Ungdata viser at de aller fleste norske tenåringer har venner å være sammen med. Dette gjelder både før, under og etter pandemien. De fleste bruker en god del tid sammen med venner. De siste årene har det blitt vanligere at ungdom treffer hverandre ute om kvelden. Denne endringen representerer brudd på en lengre trend, der ungdom i langt mindre grad enn sine foreldre brukte fritiden sin på å henge med venner ute.

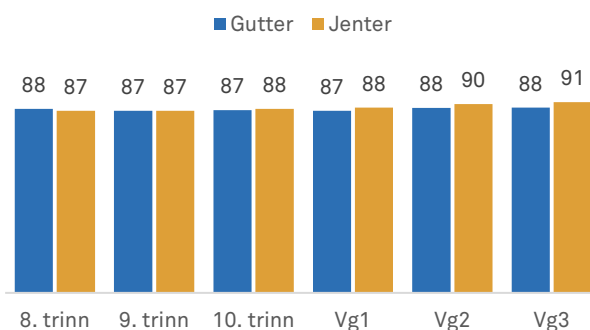
88 % har en fortrolig venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig. Denne andelen har gått noe ned de siste årene, og da spesielt på ungdomstrinnet. Noen mangler venner og for mange av disse ungdommene kan det oppleves som sårt. 2 % oppgir at de ikke har noen de vil kalle for venner nå for tida. 3 % har aldri eller som regel ingen å være sammen med i friminuttene på skolen. 7 % mangler noen å være sammen med på fritiden. Tallene på dette området har ikke endret seg særlig mye de aller siste årene.

Selv om mange ungdommer kan kjenne på ensomhet, er de aller fleste lite eller ikke plaget av det. I 2022 var totalt 10 % veldig mye plaget. Det er omtrent dobbelt så mange jenter som gutter opplever ensomhet. Ser vi det siste tiåret under ett, var det en økning i andelen som rapporterte å være mye plaget av ensomhet. Resultatene fra 2022 og fra årene før pandemien tyder på at kurvene for ensomhet har flatet ut. Endringene over tid kan virke overraskende, sett i lys av pandemien og alle restriksjonene som bidro til færre sosiale møter og treffpunkter ungdom i mellom. Det har imidlertid vært en mindre nedgang i ensomhetstallene etter pandemien.

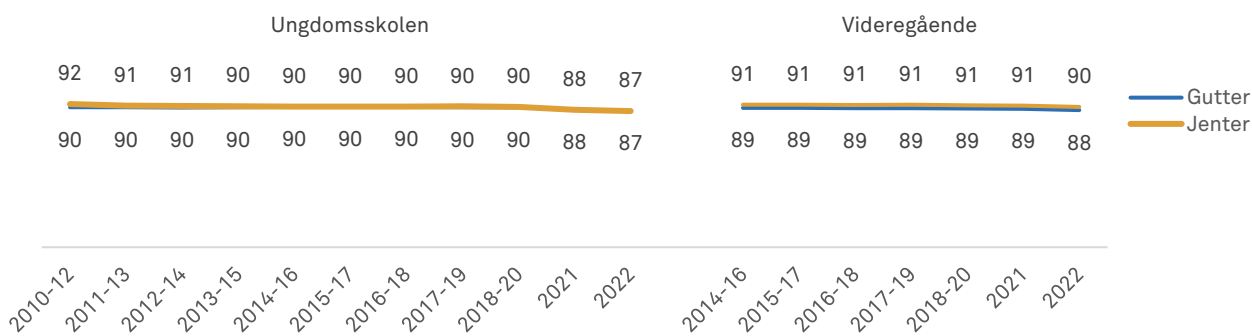
## Har du minst én venn som du kan stole på og betro deg til om alt mulig?



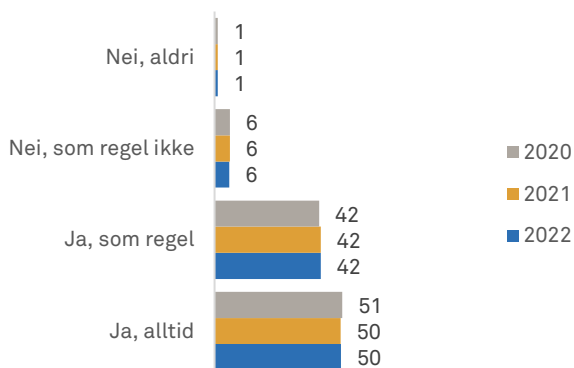
## Prosentandel som har en fortrolig venn. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



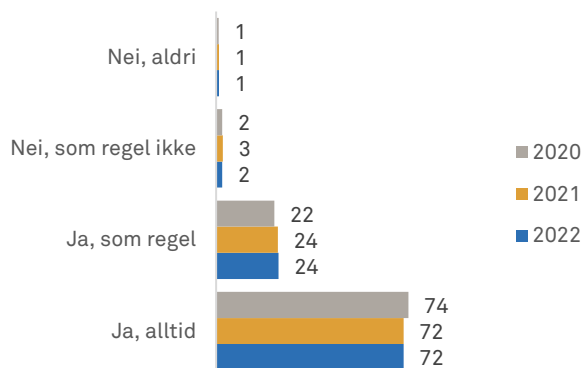
## Prosentandel som har en fortrolig venn. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



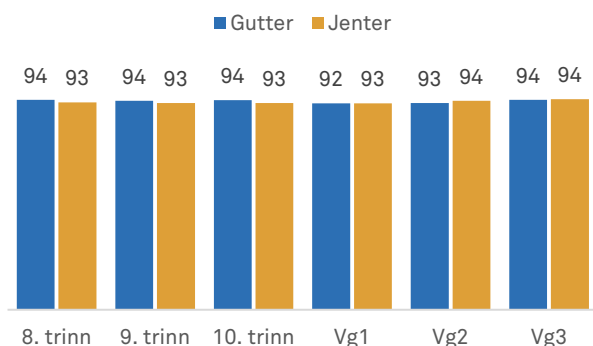
### Har du noen å være sammen med på fritiden?



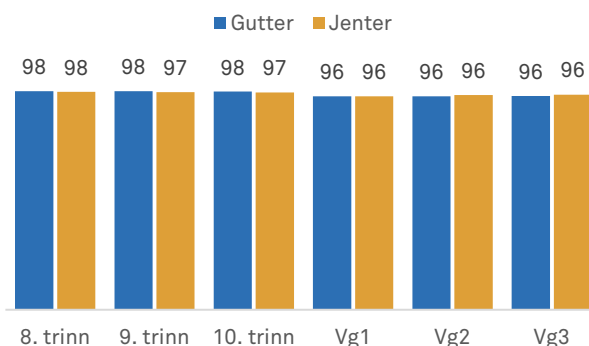
### Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?



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



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



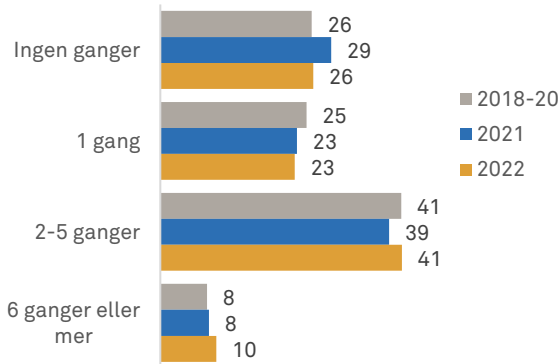
#### Å ha noen å være sammen med

De aller fleste ungdommer har et ønske om å være sosiale. Resultatene fra Ungdata viser at nesten alle har noen å være sammen med i fritiden og på skolen. I 2022 svarer 97 % at de alltid eller som regel har noen å være sammen med i friminuttene på skolen og 92 % at de har noen å være sammen med på fritiden. Tallene har vært stabile de siste årene.

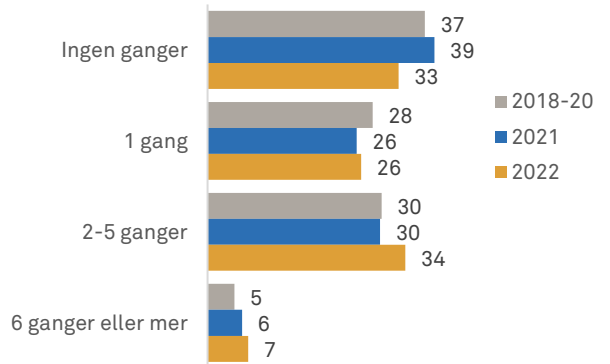
Resultatene på denne siden er basert på spørsmål som var med i Ungdata for første gang i 2020. De gir derfor ikke grunnlag for å se på lengre tidstrender.

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

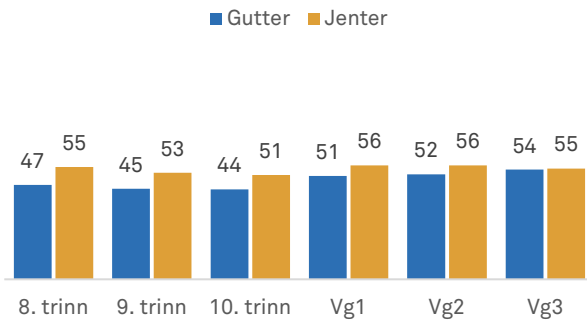
Hvor mange ganger har du vært sammen med venner hos deg eller hos dem i løpet av den siste uka?



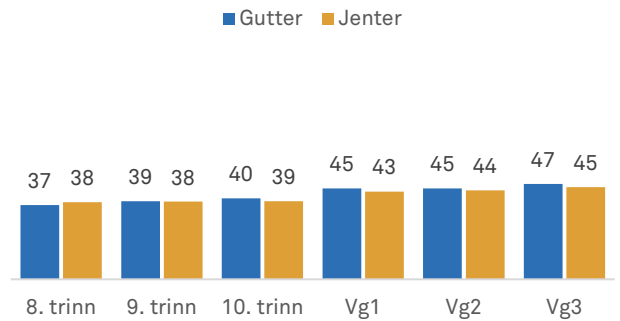
Hvor mange ganger har du brukt størsteparten av kvelden ute sammen med venner?



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

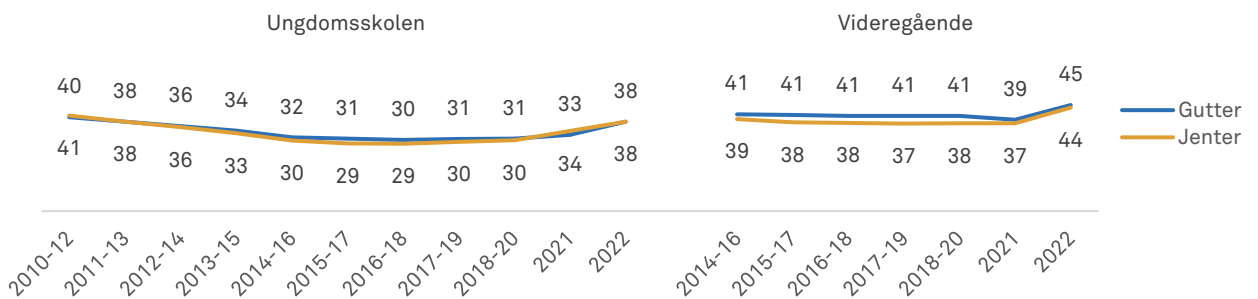


Prosentandel som har vært ute med venner størsteparten av kvelden minst to ganger siste uke. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



” De siste tiårene har det blitt mindre vanlig at ungdom henger ute med venner om kvelden. Denne trenden har snudd

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





### Ensomhet

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

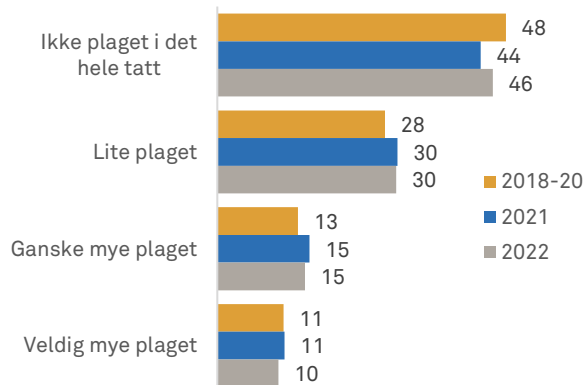
Ensomhet måles best gjennom selvrapportering. Det er vanlig å stille ett direkte spørsmål om hvorvidt man føler seg ensom, slik det gjøres i Ungdata. Spørsmålet fanger opp hvor ofte ungdom følte seg plaget av ensomhet i løpet av den siste uken.

Ungdata viser at de aller fleste ikke er særlig plaget av ensomhet. Nær halvparten (46 %) var ikke plaget i det hele tatt. Ytterligere 30 % var lite plaget.

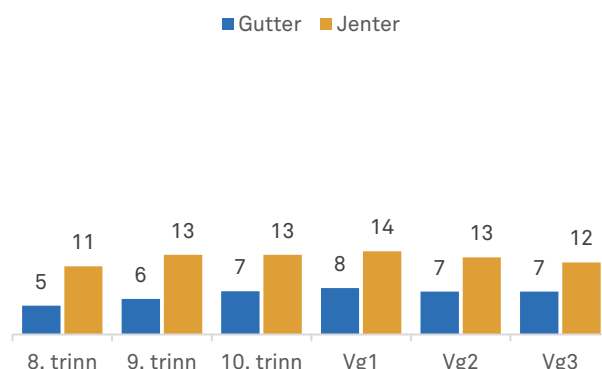
I 2022 var 10 % av ungdommene veldig mye plaget av ensomhet. Ensomhet er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Tallene er nokså stabile gjennom ungdomsalderen, men både for gutter og jenter øker omfanget noe fram til de begynner på videregående.

Ensomhetstallene i Ungdata økte noe gjennom hele 2010-tallet. Tallene fra de siste årene tyder på at kurvene for ensomhet har flatet ut og gått noe ned etter pandemien. Resultatene fra Ungdata tyder med andre ord på at pandemien ikke førte til noe særlig mer ensomhet blant ungdom enn det som har vært vanlig.

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

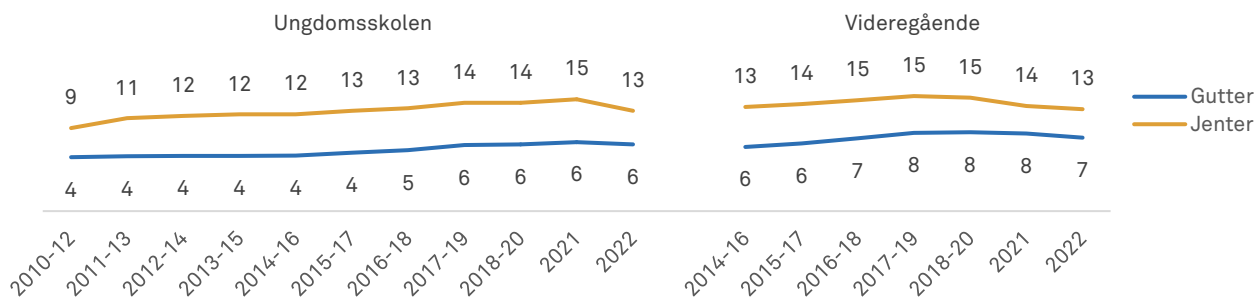


### Prosentandel som har vært veldig mye plaget av følelsen av å være ensom siste uke. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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

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



# Foreldre

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

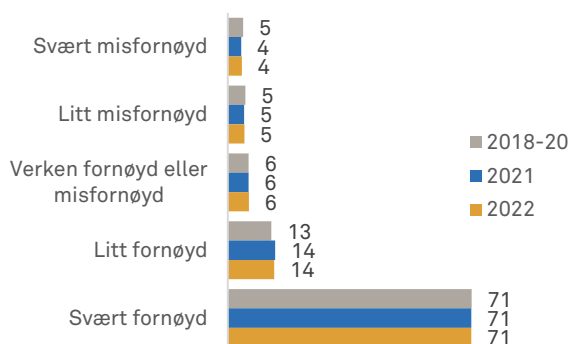
Samtidig handler det å være ung om gradvis å løsrive seg fra foreldrene og om å bli en selvstendig person. Etter hvert som barn blir eldre, blir deres egne meninger og interesser viktigere. For de fleste vedvarer likevel den emosjonelle nærheten til foreldrene utover i ungdomstiden. Selv om det også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

Mye tyder på at avstanden – eller generasjonskløften – vi har vært vant til å snakke om mellom ungdom og foreldregenerasjonen, er mindre i dag enn da dagens foreldre selv var ungdom. Dette understrekes av at 85 % er fornøyd med foreldrene sine – og kun 9 % er litt eller svært misfornøyd. Mer enn 9 av 10 unge opplever at foreldrene deres er svært interessert i livet deres. Normen i dag er et foreldreskap der ungdom står i sentrum, og der foreldre har god oversikt over hva ungdommene gjør i fritiden og hvem de er sammen med.

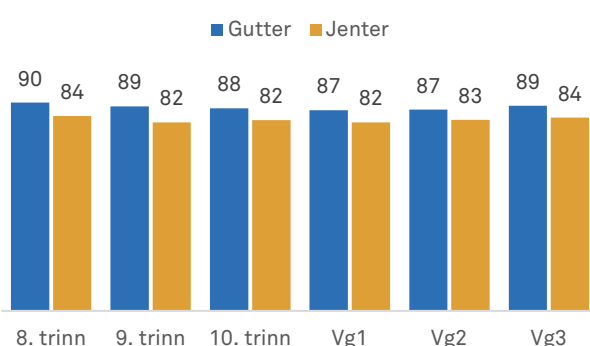
Det er lite som tyder på at pandemien har röknet noe særlig ved dette. Men på noen områder har det vært noen endringer. Sammenliknet med tiden før pandemien er flere gutter fornøyd med foreldrene sine, og på videregående er det noen flere enn før som opplever at foreldrene har god oversikt over venner og fritiden deres.

Fra ungdommenes ståsted er det mange som har et åpent forhold til foreldrene sine. Det betyr likevel ikke at ungdom er åpne om alt mulig. Ungdata viser at det finnes en del som er opptatt av å skjule fritiden sin fra foreldres innsyn. I 2022 svarte 26 % at det stemte svært eller ganske godt at de holder mesteparten av fritiden skjult for foreldrene sine. På dette området har det skjedd nokså store forandringer over tid, da svarte 14 % det samme på midten av 2010-tallet. Andelen som holder fritiden sin skjult for foreldrene har økt mer blant gutter enn blant jenter. Det er vanskelig å si noe sikkert om hva dette handler om. En mulighet er at dette handler om at ungdom bruker stadig mer tid på nettet, og at nettet er en arena der foreldre har mindre oversikt over hva de driver med enn på andre fritidsarenaer.

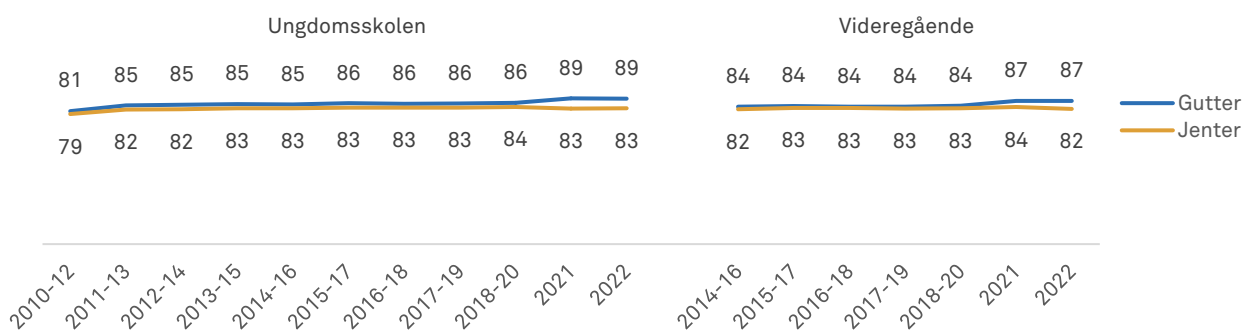
## Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med foreldrene dine?



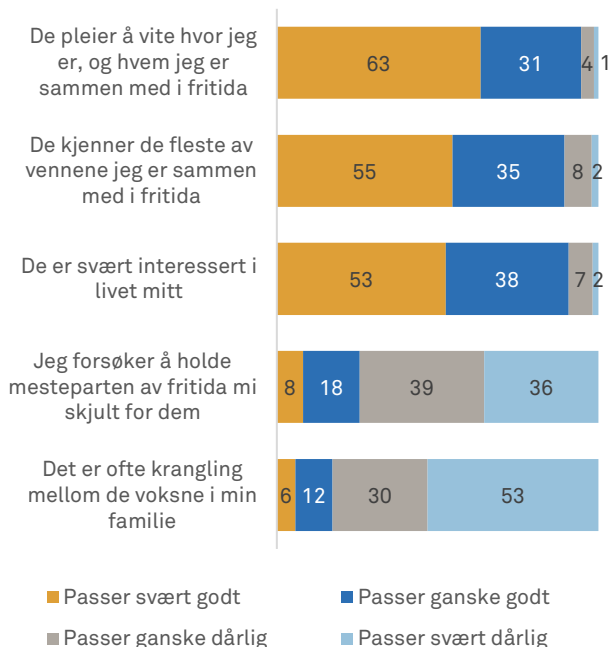
## Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



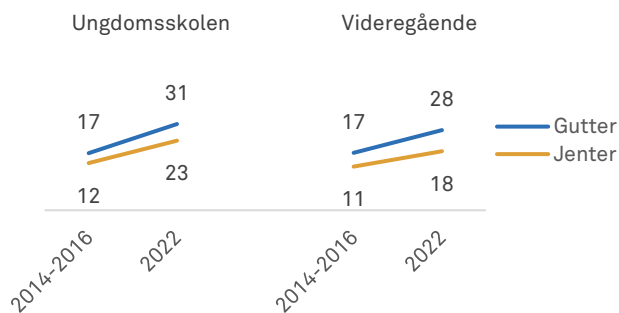
## Prosentandel som er fornøyd med foreldrene. Utvikling over tid – kjønn og skoleslag



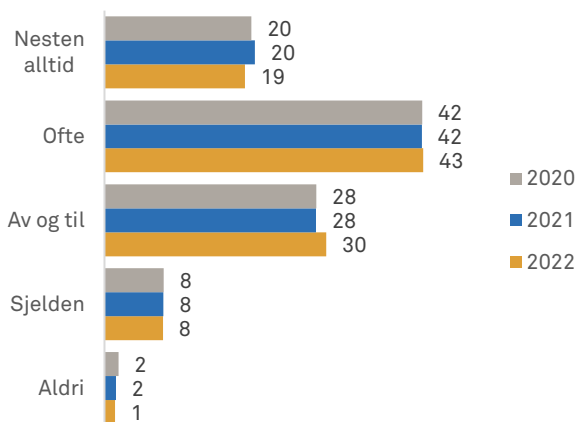
**Hvor mange som mener at utsagnene passer og ikke passer for sine foreldre/foresatte**



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



**I hverdagen, hvor ofte er du sammen med dine foreldre/foresatte?**



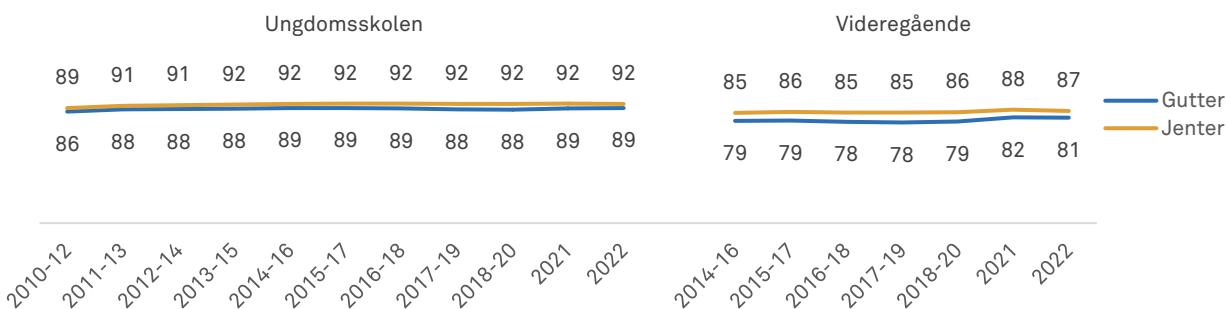
**Foreldrerelasjoner**

Forholdet mellom ungdom og foreldre har endret seg mye siden dagens foreldre selv var ungdommer. Nesten alle ungdommer i dag opplever at foreldrene deres har oversikt over hvor de er og hvem de er sammen med i fritiden. 90 % opplever at foreldrene kjenner flesteparten av vennene de er sammen med i fritiden. Så mange som 91 % opplever eksplisitt at foreldrene deres er svært interessert i livet deres.

Samtidig har mange behov for å skape sine egne rom, der foreldre ikke har en like naturlig plass. 26 % svarer at de forsøker å holde mesteparten av fritiden skjult for foreldrene. De siste årene er det stadig flere ungdommer som har det slik.

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

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



# Skole

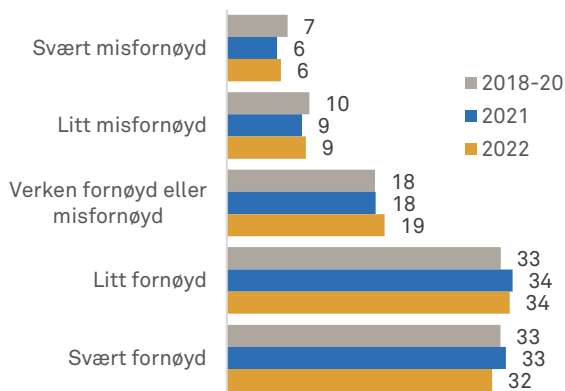
Under pandemien var stengte skoler og innføring av digital hjemmeundervisning blant de mest inngripende tiltakene med konsekvenser for ungdoms hverdagsliv. Tiltakene synliggjorde at skolen ikke bare er et sted for læring, fag og disiplin, men også en viktig arena for sosialt samvær. Skolen er et sted hvor vennskap utvikles – i timene og i friminuttene, men også på skoleveien. I en tid der digitale kommunikasjonsformer preger mye av fritiden til ungdom, utgjør skolehverdagen – og det fysiske samværet som finner sted der – trolig en enda viktigere faktor i ungdoms sosiale liv enn tidligere.

Å ha det bra på skolen blir dermed en viktig indikator på ungdoms livskvalitet. Ungdata viser at de aller fleste ungdommer opplever skolen som et sted for trivsel og inkludering. Forholdet til lærerne er gjennomgående bra og de aller fleste føler seg inkludert i elevmiljøet. På den annen side gir et stort flertall av norsk ungdom uttrykk for at de kjeder seg på skolen og over halvparten rapporterer at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. 15 % gir direkte uttrykk for at de er misfornøyde med skolen de går på.

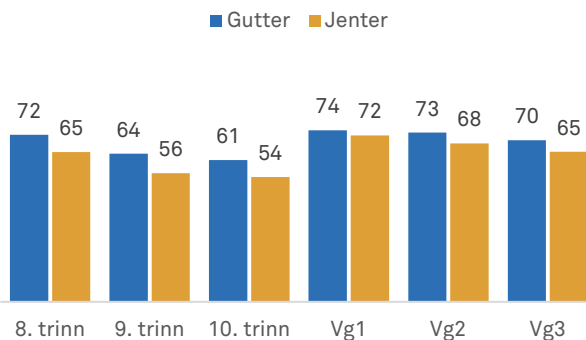
Et foruroligende utviklingstrekk er at stadig flere ungdommer opplever å ha et negativt forhold til skolen. Siden midten av 2010-tallet har andelen som trives på skolen blitt redusert med seks prosentpoeng. Andelen som kjeder seg på skolen har økt med over ti prosentpoeng. Også skulking har vært et tiltakende fenomen de siste årene, og da særlig blant jenter på ungdomsskolen, hvor andelen har økt fra 20 til 30 %. Det er lite som tyder på at pandemien har bidratt til å endre noe særlig på disse trendene. Utviklingen startet en god stund før og ser også ut til å fortsette etter pandemien i 2022.

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

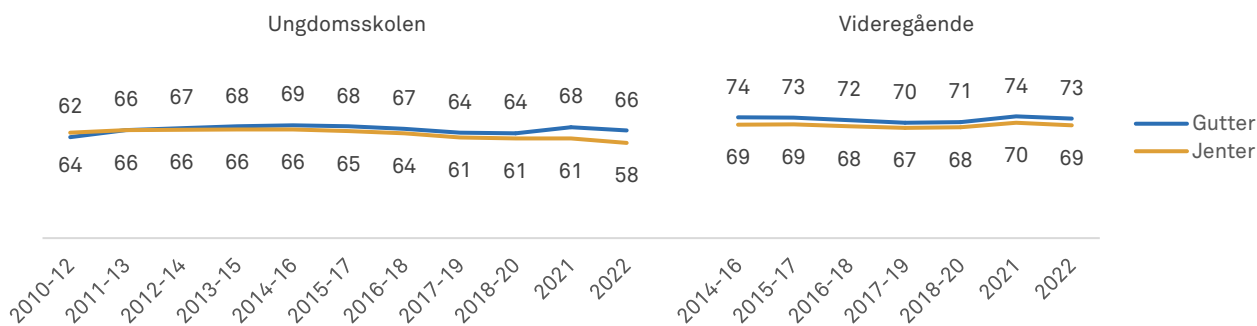
**Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med skolen du går på?**



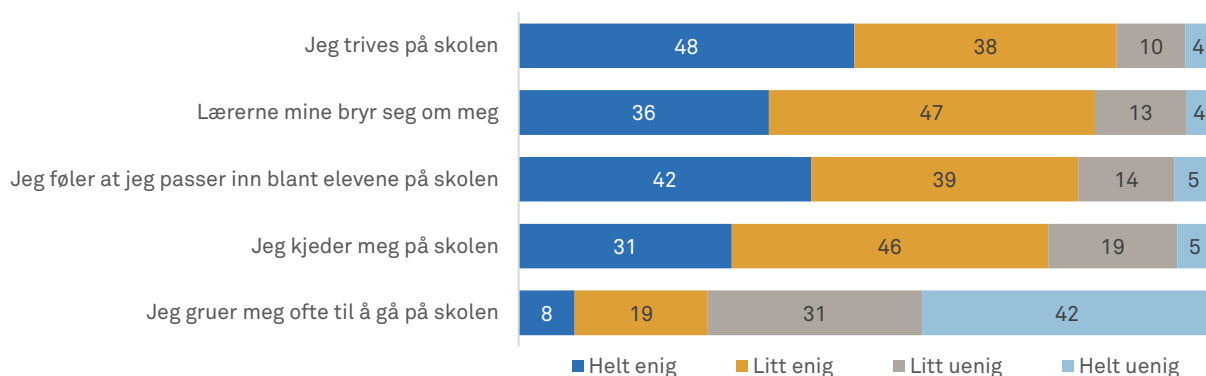
**Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



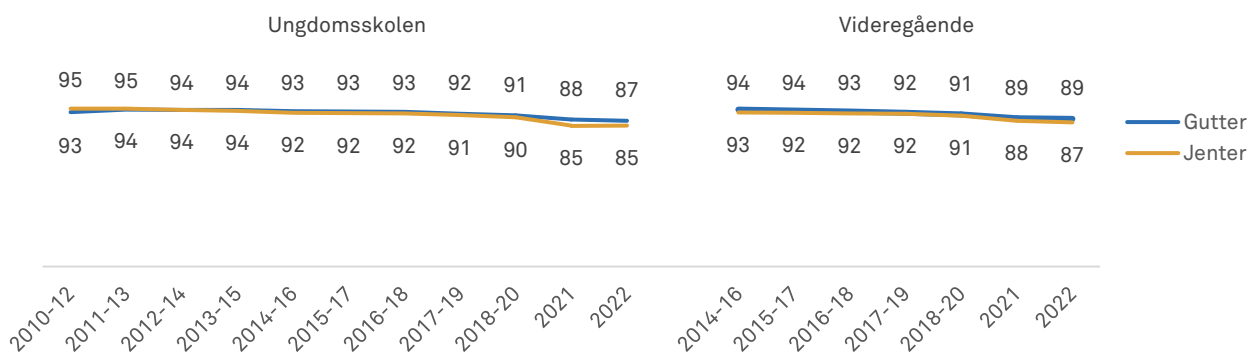
**Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



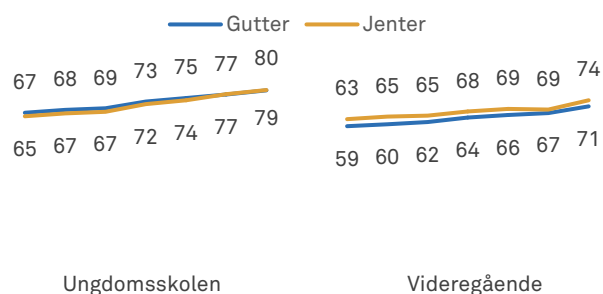
**Hvor mange som er enige og uenige i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen**



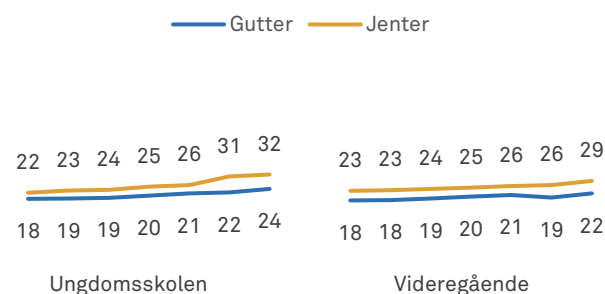
**Prosentandel som trives på skolen. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



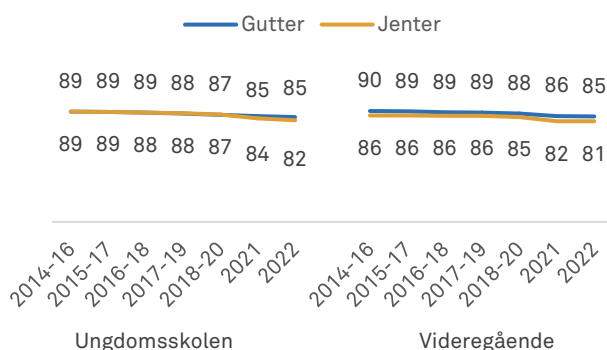
**Prosentandel som kjeder seg på skolen. Utvikling over tid**



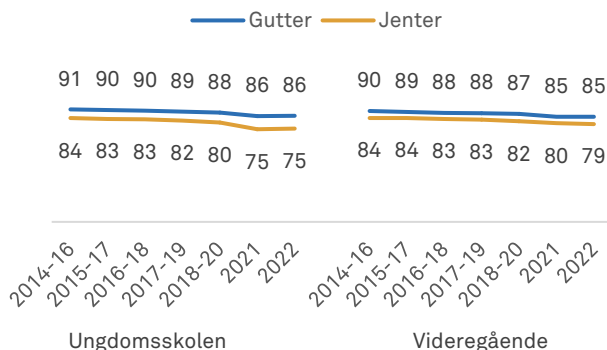
**Prosentandel som ofte gruer seg til å gå på skolen. Utvikling over tid**



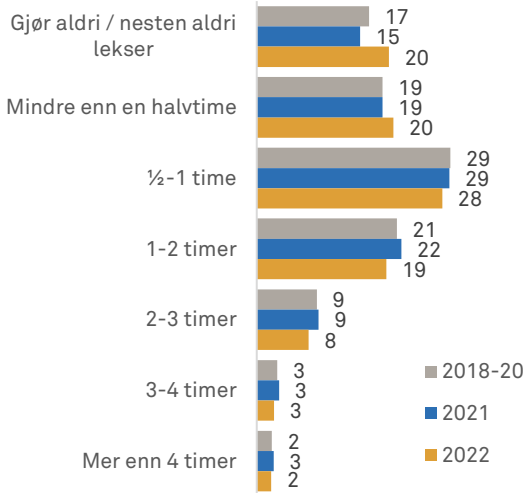
**Prosentandel som synes lærerne bryr seg om dem. Utvikling over tid**



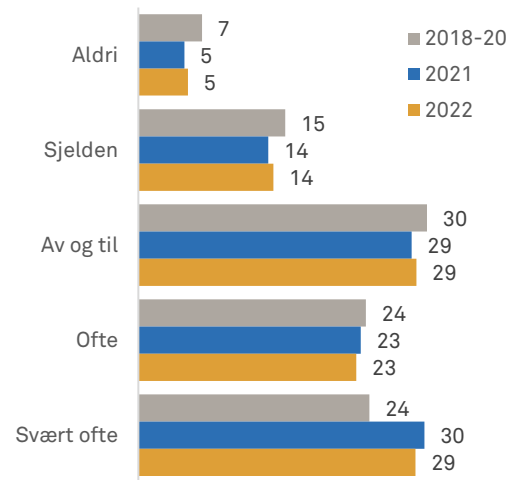
**Prosentandel som synes de passer inn blant elevene på skolen. Utvikling over tid**



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



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



**Lekser**

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

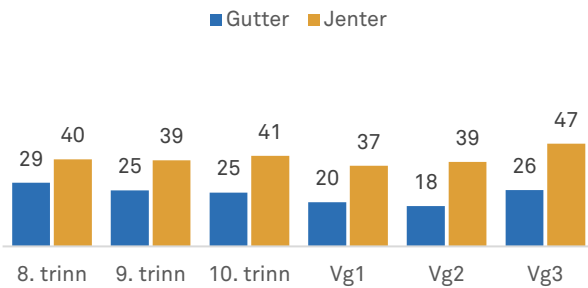
Det er stor variasjon i hvor mye tid ungdom bruker på lekser.

**Skolestress**

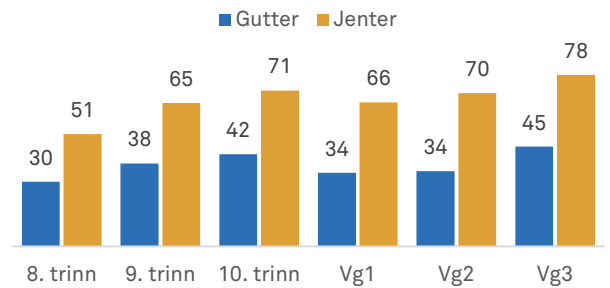
En god del unge opplever skolearbeidet som stressende. Positivt stress kan være bra og bidra til at ungdom fokuserer på læringsoppgavene.

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

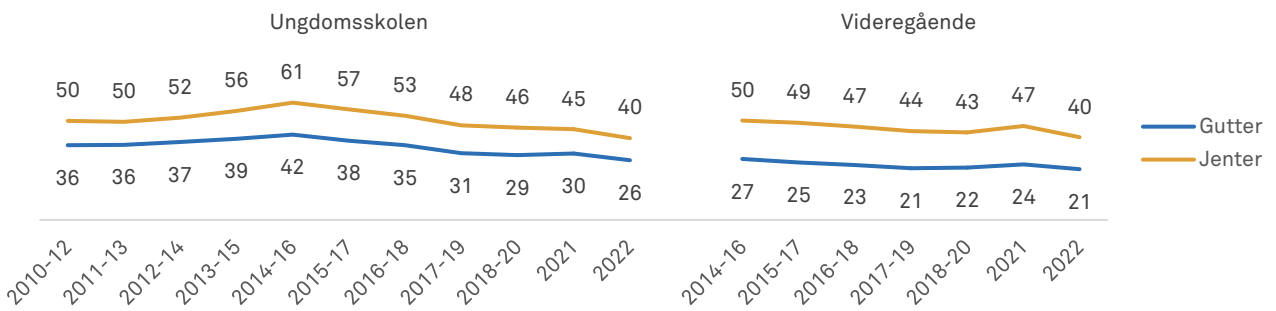
**Prosentandel som bruker minst én time hver dag på lekser og annet skolearbeid utenom skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



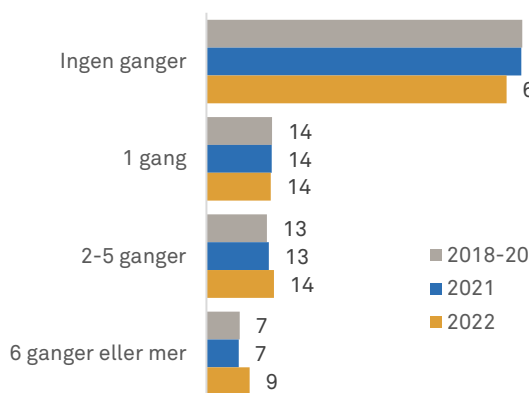
**Prosentandel som ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



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

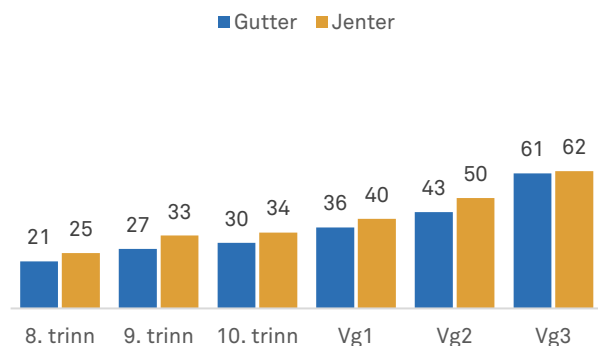


### Hvor mange ganger har du skulket skolen siste år?



## ” Å skulke skolen er en risikofaktor i ungdomstiden

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



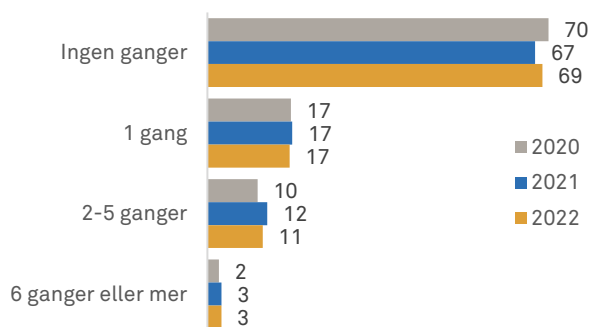
### Skulking

Å være motivert for skolen er et godt utgangspunkt for elever som ønsker å gjennomføre utdanningen sin. Skolemotivasjon kommer til syne på ulike måter, gjennom arbeidsinnsats, elevenes utdanningsvalg og hvorvidt de slutter opp om skolens formål og regler. Å skulke skolen – særlig når dette skjer gjentatte ganger – signaliserer det motsatte. Årsakene bak skole-skulk kan være mange, og handler i mange tilfeller om forhold som ikke direkte har med skolen å gjøre.

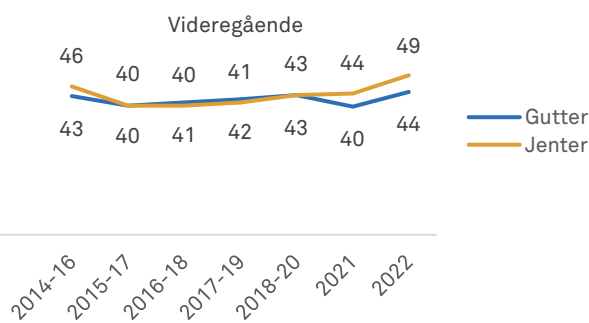
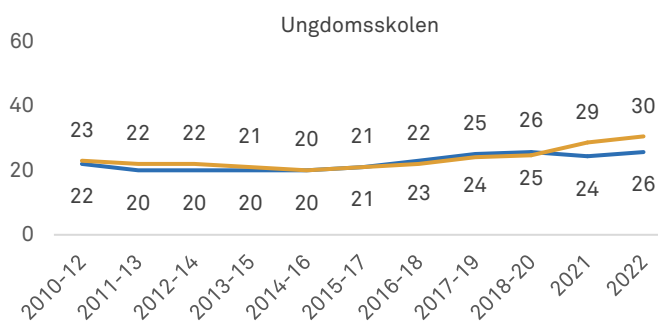
Skulk regnes ofte som en risikofaktor som gir økt sannsynlighet for negativ utvikling i ungdomsårene. Særlig alvorlig er det når skole-skulk opptrer sammen med andre risikofaktorer og der ungdommen har få beskyttende faktorer i det miljøet han eller hun befinner seg i.

Et mindretall velger å skulke, men tilbøyeligheten til å gjøre det øker med alder. Omfanget av skole-skulk har blitt mer utbredt i løpet av de siste årene, spesielt blant elevene på ungdomstrinnet. Årets tall tyder på at det har vært en markert økning fra 2021 i andelen som har skulket skolen, særlig blant elevene i videregående.

I løpet av det siste året, hvor mange ganger har du bevisst jukset på en prøve eller innlevering du skulle få karakter på?



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



# Lokalmiljøet

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

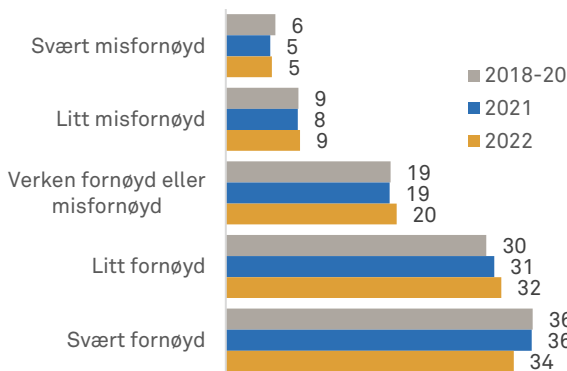
Trygge og sunne lokalmiljøer er særlig viktig for barn og unges velferd, fordi de som regel bruker lokalmiljøet i større grad enn foreldrene og andre voksne. Barn og unge kan også ha andre meninger enn voksne om hva som gir livskvalitet på hjemstedet. Derfor er det viktig å spørre dem om hvordan de opplever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

Ungdata viser at to av tre er godt fornøyd med lokalmiljøet sitt. 14 % er derimot misfornøyd. Gutter er generelt mer fornøyd med lokalmiljøet sitt enn jentene. Mest fornøyd er elevene i 8. trinn. Andelen som er fornøyd varierer noe fra år til år, men hovedtrenden det siste tiåret har vært stabilitet. Samtidig er det tendenser til økende kjønnsforskjeller blant elevene på ungdomstrinnet. Mens andelen gutter på ungdomstrinnet som er fornøyd med lokalmiljøet har vært stabil eller gått noe opp, har kurven de siste årene gått i negativ retning blant jentene.

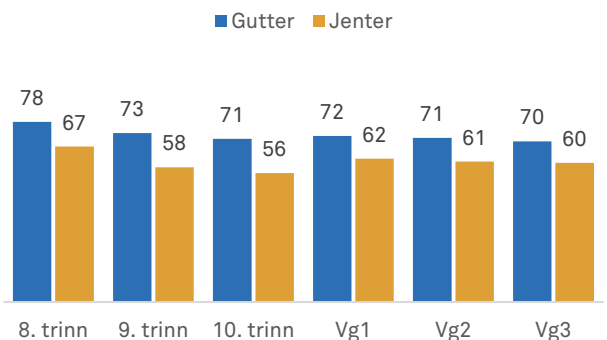
Hva ungdom er fornøyd med og misfornøyd med, varierer mye fra kommune til kommune. De fleste er fornøyd med idrettsanleggene i nærområdet. Og mange steder er ungdom svært fornøyd med at det finnes lokaler der unge kan møtes, som for eksempel fritidsklubber. Andre steder mangler slike tilbud. Hvor fornøyd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

85 % opplever at det er trygt å bevege seg ute om kvelden i nærmiljøet der de bor. Bare 3 % er direkte utrygge. Over tid har andelen som føler seg trygg i nærmiljøet blitt redusert. Nedgangen har vært større blant jenter enn blant gutter.

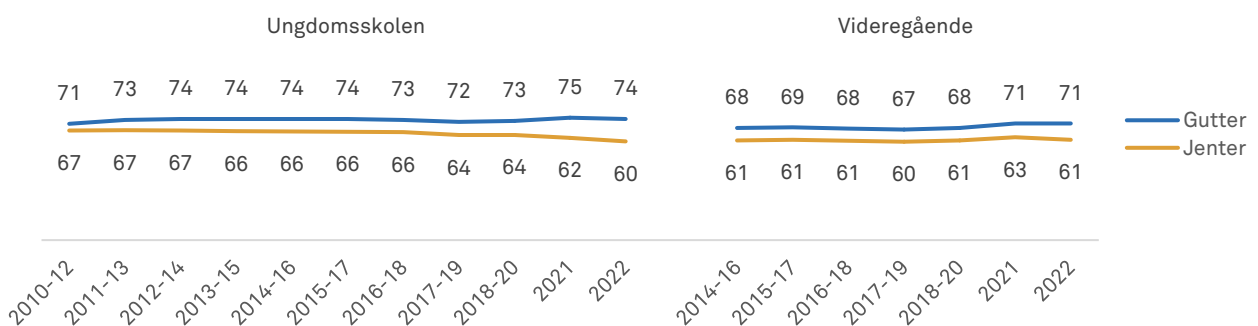
**Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med lokalmiljøet der du bor?**



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

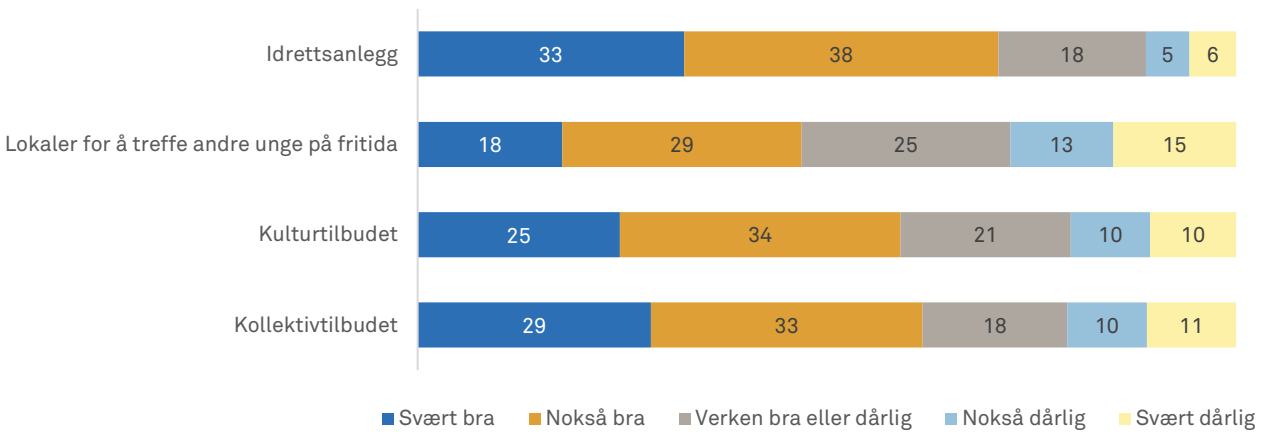


**Prosentandel som er fornøyd med lokalmiljøet. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**

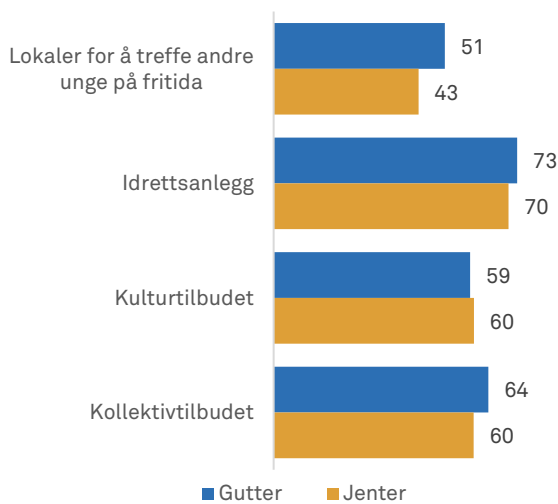




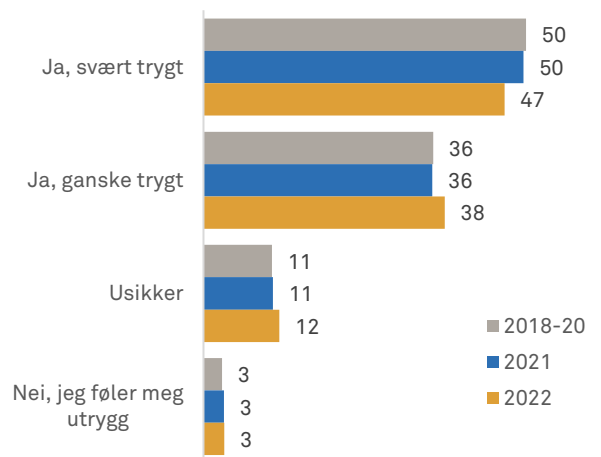
Tenk på områdene rundt der du bor. Hvordan opplever du at tilbudet til ungdom er når det gjelder ...



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

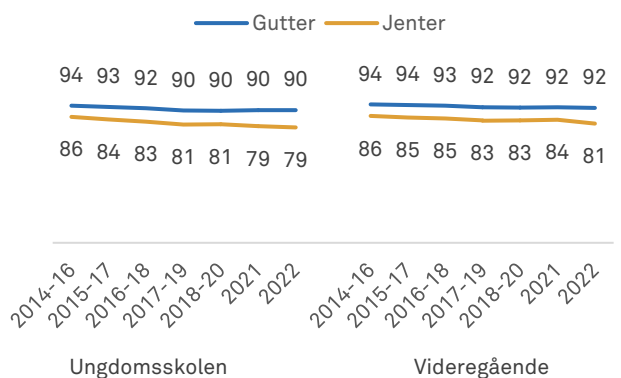


Når du er ute om kvelden, opplever du det som trygt å være i nærområdet der du bor?



” Dagens ungdom vokser opp i en globalisert verden. Det lokale og tilhørigheten til nærmiljøet har likevel stor betydning i ungdoms liv

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



# Framtid

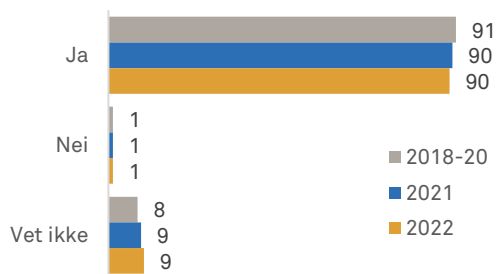
Ingen kan med sikkerhet si noe om hvordan fremtiden kommer til bli. Det er likevel mange som har gjort seg noen tanker om det. På spørsmål til ungdom om de tror de vil fullføre videregående, svarer 90 % «ja», 1 % «nei» og 9 % «vet ikke». Andelen som svarer «ja» øker med ungdommens alder og det er bare noe få av elevene videregående som ikke tror de vil fullføre. Til tross for at langt flere jenter enn gutter faktisk fullfører videregående opplæring, er det små kjønnsforskjeller i andelen som tror de kommer til å fullføre. Andelen som tror de vil fullføre videregående har endret seg lite når vi sammenlikner tiden før, under og etter pandemien.

Ungdom er også spurt om de tror de vil ta høyere utdanning. 3 av 10 er usikre, men bare 1 av 10 svarer eksplisitt «nei». 6 av 10 av dagens tenåringer tror altså at de kommer til å ta mer utdanning etter at de er ferdig med videregående opplæring. Tallene antyder en svært utdanningsorientert ungdomsgenerasjon, der flertallet ser for seg at deres hovedtilknytning til samfunnet i mange år framover vil være som elev eller student. Blant elever på videregående har tallene over tid vært nokså stabile. Blant elevene på ungdomstrinnet har det vært en trend i retning av at færre svarer «ja» på spørsmålet om høyere utdanning. Nedgangen var størst i forbindelse til pandemiåret 2021. Tallene i 2022 er nokså like som året før

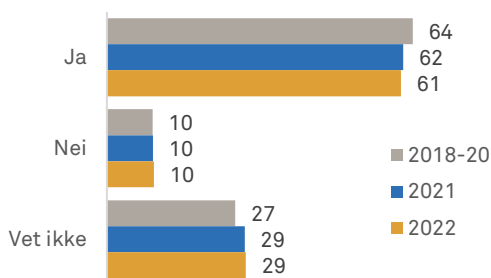
Selv etter perioden med pandemi, er det rimelig å karakterisere dagens ungdomsgenerasjon som en generasjon med stor framtidsoptimisme. Så mange som 68 % tror de kommer til å få et godt og lykkelig liv og bare 17 % tror at de noen gang kommer til å bli arbeidsledige. Når det gjelder forventninger om å bli arbeidsledig, er det noen flere av guttene som er pessimistiske enn jentene. Det er derimot noen flere gutter enn jenter som er optimistiske i troen på at de skal få et godt og lykkelig liv.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en trend i retning av noe mindre framtidsoptimisme blant norsk ungdom. Det er imidlertid lite som tyder på at pandemien har påvirket ungdoms framtidsorientering i særlig stor grad. Andelen som tror de vil få et godt og lykkelig liv gikk bare svakt ned i pandemiåret og holdt seg på samme nivå etter pandemien. Andelen som tror de vil bli arbeidsledige har ikke endret seg stort de siste tre-fire årene, dog med en liten økning blant elever på ungdomstrinnet i 2022.

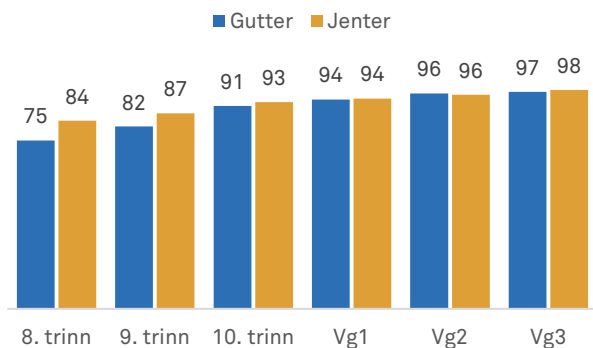
## Tror du at du vil komme til å fullføre videregående skole?



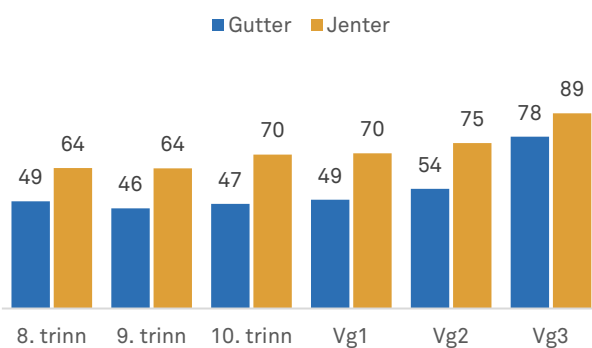
## Tror du at du vil komme til å ta utdanning på universitet eller høyskole?



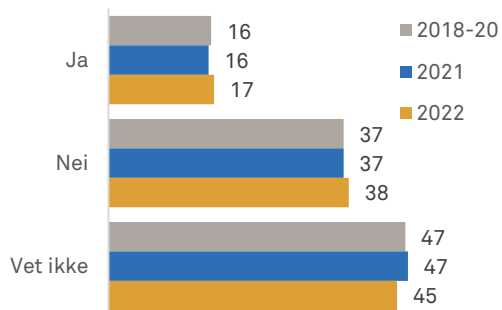
## Prosentandel som tror de vil fullføre videregående skole. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



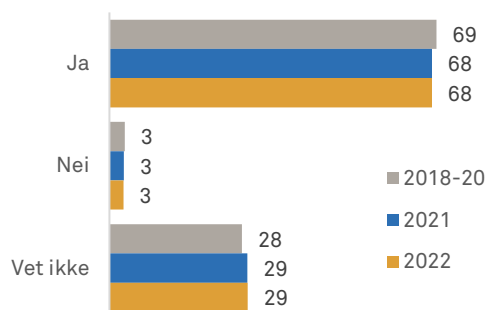
## Prosentandel som tror de vil ta utdanning på universitet eller høyskole. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



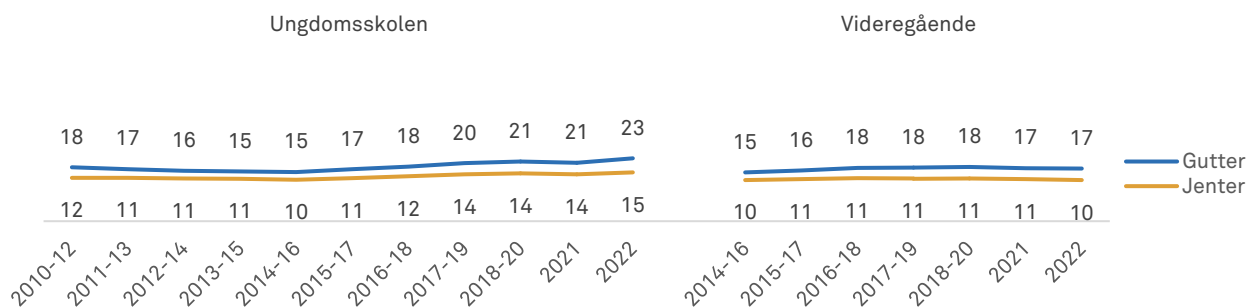
**Tror du at du noen gang vil bli arbeidsledig?**



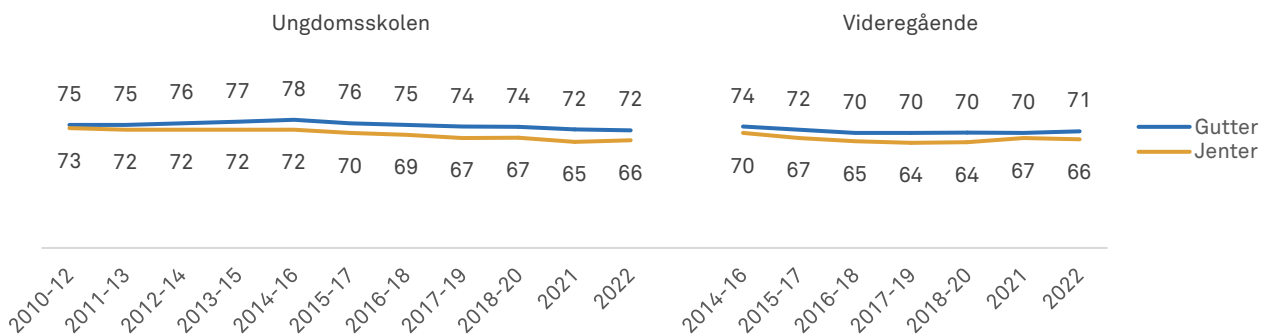
**Tror du at du vil komme til å få et godt og lykkelig liv?**



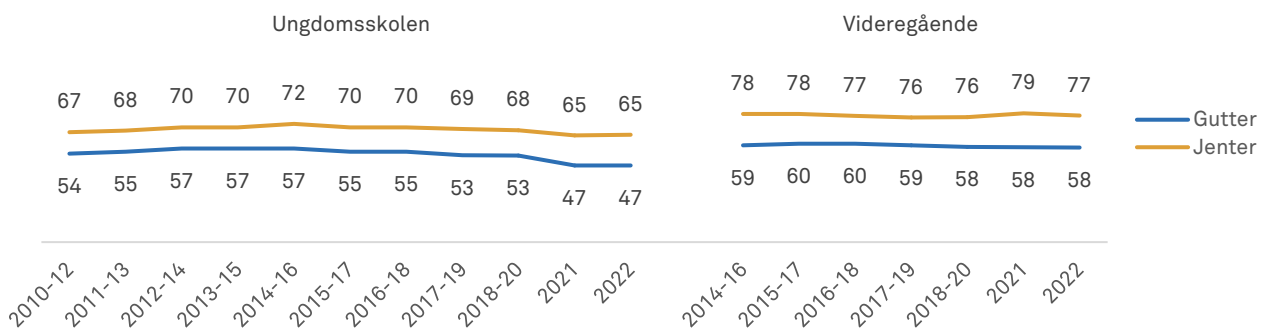
**Prosentandel som tror de vil bli arbeidsledig. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



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



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



# Medier

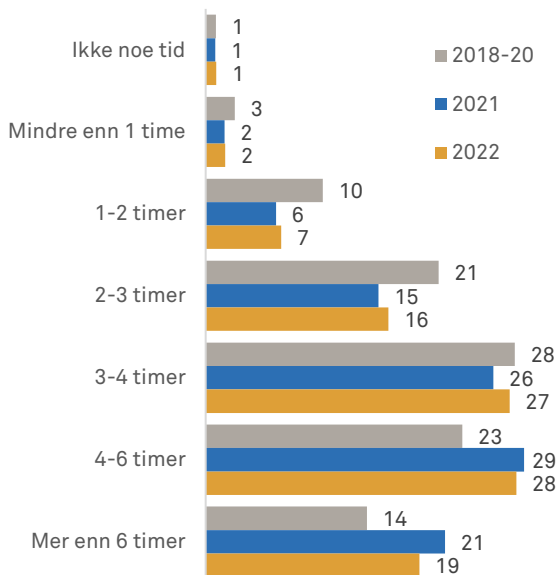
De siste tiårene har det foregått en digital revolusjon, som preger alle deler av samfunnet. For de fleste – og ikke minst for de unge som har vokst opp med smarttelefoner og tilgang til internett 24/7 – er det vanskelig å forestille seg et liv uten de mulighetene som ligger i den digitale teknologien.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

Resultatene fra Ungdata bekrefter at stort sett alle bruker mye av sin fritid på digitale aktiviteter. De siste årene har tidsbruken foran en skjerm økt. Mens pandemien bidro til å forsterke en utvikling som startet lenge før pandemien, viser tallene for 2022 at tidsbruken på skjermaktiviteter er på samme nivå som året før. Andelen som bruker mye tid foran en skjerm er likevel høyere enn før pandemien. I 2022 brukte 74 % mer enn tre timer daglig foran en skjerm utenom skoletiden – mot 65 % i tiden før pandemien. Tidsbruken øker gjennom årene på ungdomstrinnet, men flater ut fra 10. trinn.

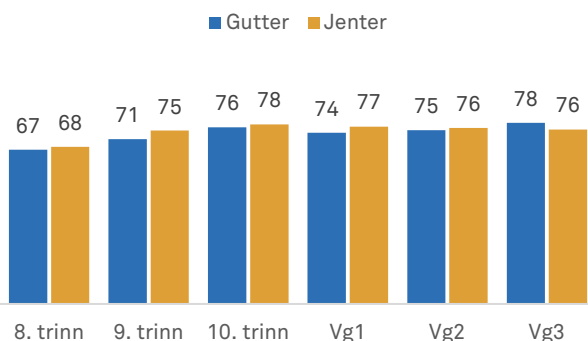
Mens gutter tidligere brukte noe mer tid foran en skjerm enn jenter, er det i tiden fra pandemien startet ikke lenger noen kjønnsforskjeller i tidsbruken. Det er derimot fortsatt store forskjeller i hvilke aktiviteter gutter og jenter driver med. Jenter generelt bruker langt mer tid på sosiale medier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

Ser vi de siste årene under ett, bruker både gutter og jenter mer tid enn før på sosiale medier. Det har også vært en økning i andelen som bruker mye tid på elektroniske spill, men endringen er mindre markert enn for sosiale medier. Andelen unge som ser på TV har derimot gått kraftig nedover, men utviklingen de siste årene viser en økning eller utflating. Også det å bruke tid på å lese bøker har over tid gått en del ned. Tallene for 2021 og 2022 viser derimot en viss økning blant jenter.

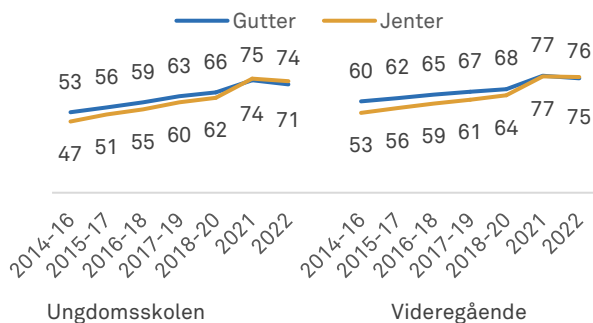
## Utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis foran en skjerm i løpet av en dag?



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

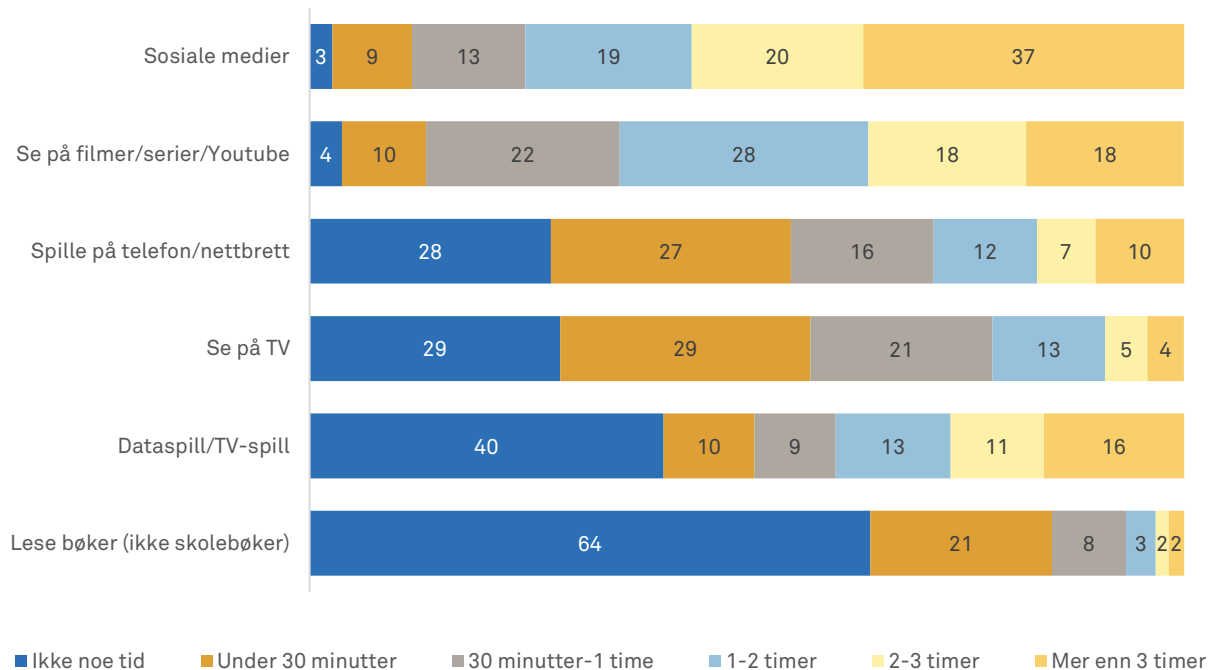


## Prosentandel som bruker minst tre timer daglig foran en skjerm. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag

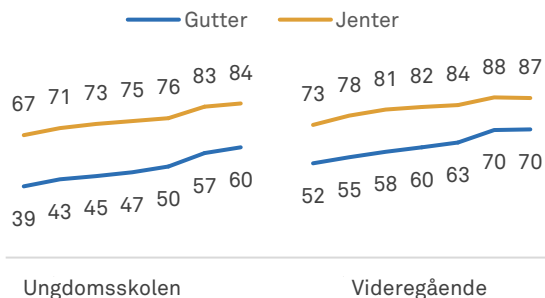


” **Pandemien forsterket veksten i unges skjermtid, men bare midlertidig**

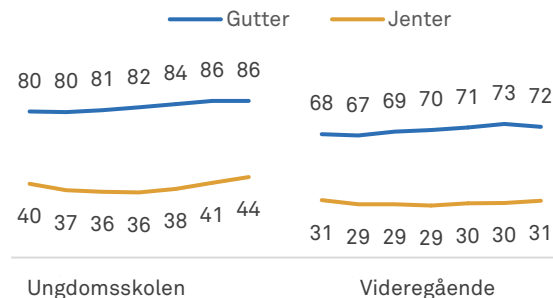
Hvor mye tid bruker du på følgende en gjennomsnittsdag?



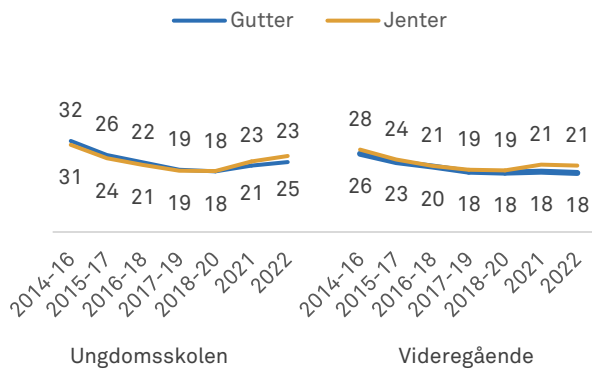
Prosentandel som bruker minst én time daglig på sosiale medier. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



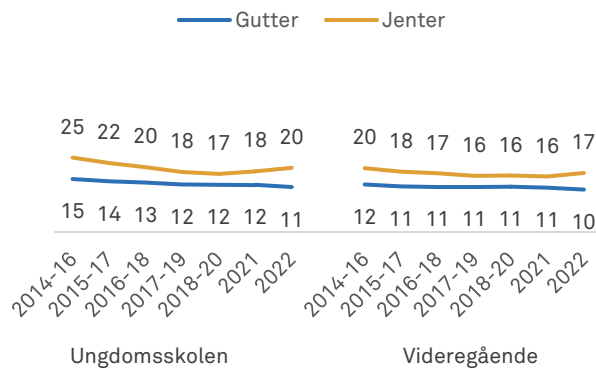
Prosentandel som bruker minst én time daglig på elektroniske spill. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



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



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



# Organisert fritid

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

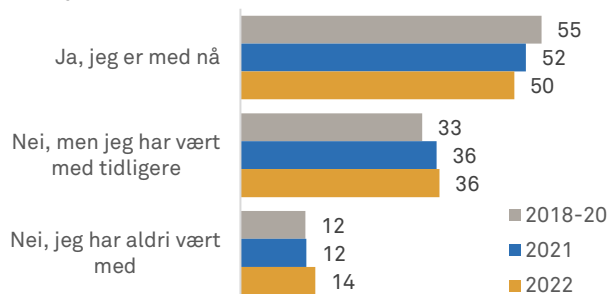
Ungdata viser at 14 % aldri har vært med på organiserte aktiviteter etter at de fylte ti år. Ser vi hele tenåringsgruppa i 2022 under ett, var rundt halvparten aktive i en organisasjon, en klubb, et lag eller en forening. Tallene varierer fra i overkant av 60 % deltakelse blant de yngste tenåringene til i underkant av 40 % blant de eldste. Gutter og jenter deltar omtrent i like stor grad.

De siste årene har det vært en markert nedgang i andelen som er med i organiserte fritidsaktiviteter. Endringene er størst blant elevene på ungdomstrinnet, med en nedgang i deltakelse på 7-8 prosentpoeng siden midten av 2010-tallet. Nedgangen startet før pandemien. Tallene viser samtidig at mesteparten av nedgangen skjedde i forbindelse med målingen foretatt under pandemien 2021. Tallene for 2022 viser fortsatt nedgang, men bare blant jenter.

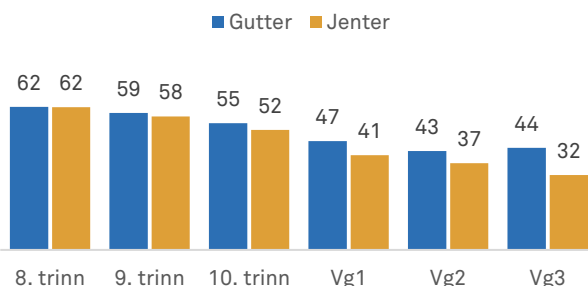
I Ungdata blir ungdom spurt om deltakelse i ulike former for organiserte aktiviteter siste 30 dager. Resultatene fra pandemiåret 2021 viste en nedgang for alle typer aktiviteter. Den største endringen var knyttet til fritidsklubbene og til religiøse foreninger. Årets tall viser at aktivitetstallene for disse aktivitetene har gått opp igjen. At de i 2022 er omtrent på samme nivå som før pandemien, tyder på at nedgangen kun var midlertidig.

Deltakelse i kulturorienterte organiserte aktiviteter som for eksempel korps, kor, kulturskole gikk også noe ned under pandemien. Årets tall viser ingen endring etter pandemien. Det samme gjelder idrett, der tallene i 2022 er nokså like som i pandemiåret. Tallene antyder at det har vært en viss effekt knyttet til selve pandemien på frafallet i disse organisasjonstypene.

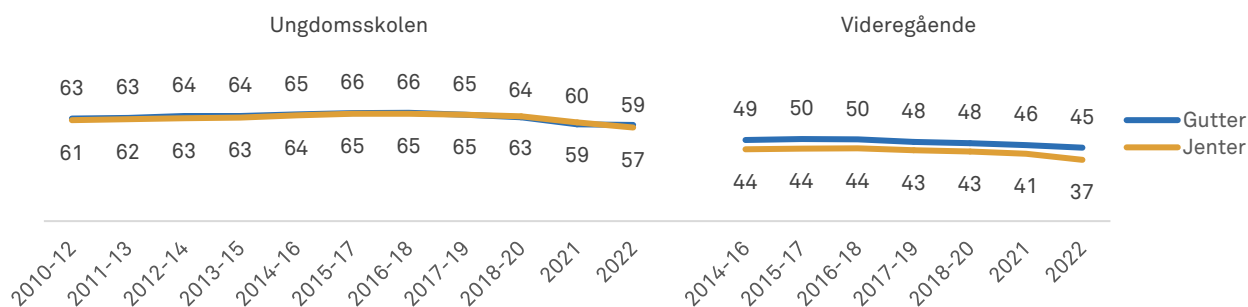
## Er du, eller har du tidligere vært, med i noen organisasjoner, klubber, lag eller foreninger etter at du fylte 10 år?



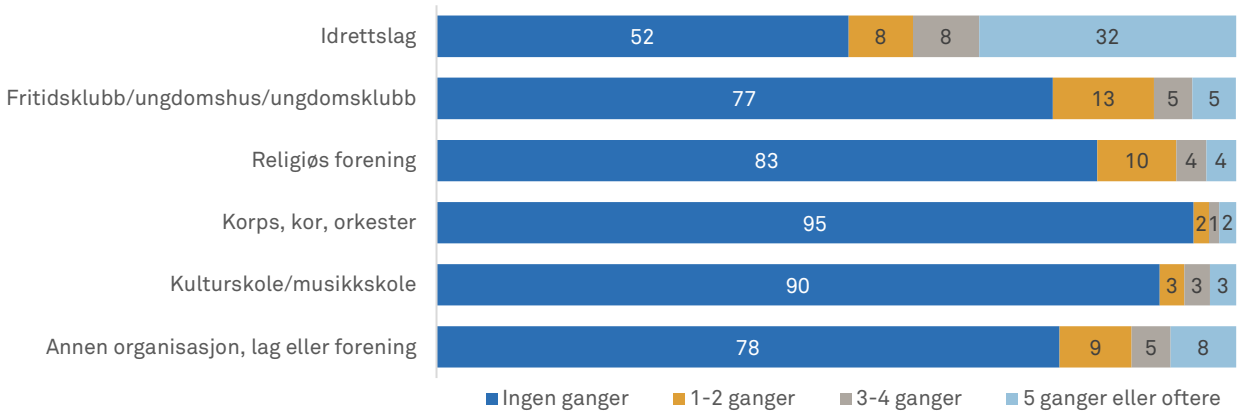
## Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller et lag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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

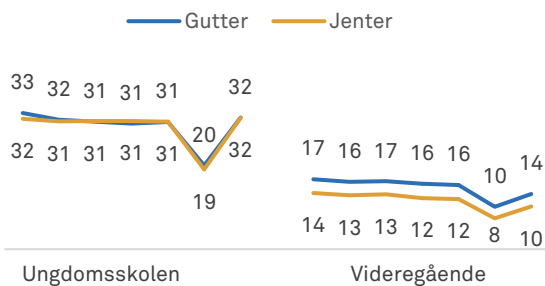


Hvor mange ganger har du vært med på aktiviteter, møter eller øvelser i følgende organisasjoner, klubber eller lag den siste måneden?

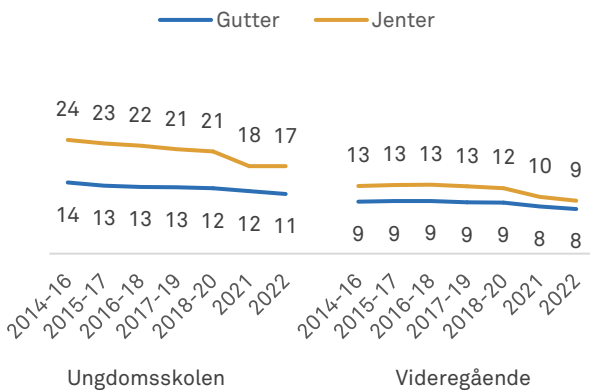


## De fleste unge driver med organiserte fritidsaktiviteter, men over tid har det vært en nedgang i deltakelsen

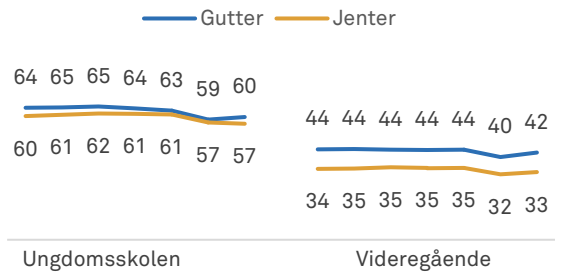
Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i en fritidsklubb/ungdomsklubb



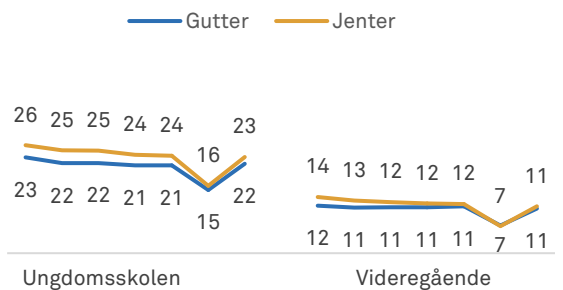
Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i korps, kor, orkester, musikk-/kulturskole



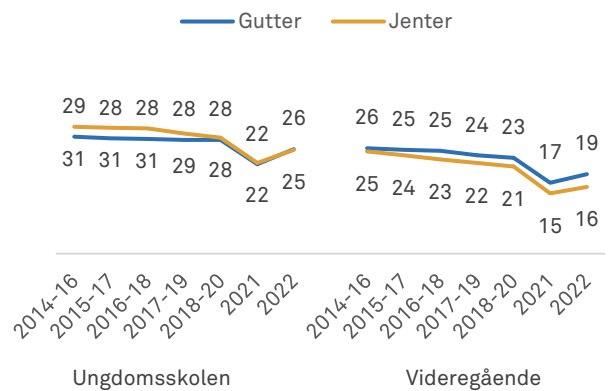
Prosentandel som siste måned har vært med på en aktivitet i et idrettslag



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



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



# Fysisk aktivitet

I en tid der skjermbaserte aktiviteter opptar stadig mer av fritiden, har flere vært bekymret for at unge ikke er nok fysisk aktive. Objektive målinger viser at de aller fleste ungdom bruker over 90 % av sin våkne tid enten til stillesittende aktiviteter eller til fysisk aktivitet der man verken blir svett eller andpusten. Under halvparten tilfredsstiller myndighetenes anbefalinger om 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Forskning tyder likevel ikke på at dagens ungdom er særlig mye mindre fysisk aktive enn for noen år siden. På samme måte viser ungdomsforskning at det er omtrent like mange unge i dag som bruker fritiden sin til å trene som for tretti år siden.

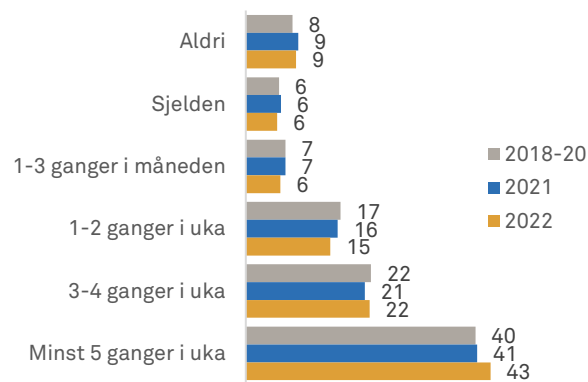
Gjennom Ungdata kan vi følge ungdomskullene fra starten av 2010-tallet. I denne perioden har andelen som trener minst en gang i uka vært forholdsvis stabil på rundt 80 %. Selv om mange til daglig er lite fysisk aktive, har altså trening en sterk posisjon blant ungdom. I 2022 trente 80 % fast minst én gang i uka, mens 15 % trente sjelden eller aldri. Andelen som trener er omtrent det samme for gutter og jenter, mens det er noe vanligere blant ungdomsskoleelever å trene enn blant de i videregående, spesielt blant jentene.

Resultatene fra Ungdata tyder på at pandemien ikke bidro i noen særlig grad til å påvirke andelen unge som trener på fritiden. På ungdomstrinnet var det riktignok en liten nedgang i 2021, men tallene for 2022 er tilbake på samme nivå som før pandemien. På videregående var det ingen endringer i forbindelse med pandemien. Andelen som trener fast, er imidlertid en god del høyere blant guttene i 2022 enn i alle tidligere målinger.

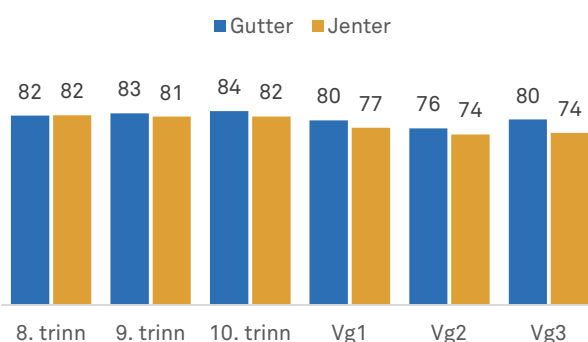
Når det gjelder hvilke måter ungdom trener på, var det en del endringer i forbindelse med pandemien. Under pandemien var det flere enn før som trente på egenhånd og markert færre brukte treningsstudio. Tallene for 2022 viser at andelen som trener på egenhånd er tilbake på samme nivå som før pandemien. Andelen som har brukt treningsstudio har derimot økt mer etter pandemien enn det gikk ned under pandemien. Denne økningen er en del av en trend vi har sett en god stund, der treningsstudio er blitt mye mer utbredt og da særlig blant gutter.

Når det gjelder trening i idrettslag, viste tallene under pandemien en nedgang blant elever på ungdomstrinnet på 3-4 prosentpoeng. Tallene for 2022 tyder på at nedgangen har fortsatt blant jentene. Blant guttene har tallet ikke kommet seg opp på samme nivå som før pandemien. Blant elever på videregående har tallene for idrettslag vært mer stabile. Men også her har det vært en mindre nedgang blant jenter fra 2021 til 2022.

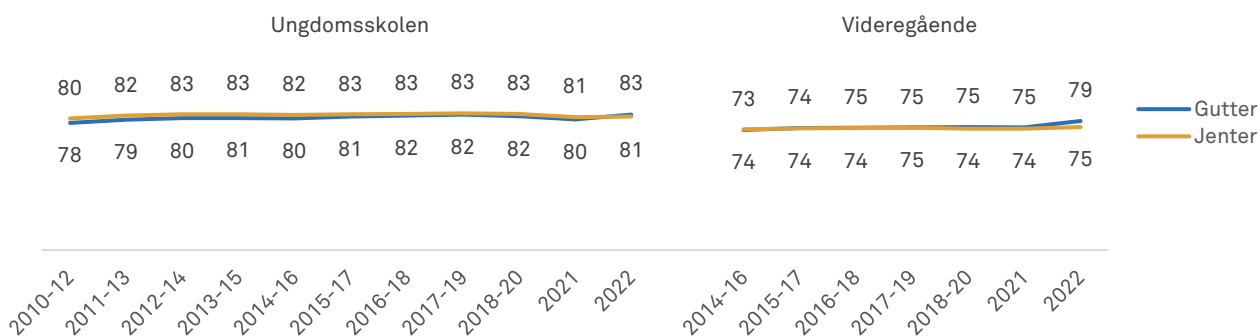
## Hvor ofte trener du?



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

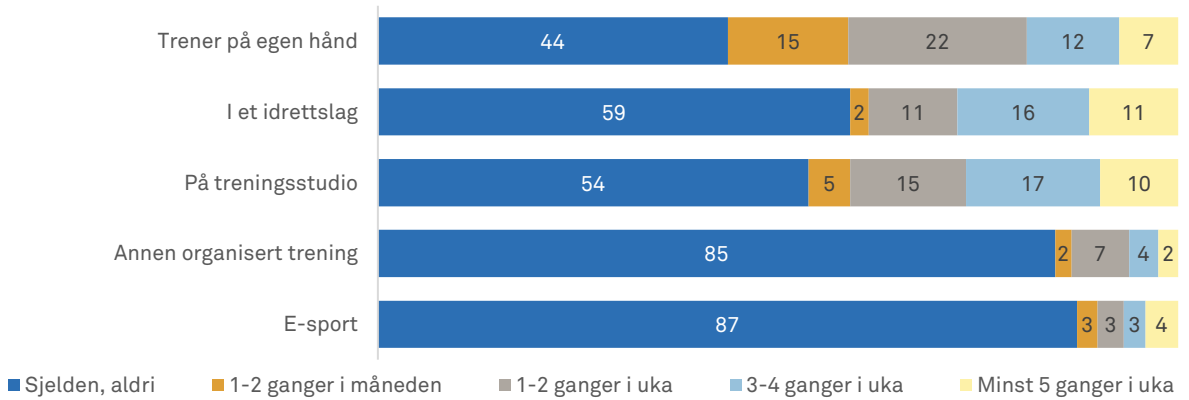


## Prosentandel som trener minst én gang i uka. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag

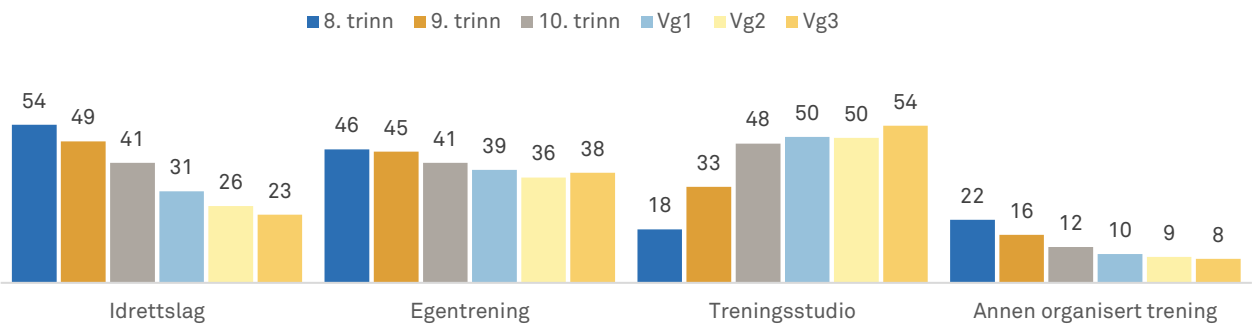




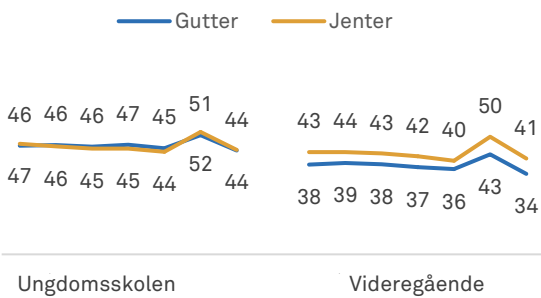
Hvor ofte ungdom trener på ulike måter



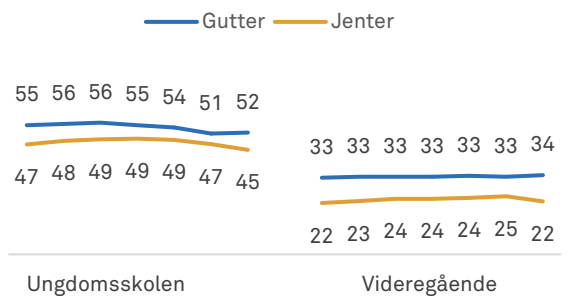
Endringer i ungdoms treningsvaner gjennom tenårene. Prosentandel som trener ukentlig på ulike måter



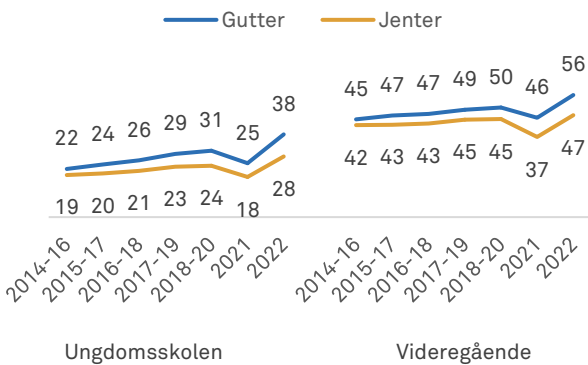
Prosentandel som trener ukentlig på egen hånd



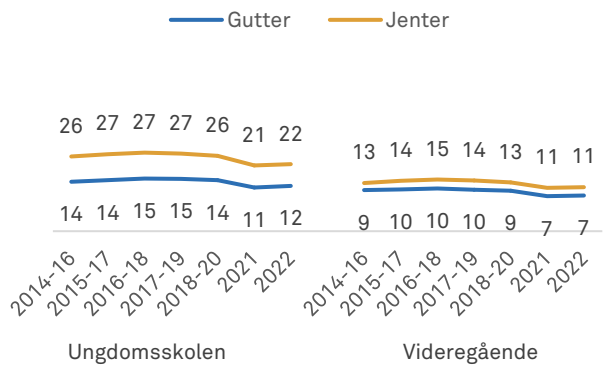
Prosentandel som trener ukentlig i et idrettslag



Prosentandel som trener ukentlig på treningsstudio



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



# Helse

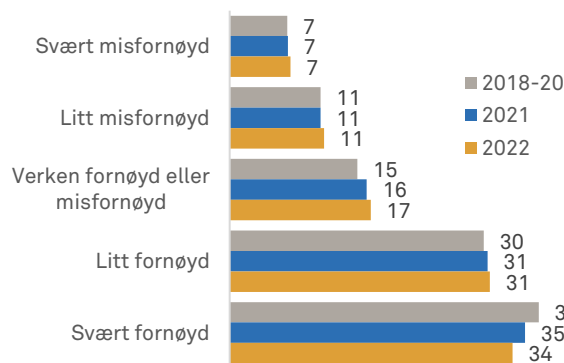
Ungdomstiden er en periode med store kroppslige og mentale forandringer. For mange er det tidspunktet for puberteten, og det er ikke uvanlig å kjenne på følelser overfor seg selv og andre som en ikke hadde som barn. Tenårene vil for mange være en spennende tid – der de utvikler seg sosialt og prøver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

Pandemitiden innebar mindre direkte sosial kontakt, begrensninger i fritidsaktiviteter og en endret skole-situasjon. Alt dette kan ha bidratt til helseutfordringer, både fysisk og psykisk. Hovedbildet fra Ungdata er likevel at det ikke har vært noen generell forverring i måtene ungdom rapporterer sin egen helse. På flere områder preger stabilitet trendene mer enn endring. Men dette gjelder ikke på alle områder og heller ikke for alle grupper. Ett område der vi generelt finner en forverret helsetilstand handler om hodepine og bruken av smertestillende tabletter. I flere grupper gikk tallene på disse områdene noe ned under pandemien. Etter pandemien har de økt, og for jenter ligger de høyere etter pandemien enn før. Bruken av psykolog har også økt noe i forbindelse med pandemien, mens bruken av helsesykepleier og helsestasjon for ungdom har gått ned.

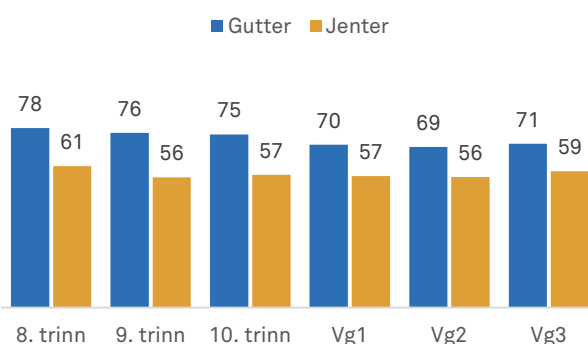
Forskning tyder på at jenter på ungdomstrinnet som gruppe ble hardere rammet av pandemien enn andre. Resultatene fra 2022 tyder på at utviklingen for denne gruppa på noen områder har gått videre i negativ retning. For eksempel er det enda flere jenter på ungdomstrinnet enn før som rapporterer om at de ikke fornøyd med egen helse. På den annen side er det også i denne gruppen en viss nedgang i andelen som rapporterer om psykiske helseplager, men nivået er fortsatt noe høyere enn i perioden før pandemien.

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

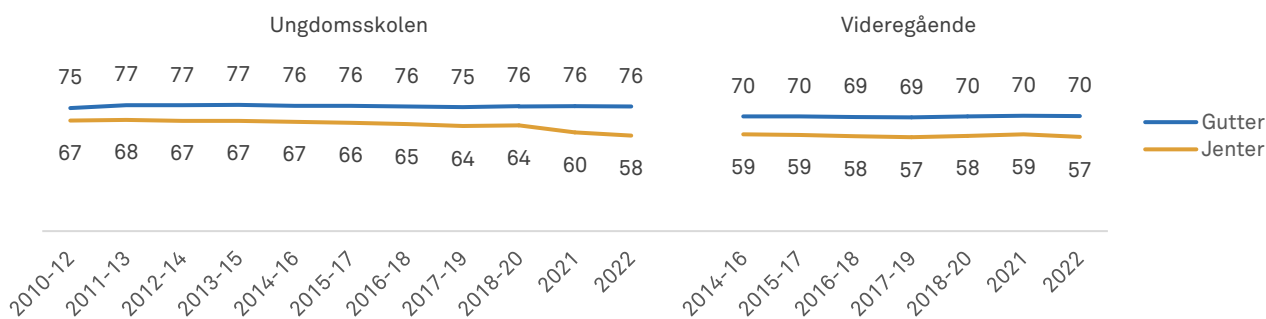
## Hvor fornøyd er du med helsa di?



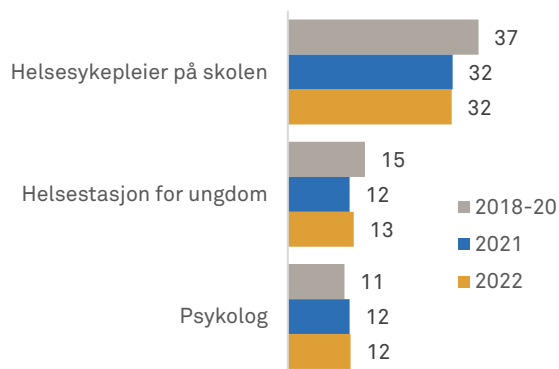
## Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



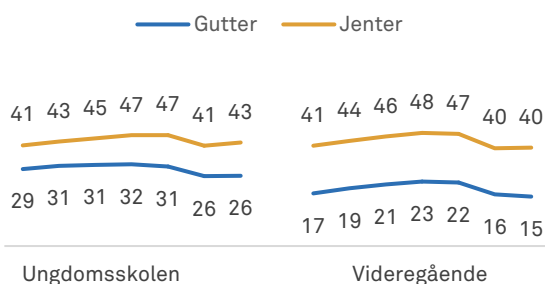
## Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



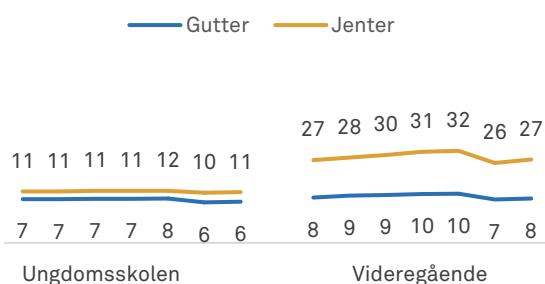
**Prosentandel som har brukt følgende helsetjenester i løpet av det siste året**



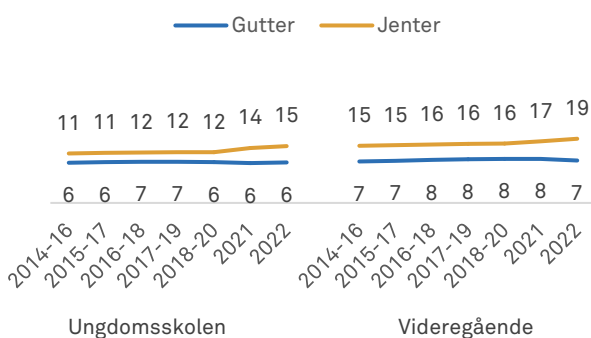
**Prosentandel som siste år har brukt helsesykepleier på skolen**



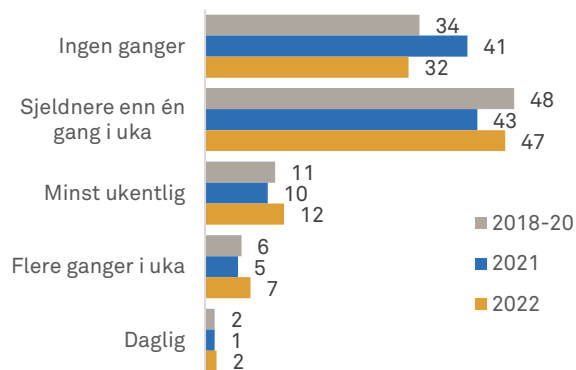
**Prosentandel som siste år har brukt helsestasjon for ungdom**



**Prosentandel som siste år har brukt psykolog**



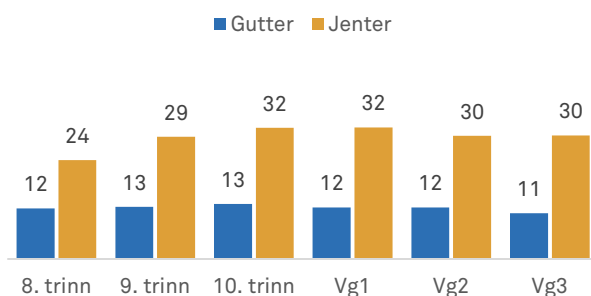
**Hvor ofte har du brukt smertestillende tabletter (Paracet, Ibux og lignende) i løpet av siste måned?**



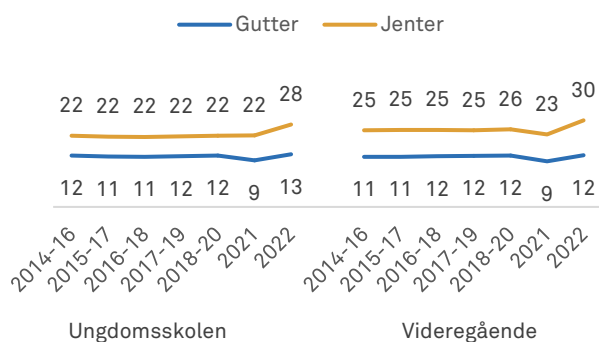
**Smertestillende tabletter**

Det store flertallet bruker smertestillende tabletter. For de fleste skjer ikke dette så ofte. I 2022 brukte imidlertid 19 % smertestillende tabletter på ukentlig basis. Bruken er mer utbredt blant jenter enn gutter. Andelen som bruker smertestillende tabletter ukentlig eller daglig har vært nokså stabil siden midten av 2010-tallet. I 2022 har imidlertid bruken økt, spesielt blant jentene og aller mest blant jentene på ungdomstrinnet.

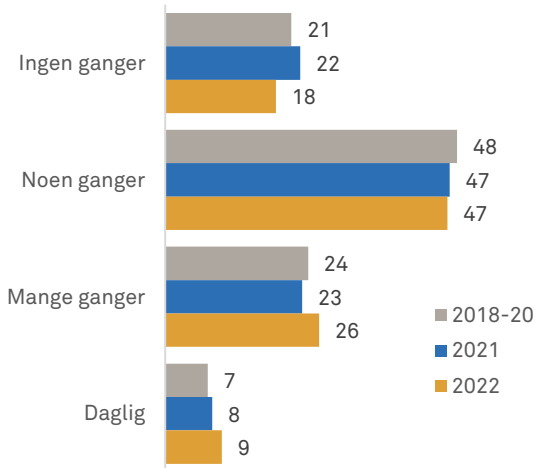
**Prosentandel som bruker reseptfrie smertestillende ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



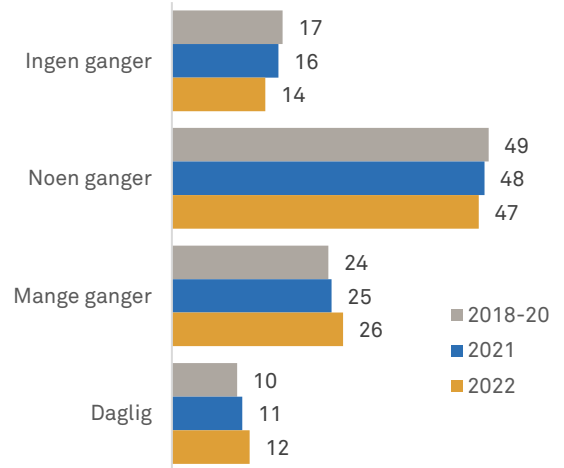
**Prosentandel som bruker smertestillende tabletter ukentlig eller daglig**



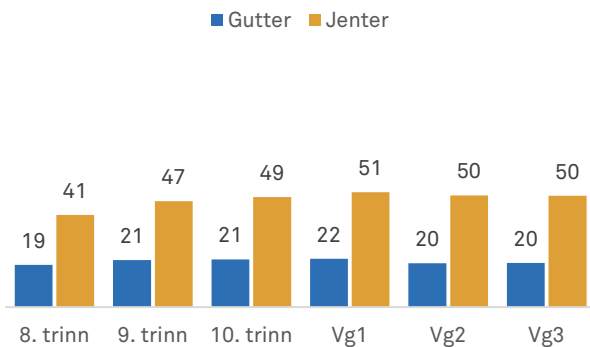
Har du vært plaget av hodepine siste måned?



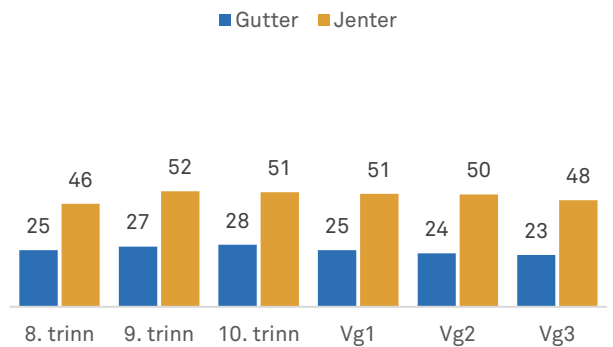
Har du hatt andre fysiske plager (for eksempel kvalme, vondt i magen, smerter i ledd, nakke eller muskler) siste måned?



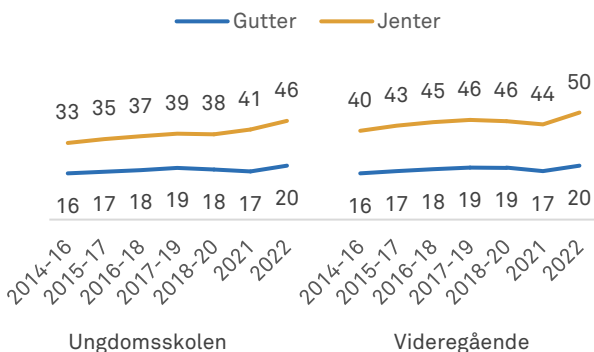
Prosentandel som siste måned har hatt hodepine mange ganger eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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



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

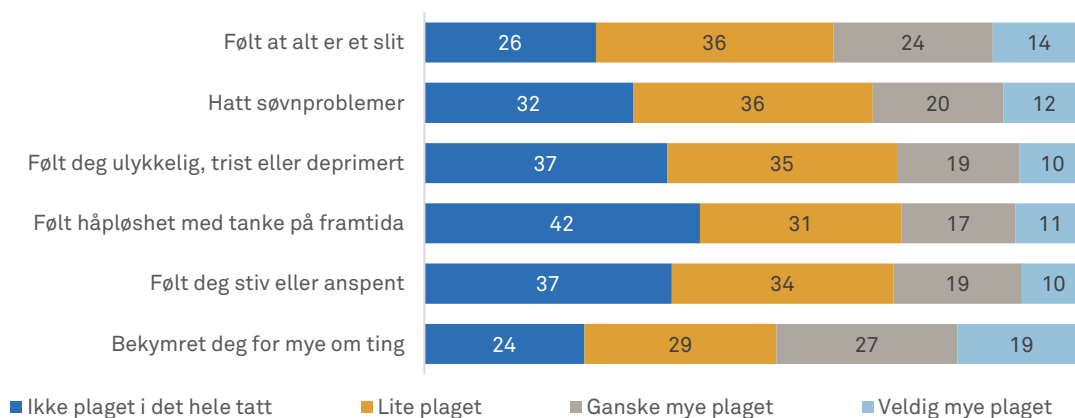


Fysiske plager

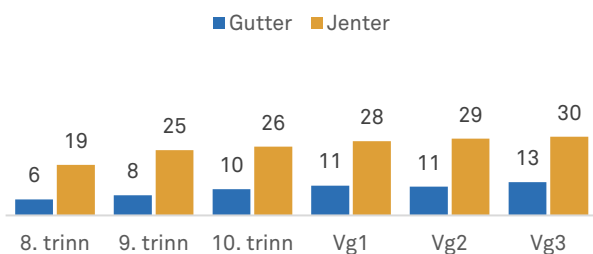
Ungdom har generelt god fysisk helse. Likevel er det mange som sliter med ulike typer plager i hverdagen. Ungdata viser at hodepine rammer mange unge, og at jenter er rammet mer enn gutter. Det samme gjelder andre former for fysiske plager.

Siden midten av 2010-tallet har det vært en økning i andelen som er plaget av hodepine. I 2022 har det vært en ytterligere økning, mest blant jenter.

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



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



” Med unntak av jenter på ungdomstrinnet, er det lite som tyder på at pandemien bidro til at flere unge enn før har mange psykiske plager

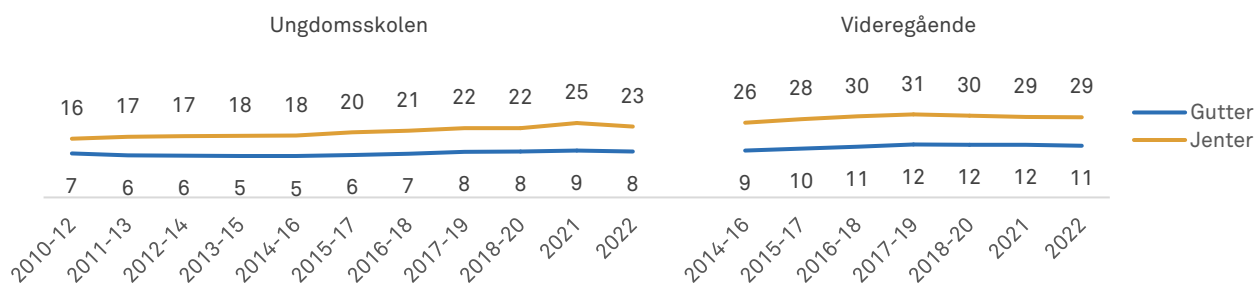
## Psykiske helseplager

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

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

Jenter er generelt mer plaget enn gutter, og andelen med mange plager øker for begge kjønn gjennom ungdomsårene. Etter en lengre periode med økning i omfanget av selvrapporterte psykiske plager, tyder tallene de senere årene på en utflating. Med unntak av en midlertidig økning blant jenter på ungdomstrinnet, er det lite som tyder på at pandemien har betydd spesielt mye for utbredelsen av de kartlagte plagene.

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



### Stress og press

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

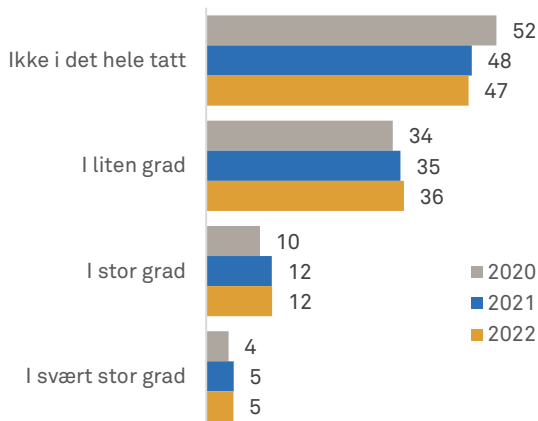
Slike forventninger kan legge grunnlaget for en stressende hverdag. Men stress trenger ikke bare være negativt. Stress kan for eksempel være positivt når det gir deg ekstra energi og gjør deg bedre i stand til å fokusere og prestere. Stressets negative sider derimot, kan i verste fall være helsefarlig.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

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

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

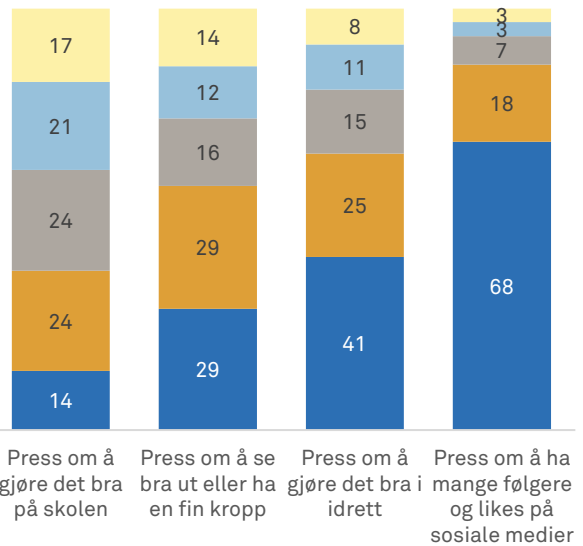
De aller fleste ungdommer opplever ikke større problemer med å takle presset. I 2022 opplevde 17 % så mye press den siste uka at de i stor, eller svært stor grad, har hadde problemer med å takle det. Halvparten opplevde derimot ikke problemer med å takle press i det hele tatt.

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

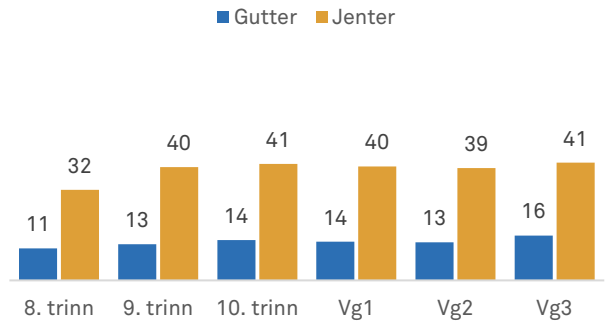


### Opplever du press i hverdagen din?

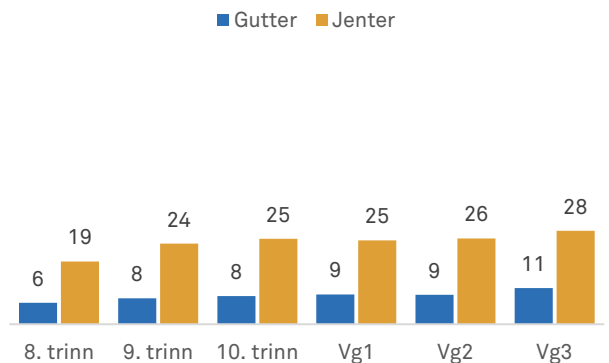
■ Ikke noe press ■ Litt press ■ En del press  
 ■ Mye press ■ Svært mye press



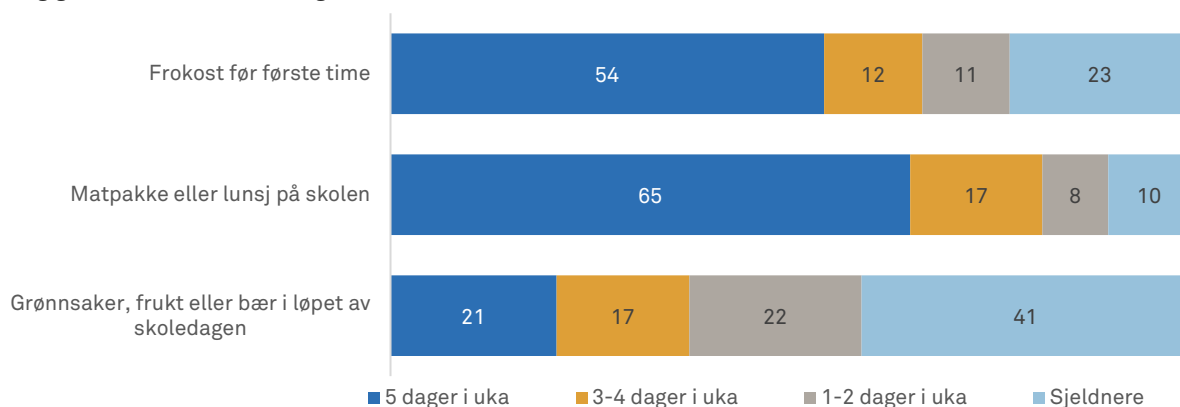
### Prosentandel som opplever mye press på minst områder. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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



## Hvor ofte ungdom i løpet av en vanlig skoleuke pleier å spise frokost før skolen, og hvor ofte de spiser lunsj, frukt og grønt i løpet av skoledagen



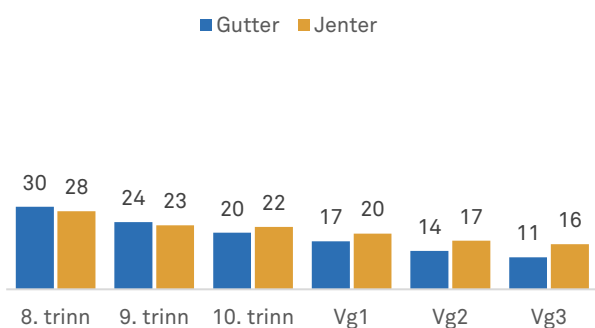
### Matvaner i skoleuka

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

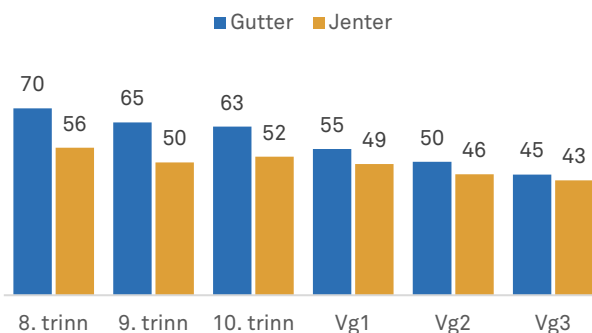
Fra og med 2020 har spørsmål om matvaner i skoleuka vært med i Ungdata. Resultatene viser at litt over halvparten av ungdommene vanligvis spiser frokost før de begynner på skolen. 23 % spiser vanligvis ikke frokost før skolen. 65 % spiser matpakke eller lunsj på skolen hver dag, mens 10 % vanligvis ikke gjør det. Det er større variasjoner ungdom imellom når det gjelder hvor mange som spiser grønnsaker, frukt eller bær på skolen.

Etter hvert som ungdom blir eldre er det færre som spiser frokost og lunsj. Litt flere gutter enn jenter spiser jevnlig frokost og lunsj. Motsatt er det litt flere jenter enn gutter som spiser frukt eller grønt i løpet av skoledagen.

### Prosentandel som spiser grønnsaker, frukt eller bær i løpet av skoledagen fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

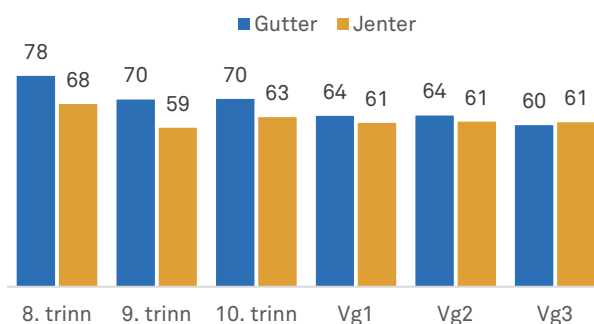


### Prosentandel som spiser frokost før første time fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



” Etter hvert som ungdom blir eldre er det færre som daglig spiser frokost og lunsj

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



# Rusmidler

Ungdomstiden er en periode der mange gjør sine første erfaringer med rusmidler. Bruk av rusmidler i ungdomsalderen skjer ofte i sosiale fellesskap, og for mange innebærer bruken en symbolsk markering av overgangen fra barn til ungdom. Resultatene i dette kapittelet viser at det er stor variasjon når det gjelder hvor gamle ungdom er når de begynner å drikke alkohol, og det er særlig mot slutten av tenårene at mange drikker. Svært få begynner i 8. trinn, og blant ungdom i 10. trinn har omtrent én av fire vært beruset. Blant elevene på Vg1 er andelen dobbelt så høy som på 10. trinn, og tallene øker videre utover på videregående. Det er generelt små forskjeller i andelen gutter og jenter som bruker alkohol.

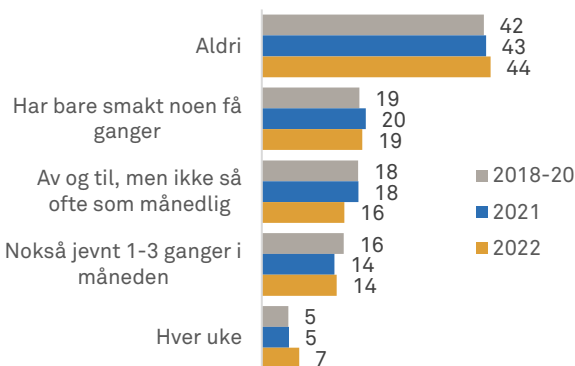
Siden årtusenskiftet har det vært en markert nedgang i bruken av alkohol, i Norge så vel som i mange andre land. Nedgangen har vært størst blant de yngste tenåringene. Utviklingen det aller siste tiåret har derimot vært stabil, men alkoholbruken gikk noe ned under pandemien. Tallene for 2022 viser at andelen som jevnlig bruker alkohol har gått opp igjen og blant jenter på videregående er tallet i 2022 høyere enn før pandemien. Andelen som har vært beruset siste år viser en litt annen utvikling, noe som kan skyldes at målingen omfatter siste års bruk og dermed fanger opp tiden under pandemien.

Streng restriksjoner knyttet til røyking og høyt trykk på forebygging, har nærmest uten sidestykke i norsk sosialhistorie ført til en nedgang i andelen dagligrøykere. Siden starten av 2010-tallet har ungdoms røykevaner vært nokså stabile på et lavt nivå, mens andelen som snuser har gått en del tilbake.

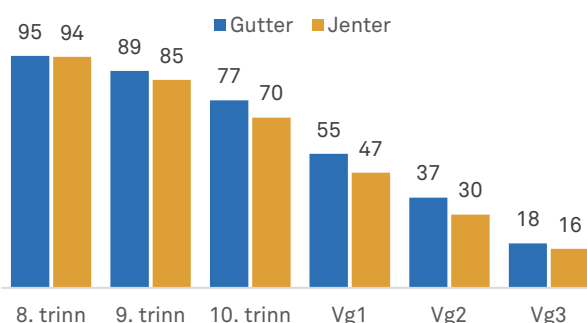
Hasj og marihuana er de vanligste narkotiske stoffene blant ungdom. De siste tallene viser at 9 % av norske tenåringer hadde brukt cannabis i løpet av siste år og at 5 % hadde prøvd andre narkotiske stoffer. De fleste som har erfaring med narkotiske stoffer, har prøvd en eller noen få ganger. Bruken er mer vanlig blant gutter enn blant jenter. Andelen som har prøvd narkotiske stoffer øker markant i løpet av tenårene. I 2022 rapporterte 26 % av guttene på Vg3 at de hadde brukt cannabis og 14 % at de hadde brukt andre narkotiske stoffer.

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

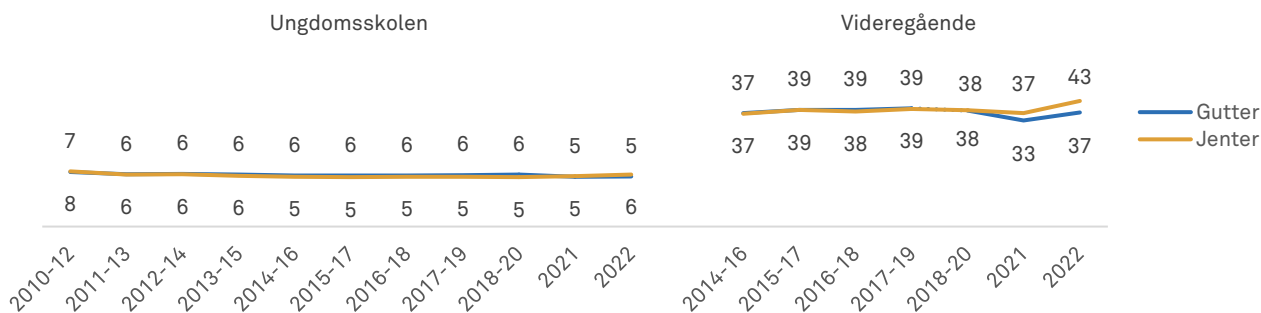
## Hender det at du drikker noen form for alkohol?



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

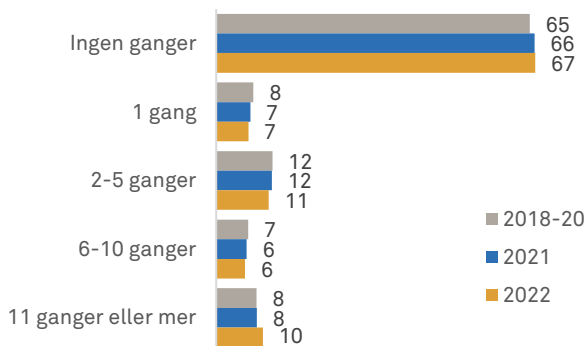


## Prosentandel som drikker alkohol jevnlig minst én gang i måneden. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag

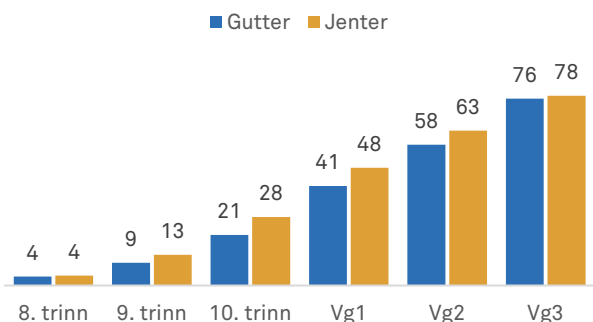




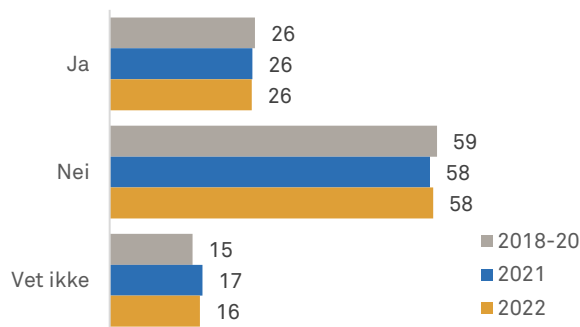
**Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du drukket så mye at du har følt deg beruset på alkohol?**



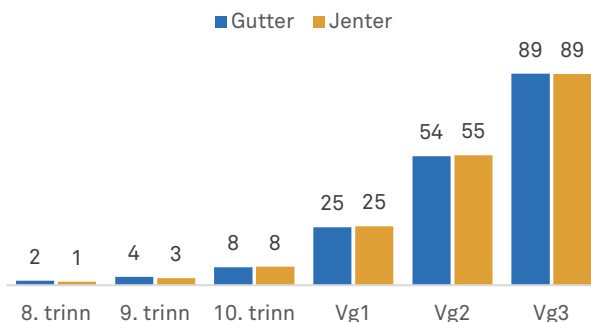
**Prosentandel som har vært beruset i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



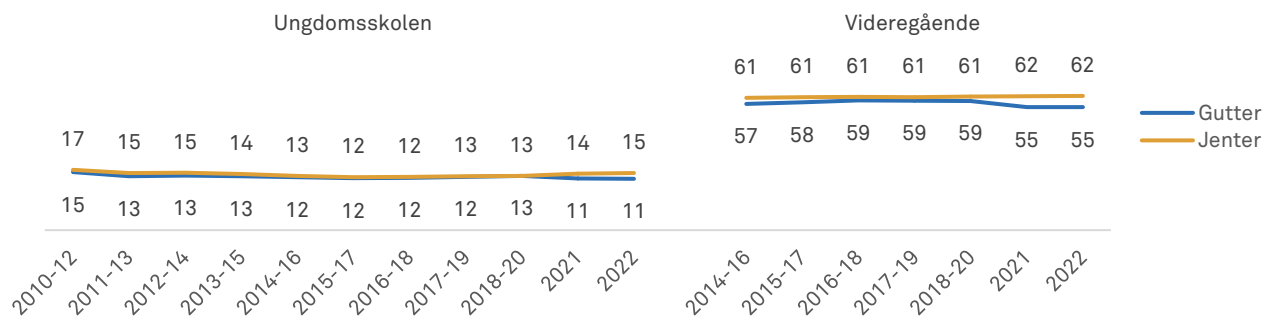
**Får du lov til å drikke alkohol av dine foreldre/foresatte?**



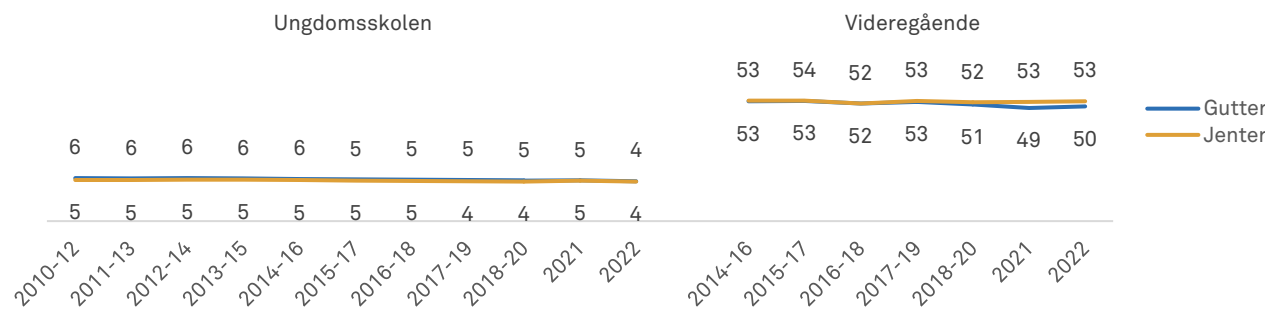
**Prosentandel som får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



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

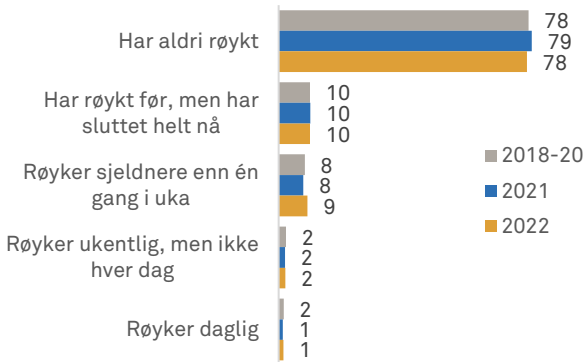


**Prosentandel som får lov av foreldre/foresatte å drikke alkohol. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**

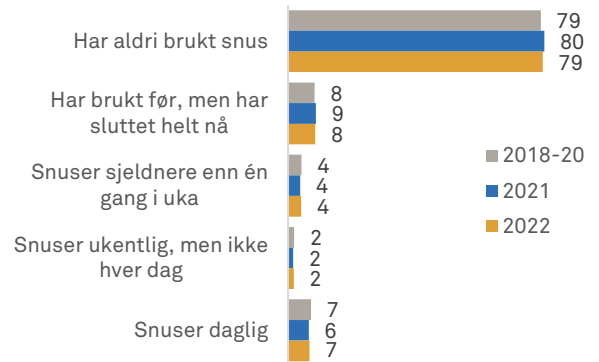


# RUSMIDLER

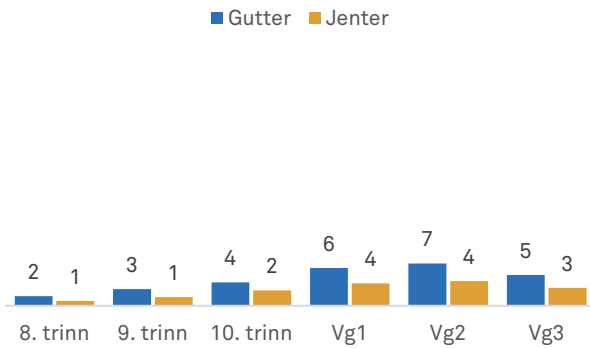
## Røyker du?



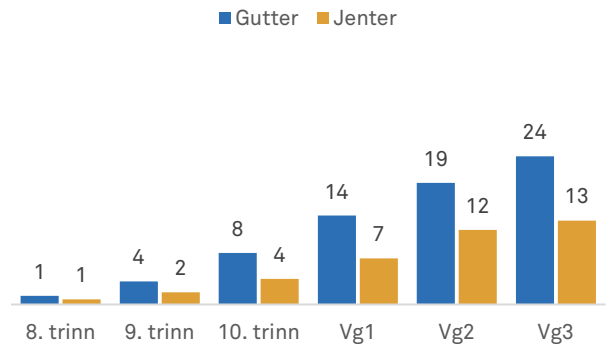
## Snuser du?



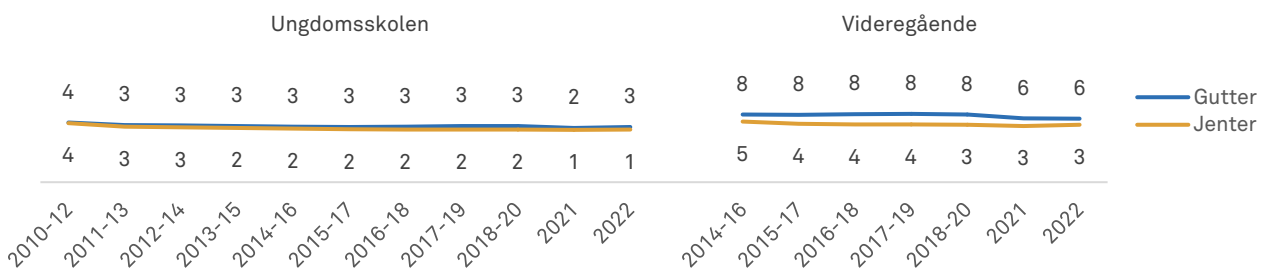
## Prosentandel som røyker ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



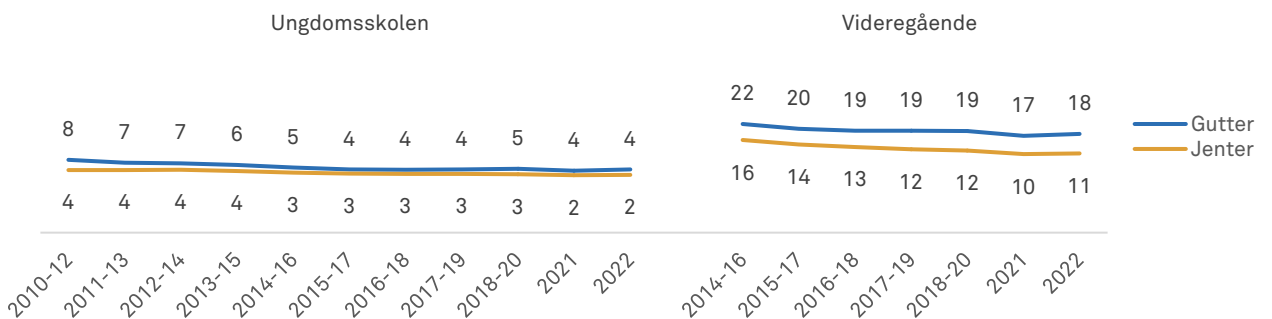
## Prosentandel som snuser ukentlig eller daglig. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



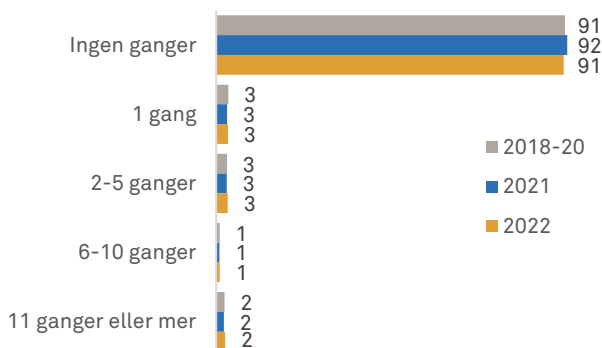
## Prosentandel som røyker ukentlig eller daglig. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



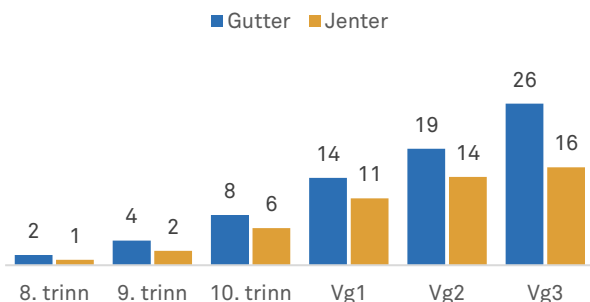
## Prosentandel som snuser ukentlig eller daglig. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



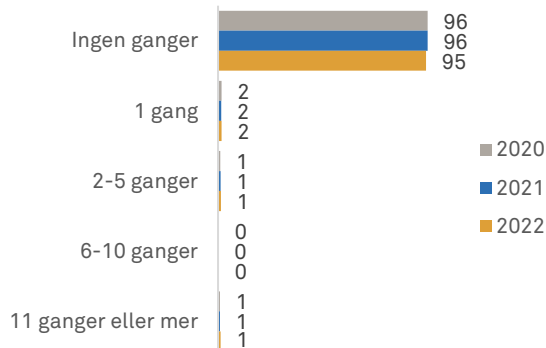
**Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt hasj eller marihuana?**



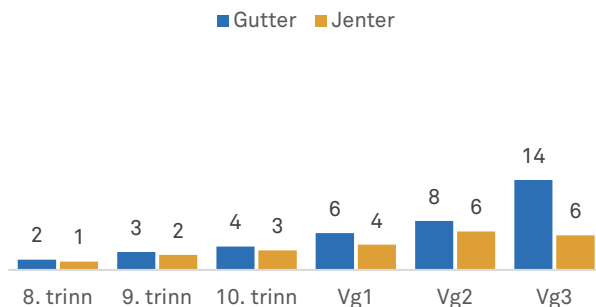
**Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



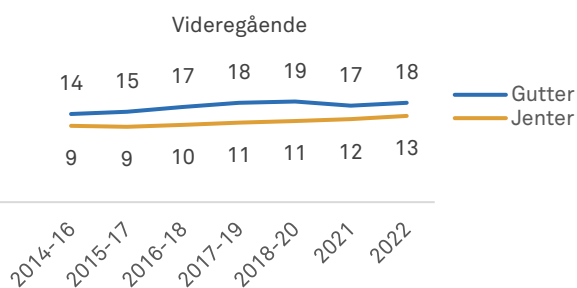
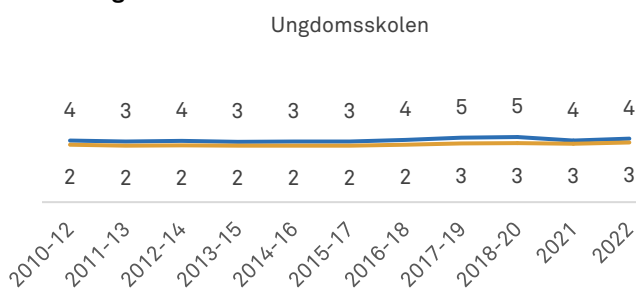
**Hvor mange ganger i løpet av det siste året har du brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana?**



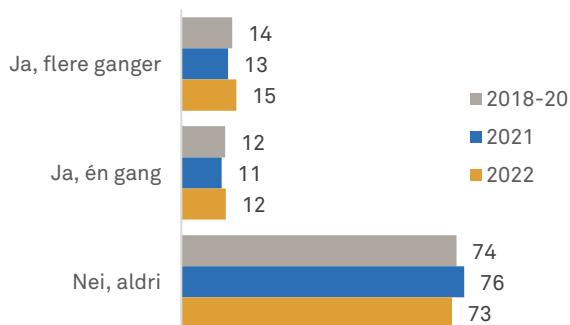
**Prosentandel som har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



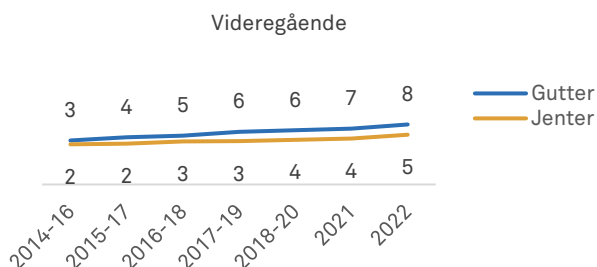
**Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



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



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



# Regelbrudd

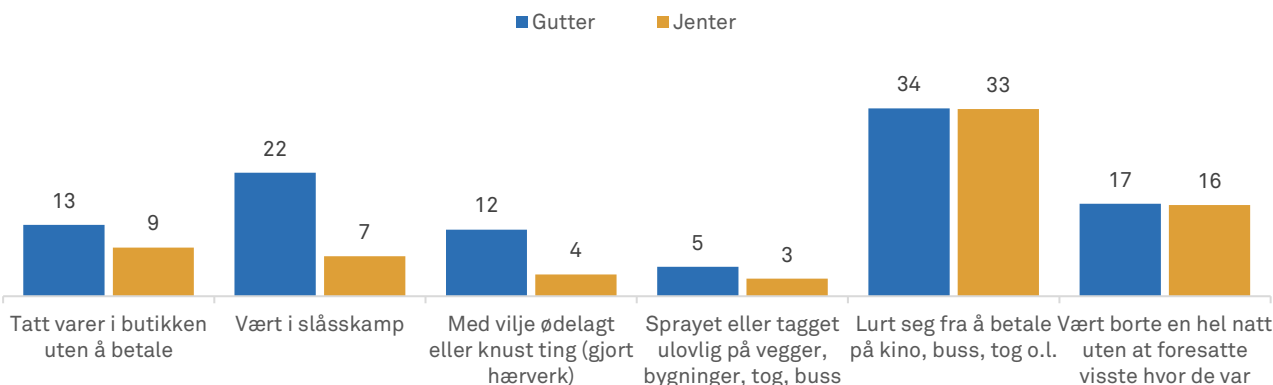
Ungdomstiden er en periode der mange prøver seg på nye arenaer, og der det ikke er helt uvanlig å være med på aktiviteter som er på kant med eller klart bryter det som er alminnelig sosialt akseptert – inkludert å bryte lover og regler. Etter en nokså kraftig økning i ungdomskriminaliteten gjennom store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

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

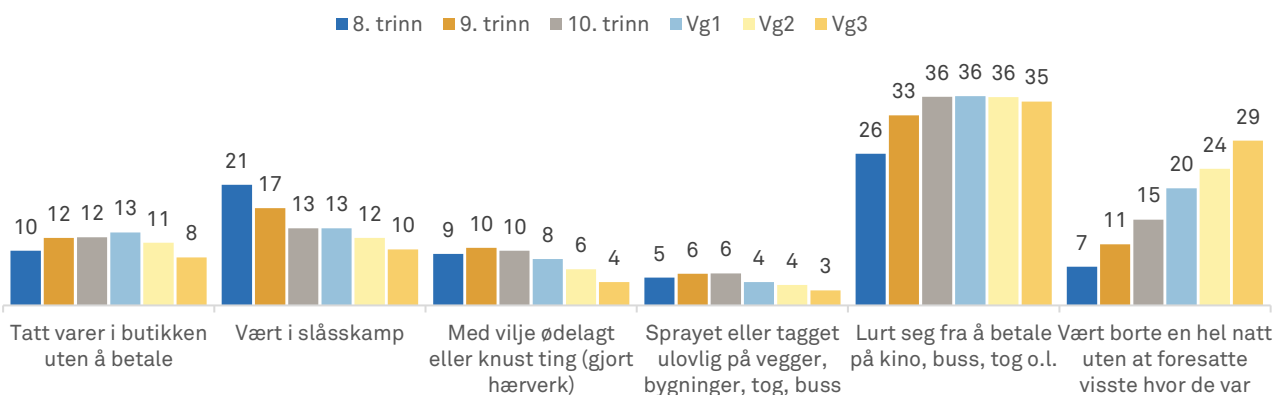
I Ungdata blir ungdom spurt om de i løpet av det siste året har vært med på noen utvalgte aktiviteter som representerer brudd med vanlige normer. Generelt er det flere gutter enn jenter som rapporterer om dette. Gutter rapporterer i større grad enn jenter at de har vært i slåsskamp, nasket i butikk og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

Andelen unge som har vært i slåsskamp har gått noe ned de siste årene. Sniking på bussen og liknende, har derimot økt ganske mye. Også andelen som har vært borte om natta uten at foreldrene visste hvor de var, har økt noe de siste årene. Det samme gjelder andelen som har nasket i butikken. Tagging og hærverk har derimot over tid endret seg nokså lite. Ut fra det som er kartlagt av regelbrudd i Ungdata, er det vanskelig å se at pandemien har påvirket omfanget av regelbrudd i særlig grad. Et mulig unntak er nasking, som samlet sett gikk noe ned i 2021, men som igjen økte etter at pandemien var over.

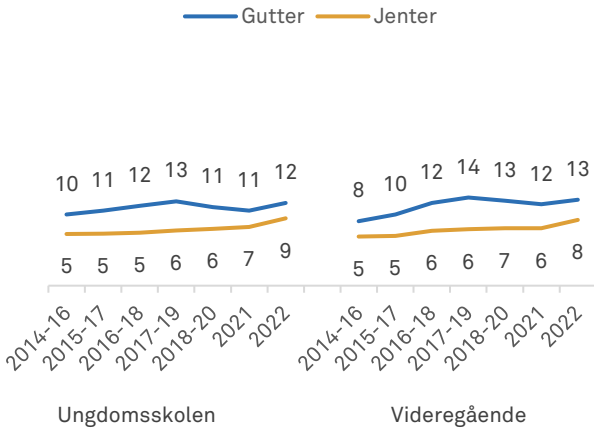
## Prosentandel gutter og jenter som har gjort følgende siste år



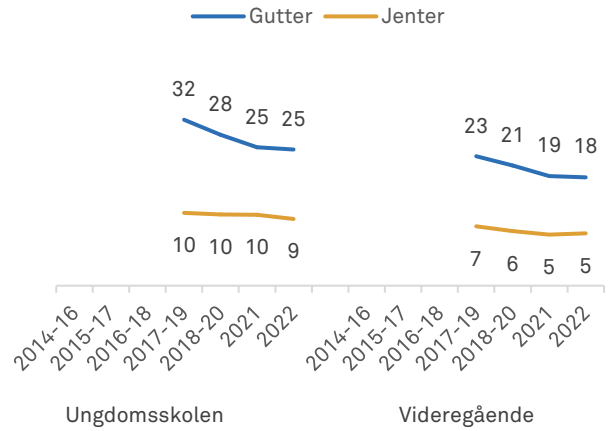
## Prosentandel på ulike klassetrinn som har gjort følgende siste år



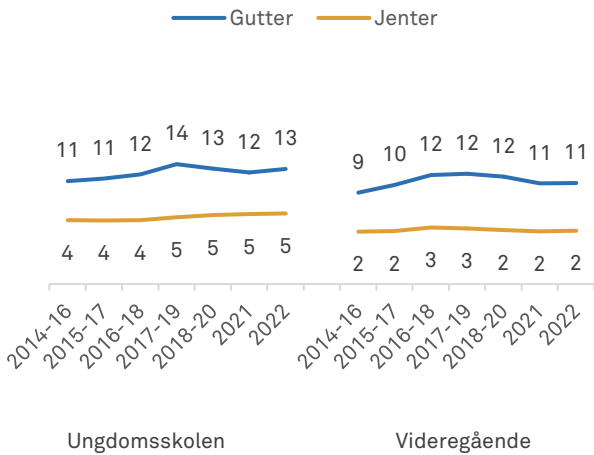
**Prosentandel som siste år har tatt med seg varer fra butikk uten å betale**



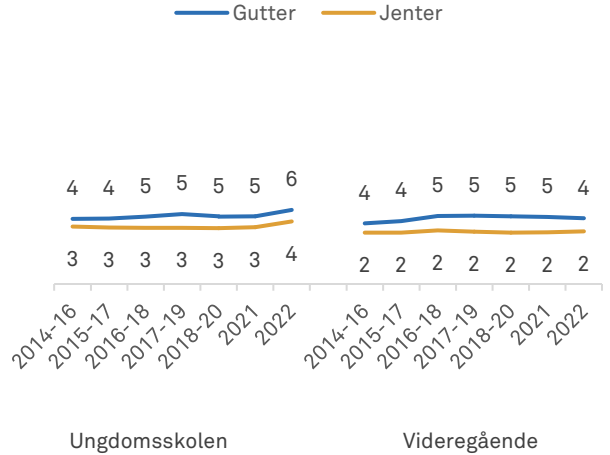
**Prosentandel som siste år har vært i slåsskamp**



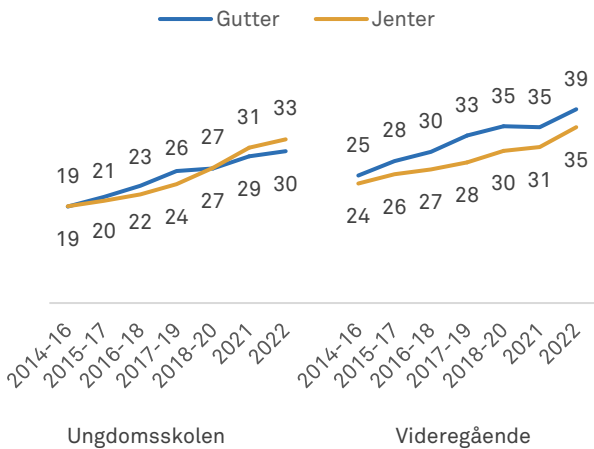
**Prosentandel som siste år med vilje har ødelagt eller knust ting (gjort hærverk)**



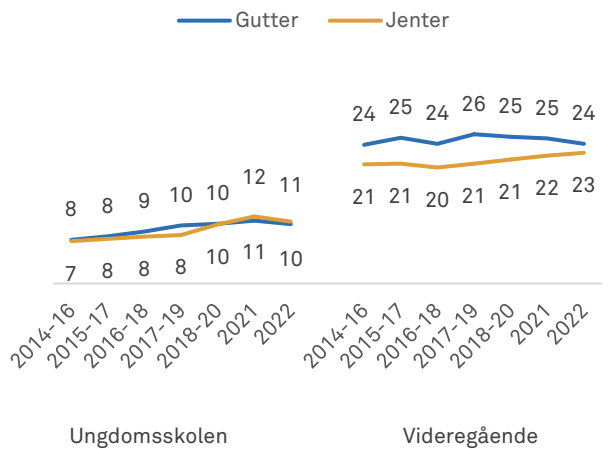
**Prosentandel som siste år har sprayet eller tagget ulovlig på vegger, bygninger, tog, buss eller liknende**



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



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



# Vold og trakassering

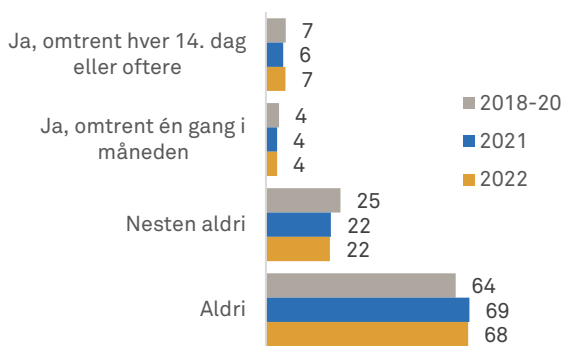
I Ungdata kartlegges mobbing gjennom spørsmål om hvor ofte ungdom blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra jevnaldrende på skolen eller i fritiden. Samlet opplever 7 % at de blir utsatt for dette minst hver 14. dag. Fjorårets undersøkelse viste at andelen gikk svakt ned under pandemien. Årets undersøkelse viser en tilsvarende svak økning. Resultatene føyer seg dermed inn i det langsiktige bildet, som viser at omfanget av unge som er utsatt for mobbing ikke har endret seg særlig mye. Dette til tross for at mobbing har stått høyt på dagsordenen og at det er igangsatt store, nasjonale kampanjer og skolebaserte tiltak for å få bukt med problemet. Det er heller ikke noe i Ungdata som tyder på større endringer i andelen unge som utsetter andre for mobbing.

Siden #metoo-kampanjen, har seksuell trakassering fått stor oppmerksomhet. Resultatene fra Ungdata viser at en god del unge opplever å bli utsatt for seksuell trakassering. Det er flere jenter som opplever dette enn gutter. Men det finnes også gutter som er utsatt. For eksempel rapporterte 20 % av jentene og 8 % av guttene å ha opplevd uønsket seksuell beføling i løpet av det siste året. 6 % av jentene og 3 % av guttene opplevde at noen mot deres vilje delte seksualiserte bilder eller filmer av dem. Det er også en god del som rapporterer at noen har tvunget eller presset dem til samleie eller andre seksuelle handlinger. Blant elever på videregående gjelder dette 12 % av jentene og 3 % av guttene.

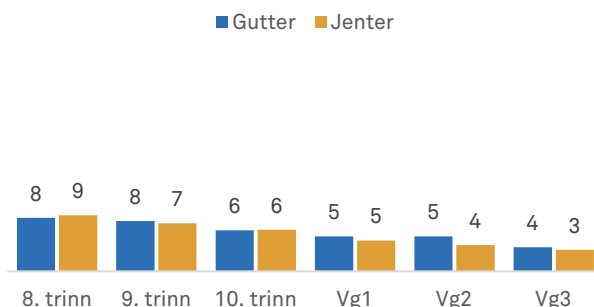
Fra 2020 har Ungdata bidratt med oppdaterte lokale tall om unges utsatthet for vold hjemme. Tallene underbygger studier ved forskningsinstituttene NOVA og NKVTS, som har forsket på unges utsatthet for vold i familien. Studiene viser at majoriteten av ungdom ikke opplever familierelatert vold. Samtidig har ganske mange unge vært utsatt for fysisk vold fra en forelder, men den alvorlige volden er det langt færre som har opplevd. Resultatene fra Ungdata, som dekker situasjonen før, under og etter pandemien, viser at andelen som har vært utsatt for vold hjemme har vært like stor alle tre årene. Det samme gjelder vold som skjer mellom jevnaldrende.

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

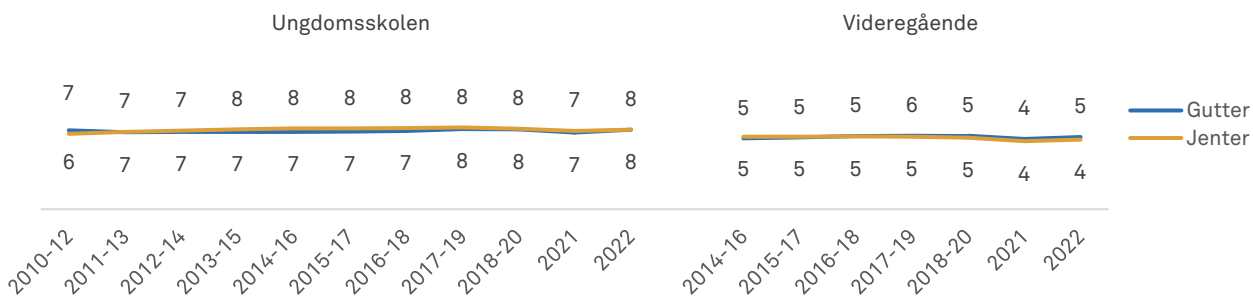
**Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?**



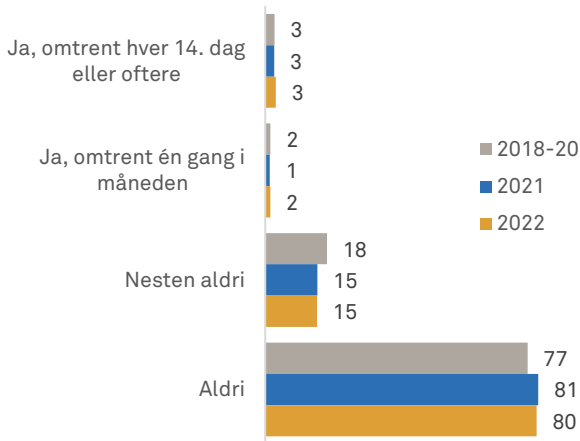
**Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



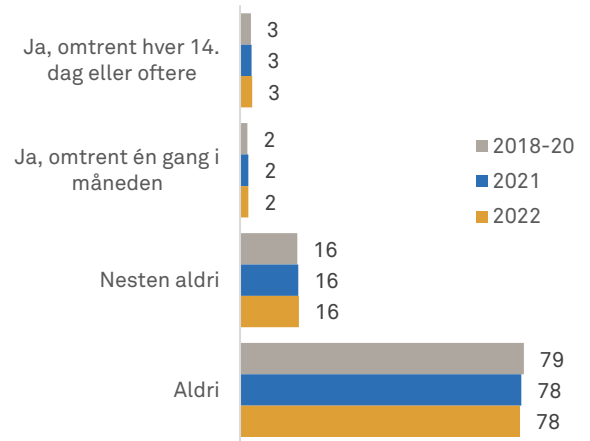
**Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag. Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**



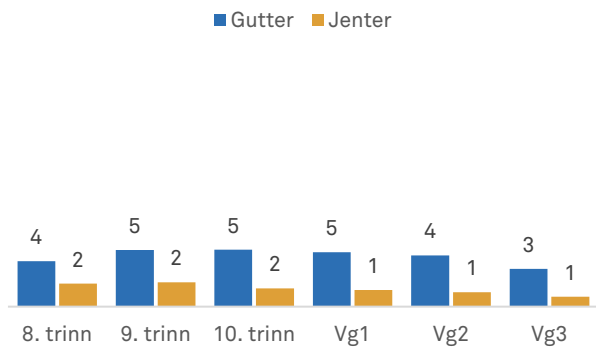
**Hender det at du er med på plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden?**



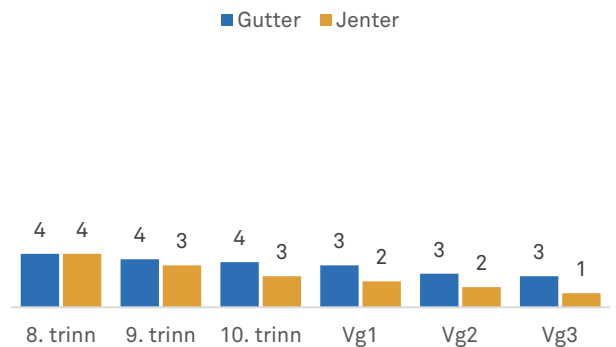
**Blir du mobbet, truet eller utestengt på nett?**



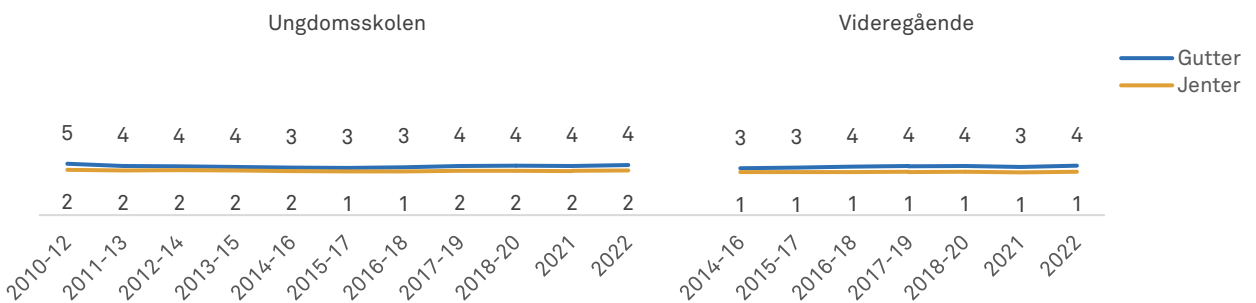
**Prosentandel som mobber andre minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



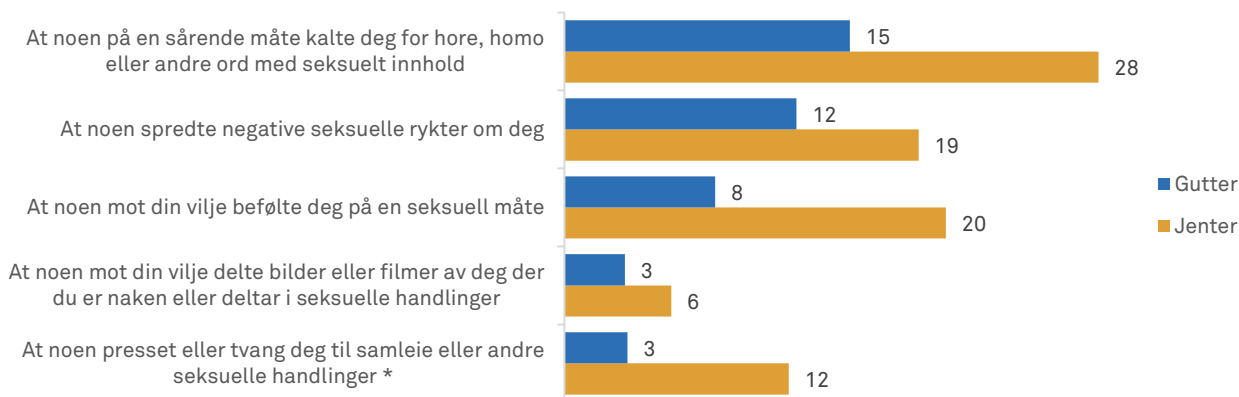
**Prosentandel som blir mobbet, truet eller utestengt på nett minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



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



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



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

### Seksuell trakassering

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

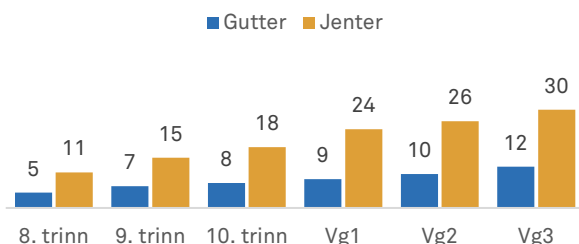
Seksuell trakassering kan skje på ulike måter. Ungdata kartlegger verbale former for trakassering, uønsket deling av nakenbilder eller -filmer, negativ seksuell ryktespredning og uønsket beføling.

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

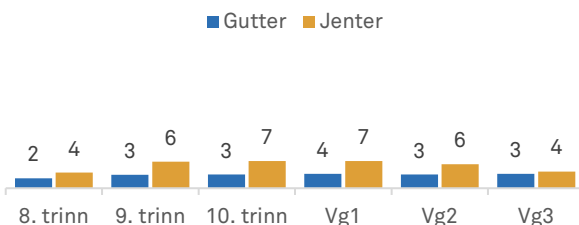
Resultatene viser at det er nokså mange som rapporterer om seksuell trakassering. Mest utbredt er verbal trakassering, ryktespredning og uønsket seksuell beføling. Selv om det også finnes gutter som blir utsatt, er det klart flere jenter enn gutter som opplever seksuell trakassering. For eksempel rapporterte 28 % av jentene og 15 % av guttene at de var utsatt for verbal seksuell trakassering. En mindre gruppe på 6 % av jentene og 3 % av guttene har opplevd at noen mot deres vilje delte bilder av dem med seksuelt innhold. Andelen som opplever uønsket beføling øker markant gjennom ungdomsalderen.

På videregående blir ungdom spurt om noen har presset eller tvunget dem til samleie eller andre seksuelle handlinger. 12 % av jentene og 3 % av guttene har opplevd dette i løpet av det siste året. Tallene er spesielt alvorlige, da dette i mange tilfeller vil kunne omfatte seksuelle overgrep.

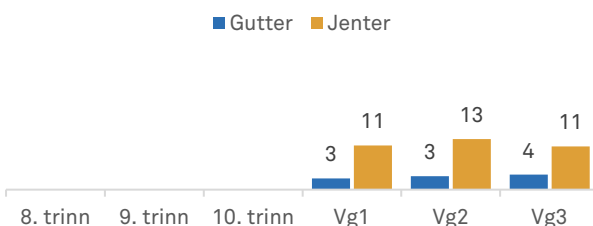
### Prosentandel som siste år har opplevd at noen mot din vilje befølte deg på en seksuell måte. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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



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





**Vold fra jevnaldrende**

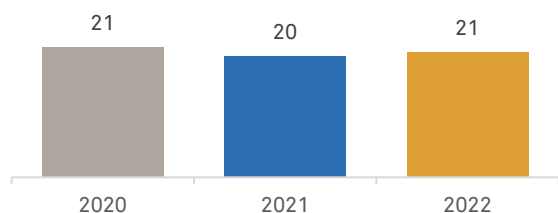
Forskning viser at mesteparten av volden ungdom blir utsatt for, skjer i møte med andre ungdommer. I mange tilfeller skjer volden mellom unge mennesker som kjenner hverandre fra før eller som kjenner til hverandre.

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

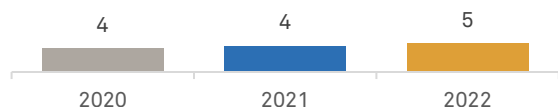
To spørsmål i Ungdata handler om vold fra jevnaldrende. Det første dekker handlinger som er relativt utbredt blant ungdom, som slag, spark, lugging eller lignende. Resultatene viser at en av fem har opplevd dette. Det andre spørsmålet kartlegger erfaringer med å ha blitt truet, angrepet eller ranet med gjenstander eller våpen. 5 % har opplevd dette.

Spørsmålene var først med i Ungdata fra 2020. Resultatene tyder ikke på at det har vært noen større endringer i svarene i perioden 2020 til 2022.

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



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



**Vold i familien**

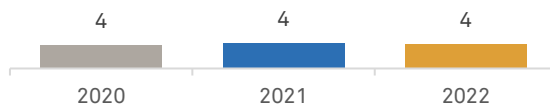
Vold i familien er en samlebetegnelse som dekker ganske ulike fenomener. Foreldre kan både utøve fysisk og psykisk vold mot barna sine. I dag sier vi at barn og unge utsettes for vold også dersom de lever med vold i familien. Det siste omtales ofte som vitneerfaringer.

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

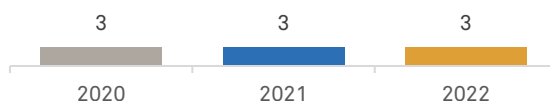
I Ungdata kartlegges vold i familien med to spørsmål. Vi spør om ungdom i løpet av det siste året har opplevd å bli slått med vilje av en voksen i familien, og om de har vært vitne til at voksne i familien har blitt utsatt for vold. Resultatene viser at dette er en realitet for 3-4 % av ungdommene.

Spørsmålene var først med i Ungdata fra 2020. Resultatene tyder ikke på at det har vært noen endringer fra 2020 til 2022.

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



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



# Om Ungdata og datamaterialet

## Om Ungdata

Datamaterialet i årets rapport er basert på de 109.700 ungdommene som deltok i Ungdata i 2022. Deltakerne er elever i ungdomsskoler og videregående skoler over store deler av landet. Materialet som er samlet inn gir grunnlag for si noe om hvordan situasjonen var for ungdom like etter at alle restriksjonene knyttet til covid-19-pandemien var over og samfunnet igjen begynte å fungere normalt. Årets resultater sammenliknes med resultatene fra alle Ungdata-undersøkelser som er blitt gjennomført siden 2010.

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

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

Spørreskjemaet inneholder en obligatorisk del som brukes i alle undersøkelsene. Fra 2020 består denne delen av 145 spørsmål til elever på ungdomstrinnet og 160 spørsmål til elever på videregående. Mange kommuner og fylkeskommuner velger å utvide sin lokale undersøkelse med valgfrie tillegsspørsmål.

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

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

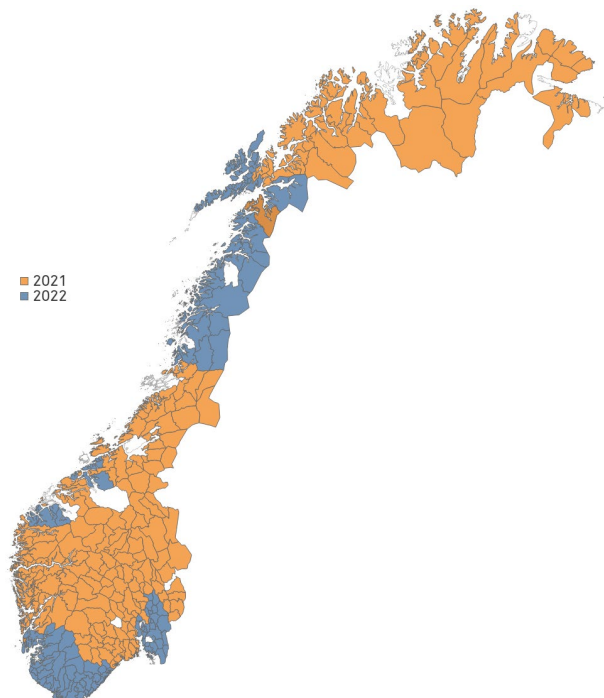
## Ungdatabasen

Svarene fra alle som er med i Ungdata samles i en felles nasjonal database – Ungdatabasen. NOVA/OsloMet har ansvar for å forvalte databasen, som består av svar fra mer enn 900.000 deltakere. Noen har vært med flere ganger, uten at det er mulig å identifisere hvem dette er. Databasen gjør det mulig å følge norsk ungdom nasjonalt, regionalt og lokalt, og over tid.

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

Normalt brukes data fra de siste tre år til å oppdatere de nasjonale tallene. I årets og fjorårets rapport blir det imidlertid brukt data for siste år. Bakgrunnen er todelt. Det ene er at vi ønsker å sammenlikne hvordan situasjonen for norsk ungdom var under pandemien (i 2021) og etter at pandemien var over (i 2022), også sammenliknet med tiden før covid-19.

## Kommuner som deltok i Ungdata i 2021 og 2022



Slike sammenlikninger ville ikke vært mulig dersom 2021 og 2022 skulle blitt sett under ett.

Den andre grunnen er at det i forbindelse med pandemien skjedde noen forskyvninger i hvilke kommuner som gjennomførte Ungdata. Så mange som 209 kommuner gjennomførte undersøkelsen i 2021. Men også i 2022 deltok et svært høyt antall kommuner. I alt deltok 124 kommuner fra hele Agder, Rogaland og Nordland fylkeskommuner, store deler av Viken (hele det tidligere Akershus og Østfold), samt deler av Møre og Romsdal. Data-tilfanget er for hvert av disse årene så stort – henholdsvis 140.200 og 109.700 ungdommer, og dekker et så stort spekter av ulike typer kommuner, at hvert av de to årene gir grunnlag for valide tall på nasjonalt nivå.

Likevel er det ikke gitt at kommunene som er med i inneværende år representerer et gjennomsnitt av hele landet. Gjennom å bruke data samlet inn tidligere, kan vi likevel få et godt inntrykk. Vi tok utgangspunkt i årets «Ungdata-kommuner» og sammenliknet disse langs alle de indikatorene som er med i årets rapport, med de kommunene som ikke var med i 2022. Disse analysene tydet på at det er nokså lite som skiller kommunene som er med, fra de som ikke er med. Det ble også foretatt tester av tidstrender innenfor alle de kommunene som var med i 2022, for å sjekke om tidstrendene som det vises til i rapporten også viser til trender i det utvalget av kommuner som er med. Også disse analysene ga grunnlag for å tro at resultatene som rapporten gir for tidstrender er robuste.

Årets datainnsamling startet i slutten av januar og ble avsluttet i starten av juni. De aller fleste undersøkelsene ble imidlertid gjennomført i mars og april.

### Hvem står bak Ungdata?

Forskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet og sju regionale kompetansesentre innen rusfeltet (KORUS Bergen, KORUS Stavanger, KORUS Midt, KORUS Øst, KORUS Sør, KORUS Nord, KORUS Oslo) har ansvaret for Ungdata.

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

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

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

### Før 2021: Treårige nasjonale tall

Ungdata har pågått siden 2010. I alle rapporter før 2021 har tallene vært basert på et gjennomsnitt av data samlet inn de siste tre årene, fordi kommunene stort sett har gjennomført med tre års mellomrom. I 2021 og 2022 er tallene basert på ett-årige datasett. Det er derfor verdt å merke seg at på alle figurene som viser trender i denne rapporten, er punktene på linjene først basert på en serie med treårsperioder (fram til og med perioden 2018-2020) og deretter på data samlet inn i henholdsvis 2021 og 2022. Fram til og med 2020 finnes det altså til sammen ni treårsperioder, og hver av disse gir et dekkende bilde nasjonalt av oppvekstsituasjonen for unge i de gitte årsperiodene. Det er likevel noe usikkerhet knyttet til representativiteten i den første treårsperioden, siden et mer begrenset antall kommuner deltok. Fra 2013 til 2020 har antallet kommuner som har deltatt i Ungdata vært svært høyt, og ligget på mellom 86 og 170 i året.

Datagrunnlaget tilbake i tid er best på ungdomstrinnet, der dataene er nasjonalt representative i alle treårsperiodene fra 2010-2012 og framover. På videregående er det først fra treårsperioden 2014-2016 at dataene er nasjonalt representative. Tidstrender for videregående er derfor kortere enn for ungdomstrinnet.

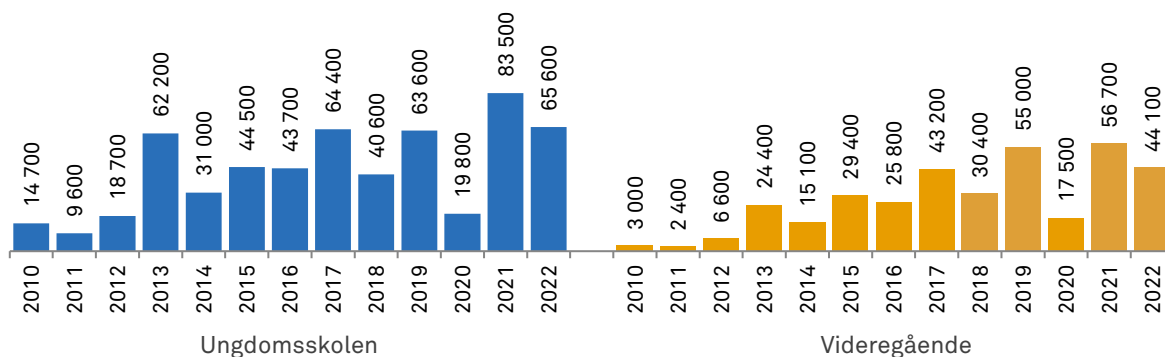
I analysene av utviklingen over tid, inngår rundt 550.000 ungdomsskoleelever og 350.000 elever i videregående.

### Ungdata gjennomføres på ungdomstrinnet og i videregående skole

Kjønnsfordelingen blant deltakerne i Ungdata er nokså lik på alle klassetrinn. Unntaket er på Vg3, hvor det er en overvekt av jenter (56 %). At det er flere jenter enn gutter som deltar i Ungdata på det øverste trinnet i videregående, må sees i sammenheng med at undersøkelsen gjennomføres blant elever. Lærlinger og ungdom som har sluttet i videregående deltar ikke. I disse gruppene finner vi flere gutter enn jenter. Blant de som i skolestatistikken er registrert som elever i Vg3, er andelen jenter 57 % i skoleåret 2021/22. Det betyr at deltakelsen i Ungdata i stor grad reflekterer den faktiske kjønnsfordelingen på alle klassetrinn.

Blant deltakerne i Ungdata som går på ungdomsskolen, befinner omtrent en tredel seg på henholdsvis 8., 9. og 10. trinn. På videregående er elever fra Vg1 noe overrepresentert i Ungdata, sett i forhold til elevtallet (Vg1-elevene utgjør 44 % i Ungdata, mot 39 % av elevmassen). Motsatt er

**Antall deltakere i Ungdata på ungdomsskolen og i videregående – 2010-2022**



elevene på det øverste trinnet, Vg3, noe underrepresentert. Av deltakerne i Ungdata utgjør de 19 prosent av alle på videregående, mot 27 prosent av elevgrunnlaget.

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

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

**Høy svarprosent i Ungdata**

I Ungdata er svarprosenten beregnet som forholdstallet mellom hvor mange som deltar i Ungdata og hvor mange elever som totalt var registrert på de skolene som deltar i Ungdata. Definisjonen på å delta i Ungdata er å svare på minst ett spørsmål i undersøkelsen. Beregnet på denne måten er den samlede svarprosenten 78 % i 2022 . På ungdomstrinnet er svarprosent 85 % og på videregående 68 %.

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

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

**Revisjon av spørreskjema**

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

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

I 2020 ble det foretatt ytterligere endringer i spørreskjemaet. I rapporten har vi tatt med noen av de nye temaene som kom med i forbindelse med denne revisjonen. Dette gjelder hele kapitlet om livskvalitet, og deler av kapitlene om venner, helse og vold og trakassering. For disse temaene finnes det ikke data tilbake i tid.

Årets svarprosent er høy, men ligger et par prosentpoeng under det som var normalt før pandemien. Det er grunn til å tro at noe av dette skyldes at det var en del sykdom også i første kvartal 2022, blant annet knyttet til covid-19, som i denne perioden hadde en viss utbredelse, selv om altså alle restriksjonene som fulgte med pandemien hadde opphørt.

Det er også verdt å understreke at selve svarprosenten ikke nødvendigvis trenger å være avgjørende for hvorvidt resultatene kan sies å være representative eller ei. Analyser foretatt av Ungdata tidligere år, hvor det er sammenliknet resultater fra kommuner med ulik svarprosent, har vist at selve svarprosenten bare har begrenset betydning for selve resultatene i undersøkelsene. I et metodenotat som er publisert på Ungdatas nettsider, er det blant annet dokumentert at omfanget av ulike typer ungdomsproblemer

varierer nokså lite med svarprosenten i den enkelte kommune. Notatet ligger tilgjengelig på [www.ungdata.no](http://www.ungdata.no).

### Vekting

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

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

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

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

### Selvrapporterte data

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

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

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

Vi får også en indikasjon på at ungdom flest tar undersøkelsen på alvor når 97 prosent sier seg enig i at de svarte ærlig på spørsmålene. At litt over halvparten opplever at undersøkelsen er altfor lang, gir derimot en indikasjon på at omfanget av spørsmål bør reduseres i framtidige undersøkelser. Tre av fire mener de fikk god informasjon om undersøkelsen i forkant. Selv om tallet er høyt, er det ikke alle som deler erfaringen om at informasjonen var god nok. Dette kan bety at informasjonen som ble gitt ikke har kommet tydelig nok fram til alle og/eller at det finnes en del elever som ønsker seg annen informasjon enn den som har vært gitt.

### Hva deltakerne i Ungdata i 2022 synes om å være med i undersøkelsen. Andelen som mener utsagnene stemmer.



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

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

# Definisjoner

Hvordan nøkkelindikatorerne er målt.

## Livskvalitet

### Er tilfreds med livet sitt

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

## Venner

### Har en fortrolig venn

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

### Har venner å være sammen med på fritiden

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

### Har venner å være sammen med på skolen

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

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

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

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

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

### Veldig mye plaget av ensomhet

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

## Foreldre

### Er fornøyd med foreldrene sine

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

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

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

## Skole

### Er fornøyd med skolen de går på

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

### Kjeder seg på skolen

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

### Gruer seg ofte til å gå på skolen

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

### Synes lærerne sine bryr seg om seg

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

### Passer inn blant elevene på skolen

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

### Trives på skolen

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

### Blir ofte stresset av skolearbeidet

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

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

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

### Har skulket skolen

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

## Lokalmiljøet

### Er fornøyd med lokalmiljøet

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

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

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

## Framtid

### Tror de vil fullføre videregående

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

**Framtid****Tror de vil ta høyere utdanning**

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

**Tror de vil bli arbeidsledig**

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

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

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

**Medier****Bruker daglig minst tre timer foran en skjerm**

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

**Bruker daglig minst én time på sosiale medier**

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

**Bruker daglig minst én time på elektroniske spill**

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

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

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

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

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

**Organisert fritid****Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb eller lag**

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

**Har vært med i et idrettslag**

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

**Har vært på fritidsklubb**

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

**Har vært med i en religiøs forening**

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

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

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

**Har vært med i annen organisert aktivitet**

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

**Fysisk aktivitet****Trener jevnlig minst én gang i uka**

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

**Trener på egenhånd**

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

**Trener i idrettslag**

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

**Trener i treningsstudio**

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

**Driver med annen organisert trening**

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

**Helse****Prosentandel som er fornøyd med helsa si**

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

**Bruker smertestillende tabletter**

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

**Har brukt helsesykepleier på skolen**

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

**Har brukt helsestasjon for ungdom**

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

**Har brukt psykolog**

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

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

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

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

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

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

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

**Opplever mye press på minst to områder**

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

**Har problemer med å takle stresset**

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

**Spiser frokost hver dag før skolen**

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

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

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

**Spiser grønnsaker, frukt eller bær hver dag på skolen**

Indikatoren viser andelen som svarer «5 dager i uka» på spørsmål om hvor ofte du pleier å spise grønnsaker, frukt eller bær på skolen.

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

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

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

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

**Har vært beruset på alkohol**

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

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

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

**Rusmidler****Røyker daglig eller ukentlig**

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

**Snuser daglig eller ukentlig**

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

**Har brukt hasj eller marihuana**

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

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

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

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

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

**Har begått mange regelbrudd**

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

**Vold og trakassering****Blir mobbet minst hver 14. dag**

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

**Mobber andre minst hver 14. dag**

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

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

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

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

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

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

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



**Vold og trakassering****Har opplevd å bli utsatt for vold fra andre ungdommer**

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

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

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

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

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

**Har vært vitne til vold i familien**

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

# Litteratur

Liste over forskningslitteratur som berører temaene i denne rapporten.

## Livskvalitet

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

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

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

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

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

## Venner

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

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

## Foreldre

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

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

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

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

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

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

## Skole

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Lokalmiljøet

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

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

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

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

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

### Framtid

- Sletten, M. Aa. (2011). «Limited Expectations? How 14-16-Year-Old Norwegians in Poor Families Look at Their Future». *YOUNG*, 19(2): 181-218.
- Gjerustad, C. & T. von Soest (2012) «Socio-economic status and mental health – the importance of achieving occupational aspirations». *Journal of Youth Studies*, 15(7): 890-908.
- Hyggen, C. & C. Gjerustad (2013). «Knuste drømmer? Aspirasjoner, yrkeskarriere og mental helse fra ung til voksen». I T. Hammer & C. Hyggen (red.): *Ung voksen og utenfor. Mestring og marginalitet på vei til voksenlivet*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Hegna, K. (2014). «Changing educational aspirations in the choice of and transition to post-compulsory schooling – a three-wave longitudinal study of Oslo youth». *Journal of Youth Studies*, 17(5): 592-613.

### Medier

- Arvola, A. K. & A. Clancy (2014). «World of Warcraft – til ungdommers begjær og foreldres besvær - Unge online-spillende menns opplevelse av samspillet med foreldre og medspillere». *Fokus på familien*, 42(03): 184-203.
- Bakken, Sletten og Hegna (2021). «Fra offline til online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår». I Ødegård og Pedersen (red.): *Ungdommen*. Oslo: Cappelen Akademisk.
- Décieux, J.P., A. Heinen & H. Willems (2019). «Social media and its role in friendship-driven interactions among young people: A mixed methods study». *YOUNG*, 27(1): 18-31.
- Frøyland, L.R., M.B. Hansen, M. Aa. Sletten, L. Torgersen & T. von Soest (2010). *Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norsk ungdom*. NOVA rapport 18/2010. Oslo: NOVA.
- Eklund, L. & S. Roman (2018). «Digital Gaming and Young People's Friendships: A Mixed Methods Study of Time Use and Gaming in School». *YOUNG*, 27(1): 32-47.
- Medietilsynet (2020). *Barn og medier 2020*. En kartlegging av 9-18-åringers digitale medievaner. Hentet fra [www.medietilsynet.no/](http://www.medietilsynet.no/)
- Overå, S. & H-J. Weihe Wallin (2016). *Spillavhengighet. Gaming og gambling*. Stavanger: Hertervig Akademisk.
- Overå, S. (2016). «Moderne oppvekst på boks: om dataspill, unge, identitet og læring». *Rusfag*, 1(2016): 19-29.
- Sletten, M. Aa., Å. Strandbu & Ø. Gilje (2015). «Idrett, dataspilling og skole – konkurrerende eller 'på lag'»?». *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 99(05): 334-350.
- Wichstrøm, L., F. Stenseng, J. Belsky, T. von Soest & B.W. Hygen (2019). «Symptoms of Internet gaming disorder in youth: Predictors and comorbidity». *Journal of abnormal child psychology*, 47(1): 71-83.

### Organisert fritid

- Ødegård, G. (2007). «Troløs ungdom. Endringer i ungdoms deltagelse i frivillige organisasjoner fra 1992 til 2002». I Å. Strandbu & T. Øia (red): *Ung i Norge. Skole, fritid og ungdomskultur*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Ødegård, G., K. Steen-Johnsen & B. Ravneberg (2012). «Rekruttering av barn og unge til frivillige organisasjoner – Barrierer, tiltak og institusjonelt samarbeid». I B. Enjolras, K. Steen-Johnsen & G. Ødegård (red.): *Deltagelse i frivillige organisasjoner. Forutsetninger og effekter*. Bergen/Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Ødegård, G. & A. Fladmoe (2017). *Samfunnsengasjert ungdom: Deltakelse i politikk og organisasjonsliv blant unge i Oslo*. Rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Hentet fra <http://hdl.handle.net/11250/2442826>.
- Eriksen, I.M. & I. Seland (2019). *Ungdom, kjønn og fritid*. NOVA Notat 6/19.
- Seland, I. & P.L. Andersen (2019). *Fritidsklubber i et folkehelseperspektiv. Analyser av statlige dokumenter 2007–2017 og Ungdata 2015–2017*. NOVA Notat 1/19.
- Seland, I. & P.L. Andersen (2020). «Hva kjennetegner ungdom som går på norske fritidsklubber og ungdomshus?». *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, 1(1): 6-26.

### Fysisk aktivitet

- Broch, T.B. (2016). «Trening til samfunnsdeltakelse. Hvordan idrettsungdom leker med og etablerer solidaritet til hierarkier». *Sosiologi i dag*, 46 (3-4): 64-86.
- Seippel, Ø., M.K. Sisjord & Å. Strandbu (2016). *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Andersen, P.L. & A. Bakken (2018). «Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms?». *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8): 921-937.
- Bakken, A. (2019). *Idrettens posisjon i ungdomstida. Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?* NOVA rapport 2/2019.
- Strandbu, A., A. Bakken & M. Aa. Sletten (2019). «Exploring the minority-majority gap in sport participation: different patterns for boys and girls?». *Sport in Society*, 22(4): 606-624.
- Stenee-Johansen, J. mfl (2019). Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form. Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). Oslo: Norges idrettshøgskole.

### Fysisk aktivitet

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

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

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

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

### Helse

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

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

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

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

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

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

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

### Helse

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

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

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

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

### Rusmidler

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

Bilgrei, Bakken og Pedersen (2021). «Når ungdom ruser seg». I Ødegård og Pedersen (red.): *Ungdommen*. Oslo: Cappelen Akademisk.

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

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

Pedersen, W. (2015). *Bittersøtt*. Oslo: Universitetsforlaget.

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

Pedersen, W. & T. von Soest (2015). «Adolescent alcohol use and binge drinking: An 18-year trend study of prevalence and correlates». *Alcohol and Alcoholism*, 50(2), 219-225.

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

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

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

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

### Regelbrudd

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

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

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

### Vold og trakassering

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

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

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

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

Mossige, S. & K. Stefansen (2016). *Vold og overgrep mot barn og unge. Omfang og utviklingstrekk 2007-2015*. NOVA rapport 5/2016. Oslo: NOVA.

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

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

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

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

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

### Vold og trakassering

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

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

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

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

### Studier om unge under pandemien

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

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

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

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

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

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

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

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

Ungdata er en nettbasert spørreundersøkelse som blir gjennomført hvert tredje år i de aller fleste norske kommuner. Undersøkelsen gjennomføres i skolen og omfatter elever på ungdomstrinnet og i videregående.

I denne rapporten oppsummeres de nasjonale resultatene fra post-pandemiåret 2022. Siktemålet er å gi et bredt og oppdatert bilde av norske ungdommers fritidsaktiviteter og hvordan ungdom har det. Rapporten analyserer hvordan situasjonen for ungdom har utviklet seg det siste tiåret, og ser spesielt på ungdoms situasjon før, under og etter covid-19-pandemien.

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

Rapporten oppdaterer de tidligere nasjonale rapportene som er gitt ut av Ungdatasenteret hvert år siden 2013.

**OSLOMET**

**STORBYUNIVERSITETET**  
**VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA**

**KORUS**