

The background of the entire page is a collage of numerous small, overlapping video frames, each showing different scenes of people and landscapes. In the center, a large smartphone is held by a person whose face is visible on the screen. The phone's screen shows a dark background with many colorful, glowing icons and symbols, suggesting a digital or social media environment.

STOLIN ATHYGLI

Viðhorf til samfélagsmiðla og skjánotkunar

Niðurstöður spurningakönnunar
Maskínu fyrir Fjölmiðlanefnd og Netvís



FJÖLMÍÐLANEFND
ICELANDIC MEDIA COMMISSION

Netvís

Stolin athygli

Viðhorf til samfélagsmiðla og skjánotkunar

Niðurstöður spurningakönnunar Maskínu fyrir Fjölmiðlanefnd
Febrúar 2026
Fjölmiðlanefnd
Maskína
Umsjón:
Skúli Bragi Geirdal og Haukur Brynjarsson

HELSTU NIÐURSTÖÐUR

60,4%

sögðu upplifun sína af samfélagsmiðlum verri nú en þegar þau byrjuðu að nota þá

73,4%

birta færri færslur á samfélagsmiðlum nú en þegar þau byrjuðu að nota þá

63,8%

sögðust sjá færri færslur frá vinum á samfélagsmiðlum nú en fyrir ári síðan

88,5%

sögðu magn auglýsinga og efnis frá ókunnugum hafa aukist á sínum samfélagsmiðlum síðastliðið ár

51,7%

rákust vikulega á efni á netinu sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð ákveðinna hópa síðastliðna 12 mánuði

41,7%

þátttakenda á aldrinum 18-29 ára rákust **daglega** á efni á netinu sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð ákveðinna hópa síðastliðna 12 mánuði

56,6%

eru oft í símanum á salerninu

36,3%

eiga erfitt með að horfa á heila mynd, þátt eða íþróttaviðburð án þess að fara í símann

29,3%

á aldrinum 18-39 ára sögðust þurfa að hlusta eða horfa á eitthvað í símanum til þess að geta sofnað

46%

þátttakenda á aldrinum 18-29 ára sögðust eiga erfitt með að borða án þess að horfa á myndbönd, þætti, myndir eða skrolla í símanum á meðan

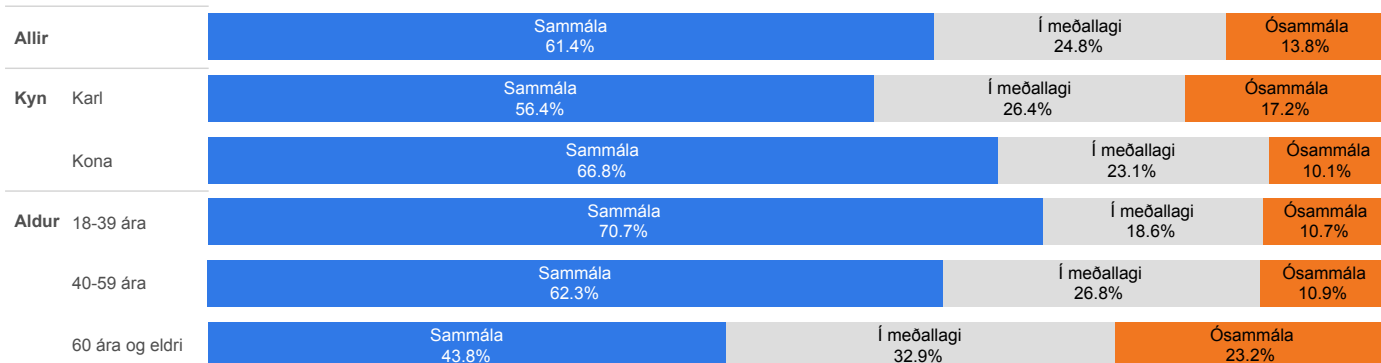
81%

finnst að aldurstakmark á samfélagsmiðlum ætti að vera hærra en 13 ára

Meirihluti telur sig eyða of miklum tíma fyrir framan skjá

Þegar þátttakendur voru spurðir hversu sammála eða ósammála þeir væru fullyrðingunni „mér finnst ég eyða of miklum tíma fyrir framan skjá (síma, tölvu, sjónvarpi, o.s.frv.)“ sögðust 61,4% vera sammála fullyrðingunni. Þar af sögðust 25,3% vera mjög sammála henni. Alls kváðust 24,8% vera í meðallagi sammála og 13,8% ósammála. Yngri þátttakendur voru í ríkari mæli sammála fullyrðingunni en þeir eldri og fór hlutfall þeirra sem sögðust sammála lækkandi með hækkandi aldri. Þá voru konur (66,8%) líklegri til að vera sammála fullyrðingunni heldur en karlar (56,4%).

Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingum? - Mér finnst ég eyða of miklum tíma fyrir framan skjá (sími, tölva, sjónvarp, o.s.frv.)

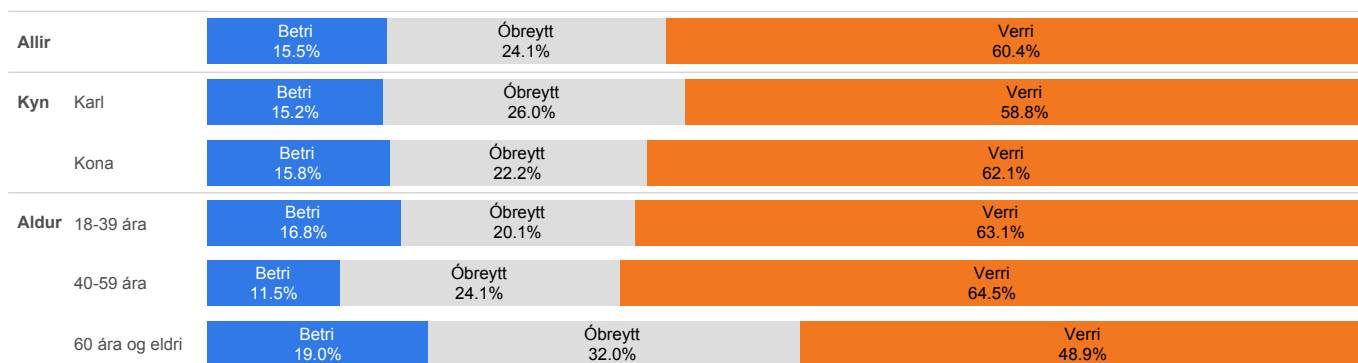


Flestir sögðu upplifun sína af samfélagsmiðlum hafa versnað

Mikill meirihluti þátttakenda, eða 60,4%, sögðu upplifun sína af samfélagsmiðlum verri nú en hún var þegar þeir byrjuðu að nota þá. Þar af sagði fjórðungur upplifunina miklu verri nú en þá. Aðeins 15,5% þátttakenda sögðu upplifunina betri og 24,1% sögðu hana óbreytta. Þátttakendur á aldrinum 30–49 ára voru líklegri en aðrir aldurshópar til að telja upplifun sína á samfélagsmiðlum hafa versnað. Um 68% þátttakenda í þeim aldurshópi taldi upplifunina verri nú en áður.

Þá hækkar hlutfall þeirra sem sögðu upplifunina hafa versnað með hækkandi menntunarstigi. Aðeins 45,6% þeirra sem hafa grunnskólapróf sögðu upplifunina hafa versnað samanborið við 67,3% þeirra sem hafa háskólapróf.

Er upplifun þín af samfélagsmiðlum betri eða verri en hún var þegar þú byrjaðir að nota samfélagsmiðla eða óbreytt?



Færri birta færslur á samfélagsmiðlum og sjá færslur frá vinum sínum en áður

Tæplega þrír af hverjum fjórum þátttakendum sögðust birta færri færslur á samfélagsmiðlum nú en þegar þeir byrjuðu að nota þá og rúmlega helmingur sögðust birta miklu færri færslur nú en þá. Séu niðurstöðurnar skoðaðar með tilliti til aldurs má sjá að þátttakendur í aldurshópnum 30-49 ára hafa dregið mest úr því að birta færslur á samfélagsmiðlum.

Birtir þú fleiri eða færri færslur nú á samfélagsmiðlum en þegar þú byrjaðir að nota samfélagsmiðla?

Allir		Fleiri 8.5%	Jafn margar 18.2%	Færri 73.4%
Kyn	Karl	Fleiri 7.6%	Jafn margar 21.4%	Færri 70.9%
	Kona	Fleiri 9.3%	Jafn margar 14.8%	Færri 75.9%
Aldur	18-39 ára	Fleiri 9.0%	Jafn margar 14.1%	Færri 76.9%
	40-59 ára	Fleiri 5.6%	Jafn margar 17.1%	Færri 77.3%
	60 ára og eldri	Fleiri 11.9%	Jafn margar 28.4%	Færri 59.7%

Sömuleiðis sögðust þátttakendur sjá færri færslur frá vinum á samfélagsmiðlum nú en fyrir ári síðan. Tæplega 64% aðspurðra sögðust sjá færri slíkar færslur, fjórðungur sagðist sjá jafn margar færslur en aðeins 11,5% sögðust sjá fleiri færslur frá vinum. Allir aldurshópar greina frá slíkri fækkun, en hún mælist mest hjá þátttakendum á aldrinum 30-49 ára.

Lítinn sem engan mun má greina á svörum þátttakenda út frá kyni þeirra. Sé litið til menntunar má þó sjá að þeir þátttakendur sem eru með hærri menntunarstig eru líklegri til að sjá færri færslur frá vinum á samfélagsmiðlum heldur en þátttakendur með lægra menntunarstig.

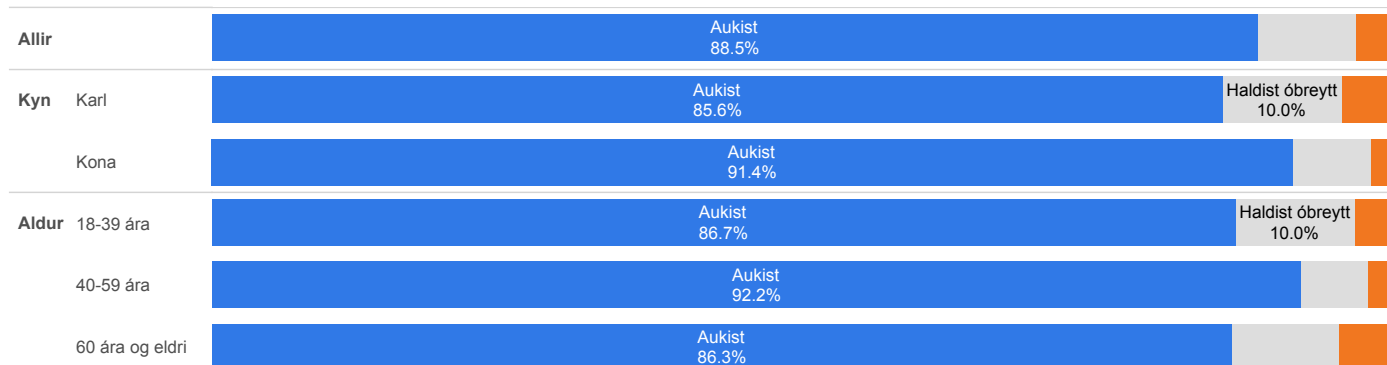
Finnst þér þú sjá fleiri eða færri færslur frá vinum á samfélagsmiðlum núna en fyrir ári síðan?

Allir		Fleiri 11.5%	Jafn margar 24.7%	Færri 63.8%
Kyn	Karl	Fleiri 11.0%	Jafn margar 26.1%	Færri 63.0%
	Kona	Fleiri 12.1%	Jafn margar 23.2%	Færri 64.7%
Aldur	18-39 ára	Fleiri 14.1%	Jafn margar 26.5%	Færri 59.4%
	40-59 ára	Fleiri 7.8%	Jafn margar 19.9%	Færri 72.3%
	60 ára og eldri	Fleiri 12.2%	Jafn margar 28.7%	Færri 59.1%

Upplifa aukið magn auglýsinga og efnis frá ókunnugum á samfélagsmiðlum

Langflestir aðspurðra (88,5%) merkja aukningu á magni auglýsinga og efnis frá ókunnugum á samfélagsmiðlum sínum síðastliðið ár. Niðurstöðurnar eru nokkuð afgerandi og á það við þvert á aldurshópa. Þó ber að nefna að aldurshópurinn 40-49 ára svaraði með mest afgerandi hætti, en 92,4% þeirra töldu slíkt efni hafa aukist á sínum samfélagsmiðlum.

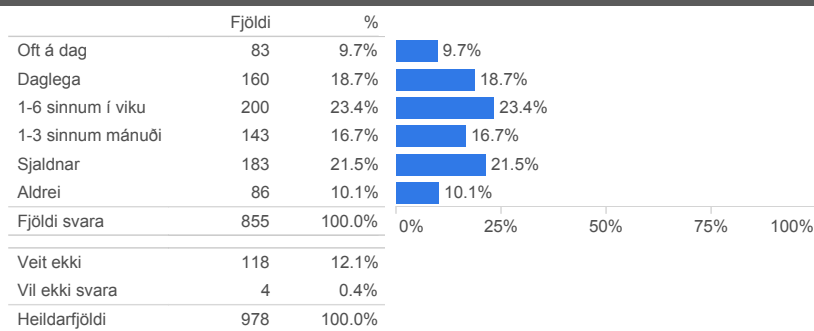
Finnst þér magn auglýsinga og efnis (færslur, myndir, myndbönd) frá einhverjum sem þú þekkir ekki eða fylgir ekki hafa aukist, minnkað eða haldist óbreytt á þínum samfélagsmiðlum síðastliðið ár?



Helmingur rakst vikulega á hatursfullt efni á netinu síðastliðna 12 mánuði

Rúmlega helmingur þátttakenda (51,7%) sagðist hafa rekist á efni á netinu sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð einhverra hópa a.m.k. vikulega síðastliðna 12 mánuði. Aðeins 10% þátttakenda kvaðst aldrei hafa rekist á slíkt efni á tímabilinu. Séu niðurstöðurnar skoðaðar með tilliti til kyns má sjá að karlar rekast oftár á slíkt efni á netinu heldur en konur, en 35% karla sögðust hafa rekist daglega á slíkt efni samanborið við 21,4% kvenna.

Hversu oft hefur þú rekist á efni (færslur, myndir, myndbönd, meme) á netinu sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð einhverra hópa síðastliðna 12 mánuði?



Rúmlega 40% fólks á aldrinum 18-29 ára rakst daglega á hatursfullt efni á netinu

Yngsti aldurshópurinn sagðist oftast hafa rekist á hatursfullt efni á netinu síðastliðna 12 mánuði en þrír af hverjum fjórum þátttakendum á aldrinum 18-29 ára sögðust hafa rekist á slíkt efni a.m.k. vikulega. Þar af sögðust 41,7% hafa daglega rekist á hatursfullt efni á netinu á tímabilinu. Yngsti aldurshópurinn sker sig töluvert úr hvað þetta varðar og lækkar hlutfall þeirra sem sögðust rekast á hatursfullt efni daglega með hækkandi aldri.

Hversu oft hefur þú rekist á efni (færslur, myndir, myndbönd, meme) á netinu sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð einhverra hópa síðastliðna 12 mánuði?

		Oft á dag		Daglega		1-6 sinnum í viku		1-3 sinnum mánuði		Sjaldnar		Aldrei	
Allir		(855)	9.7%	18.7%	23.4%	16.7%	21.5%	10.1%					
Kyn	Karl	(443)	12.7%	22.3%	21.8%	14.3%	20.3%	8.5%					
	Kona	(412)	6.6%	14.8%	25.0%	19.2%	22.7%	11.8%					
Aldur	18-29 ára	(208)	12.7%	29.0%	33.3%	16.4%	4.0%	4.6%					
	30-39 ára	(180)	16.5%	17.9%	23.0%	14.1%	22.1%	6.4%					
	40-49 ára	(147)	10.0%	15.0%	27.8%	15.1%	25.9%	6.3%					
	50-59 ára	(128)	6.6%	13.8%	21.0%	15.4%	28.8%	14.4%					
	60-69 ára	(111)	3.3%	14.8%	12.3%	20.7%	31.4%	17.5%					
	70 ára og eldri	(82)	0.7%	13.5%	9.8%	22.3%	31.7%	22.0%					
Búseta	Reykjavík	(339)	10.1%	17.8%	26.4%	15.4%	20.1%	10.2%					
	Nágr. Sveitarfélög Rvk	(210)	12.7%	18.7%	17.6%	18.5%	22.8%	9.8%					
	Suðurland og Reykjanes	(107)	8.6%	14.6%	24.3%	13.5%	26.5%	12.4%					
	Vesturland og Vestfirðir	(51)	7.3%	17.3%	28.0%	18.3%	22.6%	6.5%					
	Norðurland	(97)	3.6%	28.0%	24.7%	13.2%	18.9%	11.6%					
	Austurland	(39)	15.9%	16.8%	20.4%	22.3%	21.1%	3.5%					
Börn á leikskólaaldri	Já	(118)	18.2%	21.3%	20.9%	15.3%	18.5%	5.8%					
	Nei	(727)	8.3%	18.2%	23.8%	17.0%	22.0%	10.8%					
Börn á grunnskólaaldri	Já	(214)	8.2%	14.4%	27.9%	16.4%	26.0%	7.2%					
	Nei	(632)	10.2%	20.1%	21.8%	16.9%	20.0%	11.1%					
Börn á framhaldsskólaaldri	Já	(119)	7.2%	23.0%	24.3%	12.5%	25.8%	7.1%					
	Nei	(727)	10.1%	17.9%	23.2%	17.4%	20.8%	10.6%					
Börn aðrir aldurshópar	Já	(170)	6.1%	24.2%	29.2%	12.6%	19.4%	8.6%					
	Nei	(671)	10.6%	17.4%	21.9%	17.9%	22.0%	10.3%					

Flestir gerðu ekkert þegar þeir rákust á hatursfullt efni á netinu

Af þeim sem höfðu rekist á efni á netinu sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð einhverra hópa síðastliðna 12 mánuði sögðust 44% ekki hafa gert neitt þegar þeir rákust á efnið. Þá kváðust 38,8% hafa tilkynnt efnið til samfélagsmiðils og 34,6% hafa „blokkað“ þann sem dreifði því.

Mynd. 10

Konur brugðust frekar við þegar þær rákust á hatursfullt efni en karlar, en rúmur þriðjungur kvenna gerði ekkert í þeim aðstæðum samanborið við rúman helming karla. Þá var hlutfall hægrisinnaðra (29,6%) sem gerðu ekkert töluvert hærra en vinstrisinnaðra (58,2%).

Gerðir þú eitthvað af eftirtöldu þegar þú rakst á efni sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð einhverra hópa samfélagsins síðastliðna 12 mánuði?

		Tilkynnt efnið til samfélagsmiðilsins (r..)		Blokkaði þann sem dreifði því		Eyddi miðum eða öppum		Hafði samband við þann sem dreifði		Tilkynnt til lögreglu		Gerðir eitthvað annað		Gerði ekkert	
Allir		(731)	38.8%	34.6%	8.9%	4.3%	1.8%	0.7%	2.2%	0.7%	2.2%	44.0%			
Kyn	Karl	(391)	30.4%	29.4%	9.8%	3.7%	3.0%	0.8%	2.9%	0.8%	2.9%	50.5%			
	Kona	(341)	48.3%	40.6%	7.9%	5.0%	0.4%	0.6%	1.3%	0.6%	1.3%	36.6%			
Aldur	18-29 ára	(191)	47.6%	34.3%	5.0%	1.0%	3.0%	0.6%	3.2%	0.6%	3.2%	42.5%			
	30-39 ára	(161)	48.2%	34.1%	4.9%	5.6%	0.9%		2.9%		2.9%	44.0%			
	40-49 ára	(132)	48.2%	39.7%	7.2%	3.8%	2.2%	0.5%	2.4%	0.5%	2.4%	34.6%			
	50-59 ára	(104)	31.5%	31.5%	14.4%	8.2%	1.6%		1.9%		1.9%	45.3%			
	60-69 ára	(85)	19.0%	38.7%	16.2%	5.1%	1.4%	2.8%		2.8%		48.5%			
	70 ára og eldri	(58)	4.2%	25.2%	16.5%	4.9%		1.6%		1.6%		61.6%			
Búseta	Reykjavík	(290)	40.9%	36.1%	10.4%	4.6%	0.7%	0.6%	2.9%	0.6%	2.9%	39.8%			
	Nágr. Sveitarfélög Rvk	(178)	34.4%	30.4%	4.3%	3.6%		0.5%	0.9%	0.5%	0.9%	52.8%			
	Suðurland og Reykjanes	(89)	41.0%	37.8%	10.0%	4.6%	4.5%	3.0%	2.6%	3.0%	2.6%	41.7%			
	Vesturland og Vestfirðir	(46)	41.7%	29.6%	16.2%	9.4%	8.4%		1.9%		1.9%	37.9%			
	Norðurland	(80)	36.8%	29.8%	5.1%	2.6%	2.9%		1.4%		1.4%	49.6%			
	Austurland	(38)	36.0%	44.1%	15.4%	2.3%	2.3%		5.1%		5.1%	39.9%			
Börn á leikskólaaldri	Já	(108)	40.6%	33.9%	4.0%	3.0%	1.8%	1.0%	2.8%	1.0%	2.8%	43.4%			
	Nei	(615)	38.2%	34.2%	9.6%	4.6%	1.8%	0.7%	2.1%	0.7%	2.1%	44.4%			
Börn á grunnskólaaldri	Já	(190)	50.3%	37.8%	6.5%	3.9%	2.3%	1.4%	1.8%	1.4%	1.8%	38.3%			
	Nei	(534)	34.3%	32.9%	9.5%	4.5%	1.6%	0.5%	2.4%	0.5%	2.4%	46.4%			
Börn á framhaldsskólaaldri	Já	(107)	40.9%	26.4%	10.3%	3.2%	0.8%	1.1%		1.1%		43.1%			
	Nei	(617)	38.1%	35.5%	8.4%	4.6%	2.0%	0.7%	2.6%	0.7%	2.6%	44.5%			
Börn aðrir aldurshópar	Já	(154)	36.4%	27.6%	6.1%	2.3%	1.1%	0.3%	0.6%	0.3%	0.6%	47.7%			
	Nei	(569)	38.9%	36.0%	9.5%	4.9%	2.0%	0.6%	2.7%	0.6%	2.7%	43.4%			

Gerðir þú eitthvað af eftirtöldu þegar þú rakst á efni sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð einhverra hópa samfélagsins síðastliðna 12 mánuði?

			Tilkynnti efnið til samfélagsmiðilsins (...)	Blokkaði þann sem dreifði því	Eyddi miðlum eða öppum	Varaði aðra við	Hafði samband við þann sem dreifði	Tilkynnti til lögreglu	Gerðir eitthvað annað	Gerði ekkert
Allir		(731)	38.8%	34.6%	8.9%	4.3%	1.8%	0.7%	2.2%	44.0%
Hvar myndir þú staðsetja þig á kvarða frá 0 til 10, þar sem 0 er lengst til vinstri og 10 er lengst til hægri?	Vinstri (0-3)	(208)	57.0%	46.7%	8.2%	5.7%	1.9%	1.1%	2.9%	29.6%
	Miðja (4-6)	(279)	37.9%	35.3%	8.3%	2.9%	1.5%	0.4%	2.3%	44.0%
	Hægri (7-10)	(205)	23.7%	23.1%	10.8%	4.2%	2.3%	0.4%	1.0%	58.2%
Hvar myndir þú staðsetja til á kvarða frá 0 til 10, þar sem 0 væri mjög mikil þjóðernishyggja og 10 væri mjög mikil alþjóðahyggja?	Þjóðernishyggja (0-4)	(175)	21.4%	24.8%	6.6%	3.4%	3.8%		2.1%	61.4%
	Miðja (5)	(154)	36.0%	25.5%	9.0%	2.6%		0.5%	2.9%	49.9%
	Alþjóðahyggja (6-10)	(302)	49.2%	44.0%	10.1%	6.1%	1.6%	1.1%	2.1%	31.3%
Hvar myndir þú staðsetja þig á kvarða frá 0 til 10 þar sem 0 þýðir að þú sért trúlaus og 10 að þú trúir á æðri mátt?	Trúlaus (0-3)	(319)	46.3%	38.2%	6.4%	3.2%	1.4%	0.8%	1.7%	39.4%
	Hlutrúlaus (4-6)	(139)	39.2%	36.9%	10.6%	2.7%	3.5%	0.6%	3.8%	41.5%
	Trúi á æðri mátt (7-10)	(260)	30.5%	30.4%	11.5%	6.5%	1.4%	0.7%	1.6%	49.7%

Þriðjungur þátttakenda fengið hatursfullt efni sent í einkaskilaboðum eða hópspjalli

Þriðjungur þátttakenda kvaðst hafa fengið sent efni sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð einhverra hópa samfélagsins í einkaskilaboðum eða hópspjalli síðastliðna 12 mánuði. Af þeim kváðust flestir, eða 21,2%, hafa fengið slíkt efni sent sjaldnar en einu sinni í mánuði. Langstærstur hluti þátttakenda, eða 67,3%, kvaðst hins vegar ekki hafa fengið slíkt sent í einkaskilaboðum eða hópspjalli á því tímabili.

Hversu oft hefur þú fengið sent í einkaskilaboðum eða í hópspjalli efni (færslur, myndir, myndbönd, meme) sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð einhverra hópa samfélagsins síðastliðna 12 mánuði?

	Fjöldi	%	
Oft á dag	8	0.9%	0.9%
Daglega	17	1.8%	1.8%
1-6 sinnum í viku	28	3.0%	3.0%
1-3 sinnum mánuði	54	5.9%	5.9%
Sjaldnar	197	21.2%	21.2%
Aldrei	624	67.3%	67.3%
Fjöldi svara	927	100.0%	
Veit ekki	45	4.6%	
Vil ekki svara	6	0.6%	
Heildarfjöldi	978	100.0%	

Fleiri karlar (42,9%) höfðu fengið sent hatursfullt efni í skilaboðum heldur en konur (22%). Þá skar yngsti aldurshópurinn sig úr en 21,9% þátttakenda á aldrinum 18-29 ára sagðist hafa fengið slíkt efni sent a.m.k. einu sinni í mánuði síðastliðna 12 mánuði. Er það töluvert hærra hlutfall en hjá öðrum aldurshópum.

Hversu oft hefur þú fengið sent í einkaskilaboðum eða í hópsspjalli efni (færslur, myndir, myndbönd, meme) sem innihélt hatursfullar tilvísanir í garð einhverra hópa samfélagsins síðastliðna 12 mánuði?

		Oft á dag		Daglega		1-6 sinnum í viku		1-3 sinnum mánuði		Sjaldnar		Aldrei	
Allir		(927)	0.9%	1.8%	3.0%	5.9%	21.2%	67.3%					
Kyn	Karl	(475)	1.7%	2.2%	5.2%	8.0%	25.8%	57.1%					
	Kona	(452)		1.3%	0.7%	3.6%	16.3%	78.0%					
Aldur	18-29 ára	(205)	2.7%	2.4%	5.4%	11.4%	29.2%	48.9%					
	30-39 ára	(186)	0.5%	2.9%	4.2%	2.8%	23.0%	66.6%					
	40-49 ára	(161)	1.1%	1.6%	2.9%	8.2%	18.9%	67.5%					
	50-59 ára	(148)		1.3%	0.9%	3.4%	19.4%	75.0%					
	60-69 ára	(132)		0.7%	1.3%	3.2%	15.9%	78.8%					
	70 ára og eldri	(96)		1.2%	1.0%	3.5%	14.5%	79.8%					
Búseta	Reykjavík	(363)	0.9%	2.2%	2.2%	4.6%	21.6%	68.5%					
	Nágr. Sveitarfélög Rvk	(229)	1.4%	0.8%	4.6%	3.5%	21.3%	68.4%					
	Suðurland og Reykjanes	(117)	1.4%	1.8%	1.5%	9.3%	26.9%	59.0%					
	Vesturland og Vestfirðir	(58)		1.5%		11.8%	18.9%	67.9%					
	Norðurland	(107)		0.8%	3.2%	6.1%	16.8%	73.0%					
	Austurland	(41)		7.0%	6.0%	14.0%	15.1%	57.9%					
Börn á leikskólaaldri	Já	(126)		1.1%	6.2%	8.2%	27.9%	56.5%					
	Nei	(790)	0.8%	1.9%	2.5%	5.4%	20.3%	69.0%					
Börn á grunnskólaaldri	Já	(237)		1.9%	4.4%	4.7%	23.4%	65.5%					
	Nei	(679)	0.9%	1.8%	2.5%	6.2%	20.6%	67.9%					
Börn á framhaldsskólaaldri	Já	(130)		1.8%	2.5%	5.1%	22.3%	68.4%					
	Nei	(787)	0.8%	1.8%	3.1%	5.9%	21.2%	67.1%					
Börn aðrir aldurshópar	Já	(181)		3.9%	2.5%	6.9%	20.9%	65.8%					
	Nei	(731)	0.9%	1.3%	3.2%	5.4%	21.6%	67.6%					

Tveir af hverjum þremur takmarka tilkynningar frá smáforritum

Alls sögðust 65,7% aðspurðra takmarka tilkynningar frá smáforritum. Þá sögðust 43,5% þátttakenda nota friðhelgisstillingar til að takmarka söfnun persónuupplýsinga, 40,7% nota „ónáðið ekki“ stillingu í smáforritum eða tækjum og 40,5% takmarka vafrakökur á vefsíðum. Rúmlega þrír af hverjum fjórum sögðust nota svefnstillingu og 17,7% hafa skjálausea staði og stundir á heimilinu. Um 13% sögðust nota fjölskyldustillingar í tækjunum sínum eða setja tímatakmörk á notkun smáforrita eða tækja. Alls sögðust 16,6% ekki gera neitt af ofantöldu.

Hvað af eftirtöldu á við um þig?

	Fjöldi	%	
Ég takmarka tilkynningar frá smáforritum	627	65.7%	65.7%
Ég nota friðhelgisstillingar (privacy settings) til að takmarka söfnun persónuupplýsinga	415	43.5%	43.5%
Ég nota Ónáðið ekki stillingu (Do Not Disturb) á öppum eða snjalltækjum	388	40.7%	40.7%
Ég takmarka vafrakökur (cookie) á vefsíðum	386	40.5%	40.5%
Ég nota svefnstillingu (Sleep Mode) á öppum eða snjalltækjum	347	36.4%	36.4%
Ég hef skjálausea staði/stundir á heimilinu	169	17.7%	17.7%
Ég nota fjölskyldustillingar í tækjunum mínum	128	13.4%	13.4%
Ég set tímatakmörkun (app limit/app timer) á öppum eða snjalltækjum	124	13.0%	13.0%
Annað	10	1.1%	1.1%
Ekkert af þessu á við um mig	158	16.6%	16.6%
Fjöldi svara	2,752	100.0%	
Veit ekki	19	2.0%	
Vil ekki svara	5	0.5%	
Heildarfjöldi	2,777	100.0%	
Fjöldi svarenda	978	100.0%	

Hér gátu svarendur merkt við fleiri en einn svarkost. Því geta verið fleiri svör en svarendur.

Séu niðurstöðurnar skoðaðar með tilliti til aldurs kemur í ljós að eldri þátttakendur gera almennt minna af ofantöldu heldur en þeir sem yngri eru. Yngsti hópurinn setur tímatakmörk á notkun smáforrita eða tækja mest allra hópa. Þátttakendur í aldurshópnum 30-49 ára voru mun líklegri til að hafa skjálausu staði og stundir á heimilinu heldur en þátttakendur í öðrum aldurshópum. Sömuleiðis voru konur mun líklegri til að gera eitthvað af ofantöldu heldur en karlar.

Hvað af eftirtöldu á við um þig													
			Ég takmarka tilkynningar frá s...	Ég nota fríðhelgisstillingar...	Ég nota Ónáðið ekki stillingu (Do...	Ég takmarka vafrakökur (cook...	Ég nota svefnstillingu (Sl...	Ég hef skjálausu staði/stundir á he...	Ég nota fjölskyldustillinga...	Ég set tímatakmörkun (a...	Annað	Ekkert af þessu á við um mig	
Allir		(954)	65.7%	43.5%	40.7%	40.5%	36.4%	17.7%	13.4%	13.0%	1.1%	16.6%	
Kyn	Karl	(488)	62.0%	39.2%	37.8%	39.6%	33.3%	16.2%	10.2%	11.2%	1.2%	20.6%	
	Kona	(466)	69.6%	48.0%	43.9%	41.4%	39.7%	19.3%	16.8%	15.0%	0.9%	12.5%	
Aldur	18-29 ára	(218)	70.3%	44.0%	59.2%	49.6%	43.6%	12.5%	5.0%	22.3%	0.6%	7.6%	
	30-39 ára	(197)	81.2%	55.8%	49.8%	45.5%	46.7%	24.0%	23.7%	16.2%	1.6%	5.2%	
	40-49 ára	(167)	75.8%	52.5%	52.3%	46.9%	41.7%	29.0%	30.9%	18.3%	1.9%	6.6%	
	50-59 ára	(149)	67.8%	43.5%	27.5%	33.1%	30.9%	15.0%	6.0%	4.2%	1.1%	19.8%	
	60-69 ára	(129)	48.4%	34.1%	18.7%	36.2%	24.9%	12.3%	4.3%	4.2%		27.1%	
	70 ára og eldri	(93)	24.6%	13.4%	9.2%	14.9%	13.2%	8.2%	4.3%	1.6%	1.0%	60.0%	
Búseta	Reykjavík	(374)	70.4%	46.6%	46.9%	44.4%	39.8%	18.0%	14.6%	12.0%	0.8%	13.0%	
	Nágr. Sveitarfélög Rvk	(235)	66.7%	45.4%	38.7%	41.8%	38.6%	18.6%	17.1%	16.4%	1.9%	12.7%	
	Suðurland og Reykjanes	(120)	55.8%	34.3%	38.8%	34.3%	35.5%	18.3%	9.1%	10.8%		22.4%	
	Vesturland og Vestfirðir	(60)	58.5%	34.9%	30.0%	35.9%	29.8%	20.5%	5.5%	8.3%		25.0%	
	Norðurland	(110)	62.5%	43.4%	34.3%	35.0%	26.7%	11.2%	9.7%	13.0%	1.7%	23.6%	
	Austurland	(42)	58.5%	40.9%	25.2%	29.8%	25.1%	15.9%	20.0%	10.0%	2.1%	28.8%	
Börn á leikskólaaldri	Já	(126)	75.0%	50.9%	48.1%	45.4%	46.3%	33.1%	19.6%	15.6%	2.5%	9.6%	
	Nei	(815)	64.5%	42.3%	40.0%	39.7%	35.5%	15.4%	12.7%	12.8%	0.9%	17.7%	
Börn á grunnskólaaldri	Já	(246)	78.0%	48.2%	46.9%	41.0%	42.9%	25.8%	39.1%	23.3%	0.9%	8.7%	
	Nei	(695)	61.6%	41.8%	38.9%	40.3%	34.8%	14.9%	4.5%	9.6%	1.1%	19.5%	
Börn á framhaldsskólaaldri	Já	(140)	65.3%	40.7%	38.3%	31.0%	37.1%	18.2%	21.3%	15.6%	0.5%	20.1%	
	Nei	(802)	66.0%	43.9%	41.5%	42.1%	36.9%	17.7%	12.2%	12.8%	1.2%	16.1%	
Börn aðrir aldurshópar	Já	(191)	66.5%	44.5%	46.8%	34.9%	39.4%	14.4%	11.1%	11.5%	0.3%	15.8%	
	Nei	(746)	65.7%	43.4%	39.7%	41.9%	36.3%	18.5%	14.2%	13.6%	1.3%	17.0%	

Oft í símanum á salerninu og eiga erfitt með að borða án þess að horfa á skjá

Þrír af hverjum fjórum aðspurðra sögðust fara í símann þegar þeim leiðist og rúmur helmingur sagðist oft vera í símanum á salerninu. Þá sagði um helmingur þátttakenda að það síðasta sem þeir geri fyrir svefn og það fyrsta sem þeir geri eftir að þeir vakna sé að kíkja í símann.

Um 47% sögðust oft fylgjast með tveimur eða fleiri skjám á sama tíma heima hjá sér og rúmur þriðjungur kvaðst eiga erfitt með að horfa á heila mynd, þátt eða íþróttaviðburð án þess að fara í símann.

Þá voru um 28% þátttakenda sem sögðu það koma fyrir að þeir séu í símanum undir stýri, 23% sögðust þurfa að hlusta eða horfa á eitthvað í símanum til að sofna og 19% eiga erfitt með að borða án þess að horfa á myndbönd, þætti, myndir eða skrolla í símanum.

Hvað af eftirtöldu á við um þig			
	Fjöldi	%	
Ef mér leiðist fer ég í símann	708	73.4%	73.4%
Ég er oft í símanum á salerninu	546	56.6%	56.6%
Það síðasta sem ég geri áður en ég fer að sofa á kvöldin er að kíkja í símann	488	50.6%	50.6%
Það fyrsta sem ég geri þegar ég vakna er að kíkja í símann	454	47.0%	47.0%
Ég er oft að fylgjast með tveimur eða fleiri skjám á sama tíma heima hjá mér	452	46.9%	46.9%
Ég á erfitt með að horfa á heila mynd, heilan þátt, eða heilan íþróttaviðburð án þess að fara ...	351	36.3%	36.3%
Það kemur fyrir að ég er í símanum undir stýri	272	28.2%	28.2%
Ég þarf að hlusta á eitthvað eða horfa á eitthvað í símanum til þess að sofna	220	22.8%	22.8%
Ég á erfitt með að borða án þess að horfa á myndbönd, þætti, myndir eða skrolla í símanum	184	19.1%	19.1%
Annað	3	0.3%	0.3%
Ekkert af þessu á við um mig	93	9.7%	9.7%
Fjöldi svara	3,772	100.0%	
Veit ekki	7	0.7%	
Vil ekki svara	7	0.7%	
Heildarfjöldi	3,785	100.0%	
Fjöldi svarenda	978	100.0%	

Hér gátu svarendur merkt við fleiri en einn svarkost. Því geta verið fleiri svör en svarendur.

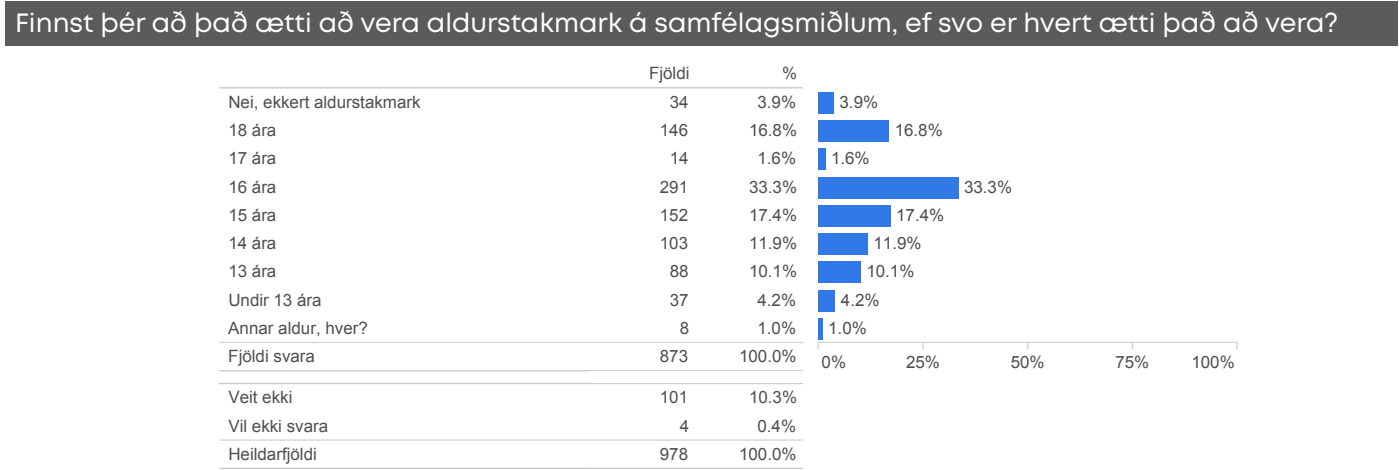
Þriðjungur ungs fólks þarf að hlusta eða horfa á eitthvað til að geta sofnað

Greina má kynslóðabil í svörum þátttakenda en yngsti aldurshópurinn, 18-29 ára, hakaði oftast við eitthvað af ofangreindu allra aldurshópa. Athygli vekur að yfir 80% þátttakenda í þeim sama aldurshópi sögðust oft vera í símanum á salerninu, tæpur helmingur sagðist eiga erfitt með að borða án þess að horfa á myndbönd, þætti, myndir eða skrolla í símanum og tæpur þriðjungur sagðist þurfa að hlusta eða horfa á eitthvað í símanum til þess að geta sofnað. Sé litið til næsta aldurshóps fyrir ofan (30-39 ára) má sjá að rúmur helmingur kvaðst eiga erfitt með að horfa á heila mynd, þátt eða ípróttaviðburð án þess að fara í símann. Greinilegt kynslóðabil má sjá í niðurstöðunum og fara hlutföllin almennt lækkandi með hækkandi aldri. Vert er að nefna að enginn þátttakandi á aldrinum 18-29 ára taldi ekkert af ofangreindu eiga við um sig. Hlutfall þátttakenda á aldrinum 60 ára og eldri sem tók sömu afstöðu var hins vegar 32%.

Hvað af eftirtöldu á við um þig														
		Ef mér leiðist fer ég í símann	Ég er oft í símanum á salerninu	Það síðasta sem ég geri áður en ég fer til vinnu	Það fyrsta sem ég geri þegar ég fyllgjást með tve. á milli	Ég er oft að horfa á heila mynd	Ég á erfitt með að horfa á heila mynd	Það kemur fyrir að ég er í símanum	Ég þarf að hlusta á eitthvað eða horfa á myndir	Ég á erfitt með að borða án þess að horfa á myndir	Annað	Ekkert af þessu á við um mig		
Allir		(965)	73.4%	56.6%	50.6%	47.0%	46.9%	36.3%	28.2%	22.8%	19.1%	0.3%	9.7%	
Kyn	Karl	(494)	68.5%	64.8%	45.9%	45.0%	43.2%	29.1%	32.7%	18.9%	15.2%	0.1%	10.4%	
	Kona	(471)	78.5%	48.0%	55.6%	49.2%	50.8%	43.9%	23.4%	27.0%	23.2%	0.5%	9.0%	
Aldur	18-29 ára	(216)	86.1%	82.9%	77.7%	69.8%	66.2%	47.3%	40.2%	29.3%	46.0%			
	30-39 ára	(199)	88.6%	78.5%	61.6%	52.6%	57.9%	51.8%	37.2%	29.3%	22.6%	0.8%	1.2%	
	40-49 ára	(172)	77.7%	61.4%	50.6%	51.2%	50.7%	46.5%	36.0%	23.3%	12.5%		5.4%	
	50-59 ára	(150)	72.1%	47.4%	39.3%	36.5%	39.4%	25.8%	19.7%	17.7%	8.9%		8.2%	
	60-69 ára	(129)	58.3%	19.8%	26.3%	26.9%	27.5%	17.5%	13.7%	15.1%	1.7%	0.6%	21.5%	
	70 ára og eldri	(98)	28.7%	8.2%	18.2%	21.0%	12.5%	4.0%	2.1%	12.8%	2.9%	0.5%	42.4%	
Búseta	Reykjavík	(376)	77.3%	60.6%	48.3%	50.1%	46.0%	31.8%	25.0%	23.0%	18.5%		8.4%	
	Nágr. Sveitarfélög Rvk	(239)	75.9%	58.9%	53.7%	45.1%	51.6%	41.0%	32.6%	22.7%	17.0%	0.6%	7.6%	
	Suðurland og Reykjanes	(126)	64.6%	46.9%	49.3%	45.2%	42.1%	42.0%	27.3%	19.8%	13.7%	0.7%	9.9%	
	Vesturland og Vestfirðir	(60)	61.2%	45.8%	43.7%	29.7%	39.4%	36.6%	38.5%	26.9%	12.6%	0.9%	22.8%	
	Norðurland	(109)	71.0%	51.6%	52.2%	51.6%	45.4%	32.9%	27.9%	14.9%	26.9%		8.4%	
	Austurland	(41)	69.9%	58.0%	55.3%	39.3%	50.3%	45.0%	28.6%	39.6%	32.1%		18.7%	
Börn á leikskólaaldri	Já	(129)	83.6%	76.3%	65.3%	46.6%	56.5%	51.3%	50.8%	23.9%	17.5%		0.8%	
	Nei	(824)	71.9%	53.5%	48.8%	47.3%	45.6%	33.9%	24.7%	22.9%	19.6%	0.4%	11.0%	
Börn á grunnskólaaldri	Já	(250)	85.9%	69.8%	56.0%	51.5%	54.8%	50.1%	38.6%	24.3%	18.4%		1.5%	
	Nei	(703)	69.1%	51.9%	49.2%	45.7%	44.2%	31.4%	24.5%	22.5%	19.7%	0.4%	12.5%	
Börn á framhaldsskólaaldri	Já	(140)	75.0%	61.4%	59.5%	57.1%	52.6%	39.5%	29.9%	19.5%	17.4%		7.8%	
	Nei	(813)	73.2%	55.7%	49.5%	45.5%	46.0%	35.8%	27.9%	23.6%	19.7%	0.4%	10.0%	
Börn aðrir aldurshópar	Já	(189)	80.3%	60.5%	59.9%	57.2%	54.5%	41.9%	33.1%	24.3%	21.6%	0.3%	4.7%	
	Nei	(759)	71.9%	55.9%	49.1%	45.0%	45.0%	35.1%	27.0%	22.7%	18.7%	0.3%	10.8%	

Flestir vilja hærra aldurstakmark á samfélagsmiðlum

Rúmur þriðjungur aðspurðra var á þeirri skoðun að aldurstakmark á samfélagsmiðlum ætti að vera 16 ára.17% þátttakenda sögðu það eiga að vera annað hvort 15 ára eða 18 ára. Athygli vekur að einungis 10,1% þátttakenda sögðu að aldurstakmarkið ætti að vera 13 ára, sem er núverandi aldurstakmark helstu samfélagsmiðla. Þá voru aðeins 4,2% þeirrar skoðunar að aldurstakmarkið ætti að vera lægra en 13 ára og 3,9% að ekkert aldurstakmark ætti að vera á samfélagsmiðlum.



FRAMKVÆMD

Könnun þessi er gerð af Maskínu fyrir **Fjölmíðlanefnd og Netvís**. Hún er um notkun almennings á gervigreind og samfélagsmiðlum auk internet- og skjánotkunar. Skýrsla þessi fjallar um þann hluta hennar sem varðar samfélagsmiðla og skjánotkun.

Könnunin var lögð fyrir **Þjóðgátt Maskínu**, sem er þjóðhópur fólks (e. panel) sem dreginn er með tilviljunúrtaki úr Þjóðskrá. Svarendur eru af öllu landinu og á aldrinum 18 ára og eldri. Við úrvinnslu voru gögnin vegin til samræmis við tölur Hagstofunnar þannig að hópurinn sem svarar endurspeglar þjóðina út frá kyni, aldri, búsetu og menntun. Við vigtun gagna getur birst örlítið misræmi í fjöldatölum og hlutföllum sem orsakast af námundun.

Gagnaöflun fór fram dagana 3. – 10. nóvember 2025 og voru svarendur 978 talsins