

## Ung2025

Referanse-ID

### Sosiale medier

Hvor lang tid bruker du vanligvis i løpet av en ukedag (hverdag) på følgende?

#### Snapchat

0-30 min

30 min - 1 time

1-2 timer

2-3 timer

mer enn 3 timer

Bruker det aldri/sjeldent

#### Instagram

0-30 min

30 min - 1 time

1-2 timer

2-3 timer

mer enn 3 timer

Bruker det aldri/sjeldent

#### TikTok

0-30 min

30 min - 1 time

1-2 timer

2-3 timer

mer enn 3 timer

Bruker det aldri/sjeldent

### **YouTube**

0-30 min

30 min - 1 time

1-2 timer

2-3 timer

mer enn 3 timer

Bruker det aldri/sjeldent

### **Facebook**

0-30 min

30 min - 1 time

1-2 timer

2-3 timer

mer enn 3 timer

Bruker det aldri/sjeldent

### **Datingapper (Tinder, Hinge, happn, etc.)**

0-30 min

30 min - 1 time

1-2 timer

2-3 timer

mer enn 3 timer

Bruker det aldri/sjeldent

**Meldingsapper (WhatsApp, Facebook Messenger, Signal, etc.)**

0-30 min

30 min - 1 time

1-2 timer

2-3 timer

mer enn 3 timer

Bruker det aldri/sjeldent

**Andre sosiale medier**

0-30 min

30 min - 1 time

1-2 timer

2-3 timer

mer enn 3 timer

Bruker det aldri/sjeldent

**Når du bruker sosiale medier, hvor ofte gjør du følgende?**

**Bruker sosiale medier tilknyttet skole/jobb**

Flere ganger daglig

Daglig

Ukentlig

Sjeldnere

Aldri

Bruker ikke sosiale medier / ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Legger ut statusoppdateringer, bilder eller filmer av meg selv/venner**

Flere ganger daglig

Daglig

Ukentlig

Sjeldnere

Aldri

Bruker ikke sosiale medier / ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Lager avtaler med venner, organiserer hverdagen min**

Flere ganger daglig

Daglig

Ukentlig

Sjeldnere

Aldri

Bruker ikke sosiale medier / ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Chatter med venner (enkeltvis eller i grupper)**

Flere ganger daglig

Daglig

Ukentlig

Sjeldnere

Aldri

Bruker ikke sosiale medier / ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Orienterer meg om hva som skjer blant venner, grupper jeg er med i, eller om kulturtilbud**

Flere ganger daglig

Daglig

Ukentlig

Sjeldnere

Aldri

Bruker ikke sosiale medier / ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Skriver innlegg, legger ut lenker eller kommenterer saker eller debatter knyttet til nyheter, samfunn, kultur eller politikk**

Flere ganger daglig

Daglig

Ukentlig

Sjeldnere

Aldri

Bruker ikke sosiale medier / ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Holder meg oppdatert på nyheter**

Flere ganger daglig

Daglig

Ukentlig

Sjeldnere

Aldri

Bruker ikke sosiale medier / ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Leser / ser videoer / følger influensere med tema som mote, sminke, trening og kosthold**

Flere ganger daglig

Daglig

Ukentlig

Sjeldnere

Aldri

Bruker ikke sosiale medier / ikke relevant

Ønsker ikke å svare

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

**Jeg bruker mye tid og energi på det jeg legger ut på sosiale medier**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noe

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant / jeg legger ikke ut noe

Ønsker ikke å svare

**Det er viktig for meg å få mange likes og/eller kommentarer på det jeg legger ut på sosiale medier**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noe

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant / jeg legger ikke ut noe

Ønsker ikke å svare

**Det er viktig for meg å ha mange følgere**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noe

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant / jeg legger ikke ut noe

Ønsker ikke å svare

**Jeg sletter det jeg legger ut på sosiale medier dersom det ikke får nok likes eller kommentarer**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noe

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant / jeg legger ikke ut noe

Ønsker ikke å svare

**Jeg retusjerer/redigerer kropp, ansikt, hud eller hår for å se bedre ut før jeg legger ut bilder av meg selv på sosiale medier**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noe

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant / jeg legger ikke ut noe

Ønsker ikke å svare

**Jeg opplever at det som andre legger ut (bilder/statusoppdateringer/stories) gjør at jeg føler meg mindre fornøyd med meg selv og mitt eget liv**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noe

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant / jeg legger ikke ut noe

Ønsker ikke å svare

**Jeg opplever at den responsen jeg får på det jeg legger ut (bilder/statusoppdateringer/stories) har stor betydning for hvordan jeg har det**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noe

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant / jeg legger ikke ut noe

Ønsker ikke å svare

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

**Jeg er redd for å gå glipp av noe dersom jeg ikke er på sosiale medier**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noen ganger / delvis

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Sosiale medier gir meg en følelse av kontroll eller oversikt over hva som foregår**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noen ganger / delvis

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Jeg føler at jeg må like og/eller kommentere det venner legger ut på sosiale medier**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noen ganger / delvis

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Jeg føler at jeg må svare på alle meldinger, «streaks» og lignende jeg mottar**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noen ganger / delvis

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Dersom jeg ikke svarer, liker eller kommenterer, så kan det få negative konsekvenser**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noen ganger / delvis

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Dersom venner lar være å like eller kommentere det jeg legger ut på sosiale medier, så tenker jeg at noe er galt**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noen ganger / delvis

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Dersom jeg ikke deltar på sosiale medier faller jeg utenfor**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noen ganger / delvis

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Jeg følger nøye med på hva venner/kjæreste/familie gjør på ved å følge med på sosiale medier (for eksempel stories, Snap Map)**

Ikke i det hele tatt

Ganske lite

Noen ganger / delvis

Ganske mye

Svært mye

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Folk har forskjellige vaner når det gjelder mobilbruk på kvelden og natta. I løpet av**

**de siste 7 dagene, hvor ofte har du gjort følgende?****Brukt smarttelefon de siste 30 minuttene før jeg la meg til å sove**

Ingen av dagene

1-2 dager

3-5 dager

6-7 dager

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Hatt smarttelefon med inn på soverommet på natta**

Ingen av dagene

1-2 dager

3-5 dager

6-7 dager

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Brukt smarttelefon til å lese eller sende meldinger etter at jeg la meg**

Ingen av dagene

1-2 dager

3-5 dager

6-7 dager

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Brukt smarttelefon til sosiale medier, videoer eller gaming etter at jeg la meg**

Ingen av dagene

1-2 dager

3-5 dager

6-7 dager

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Skrudd av varslinger før jeg la meg til å sove**

Ingen av dagene

1-2 dager

3-5 dager

6-7 dager

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Blitt vekket av en melding eller varsling på smarttelefon i løpet av natta**

Ingen av dagene

1-2 dager

3-5 dager

6-7 dager

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Våknet i løpet av natta og sjekket noe annet enn klokkeslett på smarttelefon**

Ingen av dagene

1-2 dager

3-5 dager

6-7 dager

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**I løpet av de siste tre månedene, hvor mange dager pr. uke har du vært så søvning/trett at det har gått ut over skole/jobb eller privatliv?**

0 (ingen dager i løpet av en uke)

1

2

3

4

5

6

7 (alle dager i løpet av en uke)

## Personlighet

Her er noen egenskaper som i større eller mindre grad kan passe for å beskrive deg. Vennligst angi i hvilken grad du er uenig eller enig i utsagnene

**Jeg er en som ...**

**Har en tendens til å være stillferdig**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er medfølende, ømhjertet**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Har en tendens til å være ustrukturert**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er ofte bekymret**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er meget interessert i kunst, musikk eller litteratur**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er dominerende, optrer som en leder**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er av og til frekk mot andre**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Har vanskelig for å ta fatt på oppgaver**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Har en tendens til å være deprimert og nedfor**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Har liten interesse for abstrakte ideer**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Jeg er en som ...**

**Er full av energi**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Tror det beste om folk**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er pålitelig, en man alltid kan regne med**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er følelsesmessig stabil, blir sjelden opprørt**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er original, kommer med nye ideer**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er utadvendt, sosial**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Kan være kald og lite omsorgsfull**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Holder det ryddig og ordentlig**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er avslappet, takler stress godt**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Har få kunstneriske interesser**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Jeg er en som ...**

**Foretrekker at andre tar styringen**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Har respekt, behandler andre med respekt**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er utholdende, står på til oppgaven er utført**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er trygg på og fornøyd med seg selv**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Liker å tenke, tenker dypt**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Er mindre aktiv enn andre mennesker**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Har en tendens til å finne feil ved andre**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Kan være litt slurvete, likeglad**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

**Har temperament og reagerer fort emosjonelt**

Svært uenig

Uenig

Nøytral

Enig

Svært enig

## De siste 14 dagene

**Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de siste 14 dagene?**

**Følt deg nervøs, engstelig eller «på tuppa»**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Ikke klart å stoppe eller kontrollere bekymringene dine**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Bekymret deg for mye om ulike ting**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Hatt vansker med å slappe av**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Vært så rastløs at det har vært vanskelig å sitte stille**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Blitt lett irritert eller ergret deg over ting**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Følt deg redd som om noe forferdelig kunne komme til å skje**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Hvis du har opplevd ett eller flere av problemene nevnt på forrige side, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?**

Ikke vanskelig i det hele tatt

Litt vanskelig

Svært vanskelig

Ekstremt vanskelig

Har ikke opplevd noen av problemene

**Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de siste 14 dagene?**

**Liten interesse for eller glede av å gjøre ting**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Vansker med å sovne, sove uten avbrudd eller sovet for mye**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Følt deg trett eller energiløs**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Dårlig matlyst eller å spise for mye**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Vært misfornøyd med deg selv eller følt deg mislykket, eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på tv**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv**

Ikke i det hele tatt

Noen dager

Mer enn halvparten av dagene

Nesten hver dag

**Hvis du har opplevd ett eller flere av problemene nevnt på forrige side, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?**

Ikke vanskelig i det hele tatt

Litt vanskelig

Svært vanskelig

Ekstremt vanskelig

Har ikke opplevd noen av problemene

## Ensomhet

**Hvor ofte har du følt på følgende i løpet av de siste 6 månedene?**

**Savnet noen å være sammen med**

Aldri

Sjelden

Av og til

Ofte

Svært ofte

**Følt deg utenfor**

Aldri

Sjelden

Av og til

Ofte

Svært ofte

**Følt deg isolert fra andre**

Aldri

Sjelden

Av og til

Ofte

Svært ofte

**Angi hvor ofte du i gjennomsnitt har kontakt med følgende familiemedlemmer/venner:**

*Med kontakt menes et fysisk møte, telefonsamtale eller annen kontakt gjennom f.eks. sosiale medier.*

**Din biologiske mor**

Daglig

5-6 dager i uken

3-4 ganger i uken

1-2 ganger i uken

1-2 ganger per måned

Sjeldnere enn 1-2 ganger per måned

Aldri

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

**Din biologiske far**

Daglig

5-6 dager i uken

3-4 ganger i uken

1-2 ganger i uken

1-2 ganger per måned

Sjeldnere enn 1-2 ganger per måned

Aldri

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

### **Steforelder / annen enn biologisk forelder**

Daglig

5-6 dager i uken

3-4 ganger i uken

1-2 ganger i uken

1-2 ganger per måned

Sjeldnere enn 1-2 ganger per måned

Aldri

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

### **Dine besteforeldre**

Daglig

5-6 dager i uken

3-4 ganger i uken

1-2 ganger i uken

1-2 ganger per måned

Sjeldnere enn 1-2 ganger per måned

Aldri

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

### **Dine søsken**

Daglig

5-6 dager i uken

3-4 ganger i uken

1-2 ganger i uken

1-2 ganger per måned

Sjeldnere enn 1-2 ganger per måned

Aldri

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

### **Andre slektninger**

Daglig

5-6 dager i uken

3-4 ganger i uken

1-2 ganger i uken

1-2 ganger per måned

Sjeldnere enn 1-2 ganger per måned

Aldri

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

## Venner

Daglig

5-6 dager i uken

3-4 ganger i uken

1-2 ganger i uken

1-2 ganger per måned

Sjeldnere enn 1-2 ganger per måned

Aldri

Ikke relevant

Ønsker ikke å svare

## Kjønn

### Hvilket kjønn ble du registrert med ved fødselen?

*Dvs. kjønn som ble registrert i fødselsattesten/Folkeregisteret*

Jente

Gutt

Kjønn ble registrert som uavklart ved fødselen

Ønsker ikke å svare

### Vi kan bare bruke et begrenset antall kategorier når vi skal analysere data. Hvilken av disse kategoriene passer best med hvordan du tenker om deg selv i dag?

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Kjønn ble registrert som uavklart ved fødselen» er valgt i spørsmålet «Hvilket kjønn ble du registrert med ved fødselen?»*

Mann

Kvinne

Transmann

Transkvinne

Ikke-binær / flytende kjønn

Agender (uten kjønn)

Annet

Har ingen preferanser

Vet ikke

Ønsker ikke å svare

### Identifiserer du deg med kjønn du ble registrert med ved fødsel?

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jente eller Gutt eller Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Hvilket kjønn ble du registrert med ved fødselen?»*

Ja

Nei

Vet ikke

Ønsker ikke å svare

### Vi kan bare bruke et begrenset antall kategorier når vi skal analysere data. Hvilken av disse kategoriene passer best med hvordan du tenker om deg selv i dag?

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei eller Vet ikke» er valgt i spørsmålet «Identifiserer du deg med kjønn du ble registrert med ved fødsel?»*

Mann

Kvinne

Transmann

Transkvinne

Ikke-binær / flytende kjønn

Agender (uten kjønn)

Annet

Har ingen preferanser

Vet ikke

Ønsker ikke å svare

## Sosial oppførsel

**I hvilken grad stemmer følgende utsagn for deg de siste 6 månedene?**

**Jeg prøver å være hyggelig mot andre. Jeg bryr meg om hva de føler**

Stemmer ikke

Stemmer delvis

Stemmer helt

**Jeg deler gjerne med andre**

Stemmer ikke

Stemmer delvis

Stemmer helt

**Jeg stiller opp hvis noen er såret, lei seg eller føler seg dårlig**

Stemmer ikke

Stemmer delvis

Stemmer helt

**Jeg er snill mot barn**

Stemmer ikke

Stemmer delvis

Stemmer helt

**Jeg tilbyr meg ofte å hjelpe andre (familiemedlemmer, venner, kolleger)**

Stemmer ikke

Stemmer delvis

Stemmer helt

Trykk på «**Send**» for å sende inn skjemaet. Tusen takk for ditt bidrag!

## Graviditet

### Er du gravid nå eller planlegger du å bli gravid i løpet av det neste året?

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jente» er valgt i spørsmålet «Hvilket kjønn ble du registrert med ved fødselen?»*

Jeg er gravid nå og planlegger å gjennomføre graviditeten

Jeg er gravid nå, men er usikker på om jeg vil gjennomføre graviditeten

Jeg er gravid nå, men jeg ønsker ikke å gjennomføre graviditeten

Jeg planlegger å bli gravid i løpet av det neste året

Ingen av disse

Ønsker ikke å svare

Takk for ditt bidrag så langt! Vi ønsker nå å stille deg noen spørsmål om graviditeten din. Dette vil ta ca. 7 minutter. Trykk på «**Send og gå videre**» for at dine svar så langt blir registrert, og for å komme videre til graviditetsspørsmålene.

Nå er du straks ferdig å fylle ut spørreskjemaet! Trykk på «**Send og gå videre**» for at dine svar så langt blir registrert, og for å komme videre til siste del av spørreskjemaet.

Trykk på «**Send**» for å sende inn skjemaet. Tusen takk for ditt bidrag!