



Trøndelag fylkeskommune  
Trööndelagen fylhkentjælte



# Ungdata

Presentasjon av: Maria Jahr Buskerud, trainee, Trøndelag fylkeskommune

- Sosiale medier og psykisk helse
- Lokalmiljø
- Trening og fysisk aktivitet





Trøndelag fylkeskommune  
Trööndelagen fylhkentjielte



# Nettside: Trondelagital.no

 Trøndelag i tall

Statistikk og fakta om Trøndelag

|            |                                                                                      |                         |                                                                                      |                      |                                                                                      |                                      |                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Befolkning |   | Utdanning og kompetanse |   | Arbeid og næringsliv |   | Klima og energi                      |   |
| Samferdsel |   | Kultur                  |   | Folkehelse           |   | Kommunal styring og arealforvaltning |   |
| Bærekraft  |  | Helse og omsorg         |  | Faktafredag          |  | GisLink Karttjeneste                 |  |



# Hva er UngData?

- **Undersøkelsene tar for seg mange temaer:**

- Foreldre
- Venner
- Skole
- Lokalmiljø
- Fritidsaktiviteter
- Helse og trivsel

**Særskilte temaer for ungdomsskole og videregående:**

Rusmiddelbruk  
Seksualitet  
Risikoatferd og vold



Hvorfor er det viktig  
å ha kunnskap om  
skjermbruk?

Fordi skjermen ikke  
er et tillegg til livet  
deres, den er **en del  
av livet deres.**

- er tett  
sammenvevd med  
unges hverdag,  
sosiale liv, identitet  
og psykiske helse.

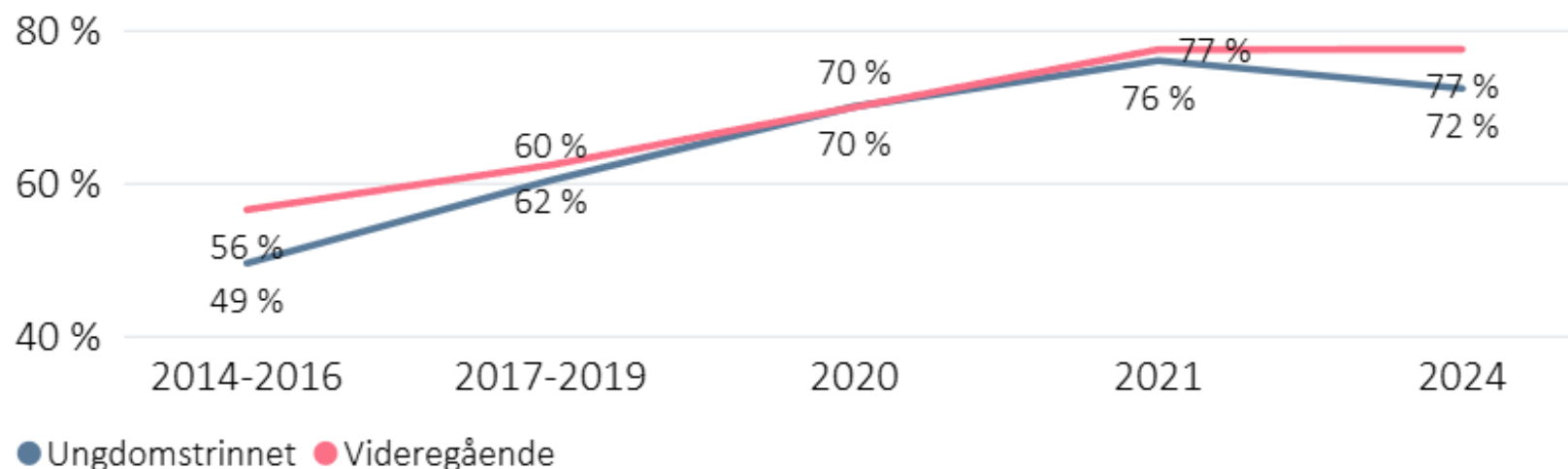


# Økning i skjermbruk

- **Integrasjon i hverdagen:** Skjermer er nødvendige for jobb, skole, kommunikasjon og informasjon, noe som gjør skjermtid unngåelig.
- **Sosialt liv:** Sosiale medier og online spill er viktige arenaer for å opprettholde vennskap, finne felles interesser og tilhørighet, særlig for unge.

Andel som bruker mer enn 3 timer foran skjerm utenom skolen daglig

Trøndelag



## Skjermbruk blant unge i Trøndelag

**72 %**

Av ungdomsskoleelevene  
og

**77 %**

Av videregåendeelevene

Brukte mer enn **3 timer** foran  
skjerm utenom skolen daglig i  
2024

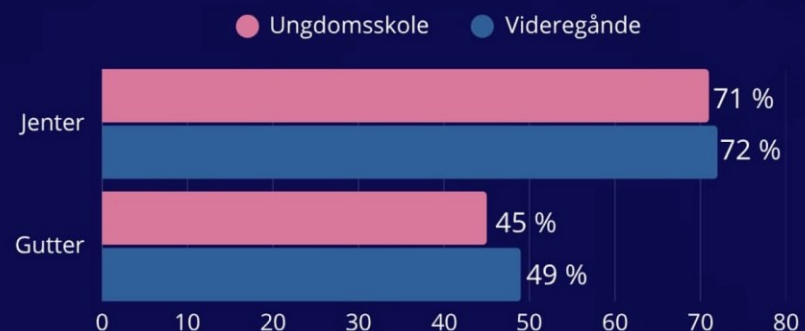


Trondelagital.no

# Store kjønnsforskjeller i skjermbruk

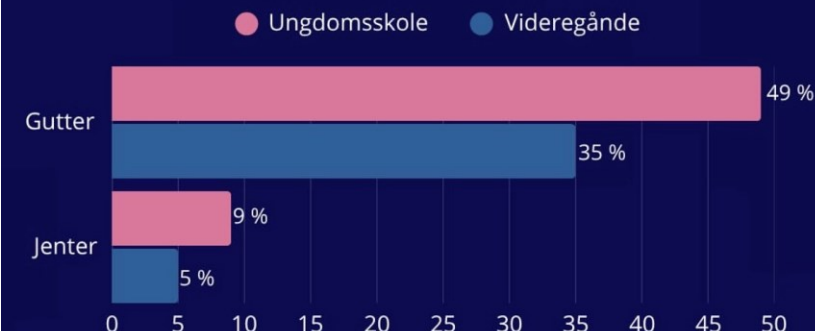
Jenter bruker betydelig mer tid på sosiale medier enn gutter

Andel som bruker mer enn 2 timer på sosiale medier Trøndelag, 2024



Gutter bruker betydelig mer tid på gaming enn jenter

Andel som bruker mer enn 2 timer på dataspill/TV-spill Trøndelag, 2024



# Skjermbruk og psykisk helse

---



En vanlig forklaring på at unge jenter i dag oppgir stadig flere psykiske plager: «historiene om jenta som er mye på Instagram eller Snapchat»



Eller historien om gutten som blir «spilleavhengig» av dataspill, og som en konsekvens ikke utvikler et fullverdig sosialt liv.

# Negative opplevelser på sosiale medier kan påvirke ungdoms mentale helse (FHI)

Videregående-elever som har opplevd negative ting på sosiale medier, har økt risiko for symptomer på angst og depresjon. Det er konklusjonen i en studie fra Folkehelseinstituttet.

## Sosiale medier og psykisk helse – Er det grunn til bekymring?

## Ny studie: Sosiale medier gir ikke økt risiko for angst og depresjon

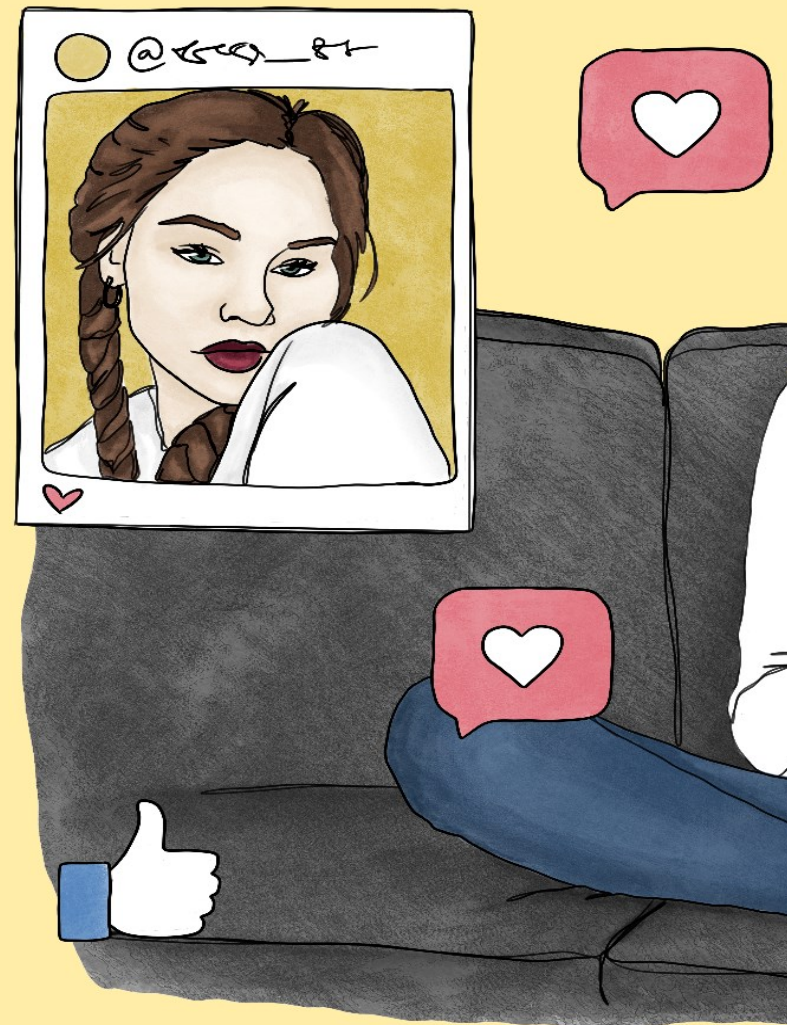
Forskere ved NTNU har sett på sammenhengen mellom sosiale medier og barn og unges psykiske helse.

### Mulige mekanismer

- 1. Mobbing:** Sosiale medier kan senke terskelen for mobbeatferd og dermed øker risikoen for psykiske plager (Nesi mfl., 2018; Orben mfl., 2024 i NOU, 2024:20).
- 2. Sosial sammenligning:** Ungdom sammenligner seg ofte «oppover» med personer som fremstår bedre enn dem selv. Dette forbindes med lavere livskvalitet og økt risiko for depressive symptomer, særlig blant jenter (Valkenburg mfl., 2022 i NOU, 2024:20).
- 3. Ulik bruk- ulike konsekvenser:** Hvordan sosiale medier brukes, ser ut til å være viktigere enn hvor mye tid som brukes.
- 4. Digitalt stress:** Forventninger om å være tilgjengelig, frykt for å gå glipp av noe og behovet for bekreftelse kan føre til stress og opplevelse av å bli fanget i bruken (Bursztyn mfl., 2023 i NOU, 2024:20).
- 5. Algoritmer og skadelig innhold:** Ungdom som søker innhold om selvskading eller spiseforstyrrelser kan eksponeres for mer og mer ekstremt innhold, med mulig smitteeffekt (Tørmoen, Myhre, Kildahl, Walby & Rossow (2023); NOU, 2024:20).
- 6. Fortrengning av søvn, aktivitet og sosialt samvær:** Bekymringen er at skjermbruk tar tid fra aktiviteter som er viktige for god helse og trivsel.

## Fortsettelse....

- Forskning viser også: De som bruker sosiale medier mye har mer sannsynlighet til å ha flere venner i det virkelige liv
  - Sosiale medier er en praktisk måte holde kontakt med andre på og også bra for ens velvære (Brandtzaeg (2012)
  - Kanskje er det ikke sosiale medier som er problemet, men individuelle sårbarhetsfaktorer? (Castellacci & Tveito, 2018).

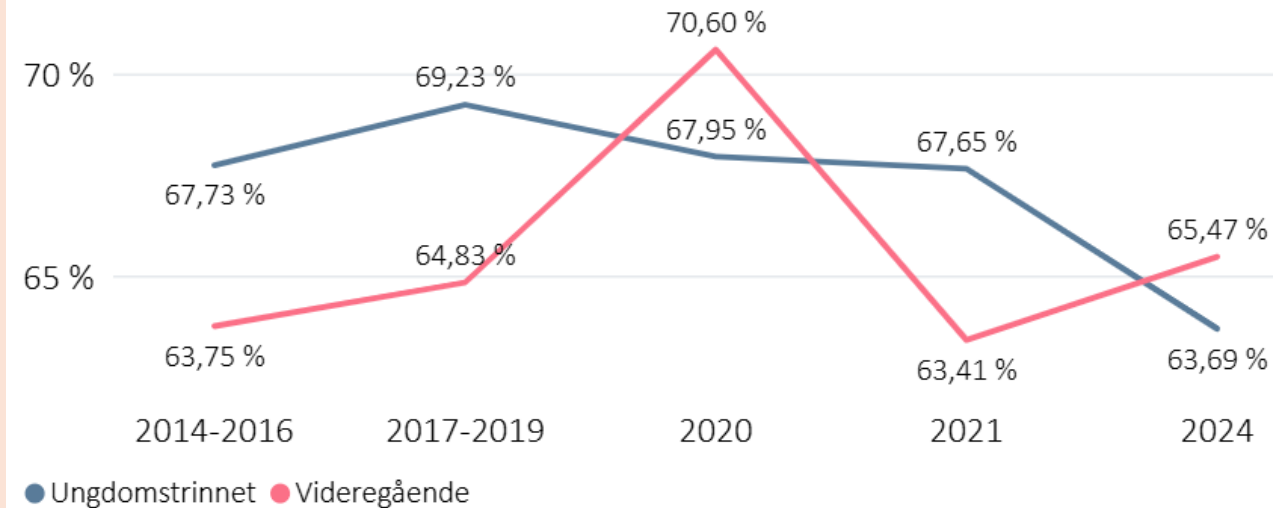


# Er ungdom i Trøndelag fornøyd med lokalmiljøet?

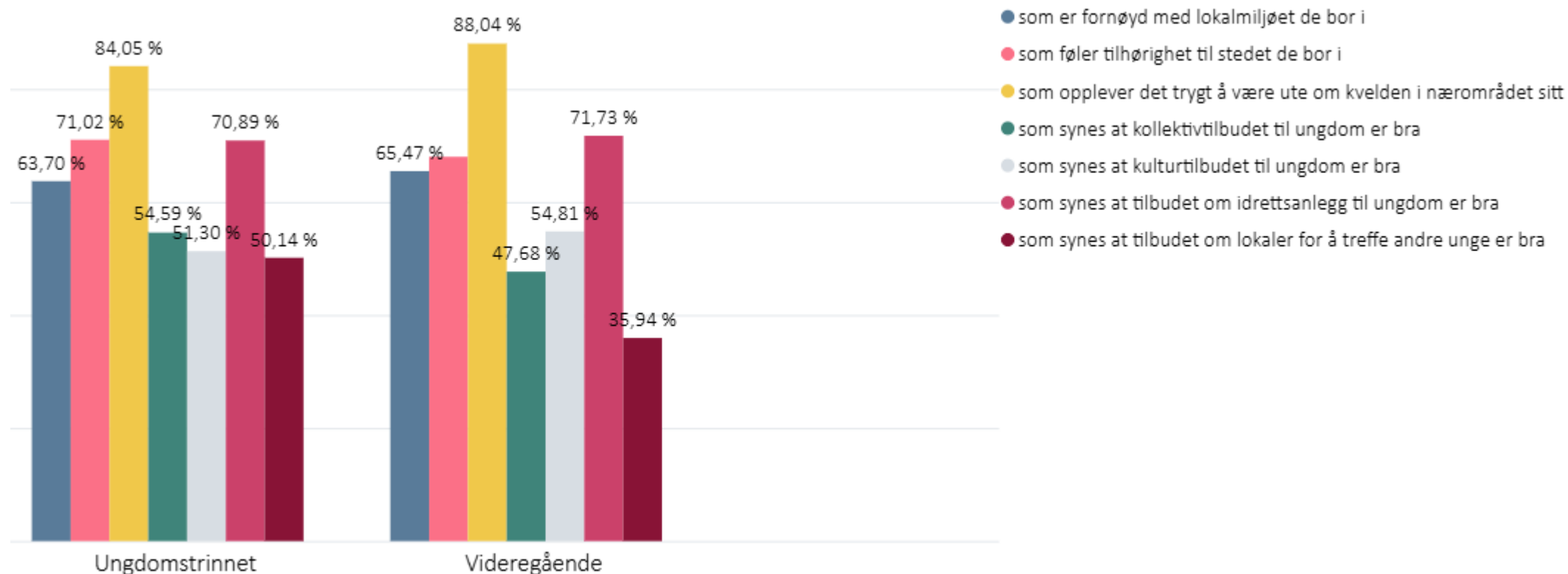
## Hvorfor er dette viktig å ha kunnskap om?

- Ungdom vokser opp på forskjellige plasser: Tilgangen på aktiviteter påvirker hvordan ungdommen kan utfolde seg. Viktig for identitet og tilhørighet

Andel som er fornøyd med lokalmiljøet der de bor  
Trøndelag

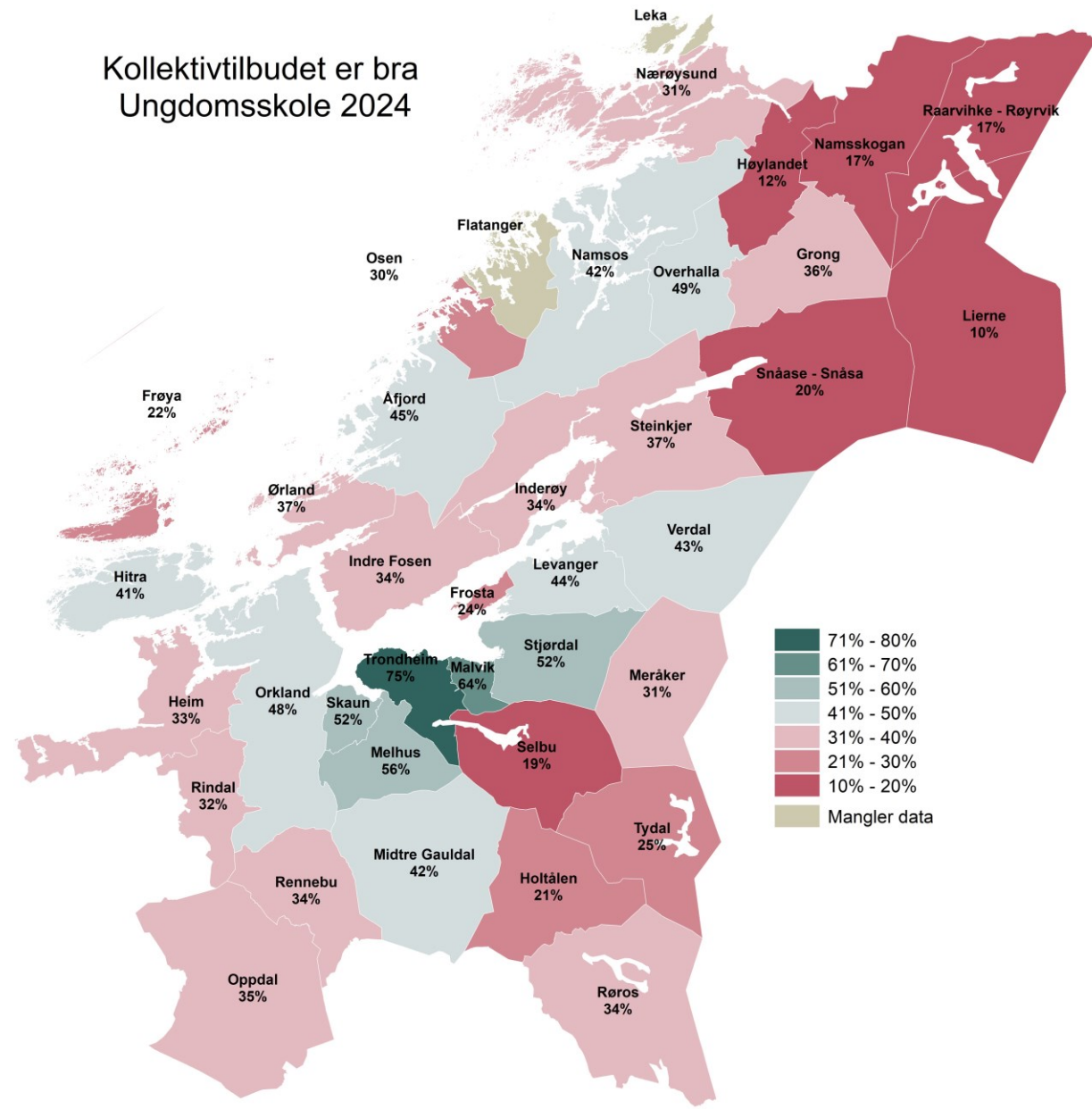


# Hva er trønderungdommen mest og minst fornøyd med?

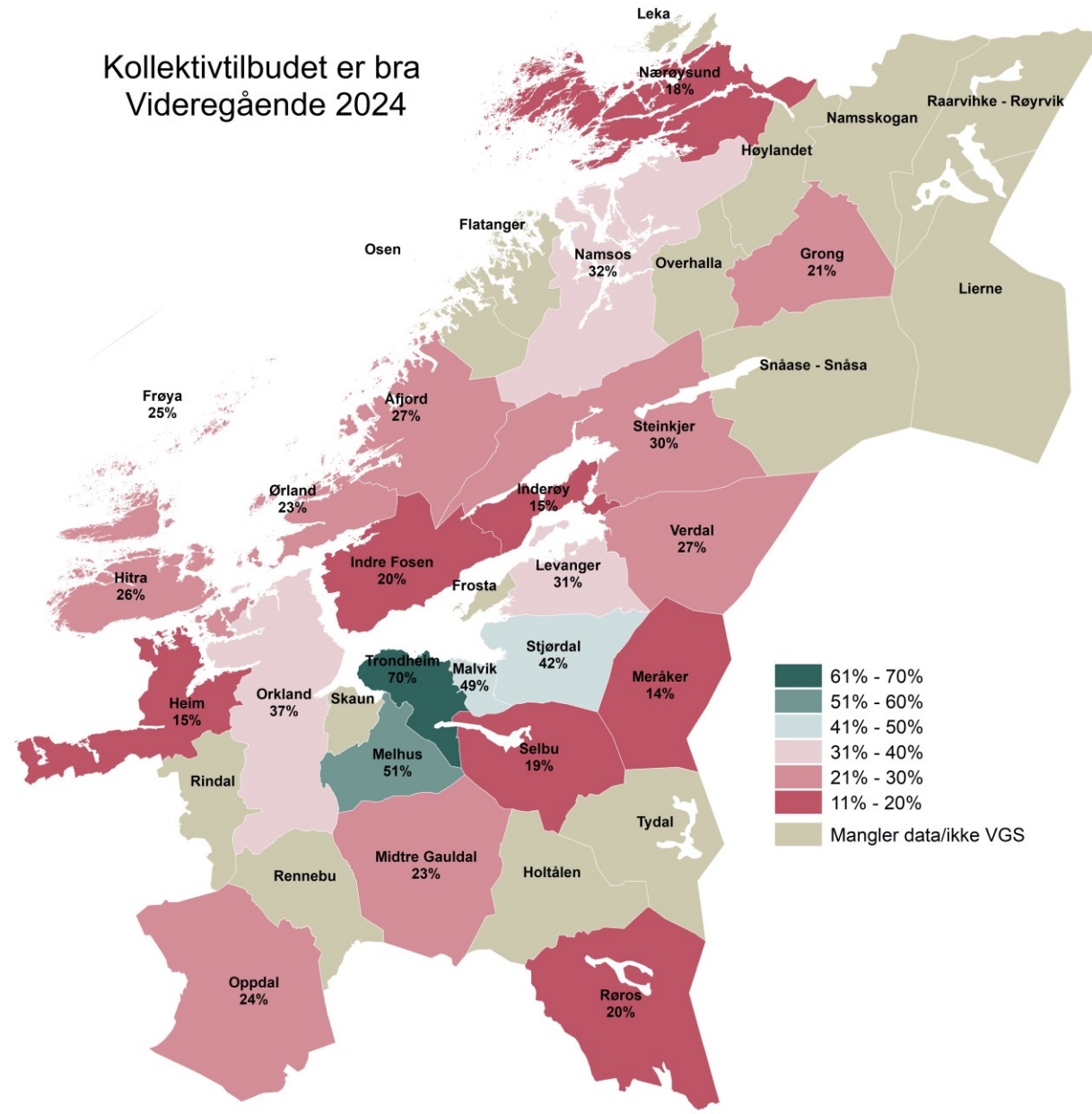


# Trønderungdommen om kollektivtilbudet

Kollektivtilbudet er bra  
Ungdomsskole 2024



Kollektivtilbudet er bra  
Videregående 2024

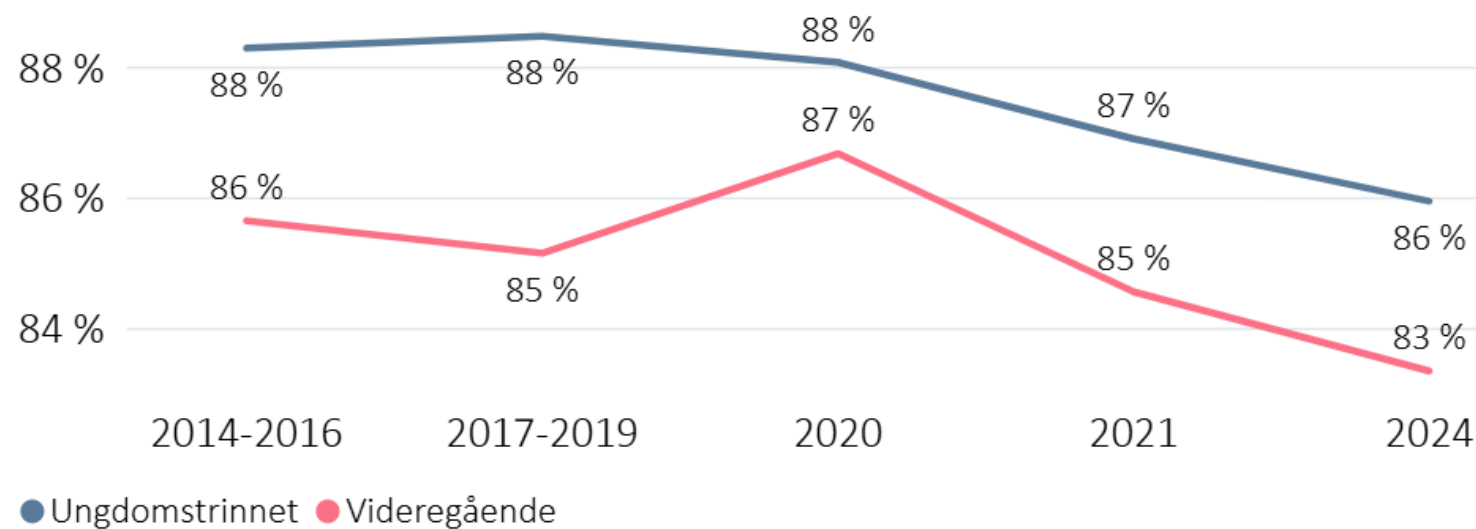




**8 av 10 trønderske  
ungdommer er  
fysisk aktive mer  
enn én gang i uka**

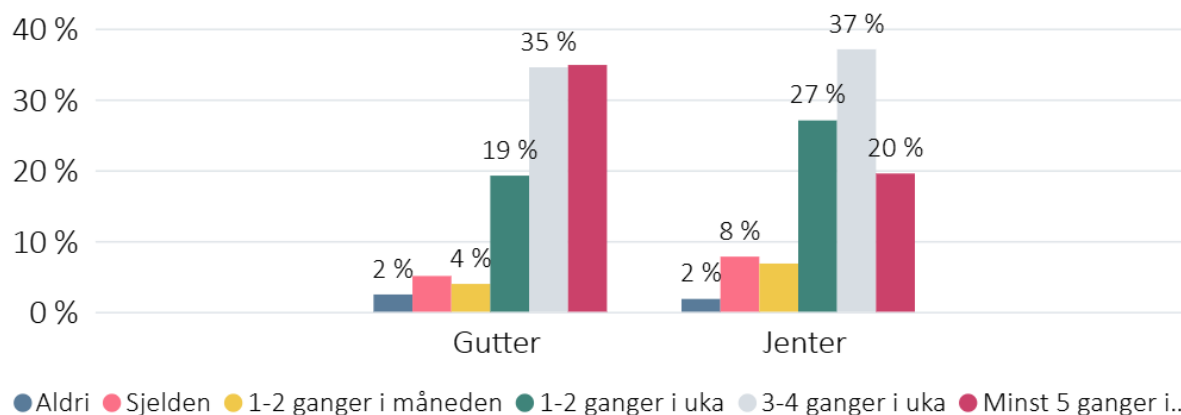
Andel som er fysisk aktive til de blir andpustne eller svette  
oftere enn 1 gang i uka

Trøndelag



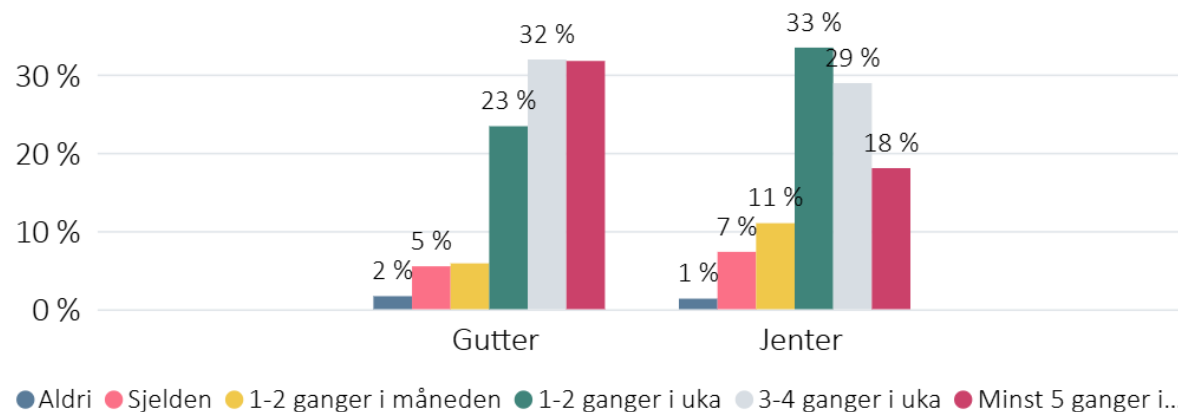
## Kjønnsforskjeller i hvor ofte de er så fysisk aktive at de blir andpustne eller svette

Trøndelag, Ungdomstrinnet, 2024



## Kjønnsforskjeller i hvor ofte de er så fysisk aktive at de blir andpustne eller svette

Trøndelag, Videregående, 2024



**Gutter trener oftere enn jentene**





Trøndelag fylkeskommune  
Trööndelagen fylhkentjälte



# Elevundersøkelsen

## Mobbing og læringsmiljø

# Elevundersøkelsen



## Om elevundersøkelsen

- Nettbasert spørreundersøkelse der elever fra 5. trinn til vg3 får si sin mening om forhold som er viktige for læring og trivsel i skolen.
- Gir lærere, skoleledere og skoleeiere informasjon om hvordan elevene opplever skolehverdagen, slik at skolen kan følge opp med rette tiltak.
- Obligatorisk for 7. trinn, 10. trinn og vg1. Frivillig for øvrige trinn fra og med 5. trinn.
- Undersøkelsen ble gjennomført i perioden 20. oktober–14. november 2025.



Befolkning



Utdanning og kompetanse



Utdanningsnivå



Barnehage



Grunnskole



Grunnskole elever

Ferdigheter

Læringsmiljø

**Mobbing**

Mobbing (grunnskole + vgs)

Nøkkeltall grunnskole

Grunnskolelærere

Overgang mellom grunnskole og VGS

Videregående skole



Videregående elever

Nøkkeltall videregående opplæring

Søkertall videregående

Fag-og svennebrev

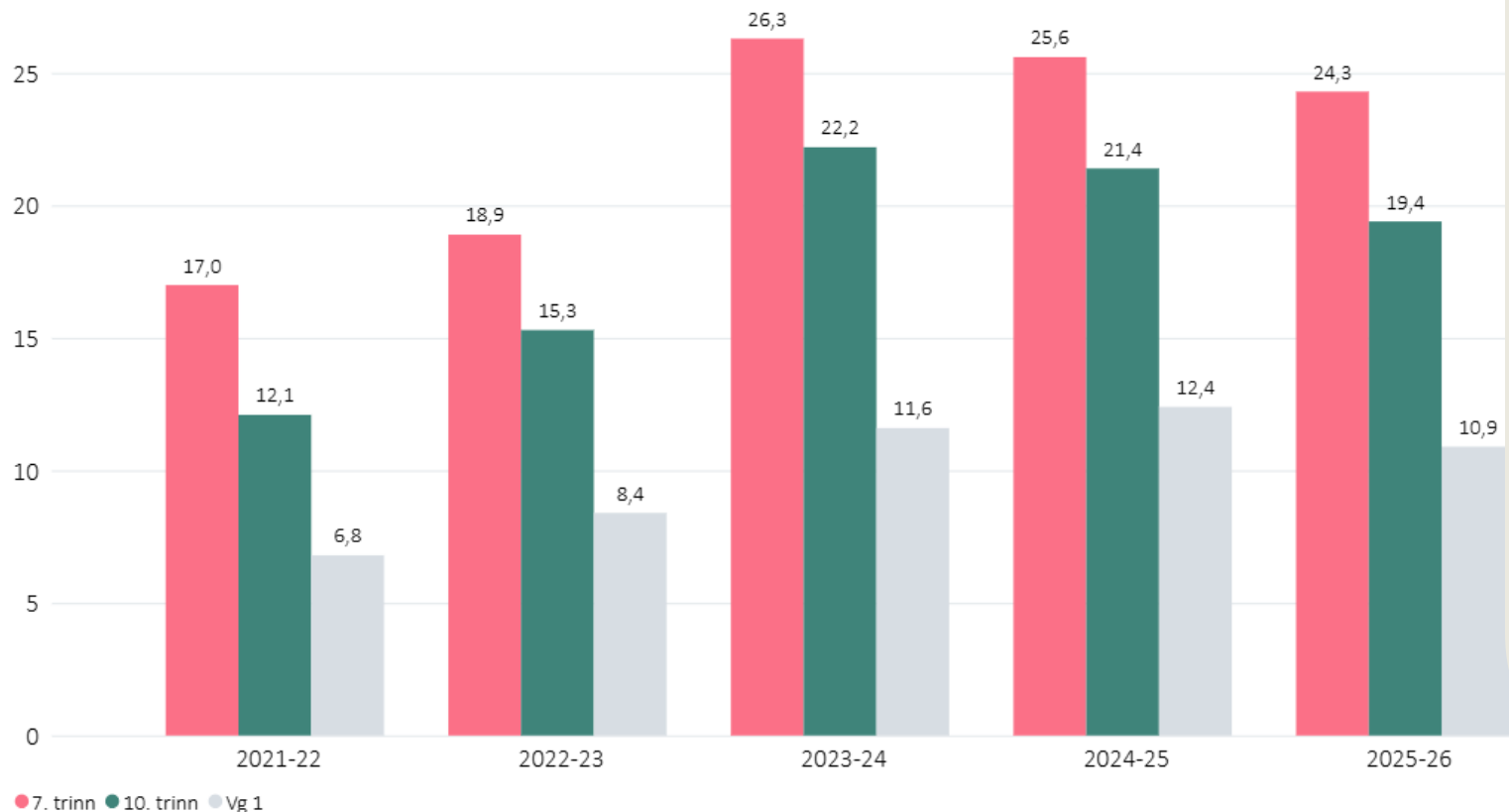
Mobbing

Læringsmiljø

# Nedgang i mobbeandeler i 2025-26

- på de fleste alderstrinn og for begge kjønn
- men fortsatt på et høyere nivå enn for 3-4 år siden.

Mobbing på skolen fordelt på klasstrinn for alle kjønn over tid. Andel (prosent)



## Beregningen av «Mobbing på skolen»:

I Elevundersøkelsen blir elevene stilt tre spørsmål:

- Er du blitt mobbet av andre elever på skolen de siste månedene?
- Er du blitt mobbet digitalt (mobil, iPad, PC) de siste månedene?
- Er du blitt mobbet av voksne på skolen de siste månedene?

Elever som har svart at de er mobbet «To–tre ganger i måneden» eller oftere, inngår i tallene om mobbing for det enkelte spørsmålet.

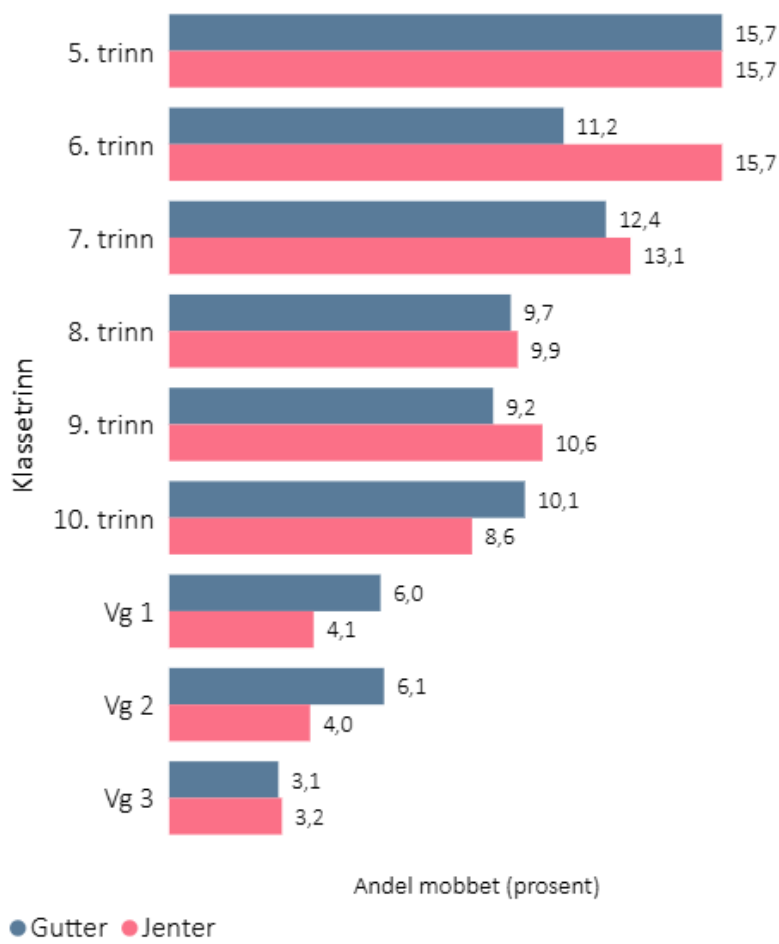
I «Mobbing på skolen»-andelen inngår elever som har svart at de blir mobbet på ett eller flere av de tre spørsmålene om mobbing.

Elever som svarer at de blir mobbet på flere måter (f.eks. både av andre elever og digitalt), telles bare én gang i «Mobbing på skolen»-andelen.

I tillegg er elever som svarer at de er mobbet digitalt av personer utenfor skolen trukket fra.

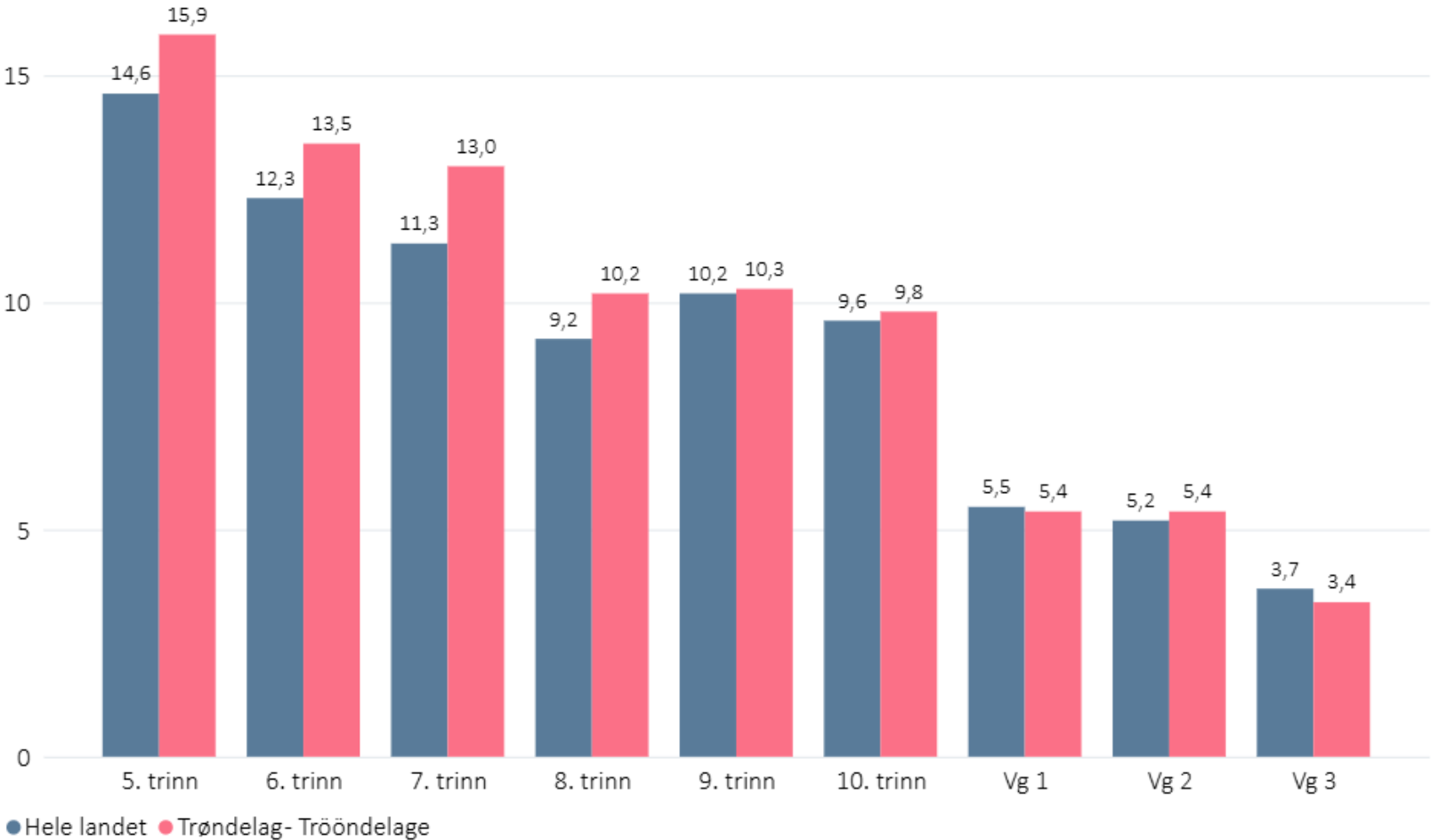
# Mobbing og kjønn

Mobbing på skolen fordelt på kjønn i Trøndelag i 2025-26



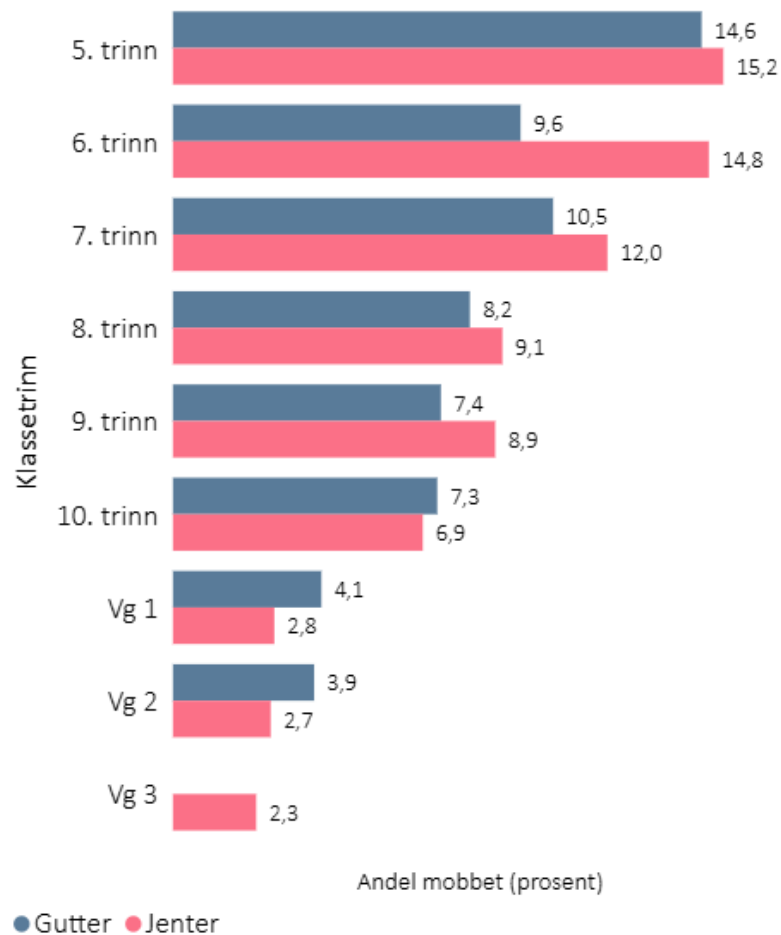
# Mobbing reduseres med alder

Mobbing på skolen i Trøndelag og Hele landet i 2025-26  
Andel mobbet (prosent)



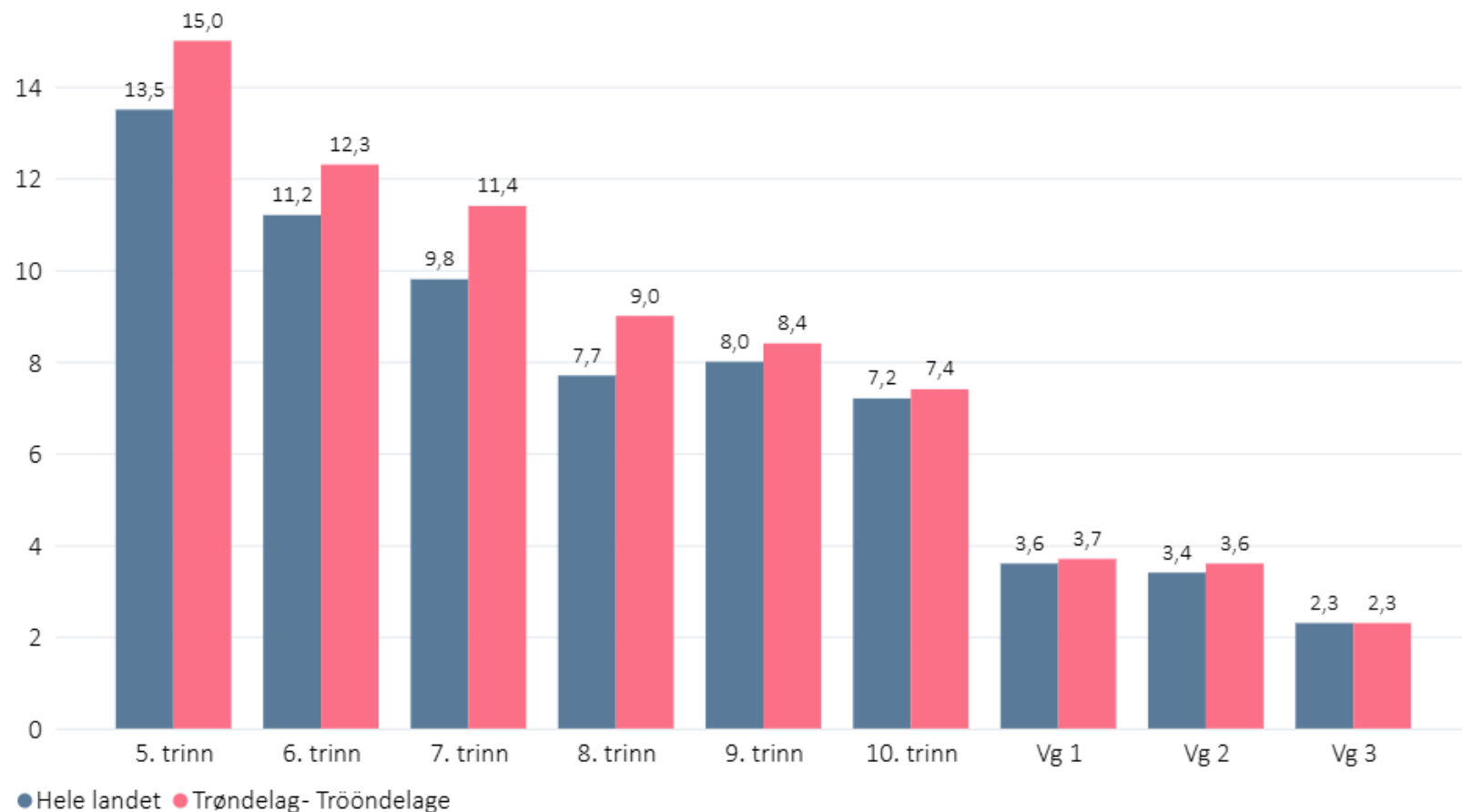
# -Er du blitt mobbet av andre elever

- Er du blitt mobbet av andre elever på skolen de siste månedene? fordelt på kjønn i Trøndelag i 2025-26



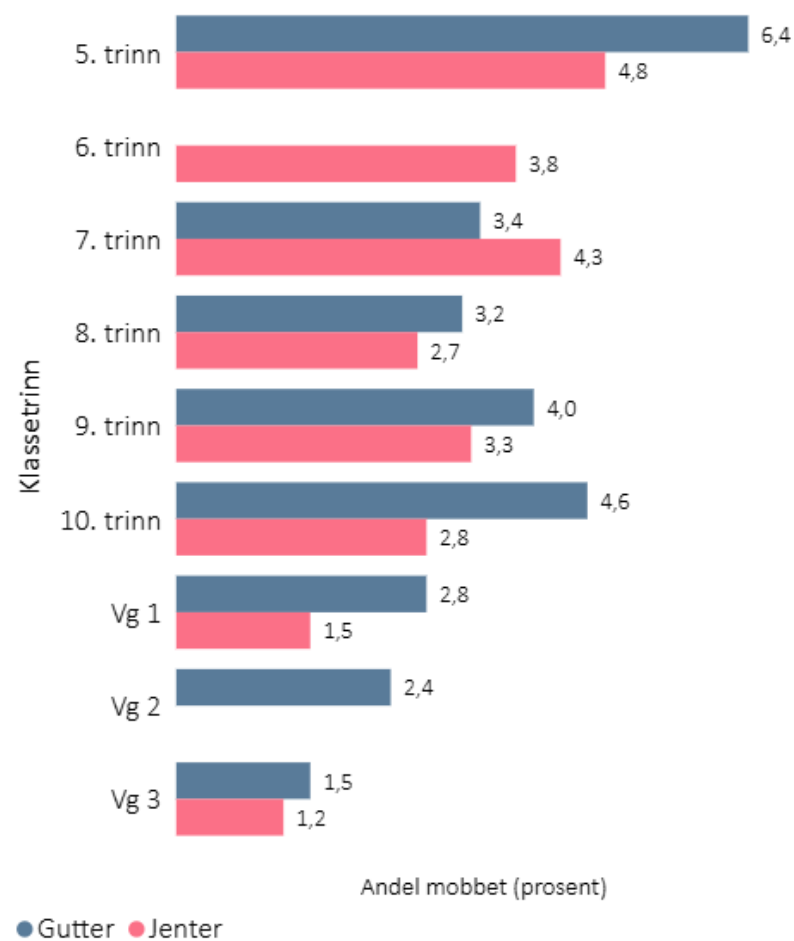
- Er du blitt mobbet av andre elever på skolen de siste månedene? i Trøndelag og Hele landet i 2025-26

Andel mobbet (prosent)



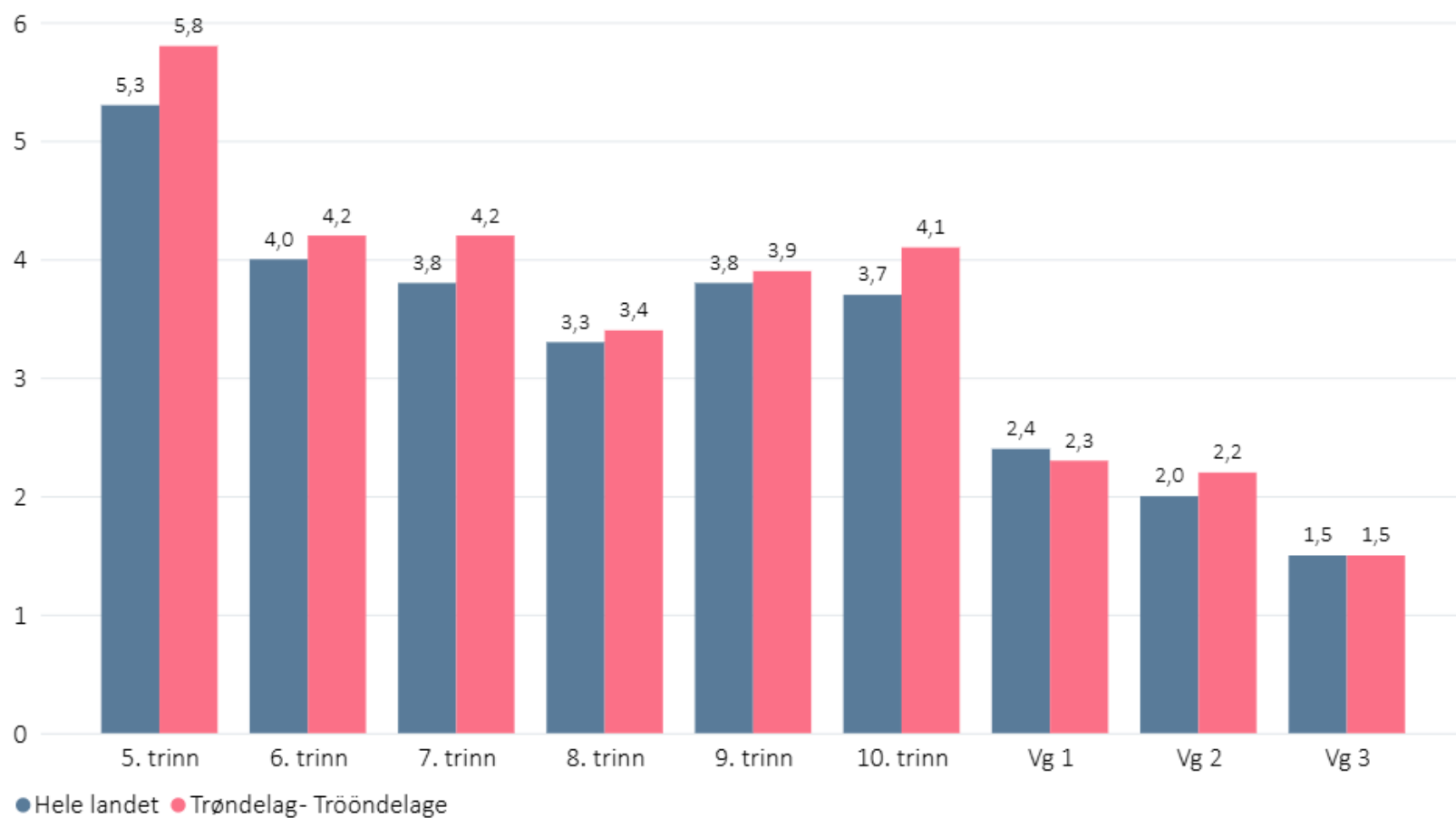
# -Er du blitt mobbet digitalt

- Er du blitt mobbet digitalt (mobil, iPad, PC) de siste månedene? fordelt på kjønn i Trøndelag i 2025-26



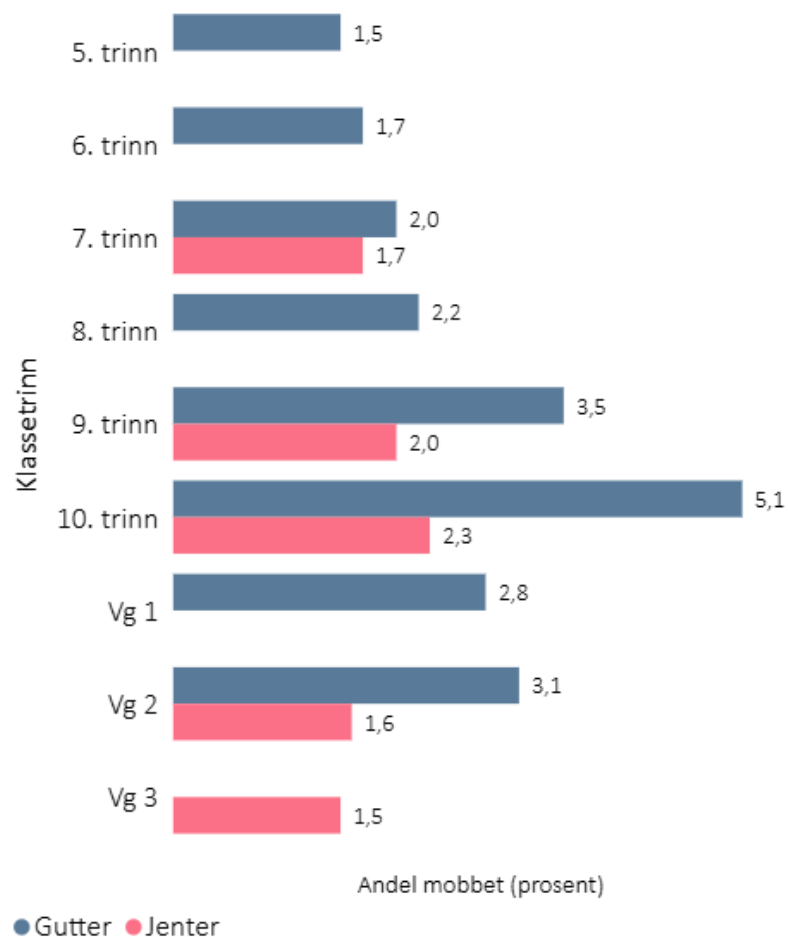
- Er du blitt mobbet digitalt (mobil, iPad, PC) de siste månedene? i Trøndelag og Hele landet i 2025-26

Andel mobbet (prosent)



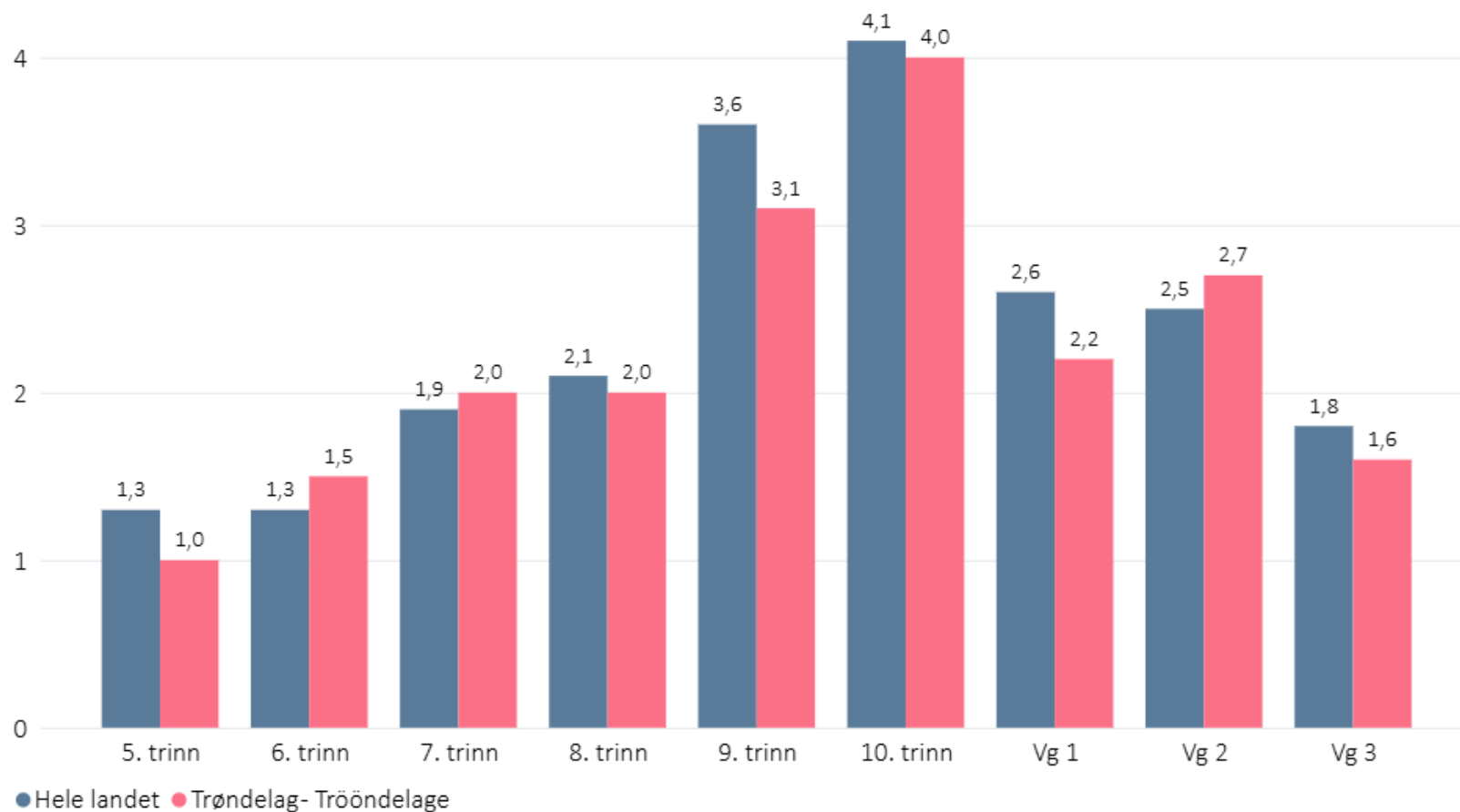
# -Er du blitt mobbet av voksne på skolen

- Er du blitt mobbet av voksne på skolen de siste månedene? fordelt på kjønn i Trøndelag i 2025-26



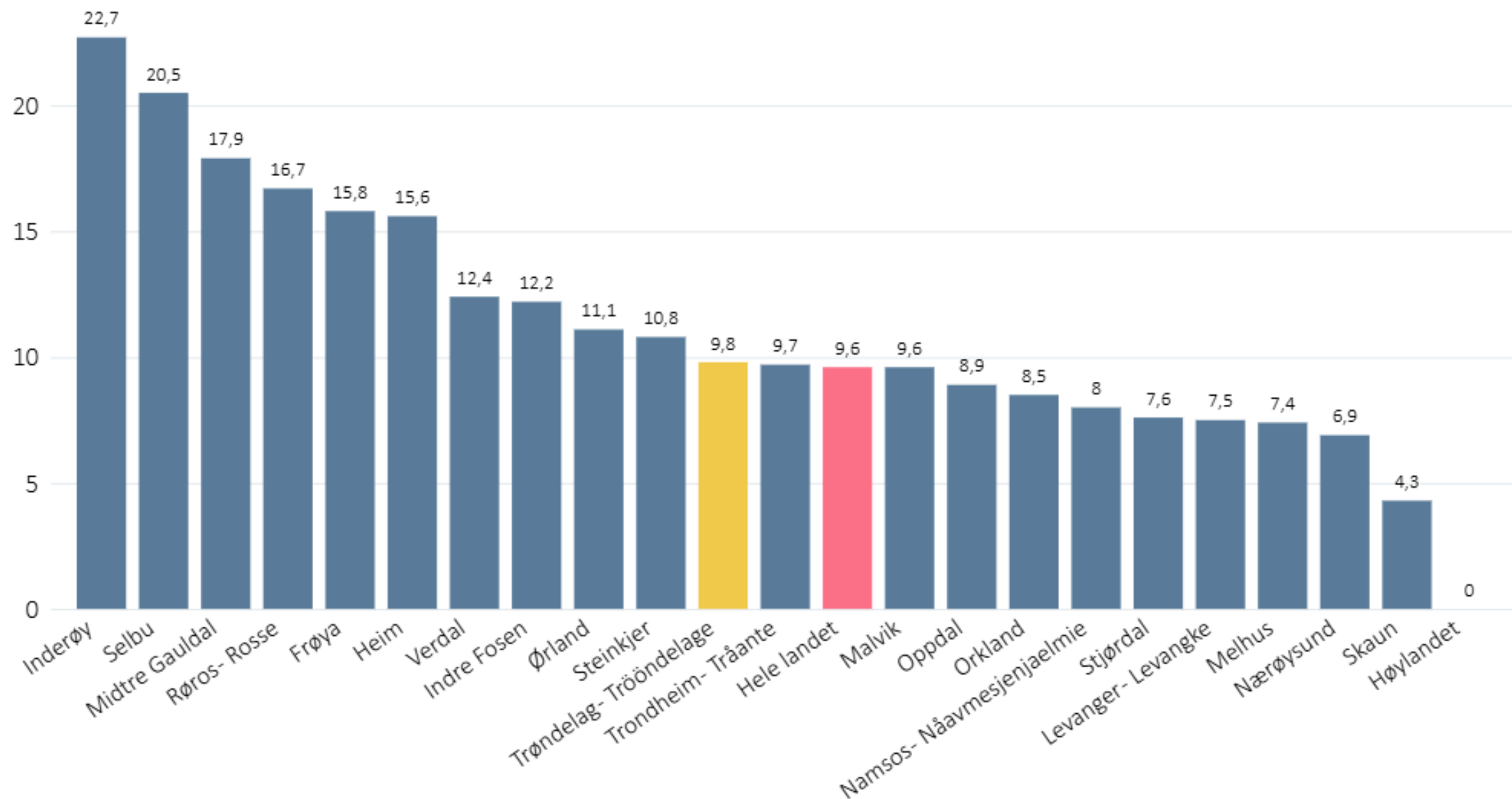
- Er du blitt mobbet av voksne på skolen de siste månedene? i Trøndelag og Hele landet i 2025-26

Andel mobbet (prosent)



## Mobbing på skolen i 10.trinn - 2025-26

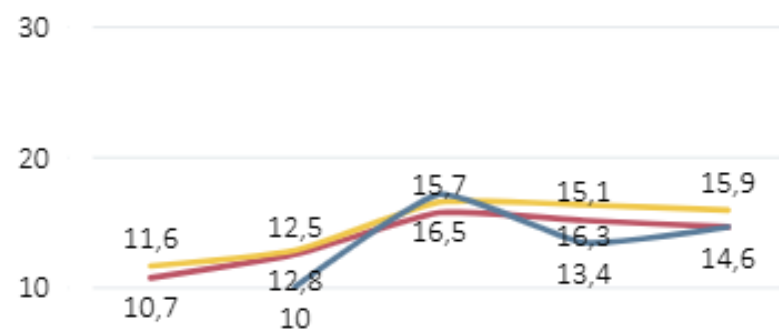
Andel mobbet (prosent)



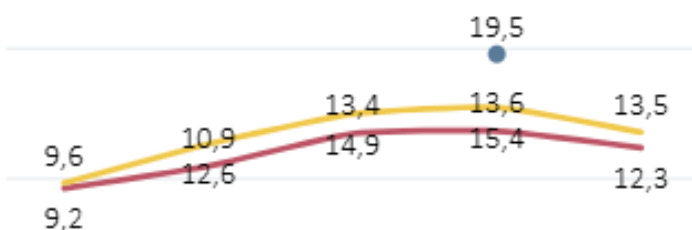
# Mobbing på skolen etter klassetrinn i Hele landet, Inderøy, Trøndelag - Trööndelage

Andel mobbet (prosent)

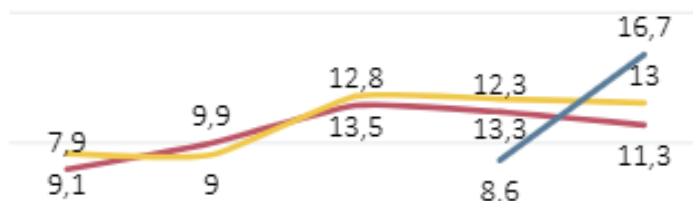
## 5. årstrinn



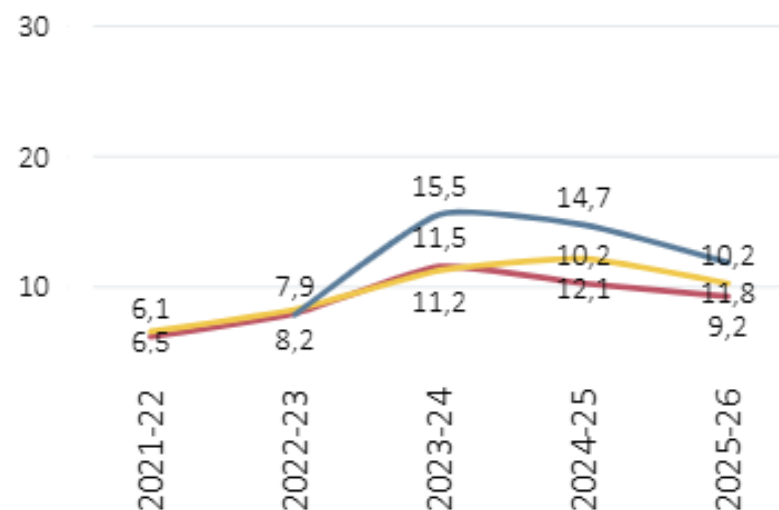
## 6. årstrinn



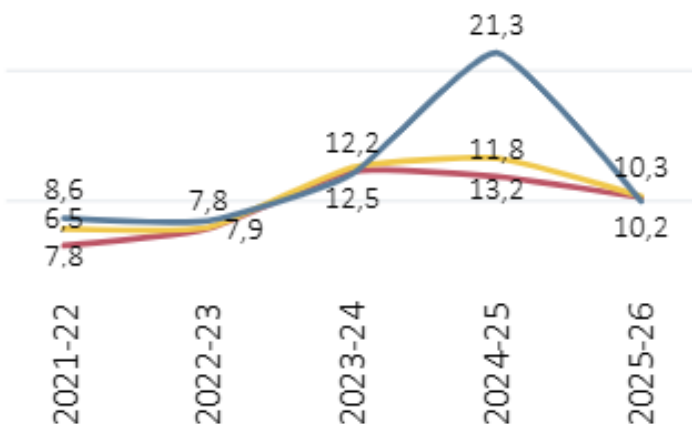
## 7. årstrinn



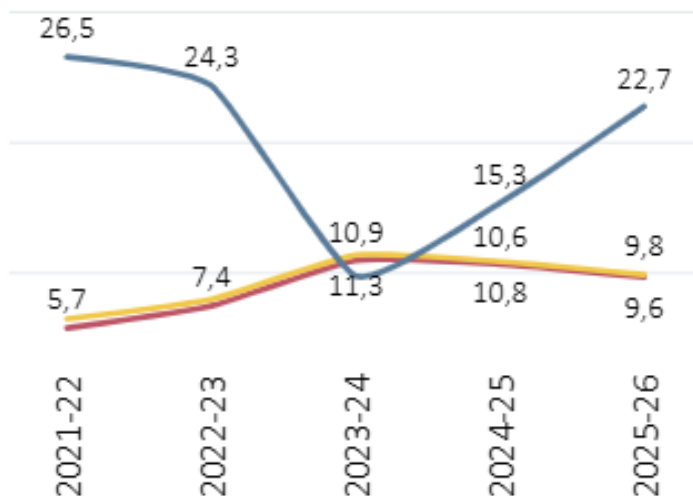
## 8. årstrinn



## 9. årstrinn



## 10. årstrinn

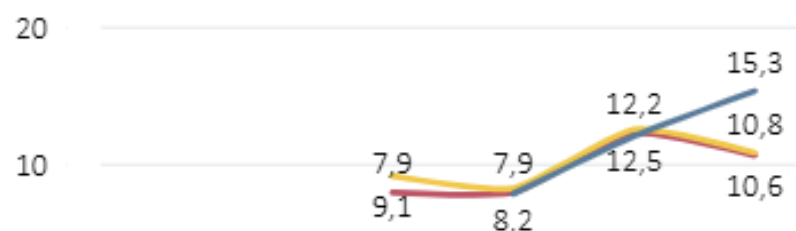


● Hele landet ● Trøndelag - Trööndelage ● Inderøy

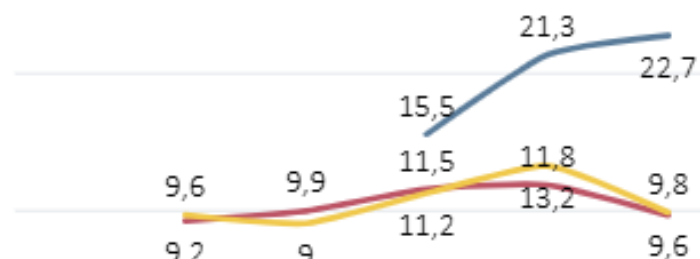
# Mobbing på skolen etter årskull (fødselsår) i Hele landet, Inderøy, Trøndelag - Trööndelage

Andel mobbet (prosent)

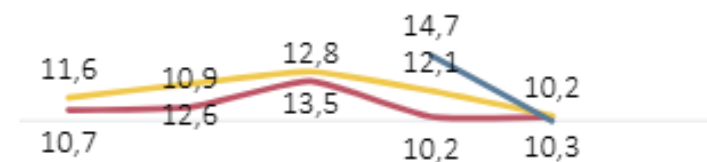
2009



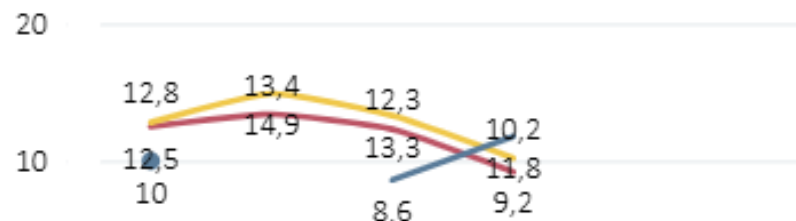
2010



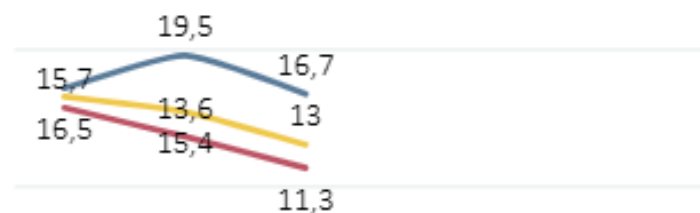
2011



2012



2013



2014

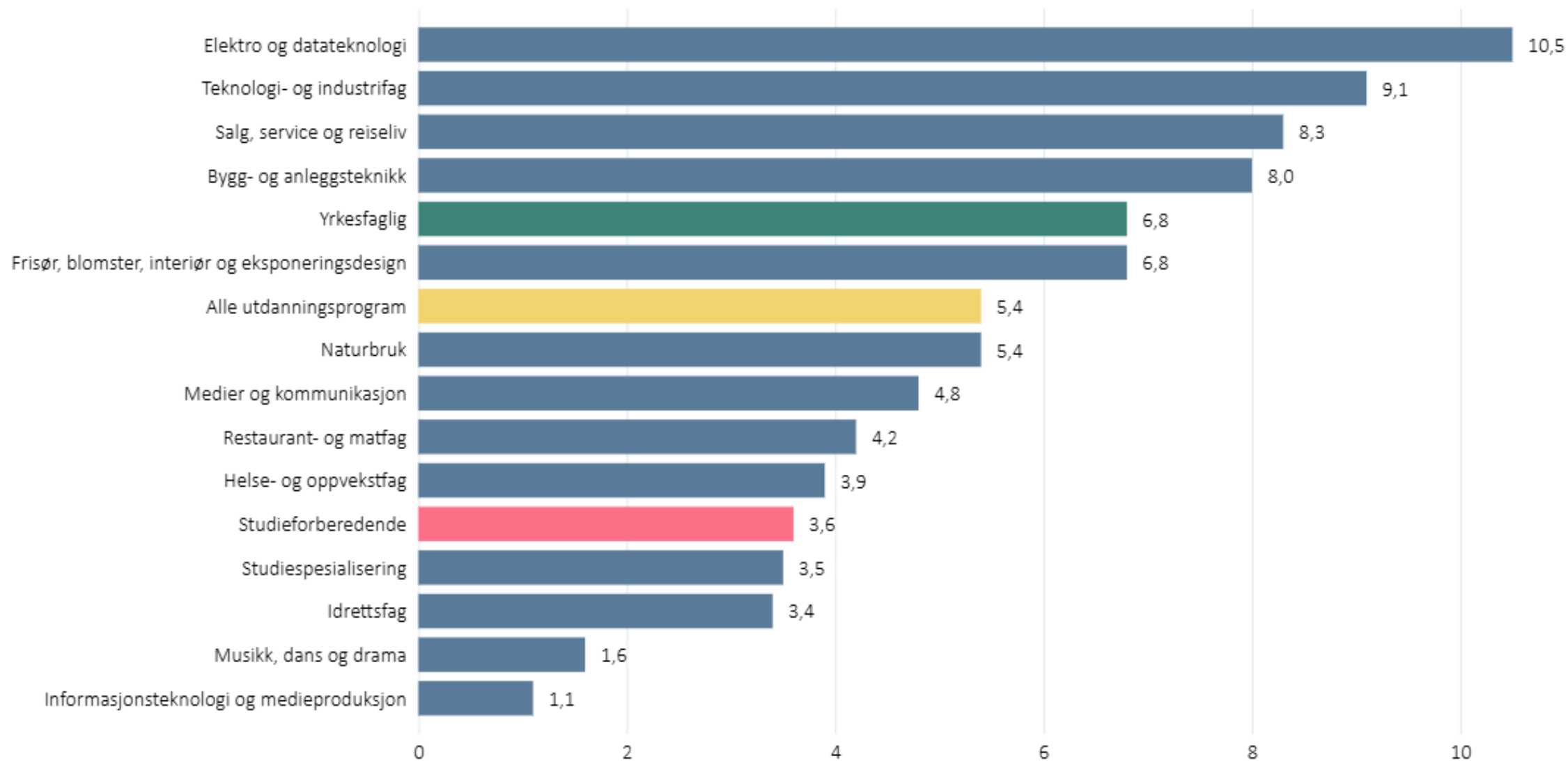


● Hele landet ● Trøndelag-Trööndelage ● Inderøy

# Mobbing i videregående fordelt på studieprogram

Mobbing på skolen for alle kjønn i 2025-26. Andel (prosent)

Vg 1



## Tema

- ☒ Trivsel
- ☐ Støtte fra lærer
- ☐ Støtte hjemmefra
- ☐ Vurdering for læring
- ☐ Læringskultur
- ☐ Mestring
- ☐ Motivasjon
- ☐ Elevdemokrati og medvirkning
- ☐ Felles regler
- ☐ Utdanning og yrkesveiledning (ungdomsskole...)
- ☐ Faglig utfordring

## Elevundersøkelsen i grunnskolen

Tallene er beregnet ut fra elevenes svar fra gjennomføringen av Elevundersøkelsen. Undersøkelsen er gjennomført i perioden oktober til desember.

Tallene som vises for læringsmiljø fra elevundersøkelsen er gjennomsnitt. Gjennomsnittsskåren beregnes ut fra elevenes svar på en 5-punktsskala. Høy verdi betyr positivt resultat. Beste gjennomsnittsverdi er 5. Dårligste verdi er 1.

[Utdanningsdirektoratets analyse av tallene](#)

## Spørsmål

Trives du på skolen?

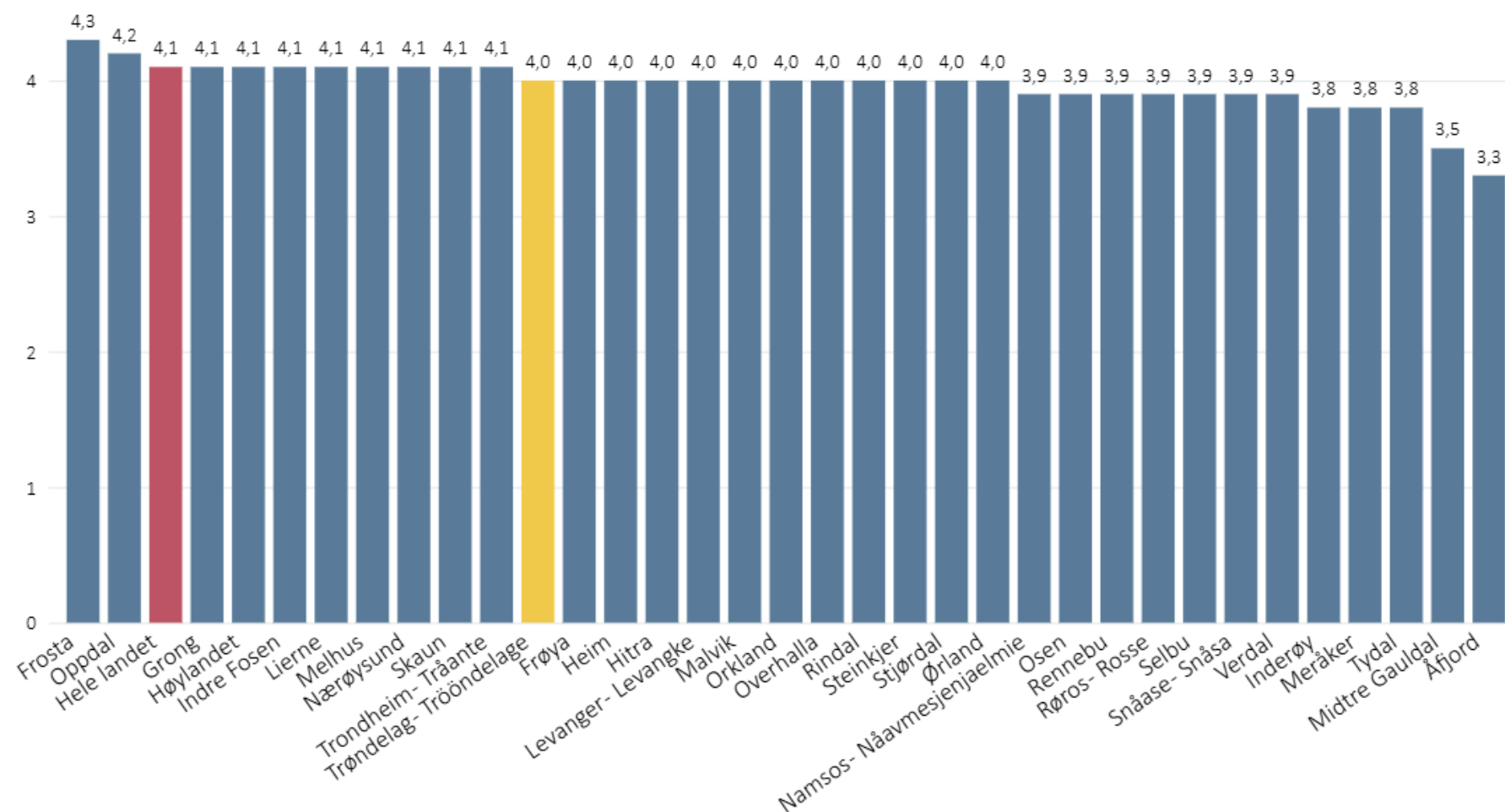
Klassetrinn

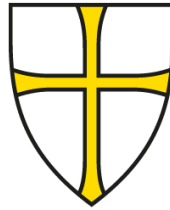
10

Skoleår

2025-26

## Trives du på skolen? - 10. årstrinn. trinn





# **Trøndelag fylkeskommune**

Trööndelagen fylhkentjielte

[trondelagfylke.no](http://trondelagfylke.no) | [fb.com/trondelagfylke](https://fb.com/trondelagfylke)