

# Trender i barn og unges helsevaner og trivsel



Helsevaner blant skoleelever - en flernasjonalt undersøkelse.  
Norske data fra 1983-2022

Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL)

**Utgiver:**

HEMIL-rapport 2024

Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL)

Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen

ISBN: 978-82-7669-208-2 (PDF)

**Forslag til sitering:**

Samdal, Oddrun, Falcó, Coral, Fismen, Anne-Siri, Jåstad, Atle, Larsen, Torill, Robson, Catharina Wold, Urke, Helga Bjørnøy, Wold, Bente og Haug, Ellen (2024). *Trender i barn og unges helsevaner og trivsel. Helsevaner blant skoleelever - en flernasjonal undersøkelse (HEVAS). Norske data fra 1983-2022*. Bergen: Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL, Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen).

# Innhold

<b>HEMIL</b> .....	<b>6</b>
Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL).....	6
<b>FORORD</b> .....	<b>7</b>
<b>SAMMENDRAG</b> .....	<b>8</b>
Negativ utvikling i barn og unges helsevaner og rapporterte helseplager .....	8
Særlig negativ endring for de eldste jentene.....	8
Unntaket er fysisk aktivitet.....	9
Fortsatt en vei å gå for å nå helsepolitiske mål .....	9
Norge ligger i stor grad på nivå med andre land i den internasjonale HBSC-studien.....	10
Behov for tiltak.....	11
<b>1. HEVAS-studien</b> .....	<b>13</b>
Denne rapporten .....	13
<b>Metodebeskrivelse for HEVAS-undersøkelsen 2022</b> .....	<b>14</b>
Utvalg og utvalgsmetode.....	14
Spørreskjema .....	16
Datainnsamling .....	17
<b>2. Fysisk aktivitet</b> .....	<b>20</b>
<b>Introduksjon</b> .....	<b>20</b>
<b>Indikatorer</b> .....	<b>20</b>
60 minutter daglig fysisk aktiv med moderat til høy intensitet .....	20
Fysisk inaktivitet .....	20
Fysisk aktivitet med høy intensitet på fritiden .....	20
Går eller sykler til skolen .....	21
<b>Resultater</b> .....	<b>21</b>
60 minutter daglig fysisk aktiv med moderat til høy intensitet .....	21
Fysisk inaktivitet .....	21
Fysisk aktivitet med høy intensitet på fritiden 4 ganger i uken eller mer .....	22
Går eller sykler til skolen .....	23
<b>Diskusjon</b> .....	<b>23</b>
<b>3. Røyking, snus- og alkoholbruk</b> .....	<b>27</b>
<b>Introduksjon</b> .....	<b>27</b>
<b>Indikatorer</b> .....	<b>27</b>
Tobakksrøyking .....	27
Elektroniske sigaretter .....	27
Snusbruk .....	27
Alkoholbruk.....	28
Månedlig alkoholbruk .....	28
Beruset av alkohol.....	28
<b>Resultater</b> .....	<b>28</b>
Røyker hver uke .....	28
Har brukt e-sigaretter 3 ganger eller mer siste 30 dager .....	29
Bruker snus hver uke eller oftere .....	30
Drikker alkohol hver måned eller oftere .....	30
Har smakt alkohol minst en gang i livet.....	31
Har vært full 2 ganger eller mer.....	32
<b>Diskusjon</b> .....	<b>32</b>

<b>4. Spisevaner og tannpuss .....</b>	<b>36</b>
<b>Introduksjon .....</b>	<b>36</b>
<b>Indikatorer .....</b>	<b>36</b>
Kostholdsvaner.....	36
Måltidsvaner.....	36
Slanking.....	37
Tannpuss.....	37
<b>Resultater .....</b>	<b>37</b>
Spiser grønnsaker hver dag .....	37
Spiser frukt daglig.....	38
Spiser verken grønnsaker eller frukt daglig.....	38
Drikket brus med sukker hver dag .....	39
Spiser søtsaker hver dag.....	39
Daglig inntak av frokost.....	40
Spiser minst 1 måltid daglig sammen med familien .....	40
Slanker seg .....	41
Tannpuss minst to ganger daglig .....	41
<b>Diskusjon.....</b>	<b>42</b>
Frukt- og grøntinntak .....	42
Inntak av sukkerholdig brus og godteri .....	43
Regelmessige måltider.....	43
Slankeatferd .....	43
Tannpuss.....	43
<b>5. Mobbing og slåssing.....</b>	<b>46</b>
<b>Introduksjon .....</b>	<b>46</b>
<b>Indikatorer .....</b>	<b>46</b>
Å bli mobbet .....	46
Å mobbe andre.....	46
Mobbing på nett.....	47
Har vært i slåsskamp.....	47
<b>Resultater .....</b>	<b>47</b>
Blitt mobbet 2-3 ganger siste måneder .....	47
Mobbet andre 2-3 ganger eller mer siste måneder .....	47
Har blitt nettmobbet 2-3 ganger siste måneder .....	48
Har nettmobbet andre 2-3 ganger siste måneder .....	48
Har vært i slåsskamp minst 3 ganger siste år .....	49
<b>Diskusjon.....</b>	<b>49</b>
<b>6. Sosiale Medier .....</b>	<b>53</b>
<b>Introduksjon .....</b>	<b>53</b>
<b>Indikatorer .....</b>	<b>53</b>
Hyppig kontakt med venner/kjente over nett.....	53
Kommuniserer lettere om vanskelige ting på nett.....	54
Problematisk bruk av sosiale medier .....	54
<b>Resultater .....</b>	<b>54</b>
Hyppig kontakt med venner/kjente over nett.....	54
Kommuniserer lettere om vanskelige ting på nett.....	55
Problematisk bruk av sosiale medier .....	55
<b>Diskusjon.....</b>	<b>56</b>
<b>7. Subjektiv Helse og velvære .....</b>	<b>59</b>

<b>Introduksjon</b> .....	<b>59</b>
<b>Indikatorer</b> .....	<b>59</b>
Subjektive helseplager .....	59
Selvrapportert helse .....	59
Livstilfredshet .....	59
<b>Resultater</b> .....	<b>60</b>
Har to eller flere helseplager hver uke .....	60
Har svært god helse .....	60
Høy livstilfredshet (9 eller 10 på skala fra 1-10) .....	61
<b>Diskusjon</b> .....	<b>61</b>
<b><i>8.- Skoletrivsel og skolestress</i></b> .....	<b><i>65</i></b>
<b>Introduksjon</b> .....	<b>65</b>
<b>Indikatorer</b> .....	<b>65</b>
Skoletrivsel .....	65
Skolestress .....	65
<b>Resultater</b> .....	<b>65</b>
Høy skoletrivsel .....	65
Føler seg svært stresset over skolearbeidet .....	66
<b>Diskusjon</b> .....	<b>67</b>
<b><i>Referanser</i></b> .....	<b><i>69</i></b>
<b><i>Appendiks - spørreskjema</i></b> .....	<b><i>74</i></b>

# HEMIL

## Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL)

Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL) ble først etablert som senter ved UiB i 1988, men har fra 2010 vært eget institutt under Det psykologiske fakultet ved Universitetet i Bergen. Instituttet er tverrfaglig sammensatt med basis i samfunnsvitenskapene og psykologi, og har et utbredt samarbeid nasjonalt og internasjonalt.

Instituttet har et ressursperspektiv, i tråd med FNs bærekraftsmål, og vektlegger spesielt sosial rettferdighet, lokalt og global. Instituttet har masterprogram innenfor helsefremmende arbeid og helsepsykologi, barnevern, og i global development theory and practice.

Forskningsaktiviteten omfatter følgende hovedområder:

- subjektiv helse, helseatferd og trivsel hos unge
- sosial ulikhet i helse og helseatferd
- longitudinelle studier på psykisk helse og potensielle påvirkningsfaktorer
- helsefremmende politikk lokalt, nasjonalt og internasjonalt
- tiltak for fremming av trivsel og helse med vekt på skolen som arena
- barnevern og barn/familier med tilknytning til barnevernet
- helse- og velferdstjenester sett fra brukernes og praktikernes perspektiver
- utviklingsrelatert forskning, inkludert forskning på kjønn, resilience, klimaendringer, migrasjon og partnerskap

## FORORD

Hjertelig takk til alle elever og skoler som i 2022 deltok i studien «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land». Med denne rapporten ønsker vi å gjøre resultatene tilgjengelige for skoler og politikktviklere og andre som er interessert i barn og unges helsevaner og opplevde helse og velvære. Vi håper at resultatene fra studien kan legge grunnlag for å utvikle politikk og tiltak som bidrar til å fremme barn og unges opplevde helse og trivsel i Norge.

En særlig takk til Leif Edvard Aarø og Bente Wold som tidligere har vært prosjektledere for studien. Takk for deres viktige arbeid i etableringsfasen og betydelige innsats i studien både nasjonalt og internasjonalt. Takk også til Joanna Inchley, ved Universitetet i Glasgow, for betydningsfull innsats som internasjonal koordinator i studien.

Sist, men ikke minst ønsker vi å takke Universitetet i Bergen for støtte til arbeidet med den norske studien og den internasjonale databanken.

Bergen, 31. oktober 2024

Oddrun Samdal, Coral Falcó, Anne-Siri Fismen, Atle Jåstad, Torill Larsen, Catharina Wold Robson, Helga Bjørnøy Urke, Bente Wold og Ellen Haug.



## SAMMENDRAG

### *Negativ utvikling i barn og unges helsevaner og rapporterte helseplager*

Resultatene fra studien «Helsevaner blant skoleelever. En flernasjonalt undersøkelse» (HEVAS) viser for perioden 1983-2022 en negativ utvikling for flere av indikatorene som kartlegger ungdoms helsevaner og trivsel. Særlig gjelder dette skoletrivsel, som etter en økning fra 1983 frem til 2006, falt igjen tilbake til 1983-nivået for guttene og for jentene under dette nivået. Rapportert skolestress økte frem til 2006, for deretter å falle frem til 2014 og har så økt betydelig igjen frem til 2022. Rapportering av to eller flere helseplager ukentlig har økt gjennom hele perioden. Den negative utviklingen etter 2014 sammenfaller med den betydelige økningen i sosiale medieplattformer og ungdoms utbredte bruk av disse. På plattformene er det stort fokus på å ta seg godt ut og være vellykket for å få respons på sosiale-medieposter, som kan ha vært med på fremme økt selvpålagt forventningspress hos ungdom på å være vellykket både på skolen og ellers i livet. Dette kan ha bidratt til både økt skolestress og med det redusert skoletrivsel og økte helseplager. Økt vektlegging av kompetansemål i skolen, som kom med siste skolereform, kan også ha vært med på å øke skolestress og redusere skoletrivsel.

Negativ utvikling for hele perioden ser vi også på unges kosthold, der andelen som verken spiste frukt og grønnsaker daglig, nesten ble fordoblet i tidsrommet 1986-2022. For flere av helsevanene ser vi at det etter en negativ utvikling på 1990-tallet var en positiv endring fram til 2006 eller 2010, deretter en negativ endring frem til 2014 og så en utflating. Dette gjelder røyking/snusbruk, alkoholinntak og frokostspising. For de fleste temaområdene som dekkes i rapporten, ser vi en negativ endring fra 2018-2022. Denne siste utviklingen kan tenkes å være knyttet til COVID-19-pandemien, med de belastninger som det fulgte av å være mer isolert fra venner over lengre perioder med skolestenging eller redusert skolegang, restriksjoner i fritidsaktiviteter og muligheten for å kunne møtes fysisk. Særlig gjelder dette de eldste elevene. Neste datainnsamling i HEVAS-undersøkelsen skjer våren 2026. Bildet da, vil vise om endringene fra 2018-2022 skyldes generelle negative endringer tilsvarende de vi så tidlig på 2000-tallet, eller om de kan forstås som en spesifikk effekt av pandemien.

### *Særlig negativ endring for de eldste jentene*

Gjennomgående for selvrapporterte helsevaner, og helse- og trivselsmål rapporterte jentene mer negative verdier og en mer negativ utvikling enn guttene. Dette gjelder særlig de 15-årige jentene og jentene i VG1, og for sosiale medier var 13-årige jenter de som rapporterte høyest problematisk sosial mediebruk. For skoletrivsel har utviklingen gått fra



at jentene lå over guttene i nivå i 1983 til at de ligger betydelig under i 2022. For skolestress og det å ha minst to ukentlige helseplager, har utviklingen skutt i været i negativ retning for de eldste jentene, der andelen var nesten dobbelt så stor som for guttene. Jenter rapporterte også gjennomgående lavere nivå av fysisk aktivitet gjennom hele perioden. Unntakene fra dette negative bildet for jenter, er trender for frukt- og grønnsakspising der de gjennom hele trendperioden har ligget over guttene. Jenter rapporterte også lavere omfang av mobbing og slåssing enn gutter.

### *Unntaket er fysisk aktivitet*

Én helseatferd som skiller seg noe ut fra det negative trendbildet, er fysisk aktivitet, og særlig for de eldste aldersgruppene. Det har vært en økning i prosentandelen som rapporterte at de er fysisk aktive 60 minutter daglig, denne har vært sterkest blant de eldste aldersgruppene blant gutter. Motsatt ser vi en betydelig reduksjon i inaktive over tid, med en særlig sterk nedgang fra 2002 til 2006 i alle aldersgrupper og for begge kjønn. Andelen som er fysisk aktive med høy intensitet på fritiden minst fire ganger i uken, har økt betydelig fra 1986 frem til 2022, men har siden 2014 falt for 11-årige gutter og alle aldersgrupper blant jenter, utenom for VG1.

### *Fortsatt en vei å gå for å nå helsepolitiske mål*

Norge var blant de første landene som innførte en nasjonal politikk og handlingsplan for fysisk aktivitet (1). En svak positiv utvikling over tid for gutter og jenter i de fleste aldersgrupper i andelen som oppnådde minst 60 minutter daglig fysisk aktivitet, en reduksjon i inaktive og en økning i fysisk aktivitet på fritiden, kan tyde på positive effekter av satsningen. Likevel er flertallet av barn og unge ikke tilstrekkelig aktive, og man ser tendenser til en negativ utvikling i de yngre aldersgruppene, noe som viser at vi som nasjon har en lang vei å gå.

Siden 1975 har Norge hatt en tydelig ernæringspolitikk med røtter tilbake fra 1937. En viktig satsning har vært «Fem om dagen» (tre grønnsaker og to frukter), som ble introdusert i 1996. Data fra undersøkelsen viser at fra 1986 til rundt årtusenskiftet sank andelen som rapporterte daglig inntak av grønnsaker betydelig for deretter å snu etter årtusenskiftet med en signifikant økning i grønnsaksinntaket frem til 2014. Når det gjelder daglig fruktinntak, indikerer analysene en mer variabel trend med en tydelig nedgang frem til 2002, etterfulgt av en økning til 2006 for jenter og 2014 for gutter, og deretter en stabil fase med en tendens til reduksjon særlig blant jenter etter 2006. Til tross for anbefalingen om å spise frukt eller grønt til alle måltider og ulike ernæringsstiltak, er det fremdeles en høy andel barn og unge som ikke spiser frukt eller grønnsaker daglig, og der den nasjonale målsettingen er til

sammen fem grønnsaker og frukt. I 2022 rapporterte over halvparten av tenåringene at de verken spiste frukt eller grønt daglig, spesielt blant gutter på VG1 (69%).

Norge innførte sin første Røykelov i 1988, og med den ble det forbudt å røyke i lokaler som allmennheten hadde adgang til. I 2004 kom loven om røykfrie serveringssteder. Resultatene fra HEVAS-undersøkelsen viser en betydelig nedgang i ungdoms røykeatferd fra 1983 og frem til i dag. I tillegg til Røykeloven som gjaldt allmennheten, initierte Kreftforeningen en utprøving av antirøykeprogram i ungdomsskolen fra 1993-1996, som ble gjort tilgjengelig for alle ungdomsskoler fra 1997. Fra 1998 viste resultatene i HEVAS-undersøkelsen en betydelig nedgang og nærmest utsletting av røykeatferden, særlig for jenter. Fra 2004 når røykeforbudet på serveringssteder kom, ser vi først en økning av snusbruk fra 2006 til 2010 og deretter en reduksjon og utflating. Myndighetene har satt et mål om at mindre enn 5% skal bruke tobakk. Tall fra vår undersøkelse viser at dette ikke er oppfylt hos ungdom.

Også for mobbeatferd er det utviklet nasjonal politikk. I 2002 kom Manifest mot mobbing som en nasjonal strategi med nullvisjon mot mobbing (2), og denne ble revitalisert i 2011 (3). I 2003 kom psykososialt skolemiljø inn som del av opplæringsloven gjennom paragraf 9a med vekt på et trivselsfremmende skolemiljø. I 2017 kom en forsterkning med enda større fokus på det psykososiale miljøet i skolen. Det ble også som følge av lovendringer innført aktivitetsplikt for skolene i forhold til håndtering av mobbesaker. Selv om mobbetallene er relativt lave i HEVAS-undersøkelsen er det likevel verdt å legge merke til en tendens til økning i nettbasert og fysisk mobbing.

### *Norge ligger i stor grad på nivå med andre land i den internasjonale HBSC-studien*

Den norske HEVAS-undersøkelsen er del av den internasjonale studien «Health Behaviour in School-aged Children. A WHO Collaborative Cross-national study (HBSC, [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)). Gjennomgående sammenfaller de norske resultatene med funn fra de andre landene i HBSC-studien. For eksempel har ukentlig tobakksrøyking gått ned generelt i HBSC-landene slik det har gjort i Norge (4). For månedlig alkoholbruk og det å ha vært full var det for norske 15-årige gutter sammenfall med internasjonale trender ved at det enten var ingen endring, eller en nedgang fra 2014 til 2022. For de internasjonale jentene i alle aldersgruppene var det derimot en økning i både månedlig alkoholbruk og beruselse, mens trenden har vært mer stabil i Norge. Samlet sett rapporterte norske gutter og jenter lavere forbruk av tobakk og alkohol enn de fleste andre land. For fysisk aktivitet på fritiden skilte norske gutter og jenter seg også ut ved at kjønnsforskjellene var lavest av 44 HBSC-land (5). Selv om det i Norge har vært en positiv trendutvikling i fysisk aktivitetsnivå for de eldste aldersgruppene og guttene rapporterte noe høyere aktivitetsnivå enn jenter, var de norske guttenes gjennomsnitt i 2022 lavere enn gjennomsnittet for 44 HBSC-land (5). I HBSC-

landene har det vært en økning i daglig fruktinntak de siste 10 årene blant 25% av landene, mens flertallet har sett en negativ utvikling som i Norge. Tilsvarende bilde ser vi for frokostspising, som over tid har gått ned både i Norge og i de andre HBSC-landene (5).

For rapporterte helseplager har norske jenter og gutter også en lik trendutvikling som i de fleste andre HBSC-landene for perioden 2014-2022 med først en liten og deretter en kraftig økning fra 2018-2022, særlig for jenter (6). For selvrapportert helse var trenden blant norske gutter og jenter mer negativ, særlig fra 2018-2022 enn for de andre landene i HBSC-studien.

De internasjonale funnene fra HBSC-studien sammenfaller med resultatene for skoletrivsel og skolestress ved at det har vært en reduksjon i andelen som rapporterte høy skoletrivsel og en økning i andelen som rapporterte høyt skolestress over tid (7). Som i Norge, viste resultater fra HBSC-undersøkelsen i 2022 at skoletrivsel går ned og skolestress går opp med økende alder, og mest for jenter (8). Også for mobbing, ligger resultatene i Norge på nivå med HBSC-landene for 2022 (9).

### *Behov for tiltak*

Funnene i denne rapporten viser at det er behov for tiltak for å fremme barn og unges helsevaner og trivsel. Når det gjelder både fysisk aktivitet, kosthold og tobakksatferd, er barn og unge langt unna å nå nasjonale mål. Her trengs tiltak gjennom skole og samfunn generelt som stimulerer til helsefremmende atferd. De eldste jentene erfarer skyhøye belastninger gjennom rapportert skolestress og ukentlig helseplager, samt redusert skoletrivsel. Trolig trengs en todelt tilnærming der det handler om å redusere erfarte belastninger i skole og egenpålagte forventninger, der det å lære å sette fornuftige mål og lære seg mestringsstrategier kan være formålstjenlige tilnærminger og tiltak. Det er også vesentlig å vedlikeholde og styrke tiltak mot mobbing der nettmobbing bør være en vesentlig del av arbeidet. Til sist er sosiale medier blitt en viktig del av barn og unges liv. Her trengs arbeid med normer rundt hva som er egnet og ønskelig tidsbruk og hjelp til å regulere egen tidsbruk.

# — METODE



# 1. HEVAS-studien

Undersøkelsen “Helsevaner blant skoleelever. En fler-nasjonal undersøkelse” (HEVAS, <https://www.uib.no/helsevaner>) inngår i den internasjonale studien “Health Behaviour in School-aged Children. A WHO Collaborative Cross-national study” (HBSC, [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)). Den første norske HEVAS-undersøkelsen og internasjonale HBSC-undersøkelsen ble gjennomført i 1983, og undersøkelsen i 2022, var den ellevte i rekken. Gjennom førti år har datainnsamlingen vært ganske lik: Elever i 11-, 13- og 15-årsalderen (dvs 6., 8. og 10. klassetrinn), har besvart spørreskjemaet i skoletiden under kyndig veiledning av læreren. Riktignok har penn og papir blitt skiftet ut med mus og datamaskin, men spørsmålene har hele tiden handlet om elevenes helsevaner og opplevde helse og trivsel.

For at resultatene skal kunne sammenlignes med tidligere år, og med resultater fra andre land, er det et viktig poeng å sørge for at gjennomsnittsalderen er nærmest mulig elleve og et halvt for elevene på sjette klassetrinn, tretten og et halvt for elevene på åttende trinn og femten og et halvt for elevene på tiende klassetrinn. Derfor er det best å gjennomføre undersøkelsen i desember. Fra 1994 har den norske undersøkelsen i tillegg blitt gjennomført blant elever på første trinn i videregående opplæring. I dette kapittelet blir hele datainnsamlingen dokumentert.

Høsten 2021 var skolene fremdeles sterkt påvirket av pandemien, og vi utsatte undersøkelsen til våren 2022 i håp om at skolene skulle ha bedre kapasitet da. Mesteparten av dataene ble samlet inn i april – mai, men vi måtte supplere med en ny datainnsamling blant ungdomsskoleelevene i oktober – november. På høsten kontaktet vi de skolene vi ikke hadde fått kontakt med i løpet av våren. Den siste datainnsamlingen ble noe påvirket av lærerstreiken høsten 2022 ved at mange skoler/klasser takket nei til å delta.

## *Denne rapporten*

I denne rapporten presenterer vi norske trender over 40 år, fra 1983 til 2022, for variabler som har vært de samme gjennom hele tidsperioden. Andre variabler har vært inkludert de siste 14-24 år og har dermed en kortere trendlinje. Vi har også tatt med sosiale medier, selv om disse variablene bare har vært med i de to siste undersøkelsene, 2018 og 2022. Statistiske forskjeller er testet mellom hvert måletidspunkt, mens forskjeller mellom aldersgrupper og kjønn er testet kun for 2022-undersøkelsen. Rapporten opererer med et signifikansnivå på  $p < .05$ . Der prosentandelen er under 0.5, vil det i resultatene fremstå som 0. Sammenligning med funn fra den internasjonale HBSC-undersøkelsen gjøres der det er naturlig i diskusjon av de norske funnene. Metodepresentasjonen under gir detaljert informasjon om datainnsamlingen for den siste undersøkelsen i 2022. Tilsvarende

informasjon for undersøkelsene fra tidligere år, finnes i tidligere rapporter for enkeltundersøkelser (10-15) og tidligere trendrapport for 1983-2005) (16).

## Metodebeskrivelse for HEVAS-undersøkelsen 2022

### Utvalg og utvalgsmetode

Formålet med HEVAS-studien, er å kartlegge holdninger og handlinger i representative utvalg for hver av aldersgruppene 11, 13, 15 år (6., 8. og 10. klassetrinn i grunnskolen) og første året i videregående opplæring (heretter omtalt VG1). Dersom utvalgene er representative, kan vi med lav feilmargin si hvordan situasjonen er for hele populasjonen av elever i disse aldergruppene/klassetrinnene.

For å trekke et representativt utvalg, skaffet vi oss først en oversikt over skoler med elever på de ulike klassetrinnene, altså 6. trinn, 8.trinn, 10. trinn i grunnskolen og elever i VG1. Deretter benyttet vi elevtall til å estimere antall klasser for hvert klassetrinn. En skole med mange elever, deltok således med flere klasser i utvalgsrammen.

Omfanget av det vi kan kalle institusjonelt frafall - først på skolenivå, deretter på klassenivå, er erfaringsvis stort. Rektor mottar forespørselen om å delta i undersøkelsen og bestemmer om skolen skal være med. Dette er den største kilden til ikke-deltagelse. Deretter er det i stor grad opp til lærerne i de utvalgte klassene å avgjøre om de faktisk har tid og mulighet til å gjennomføre undersøkelsen med elevene. Basert på forventet frafall, ble det besluttet å inkludere et stort antall klasser i utvalget, og hele 1264 grunnskoler og 300 videregående skoler ble kontaktet. Bare ti prosent av de utvalgte grunnskolene gjennomførte undersøkelsen. Andelen blant de videregående skolene, var noe høyere med tjuetre prosent. På klassenivå, var oppslutningen 8% blant grunnskoleklassene og 16% blant klassene i VG1. Det betyr at selv om skolen meldte seg på, ble ikke undersøkelsen gjennomført i alle de utvalgte klassene.

Tabell 1. Oppslutning om undersøkelsen på skole- og klassenivå\*

	Totalt	Vår		Høst		Svarte aldri	N elevfil	Deltaker %
		Nei	Ja	Nei	Ja			
Grunnskoler	1266	365	165	508	18	210	128	10
Grunnskoler – klasser	2253	778	275	662	42	496	178	8
Videregående skoler	300	93	85			122	69	23
VG1 – klasser	589	191	162			236	94	16

\*Skoler som ikke besvarte forespørselen om deltakelse i perioden april-juni 2022, ble kontaktet på ny i september-november 2022.

966 skoler svarte at de ikke ønsket å gjennomføre undersøkelsen. Blant de som svarte nei, pekte en stor andel på at de ikke hadde tid eller kapasitet til å gjennomføre.



Tabell 2. Grunner til at skolene svarte nei til å delta

	“Nei” - N	Har ikke tid	Deltar i lignende	Streik	Teknisk opplegg
Grunnskole	873	313 (36 %)	68 (8 %)	47 (5 %)	3 (0 %)
Videregående	93	67 (72 %)	32 (34 %)		1 (0%)

I tillegg til disse tre forhåndsdefinerte grunnene, kunne en i påmeldingsskjemaet utdype svaret i et åpent tekstfelt. 136 rektorer benyttet denne anledningen (115 i grunnskolen og 21 i videregående opplæring). De aller fleste avslag ble begrunnet med at skolen deltar i for mange undersøkelser, og at det stjeler tid og kapasitet. Det ble også hyppig nevnt at de valgte å konsentrere seg om de obligatoriske, eller skoleeierinitierte, undersøkelsene og kartleggingene. Flere trakk frem en vanskelig arbeidssituasjon på grunn av sykefravær, omorganisering, ombygging eller flytting.

Ved å sammenligne egenskaper ved den totale elevpopulasjonen med de elevene vi har samlet i datafilen, kan vi få et inntrykk av om utvalget er representativt. Vi vil presentere to dimensjoner, geografi for både grunnskole og videregående opplæring, samt programområde for elever i videregående skole.

Tabell 3. Prosentvis fordeling av elevmassen på fylke

	Grunnskoler		Videregående skoler	
	Populasjon	Nettoutvalg	Populasjon	Nettoutvalg
Agder	6 %	8 %	6 %	2 %
Innlandet	6 %	8 %	7 %	6 %
Møre og Romsdal	5 %	7 %	5 %	10 %
Nordland	4 %	2 %	4 %	1 %
Oslo	11 %	10 %	11 %	5 %
Rogaland	10 %	10 %	10 %	14 %
Troms og Finmark	4 %	3 %	4 %	4 %
Trøndelag	9 %	5 %	9 %	7 %
Vestfold og Telemark	8 %	8 %	8 %	6 %
Vestland	12 %	21 %	12 %	23 %
Viken	25 %	19 %	23 %	22 %
Totalt	98 %	101 %	99 %	100 %

Utvalget av grunnskoleelever, traff noe bedre enn for elever i videregående opplæring. I begge utvalgene skilte Vestland seg ut som kraftig overrepresentert. Dette trenger imidlertid ikke være en særlig utfordring, da tidligere Hordaland, som nå er del av Vestland og utgjør størstedelen av befolkningen i fylket, regnes for å representere et gjennomsnitt av Norge.

Med hensyn til programområde, var utvalget av elever i videregående opplæring nokså bra i forhold til fordelingen i Norge. Studiespesialisering var noe overrepresentert, og helse- og oppvekstfag var fraværende.



Tabell 4. Prosentvis fordeling av elevmassen på programområder i videregående opplæring

	Populasjon	Nettutvalg
Idrettsfag	7 %	11 %
Kunst, design og arkitektur	2 %	2 %
Medier og kommunikasjon	3 %	3 %
Musikk, dans og drama	3 %	3 %
Studiespesialisering	46 %	51 %
Bygg- og anleggsteknikk	6 %	6 %
Elektro og datateknologi	6 %	7 %
Frisør, blomster, interiør og eksponeringsdesign	1 %	2 %
Håndverk, design og produktutvikling	0,40 %	1 %
Helse- og oppvekstfag	11 %	0 %
Informasjonsteknologi og medieproduksjon	2 %	3 %
Naturbruk	3 %	0 %
Restaurant- og matfag	2 %	2 %
Salg, service og reiseliv	3 %	1 %
Teknologi- og industrifag	7 %	6 %

På grunn av den enorme effekten av institusjonelt frafall, er det vanskelig å snakke om individuell oppslutning i tradisjonell forstand. De aller fleste av de uttrukne elevene/foresatte fikk aldri sjansen til å si ja eller nei, ettersom skolene takket nei til å delta. Vi kan likevel finne et mål på individuell oppslutning ved å se på forholdet mellom antall elever i klassen totalt, og hvor mange svar denne klassen har i den endelige datafilen. Lærerne skulle registrere klassens totale elevtall etter at undersøkelsen var gjennomført. Dessverre gjorde ikke alle det, men basert på de tallene som ble lagt inn, var oppslutningen blant grunnskoleelevene rundt 80%, mens den var noe lavere i videregående opplæring med 74%.

Tabell 5. Elevdeltakelse basert på elevtall oppgitt av lærer

	Elever i deltakerklasser	Elever i datafil	Elevdeltakelse
6. klassetrinn	1749	1464	84 %
8. klassetrinn	1456	1172	80 %
10. klassetrinn	1231	972	79 %
VG1	1934	1429	74 %

### Spørreskjema

De aller fleste spørsmålene i HEVAS, er basert på forskningsprotokollen for den internasjonale HBSC-undersøkelsen (17). I overkant av 100 spørsmål er obligatoriske å stille for alle medlemslandene, og i tillegg kan en velge å inkludere spørsmål fra de frivillige tema-pakkene (19 tema med til sammen nesten 500 spørsmål). Alle spørsmålene i HBSC-protokollen, er utprøvd og kvalitetssikret.

Oversettelsen ble gjort i to trinn: Først fra engelsk til norsk, deretter tilbake til engelsk. Dette for å sikre at begrepene og formuleringene blir så like som mulig på tvers av deltakerlandene.

I tillegg inneholder HEVAS noen særnorske spørsmål. Dels er dette spørsmål som har vært med i mange runder, dels er det spørsmål knyttet til tema det er særlig interesse for i forskergruppen eller i Helsedirektoratet. Også disse spørsmålene har gjennomgått testing og kvalitetssikring før de ble inkludert.

Totalt inneholder HEVAS 2022 nesten 300 spørsmål. For å redusere byrden med å svare på mange spørsmål for respondentene, ble noen spørsmål bare stilt i noen av aldersgruppene. Elever i 6. klasse fikk 128 spørsmål, i 8. klasse fikk de 197 spørsmål, i 10. klasse 232, og elevene i VG1 fikk 212 spørsmål.

### *Datainnsamling*

HEVAS 2021/22 ble gjennomført elektronisk over internett. Undersøkelsen ble gjennomført på skolen i skoletiden, og klassene skulle benytte en skoletime til å fylle ut skjemaet. Spørreskjemaene til hvert klassetrinn, var tilgjengelig både på bokmål og nynorsk. Vi sendte først informasjon om undersøkelsen til rektorene, samt en forespørsel om å fylle ut et påmeldingsskjema, der de skulle svare ja eller nei til deltakelse og oppgi kontaktinformasjon til lærerne for de uttrukne klassene (og eventuelt grunngi hvorfor de ikke ønsket å delta).

Deretter sendte vi informasjon til hver enkelt lærer registrert i påmeldingsskjemaet med informasjon om undersøkelsen, beskrivelse av hvordan undersøkelsen var ønsket gjennomført, samt informasjonsskriv til foresatte med mulighet til å reservere deres barn fra å delta. Informasjonen inneholdt også to lenker: Den ene skulle elevene benytte for å besvare undersøkelsen og den andre skulle læreren benytte for å registrere, mellom annet, hvor mange elever klassen hadde totalt, og hvor mange som eventuelt ikke hadde fått samtykke til å delta.

Vi sendte deretter flere purringer til rektorene som ikke svarte, til lærerne uten elevsvar i databasen og til lærerne med elevsvar, men uten elevtall registrert av læreren.

Innledningen til spørreskjemaet gav noe grunnleggende informasjon om undersøkelsen, og elevene fikk informasjon om at det var frivillig å besvare spørsmålene, og at man kunne hoppe over enkeltspørsmål.

Basert på tilbakemeldinger fra lærerne, er vårt hovedinntrykk at gjennomføringen i klassene gikk greit, og at det elektroniske spørreskjemaet fungerte. Det tekniske opplegget skapte

likevel problemer i noen klasser. For noen medførte ustabilitet i nettverket at elevene mistet kontakten med databasen, og at de måtte starte utfyllingen på ny.

Særlig på videregående skoler, skapte begrepet «klasse» problemer. Vi understreket i informasjonsmateriellet at vi hadde trukket ut en tradisjonell klasse på utdanningsprogrammet, og vi definerte dette som en elevgruppe på inntil 30 elever. På tross av dette, gjennomførte flere skoler undersøkelsen blant alle elever på utdanningsprogrammet. I dataene finner vi derfor flere «klasser» med svært mange elever.

## Hovedresultater

- Over tid har det vært en positiv utvikling av rapportert fysisk aktivitetsnivå, men de senere årene gjelder det kun de eldste aldersgruppene.
- Fra 2014 har andelen som er fysisk aktive med høy intensitet på fritiden minst fire ganger i uken blitt redusert blant 11-åringene og 13- og 15-årige jenter.
- Å gå eller sykle til skolen har lagt stabilt høyt for den yngste aldersgruppen og stabilt lavt for den eldste.



## 2. Fysisk aktivitet

### Introduksjon

For mange barn og unge er det å være i fysisk aktivitet på ulike arenaer en viktig del av hverdagen og en kilde til trivsel, mestring og sosiale relasjoner. Forskning viser at fysisk aktivitet henger sammen med en rekke positive fysiske, mentale og kognitive helseutfall blant barn og unge, og kunnskapsgrunnlaget blir stadig mer omfattende (Bull, 2020). De nasjonale rådene for fysisk aktivitet (18) er i tråd med WHO (19), og det anbefales at barn og unge fra 6–17 år bør være fysisk aktive i gjennomsnitt minst 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet. Det påpekes at fysisk aktivitet utover dette gir ytterligere helsegevinster. Videre anbefales det at minst tre ganger i uka bør aktiviteten være kondisjonsrettet med høy intensitet og inkludere aktiviteter som styrker muskler og skjelett. I disse oppdaterte anbefalingene rådes barn og unge til å begrense tiden i ro, særlig passiv skjermtid på fritiden, om det går ut over sosial og/eller fysisk aktivitet (18). Norske myndigheter har i flere tiår hatt fokus på å øke aktivitetsnivået i befolkningen, og tiltak rettet mot barn og unge på ulike arenaer har stått sentralt både i nasjonale handlingsplaner (20, 21) og stortingsmeldinger, som siste folkehelsemelding (22).

### Indikatorer

#### *60 minutter daglig fysisk aktiv med moderat til høy intensitet*

Med fysisk aktivitet mener vi aktiviteter som gjør at du en del av tiden får økt puls og blir andpusten. Fysisk aktivitet er for eksempel idrettsaktiviteter etter skolen, aktiviteter på skolen, det å leke med venner eller det å gå til skolen. Andre eksempler er å løpe, stå på skateboard, sykle, svømme, spille fotball, stå på ski/snowboard eller danse. For det neste spørsmålet, legg sammen all den tiden du var fysisk aktiv hver dag. I løpet av de siste 7 dagene. Hvor mange av disse dagene var du fysisk aktiv i minst 60 minutter per dag? Svaralternativene var Ingen dager, 1, 2, 3, 4, 5, 6 og 7 dager, der cut-off for daglig fysisk aktivitet ble satt til 7 dager.

#### *Fysisk inaktivitet*

Basert på indikatoren beskrevet ovenfor blir fysisk inaktivitet i denne rapporten definert som 0-2 dager med minst 60 minutter fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet, i tråd med anvendt cut-off (5).

#### *Fysisk aktivitet med høy intensitet på fritiden*



Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du idrett, eller mosjonerer så mye at du blir andpusten og/eller svett? med svarkategoriene: Hver dag, 4-6 ganger i uka, 2-3 ganger i uka, 2 ganger i uka, En gang i uka, En gang i måneden, Mindre enn en gang i måneden og Aldri. I 2022 ble svarkategoriene endret der 2 ganger i uka og 3 ganger i uka ble separate svaralternativer.

### *Går eller sykler til skolen*

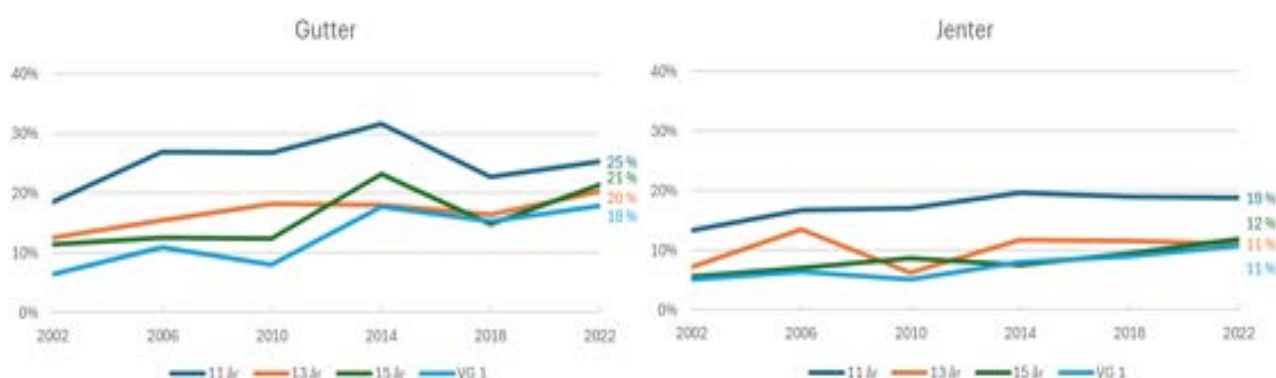
På en vanlig dag er mesteparten av reisen din til skolen gjennomført...? med svarkategoriene: Til fots, Med sykkel, Med buss, trikk, T-bane, tog eller båt, Med bil, motorsykkel eller moped og På andre måter.

## Resultater

### *60 minutter daglig fysisk aktiv med moderat til høy intensitet*

Figur 2.1 viser en økning fra 2002 til 2022 i prosentandelen som rapporterte at de var fysisk aktive 60 minutter daglig. Økningen var signifikant for alle aldersgruppene blant gutter og blant 15-årige jenter, samt jenter i VG1. For gutter var det en viss fluktuering, med den sterkeste økningen frem til 2014, etterfulgt av en reduksjon i andelen i 2018 før en svak økning i alle aldersgruppene i 2022. På alle måletidspunktene var det en høyere prosentandel aktive gutter enn jenter. Signifikanstesting i 2022 viste at det var kjønnsforskjellene i alle aldersgruppene der andelen fysisk aktive 60 minutter daglig varierte fra 18-25% blant gutter og 11-19% blant jenter. For begge kjønn var det flest aktive i den yngste aldersgruppen, men signifikanstesting i 2022 viste at aldersforskjellene kun var signifikante for jenter på det måletidspunktet.

Figur 2.1. Prosentandel som er fysisk aktiv 60 minutter hver dag

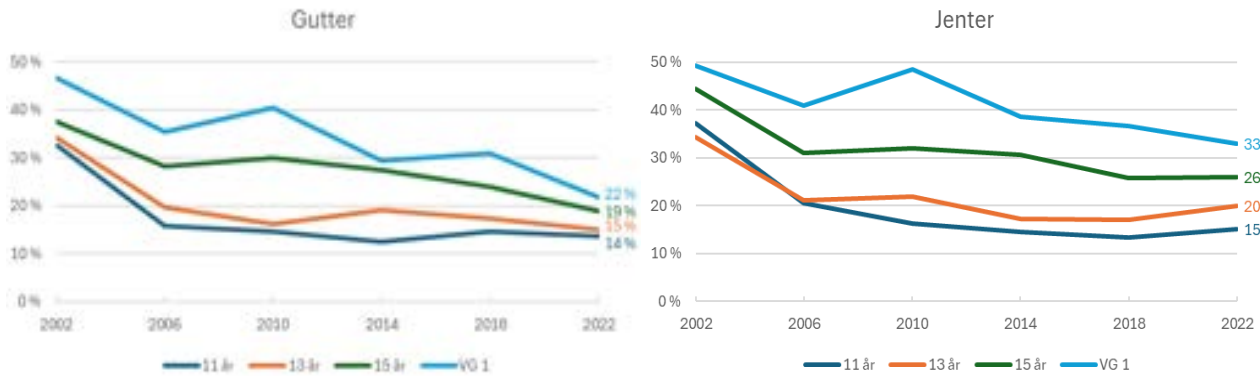


### *Fysisk inaktivitet*

Figur 2.2 viser en signifikant reduksjon i inaktive over tid. Nedgangen var sterkest fra 2002 til 2006 i alle aldersgrupper og blant begge kjønn. Det har vært en ytterligere signifikant reduksjon fra 2006 til 2022 blant 15-årige gutter og i VG1, med en viss fluktuering. På

nærmest alle måletidspunkt observeres det en tydelig aldersgradient, der andelen inaktive øker med alderen, men denne gradienten minker over tid. Aldersforskjellene var samlet sett minst i 2022, men var likevel signifikante for begge kjønn. Det er en noe større andel jenter som er inaktive sammenlignet med gutter, og i 2022 er kjønnsforskjellene signifikante blant 15-åringene og i VG1.

Figur 2.2. Prosentandel som er fysisk aktiv 60 minutter 2 dager eller færre



### *Fysisk aktivitet med høy intensitet på fritiden 4 ganger i uken eller mer*

Figur 2.3 viser at prosentandelen som rapporterte fysisk aktivitet med høy intensitet på fritiden minst fire ganger i uken har økt betydelig fra 1986 frem til 2022. Økningen observeres i alle aldersgruppene både for gutter og jenter med en viss fluktuering over tid. Fra 2014 observeres det imidlertid en knekk i trendlinjen med en ikke-signifikant reduksjon blant 11-årige gutter, mens andelen øker svakt i de resterende aldersgruppene fra 2018. Lignende mønster observeres hos jentene med en tilsvarende knekk i trendlinjen blant 11-åringene fra 2014, og blant 13- og 15-åringene fra 2018, mens økningen fortsatte i VG1. Forskjellene mellom aldersgruppene var i 2022 signifikante for gutter, men ikke for jenter. På alle måletidspunkt var prosentandelen høyere blant gutter enn jenter, og i 2022 var kjønnsforskjellene signifikante for alle aldersgrupper.

Figur 2.3. Prosentandel som trener 4 ganger i uken eller mer

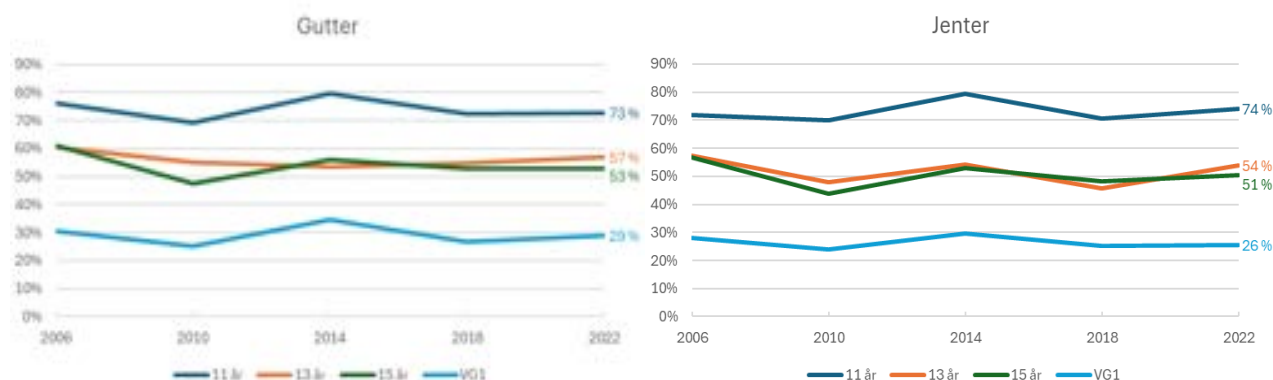




### Går eller sykler til skolen

Som det fremgår av figur 2.4 har andelen som gikk eller syklet til skolen vært stabil fra første måling i 2006 frem til 2022. Det er store signifikante forskjeller på tvers av alder (testet i 2022), med en betydelig større prosentandel 11-åringene som gikk eller syklet til skolen, etterfulgt av 13- og 15-åringene, mens elevene i VG1 lå betraktelig lavere.

Figur 2.4. Prosentandel som går eller sykler til skolen



## Diskusjon

Oppsummert viser resultatene en positiv utvikling over tid når det gjelder fysisk aktivitet blant barn og unge. I de senere årene gjelder dette hovedsakelig de eldste aldersgruppene. I motsetning har den yngste aldersgruppen hatt en viss negativ utvikling når det gjelder prosentandelen som er fysisk aktive med høy intensitet på fritiden fire ganger i uken eller mer. Andelen som gikk eller syklet til skolen har lagt påfallende stabilt over tid.

Resultatene viser en svak positiv utvikling over tid i andelen som rapporterte at de var fysisk aktive av moderat til høy intensitet 60 minutter daglig, i tråd med aktivitetsanbefalingene frem til 2022 (23). Økning ble observert blant gutter i alle aldersgruppene, blant 15-årige jenter og jenter i VG1. Andelen lå i 2022 på omtrent 20% blant gutter og 15% blant jenter, med signifikante aldersforskjeller blant jentene, der de eldste var minst aktive. Til tross for at norske gutter lå høyere enn jentene, var andelen lavere enn det samlede gjennomsnittet blant gutter på tvers av 44 land som deltok i den internasjonale delen av HEVAS-undersøkelsen der store forskjeller på tvers av land ble observert (5). Årsakene til forskjellene på tvers av land er sannsynligvis sammensatte og knyttet til både samfunnsmessige og kulturelle forhold, samt strukturelle forskjeller, inkludert organisering av fysisk aktivitet i skole- og fritidssammenheng (24). Prosentandelen som over tid i HEVAS-undersøkelsene har rapportert syv dager i uken med minst 60 minutter fysisk aktivitet er lavere enn andelen barn og unge som i andre norske kartlegginger har oppnådd et gjennomsnitt av 60 minutter daglig fysisk aktivitet tilsvarende de nye aktivitetsanbefalingene (18). Likevel, på tvers av studier peker resultatene på at en betydelig andel unge, og spesielt

de eldste aldersgruppene og jenter, ikke oppnår anbefalingene. Dette gir grunn for bekymring og tyder på at den samlede nasjonale innsatsen for å få flere barn og unge til å være fysisk aktive ikke har vært tilstrekkelig effektiv.

Samtidig har det vært en nedgang over tid i prosentandelen som kan klassifiseres som inaktive (0-2 dager med minst 60 minutter fysisk aktivitet av moderat til høy intensitet). Nedgangen var særlig sterk fra 2002 til 2006, med en ytterligere reduksjon frem til 2022 blant 15-årige gutter og elever i VG1. Flere jenter enn gutter var inaktive blant 15-åringene og i VG1 i 2022, men i internasjonal sammenheng var kjønnsforskjellene i Norge minst av 44 land (5). Den observerte nedgangen, spesielt i de eldste aldersgruppene som typisk har lavest aktivitetsnivå, er svært positivt ettersom inaktivitet er forbundet med en betydelig økt risiko for en rekke negative helseutfall relatert til ikke-smittsomme sykdommer og tidlig død (25). Verdens helseorganisasjon har fremsatt et mål om en relativ reduksjon på 15% i fysisk inaktivitet innen 2030 (26). Resultatene tyder på at vi går i riktig retning, men flere studier over tid er nødvendig for å kunne bekrefte om dette er en trend som er vedvarende og stabil blant barn og unge.

Et annet gledelig funn er at andelen som er fysisk aktive med høy intensitet minst fire ganger i uken økte betydelig fra 1986 til 2022. Disse resultatene føyer seg til en positiv trend blant unge med økning i fysisk aktivitet over tid på fritidsarenaen, som også er funnet i andre norske undersøkelser (27). Resultatene indikerer at en betydelig andel barn og unge i Norge dermed oppnår anbefalingene om minst tre ganger i uka med aktivitet som er kondisjonsrettet med høy intensitet og inkluderer aktiviteter som styrker muskler og skjelett. Imidlertid er det tegn til en bekymringsverdig negativ utvikling for enkelte grupper. Fra 2014 ble det observert en knekk i trendlinjen for 11-åringer som har vedvart over tid. Tilsvarende mønster ble observert blant 13- og 15-årige jenter fra 2018, mens økningen har fortsatt i VG1. Dette har bidratt til en utjevning over tid på tvers av alder blant jentene og blant gutter har 11-åringene lavest prosentandel i 2022, forskjellen er dog ikke signifikante. Spørsmålet knyttet til fysisk aktivitet med høy intensitet på fritiden relaterer seg til å drive idrett eller mosjonere. Man må anta at deltagelse i organisert idrett i 2022 kan ha blitt påvirket av COVID-19-pandemien og medfølgende restriksjoner for disse aldersgruppene. Resultatene på siste måletidspunkt må derfor tolkes med en viss forsiktighet. I de senere årene har det imidlertid vært endringer i aktivitetsformene blant unge, og det har blitt stadig mer vanlig å trene på egenhånd, spesielt på treningsentre, med en økning særlig fra 14-års alder (27). Dette kan være en årsak til den vedvarende økningen i den eldste aldersgruppen. Det vil derfor være interessant å se om trendene er stabile fremover i tid.

Å gå og sykle til skole kan bidra til økt fysisk aktivitet, opprettholde fysisk form, være en sosial møteplass, og er i tillegg gunstig for klimaet og bo- og bymiljøet (21). Resultatene fra undersøkelsen viser at andelen som gikk eller syklet til skolen, har lagt stabilt for alle aldersgruppene fra 2008-2022, og er høyt i den yngste aldersgruppen (74%) og lavt i den eldste (27%), med ungdomsskoleelevene imellom. De observerte aldersforskjellene kan nok tilskrives skoletype, der 11-åringene som går på barneskole typisk har kortere avstand, som er den viktigste faktoren for aktiv skoletransport (28). Det norske nærskoleprinsippet antas å være en viktig årsak til at andelen som går og sykler til barne- og ungdomsskolen i Norge er høyere enn i mange andre land (28). Resultatene viser at det ikke har vært endringer i retning av å nå målet om at 80% av barn og unge skal gå eller sykle til skolen som ble fastsatt i Nasjonal transportplan 2018–2029 (29). Dette er til tross for at sentrale myndigheter over tid har vektlagt at “Gode og trafikksikre transportmuligheter for gåing og sykling for barn og unge legger grunnlag for transportvaner for dagens og morgendagens trafikanter” (21). Med tanke på aktiv skoletransport vil det også være et premiss at avstanden mellom hjem og skole ikke blir for stor. Samtidig kan bruk av kollektivtransport, som en betydelig andel eldre skoleelever bruker, inneholde gå- eller sykkelturner til og fra holdeplasser. Det er derfor behov for bedre kartlegging av hvor omfattende denne aktiviteten er.

Samlet tydeliggjør resultatene et potensial for en bedre tilrettelegging for fysisk aktivitet blant barn- og unge på ulike arenaer. Det er behov for tiltak og strategier som når alle barn og er tilpasset det samfunnet unge i dag vokser opp i. Funnene tyder på at det spesielt er behov for tiltak som treffer de eldre aldersgruppene og jenter spesielt, men vi ser også enkelte negative mønstre blant de yngre som bør få oppmerksomhet og følges opp i tiden fremover.

## Hovedresultater

- Bruk av alkohol og tobakk ble kraftig redusert fra tusenårsskiftet til 2014, men har deretter flatet ut.



## 3. Røyking, snus- og alkoholbruk

### Introduksjon

Tobakksrøyking og alkoholbruk er blant de viktigste risikofaktorene for flere av de største folkehelseproblemene, særlig kreft og hjertekarsykdom (30). Bruk av nikotinholdige produkter som ulike former for sigaretter og snus, er særlig uheldig for barn og unge fordi de er i en periode med økt risiko for å bli avhengig av nikotin og en sensitiv periode for varige skadeeffekter på utviklingen av hjernen. I Meld. St. 15 (22) fremgår det at det er tatt inn en visjon i tobakkskadeloven om et tobakksfritt samfunn på sikt. Blant hovedmålene i strategien er at andelen daglig-røykere og snusbrukere skal være under 5 prosent i alle alders- og utdanningsgrupper, og at barn født i 2010 og senere ikke skal bruke tobakksvarer. Resultatene fra den foreliggende undersøkelsen vil kunne gi en pekepinn om en er på vei til å oppnå disse målene.

Når det gjelder bruk av alkohol, er det nasjonale målet å begrense bruken med 10 prosentpoeng innen 2025 og å øke befolkningens kunnskap om sammenhengen mellom alkohol og helse (31). Alkohol kan ha svært skadelige effekter for ungdom fordi kroppene deres er under utvikling, og alkohol kan ha en negativ påvirkning (32). Dette gjelder spesielt for hjernen, som gjerne ikke er ferdig utviklet før i -midten av 20-årene. Unge hjerner er mer sårbare for alkoholrelaterte endringer, som kan føre til dårligere hukommelse og svekket lærings-evne.

### Indikatorer

#### *Tobakksrøyking*

Hvor ofte røyker du tobakk? Svarkategoriene var: Hver dag, Hver uke, Sjeldnere enn en gang i uka og Ikke i det hele tatt. Resultatene viser prosentandelen som svarte at de hadde røykt hver uke eller oftere.

#### *Elektroniske sigaretter*

Hvor mange dager (om noen) har du brukt e-sigaretter? Vennligst ikke inkluder "varme, ikke ild" produkter som f.eks. IQOS, Glo Sense. I løpet av de siste 30 dagene». Svarkategoriene var: Aldri, 1-2 dager, 3-5 dager, 6-9 dager, 10-19 dager, 20-29 dager og 30 dager (eller mer). Resultatene viser prosentandelen som svarte at de hadde brukt e-sigaretter 3 ganger eller mer siste 30 dager.

#### *Snusbruk*

Hvor ofte bruker du snus? med svarkategoriene: Hver dag, Hver uke, Sjeldnere enn en gang i uka og Ikke i det hele tatt. Resultatene viser prosentandelen som svarte at de hadde brukt snus hver uke eller oftere.

### *Alkoholbruk*

1986-2006: Har du noen gang prøvd å drikke alkohol? (Det vil si øl, vin eller brennevin som f.eks. sprit, whisky og lignende) Svarkategorier var: Ja, Nei, Vet ikke. Resultatene viser prosentandelen som svarte ja.

2010-2022: I løpet av livet ditt: Hvor mange dager (hvis noen) har du drukket alkohol?

Svarkategoriene var: Aldri, 1-2 dager, 3-5 dager, 6-9 dager, 10-19 dager, 20-29 dager og 30 dager (eller mer). For hvert spørsmål viser resultatene prosentandelen som svarte 1 dag eller mer.

### *Månedlig alkoholbruk*

1986-1994: Hvor ofte drikker du for tiden alkoholholdige drikker som for eksempel øl, vin eller brennevin? Prøv også å regne med de gangene du såvidt har smakt. (Sett ett kryss for hver linje). Deretter var de tre alkoholproduktene nevnt i hver sin linje, med følgende svarkategorier: Hver dag, Hver uke, Hver måned, Sjelden, Aldri. Resultatene viser prosentandelen som svarte hver måned eller oftere.

1998-2006: Samme som i 1986-1994, men rusbrus er lagt til på listen over alkoholholdige drikker.

Resultatene viser prosentandelen som svarte hver måned eller oftere.

2010-2022: I løpet av de siste 30 dagene: Hvor mange dager (hvis noen) har du drukket alkohol?

Svarkategoriene var: Aldri, 1-2 dager, 3-5 dager, 6-9 dager, 10-19 dager, 20-29 dager og 30 dager (eller mer). Resultatene viser prosentandelen som svarte 1 dag eller mer.

### *Beruset av alkohol*

I løpet av livet ditt: Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)? Svarkategoriene var: Nei, aldri, Ja, en gang, Ja, 2–3 ganger, Ja, 4–10 ganger og Ja, mer enn 10 ganger. Resultatene viser prosentandelen som svarte 2 ganger eller mer.

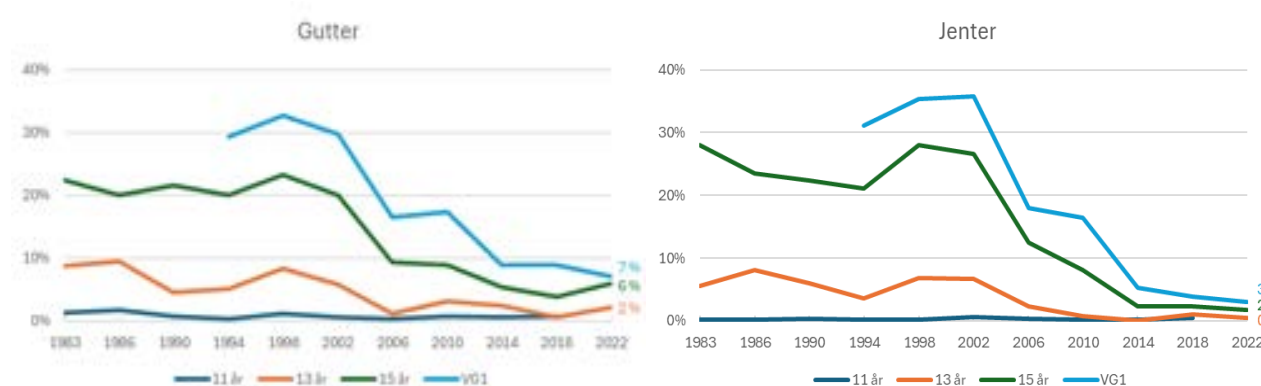
## **Resultater**

### *Røyker hver uke*

Figur 3.1 viser at på 1980- og 1990-tallet var andelen elever som rapporterte at de røykte tobakk minst ukentlig relativt stabil og høy blant 15-åringene, med en økning blant jentene på 1990-tallet. Fra 2002 var det en kraftig nedgang i de tre høyeste aldersgruppene. Denne trenden har flatet seg ut fra 2014. Figur 3.1 antyder en svak økning fra 2018 til 2022 blant gutter i alderen 13 og 15 år, men denne var ikke statistisk signifikant. Trendene er i hovedtrekk sammenfallende på tvers av kjønn og alder. I 2022 var det mindre enn 10% av elevene i alle aldersgrupper som rapporterte at de røykte en gang i uka eller oftere.

Testing av statistisk signifikans av kjønns- og aldersforskjeller ble gjennomført bare for 2022. Det var flere i de eldste aldersgruppene som svarte at de røykte tobakk, og flere gutter enn jenter.

Figur 3.1. Prosentandel som røyker hver uke



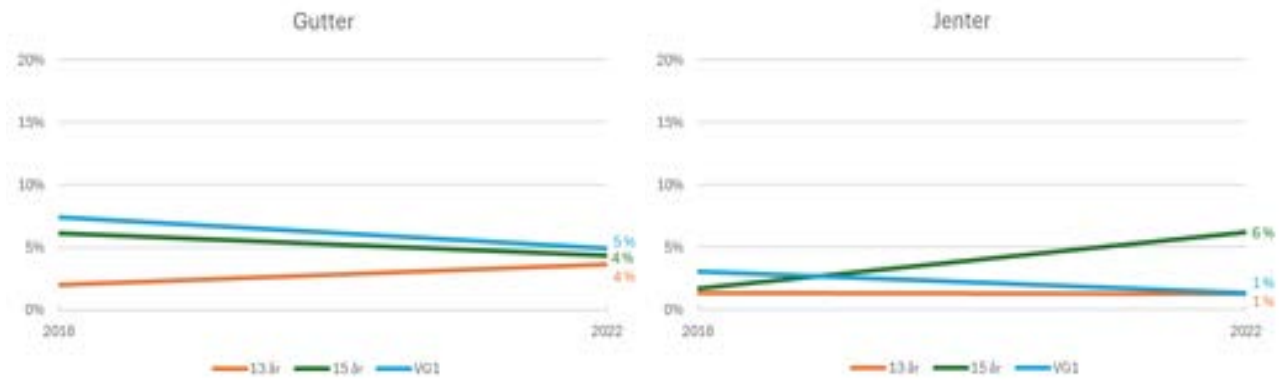
### Har brukt e-sigaretter 3 ganger eller mer siste 30 dager

I perioden 2018-2022 var det 5-7% av guttene i VG1 som rapporterte at de hadde brukt e-sigaretter 3 ganger eller mer de siste 30 dagene (figur 3.2). Blant gutter var det ingen statistisk signifikant endring i perioden i noen av aldersgruppene. Blant jentene i VG1 var det en signifikant nedgang, mens det var en klar økning blant 15-årige jenter, fra 2% til 6%. Det var dermed noe ulik utvikling over kjønn og alder.

Testing av statistisk signifikans av kjønns- og aldersforskjeller ble gjennomført bare for 2022. Det var ikke forskjell mellom aldersgruppene for gutter, mens den høyeste andelen blant jentene var for 15-åringene. Gutter rapporterte høyere bruk av e-sigaretter enn jenter i 2022, unntatt blant 15-åringene, der det ikke var en statistisk signifikant forskjell.



Figur 3.2. Prosentandel som har brukt e-sigaretter 3 ganger eller mer siste 30 dager

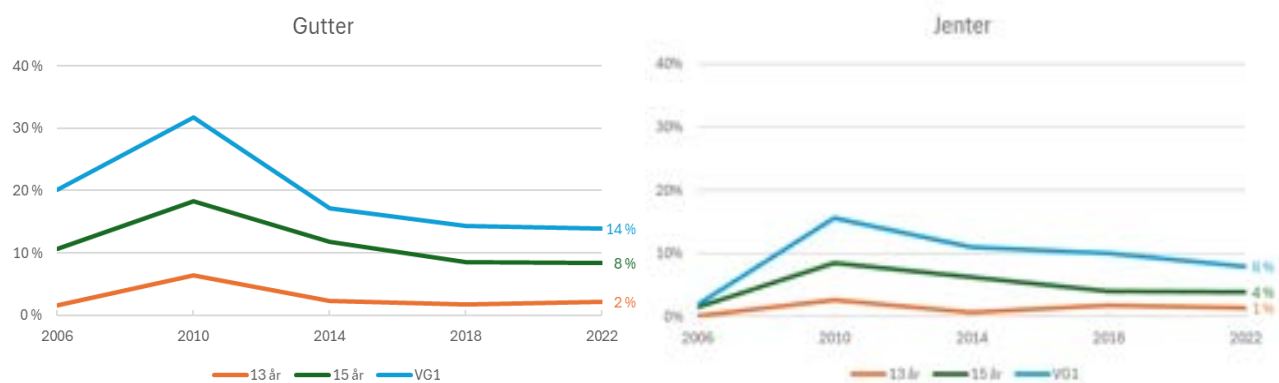


### Bruker snus hver uke eller oftere

I figur 3.3 fremkommer det at bruk av snus ukentlig eller oftere viste en signifikant økning fra 2006 til 2010, for deretter å falle frem til 2014 og så flate ut. Dette gjelder begge kjønn og alle aldersgrupper, med unntak av 15-årige jenter, der oppgangen ikke ble fulgt av en signifikant nedgang, men heller flatet ut fra 2010. I perioden 2010 til 2022 ble rapportering av snusforbruket halvert. Trendene var i hovedtrekk sammenfallende på tvers av kjønn og alder.

I 2022 var det under 10% av elevene i ungdomsskolen og jenter i VG1 som svarte at de bruker snus hver uke eller oftere. Testing av statistisk signifikans av kjønns- og aldersforskjeller ble gjennomført bare for 2022. Det var flere i de eldste aldersgruppene som svarte at de brukte snus, og flere gutter enn jenter.

Figur 3.3. Prosentandel som bruker snus hver uke eller oftere



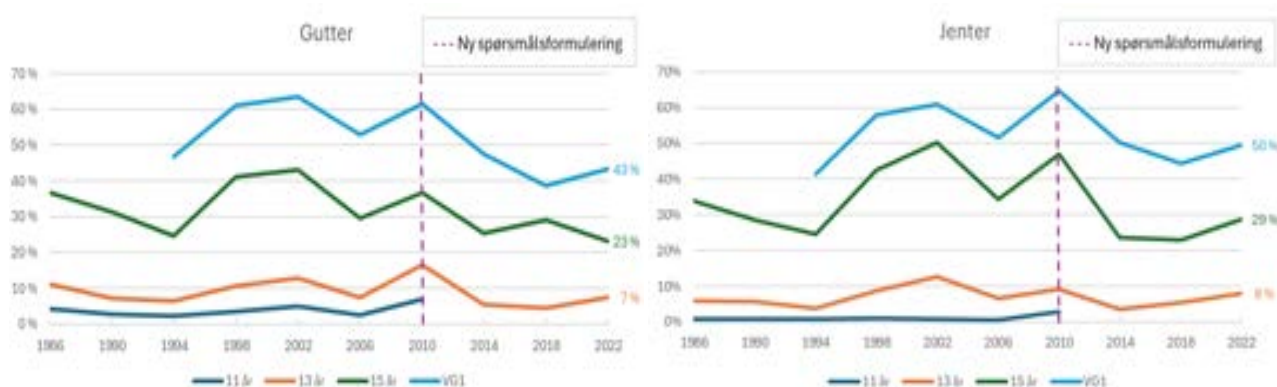
### Drikker alkohol hver måned eller oftere

Figur 3.4 viser at på 1990-tallet økte andelen som rapporterte at de hadde drukket alkohol en gang eller oftere den siste måneden blant 15-åringene. Fra 2002 til 2006 var det en klar nedgang i de tre høyeste aldersgruppene. Fra 2010 ble det benyttet et nytt spørsmål, noe som kan ha påvirket svarfordelingen. Analyser av data der begge spørsmål ble benyttet, tyder på ca 10% høyere månedlig alkoholbruk på målet som ble benyttet fra 2010. Det gir derfor ikke mening å tolke endring fra 2006 til 2010. Fra 2010 var det en klar nedgang til

2014 (og til 2018 for gutter i VG1), som flatet seg ut til 2022 med det laveste nivået siden målingene startet. Figur 3.4 antyder en svak økning i flere grupper fra 2018 til 2022, men denne var ikke statistisk signifikant. Trendene var i hovedtrekk sammenfallende på tvers av kjønn og alder.

I 2022 var det omtrent halvparten av elevene i VG1 som rapporterte at de har drukket alkohol minst en gang den siste måneden. Testing av statistisk signifikans av kjønns- og aldersforskjeller ble gjennomført bare for 2022. Det var høyere nivå av månedlig alkoholbruk i de eldste aldersgruppene, men ingen klare kjønnsforskjeller i noen grupper i 2022.

Figur 3.4. Prosentandel som drikker alkohol hver måned eller oftere

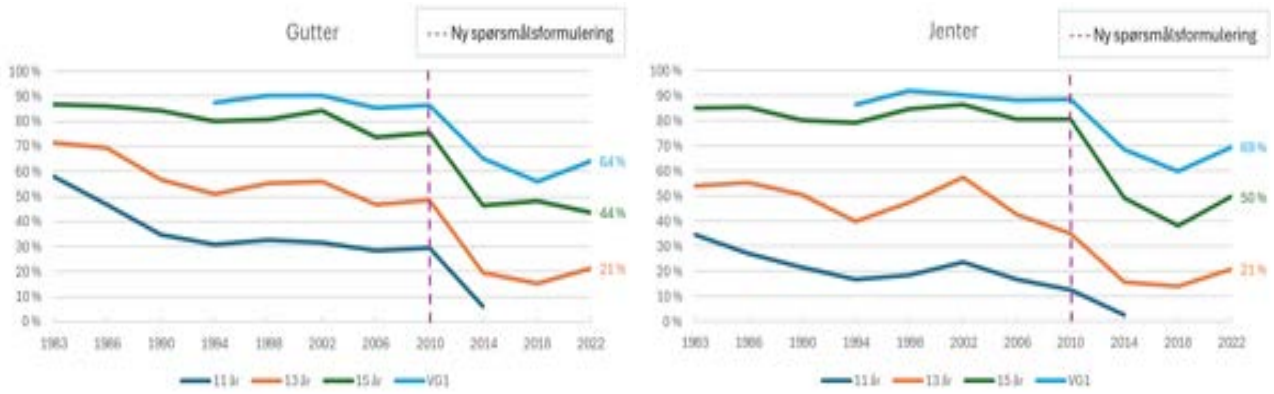


### Har smakt alkohol minst en gang i livet

Som vist i figur 3.5 var det på 1980- og 1990-tallet ingen endring i andelen som rapporterte at de hadde drukket alkohol en gang eller oftere i løpet av i livet i de to eldste aldersgruppene. Fra 2010 til 2018 gikk andelen kraftig ned, men økte deretter signifikant til 2022, bortsett fra blant 15-årige gutter, der det ikke var noen endring i den siste perioden. Blant de to yngste aldersgruppene var det en nedgang i begynnelsen av den første perioden, mens det var en økning igjen blant 13-årige jenter etter 1998. Fra 2002 var det en nedgang som flatet seg ut for deretter å gå kraftig ned fra 2010 til 2014, og deretter var det ingen signifikant endring. I alle grupper var prosentandelen mye lavere i 2022 enn i 1983. Trendene var i hovedtrekk sammenfallende på tvers av kjønn og alder.

Testing av statistisk signifikans av kjønns- og aldersforskjeller ble gjennomført bare for 2022. Det var flere som rapporterte at de hadde smakt alkohol i de eldste aldersgruppene, men ingen klare kjønnsforskjeller i noen grupper i 2022.

Figur 3.5. Prosentandel som har smakt alkohol minst en gang i livet

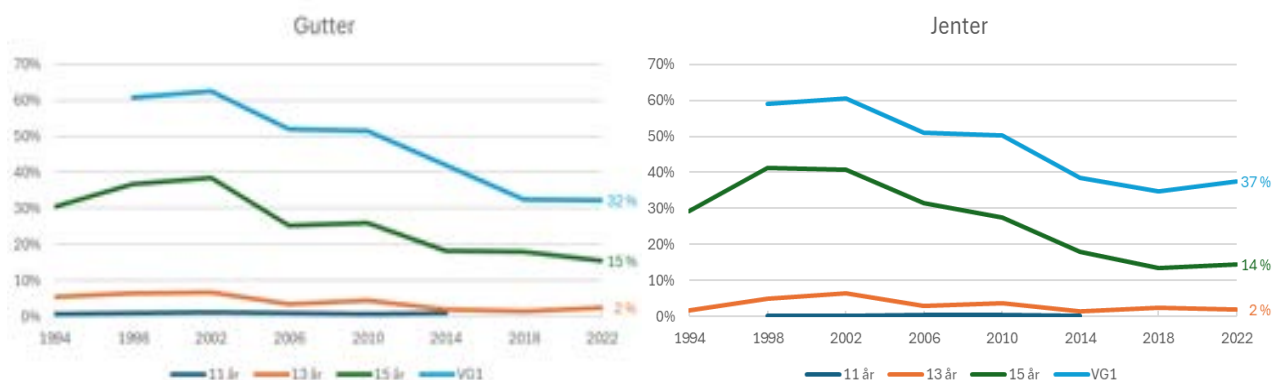


### Har vært full 2 ganger eller mer

Figur 3.6 synliggjør at det blant jenter i ungdomsskolealder var en økning i prosentandelen som rapporterte at de hadde drukket så mye alkohol at de hadde vært skikkelig beruset (full) 2 ganger eller mer på 1990-tallet. Fra 2002 til 2006 gikk andelen ned i alle grupper, for deretter å flate ut til 2010. Etter 2010 var det en ny nedgang fram til 2014, og deretter har det ikke vært noen klar endring, bortsett fra for gutter i VG1, som hadde en signifikant nedgang også fra 2014 til 2018. Rapportering av fyll var omtrent halvert i 28-års perioden. Trendene var i hovedtrekk sammenfallende på tvers av kjønn og alder.

Testing av statistisk signifikans av kjønns- og aldersforskjeller ble gjennomført bare for 2022. Det var flere i de eldste aldersgruppene som svarte at de hadde vært full, men det var ingen klare kjønnsforskjeller i noen grupper i 2022.

Figur 3.6. Prosentandel som har vært full 2 ganger eller mer



## Diskusjon

Trender i bruk av tobakk og alkohol var i hovedsak sammenfallende på tvers av alder og kjønn. Det var en økning i selvrapportert bruk på 1990-tallet, en nedgang fra 2002, og en enda større nedgang fra 2010 til 2014, men lite endring deretter. Det var en betydelig mindre andel som rapporterte slik bruk i 2022 sammenlignet med før tusenårsskiftet, dette gjelder

særlig tobakksrøyking. Tallene på månedlig bruk av alkohol før og etter 2010 er ikke direkte sammenlignbare pga. en endring i spørsmålet som ble stilt. Trenden var uansett nedadgående med det gamle målet fra 2002 til 2006, og ble så nedadgående igjen med det nye målet fra 2010 til 2014.

Økningen i bruk av snus ser ut til å ha stoppet opp rundt 2010, falt betraktelig til 2014, og deretter stabilisert seg på et lavt nivå for de fleste grupper. Dette må kunne sies å være en gledelig utvikling, men det var likevel 14% av gutter i VG1 som rapporterte at de brukte snus ukentlig eller oftere. Bruk av e-sigaretter var bare målt i 2018 og 2022, så det er vanskelig å si noe om trender, men det må anses som positivt at det, med unntak av 15-årige jenter, ikke ble registrert økt bruk.

Resultatene stemmer overens med andre norske studier (31, 33). I en internasjonal rapport fra HBSC med data fra 44 land i perioden 2014-2022 (4) var hovedtendensen også at andelen som rapporterte ukentlig tobakksrøyking gikk ned. I motsetning til foreliggende funn, viste resultatene i den internasjonale rapporten at månedlig alkoholbruk og beruselse økte blant jenter i alle aldersgrupper i de fleste landene. Trendene blant gutter var mer sammenfallende med de norske resultatene, ved at det enten var ingen endring, eller en nedgang fra 2014 til 2022 (dette gjaldt 15-åringer internasjonalt og VG1 i Norge). Norske gutter og jenter rapporterte lavere bruk av tobakk og alkohol enn i de fleste andre land, f.eks. når det gjaldt månedlig alkoholbruk blant 15-åringer, der det internasjonale 'gjennomsnittet' var 36% for gutter og 38% blant jenter i 2022, mens det i Norge var henholdsvis 23% og 29%.

Resultatene tyder på at myndighetenes mål om at mindre enn 5% skal bruke tobakk ikke er oppfylt. Det er dermed fortsatt behov for tiltak for å regulere tilgang til tobakksprodukter og fremme en tobakksfri oppvekst. Stagnasjonen i nedgangen i alkoholbruk og fyll er også bekymringsfull, og indikerer et behov for en bedre forståelse for hvordan en kan sørge for at ungdom ikke blir utsatt for risiko ved bruk av alkohol. Nye forskningsresultater tyder på at ungdommer som ofte opplever frykt for å gå glipp av sosiale hendelser (Fear Of Missing Out – FOMO), drikker mer alkohol og er oftere beruset (34). Forebyggingsstrategier kan ha nytte av å målrette innsatsen mot ungdommer som er høye i FOMO fordi de har større risiko for overstadig drikking. I kombinasjon med strukturelle intervensjoner som beskatning og redusert tilgjengelighet, kan målrettede intervensjoner redusere både forekomsten og negative konsekvenser av overstadig drikking blant ungdom. Et annet potensielt mål for intervensjon vil innebære strategier som tar sikte på å kanalisere FOMO på måter som øker sannsynligheten for å engasjere seg i positiv helserelatert atferd, og som reduserer helseskadelig atferd. Norge lykkes bedre enn de fleste med å holde rusbruken blant unge

lav. Det er viktig å opprettholde fokus på en tydelig alkoholpolitikk, videreutvikle forebyggingsstrategier som har vist seg å være vellykkede og å utvikle nye strategier, f.eks. ved kreativ bruk av digitale medier.



## Hovedresultater

- Inntaket av sukkerholdig brus og godteri har gått ned over tid.
- Andelen som spiser frukt hver dag har sunket over tid. I 2022 var det mer enn halvparten av tenåringene som spiste verken frukt eller grønt på daglig basis.
- Andelen som pusser tennene minst to ganger daglig har holdt seg relativt stabil de siste 40 årene. De fleste gutter og jenter i alle aldersgrupper fulgte nasjonale retningslinjer for tannpuss.



## 4. Spisevaner og tannpuss

### Introduksjon

De norske kostrådene anbefaler frukt og/eller grønt til alle måltider, lavt sukkerinntak og regelmessige måltider (35). Anbefalingene baserer seg på et godt vitenskapelig grunnlag. Sunne spisevaner og er viktig for optimal utvikling og god helse i ungdomsårene og bidrar til å redusere risikoen for kroniske sykdommer, som hjertesykdom, kreft og diabetes, senere i livet. I tillegg kan sunne spisevaner bidra til forebygging av overvekt og fedme (36). Det ser også ut at både sunne spisevaner, regelmessige måltider og å spise sammen med andre, har betydning for mental helse (37). I tillegg peker en rekke studier på en positiv sammenheng mellom regelmessig frokostspising og sunnere vektutvikling (38).

Med puberteten kommer kroppslige endringer og økt vekt- og vekstutvikling. Mange opplever et behov for å passe inn i et idealisert kroppsbilde og en relativt stor andel ungdommer kjenner seg for tykke selv om vekten er helt normal (39). For noen kan dette kan føre til urealistiske forventninger og usunne slankemetoder. Strenge dietter eller overdreven trening kan få negative konsekvenser for både fysisk og mental helse (40).

I nasjonalfaglig retningslinje for tannhelse anbefales barn og unge å pusse tennene morgen og kveld (41). God munnhygiene og regelmessig tannpuss med fluortannkrem fremmer god tannhelse (42).

### Indikatorer

#### *Kostholdsvaner*

Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette?: Frukt, grønnsaker, godteri (f.eks. drops sjokolade), cola, brus eller andre leskedrikker med sukker. For hvert punkt i listen skulle elevene krysse av for ett av følgende svaralternativer: Aldri, sjeldnere enn en gang i uken, en gang i uken, 2-4 dager i uken, 5-6 dager i uken, en gang hver dag og flere ganger hver dag. Svaralternativene en gang hver dag og flere ganger hver dag ble kodet som daglig inntak.

#### *Måltidsvaner*

Frokostspising: I ukedagene, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)? Det ble gitt seks svaralternativ: fra aldri til fem dager pr uke. I helgene, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice?». Det ble gitt tre svaralternativer: aldri, en av dagene i helgen (lørdag eller søndag) og begge dagene i



helgen (både lørdag og søndag). Svaralternativene fem dager pr uke i ukedagene, sammen med begge dagene i helgen, ble kodet til daglig frokostspising.

Familiemåltider: Hvor ofte spiser du og familien dine måltider sammen?». Det ble gitt fem svaralternativer; hver dag, de fleste dagene, omtrent én gang i uka, sjeldnere, aldri. Svaralternativet hver dag ble kodet til daglig familiemåltid.

### *Slanking*

Prøver du å slanke deg? Følgende svaralternativer ble gitt: Nei, vekten min er passe, Nei, men jeg burde slanket meg noe, Nei, jeg trenger å legge på meg og Ja.

### *Tannpuss*

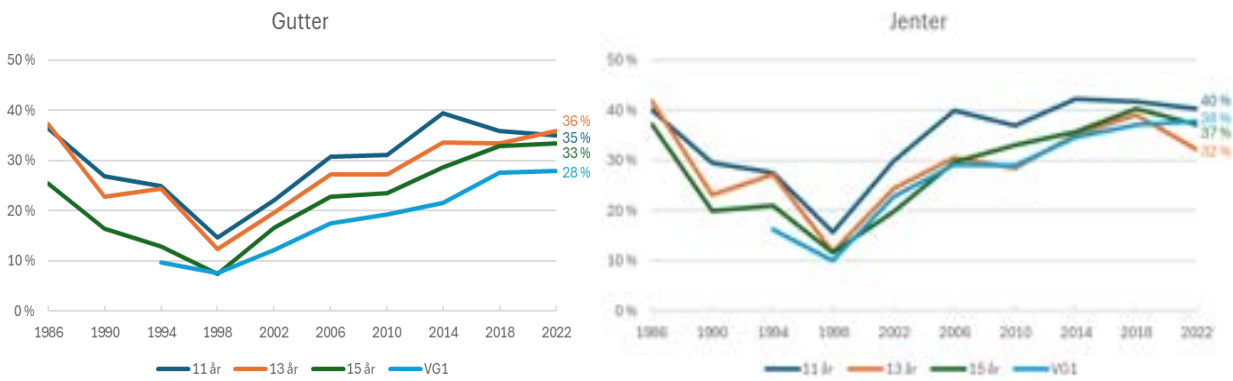
Hvor ofte pusser du tennene dine? Følgende svaralternativ ble gitt; Mer enn en gang om dagen, en gang om dagen, minst en gang i uka, men ikke hver dag, mindre enn en gang i uken, og aldri. Svaralternativet mer enn en gang om dagen ble kodet til mist to ganger daglig.

## **Resultater**

### *Spiser grønnsaker hver dag*

Figur 4.1 viser at grønnsakinntaket hos norske barn og unge har variert over tid. I tidsrommet 1986 til årtusenskiftet ble andelen som rapporterte daglig inntak av grønnsaker halvert. Som vist i figur 4.1, snudde trenden ved årtusenskiftet. Trendlinjen for 1998-2014 indikerer en signifikant økning i grøntinntaket og dobling av andelen gutter og jenter, i alle aldersgrupper, som rapporterte daglig inntak av grønnsaker. Den mest markante økningen skjedde i tidsrommet 1998-2006 for jentene, og mellom 1998 og 2014 for guttene. I tidsrommet 2014-2022 har andelen som rapporterte daglig grøntinntak vært relativt stabilt. I 2022 var prosentandelen som rapporterte daglig inntak av grønnsaker høyest i den yngste aldersgruppen, og det var signifikant flere jenter enn gutter i VG1 som spiste grønnsaker hver dag. Alt i alt var det rundt en tredjedel som rapporterte daglig inntak av grønnsaker.

Figur 4.1. Prosentandel som rapporterte daglig inntak av grønnsaker

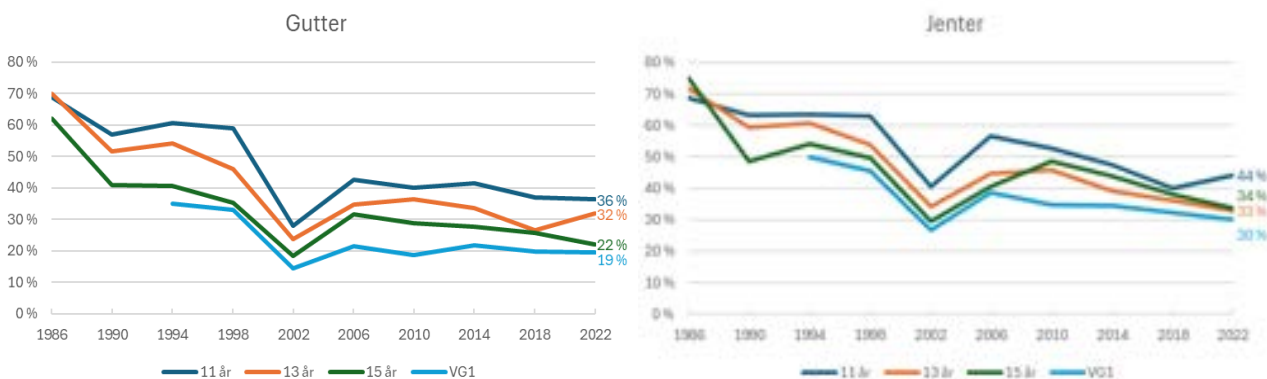


### Spiser frukt daglig

Når det gjelder daglig fruktspising, var det som for grønnsaker en halvering av inntaket fra 1983 til årtusensskiftet. Figur 4.2 viser at det var en signifikant reduksjon i andelen som rapporterte daglig inntak i perioden 1986–2002, før det så ble observert en økning i perioden 2002–2006. Trendlinjen flatet ut i perioden 2006–2022, med ingen signifikante forskjeller på tvers av undersøkelsesårene

I 2022 var det stor variasjon i prosentandelen som rapporterte daglig fruktinntak, og andelen var signifikant høyere hos jenter i aldersgruppen 11 og 15 år. Rundt en tredjedel av gutter i alderen 11 og 13 år, og jenter i alderen 13 og 15 år og i VG1 rapporterte daglig fruktinntak, mens en femtedel av gutter i alderen 15 år og i VG1, og nesten halvparten (44%) av jenter 11 år, rapporterte daglig fruktinntak i 2022.

Figur 4.2. Prosentandel som rapporterte daglig inntak av frukt

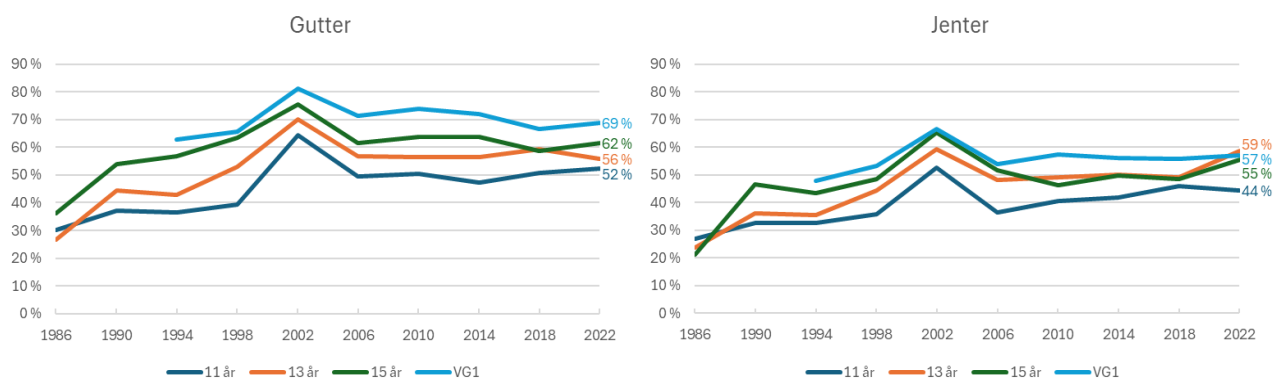


### Spiser verken grønnsaker eller frukt daglig

Andelen som rapporterte at de spiste verken frukt og grønt på daglig basis ble nesten fordoblet i tidsrommet 1986–2006, for så å flate ut (figur 4.3). Trendlinjen har vært relativt stabil siden 2006, uten signifikante forskjeller på tvers av år. I 2022 var det mer enn halvparten av tenåringene (13 og 15 år og VG1) som oppga at de spiste verken frukt eller grønt på daglig basis. Med unntak av aldersgruppen 13 år, var det signifikant flere gutter enn jenter som rapporterte at de spiste verken frukt eller grønt på daglig basis. I hele

utvalget var andelen størst hos gutter VG1 (69%). Blant 11-åringene rapporterte 44% av jentene og 52% av guttene at de spiste verken frukt eller grønt på daglig basis.

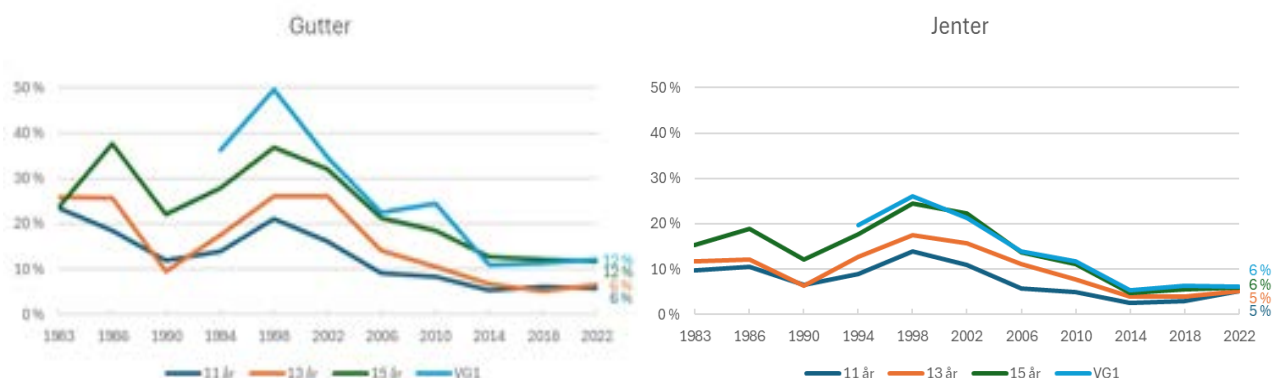
Figur 4.3. Prosentandel som rapporterte verken daglig inntak av grønnsaker eller daglig inntak av frukt



### Drikker brus med sukker hver dag

Figur 4.4 viser en signifikant nedgang i andelen som rapporterte daglig inntak av sukkerholdig brus i tidsrommet 1983-2006. I tidsrommet 2006-2014 var det en tendens til ytterligere reduksjon og så utflating i andelen fra 2014-2022. Den prosentvise nedgangen var sterkest blant guttene, som hadde en høyere utgangsverdi. I den 40-årige observasjonsperioden har inntaket av sukkerholdig brus generelt vært høyere blant gutter enn jenter, og blant eldre enn yngre aldersgrupper. I 2022 var alders- og kjønnsforskjellene imidlertid lignet ut. Inntaket av sukkerholdig brus var noe høyere hos gutter i alderen 15 år og i VG1 (12%), sammenlignet med resten av utvalget (5-6%).

Figur 4.4. Prosentandel som rapporterte daglig inntak av sukkerholdig brus



### Spiser søtsaker hver dag

Som for inntak av sukkerholdig bruk, viser figur 4.5 en signifikant nedgang i andelen som rapporterte daglig inntak av søtsaker i tidsrommet 1983-2006. I tidsrommet 2006-2014 var det en tendens til ytterligere reduksjon og så utflating i andelen fra 2014-2022. Den prosentvise nedgangen var sterkest blant guttene, som hadde en høyere utgangsverdi. I den 40-årige observasjonsperioden har inntaket av søtsaker generelt vært høyere blant eldre enn yngre aldersgrupper og frem til 2006 var inntaket høyere blant gutter enn jenter.

Figur 4.5. Prosentandel som rapporterte daglig inntak av søtsaker

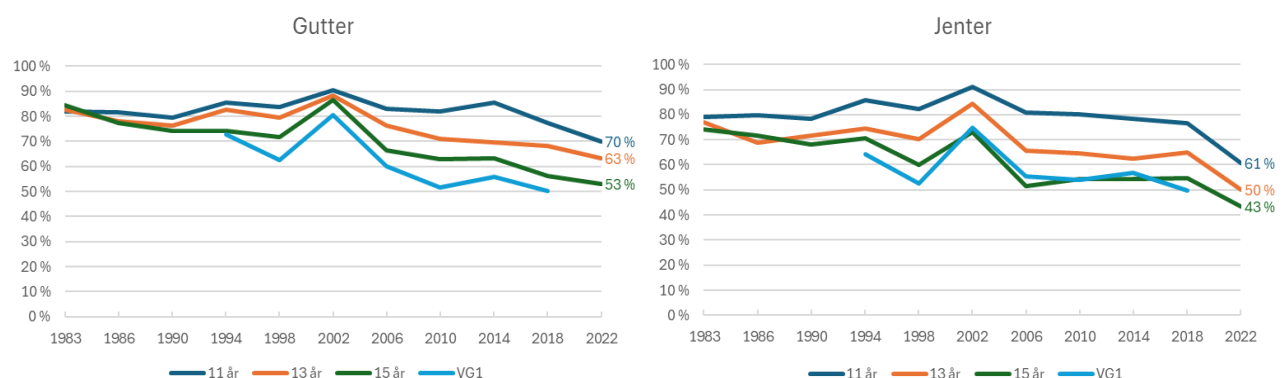


### Daglig inntak av frokost

Figur 4.6 indikerer at andelen som rapporterte daglig frokostinntak holdt seg relativt stabil fra 1983-1998. Trendlinjen viser en økning i andelen fra 1998-2002, og deretter en signifikant reduksjon i andelen gutter og jenter som rapporterte daglig frokostspising fra 2002-2006. Etter 2006 har andelen holdt seg relativt stabil, med tendens til reduksjon i andelen jenter (alle aldre) i tidsrommet 2018-2022. Som vist i figur 4.6, har trenden vært forskjellig for de ulike aldersgruppene. Mens rundt 80% av gutter og jenter i alle aldersgrupper spiste frokost hver dag i 1983, har særlig aldersforskjellene økt i løpet av 40-årsperioden.

I 2022 var det signifikant flere gutter enn jenter som rapporterte daglig frokostinntak. Kjønnforskjellen var ikke signifikant for VG1. Signifikante aldersforskjeller indikerer at daglig frokostinntak forekom hyppigere hos yngre enn eldre aldersgrupper. I 2022 rapporterte 70% av guttene og 61% av jentene i aldersgruppen 11 år at de spiste frokost hver dag. Blant de eldste ungdommene rapporterte rundt halvparten daglig frokostinntak.

Figur 4.6. Prosentandel som rapporterte frokostinntak 7 dager i uken

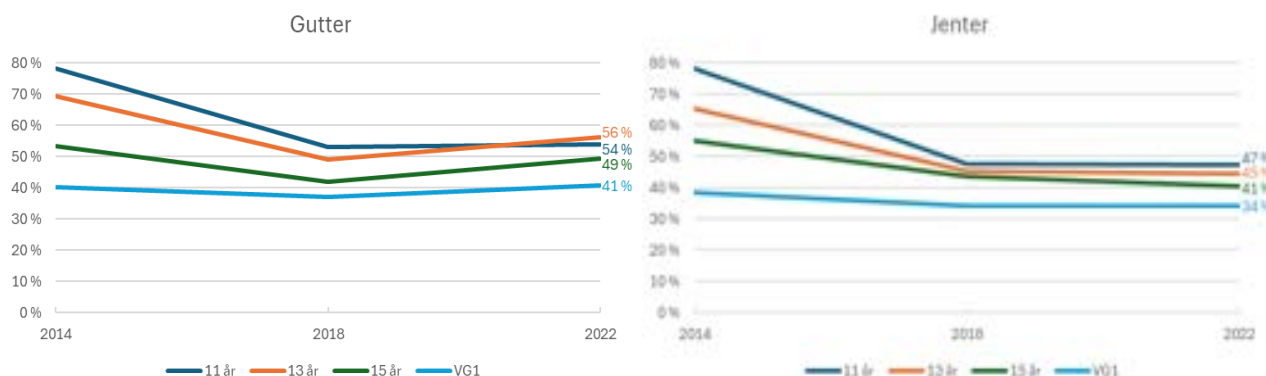


### Spiser minst 1 måltid daglig sammen med familien

Figur 4.7 indikerer en nedgang i andelen barn og unge som hadde daglige felles familiemåltider, med en signifikant reduksjon i tidsrommet fra 2014-2018. Andelen holdt seg stabil i perioden 2018-2022. I alle aldersgrupper var det signifikant flere gutter enn jenter

som rapporterte at de spiste minst ett måltid sammen med familien hver dag. Signifikante aldersforskjeller ble observert der andelen som rapporterte daglige familiemåltider, var større blant yngre, enn eldre, aldersgrupper. Blant ungdommene i VG1 hadde 34% av jentene og 41% av guttene daglig måltider sammen med familien.

Figur 4.7. Prosentandel som rapporterte minst 1 familiemåltid hver dag

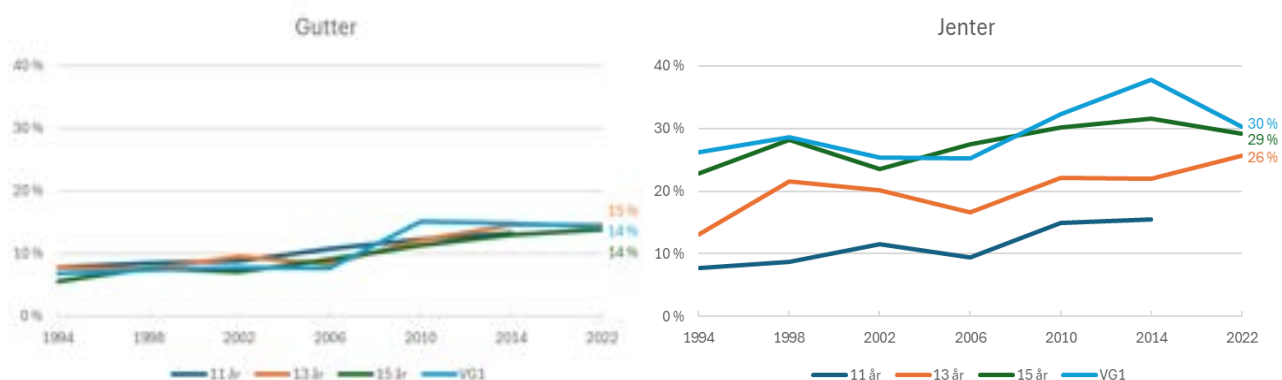


### Slanker seg

Figur 4.8 viser at andelen gutter og jenter som rapporterte at de slanket seg var relativt stabil i tidsperioden 1994-2006. I perioden 2006-2010 ble det så observert en signifikant økning for gutter i VG1, og for de eldste og de yngste jentene, før trendlinjen så flatet ut. For gutter i alderen 13 år, 15 år og VG1 har det vært en gradvis økning i slankeatferd over tid, slik at det var signifikant flere som slanket seg i 2022 sammenlignet med 1994. Tilsvarende var det signifikant flere jenter som rapporterte at de slanket seg i 2014 sammenlignet med 1994. Det ble ikke samlet inn data i 2018.

I 2022 var det rundt 15% av guttene, og omtrent dobbelt så mange jenter, som rapporterte at de slanket seg. Kjønnsforskjellene var signifikante for aldersgruppene 13 år, 15 år og VG1.

Figur 4.8. Prosentandel som slanker seg

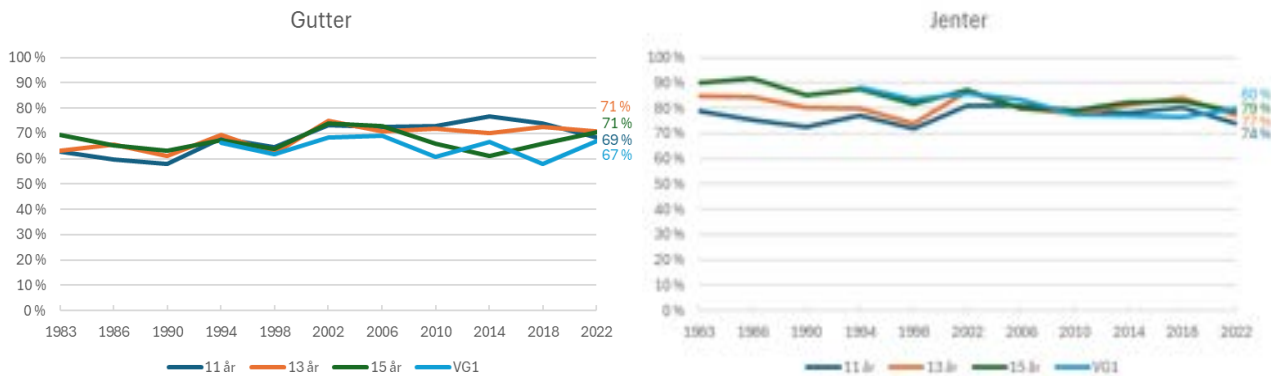


### Tannpuss minst to ganger daglig

Analysene i figur 4.9 indikerer at andelen som pusset tennene minst to ganger daglig har vært relativt stabil de siste 40 årene. I 2022 rapporterte omtrent 70% av guttene, og 74-80%

av jentene at de pusset tennene minst to ganger daglig. Det var ingen signifikante kjønns- eller aldersforskjeller i 2022.

Figur 4.9. Prosentandel som rapporterte at de pusser tennene minst to ganger daglig



## Diskusjon

Samlet sett peker resultatene på både positive og negative trender i spisevaner og tannpuss blant norske barn og unge.

### *Frukt- og grøntinntak*

Fra 1986 til rundt årtusenskiftet sank andelen som rapporterte daglig inntak av frukt og grønt betydelig, trolig grunnet endringer i kostvaner og tilgjengelighet av mindre sunne alternativer. Etter årtusenskiftet snudde trenden med en signifikant økning i grønnsaksinntaket frem til 2014. Denne positive utviklingen kan trolig tilskrives økt tilgang på ferske grønnsaker, satsning på skolemåltider og sunne spisevaner i utdanningssektoren og i skolehelsetjenesten, samt et økt samfunnsfokus på sunne spisevaner. At denne trenden stabiliserte seg etter 2014, indikerer likevel behov for ytterligere tiltak for å opprettholde og fremme inntak av særlig grønnsaker.

Når det gjelder daglig fruktinntak, indikerer analysene en mer variabel trend med en tydelig nedgang frem til 2002, etterfulgt av en økning til 2006 og en deretter stabil fase med en tendens til reduksjon særlig blant jenter etter 2006. For guttene er det kun observert små endringer fra 2006-2022, men de eldste guttene hadde i 2022 den laveste andelen med daglig fruktinntak. Til tross for anbefalingen om å spise frukt eller grønt til alle måltider og ulike ernæringstiltak, er det fremdeles en høy andel barn og unge som ikke spiser frukt eller grønnsaker daglig. I 2022 rapporterte over halvparten av tenåringene at de verken spiste frukt eller grønt daglig, spesielt blant gutter i VG1 (69%). Dette er bekymringsfullt, da flere studier peker på en mulig dose-respons sammenheng (43) mellom frukt og grønt og helse, hvilket understreker den potensielle helsegevinsten som ligger i å øke andelen barn og unge som spiser frukt og grønt daglig.



### *Inntak av sukkerholdig brus og godteri*

Den nedadgående trenden i inntaket av sukkerholdig brus og godteri, kan reflektere vellykkede folkehelseintervensjoner og økt bevisstgjøring om helsegevinster av lavt sukkerinntak. Fra 1983 til 2006 var det en betydelig nedgang i daglig inntak av sukkerholdig brus og godteri, og videre tendens til reduksjon fram til 2014. Kjønn- og aldersforskjellene som var fremtredende i 1983, har utjevnet seg over tid. I 2022 var sukkerholdig brus noe mer vanlig blant 15-årige gutter og VG1-gutter (12%) enn resten av utvalget (5-6%). Likevel bør tiltak for å redusere sukkerinntaket fortsette, spesielt blant eldre ungdommer.

### *Regelmessige måltider*

I løpet av de siste 40 årene har det blitt færre som spiser frokost hver dag, og mens det i 1983 var verken kjønns- eller aldersforskjeller i frokostspising, var det i 2022 flere gutter enn jenter, og flere yngre enn eldre som rapporterte at de spiste frokost hver dag. Videre ble det observert en reduksjon i familiemåltider i perioden 2014-2018. At en relativt stor andel barn og unge dropper frokost og heller ikke spiser måltider sammen med familien, kan være bekymringsfullt. Regelmessig frokostspising og hyppige familiemåltider er assosiert med generelt sunnere kosthold og bedre mental helse (37) og bedre vektutvikling (38). Økt fokus på å følge kostrådene er nødvendig for å øke frukt- og grøntinntak, redusere sukkerinntak og opprettholde sunne måltidsvaner som frokost og familiemåltider.

### *Slankeatferd*

Resultatene viser en gradvis endring over 30 år, med økning i andelen gutter og jenter som rapporterer at de slanker seg. Økningen kan forstås i lys av påvirkning fra sosiale medier og reklame, som kan påvirke ungdommenes selvbilde og ønske om vektreduksjon. I 2022 rapporterte omtrent dobbelt så mange jenter som gutter at de slanket seg, til tross for at andelen som har overvekt eller fedme er lavere blant jenter enn blant gutter. Kjønnforskjellen kan trolig knyttes til kjønnsnormer og kroppsidealer som varierer på tvers av kjønn. Forebyggende tiltak og økt bevissthet rundt kroppsidealer er trolig viktig for at barn og unge skal utvikle positive selvbilder og sunne mål for vektutvikling. Fokuset bør være på balansert kosthold, regelmessig fysisk aktivitet, og en positiv selvfølelse, snarere enn på restriktiv slanking og vektkontroll.

### *Tannpuss*

De fleste barn og unge følger anbefalingen om å pusse tennene minst to ganger hver dag og andelen har vært relativt stabil de siste 40 årene. Utviklingen kan ses i sammenheng med skolebaserte programmer der tannpleiere besøker skoler og gir opplæring, samt informasjonskampanjer via media og digitale verktøy. Skreddersydde programmer for



sårbare grupper bidrar til å spre kunnskap om tannhygiene, mens regelmessige kontroller sikrer oppfølging og individuell veiledning.

## Hovedresultater

- Andelen som blir mobbet eller mobber andre var relativt stabil fra 2006 til 2022, med en økning i mobbing av andre på nett blant de yngste i 2022.
- Den samme stabile trenden ser vi for slåssing.
- Til tross for flere nasjonale tiltak i perioden 2002-2022, har ikke mobbetallene endret seg nevneverdig fra 2006 til 2022.



## 5. Mobbing og slåssing

### Introduksjon

Mobbing er en antisosial atferd som karakteriseres av tre faktorer: den gjentas, den er intendert å skulle såre/gjøre skade og den har en ubalanse i styrkeforholdet mellom den som mobbes og den eller de som mobber, der den som mobbes er den svakeste parten (44). Denne atferden kan skje både fysisk, verbalt, og mer indirekte gjennom utfrysing samt via sosiale medier. Gitt mulige psykiske og psykosomatiske kort- og langtidseffekter av mobbing, har norske skoler siden 2005 hatt pålegg om forebyggende arbeid og tydeligere regler og forventinger til oppfølging av mobbesituasjoner. Negative effektene av opplevd mobbing kan i noen tilfeller vare livet ut, og det er også dokumentert at mobbere har økt sannsynlighet for psykiske helseutfordringer, og antisosial eller kriminell atferd seinere i livet (45).

### Indikatorer

Spørsmålene om mobbing er utviklet av professor Dan Olweus (46), og er stilt etter at denne definisjon er presentert: «Vi sier at en elev BLIR MOBBET når en annen elev eller flere andre elever sier eller gjør vonde og ubehagelige ting mot han eller henne. Det er også mobbing når en elev blir ertet gjentatte ganger på en måte som han eller hun ikke liker eller når han eller hun med vilje blir holdt utenfor. Men det er IKKE MOBBING når to omtrent like sterke (jevnbryrdige) elever slåss eller krangler. Det er heller ikke mobbing når noen blir ertet på en snill og vennskapelig måte.»

#### *Å bli mobbet*

Hvor ofte er du blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene? Svarkategoriene var: jeg er ikke blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene, Det har skjedd en eller to ganger, 2 eller 3 ganger i måneden, Omtrent 1 gang i uken og Flere ganger i uken.

#### *Å mobbe andre*

Hvor ofte har du selv vært med på å mobbe en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene? og svarkategoriene var som følger: Jeg har ikke mobbet en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene, Det har skjedd en eller to ganger, 2 eller 3 ganger i måneden, Omtrent 1 gang i uken og Flere ganger i uken.

### Mobbing på nett

Det ble stilt to spørsmål om nett-mobbing (for eksempel via meldingstjenester, tekstmeldinger, oppslag i sosiale media, lage ondsinnede nettsider, dele upassende bilder uten lov). Spørsmål 1: Hvor ofte har du selv deltatt i nett-mobbing av andre i løpet av de siste månedene?, med svarkategoriene: Jeg har ikke deltatt i nett-mobbing av andre i løpet av de siste månedene, Det har skjedd en eller to ganger, 2 eller 3 ganger i måneden, Omtrent 1 gang i uken og flere ganger i uken. Spørsmål 2: Hvor ofte er du blitt nett-mobbet i løpet av de siste månedene?. Med svarkategoriene: Jeg er ikke blitt nett-mobbet i løpet av de siste månedene, Det har skjedd en eller to ganger, 2 eller 3 ganger i måneden, Omtrent 1 gang i uken og flere ganger i uken.

### Har vært i slåsskamp

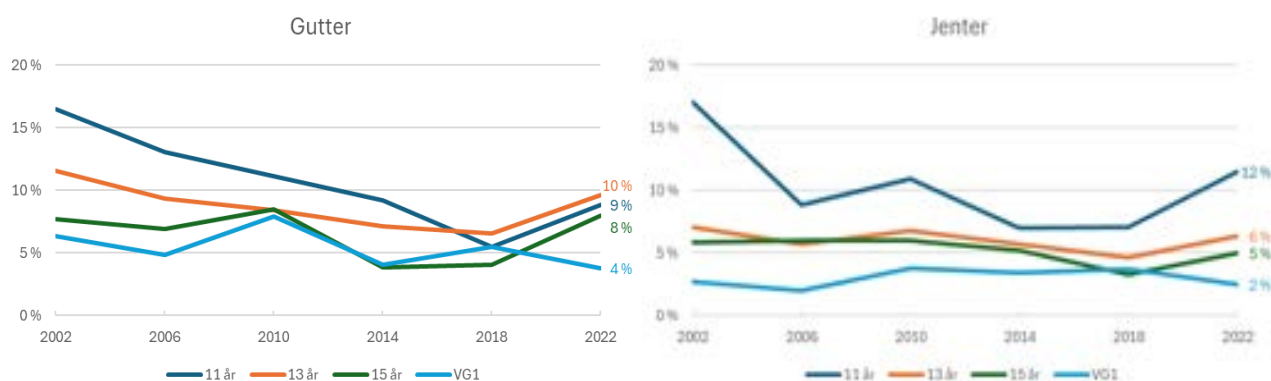
I løpet av de siste 12 månedene, hvor mange ganger var du i slåsskamp? Svarkategoriene var: Jeg var ikke i slåsskamp i løpet av de 12 siste månedene, 1 gang, 2 ganger, 3 ganger og 4 ganger eller mer.

## Resultater

### Blitt mobbet 2-3 ganger siste måneder

Figur 5.1 viser at mobbetallene har gått ned over perioden med noen små fluktuasjoner. Jevnt over viser trenden at prosentandelen er relativt stabil. Det kan ut fra figuren se ut som at prosentandelene er stigende for alle aldersgrupper utenom VG1 fra 2018 til 2022, men denne økningen er bare signifikant for de 11-årige jentene. Signifikanstesting av kjønnsforskjeller i 2022 viser at det ikke var noen forskjeller.

Figur 5.1. Prosentandel som har blitt mobbet 2-3 ganger siste måneder

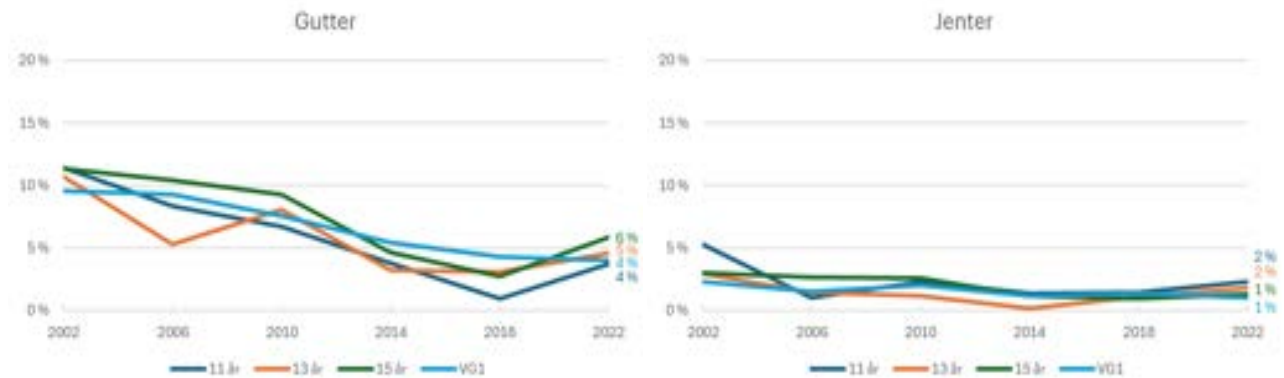


### Mobbet andre 2-3 ganger eller mer siste måneder

Tilsvarende som i figur 5.1, viser figur 5.2 at prosentandelen som mobbet andre også ser ut til å være stigende for gutter i alle grupper, foruten VG1, fra 2018, til 2022. Denne stigningen er imidlertid ikke signifikant. Trenden sett over ett er relativt stabil for begge

kjønn, og viser at andelen som mobbet andre er relativt lav, der andelen jenter som mobbet andre er svært lav.

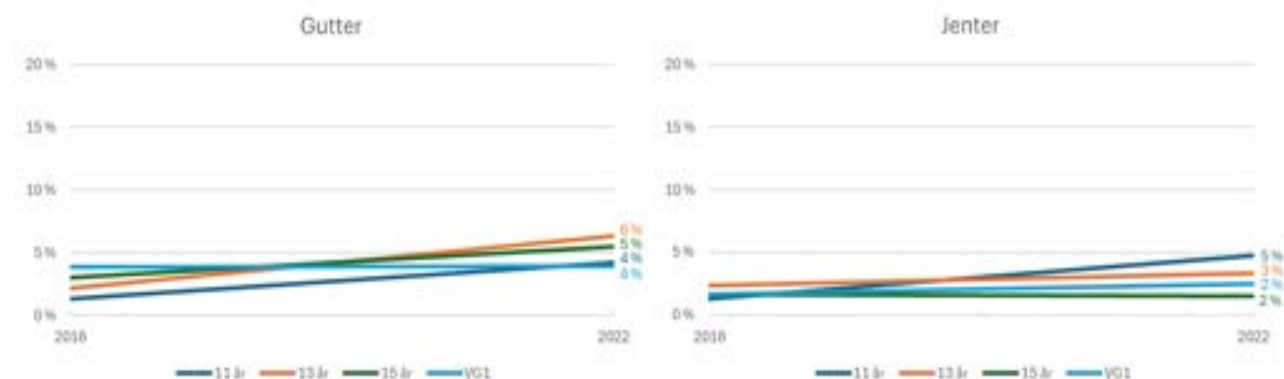
Figur 5.2. Prosentandel som har mobbet andre 2-3 ganger siste måneder



### Har blitt nettmobbet 2-3 ganger siste måneder

Når det gjelder nettmobbing, presenteres her tall fra 2018 til 2022. Figur 5.3 viser at forekomsten var relativt lav for alle aldersgrupper, men det ser ut til at gutter rapporterte oftere at de ble mobbet på nett enn jentene. Kjønnsforskjellene er signifikante for 13- og 15-åringene, men ikke for 11-åringene og VG1-elever. Blant jentene var det de yngste (11-åringene) som rapporterte at de opplevde mest mobbing på nett, mens det blant guttene var 13-åringene som rapporterte høyest, begge disse økningene er signifikante.

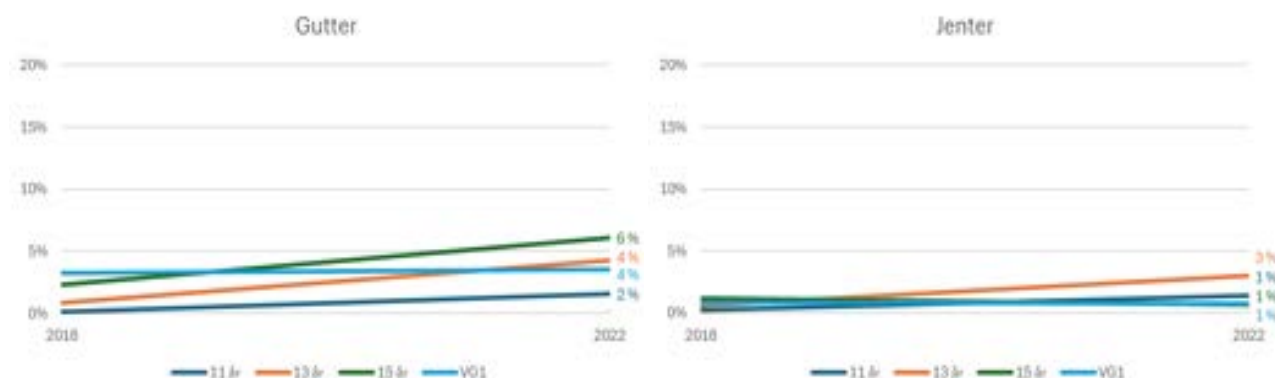
Figur 5.3. Prosentandel som har blitt nettmobbet 2-3 ganger siste måneder



### Har nettmobbet andre 2-3 ganger siste måneder

Andelen som har mobbet andre på nettet (figur 5.4), hadde en svak signifikant økning fra 2018 til 2022 for alle aldersgrupper foruten VG1. Signifikantesting av kjønnsforskjeller i estimat for 2022 var kun signifikante for 15-åringene og elevene i VG1. Det er noe overaskende at det ser ut til å være en høyere andel gutter enn jenter som mobbet på nett og andelen var høyest blant 15-åringene.

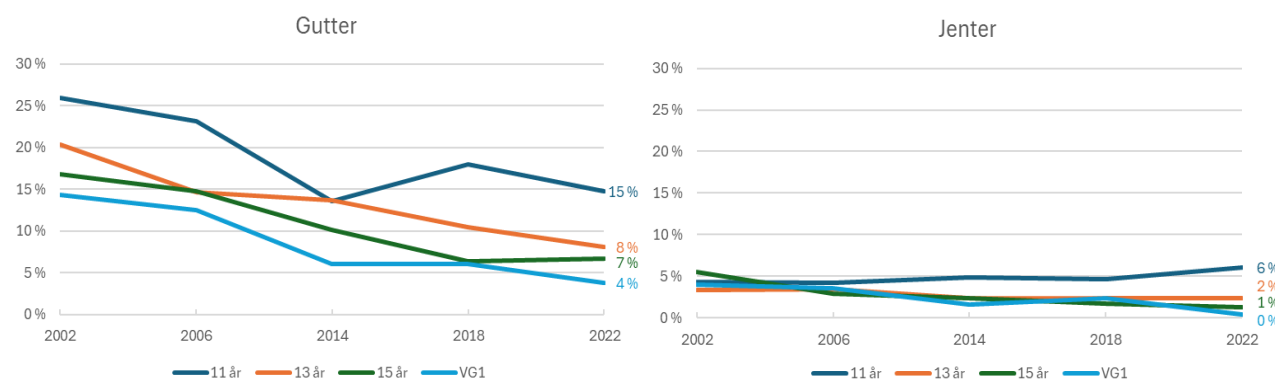
Figur 5.4. Prosentandel som har nettmobbet andre 2-3 ganger siste måneder



### Har vært i slåsskamp minst 3 ganger siste år

Figur 5.5 viser andelen elever som rapporterte at de hadde vært i slåsskamper minst tre ganger siste året. Her viser trenden nedgang fra 2002 til 2022, selv om andelen gutter i 11-årsalderen fremdeles rapporterte en relativt høy prosentandel (15%). Jentene har holdt seg stabilt rundt 3-5% over hele trendperioden, men også der med en svak økning for 11-årige jenter mellom 2018 og 2022. Signifikanstesting i 2022 viser at endringene er signifikante på tvers av kjønn, men ikke mellom aldersgruppene.

Figur 5.5. Prosentandel som har vært i slåsskamp minst 3 ganger siste år



## Diskusjon

Trender i opplevd mobbing viser en relativt stabil prosentandel etter nedgangen fra 2002 til 2006, men med enkelte fluktuasjoner mellom 2002 og 2018 både for jenter og gutter. Andelen gutter som rapporterte mobbing i 2002 var tett oppunder 18%, mens den i 2018 var sunket til mellom 4 og 8%, der de yngste (11-åringene) rapporterte mest mobbing i 2018. Tallen er tilsvarende for jenter, men med noe lavere forekomst blant de eldste (3% blant 15-åringene). Når det gjelder andelen som mobbet andre, viser den samme trend som for de som ble mobbet, med relativt stabile tall fra 2006 til 2018, for deretter å vise noe som ser ut som en økning mellom 2018 og 2022. Denne økingene er imidlertid ikke signifikant. Tilsvarende ser det ut til å være en økning i nettmobbing fra 2018 til 2022 for de fleste aldersgrupper, men mest hos de yngste, noe som kan sammenfalle med at det etter



COVID-19 spesielt er en økende andel av de yngste som har utstrakt tilgang til mobil og internett. Denne økningen er imidlertid ikke signifikant, det er derimot andelen som rapporterte å nettmobbe andre. Den samme trenden som for mobbing ser vi for slåssing, der tallene holder seg ganske stabile over tid, spesielt blant jentene.

I et trendperspektiv ser det ut til at tallene er relativt stabile etter 2006, med noen fluktasjoner. Den første nedgangen kan tolkes som at det økte søkelyset på mobbeproblematikken i første del av perioden hadde en viss effekt, men det er en utfordring at tallene holder seg stabile til tross for de mange nasjonale satsningene som er gjennomført i perioden. For eksempel fikk vi 2002 Manifest mot mobbing som en nasjonal strategi (2, 47), denne ble revitalisert i 2011 (3). I tillegg fikk vi i 2003 psykososialt miljø inn som del av Opplæringsloven, og i 2017 fikk vi en forsterkning av Opplæringsloven, med enda større fokus på det psykososiale miljøet i skolen. Det ble også som følge av lovendringen innført aktivitetsplikt for skolene i forhold til håndtering av mobbesaker.

Selv om mobbetallene er relativt lave, er det likevel en utfordring at de ikke går ytterligere ned gitt nasjonale tiltak. Internasjonalt er tallene mer stabile for perioden 2018 til 2022 (9), mens elevundersøkelsen til Utdanningsdirektoratet (48) fra 2023/24 viser samme økning som i denne studien. Det kan indikere at en økning er på vei, men at den i vår undersøkelse ikke er stor nok til å slå ut som signifikant. I en evalueringsrapport fra Proba OsloMet (49) peker de på at innføringen av aktivitetsplikten, som del av loven i 2017, kan ha bidratt til økt rapportering av mobbing på norske skoler. Skolene er nå mer forpliktet til å dokumentere og håndtere mobbesituasjoner. Den økte oppmerksomheten på skolemiljøet har gjort det enklere for elever og foreldre å melde fra om opplevelser av mobbing. De norske tallene er også sammenfallende med internasjonale tall fra 2022 (9). Samtidig er det viktig å påpeke at det fortsatt er forbedringspotensial i hvordan skolene håndterer mobbesaker, noe som betyr at den faktiske forekomsten av mobbing fremdeles kan være et problem.

Andre samfunnstrender som har preget perioden er økt fokus på psykisk helse og en økning i individualisme, spesielt drevet av sosiale medier og teknologisk utvikling (50). Dette kan ha ført til en større følelse av konkurranse og sammenligning, noe som kan påvirke både mobbing og selvbilde blant unge. Samtidig med individualiseringen har det også vært et økende press på å lykkes akademisk, sosialt og økonomisk. Dette prestasjonspresset kan både være en medvirkende årsak til mobbing, da enkelte bruker mobbing som en måte å opprettholde status, og opplevd press kan også bli en konsekvens av mobbing når ofre får nedsatt motivasjon og selvbilde.

Selv om tallene på mobbing har holdt seg relativt stabile, og enkelte økninger ikke er signifikante, kan samfunnet likevel vurdere nye og mer tilpassede tiltak som møter dagens



utfordringer. Dette kan inkludere økt innsats for digital bevissthet og bedre forståelse av hvordan sosiale medier påvirker mobbing, samt styrking av tiltak for psykisk helse i skolen (51). Fortsatt innsats er avgjørende for å tilpasse forebygging av mobbing til de samfunnsendringene som påvirker dagens unge, og for å bidra til et tryggere og mer inkluderende skolemiljø.

## Hovedresultater

- Flere jenter enn gutter brukte internett hyppig for å ta kontakt med venner, og fra 2018 til 2022 var det en signifikant økning blant 11-årige jenter som rapporterte dette.
- Fra 2018 til 2022 har det vært en økning i andelen som synes det er lettere å snakke om vanskelige ting på nett blant alle aldersgruppene for jenter, bortsett fra VG1, og blant 11-årige gutter, med spesielt store økninger for 11-åringer, og 13-årige jenter.
- Fra 2018 til 2022 har det ikke vært endring i andelen som rapporterte problematisk bruk av sosiale medier, hvor 13-åringer rapporterte dette oftest, mens VG1-elever rapporterte dette sjeldnest.



## 6. Sosiale medier

### Introduksjon

Den raske teknologiske utviklingen de siste årene har gjort at barn og unge nå er flittige brukere av sosiale medier og digitale verktøy. I Norge har de fleste barn sin egen mobiltelefon, og ifølge tall fra Medietilsynet i 2022 har hele 93% av barn i alderen 9-11 år egen mobiltelefon (52). Blant barn fra 12 år og oppover nærmer andelen seg 100%. Studier viser at barn bruker mobiltelefonen til en rekke aktiviteter, fra å holde kontakt med venner og familie, til underholdning og læring (53).

Digitale aktiviteter, som sosiale medier og digital gaming, åpner for mange positive opplevelser for barn og unge, men kan også innebære risiko. Selv om forskning viser at sosiale medier er et sted som kan bidra til at unge opplever og søker støtte (54), kan det også ha en negativ innvirkning på unges velferd (51). En økende andel barn og unge rapporterer at de bruke digitale teknologier på måter som kan være problematiske (55). I 2020 opplevde digitaliseringen i Norge en betydelig vekst som følge av COVID-19-pandemien (56). Dette førte også til endringer i digital bruk for barn og unge, og kan ha hatt en effekt på atferd knyttet til elektronisk teknologi og sosiale medier.

Bekymringer og fokus rundt barn og unges bruk av sosiale medier øker, og dermed øker også forskningen på dette området. HEVAS-undersøkelsen tilpasser seg alltid nye trender og brukermønstre blant barn og unge, og i 2018 ble temaet sosiale medier inkludert i HEVAS-spørreundersøkelsen i Norge. Etersom spørsmål knyttet til elektronisk teknologi og sosiale medier først ble introdusert i 2018, er det ikke mulig å benevne resultatene i dette kapittelet som trender. Resultatene kan derimot vise til mønstre eller tendenser til endring i perioden fra 2018 til 2022.

### Indikatorer

#### *Hyppig kontakt med venner/kjente over nett*

Hvor ofte har du kontakt over internett (er du online) med følgende personer? Med følgende kategorier: Nær venn/Nære venner, Venner fra en større vennekrets, Venner du har blitt kjent med på internett, men som du ikke kjente fra før og Andre personer enn venner, f.eks. foreldre, søsken, klassekamerater, lærere.

Det var seks svarkategorier for hvert bekjentskap; Vet ikke/alternativene passer ikke, Aldri eller nesten aldri, Minste en gang i uka og Daglig eller nesten daglig, Flere ganger hver uke

og Nesten hele tiden. Elever som svarte Nesten hele tiden ble beregnet som elever med hyppig kontakt med andre over internett.

### *Kommuniserer lettere om vanskelige ting på nett*

På internett snakker jeg lettere om hemmeligheter enn når jeg står ansikt til ansikt med noen, og På internett snakker jeg lettere om mine innerste følelser enn når jeg står ansikt til ansikt med noen, og På internett snakker jeg lettere om mine bekymringer enn når jeg står ansikt til ansikt med noen. Svarkategoriene var: Svært uenig, Uenig, Verken enig eller uenig, Enig og Svært Enig.

### *Problematisk bruk av sosiale medier*

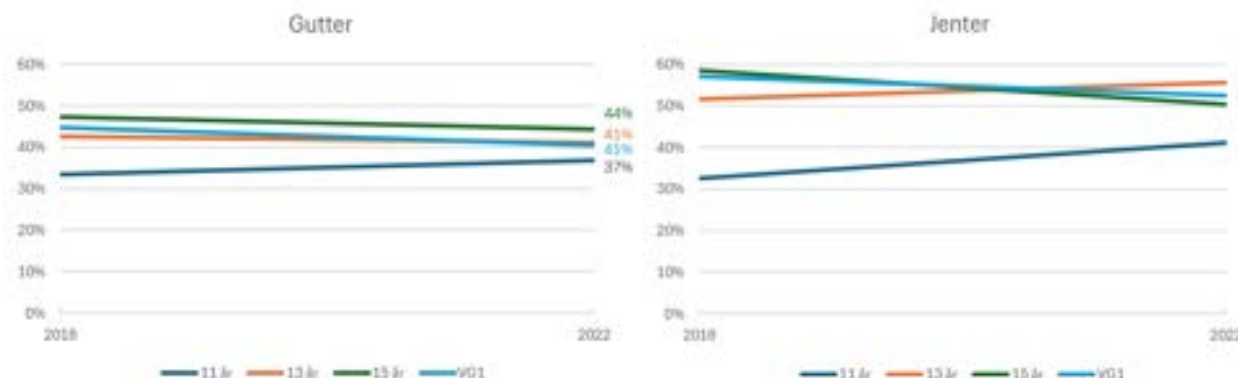
Elevene fikk en forklaring på at sosiale medier refererer til nettverkssamfunn, direktemeldingstjenester og samtaleplattformer (f.eks. Facebook, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Teams). Spørsmålene var har du, i løpet av det siste året; regelmessig opplevd at du ikke kan tenke på noe annet enn å bli i stand til å bruke sosiale media igjen, regelmessig følt deg misfornøyd fordi du vil bruke mer tid på sosiale media?, ofte følt ubehag ved ikke å kunne bruke sosiale media?, forsøkt å bruke mindre tid på sosiale media, men å ha mislykket i det?, regelmessig forsømt andre aktiviteter (f. eks. hobbyer, trening) fordi du ville benytte sosiale media?, regelmessig kranget med andre på grunn av din bruk av sosiale media?, regelmessig løyet til dine foreldre eller venner om hvor mye tid du bruker på sosiale media?, ofte brukt sosiale media til å flykte fra negative følelser?, hatt alvorlige konflikter med dine foreldre eller søsken på grunn av din bruk av sosiale media?. Elevene ble bedt om å svare Ja eller Nei på hvert spørsmål. Elever som svarte Ja på seks eller flere spørsmål ble kategorisert som en problematisk bruker av sosiale media.

## **Resultater**

### *Hyppig kontakt med venner/kjente over nett*

Figur 6.1 viser prosentandel av gutter og jenter som hyppig brukte internett for å holde kontakten med venner og familie fra 2018 til 2022. I 2022 var det signifikante kjønnsforskjeller hos 13-åringene og elever i VG1 med høyere nivåer blant jentene sammenlignet med guttene. Det var også signifikante aldersforskjeller mellom jentene, med blant annet en forskjell på 15% mellom 11- og 13-åringene. Det var ingen signifikante forskjeller mellom 2018 og 2022 for hele utvalget, og prosentandelen som rapporterte hyppig kontakt lå stabilt på 45% begge år. Bare hos 11-årige jenter var det en signifikant endring, med en økning på 9% i andelen som brukte internett hyppig til å ta kontakt med bekjente som tydelig kan sees i figur 6.1.

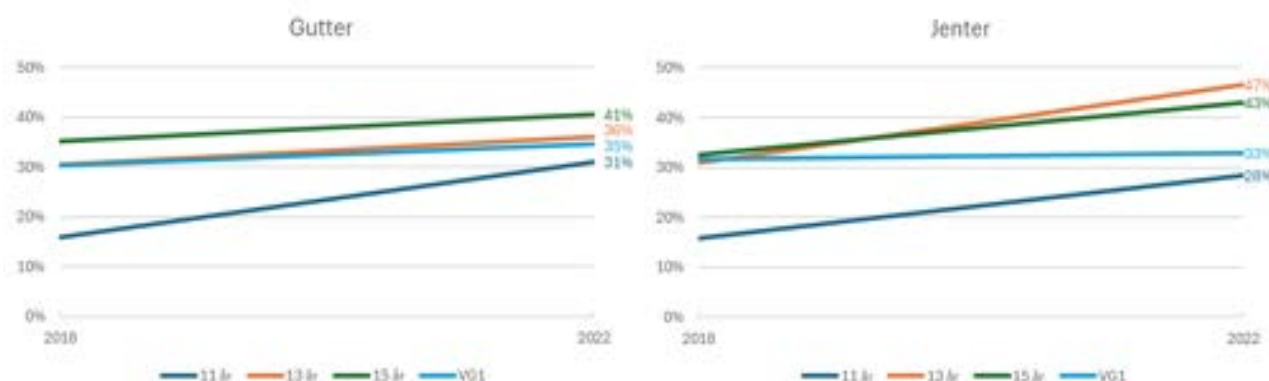
Figur 6.1. Prosentandel som rapporterte at de kontaktet venner og kjente på nett nesten hele tiden



### *Kommuniserer lettere om vanskelige ting på nett*

Figur 6.2 viser at det har vært en generell økning i prosentandelen barn og unge som synes det er lettere å snakke om vanskelige ting på nett. Denne økningen var signifikant blant jenter i alle aldre bortsett fra i VG1, og sterkest for 13-årige jenter med en økning på 16 prosentpoeng. Blant gutter var denne økningen i prosentandel bare signifikant for 11-åringer, og 15 prosentpoeng.

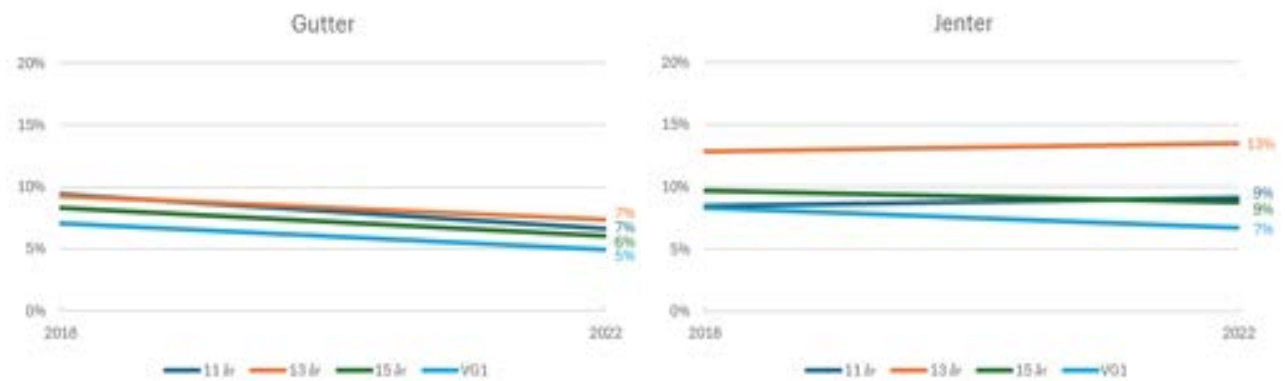
Figur 6.2. Prosentandel som rapporterte å kommunisere lettere om vanskelige ting på nett.



### *Problematisk bruk av sosiale medier*

Figur 6.3 viser prosentandelen av barn og unge som rapporterte at de brukte sosiale medier på en måte som ble kategorisert som problematisk. I perioden 2018-2022 rapporterte 5-9% av guttene og 7-14% av jentene at de brukte sosiale medier på en måte som var problematisk. Det var ingen signifikante forskjeller mellom kjønnene i noen av aldersgruppene i 2022. Blant jenter var andelen som rapporterte problematisk sosial mediebruk høyest blant 13-åringer, og blant gutter var den høyest blant 11-årige gutter i 2018, og 13-årige gutter i 2022. Jenter og gutter i VG1 rapporterte den laveste prosentandelen av problematisk sosial mediebruk av alle aldersgruppene. Det var ingen signifikante forskjeller mellom 2018 og 2022 for noen av aldersgruppene..

Figur 6.3. Prosentandel som rapporterte problematisk bruk av sosiale medier



## Diskusjon

Resultatene viser at det har vært lite endring i andelen barn og unge som bruker nett hyppig til å ta kontakt med venner, familier og bekjente, ettersom det har vært en økning bare blant 11-årige jenter. Dette er et relativt overraskende funn, da COVID-19 pandemien i 2020 førte til generell økning i skjermtid blant barn og unge (57). Medietilsynet påpeker at de fleste bruker sosiale medier til å se på videoer, og til å chatte med venner (52), og resultatene reflekterer at det er en jevnt høy andel av barn og unge som rapporterte å ta hyppig kontakt med andre på nett. Det er da forståelig at det i 2022 var flere barn og unge som følte de lettere kunne snakke om vanskelige ting på nett enn i 2018, hvor 11-åringer og 13-årige jenter utmerket seg med en større økning enn for de eldre aldersgruppene.

Det har ikke vært endring i andelen som rapporterte problematisk sosial mediebruk blant barn og unge mellom 2018 og 2022 i Norge. Resultatene står i kontrast til funn fra en internasjonal HBSC-rapport med data fra 44 land, som viser til en 4% økning blant barn og unge som rapporterte problematisk sosial mediebruk fra 2018 til 2022 (55). Både de norske og internasjonale resultatene konkluderer med at det er 13-åringer som rapporterte problematisk bruk av sosiale medier hyppigst (55). I den internasjonale HBSC-rapporten var andelen som rapporterte dette lavest blant 11-åringer (55), men de norske resultatene viste derimot at det var elever i VG1 som hadde lavest andel av problematisk sosiale mediebrukere.

Det er utfordrende å forklare hvorfor den yngste aldersgruppen i Norge skiller seg ut med en større økning i hyppig internettbruk for å kontakte venner, samt en betydelig økning i andelen som synes det er lettere å snakke om vanskelige ting på nett. I tråd med dette har den norske regjeringen også økt sitt fokus på å beskytte de yngste mot ugunstige effekter av sosiale medier. I oktober 2024 ble det kunngjort at regjeringen planlegger å legge frem et høringsnotat for å øke aldersgrensen i personopplysningsloven fra 13 til 15 år, samt innføre en absolutt aldersgrense for bruk av sosiale medier (58). Disse tiltaket er ment å sende et tydelig signal om at barn under 15 år ikke bør bruke sosiale medier, og håper å



verne barn fra «skadelig innhold, kommersiell utnytting, overvåking og misbruk av personopplysninger», ifølge statsminister Jonas Gahr Støre (58). De nyeste funnene fra HEVAS studien understreker viktigheten av å fortsette å følge med på nettbruk og bruk av sosiale medier, spesielt i de yngste aldersgruppene.

## Hovedresultater

- Andelen med to eller flere helseplager hver uke økte litt mellom 1983 (1994) og 2010, for så å øke kraftigere fra 2014 til 2022, spesielt blant jenter i alle aldersgrupper.
- Andelen med svært god helse økte eller var stabil mellom 2002 og 2018 for så å gå signifikant ned mellom 2018 og 2022, spesielt blant jenter 11 og 13 år.
- Andelen med høy livstilfredshet var stabil mellom 2002 og 2018, for så å gå signifikant ned mellom 2018 og 2022 for de fleste aldersgrupper blant både gutter og jenter.



## 7. Subjektiv Helse og velvære

### Introduksjon

Psykisk og somatisk helse og velvære har stor betydning for barn og unges hverdag og utvikling. God helse gir mulighet for aktiv deltakelse på viktige samfunnsarenaer som skole, fritid og i nabolag, som igjen legger grunnlag for meningsfull oppvekst og et framtidig godt voksenliv. Informasjon om barn og unges subjektive helse og velvære er både gode indikatorer på objektive helseutfall, som dødelighet og sykdom på befolkningsnivå, samt at de er regnet for å favne et spenn av aspekter av betydning for livskvalitet, som helseatferd, relasjoner og generell fungering (59). Utvikling over tid i barn og unges subjektive helse og velvære kan speile samfunnsendringer, som det er viktig å adressere for å beskytte eller fremme barn og unges helse. I dette kapitlet presenterer vi trendbildet for subjektive helseplager (1983-2022), selvrapportert helse og livstilfredshet (2002-2022) for gutter og jenter og for aldersgruppene 11, 13 og 15 og for elever i VG1.

### Indikatorer

#### *Subjektive helseplager*

I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager? 1) Hodepine, 2) Vondt i magen, 3) Ryggsmerter, 4) Følt deg nedfor, 5) Vært irritabel eller i dårlig humør, 6) Nervøs, 7) Vanskelig for å sovne, 8) Svimmel, 9) Vondt i nakken og skulderen, 10) Lei og utslitt (sliten) og 11) Redd. Svarkategorier var Omtrent hver dag, Mer enn én gang i uken, Omtrent hver uke, Omtrent hver måned og Sjelden eller aldri. Resultatene viser prosentandelen som svarte at de hadde plager Omtrent hver dag, Mer enn én gang i uken, og Omtrent hver uke for to helseplager eller mer.

#### *Selvrapportert helse*

Vil du si at helsen din er...? 1) Svært god, 2) God, 3) Nokså god, 4) Dårlig.

#### *Livstilfredshet*

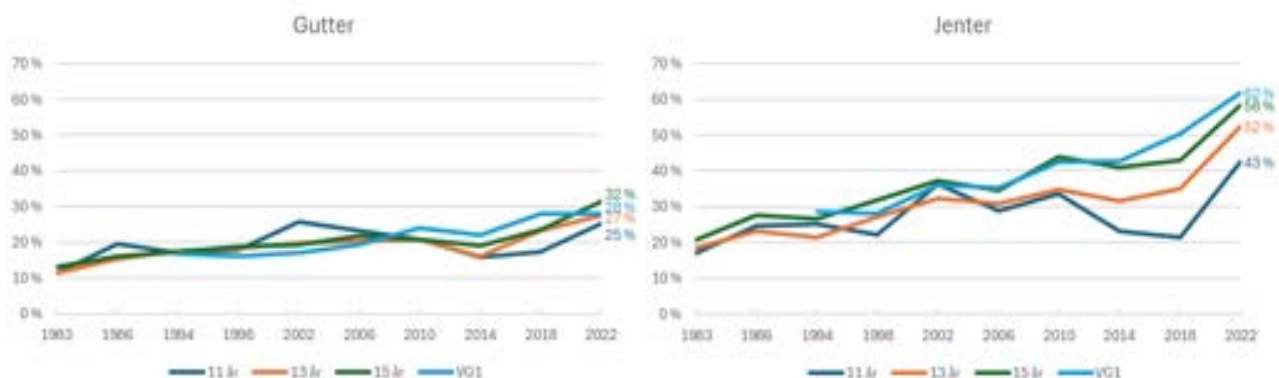
Elevene fikk presentert en skala fra 1 til 10 (se spørreskjema i Appendiks II): Forestill deg at dette er en stige. Øverst på stigen (10) står for det best mulige livet for deg og nederst på stigen (0) er det verst mulige livet for deg. Generelt sett hvor synes du at du står på stigen nå for tiden?

## Resultater

### Har to eller flere helseplager hver uke

Som Figur 7.1 viser, har andelen gutter og jenter som rapporterte å ha to eller flere helseplager hver uke økt fra 1983 (1994 for VG1-elever) til 2022 (I 1990 ble det brukt andre svarkategorier for indikatoren for helseplager og vi har dermed ikke sammenlignbare data for dette året). Denne økningen var statistisk signifikant for alle aldersgrupper og for både jenter og gutter, og økningen var særlig stor blant jenter. Trendlinjen følger et ganske likt mønster for begge kjønn og alle aldersgrupper fram til 2006/2010, og selv om både gutter og jenter rapporterte signifikant økning i det å ha to eller flere helseplager per uke mellom 2010 og 2022, har jenter hatt størst økning og størst aldersforskjeller. For jenter ser vi en signifikant økning fram til 2010 etterfulgt av en nedgang eller utflating til 2014 og deretter en kraftig og signifikant økning til 2022. Unntaket er 11-årige jenter som hadde en nedgang mellom 2010 og 2018 for så å øke signifikant i 2022. Det var signifikante forskjeller mellom gutter og jenter i rapportering i 2022. Forskjellene var 18 prosentpoeng for 11-åringer, 25 prosentpoeng for 13-åringer, 26 prosentpoeng for 15-åringer, og 34 prosentpoeng for VG1-elever.

Figur 7.1. Prosentandel som har to eller flere helseplager hver uke



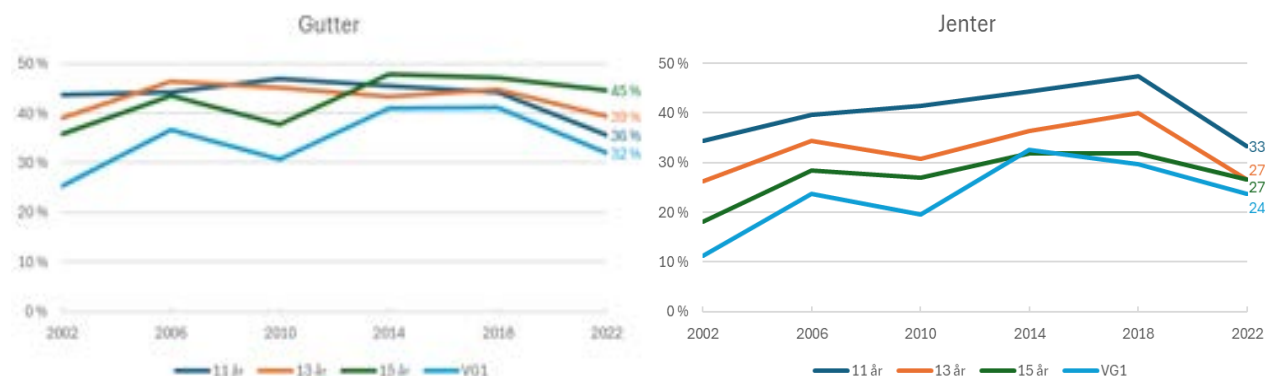
### Har svært god helse

Trender i andelen som rapporterte svært god helse er vist i figur 7.2. For gutter har endringen i andelen som rapporterte svært god helse fra 2002 til 2022 totalt sett vært liten, men resultatene viser en liten signifikant økning for alle aldersgrupper med unntak av 13-åringer. Trendlinjen viser også at mens det generelle bildet har vært en signifikant (men liten) økning fra 2002 til 2018, hadde gutter 11 år og i VG1 en signifikant nedgang mellom 2018 og 2022.

Andelen jenter som rapporterte svært god helse økte signifikant mellom 2002 og 2022. Trendlinjen viser imidlertid noe variasjon fra måletidspunkt til måletidspunkt og en signifikant nedgang mellom 2018 og 2022 for de to yngste aldersgruppene. For jenter i VG1 startet

denne signifikante nedgangen i 2014. Signifikanstesting av forskjeller mellom jenter og gutter i 2022 viste at med unntak av 11-åringene, rapporterte en signifikant høyere andel gutter svært god helse sammenlignet med jenter. Forskjellene var 12 prosentpoeng for 13-åringene, 18 prosentpoeng for 15-åringene, og 8 prosentpoeng for VG1-elever.

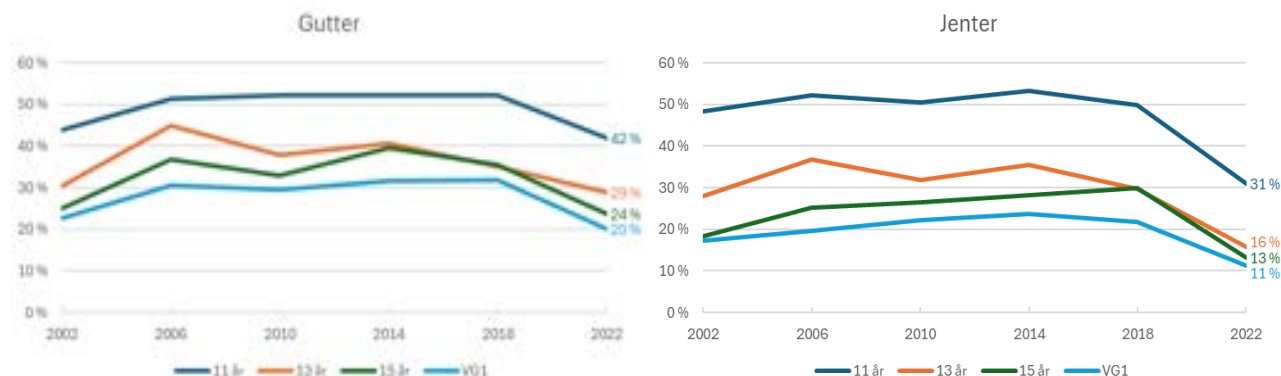
Figur 7.2. Prosentandel med svært god helse



### Høy livstilfredshet (9 eller 10 på skala fra 1-10)

Som figur 7.3 viser, har andelen barn og unge som rapporterte høy livstilfredshet i perioden 2002 til 2022 vært relativt stabil. Det er noen variasjoner basert på alder og kjønn. Mens ingen av aldersgruppene blant gutter hadde en signifikant endring mellom 2002 og 2022, var det signifikante nedganger i andelen med høy livstilfredshet blant 13-årige jenter og jenter i VG1. Det var også signifikante nedganger i andelen med høy livstilfredshet mellom 2018 og 2022 for alle aldersgrupper og kjønn, med unntak av 13-årige gutter. Det var signifikante kjønnsforskjeller i andel med høy livstilfredshet i 2022, der jenter hadde de laveste andelen i alle aldersgrupper. Forskjellene var 11 prosentpoeng for 11-åringene, 13 prosentpoeng for 13-åringene, 11 prosentpoeng for 15-åringene, og 9 prosentpoeng for VG1-elever.

Figur 7.3. Prosentandel med høy livstilfredshet (9 eller 10 på skala fra 1-10)



## Diskusjon

De tre indikatorene for selvrapportert helse og velvære viser et sammenfallende mønster. Andelen barn og unge som rapporterte svært god helse og svært høy livstilfredshet har vært



relativt stabil eller økt litt siden 2002 for så å falle mellom 2018 og 2022. Dette mønsteret var mest framtrødende for jenter. Når vi ser på endring i andel barn og unge med mange helseplager, har vi et større tidsbilde (1983/1994-2022) som viser en liten, relativt jevn økning frem til 2010/2014, og så en skarp økning mellom 2018 og 2022, igjen spesielt for jenter.

Det bildet vi ser for norske barn og unge på subjektive helseindikatorer samsvarer i ganske stor grad med rapporteringer fra barn og unge i Europa. Data fra 2022 fra den større europeiske HBSC-studien (6) viser at andelen 11- 13- og 15-åringer med selvrapportert svært god helse i Europa var relativt lik den vi finner for barn og unge i Norge. Blant europeiske gutter var andelen rundt 40%, og blant jenter var andelen litt mer spredt enn for norske jenter, mellom 20% (15-åringer) og 38% (11-åringer). Trenddata på selvrapportert svært god helse fra den europeiske HBSC-studien (6) fra 2014-2022 viser en mer stabil samlet trend for europeisk ungdom enn den vi finner for norske ungdommer, som hadde en tydeligere nedgang mellom 2018 og 2022. Når det gjelder helseplager, kan vi se at andelen som rapporterte to eller flere helseplager i uken i 2022 blant norske elever var tilsvarende i et europeisk utvalg, og andelen var høyest blant jenter. Trendbildet på subjektive helseplager fra 2014 til 2022 er for mange av landene i HBSC-studien svært likt som for Norge, med en liten økning mellom 2014 til 2018 etterfulgt av en kraftigere økning til 2022, særlig for jenter (6). Resultater fra Ungdata (60) viser også at det har vært en økning i flere ulike fysiske helseplager og i bruk av smertestillende det siste tiåret blant ungdom i Norge.

Det er en påfallende og samsvarende endring mellom 2018 og 2022 i alle tre indikatorene, der andelen med høy livstilfredshet og svært god helse går signifikant ned samtidig med at andelen med mange helseplager går signifikant opp. Det er mulig at denne endringen i negativ retning er en konsekvens av COVID-19-pandemien som innebar stengte skoler, avlyste fritidstilbud og restriksjoner på sosialt samvær i en lang periode mellom 2020 og 2022. For barn og unge i en viktig utviklingsfase i livet kan disse restriksjonene ha hatt konsekvenser for sosial trivsel, selvbylde, framtidstro, mental og fysisk helse som kommer til uttrykk i redusert opplevd helse og livstilfredshet (61, 62). Når vi ser på trendbildet for høy livstilfredshet og svært god helse har tendensen i hovedtrekk vært stabilitet og økning fram til 2014/2018, så det er mulig at nedgangen vi observerer i 2022 er midlertidig på grunn av omstendighetene rundt COVID-19-pandemien. Samtidig viser trendbildet for helseplager at økningen, særlig for jenter startet før COVID-19-pandemien. Det er derfor også nærliggende å se til større samfunnsendringer på barn og unges livsarenaer i et lengre historisk perspektiv som mulige forklaringer på særlig den økte andelen med subjektive helseplager over tid. Som nevnt innledningsvis speiler subjektive helseindikatorer hvordan barn og unge har det ellers i livet. Selv om de aller fleste har det veldig bra, er den sterke



økningen i, og høye andelen med flere helseplager urovekkende, særlig blant jenter. Introduksjonen av sosiale medier og utstrakt bruk av smarttelefon og andre skjermflater blir stadig trukket frem som risikofaktor, men kunnskapsgrunnlaget er ikke nyansert nok med tanke på å skille potensielle negative fra positive aspekter ved sosiale medier (63). Skolerelaterte opplevelser, for eksempel stress i forbindelse med skolearbeid, prestasjoner og karakterer, og generell skoletrivsel vil kunne ha både direkte og gjensidig innvirkning på subjektiv helse og velvære.

## Hovedresultater

- Etter en økning i skoletrivsel fra 1983-2006 gikk den betydelig ned for både gutter og jenter frem til 2022. Reduksjonen har vært størst for jenter som startet ut perioden med å rapportere høyere skoletrivsel enn guttene og endte opp med å rapportere lavere skoletrivsel enn guttene.
- Rapportert skolestress har økt i løpet av rapporteringsperioden og mest for jenter, og særlig for 15-årige jenter og jenter i VG1. Jentene rapporterte et dobbelt så høyt skolestress som guttene.



## 8.- Skoletrivsel og skolestress

### Introduksjon

Skolen utgjør en stor del av barn og unges dagligliv og erfaringene her har stor betydning for deres utvikling (64). I Opplæringsloven for grunnskolen anerkjennes skolens betydning ved at følgende påpekes: "Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring." Barn og unges opplevelse av skolemiljøet og deres relasjoner til medelever og lærere former deres skoletrivsel, som igjen har betydning for deres generelle livstilfredshet (65). Videre spiller skoletrivsel inn på barn og unges motivasjon for skolearbeidet og lekser og dermed deres samlede læring (66). Lav skoletrivsel og opplevelse av dårlig mestring på skolen kan være med å skape stressopplevelser i skolehverdagen, som over tid kan manifestere seg i psykiske og kroppslige helseplager, som for eksempel vondt i magen, hodepine eller problemer med å sovne (67).

At skolene lykkes med å fremme skoletrivsel og forebygge stressopplevelser er avgjørende ikke bare for barn og unges læring og opplevelse av helse og livstilfredshet i oppvekstårene, men har også langtidseffekter ved at det innvirker på fremtidig helse og livstilfredshet i voksenalder.

### Indikatorer

#### *Skoletrivsel*

Hvordan liker du deg på skolen akkurat nå for tiden med følgende svarkategorier: Liker meg veldig godt, Liker meg ganske godt, Liker meg ikke særlig godt og Liker meg ikke i det hele tatt.

#### *Skolestress*

Hvor stresset blir du av skolearbeidet (både arbeid du skal gjøre på skolen og lekser) med følgende fire svarkategorier: Ikke i det hele tatt, Litt, Ganske mye og Svært mye.

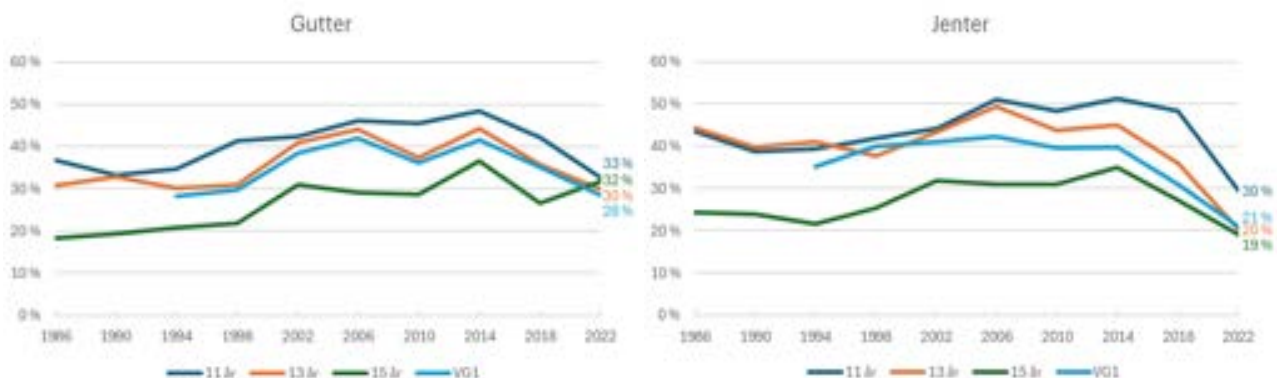
### Resultater

#### *Høy skoletrivsel*

Figur 8.1 viser at mens andelen jenter som rapporterte høy skoletrivsel for grunnskoleelevene i 1986 lå signifikant over guttenes andel, er bildet endret i 2022, der andelen gutter som rapporterte høy skoletrivsel for alle aldersgruppene, med unntak av 11-åringene, der det ikke var kjønnsforskjell ligger over jentenes. For elever i VG1, ser vi et

tilsvarende bilde, der andelen jenter som rapporterte høy skoletrivsel i 1994 lå betydelig over guttenes andel, men 8 prosent lavere enn guttenes rapportering av høy skoletrivsel i 2022. For samtlige aldersgrupper og begge kjønn var det en jevn økning i andelen som rapporterte høy skoletrivsel frem til 2006. Fra 2006 til 2014 var det litt ulike svingninger med først et fall og så økning for gutter, med unntak av 11-åringer som lå nokså jevnt hele veien, mens jentene lå mer jevnt for rapporteringene i 2006, 2010 og 2014. For samtlige aldersgrupper og begge kjønn har det vært en markant reduksjon i andelen som rapporterte høy skoletrivsel fra 2014 til 2022, med unntak av 15-årige gutter, som først fulgte trenden med reduksjon fra 2014-2018, men som deretter rapporterte en signifikant økning i høy skoletrivsel fra 2018-2022. Samlet sett viser resultatene at for gutter har andelen som rapporterer høy skoletrivsel økt i perioden 1994-2014 for deretter å gå tilbake til 1994-nivå i 2022. For jentene har andelen med høy skoletrivselen gått ned for alle aldersgrupper i perioden, med unntak av 15-årige jenter, der rapporteringen i 2022 ligger jevnere med startpunktet i 1994, men også for denne gruppen noe under.

Figur 8.1. Prosentandel med høy skoletrivsel

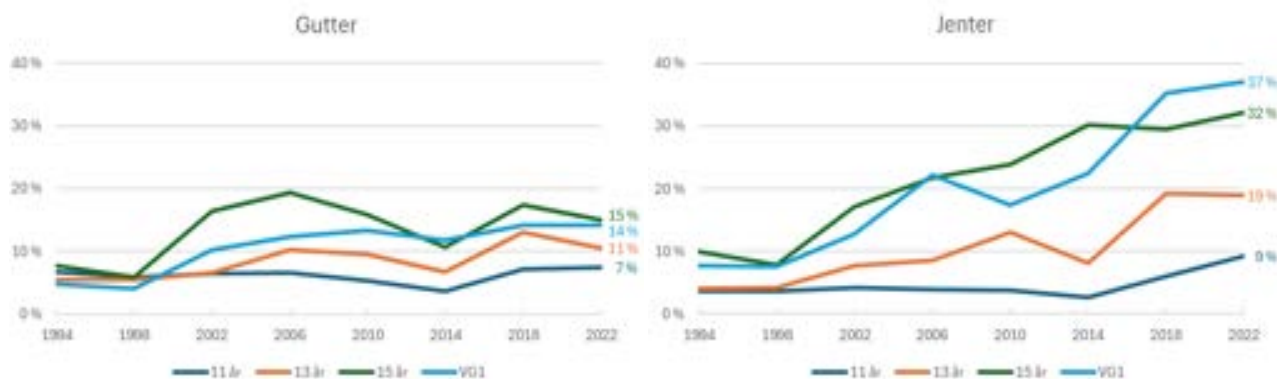


### *Føler seg svært stresset over skolearbeidet*

Rapportert skolestress (figur 8.2) ble introdusert som mål i 1994 og andelen som rapporterte høyt skolestress lå stabilt for alle aldersgrupper og begge kjønn frem til 1998. For 11-åringene fortsatte rapporteringen av høyt skolestress å ligge stabilt på rundt 5% for begge kjønn frem til 2014, og deretter en økning for begge kjønn og nesten en dobling til 9% for jenter i 2022. 15-årige gutter og jenter og jenter i VG1 hadde en betydelig økning i rapportert høyt skolestress frem til 2006, der rundt 20% av de tre gruppene rapporterte høyt skolestress. For 15-årige gutter var det en reduksjon i rapportert høyt skolestress til 10% i 2014, og deretter en økning til 15% i 2022. For de 15-årige jentene og jentene i VG1 fortsatte opplevelsen av høyt skolerelatert stress å øke utover 2000-tallet og endte i 2022 på det høyeste rapporterte nivået for hele perioden, på henholdsvis 32% for 15-årige jenter og 37% for jenter i VG1. På de to siste målingene lå de eldste jentene høyere enn 15-åringene. For 13-åringene var det for begge kjønn en økning i høyt skolerelatert stress frem til 2010, og

deretter en reduksjon til 2014, og så en ny økning til 2018 etterfulgt av en utflating frem til 2022.

Figur 8.2. Prosentandel som føler seg svært stresset over skolearbeidet



## Diskusjon

Mens opplevelsen av høy skoletrivsel har gått ned i løpet av perioden for jenter, har opplevelsen av høyt skolestress økt betydelig. For gutter var endringene mindre, men hovedbildet er at høy skoletrivsel etter å ha økt på tidlig 2000-tall gikk ned igjen frem til 2022 og havnet på 1994-nivå med unntak av 15-årige gutter som har hatt en økning i andelen som rapporterte høy skoletrivsel. Høyt skolestress har for guttene flatet ut noe etter to topper i 2006 og 2018, men lå for de tre eldste aldersgrupper signifikant høyere enn i 1994.

Disse funnene samsvarer med funn i de andre landene i HBSC-studien. Artikkelen til Løfsted et al. (7), som baserer seg på alle land i HBSC-studien, viser at det i HBSC-landene har vært en nedgang i rapportert høy skoletrivsel over tid og økte rapporteringer om stress og psykiske helseproblemer blant elever. Videre har det vært en signifikant økning i opplevelsen av høyt skolepress. Den internasjonale studien viser også at med økende alder ble skoletrivsel redusert og skolestress økte, særlig for jenter (8). Det er rimelig å anta at endringene kan være knyttet til vurderingssystemer og krav om akademisk prestasjon. I Norge vet vi at tallkarakterer ble innført i 1986, noe som kan ha vært starten på et økende karakterpress, som ble ytterligere forsterket i 1994 da Læreplanen av 1997 ble lansert med mer vekt på målrettet undervisning og læringsresultater i grunnskolen og innføring av mer teoriundervisning i yrkesfagene i videregående opplæring. I 2006 ble Kunnskapsløftet innført med nye kompetansemål, mer systematisk vurdering, og et større fokus på dokumentasjon av læring. Dette kan ha medført økt stress blant elever grunnet høyere krav og vurderingspress. Forskning viser at det ofte tar opptil 10 år før en ny skolereform er innført i sin fulle bredde (68, 69). Dette kan forklare at effektene av den nye reformen først ble synlig i 2014.

Videre viser forskning at elever som opplever høyere grad av støtte fra lærere og medelever rapporterer høyere nivåer av trivsel og lavere nivåer av stress (70). Funnene i vår studie indikerer en økende bekymring for barn og unges psykiske helse knyttet til skolestress og trivsel, noe som krever målrettede tiltak for å forbedre læringsmiljøet. Disse resultatene peker på behovet for å adressere skolemiljøet og kanskje også vurderingsmetodene for å fremme bedre trivsel blant elever. Særlig kan det være relevant å bistå elever i å håndtere høye forventninger til seg selv, lav selvfølelse og manglende opplevelse av mestring, da disse erfaringene knyttes til økte opplevelser av stress hos elever (71). Studien til Lillejord et al (71) viser at jenter er mer opptatt av å gjøre det bra på skolen, noe som kan forklare at de erfarer høyere forventninger både fra seg selv og fra skolen og hjemmet. I utvalget for VG1 har vi inkludert både yrkesfaglig- og studiespesialiserende retning. Det er flere jenter enn gutter som tar studiespesialisering, noe som kan forklare den særlig høye andelen av jenter i videregående opplæring, som rapporterte skolestress. Høye nivåer av skolerelatert stress kan i neste omgang gi økt forekomst av subjektive helseplager og redusert livstilfredshet, særlig om de vedvarer over tid (72). For å fremme skoletrivsel og redusere skolestress er det vesentlig å finne en balanse mellom krav og støtte i skolehverdagen.



## Referanser

1. Departementene. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 - Sammen for fysisk aktivitet. 2004.
2. Utdannings- og forskningsdepartementet. Manifest mot mobbing. Oslo: Utdannings- og forskningsdepartementet; 2002.
3. Kunnskapsdepartementet. Manifest mot mobbing 2011-2014: et forpliktende samarbeid for et godt og inkluderende oppvekst- og læringsmiljø. Oslo: Regjeringen; 2011. Available from: [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kd/vedlegg/grunnskole/manifestmotmobbing\\_20112014.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kd/vedlegg/grunnskole/manifestmotmobbing_20112014.pdf).
4. Charrier L, van Dorsselaer S, Canale N, Baska T, Kilibarda B, Comoretto RI, et al. A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 3. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024.
5. Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P, et al. A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4. Copenhagen; 2024.
6. Cosma A, Abdrakhmanova S, Taut D, Schrijvers K, Catunda C, Schnohr C. A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 1. Copenhagen; 2023.
7. Löfstedt P, García-Moya I, Corell M, Paniagua C, Samdal O, Välimaa R, et al. School Satisfaction and School Pressure in the WHO European Region and North America: An Analysis of Time Trends (2002-2018) and Patterns of Co-occurrence in 32 Countries. Journal of Adolescent Health. 2020;66(6, Supplement):S59-S69.
8. Badura P, Eriksson C, García-Moya I, Löfstedt P, Melkumova M, Sotiroska K, et al. A focus on adolescent social contexts in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 7. Copenhagen; 2024.
9. Cosma A, Molcho M, Pickett W. A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 2. Copenhagen; 2024.
10. Samdal O, Mathisen FKS, Torsheim T, Diseth ÅR, Fismen A-S, Larsen TMB, et al. Helse og trivsel blant barn og unge. Resultater fra den landsrepresentative spørreundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land. HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen; 2016.
11. Samdal O, Bye HH, Torsheim T, Birkeland MS, Diseth ÅR, Fismen A-S, et al. Sosial ulikhet i helse og læring blant barn og unge. Resultater fra den landsrepresentative spørreskjemaundersøkelsen "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land". HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen; 2012.
12. Wold B, Hetland J, Aarø LE, Samdal O, Torsheim T. Utviklingstrekk i helse og livsstil blant barn og unge fra Norge, Sverige, Ungarn og Wales: resultater fra landsomfattende spørreskjema-undersøkelser tilknyttet prosjektet "Helsevaner blant skoleelever: en WHO undersøkelse i flere land (HEVAS)". Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen; 2000.

13. Wold B, Aasen H, Aarø LE, Samdal O. Helse og livsstil blant barn og unge i Norge: Resultater fra en landsomfattende undersøkelse tilknyttet prosjektet "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land (HEVAS)". Bergen: University of Bergen; 1995.
14. Torsheim T, Samdal O, Wold B, Hetland J. Helse og trivsel blant barn og unge : norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever : en WHO-studie i flere land". Bergen: Universitetet i Bergen, HEMIL-senteret; 2004.
15. Haug E, Robson-Wold C, Helland T, Jåstad A, Torsheim T, Fismen A-S, et al. Barn og unges helse og trivsel: Forekomst og sosial ulikhet i Norge og Norden2020.
16. Samdal O, Leversen I, Torsheim T, Manger MS, Brunborg GS, Wold B, et al. Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005. Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land.". Research Centre for Health Promotion, The University of Bergen; 2009.
17. Inchley J, Currie D, Samdal O, Jåstad A, Cosma A, Nic Gabhainn S. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: background, methodology and mandatory items for the 2021/22 survey. Glasgow: University of Glasgow; 2023.
18. Helsedirektoratet. Nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet i forebygging og behandling. 2022.
19. WHO. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization; 2020.
20. Helse- og omsorgsdepartementet. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 - 2009. Oslo: Helse og omsorgsdepartementet; 2004.
21. Helse- og omsorgsdepartementet. Sammen om aktive liv: handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2020.
22. Helse- og omsorgsdepartementet. Folkehelsemeldinga – Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar. Oslo; 2022-2023.
23. Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Oslo; 2014.
24. Haug E, Smith ORF, Ng K, Samdal O, Marques A, Borraccino A, et al. Family structure and the association with physical activity-Findings from 40 countries participating in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. PLoS One. 2024;19(4):e0300188-e.
25. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020;54(24):1451-62.
26. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization,; 2018.
27. Bakken A. Idrettens posisjon i ungdomstida: Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten? Oslo: Oslo Metropolitan University,; 2019. Contract No.: 2/19.
28. Haug E, Smith OR, Bucksch J, Brindley C, Pavelka J, Hamrik Z, et al. 12-Year Trends in Active School Transport across Four European Countries—Findings from the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(4):2118.
29. Samferdselsdepartementet. Nasjonal transportplan 2018-2029. 2016-2017.
30. Storvoll E, Rossow I, Moan IS, Norstrøm T-A, Scheffels J, Lauritzen GO. Skader og problemer forbundet med bruk av alkohol, narkotika og tobakk. Oslo; 2010. Report No.: SIRUS-Rapport nr. 3/10.

31. Helsedirektoratet. Sektorrapport om folkehelse. Oslo: Helsedirektoratet; 2021.
32. Actis RS. 10 ting du bør vite om ungdom og alkohol. Oslo; 2022.
33. Vedøy TF, Sæbø G. Tobakk i Norge. Oslo: Folkehelseinstituttet; 2023.
34. Brunborg GS, Skogen JC, Burdzovic Andreas J, Brunborg GS, Skogen JC, Burdzovic Andreas J. Fear of missing out and binge - drinking among adolescents. *Drug Alcohol Rev.* 2022;41(1):230-7.
35. Helsedirektoratet. Kostråd for god helse og gode liv: Kostråd for befolkningen. 2024.
36. Liberali R, Kupek E, Assis MAAd, Liberali R, Kupek E, Assis MAAd. Dietary Patterns and Childhood Obesity Risk: A Systematic Review. *Child Obesity.* 2020;16(2):70-85.
37. Fismen A-S, Aarø LE, Thorsteinsson E, Ojala K, Samdal O, Helleve A, et al. Associations between eating habits and mental health among adolescents in five nordic countries: a cross-sectional survey. *BMC Public Health.* 2024;24(1):2640-12.
38. Wang K, Niu Y, Lu Z, Duo B, Effah CY, Guan L, et al. The effect of breakfast on childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition.* 2023;10:1222536-.
39. Fismen A-S, Galler M, Klepp K-I, Chatelan A, Residori C, Ojala K, et al. Weight Status and Mental Well-Being Among Adolescents: The Mediating Role of Self-Perceived Body Weight. A Cross-National Survey. *Journal of Adolescent Health.* 2022;71(2):187-95.
40. Neumark-Sztainer D, Wall M, Guo J, Story M, Haines J, Eisenberg M, et al. Obesity, Disordered Eating, and Eating Disorders in a Longitudinal Study of Adolescents: How Do Dieters Fare 5 Years Later? *Journal of American Diet Association.* 2006;106(4):559-68.
41. Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje for tannhelsetjenester til barn og unge 0-20 år - Del 2. 2020. Report No.: 1894-180X Contract No.: 3.
42. Walsh T, Worthington HV, Glenny A-M, Appelbe P, Marinho VC, Shi X, et al. Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries in children and adolescents. *Cochrane Database Systematic Reviews.* 2010;20(1):CD007868-CD.
43. Chen G-Q, Peng C-L, Lian Y, Wang B-W, Chen P-Y, Wang G-P, et al. Association Between Dietary Inflammatory Index and Mental Health: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. *Frontiers in Nutrition.* 2021;8:662357-.
44. Olweus D. School Bullying: Development and Some Important Challenges. *Annual Review of Clinical Psychology.* 2013;9(1):751-80.
45. Kerr DCR, Gini G, Capaldi DM, Kerr DCR, Gini G, Capaldi DM. Young men's suicidal behavior, depression, crime, and substance use risks linked to childhood teasing. *Child Abuse and Neglect.* 2017;67:32-43.
46. Solberg ME, Olweus D. Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression.* 2003;29(3):239-68.
47. Tikkanen T, Junge A. Realisering av en visjon om et mobbefritt oppvekstmiljø for barn og unge : sluttrapport til Evaluering av Manifest mot mobbing 2002-2004. Junge A, Evaluering av Manifest mot m, editors. Stavanger: Rogalandsforskning; 2004.
48. Utdanningsdirektoratet. Flere elever opplever mobbing [Available from: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/analyser/2024/flere-elever-opplever-mobbing/mobbing-og-trivsel/>].
49. Proba samfunnsanalyse. Kunnskapsgrunnlag om etterlevelse av opplæringsloven (Rapport 2023-8). 2023.

50. Inglehart RF, Inglehart RF. Cultural Evolution: People's Motivations are Changing, and Reshaping the World. 1 ed. New York, NY: New York, NY: Cambridge University Press; 2018.
51. Skogen JC, Andersen AIO, Finserås TR, Ranganath P, Brunborg GS, Hjetland GJ, et al. Commonly reported negative experiences on social media are associated with poor mental health and well-being among adolescents: results from the "LifeOnSoMe"-study. *Frontiers in Public Health*. 2023;11:1192788-.
52. Medietilsynet. Barn og medier 2022 - en undersøkelse om 9-18-åringers medievaner. 2022.
53. Medietilsynet. Digitale dilemmaer: En undersøkelse om barns debut på mobil og sosiale medier. Fredrikstad; 2022.
54. Kysnes B, Hjetland GJ, Haug E, Holsen I, Skogen JC, Kysnes B, et al. The association between sharing something difficult on social media and mental well-being among adolescents. Results from the "LifeOnSoMe"-study. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:1026973-.
55. Boniel-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Badura P, et al. A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. 2024.
56. Digitaliseringsdirektoratet. Digitalisering under pandemien. 2022.
57. Folkehelseinstituttet. Barn og unges vei gjennom pandemien: Hva har vi lært? ; 2023.
58. Regjeringen. Regjeringa vil ha aldersgrense på 15 år for å dele personopplysningar. 2024.
59. Potrebny T, Torsheim T, Due P, Välimaa R, Suominen S, Eriksson C, et al. Trends in excellent self-rated health among adolescents: A comparative Nordic study. *Nordisk välfärdsforskning*. 2019;4(2):67-76.
60. Bakken A. Ungdata 2024. Nasjonale resultater. NOVA Rapport; 6/24. Oslo; 2024.
61. Samji H, Wu J, Ladak A, Vossen C, Stewart E, Dove N, et al. Review: Mental health impacts of the COVID - 19 pandemic on children and youth - a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*. 2022;27(2):173-89.
62. Lehmann S, Skogen JC, Haug E, Mæland S, Fadnes LT, Sandal GM, et al. Perceived consequences and worries among youth in Norway during the COVID-19 pandemic lockdown. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2021;49(7):755-65.
63. Schønning V, Hjetland GJ, Aarø LE, Skogen JC, Schønning V, Hjetland GJ, et al. Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents - A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:1949-.
64. Samdal O, Tjomsland HE. Helskoletilnærming til folkehelse og livsmestring. In: Klepp K-I, Skogen J, Aarø LE, editors. Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid Folkehelsearbeid for og med ungdom. 5. ed. Oslo: Gyldendal; 2023. p. 316-33.
65. Gempp R, González-Carrasco M, Gempp R, González-Carrasco M. Peer Relatedness, School Satisfaction, and Life Satisfaction in Early Adolescence: A Non-recursive Model. *Frontiers in Psychology*. 2021;12:641714-.
66. Kiuru N, Wang M-T, Salmela-Aro K, Kannas L, Ahonen T, Hirvonen R, et al. Associations between Adolescents' Interpersonal Relationships, School Well-being, and Academic Achievement during Educational Transitions. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020;49(5):1057-72.

67. Skogen JC, Klepp K-I, Samdal O, Aarø LE. Helse blant ungdom. In: Klepp K-I, Skogen J, Aarø LE, editors. Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid Folkehelsearbeid for og med ungdom. 5. ed. Oslo: Gyldendal; 2023. p. 55-80.
68. Møller J, Børhaug K. Kunnskapsløftet - fra mål til resultat? Evaluering av Kunnskapsløftet 2006. Oslo: Universitetsforlaget; 2015.
69. Thue S. Utdanningspolitikk i endring. Oslo: Cappelen Damm Akademisk; 2016.
70. OECD. PISA 2018 Results (Volume I): What Students Know and Can Do. Paris; 2020.
71. Lillejord S, Børte K, Ruud E, Morgan K. Stress i skolen-en systematisk kunnskapsoversikt. Oslo; 2017.
72. Moksnes UK, Løhre A, Lillefjell M, Byrne DG, Haugan G, Moksnes UK, et al. The Association Between School Stress, Life Satisfaction and Depressive Symptoms in Adolescents: Life Satisfaction as a Potential Mediator. *Social Indicators Research*. 2016;125(1):339-57.

# Appendiks - Spørreskjema

## Helsevaner blant skoleelever

En WHO-undersøkelse i over 40 land.

### Bakgrunn og formål

Formålet med denne undersøkelsen er å kartlegge faktorene som bidrar til god utvikling i helse og livstilfredshet blant barn og unge, samt å finne frem til tiltak som kan skape en god livsstil og økt helsebevissthet i yngre alder.

Den innsamlede informasjonen vil bli benyttet til forskning og til å lage rapporter og analyser for Verdens helseorganisasjon (WHO) og norske helse- og utdanningsmyndigheter. Tilsvarende studier har blitt gjennomført hvert fjerde år siden 1985. Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL) ved Universitetet i Bergen, er ansvarlig for undersøkelsen.

### Hva innebærer deltakelse i studien?

Spørreskjemaet skal fylles ut på skolen i løpet av en skoletime. Skjemaet inneholder spørsmål om mat, søvn, fritidsaktiviteter, familie og venner. I tillegg fins det spørsmål om hvordan du har det på skolen og i livet generelt, for eksempel hvor fornøyd du er med livet eller hvor ofte du har hodepine.

### Hva skjer med informasjonen du gir?

Vi i prosjektgruppen vet ikke hvem du er, og du må heller ikke skrive navnet ditt i noe svarfelt. Frem til juni 2023, kan prosjektgruppen finne ut fra hvilken skole elevsvarene kommer fra, men etter den tid, vil elevdataene være helt anonyme. Frem til anonymiseringen, vil data bli behandlet konfidensielt: De vil bli lagret på adgangsbeskyttet nettverskområde der bare prosjektgruppen har tilgang.

### Frivillig deltakelse

Dersom du ikke ønsker å svare, kan du la være. Hvis det er noen spørsmål du ikke ønsker å svare på, kan du gå videre til neste spørsmål.

På forhånd takk for hjelpen!

**NB! Du kan skifte til nynorsk nederst på siden.**

Oddrun Samdal

Professor

## Hvilken klasse går du i?

- (1)  6. klasse
- (2)  8. klasse
- (3)  10. klasse

## I hvilken måned ble du født?



- (1)  Januar
- (2)  Februar
- (3)  Mars
- (4)  April
- (5)  Mai
- (6)  Juni
- (7)  Juli
- (8)  August
- (9)  September
- (10)  Oktober
- (11)  November
- (12)  Desember

### **Hvilket år ble du født?**

- (1)  2001 eller tidligere
- (2)  2002
- (3)  2003
- (4)  2004
- (5)  2005
- (6)  2006
- (7)  2007
- (8)  2008
- (9)  2009
- (10)  2010
- (11)  2011
- (12)  2012 eller senere

### **Er du gutt eller jente?**

- (1)  Gutt
- (2)  Jente

## Vil du si at helsen din er....?

- (1)  Svært god
- (2)  God
- (3)  Ganske god
- (4)  Dårlig

**Forestill deg at dette er en stige. Øverst på stigen (10) står for det best mulige livet for deg og nederst på stigen (0) er det verst mulige livet for deg. Generelt sett hvor synes du at du står på stigen nå for tiden?**

- (10)  10 = Best mulig liv
- (9)  9
- (8)  8
- (7)  7
- (6)  6
- (5)  5
- (4)  4
- (3)  3
- (2)  2
- (1)  1
- (0)  0 = Dårligst mulig liv

## I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager?

	Omtrent hver dag	Mer enn én gang pr. uke	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
Hodepine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vondt i magen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Ryggsmerter	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Følt deg nedfor	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vært irritabel eller i dårlig humør	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Nervøs	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vanskelig for å sovne	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Svimmel	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vondt i nakken og skulderen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Lei og utslitt (sliten)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Redd	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

### Hva synes du om kroppen din? Den er:

- (1)  Altfor tynn
- (2)  Litt for tynn
- (3)  Omtrent passe størrelse
- (4)  Litt for tykk
- (5)  Altfor tykk
- (6)  Jeg tenker ikke på det

## I ukedagene, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)?

- (1)  Jeg spiser aldri frokost på ukedager
- (2)  En dag
- (3)  To dager
- (4)  Tre dager
- (5)  Fire dager
- (6)  Fem dager

## I helgen, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)?

- (1)  Jeg spiser aldri frokost i helgen
- (2)  Jeg spiser vanligvis frokost bare en av dagene i helgen (lørdag eller søndag)
- (3)  Jeg spiser vanligvis frokost begge dagene i helgen (både lørdag og søndag)

## Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette?

	Aldri	Sjeldne en gang per uke	En gang i uken	2-4 dager i uken	5-6 dager i uken	En gang hver dag	Flere ganger hver dag
Frukt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Grønnsaker	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Godteri (f.eks. drops sjokolade)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Cola, brus eller andre leskedrikker med sukker	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Sukkerfri brus eller leskedrikk (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

### Hvor ofte spiser du og familien din måltider sammen?

- (1)  Hver dag
- (2)  De fleste dagene
- (3)  Omtrent én gang i uka
- (4)  Sjeldnere
- (5)  Aldri

### Hvor ofte spiser du til vanlig disse måltidene?

	Hver dag	4-6 dager i uka	1-3 dager i uka	Sjelden eller aldri
Frokost	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Formiddagsmat/nistepakke	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Middag eller brødmåltid etter skolen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>

### Hvor ofte pusser du tennene dine?

- (1)  Mer enn en gang om dagen
- (2)  En gang om dagen
- (3)  Minst en gang i uka, men ikke hver dag
- (4)  Mindre enn én gang i uka
- (5)  Aldri

Med fysisk aktivitet mener vi aktiviteter som gjør at du en del av tiden får økt puls og blir andpusten. Fysisk aktivitet er for eksempel idrettsaktiviteter etter skolen, aktiviteter på skolen, det å leke med venner eller det å gå til skolen. Andre eksempler er å løpe, stå på skateboard, sykle, svømme, spille fotball, stå på ski/snowboard eller danse. For det neste spørsmålet, legg sammen all den tiden du var fysisk aktiv hver dag.

**I løpet av de siste 7 dagene. Hvor mange av disse dagene var du fysisk aktiv i minst 60 minutter per dag?**

- (0)  Ingen dager
- (1)  1 dag
- (2)  2 dager
- (3)  3 dager
- (4)  4 dager
- (5)  5 dager
- (6)  6 dager
- (7)  7 dager

**Utenom skoletid: Hvor mange GANGER i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?**

- (1)  Hver dag
- (2)  4-6 ganger i uka
- (3)  3 ganger i uka
- (4)  2 ganger i uka
- (5)  En gang i uka
- (6)  En gang i måneden
- (7)  Mindre enn en gang i måneden
- (8)  Aldri

**Utenom skoletid: Hvor mange TIMER i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?**

- (1)  Ingen



- (2)  Omtrent 1/2 time
- (3)  Omtrent 1 time
- (4)  Omtrent 2-3 timer
- (5)  Omtrent 4-6 timer
- (6)  7 timer eller mer

**Hvor ofte deltar du vanligvis i disse typene organiserte aktiviteter på fritiden?  
Med organiserte aktiviteter mener vi aktiviteter som er drevet av idrettsklubber, andre klubber eller organisasjoner.**

	Holder ikke på med denne aktiviteten	Omtrent en eller to ganger i måneden	En gang i uken	To ganger i uken eller oftere
Organisert lagidrett (for eksempel fotball, håndball, basketball, ishockey)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Organiserte individuelle fysiske aktiviteter (for eksempel svømming, sykling, kampsport, friidrett, turn, dans, langrenn)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>

**Nå kommer det fem utsagn om hvordan man kan ha det. Marker for hvert hvor ofte du har kjent det slik. I løpet av de siste TO ukene ...**

	Hele tiden	Mestepart en av tiden	Mer enn halvparten av tiden	Mindre enn halvparten av tiden	Innimellom	Aldri
Har jeg følt meg i godt humør og ved godt mot	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>	(0) <input type="radio"/>

Har jeg følt meg rolig og avslappet (5)  (4)  (3)  (2)  (1)  (0)

Har jeg følt meg aktiv og energisk (5)  (4)  (3)  (2)  (1)  (0)

Har jeg følt meg opplagt og uthvilt når jeg våkner (5)  (4)  (3)  (2)  (1)  (0)

Har mitt daglige liv vært fylt med ting som interesserer meg (5)  (4)  (3)  (2)  (1)  (0)

### De siste 12 månedene, hvor ofte har du følt deg ensom?

- (1)  Aldri
- (2)  Sjelden
- (3)  Av og til
- (4)  Mesteparten av tiden
- (5)  Alltid

### De neste spørsmålene handler om hvordan du håndterer ting.

Aldri Sjelden Av og til Mesteparten av tiden Alltid

Hvor ofte finner du en løsning på et problem om du prøver hardt nok? (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Hvor ofte greier du å gjøre de tingene du har bestemt (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

deg for å gjøre?

### Den siste måneden...

	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Ganske ofte	Veldig ofte
Hvor ofte har du følt at du ikke har klart å kontrollere de viktige tingene i livet ditt?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt deg trygg på at du klarer å takle dine personlige problem?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt at ting går din vei?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt at vanskelighetene har hopet seg opp så mye at du ikke klarer å takle dem?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

### I løpet av de siste ukene: Hvor ofte har du følt deg slik utsagnene under beskriver det?

	Aldri	Av og til	Ofte	Nesten alltid
Jeg er fornøyd med hvordan jeg har det for tiden.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>

Livet mitt går bra. (1)  (2)  (3)  (4)

Livet mitt er akkurat slik det skal være. (1)  (2)  (3)  (4)

Jeg kunne tenke meg å forandre mange ting i livet mitt. (1)  (2)  (3)  (4)

Jeg skulle ønske livet var annerledes. (1)  (2)  (3)  (4)

Jeg har et godt liv. (1)  (2)  (3)  (4)

Jeg trives med hva som skjer i livet mitt. (1)  (2)  (3)  (4)

Jeg har det jeg ønsker meg i livet. (1)  (2)  (3)  (4)

Jeg har det bedre enn de fleste andre på min alder. (1)  (2)  (3)  (4)

### Hvor enig er du i disse påstandene om deg selv?

Helt enig    Enig    Verken enig eller uenig    Uenig    Helt uenig

Jeg liker meg selv (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg er god nok som jeg er (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Andre på min alder liker meg (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

**Nå kommer noen utsagn om tanker og følelser. Tenk på de to siste ukene, og velg alternativet som passer best for deg.**

Ikke i det hele tatt      Sjelden      En del av tiden      Ofte      Hele tiden

Jeg har vært optimistisk med hensyn til fremtiden (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg har følt meg nyttig (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg har følt meg avslappet (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg har håndtert problemer godt (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg har tenkt klart (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg har følt nærhet til andre (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg har vært i stand til å ta beslutninger (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Mange barn og unge pådrar seg skader fra diverse aktiviteter som ulike idretter eller slåssing med hverandre på ulike steder som i gata eller hjemme. Skader kan også være forgiftning eller brannskader. Skader inkluderer ikke sykdommer som meslinger eller influensa. Det følgende spørsmålet er om skader du har hatt innen de siste 12 månedene.

**I løpet av de siste 12 månedene, hvor mange ganger har du vært så skadet at du måtte bli behandlet av en doktor eller sykepleier?**

- (1)  Jeg har ikke vært skadet i løpet av de siste 12 månedene
- (2)  1 gang
- (3)  2 ganger
- (4)  3 ganger
- (5)  4 ganger eller mer

**Hvor mye veier du uten klær? (Oppgi vekt i hele kilo.)**

\_\_\_\_\_

**Hvor høy er du uten sko? (Oppgi høyde i antall centimeter)**

\_\_\_\_\_

**Hvor ofte røyker du tobakk?**

- (1)  Hver dag
- (2)  Hver uke
- (3)  Sjeldnere enn én gang i uka
- (4)  Ikke i det hele tatt

**Hvor ofte bruker du snus?**

- (1)  Hver dag
- (2)  Hver uke
- (3)  Sjeldnere enn én gang i uka
- (4)  Ikke i det hele tatt



## Hvor mange dager (om noen) har du drukket alkohol?

	Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager (eller mer)
I løpet av livet ditt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
I løpet av de siste 30 dagene	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

## Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?

	Nei, aldri	Ja, en gang	Ja, 2-3 ganger	Ja, 4-10 ganger	Ja, mer enn 10 ganger
I løpet av livet ditt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
I løpet av de siste 30 dagene	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

## Hvor mange dager (om noen) har du røykt sigaretter?

	Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager (eller mer)
I løpet av livet ditt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
I løpet av de siste 30 dagene	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

**Hvor mange dager (om noen) har du brukt e-sigaretter? Vennligst ikke inkluder "varme, ikke ild" produkter som f.eks. IQOS, Glo Sense.**

	Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager (eller mer)
I løpet av livet ditt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
I løpet av de siste 30 dagene	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

**Hvordan liker du deg på skolen akkurat nå for tiden?**

- (1)  Liker meg veldig godt
- (2)  Liker meg ganske godt
- (3)  Liker meg ikke særlig godt
- (4)  Liker meg ikke i det hele tatt

**Hvor stresset blir du av skolearbeidet (både arbeid du skal gjøre på skolen og lekser)?**

- (1)  Ikke i det hele tatt
- (2)  Litt
- (3)  Ganske mye
- (4)  Svært mye

**Nedenfor følger noen påstander om elevene i klassen din. Sett ett kryss i hver kolonne etter hvor enig du er i uttalelsen.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Elevene i klassen min liker å være med hverandre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

De fleste i klassen min er snille og hjelpsomme (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Andre elever godtar meg som jeg er (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

**Nedenfor står noen påstander om dine lærere. Sett ett kryss for hver påstand.**

Helt enig Enig Verken enig eller uenig Uenig Helt uenig

Jeg føler at lærerne mine godtar meg som jeg er. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg føler at lærerne mine bryr seg om meg som person. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg har stor tillit til lærerne mine. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

**Nedenfor står noen påstander om hva du tenker om å gå på skolen. Sett ett kryss for hver påstand.**

Helt enig Enig Verken enig eller uenig Uenig Helt uenig

Jeg gleder meg til å gå på skolen. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg liker å gå på skolen. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg har det gøy på skolen. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Det vi lærer i timene er interessant. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg liker det vi gjør på skolen. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

### Hva tror du klasseforstanderen din mener om skoleresultatene dine sammenlignet med klassekameratene dine? Han/hun mener jeg er:

- (1)  Veldig god
- (2)  God
- (3)  Middels
- (4)  Dårligere enn middels

### Hva er den høyeste utdanningen du har tenkt å ta?

- (1)  Universitet eller høyskoleutdanning av høyere grad (f.eks. master, lektor, advokat, sivilingeniør, lege)
- (2)  Universitet eller høyskoleutdanning av lavere grad (f.eks. bachelor, lærer, politi, sykepleier, ingeniør, journalist)
- (3)  Videregående skole: studiespesialisering/idrettsfag/musikk, dans og drama
- (4)  Videregående skole: yrkesfag
- (5)  Annet, spesifiser \_\_\_\_\_
- (6)  Har ikke bestemt meg

Vi skal nå fortsette med spørsmål om mobbing. Vi sier at en person blir mobbet når en annen person eller en gruppe mennesker sier eller gjør vonde og ubehagelige ting mot han eller henne. Det er også mobbing når en person blir ertet gjentatte ganger på en måte som han eller hun ikke er i stand til å svare tilbake på, eller når han eller hun med vilje blir holdt utenfor. Mobberen har mer makt enn

den som blir mobbet, og mobberen ønsker å skade eller såre offeret. Det er ikke mobbing når to omtrent like sterke (jevnbyrdige) krangler eller slåss.)

### **Hvor ofte har du selv vært med på å mobbe en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene?**

- (1)  Jeg har ikke mobbet en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene
- (2)  Det har skjedd en eller to ganger
- (3)  2 eller 3 ganger i måneden
- (4)  Omtrent 1 gang i uken
- (5)  Flere ganger i uken

### **Hvor ofte er du blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene?**

- (1)  Jeg er ikke blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene
- (2)  Det har skjedd en eller to ganger
- (3)  2 eller 3 ganger i måneden
- (4)  Omtrent 1 gang i uken
- (5)  Flere ganger i uken

Nett-mobbing vil si at mobbingen foregår ved hjelp av moderne teknologi. For eksempel via meldingstjenester, tekstmeldinger, oppslag i sosiale media, lage ondsinnede nettsider, dele upassende bilder uten lov.

### **Hvor ofte har du selv deltatt i nett-mobbing av andre i løpet av de siste månedene?**

- (1)  Jeg har ikke deltatt i nett-mobbing av andre i løpet av de siste månedene
- (2)  Det har skjedd en eller to ganger
- (3)  2 eller 3 ganger i måneden
- (4)  Omtrent 1 gang i uken
- (5)  Flere ganger i uken

### **Hvor ofte er du blitt nett-mobbet i løpet av de siste månedene?**

- (1)  Jeg er ikke blitt nett-mobbet i løpet av de siste månedene
- (2)  Det har skjedd en eller to ganger
- (3)  2 eller 3 ganger i måneden
- (4)  Omtrent 1 gang i uken
- (5)  Flere ganger i uken

### **I løpet av de siste 12 månedene, hvor mange ganger var du i slåsskamp?**

- (1)  Jeg var ikke i slåsskamp i løpet av de 12 siste månedene
- (2)  1 gang
- (3)  2 ganger
- (4)  3 ganger
- (5)  4 ganger eller mer

### **Er dine foreldre skilt eller flyttet fra hverandre?**

- (1)  Ja, de er skilt eller flyttet fra hverandre
- (2)  Nei

### **Hvor bor du det meste av tiden?**

- (1)  Like mye hos begge to
- (2)  Mest hos mor
- (3)  Mest hos far
- (4)  Bor ikke sammen med hverken mor eller far

**Alle familier er forskjellige. Ikke alle barn bor sammen med begge foreldrene sine. Noen ganger bor barna med bare en av foreldrene og andre ganger har de to hjem eller familier de bor sammen med. Nå skal du krysse av for hvem som bor der du bor hele eller mesteparten av tiden. Dersom du bor halvparten av tiden i hvert hjem, så tenk på der du bodde i natt.**

Kryss av for alle som bor der du



bor mest.

Mor

(1)

Far

(1)

Stemor (eller fars kjæreste)

(1)

Stefar (eller mors kjæreste)

(1)

Jeg bor i fosterhjem eller på barnehjem

(1)

Jeg bor med noen andre voksne, eller et annet sted (for eksempel med besteforeldre) (1)

**Søsken: Vennligst si hvor mange brødre og/eller søstre som bor der du bor mest. Inkluder halvsøsken, stesøsken og/eller fostersøsken. Skriv antallet, eller skriv 0 (null) hvis det ikke er noen. Ikke tell med deg selv.**

Hvor mange brødre?

\_\_\_\_\_

Hvor mange søstre?

\_\_\_\_\_

**Du krysset av for at du bor med noen andre voksne eller et annet sted. Vennligst skriv hvor og med hvem du bor det meste av tiden.**

---

---

---

---

---

---

### Har din familie bil?

- (1)  Nei
- (2)  Ja, en
- (3)  Ja, to eller flere

### Har du eget soverom?

- (1)  Nei
- (2)  Ja

### Hvor mange PC-er har familien din?

- (1)  Ingen
- (2)  En
- (3)  To
- (4)  Flere enn to

### Hvor mange bad (rom med badekar eller dusj) er det i hjemmet ditt?

- (1)  Ingen
- (2)  Ett
- (3)  To
- (4)  Flere enn to

### Har familien din oppvaskmaskin hjemme?

- (1)  Nei
- (2)  Ja

### Hvor mange ganger reiste du og familien din på ferie til utlandet i fjor?

- (1)  Ingen

- (2)  En gang
- (3)  To ganger
- (4)  Mer enn to ganger

### **Har familien din hytte eller feriehus/ferieleilighet i Norge?**

- (1)  Nei
- (2)  En
- (3)  To
- (4)  Flere enn to

### **Har familien din hytte eller feriehus/ferieleilighet i utlandet?**

- (1)  Nei
- (2)  En
- (3)  To
- (4)  Flere enn to

**Forestill deg at dette er en stige som viser hvordan det norske samfunnet er inndelt. Øverst på stigen er personer som er best stilt i samfunnet - de har svært god råd, er høyt utdannet og har de mest respekterte jobbene. Nederst på stigen er personer som er verst stilt - de har lite eller ingen utdanning, er arbeidsløse eller har jobber som er dårlig betalt. Tenk på din egen familie og plasser hvor du tror at din familie er på stigen. Sett kryss for den plasseringen som du tenker best beskriver hvor din familie er på stigen.**

- (10)  10 = Best stilt
- (9)  9
- (8)  8
- (7)  7
- (6)  6
- (5)  5
- (4)  4
- (3)  3
- (2)  2

(1)  1

(0)  0 = Verst stilt

### **Hvor bor du?**

(1)  I en enebolig

(2)  I et rekkehus (ta også med to- eller firemannsbolig)

(3)  I en leilighet

### **Hvor god råd har din familie?**

(1)  Svært god råd

(2)  God råd

(3)  Middels god råd

(4)  Ikke særlig god råd

(5)  Dårlig råd

### **I hvilket land er du født?**

(1)  I Norge

(2)  I Sverige, Finland, Danmark eller Island

(3)  Annet land i Europa

(4)  Annet land utenfor Europa

(5)  Vet ikke

### **I hvilket land er din mor født?**

(1)  I Norge

(2)  I Sverige, Finland, Danmark eller Island

(3)  Annet land i Europa

(4)  Annet land utenfor Europa

(5)  Vet ikke

### **I hvilket land er din far født?**

- (1)  I Norge
- (2)  I Sverige, Finland, Danmark eller Island
- (3)  Annet land i Europa
- (4)  Annet land utenfor Europa
- (5)  Vet ikke

**Har din far jobb?**

- (1)  Ja
- (2)  Nei
- (3)  Jeg vet ikke
- (4)  Jeg har ikke eller treffer ikke min far

**Kan du skrive hvor han jobber (f. eks. sykehus, restaurant, skole)**

---

---

---

---

---

---

**Skriv ned nøyaktig hva han gjør der (f. eks. sykepleier, kelner, lærer)**

---

---

---

---

---

---

**Vet du hva din far gjør?**

- (1)  Han er syk, pensjonist eller student
- (2)  Han søker etter jobb
- (3)  Han er hjemme på heltid (tar seg av hus og barn)
- (4)  Jeg vet ikke

### Har din mor jobb?

- (1)  Ja
- (2)  Nei
- (3)  Jeg vet ikke
- (4)  Jeg har ikke eller treffer ikke min mor

### Kan du skrive hvor hun jobber (f. eks. sykehus, restaurant, skole)

---

---

---

---

---

---

### Skriv ned nøyaktig hva hun gjør der (f. eks. sykepleier, kelner, lærer)

---

---

---

---

---

---

### Vet du hva din mor gjør?

- (1)  Hun er syk, pensjonist eller student
- (2)  Hun søker etter jobb
- (3)  Hun er hjemme på heltid (tar seg av hus og barn)
- (4)  Jeg vet ikke

**Hvor lett eller vanskelig er det for deg å snakke med andre om ting som virkelig plager deg? Sett et kryss for hver av de personene som er listet opp nedenfor.**

Veldig lett	Nokså lett	Nokså vanskelig	Veldig vanskelig	Jeg har ikke eller treffer ikke denne
-------------	------------	-----------------	------------------	---------------------------------------

personen

Far	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Stefar/mors kjæreste	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Mor	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Stemor/fars kjæreste	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

**Vi er interessert i hva du tenker om de følgende påstandene (les hver påstand nøye og kryss av for hvor enig du er i hver påstand).**

1 Svært uenig    2    3    4    5    6    7 Svært enig

Familien min prøver virkelig å hjelpe meg	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg får den følelsmessige hjelpen og støtten jeg trenger fra familien min	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg kan prate med familien min om problemene mine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Familien min ønsker å hjelpe	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>



meg i å ta  
beslutninger

**Vi er interessert i hva du tenker om de følgende påstandene. Les hver påstand nøye og kryss av for hvor enig du er i hver påstand.**

	1 Svært uenig	2	3	4	5	6	7 Svært enig
Vennene mine prøver virkelig å hjelpe meg	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg kan stole på vennene mine når noe går galt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg har venner som jeg kan dele mine gleder og sorger med	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg kan prate med vennene mine om problemene mine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Det neste spørsmålet handler om **sosial kontakt via nett** og **kommunikasjon på nett**. Dette betyr "å sende og motta tekstmeldinger, emojis, bilde, videoer og lydmeldinger via direktemeldinger (f.eks. Snapchat, WhatsApp), sosiale nettverk (f.eks. Instagram, TikTok, Facebook) eller videosamtaler (f.eks. Zoom, Teams)".

**Hvor ofte har du kontakt over internett (er du online) med følgende personer?**

	Vet ikke/alter nativene passer ikke	Aldri eller nesten aldri	Minst en gang i uka	Daglig eller nesten daglig	Flere ganger hver dag	Nesten hele tiden
Nær venn/Nære venner	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Venner fra en større vennekrets	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Venner du har blitt kjent med på internett, men som du ikke kjente fra før	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Andre personer enn venner (f. eks. foreldre, søsken, klassekamerater, lærere)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>

### Hvor enig eller uenig er du i dette utsagnet om å være på internett?

	Svært uenig	Uenig	Verken enig eller uenig	Enig	Svært Enig
På internett, snakker jeg lettere om mine innerste følelser enn når jeg står ansikt til ansikt med noen.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Vi er interesserte i dine erfaringer med **sosiale media**. Begrepet sosiale media refererer til

**nettverkssamfunn** (f. eks. Instagram, Tik Tok, Facebook) og **direktemeldingstjenester** (f. eks. WhatsApp, Snapchat) og **videosamtaleplattformer** (Google Meet, Zoom, Teams).

## I løpet av det siste året, har du...

	Nei	Ja
... jevnlig opplevd at du ikke klarer å tenke på noe annet enn det øyeblikket du kan bruke sosiale medier igjen?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jevnlig følt deg misfornøyd fordi du vil bruke mer tid på sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... ofte følt ubehag ved å ikke kunne bruke sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... prøvd å bruke mindre tid på sosiale medier, men ikke fått det til?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jevnlig latt være å gjøre andre aktiviteter (f.eks. hobbyer, trening) fordi du ønsket å bruke sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jevnlig kranglet med andre på grunn av din bruk av sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jevnlig løyet til dine foreldre eller venner om hvor mye tid du bruker på sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... ofte brukt sosiale medier til å flykte fra negative følelser?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>

... hatt alvorlige konflikter med dine foreldre og/eller søsken på grunn av din bruk av sosiale medier? (1)  (2)

### I hvilken grad stemmer følgende utsagn for deg?

Ikke i det hele tatt      Ganske lite      Noen ganger/delvis      Ganske mye      Svært mye

Jeg bruker mye tid og energi på det jeg legger ut på sosiale medier. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Det er viktig for meg å få mange likes og/eller kommentarer på det jeg legger ut på sosiale medier. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Det er viktig for meg å ha mange følgere på sosiale medier. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg sletter det jeg legger ut på sosiale medier dersom det ikke får nok likes eller kommentarer. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg retusjerer bilder (f.eks bruker filter) av meg selv for å se bedre ut før jeg legger dem ut på sosiale medier. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg opplever at det som andre legger ut (bilder/statusoppdatering er/stories) gjør at jeg følger meg mindre fornøyd med meg selv og mitt eget liv. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg opplever at den responsen jeg får på det jeg legger ut (bilder/statusoppdatering er/stories) har stor betydning for hvordan jeg har det. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

### **Hvor lang tid tar det deg vanligvis å dra hjemmefra til skolen?**

- (1)  Mindre enn 5 minutter
- (2)  5-15 minutter
- (3)  15-30 minutter
- (4)  30 minutter til 1 time
- (5)  Mer enn 1 time

### **På en vanlig dag er mesteparten av reisen din TIL skolen gjennomført ....?**

- (1)  Til fots
- (2)  Med sykkel
- (3)  Med buss, trikk, T-bane, tog eller båt
- (4)  Med bil, motorsykkel eller moped
- (5)  På andre måter

**Du svarte at du reiser "på andre måter" til skolen. Reiser du da med ...**

	Ja	Nei
... sparkesykkel	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... el-sparkesykkel	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>

### På en vanlig dag er mesteparten av reisen din FRA skolen gjennomført ....?

- (1)  Til fots
- (2)  Med sykkel
- (3)  Med buss, trikk, T-bane, tog eller båt
- (4)  Med bil, motorsykkel eller moped
- (5)  På andre måter

### Du svarte at du reiser "på andre måter" fra skolen. Reiser du da med ...

	Ja	Nei
... sparkesykkel	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... el-sparkesykkel	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>

### Hvordan gjennomføres MESTEPARTEN av reisen din til fritidsaktiviteter og venner?

- (1)  Til fots
- (2)  Sykkel
- (3)  Sparkesykkel
- (4)  El-sparkesykkel
- (5)  Bil
- (6)  Buss/bane

(7)  Annet

**På fritiden: hvilket av de følgende utsagnene beskriver best tiden du bruker på stillesittende aktiviteter (f.eks. lese bøker, spille musikkinstrument, se på TV eller video, spille dataspill eller bruke tid på sosiale medier)? Tenk på en typisk uke, ikke bare forrige uke.**

- (1)  Jeg sitter nesten ikke i ro på fritiden  
(2)  Jeg sitter lite i ro på fritiden  
(3)  Jeg sitter noen ganger i ro på fritiden  
(4)  Jeg sitter mye i ro på fritiden  
(5)  Jeg sitter nesten alltid i ro på fritiden

**På fritiden: omtrent hvor mange timer om dagen bruker du på å...**

Ingen	En halvtime	1 time	2 timer	3 timer	4 timer	5 timer	6 timer	7 eller flere timer
-------	-------------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------------------

Spille spill på en datamaskin, spillkonsoll, nettbrett, smarttelefon eller smart-TV

(1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)  (8)  (9)

Bruke en datamaskin eller andre elektroniske enheter til å være på sosiale nettverk som for eksempel Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat

(1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)  (8)  (9)



Se på TV, DVD, (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)  (8)  (9)   
eller videoer,  
inkludert  
videoer på  
nettsteder som  
Youtube

Lete etter (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)  (8)  (9)   
informasjon på  
Internett, surfe  
på Internett

### **I friminuttene: Hvor OFTE beveger du deg så mye at du blir andpusten og/eller svett?**

- (1)  Hvert friminutt
- (2)  Ikke hvert friminutt, men likevel hver dag
- (3)  Ikke hver dag, men likevel hver uke
- (4)  Ikke så ofte som hver uke
- (5)  Aldri

### **Er du medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?**

- (1)  Nei
- (2)  Ja, jeg trener i idrettslaget
- (3)  Ja, men jeg er ikke med på treninger

### **Når legger du deg vanligvis om kvelden på skoledager/hverdager?**

- (1)  Ikke senere enn 21:00
- (2)  21:30
- (3)  22:00
- (4)  22:30
- (5)  23:00
- (6)  23:30
- (7)  24:00

- (8)  00:30
- (9)  01:00
- (10)  01:30
- (11)  02:00 eller senere

### **Når legger du deg vanligvis om kvelden i helger/fridager?**

- (1)  Ikke senere enn 21:00
- (2)  21:30
- (3)  22:00
- (4)  22:30
- (5)  23:00
- (6)  23:30
- (7)  24:00
- (8)  00:30
- (9)  01:00
- (10)  01:30
- (11)  02:00
- (12)  02:30
- (13)  03:00
- (14)  03:30
- (15)  04:00 eller senere

### **Når våkner du vanligvis på skoledager/hverdager?**

- (1)  Ikke senere enn 05:00
- (2)  05:30
- (3)  06:00
- (4)  06:30
- (5)  07:00
- (6)  07:30
- (7)  08:00
- (8)  08:30

(9)  09:00

(10)  09:30 eller senere

### **Når våkner du vanligvis i helger/fridager?**

(1)  Ikke senere enn 07:00

(2)  07:30

(3)  08:00

(4)  08:30

(5)  09:00

(6)  09:30

(7)  10:00

(8)  10:30

(9)  11:00

(10)  11:30

(11)  12:00

(12)  12:30

(13)  13:00

(14)  13:30

(15)  14:00 eller senere

### **Prøver du å slanke deg?**

(1)  Nei, vekten min er passe

(2)  Nei, men jeg burde ha slanket meg noe

(3)  Nei, jeg trenger å legge på meg

(4)  Ja

**Alle er en del av ulike grupper og fellesskap som for eksempel familier, skoleklasser, nabolag, idrettslag, by, land og storsamfunn. Hvor godt stemmer de følgende utsagnene om hvordan du opplever å være med i slike grupper og fellesskap?**

	Stemmer ikke i det hele tatt	Stemmer ikke særlig godt	Stemmer noenlunde	Stemmer ganske godt	Stemmer helt
Jeg opplever sterk samhørighet	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg opplever ansvar overfor andre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg opplever at det er godt å være en del av et fellesskap	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg opplever at jeg bidrar uten at jeg forventer å få noe igjen for det	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg opplever at jeg betyr mye for andre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg opplever at andre betyr mye for meg	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg opplever at jeg har tillit til mennesker flest	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg opplever at vi er avhengige av hverandre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Siden starten av koronapandemien, har livene til mange mennesker blitt påvirket (f.eks. karantene, munnbind, stengte skoler, fjernundervisning, sosial distansering).

**Hvilken påvirkning hadde disse tiltakene på følgende aspekter av ditt liv? (En negativ påvirkning betyr at ting ble verre, en positiv påvirkning betyr at ting ble bedre.)**

	Veldig negativ	Ganske negativ	Hverken positiv eller negativ	Ganske positiv	Veldig positiv
Livet ditt i sin helhet	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Helsen din	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Forhold med familien din	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Forhold med vennene dine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Din mentale helse (f. eks. håndtere egne følelser, stress)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Din prestasjon på skolen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Fysisk aktivitet (f.eks. sport, sykling, gåturer)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Hva du spiste eller drakk	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Dine forventninger til fremtiden (f.eks. prøver,	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

jobber)

Din families økonomiske situasjon (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

**I løpet av koronapandemien har folk søkt og brukt informasjon om koronaviruset fra forskjellige kilder for å forstå og følge hva som skjer. Hvor ofte brukte du hver av de følgende kildene for å få informasjon om koronapandemien?**

Aldri Sjelden Noen ganger Ofte Alltid

Familiemedlemmer (f.eks. foreldre, søsken) (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Venner (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Lærere, eller andre ansatte ved skolen (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Aviser, blader, radio, TV (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Sosiale medier (f.eks. Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube) (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Nasjonale helsemyndigheter (Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet) (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Bloggere/influencere	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
----------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Andre kilder	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
--------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

**Du svarte at du har brukt "Andre kilder" for å få informasjon om koronaviruset. Spesifiser:**

---

---

---

---

---

---

**I løpet av koronapandemien ble forskjellige beskyttelsestiltak satt i gang. Noen av disse er listet opp nedenfor. Hvor ofte gjorde du hver av de følgende?**

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Alltid
--	-------	---------	-------------	------	--------

Sosial distansering (f.ek. å holde avstand til andre mennesker)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
---	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Vasket hendene regelmessig	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
----------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Brukte munnbind	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
-----------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Brukte antibac/håndsprit	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
--------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Unngikk å ta på ansiktet ditt (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Hostet eller nøs i albuen eller en klut/lommetørkle (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Unngikk kontakt med personer i risikogrupper (f.eks. eldre venner eller slektninger; personer med kroniske lidelser) (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Unngikk å møte grupper med mennesker (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Holdt deg generelt hjemme (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Holdt deg hjemme hvis du hadde symptomer (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

**Tusen takk for hjelpen!**

Du kan nå lukke nettleseren.