

UNGT FÓLK 2023

Kópavogur

Niðurstöður rannsóknar meðal
nemenda í 5., 6. og 7. bekk

©Rannsóknir & greining 2023

Rit þetta má ekki afrita með nokkrum hætti, svo sem með ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild, án skriflegs leyfis Rannsókna og greiningar.

Skjal sótt af '000000000000' dags: 19.08.2026

Inngangur

Öflugt forvarnarstarf hefur verið rekið undanfarin ár í umhverfi nemenda á grunnskólaaldri á Íslandi. Árangurinn á Íslandi hefur verið einstakur og er vímuefnaneysla ungmenna á þessum aldri með því lægsta sem gerist í hinum vestræna heimi. Þennan góða árangur ber að þakka þeirri samstöðu sem tókst að skapa meðal flestra þeirra sem komið hafa að umönnun og uppeldi barna og unglinga undanfarin ár. Fjöldi rannsókna á málefnum barna og unglinga á mið- og efsta stigi grunnskóla sem Rannsóknir & greining hefur framkvæmt síðastliðna rúma tvo áratugi gefur raunsanna mynd af stöðu þessara mála. Þá hefur afstaða fólks til vímuefnaneyslu unglinga breyst mikið á þessum tíma. Sagan hefur sýnt okkur að unnt er að ná árangri í forvarnarstarfi ef rétt er á spilum haldið og sem flestir láti sig málið varða. Rannsóknirnar Ungt fólk væru ekki framkvæmanlegar án samstarfs. Framlag skólastjórnenda, kennara og nemenda í grunn- og framhaldsskólum landsins, aðstoð þeirra við fyrirlagnir og sú natni sem þeir gjarnan sýna við að koma til okkar athugasemdum um hvað betur megi fara, er algjörlega ómetanlegt. Markmið Rannsókna & greiningar er að niðurstöður komist til skila til þeirra sem vinna að því að bæta líf barna og ungmenna. Lykilatriði er að allir þeir sem að málefnum barna- og ungmenna koma, til dæmis: foreldrar, fagaðilar innan einstakra sveitarfélaga, kennarar og aðrir starfsmenn skóla, félagasamtök ásamt öðrum aðilum í stefnumótun og stjórn málamönnum, vinni saman. Þannig náum við að viðhalda þeim árangri sem náðst hefur og einnig takast á við nýjar áskoranir sem stöðugt banka uppá í lífi barnanna okkar.

Aðferð, gögn og mælitæki

Niðurstöðurnar sem birtast í skýrslunni eru byggðar á könnun sem lögð var fyrir nemendum í 5., 6. og 7. bekk í tólf sveitarfélögum í október - nóvember 2023. Sveitarfélögin sem tóku þátt eru: Fjarðabyggð, Garðabær, Hafnarfjörður, Ísafjarðarbær, Kópavogsbær, Mosfellsbær, Múlaping, Reykjanesbær, Reykjavíkurborg, Suðurnesjabær, Sveitarfélagið Árborg og Sveitarfélagið Hornafjörður. Framkvæmd og úrvinnsla rannsóknarinnar var á vegum Rannsókna & greiningar með góðri samvinnu við sveitarfélög og skóla. Spurningalistar voru lagðir fyrir rafrænt þar sem nemendur voru beðnir um að svara öllum spurningum eftir bestu samvisku og biðja um hjálp ef þess þyrfti. Nemendum var gert ljóst í upphafi spurningalistans að þátttaka í rannsókninni væri algjörlega valfrjáls og að það hefði engar afleiðingar að sleppa eða hætta þátttöku. Nafnleyndar þátttakenda var gætt með því að hvergi væri hægt að skrifa persónugreinanlegar upplýsingar í könnunina. Í skýrslunni er tíðni í prósentum sett fram í myndum og töflum. Svarhlutfall var 86% haustið 2023.

Tafla 1. Fjöldi þátttakenda í 5., 6. og 7. bekk árið 2023.

	Kópavogur			Heild		
	5. bekk	6. bekk	7. bekk	5. bekk	6. bekk	7. bekk
Strákar	231	245	213	1 386	1 530	1 511
Stelpur	217	198	225	1 464	1 469	1 479
Annað	0	1	2	10	20	11
Samtals	453	449	444	2 903	3 066	3 050

Heild = sveitarfélögin 12 sem tóku þátt 2023

Lykiltölur í lífi barna 2023

5.-7.bekkur

Skóli

70%

Eiga marga vini í skólanum



23%

Nemenda finnst námið oft eða alltaf vera skemmtilegt

65%



Fá stundum eða oft hrós frá kennurunum í skólanum

Frítími

17%

Eyða meira en 3 klukkutímum á dag á samfélagsmiðlum



22%

Eyða meira en 3 klukkutímum á dag að spila tölvuleiki



Strákar

48%

Stelpur

60%

Finnst skemmtilegt að lesa



Tómstundir

47%

Æfa íþróttir með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oftar

29%

Stunda tónlistarnám 1 sinni í viku eða oftar



19%

Taka þátt í félags- og tómstundastarfi 1 sinni í viku eða oftar



Heimili

95%



Eiga auðvelt með að fá umhyggju og hlýju frá foreldrum sínum

98%

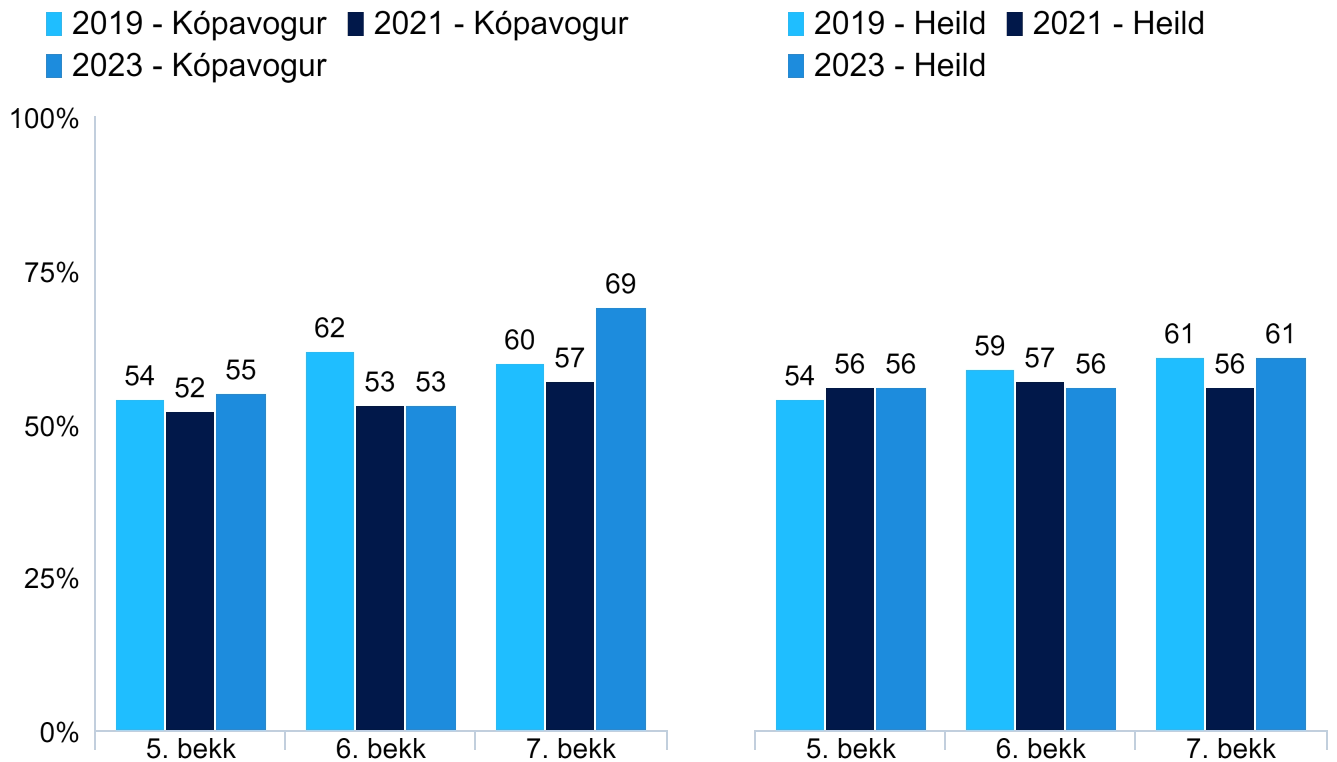
Líða oftast vel heima hjá sér



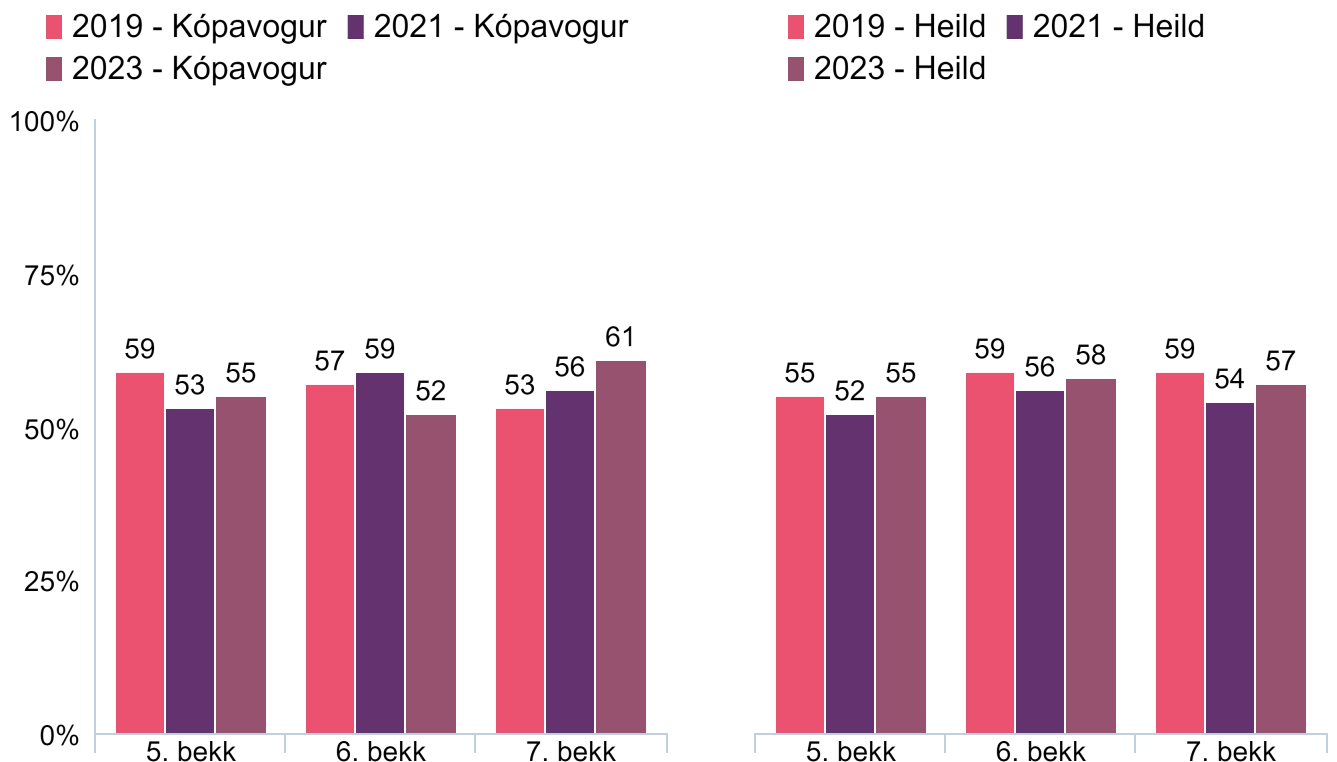
96%

Segja að foreldrar sínir þekki vini sína

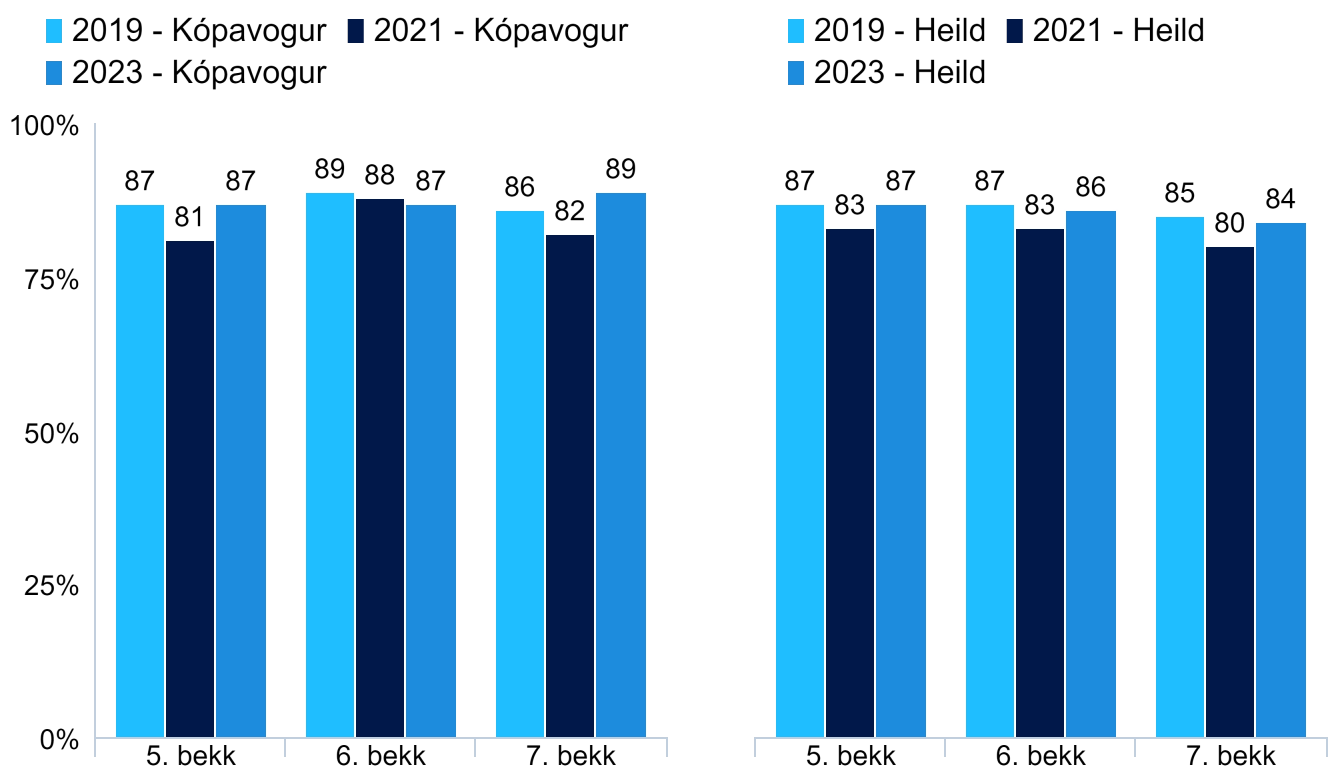
Samband við foreldra og fjölskyldu



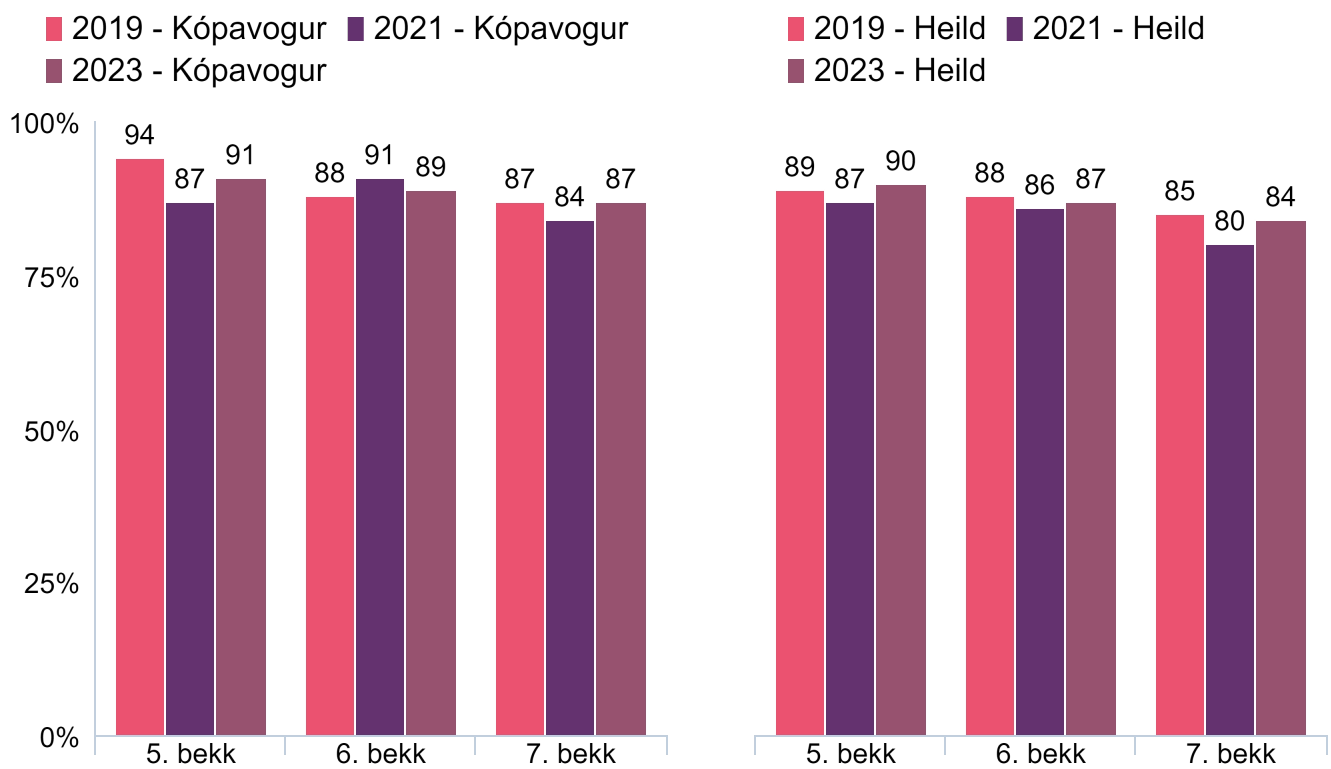
Mynd 1. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem segjast oft eða næstum alltaf vera með foreldrum sínum eftir skóla á virkum dögum, árin 2019, 2021 og 2023.



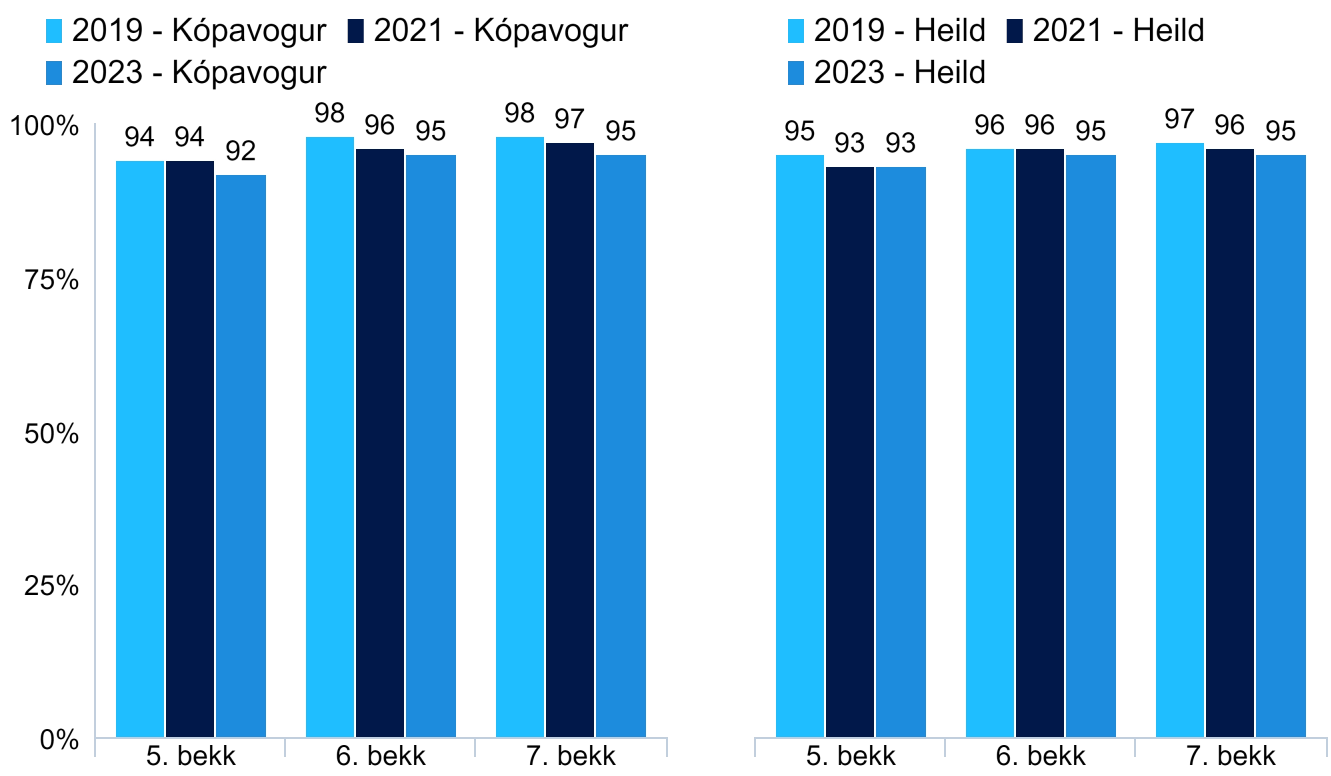
Mynd 2. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segjast oft eða næstum alltaf vera með foreldrum sínum eftir skóla á virkum dögum, árin 2019, 2021 og 2023.



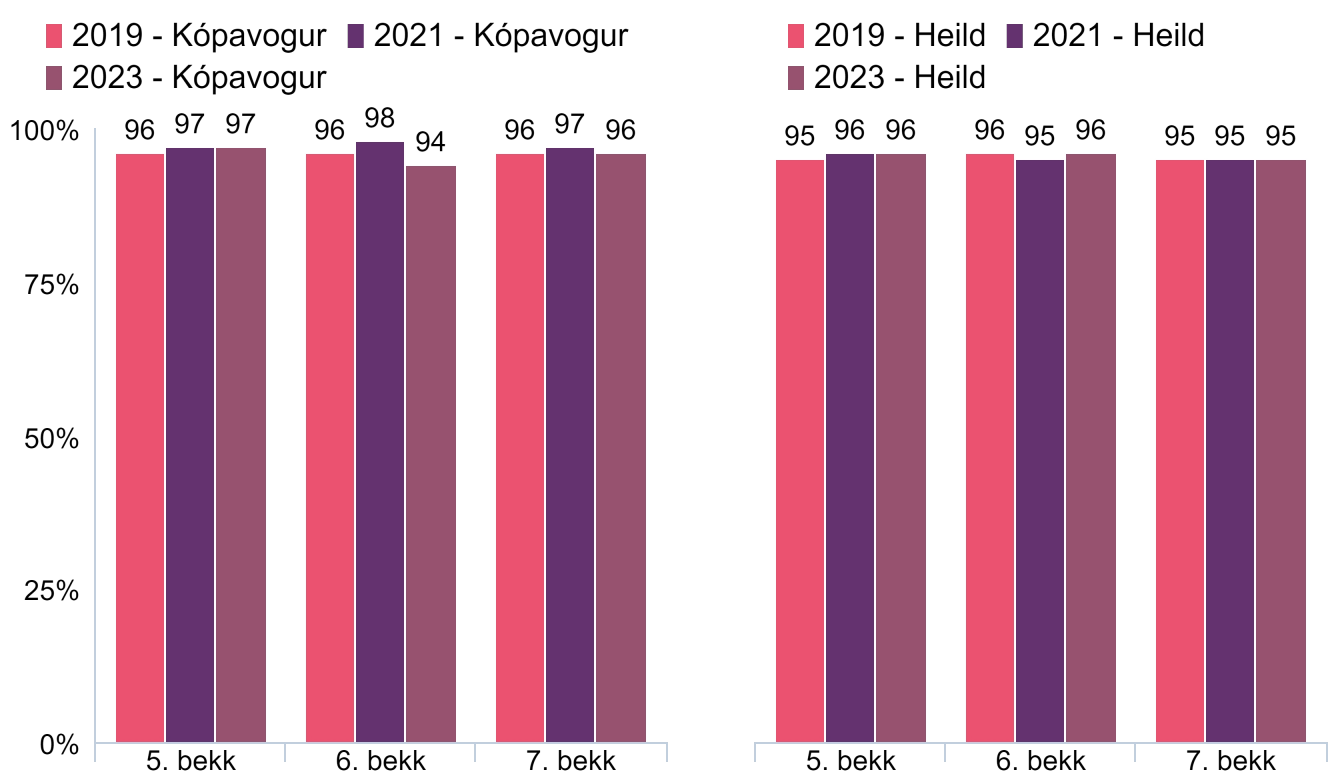
Mynd 3. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem segjast oft eða næstum alltaf vera með foreldrum sínum um helgar, árin 2019, 2021 og 2023.



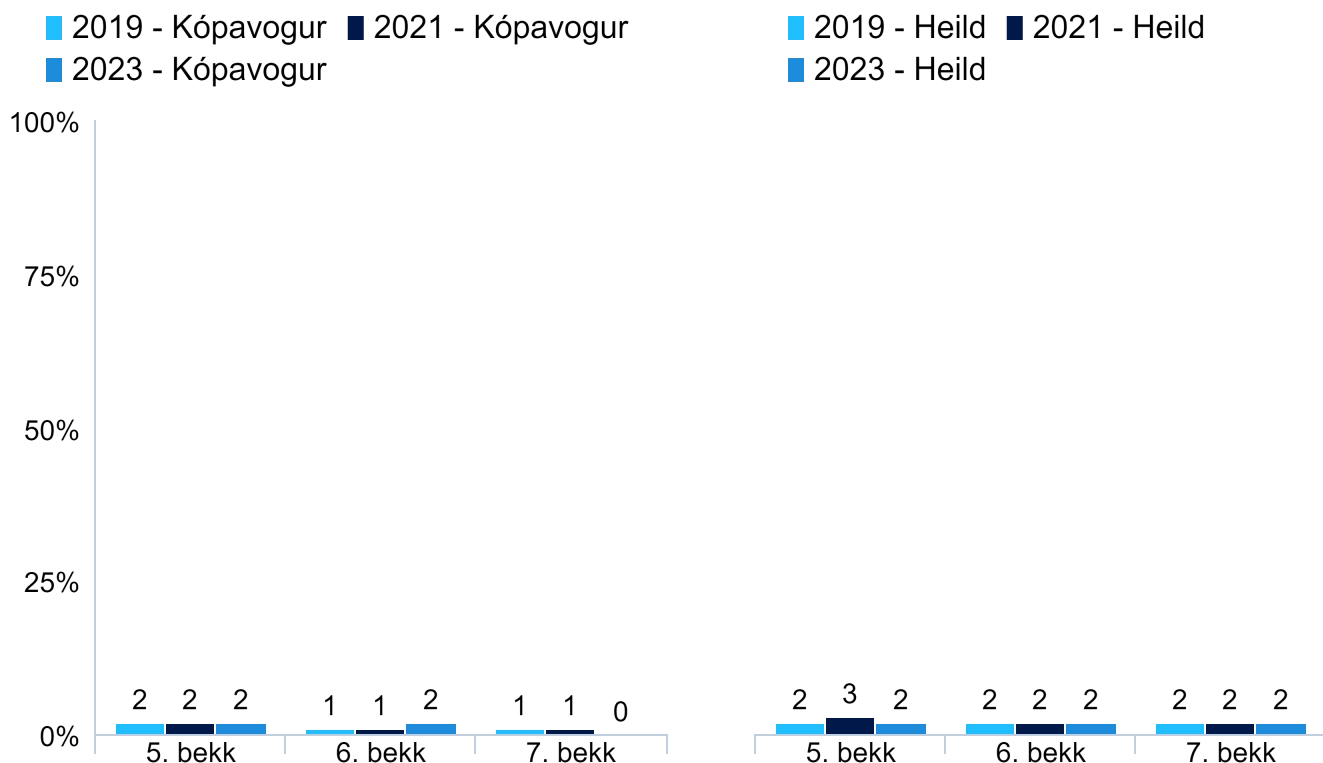
Mynd 4. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segjast oft eða næstum alltaf vera með foreldrum sínum um helgar, árin 2019, 2021 og 2023.



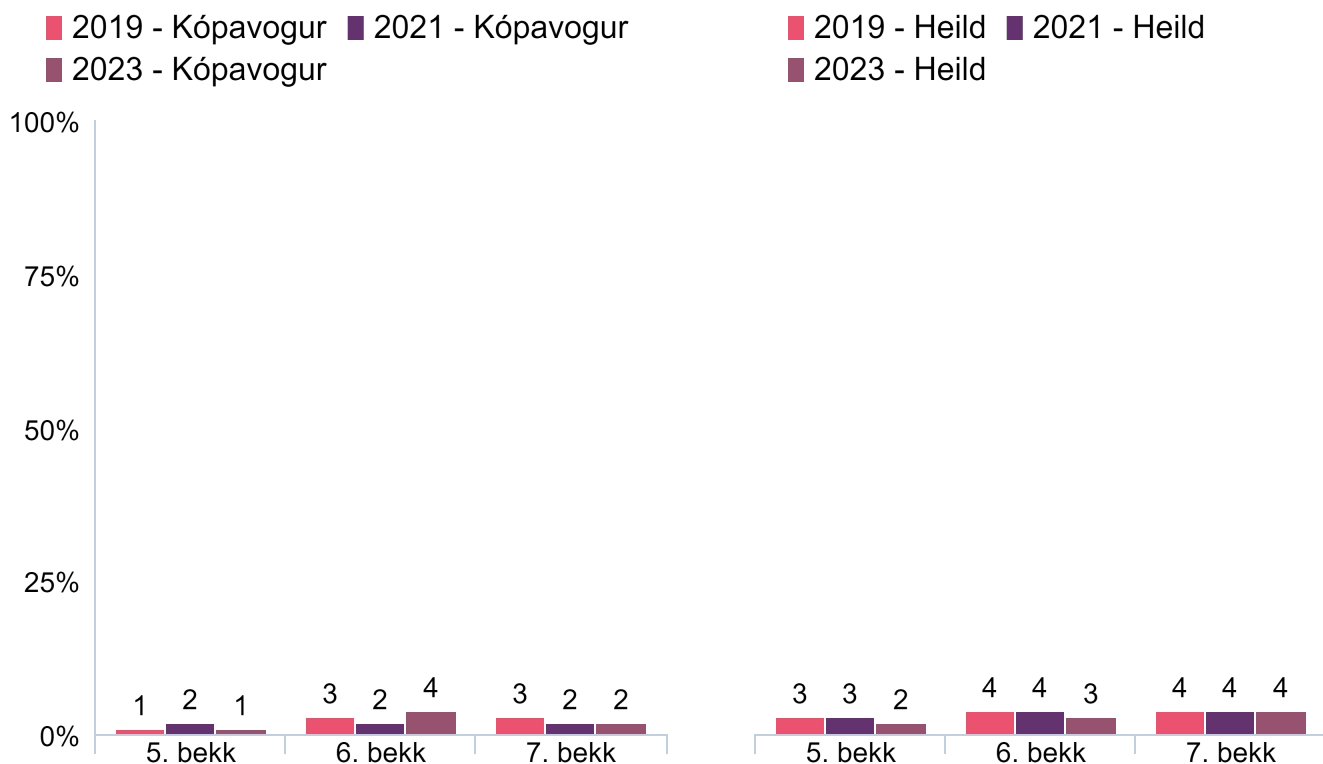
Mynd 5. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem segja það auðvelt eða mjög auðvelt að fá umhyggju og hlýju frá foreldrum sínum, árin 2019, 2021 og 2023.



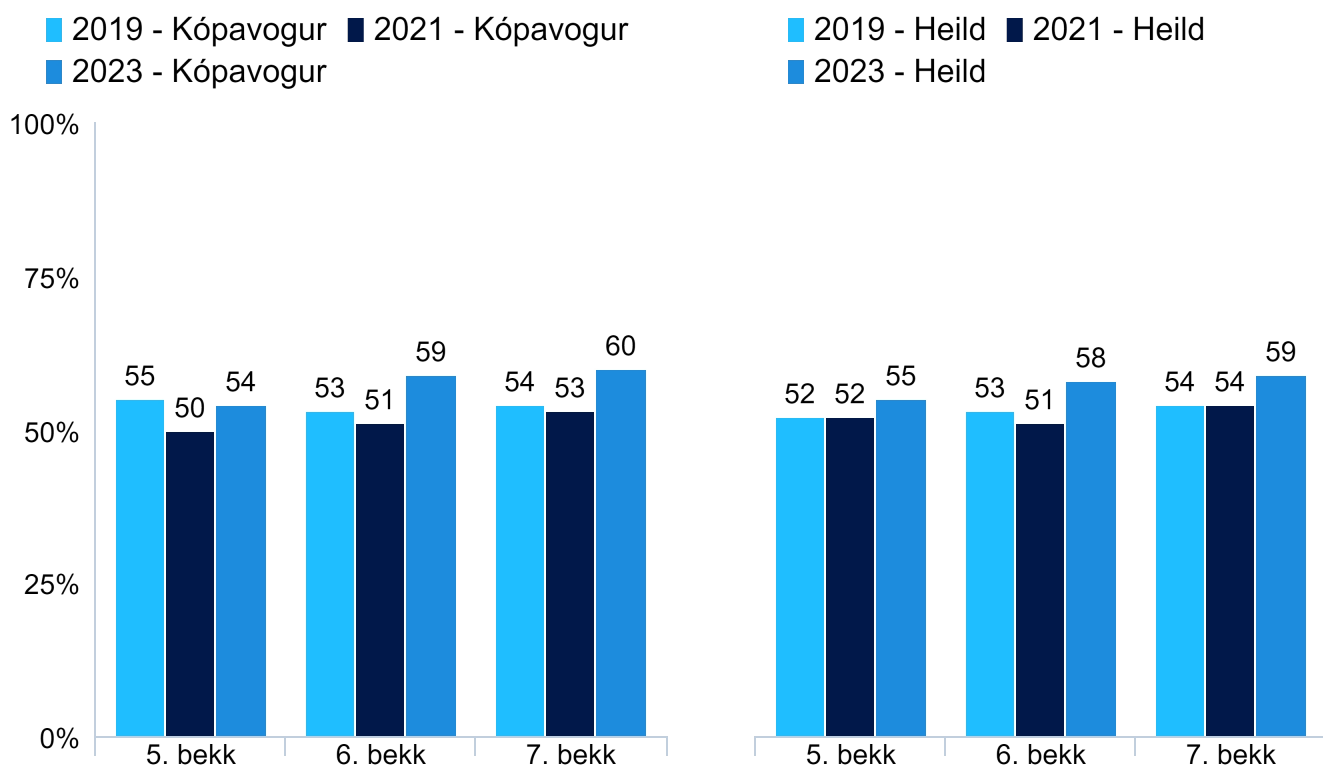
Mynd 6. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segja það auðvelt eða mjög auðvelt að fá umhyggju og hlýju frá foreldrum sínum, árin 2019, 2021 og 2023.



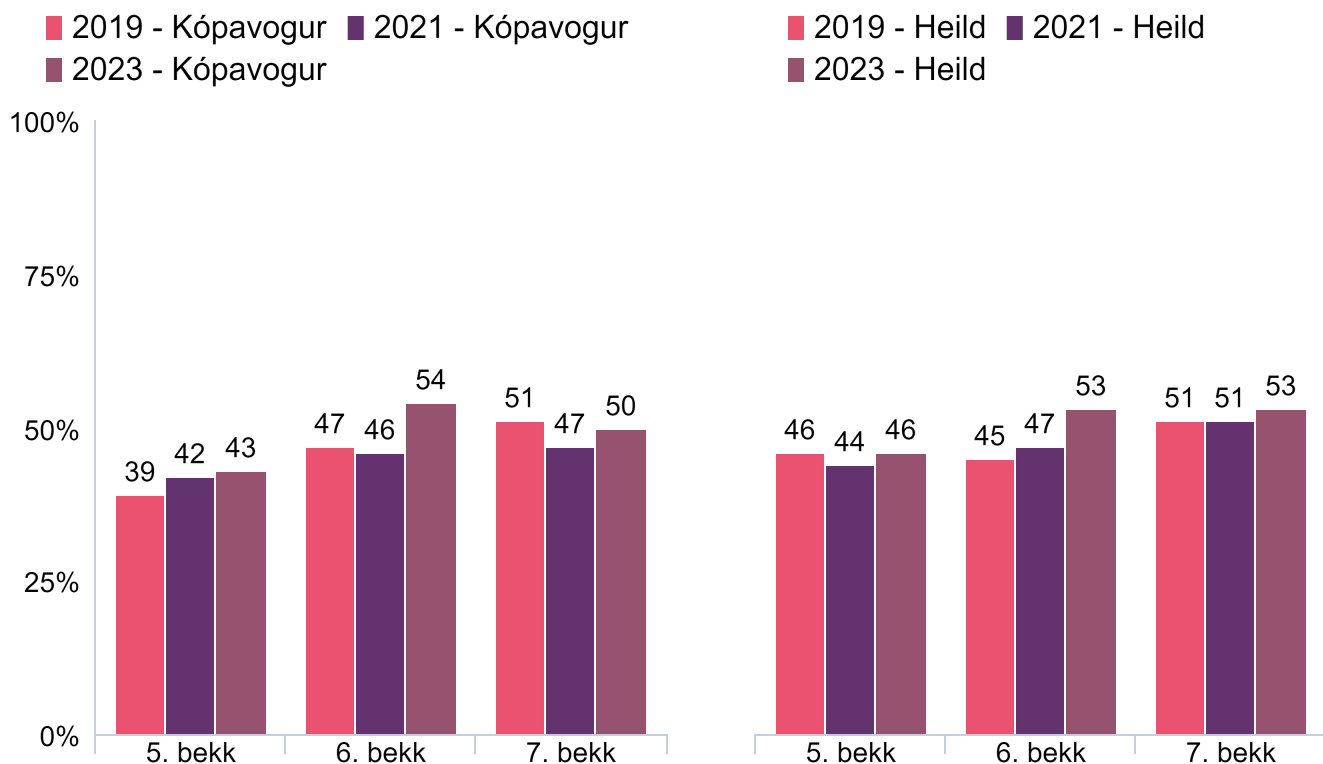
Mynd 7. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem segja að þeim líði oftast mjög eða frekar illa heima, árin 2019, 2021 og 2023.



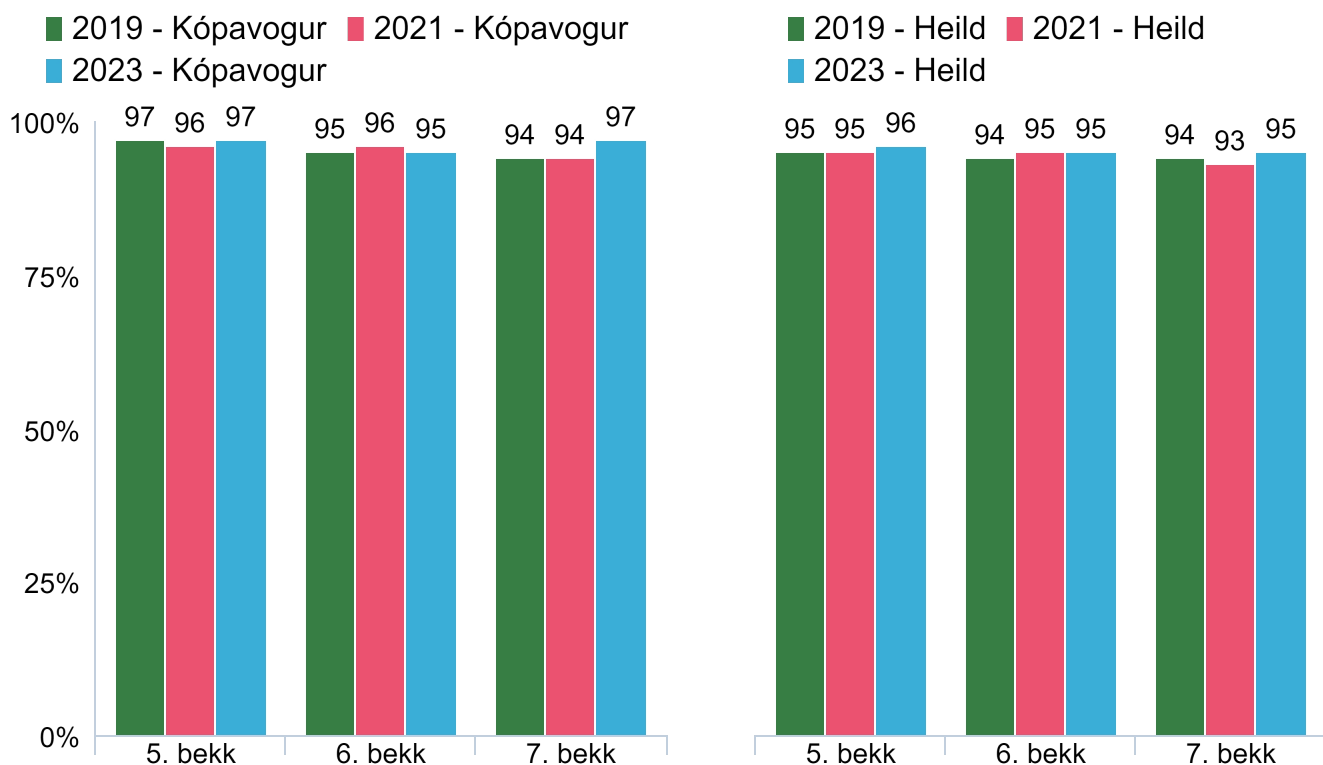
Mynd 8. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segja að þeim líði oftast mjög eða frekar illa heima, árin 2019, 2021 og 2023.



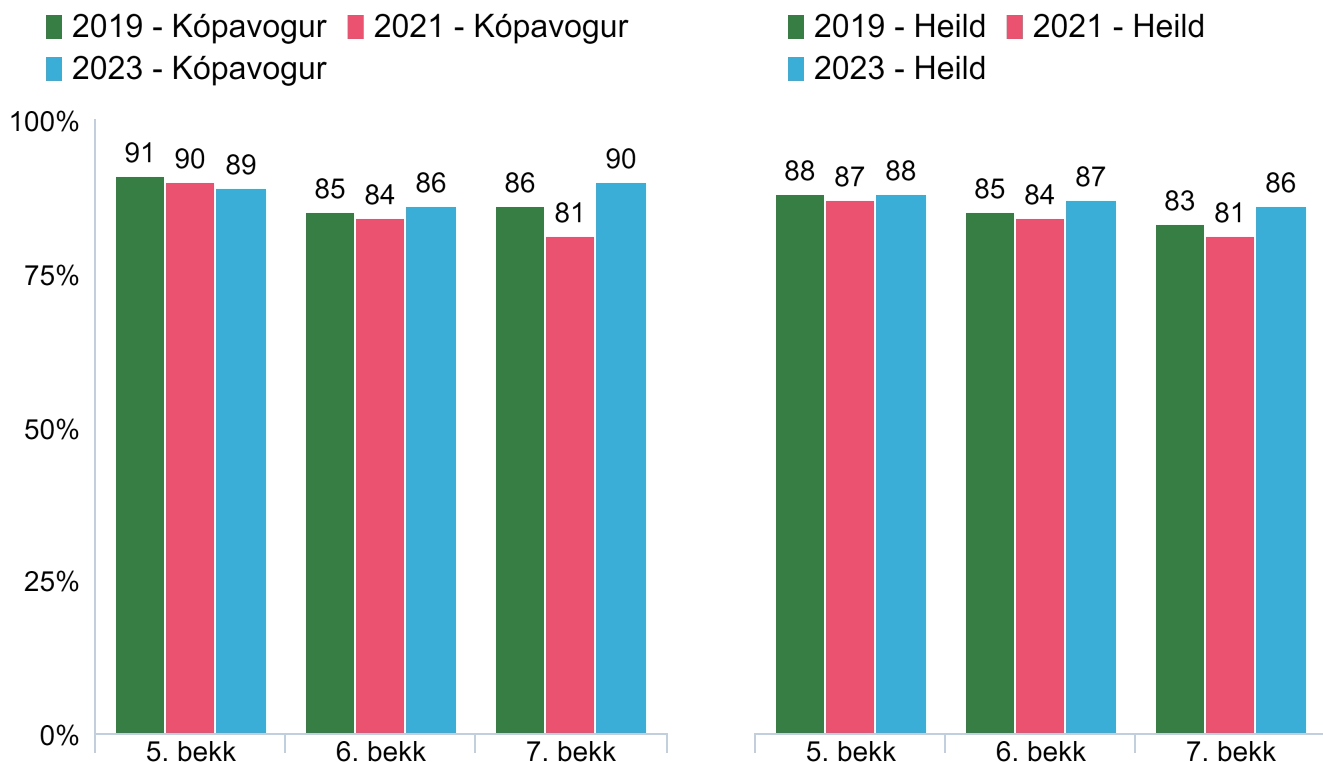
Mynd 9. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem segjast stundum eða oft vera einir heima eftir skóla, árin 2019, 2021 og 2023.



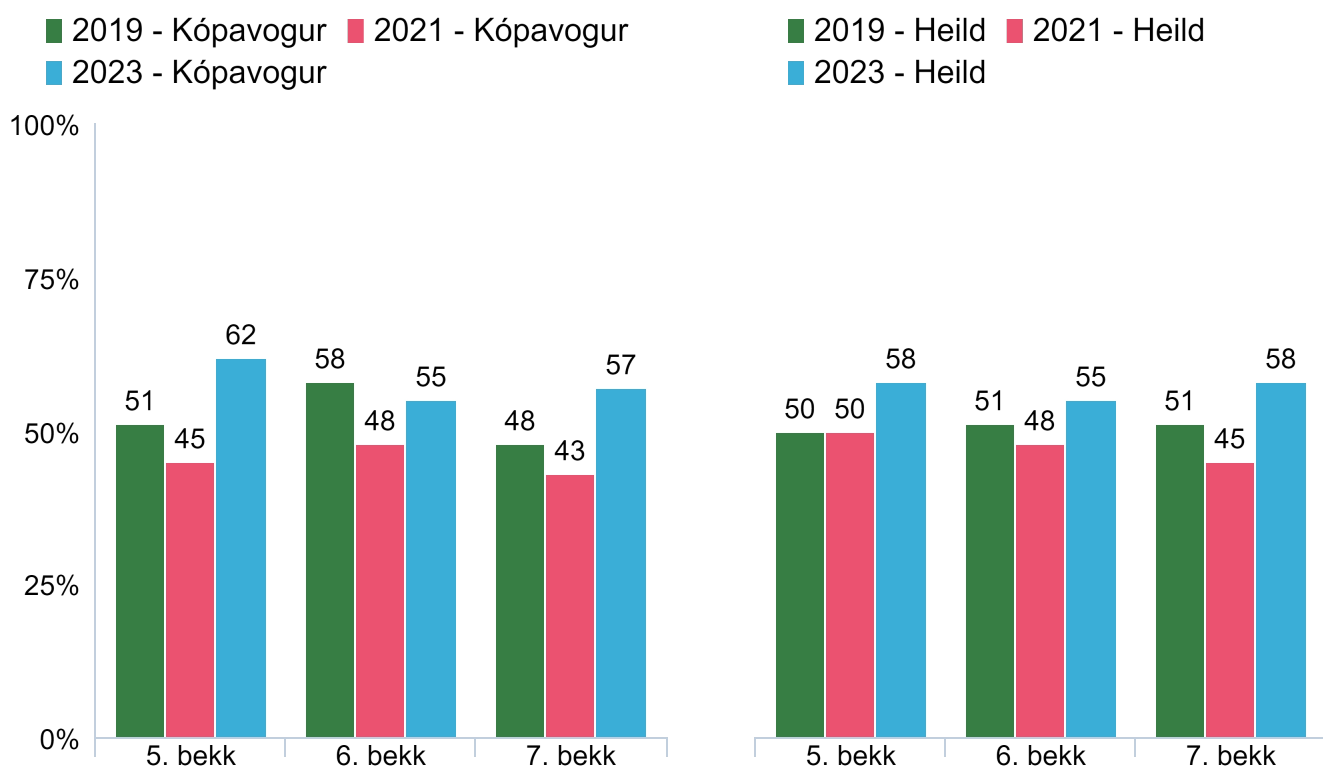
Mynd 10. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segjast stundum eða oft vera einar heima eftir skóla, árin 2019, 2021 og 2023.



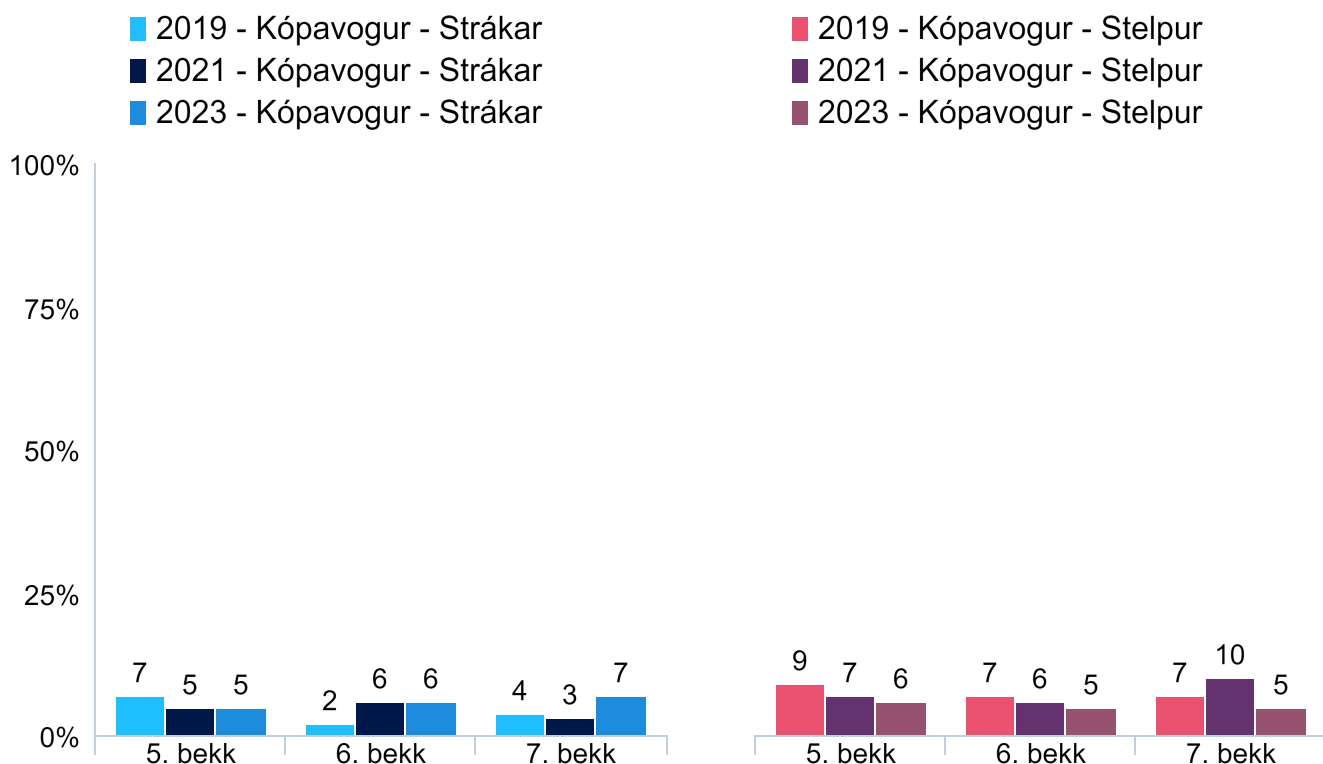
Mynd 11. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki vini þeirra eða vinkonur, árin 2019, 2021 og 2023.



Mynd 12. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki foreldra vina/vinkvenna þeirra, árin 2019, 2021 og 2023.



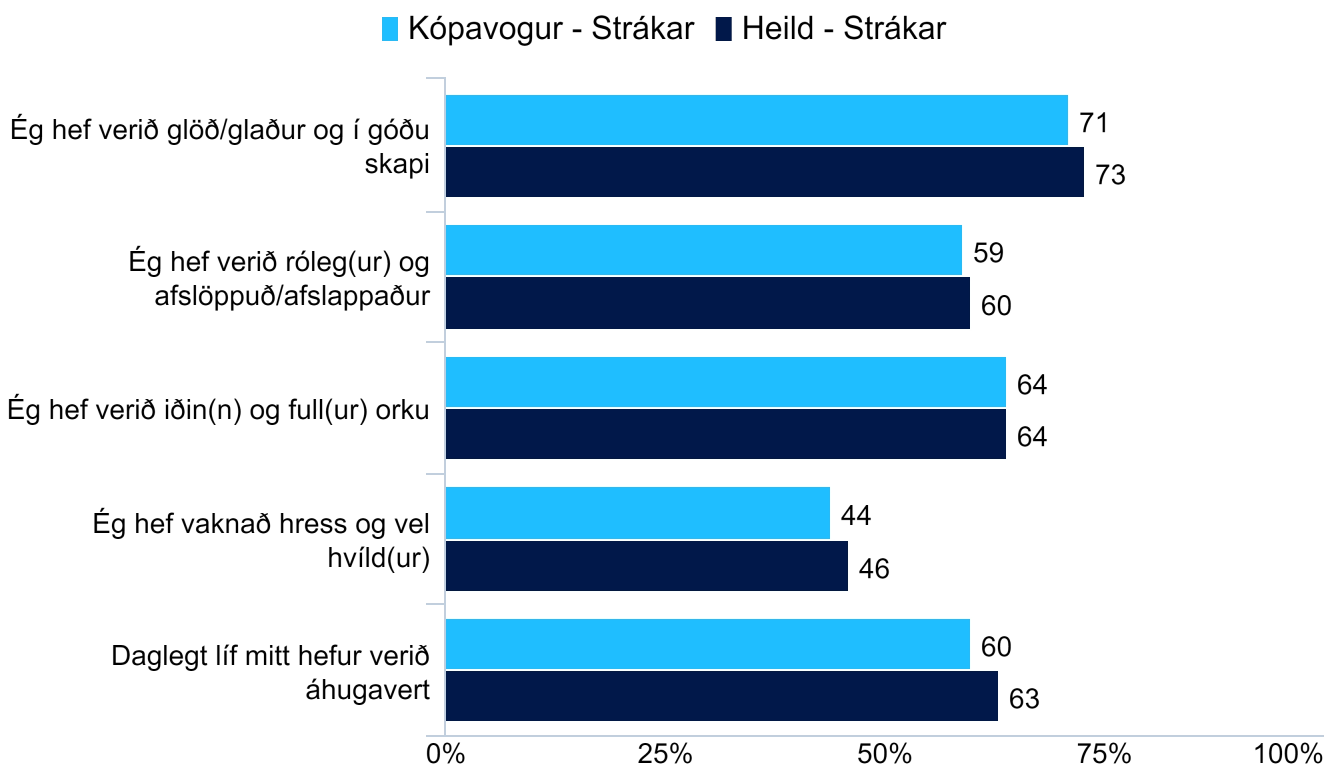
Mynd 13. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem eru oft eða nær alltaf með vinum eða vinkonum sínum eftir skóla eða um helgar, árin 2019, 2021 og 2023.



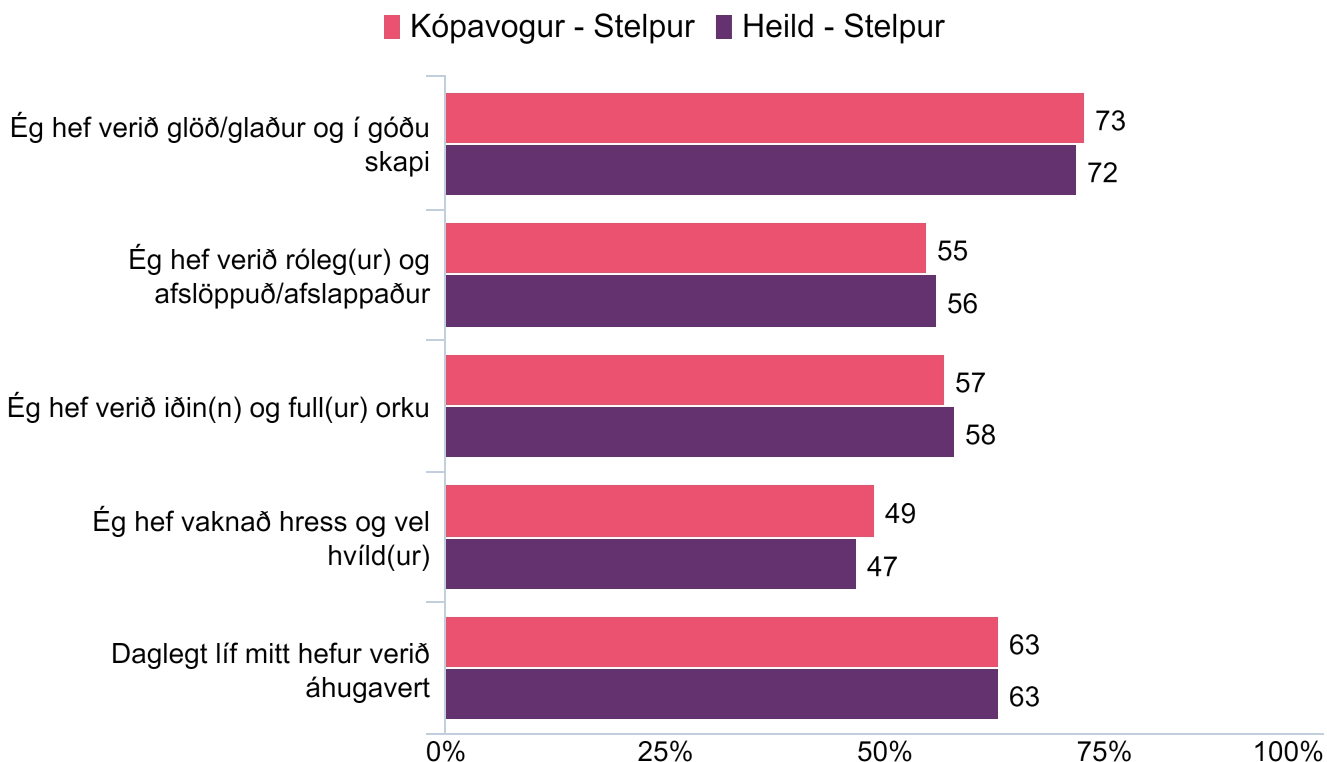
Mynd 14. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segjast eiga enga eða fáa vini/vinkonur í skólanum, árin 2019, 2021 og 2023.

Líðan

Skjal sótt af '00000000000' dags: 19.08.2026



Mynd 15. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem segja eftirfarandi fullyrðingar hafa átt við um sig alltaf eða oftast síðastliðnar tvær vikur, árið 2023.



Mynd 16. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segja eftirfarandi fullyrðingar hafa átt við um sig alltaf eða oftast síðastliðnar tvær vikur, árið 2023.

Tafla 2. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem segist hafa fundið fyrir eftirfarandi einkennum vanlíðanar stundum eða oft síðastliðna viku fyrir könnun, árið 2023.

	Kópavogur			Heild		
	5. bekk	6. bekk	7. bekk	5. bekk	6. bekk	7. bekk
Þú varst leið/ur eða hafðir lítinn áhuga á að gera hluti	18.7%	16.7%	21.1%	18.1%	19.1%	18.9%
Þú hafðir litla matarlyst	25.7%	21.5%	19.3%	20.7%	20.7%	18.1%
Þér fannst þú einmana	16.5%	14.6%	11.5%	15.6%	11.7%	11.6%
Þú grést auðveldlega eða langaði til að gráta	10.4%	12.6%	14.8%	13.0%	12.3%	11.7%
Þú áttir erfitt með að sofna eða sofa	32.4%	29.2%	25.8%	33.8%	30.7%	26.2%
Höfuðverk	24.3%	21.9%	18.4%	24.6%	23.4%	20.1%
Magaverk	24.8%	22.5%	19.6%	22.6%	20.6%	19.4%

Tafla 3. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segist hafa fundið fyrir eftirfarandi einkennum vanlíðanar stundum eða oft síðastliðna viku fyrir könnun, árið 2023.

	Kópavogur			Heild		
	5. bekk	6. bekk	7. bekk	5. bekk	6. bekk	7. bekk
Þú varst leið/ur eða hafðir lítinn áhuga á að gera hluti	16.6%	23.7%	23.5%	16.6%	21.3%	25.7%
Þú hafðir litla matarlyst	20.0%	26.6%	26.1%	18.2%	26.4%	26.8%
Þér fannst þú einmana	16.9%	17.3%	19.5%	15.2%	17.4%	21.4%
Þú grést auðveldlega eða langaði til að gráta	22.7%	34.6%	29.9%	22.3%	29.2%	33.0%
Þú áttir erfitt með að sofna eða sofa	33.7%	41.1%	32.6%	31.9%	34.0%	35.7%
Höfuðverk	28.4%	41.6%	32.1%	27.6%	33.2%	33.4%
Magaverk	28.1%	37.3%	30.0%	26.9%	31.0%	32.9%

Tafla 4. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem segist hafa oft eða mjög oft fengið reiðiköst sem þeir gátu ekki stjórnað, öskrað eða hent hlutum, langað til að brjóta eða skemma hluti og gert eitthvað bara af því að þeir voru reiðir síðastliðna viku fyrir könnun, árið 2023.

	Kópavogur			Heild		
	5. bekk	6. bekk	7. bekk	5. bekk	6. bekk	7. bekk
Reiðiköst sem þú gast ekki stjórnað	9.1%	7.1%	2.4%	8.1%	6.7%	5.4%
Öskrað eða hent hlutum	6.5%	7.9%	4.8%	5.7%	6.2%	6.6%
Langað til að brjóta eða skemma hluti	10.1%	12.1%	11.0%	9.0%	10.7%	11.6%
Gerðir þú eitthvað bara af því þú varst svo reið/reiður	6.5%	5.5%	4.3%	5.0%	5.3%	5.6%

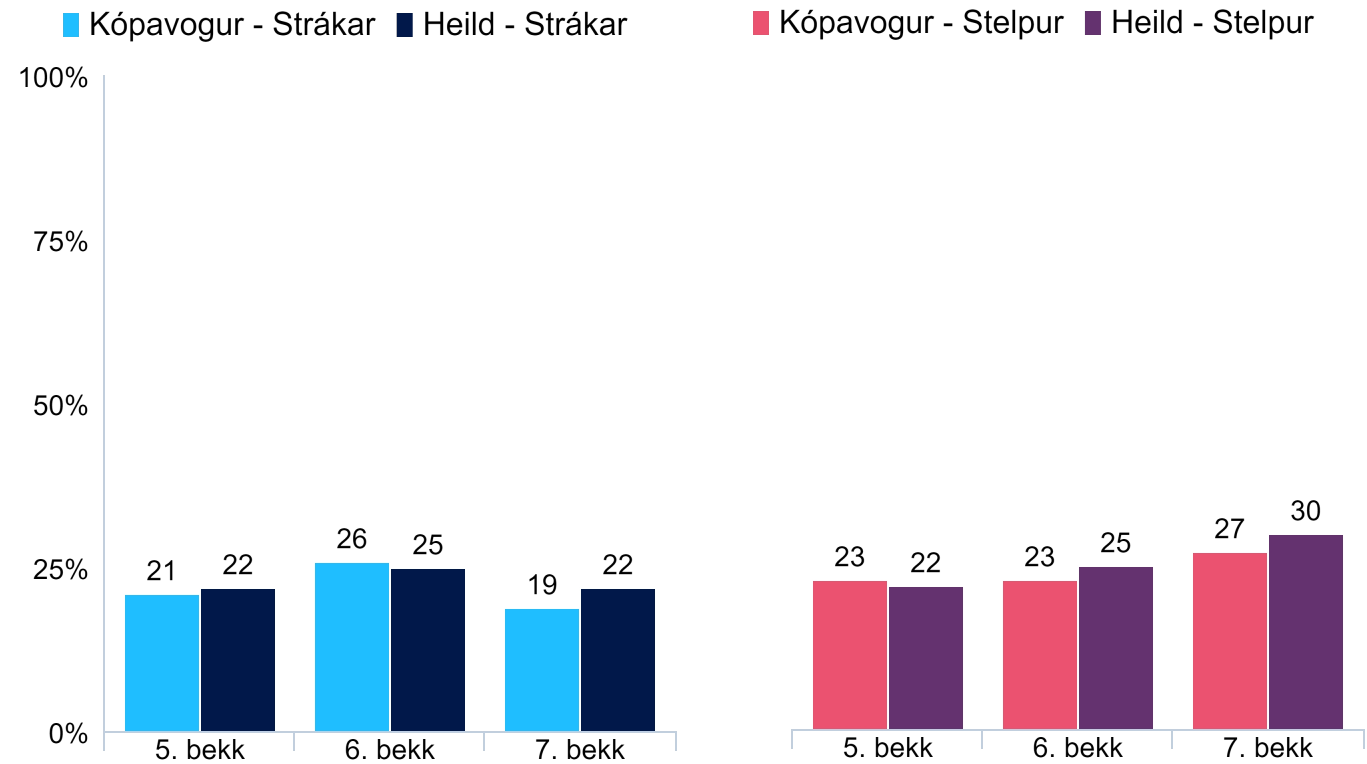
Tafla 5. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segist hafa oft eða mjög oft fengið reiðiköst sem þær gátu ekki stjórnað, öskrað eða hent hlutum, langað til að brjóta eða skemma hluti og gert eitthvað bara af því að þær voru reiðar síðastliðna viku fyrir könnun, árið 2023.

	Kópavogur			Heild		
	5. bekk	6. bekk	7. bekk	5. bekk	6. bekk	7. bekk
Reiðiköst sem þú gast ekki stjórnað	7.8%	5.7%	6.8%	8.2%	8.3%	10.0%
Öskrað eða hent hlutum	4.9%	5.7%	2.7%	3.7%	5.1%	5.5%
Langað til að brjóta eða skemma hluti	7.8%	5.2%	9.1%	5.3%	8.9%	11.8%
Gerðir þú eitthvað bara af því þú varst svo reið/reiður	5.0%	4.2%	5.5%	4.5%	5.1%	6.9%

Stríðni

Tafla 6. Kópavogur: hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segja það hafa stundum eða oft gerst í vetur að þeir hafi verið með hóp að stríða einum krakka, meiða einn krakka, ráðast á annan hóp og skilja einn krakka eftir útundan, árið 2023.

	5. bekk		6. bekk		7. bekk	
	Strákar	Stelpur	Strákar	Stelpur	Strákar	Stelpur
Þú varst með nokkrum krökkum að stríða einum krakka	2.7%	1.0%	0.8%	0.0%	1.0%	0.9%
Þú varst með nokkrum krökkum að meiða einn krakka	1.4%	0.5%	1.3%	0.0%	0.5%	0.0%
Þú varst með nokkrum krökkum sem réðust á annan hóp	2.8%	0.5%	0.4%	2.1%	1.0%	0.4%
Þú varst með nokkrum krökkum sem skildu einn krakka útundan	3.8%	2.0%	1.7%	1.6%	0.5%	1.8%

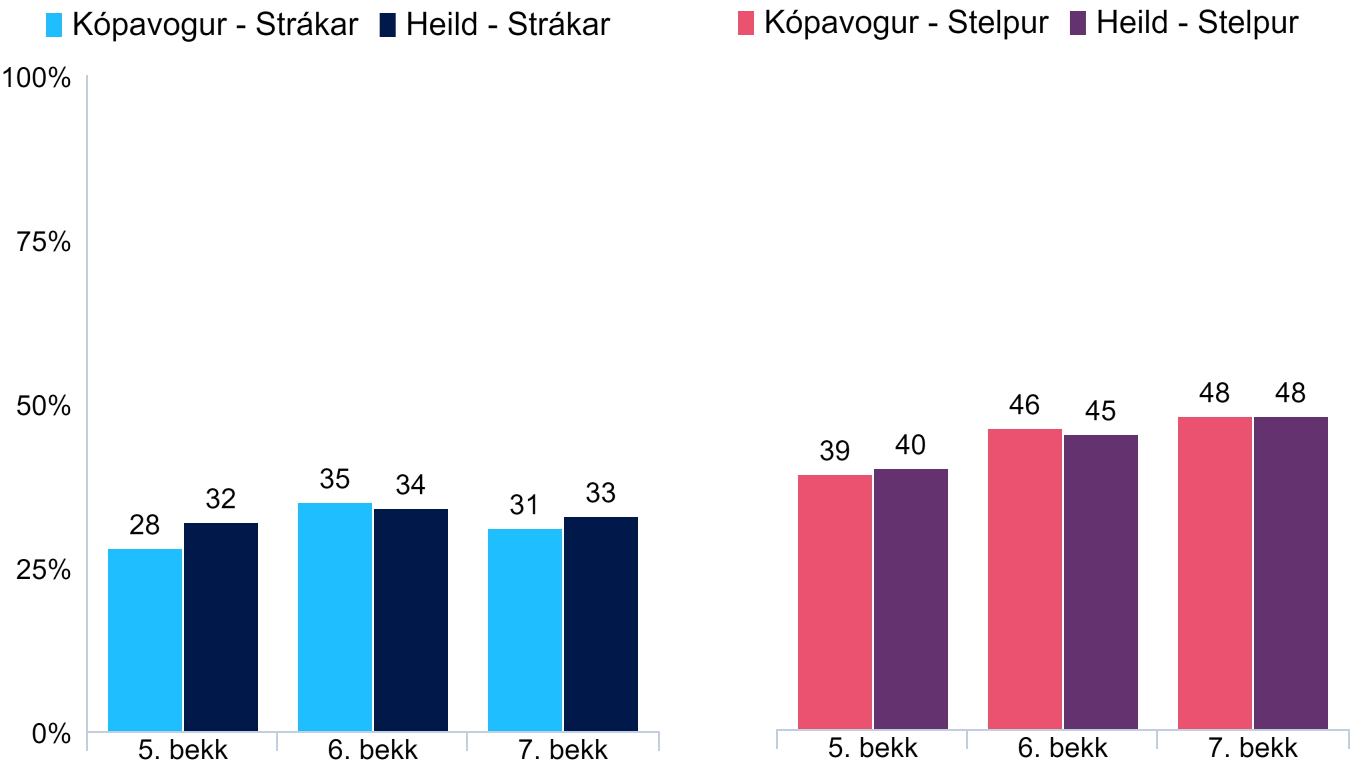


Mynd 17. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem hafa sent ljót eða særandi skilaboð til einstaklings eða hóps í gegnum síma eða netið, árið 2023.

Skjal sótt af '00000000000' dags: 19.08.2026

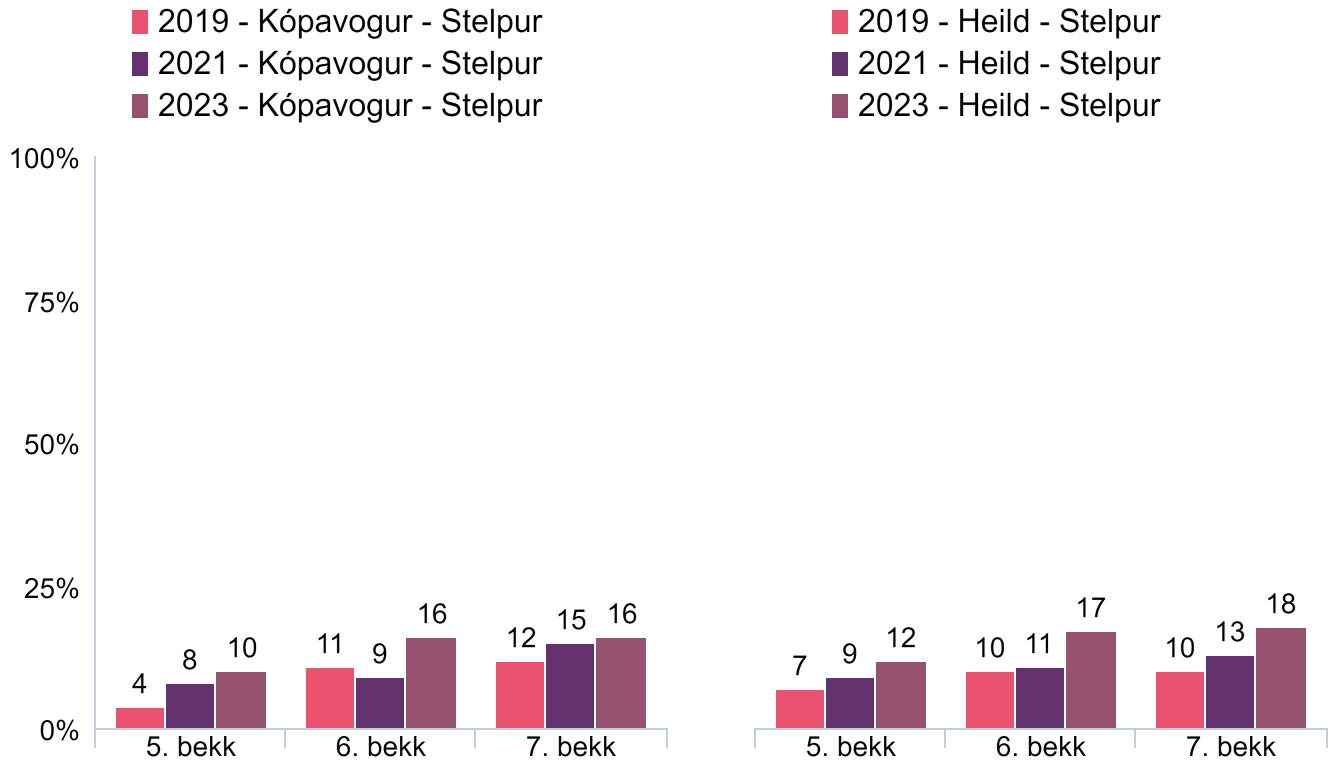
Tafla 7. Kópavogur: hlutfall nemenda í 5., 6. og 7. bekk sem segja það hafa stundum eða oft gerst í vetur að nokkrir krakkar stríddu þeim einum, nokkrir krakkar réðust á þau ein og meiddu, nokkrir krakkar réðust á hóp sem þau voru með, þau voru skilin útundan, árið 2023.

	5. bekk		6. bekk		7. bekk	
	Strákar	Stelpur	Strákar	Stelpur	Strákar	Stelpur
Nokkrir krakkar stríddu þér einni/einum	11.6%	6.1%	5.9%	7.0%	5.3%	4.1%
Nokkrir krakkar réðust á þig eina/einn og meiddu þig	9.3%	3.1%	1.7%	1.6%	1.0%	0.4%
Nokkrir krakkar réðust á hóp sem þú varst með	7.9%	2.1%	2.5%	5.3%	1.9%	3.2%
Þú varst skilin/n útundan	13.1%	8.8%	5.5%	8.0%	6.3%	6.3%

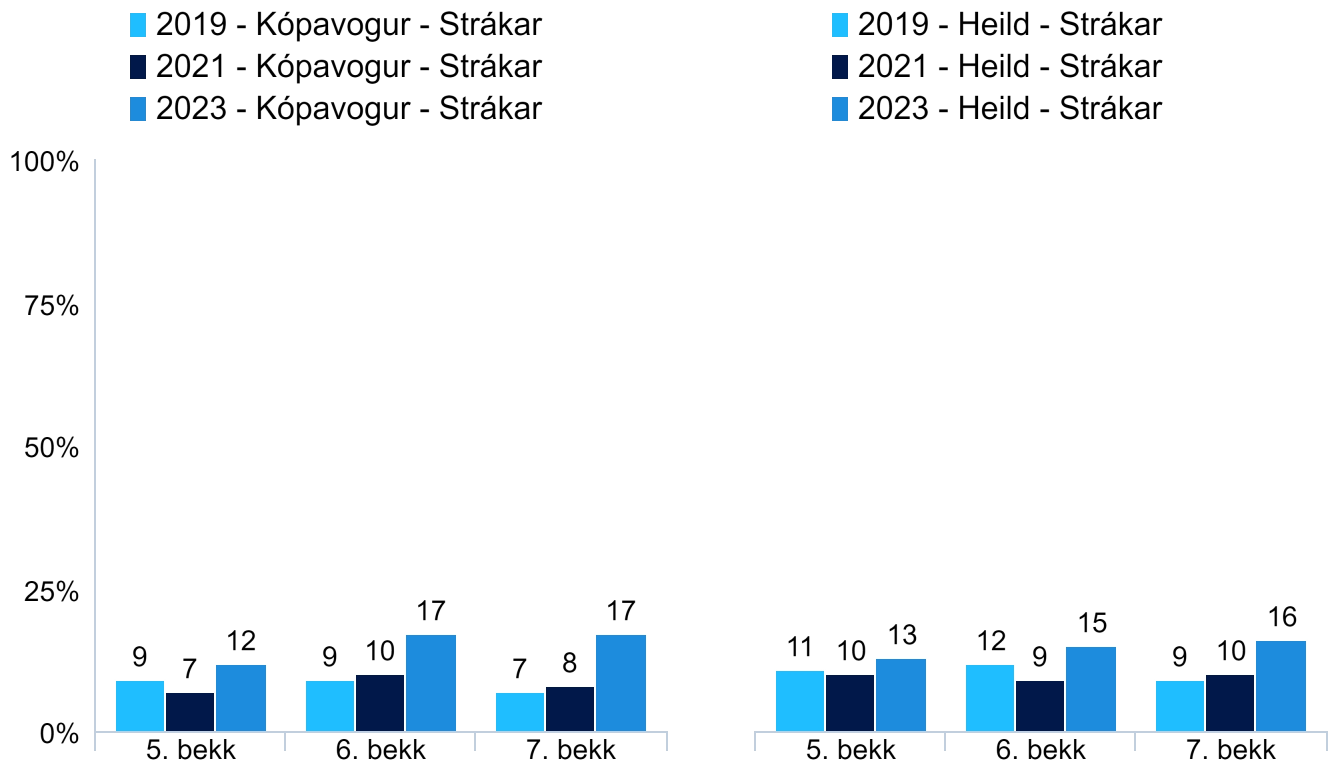


Mynd 18. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem hafa fengið send ljót eða særandi skilaboð frá einstaklingi eða hópi í gegnum síma eða netið, árið 2023.

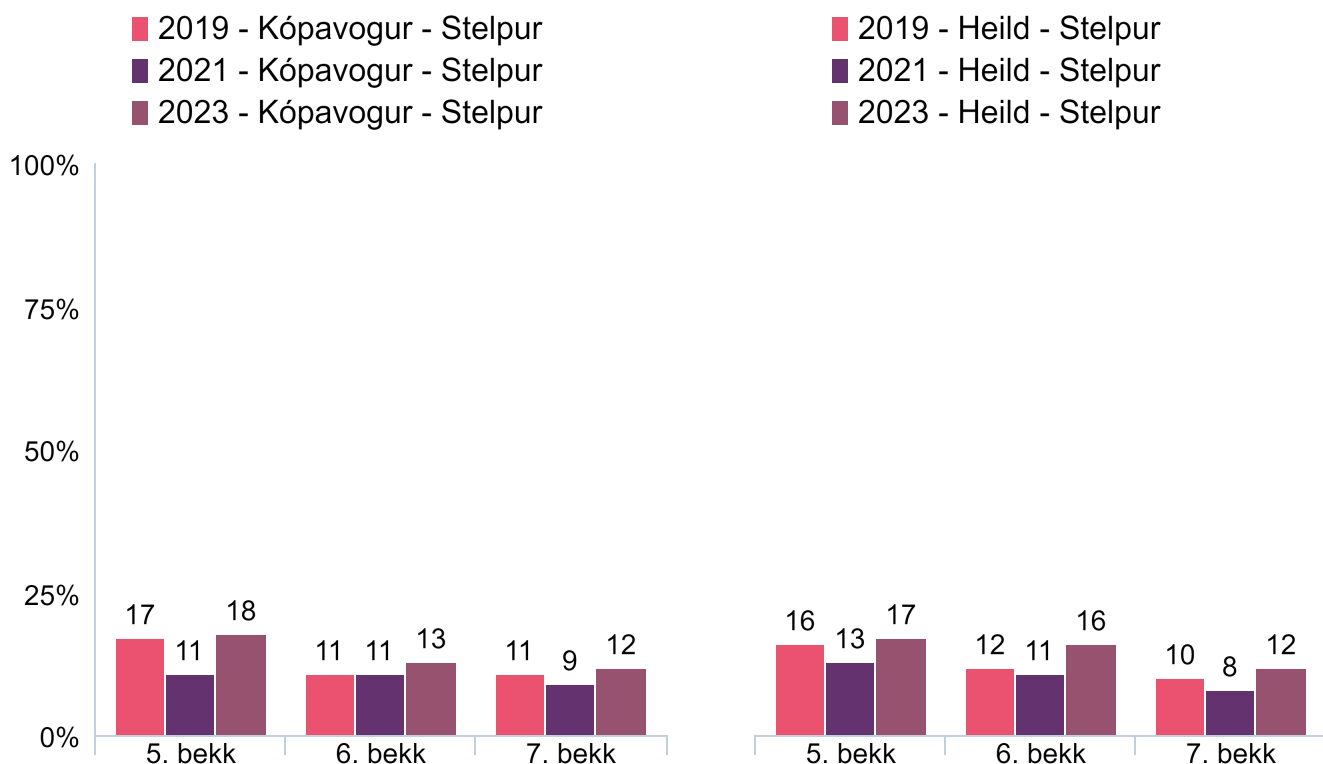
Nám og skóli



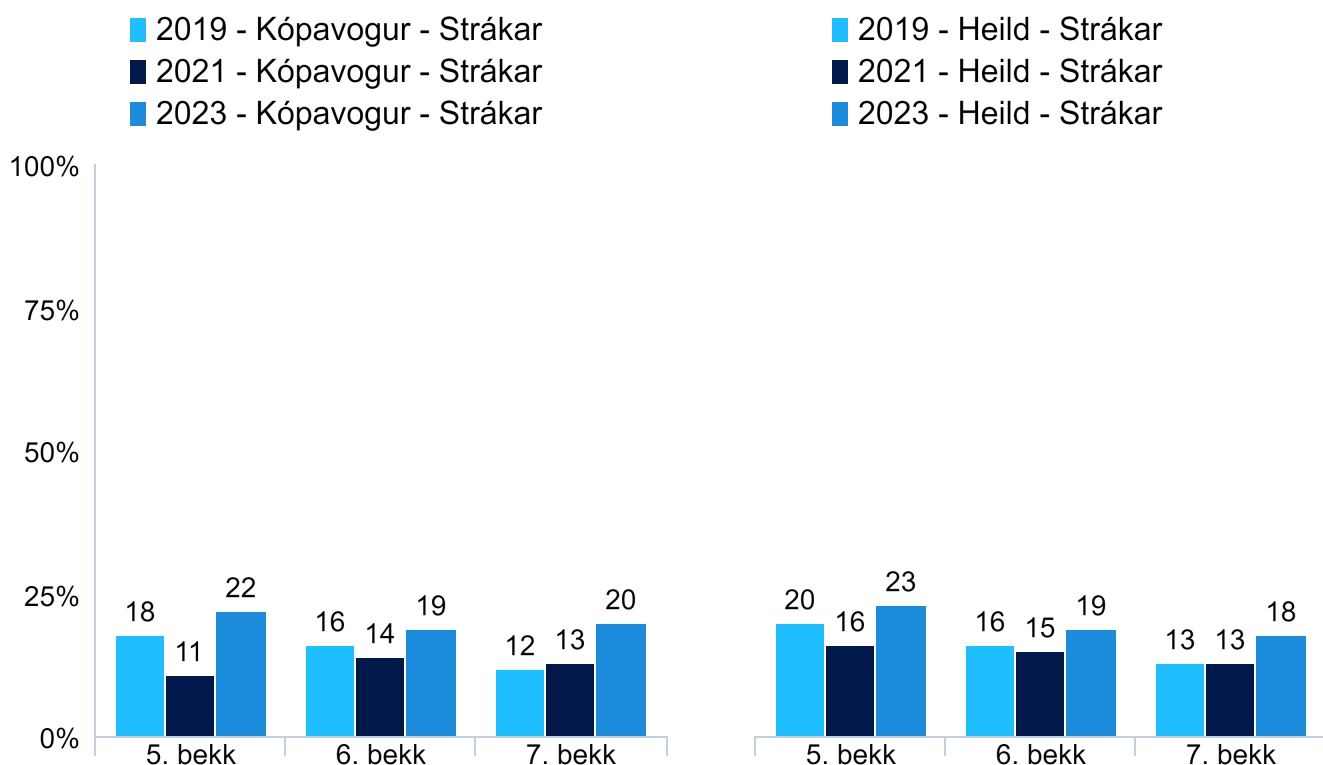
Mynd 19. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem finnast námið vera of erfitt oft eða alltaf, árin 2019, 2021 og 2023.



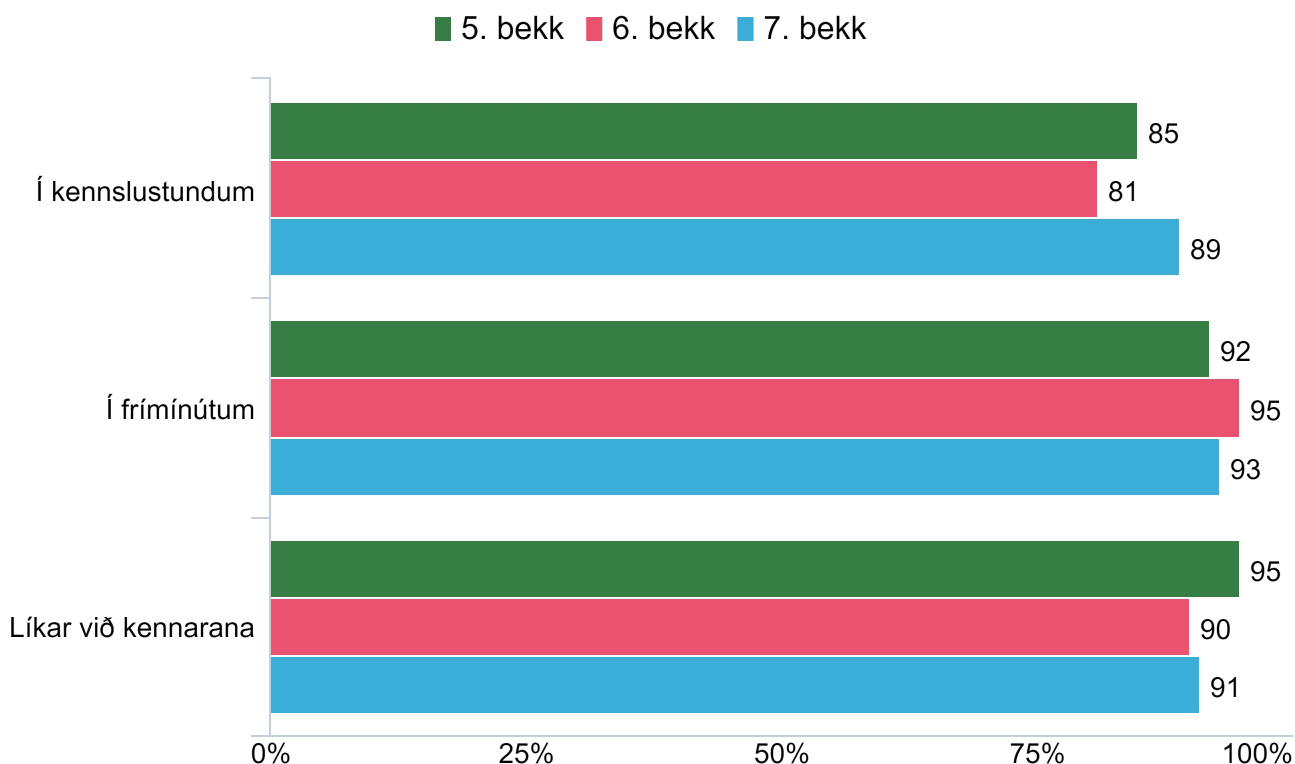
Mynd 20. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem finnast námið vera of erfitt oft eða alltaf, árin 2019, 2021 og 2023.



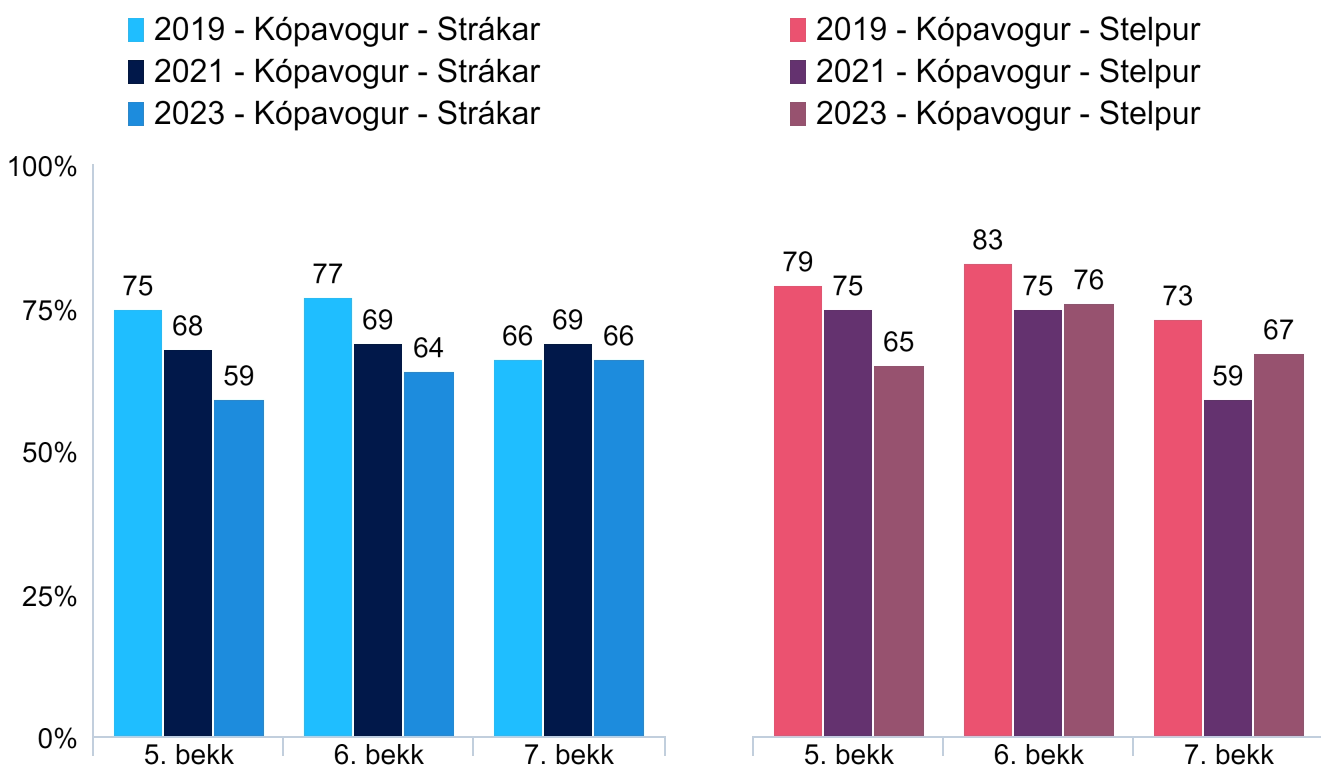
Mynd 21. Hlutfall stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem finnast námið vera of létt oft eða alltaf, árin 2019, 2021 og 2023.



Mynd 22. Hlutfall stráka í 5., 6. og 7. bekk sem finnast námið vera of létt oft eða alltaf, árin 2019, 2021 og 2023.

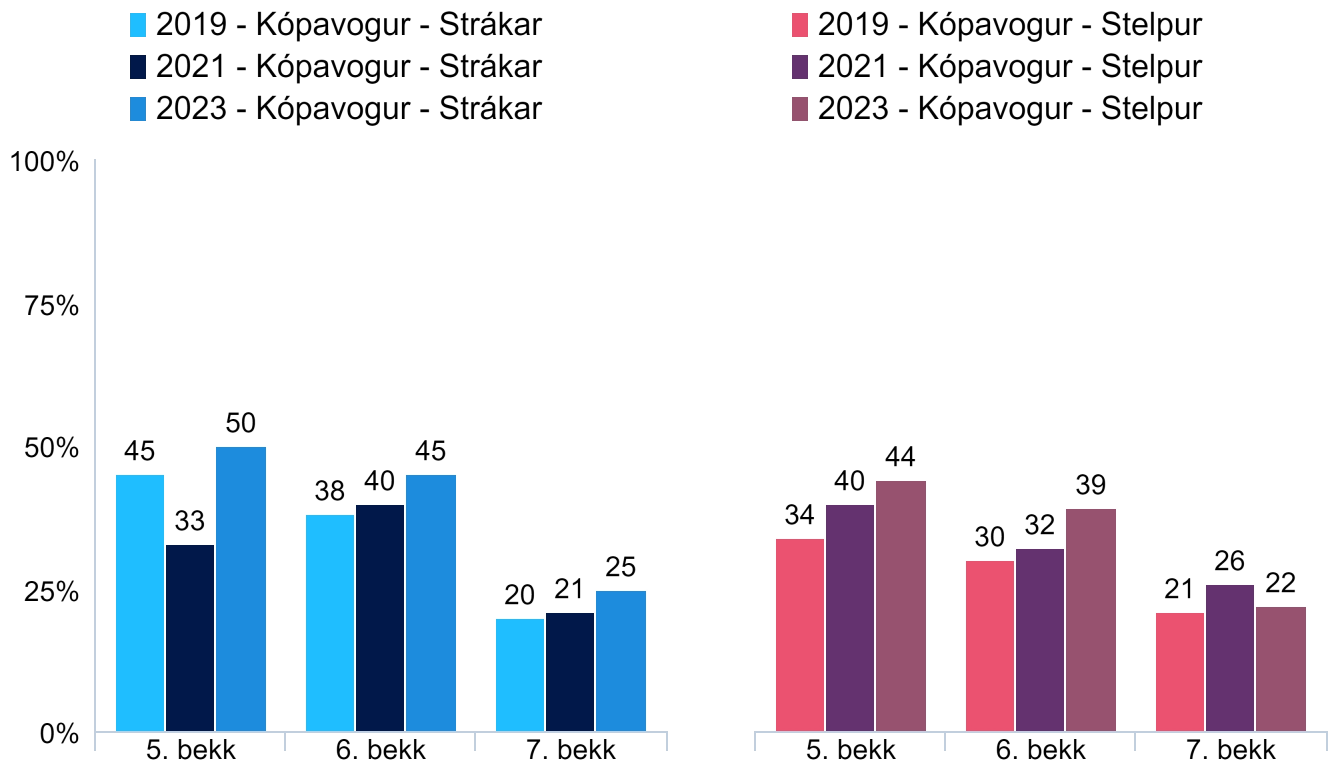


Mynd 23. Kópavogur: hlutfall nemenda í 5., 6. og 7. bekk sem líður oftast mjög eða frekar vel í kennslustund, frímínútum og líkar mjög eða frekar vel við kennarana í skólanum, árið 2023.

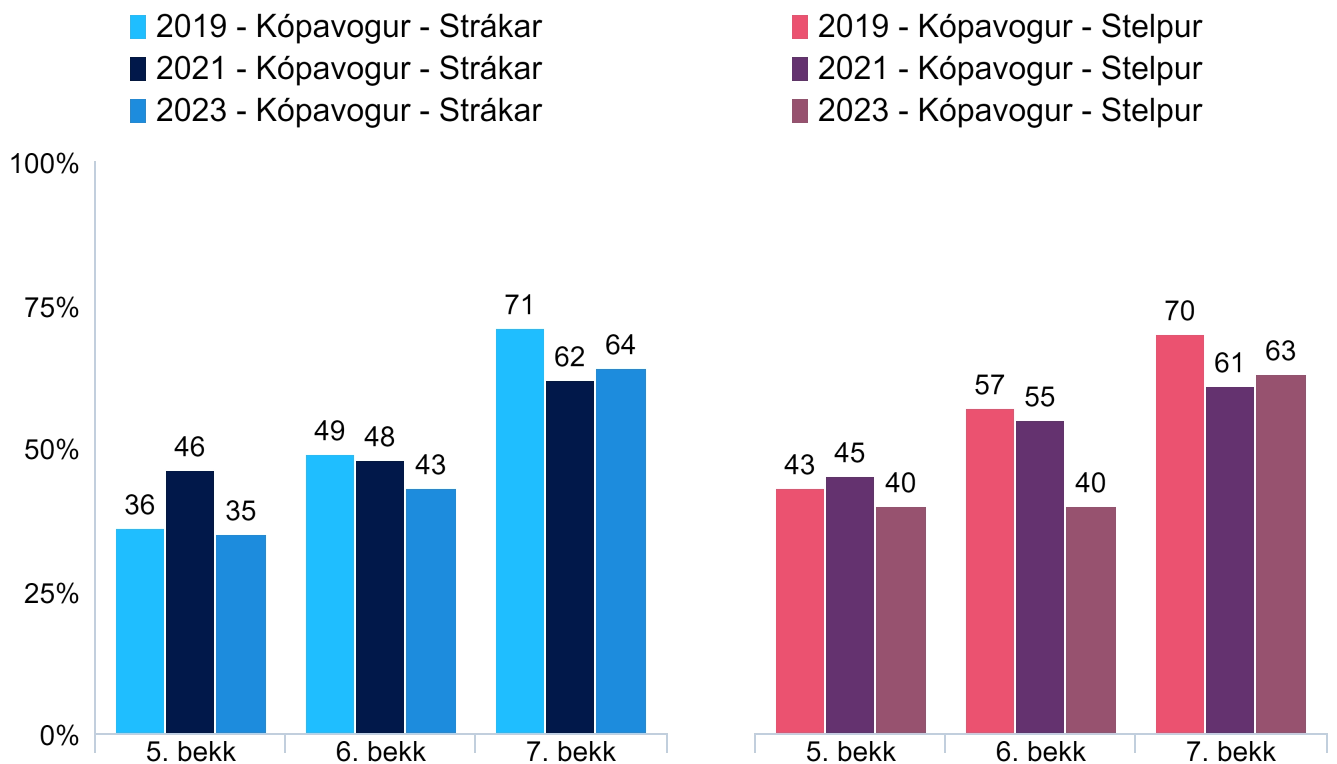


Mynd 24. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem er stundum eða oft hrósað af kennurunum í skólanum, árin 2019, 2021 og 2023.

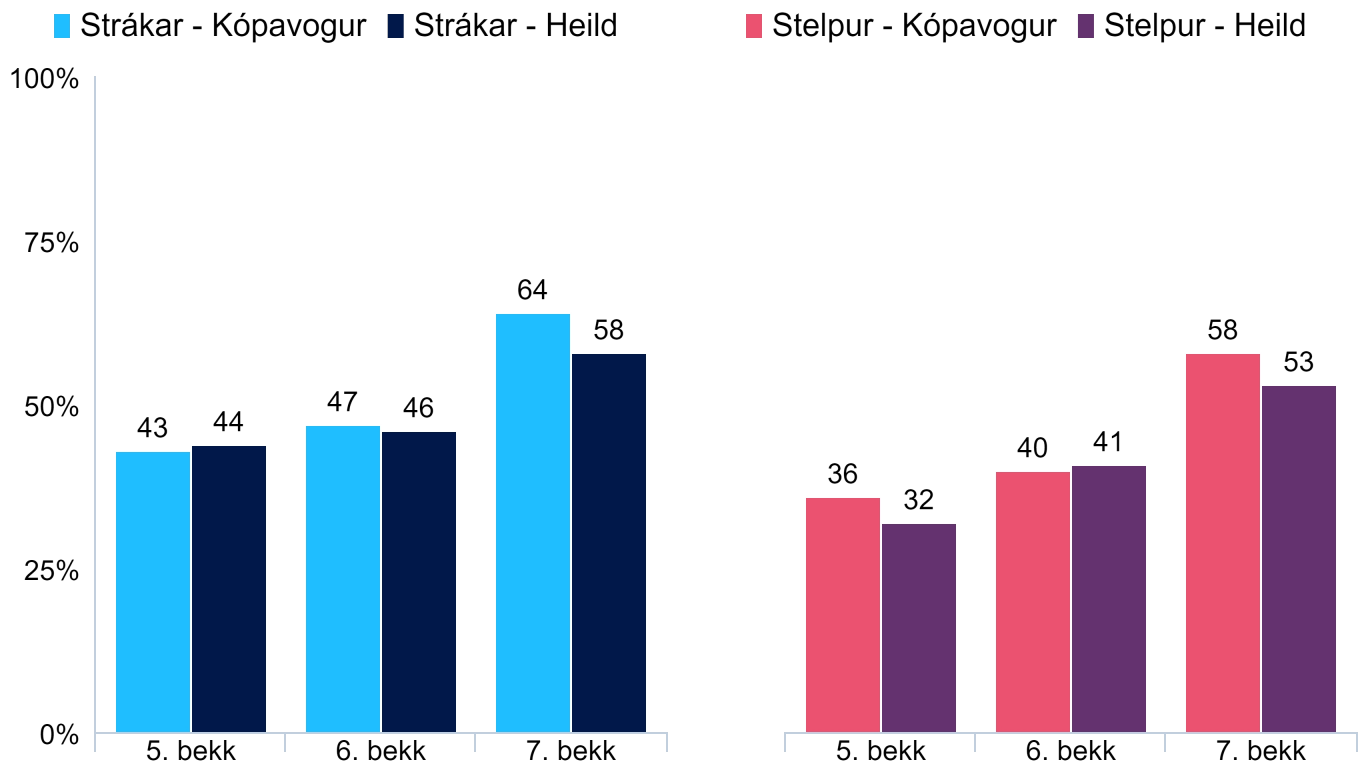
Íþróttir og hreyfing



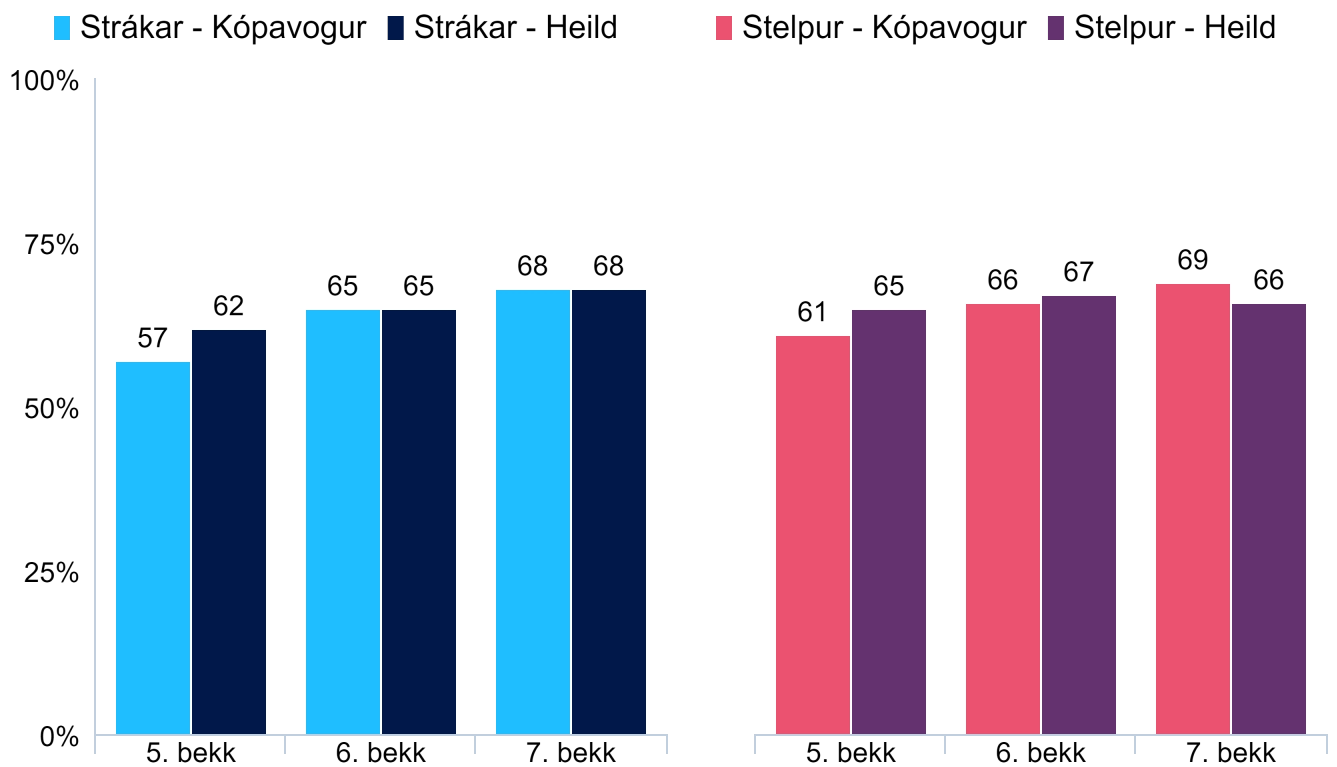
Mynd 25. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem æfa íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi einu sinni til þrisvar sinnum í viku, árin 2019, 2021 og 2023.



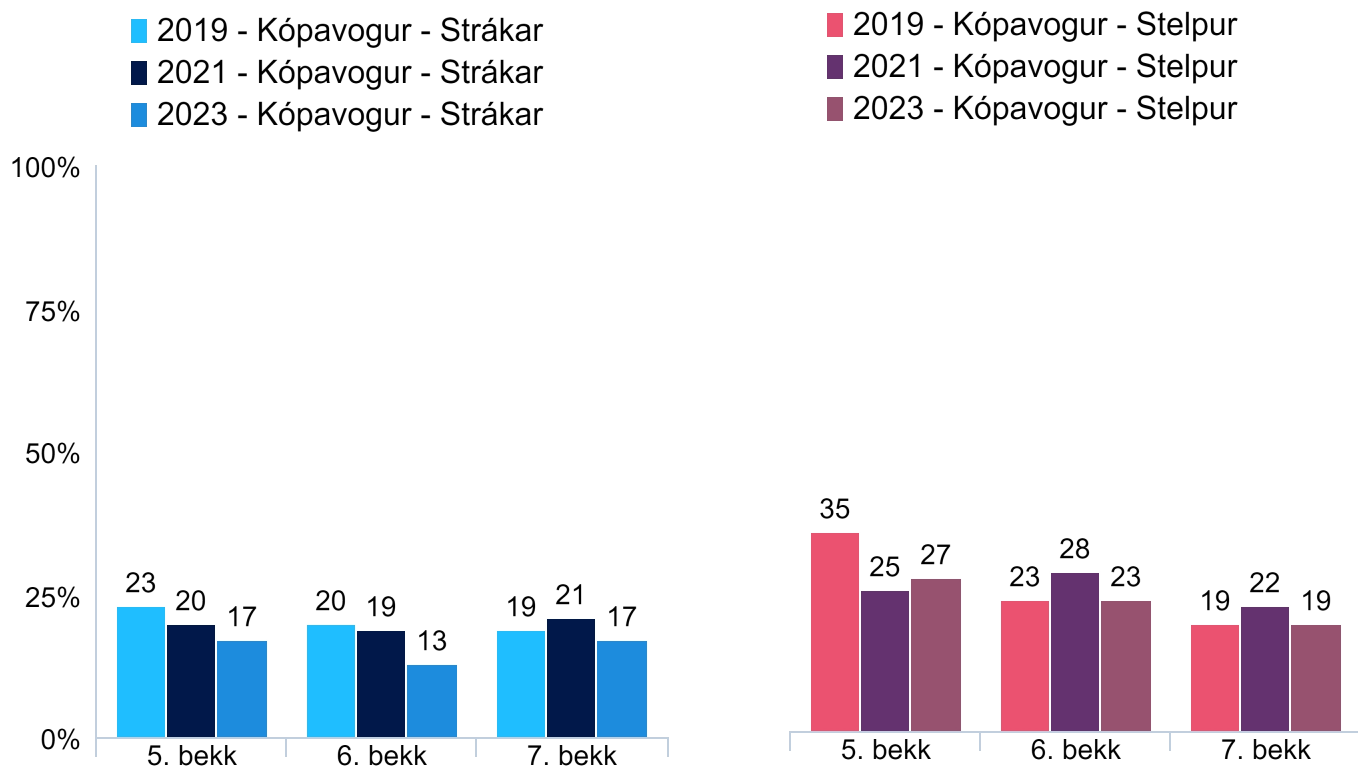
Mynd 26. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem æfa íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar, árin 2019, 2021 og 2023.



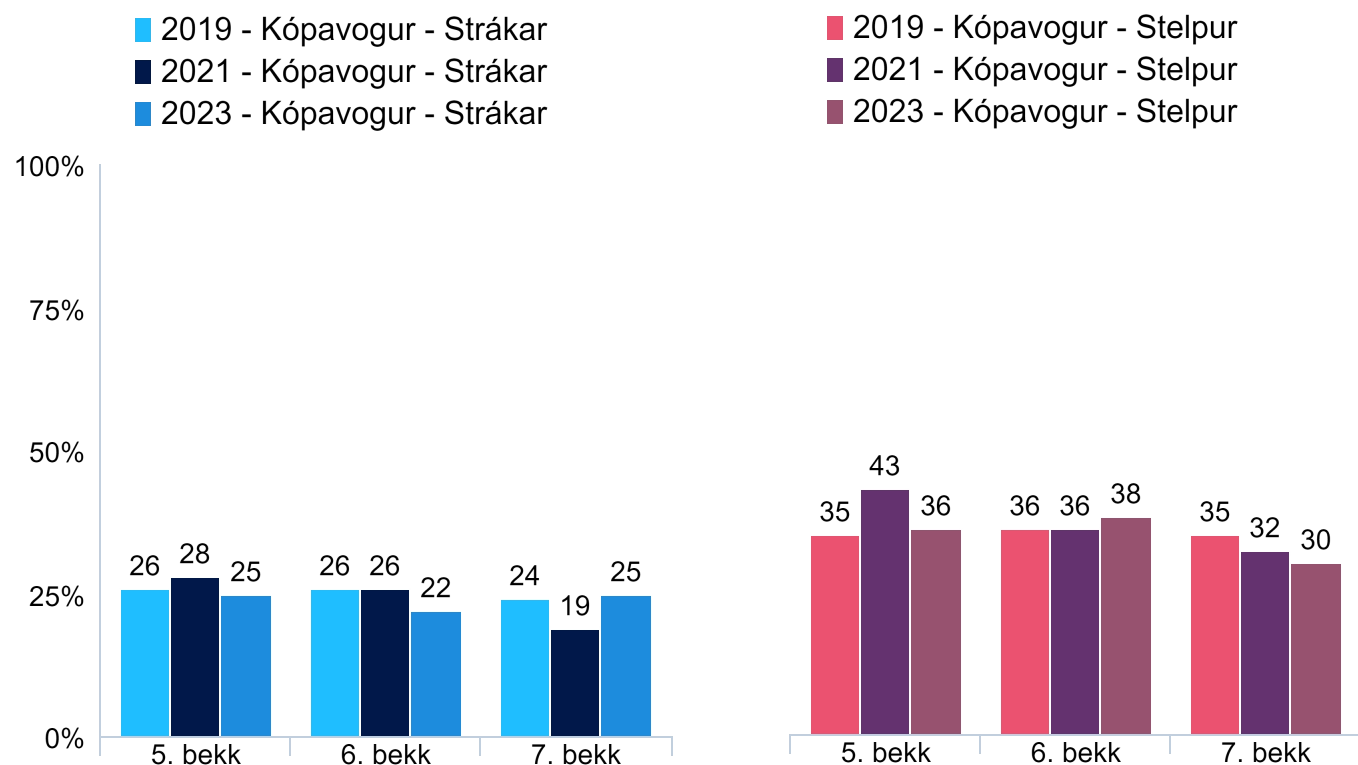
Mynd 27. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem segjast reyna á sig líkamlega þannig að þau verði móð eða svitni fjórum sinnum í viku eða oftar, árið 2023.



Mynd 28. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem er stundum eða oft hrósað af öðrum fullorðnum (t.d. í íþróttum, félagsmiðstöð eða frístundastarfi), árið 2023.



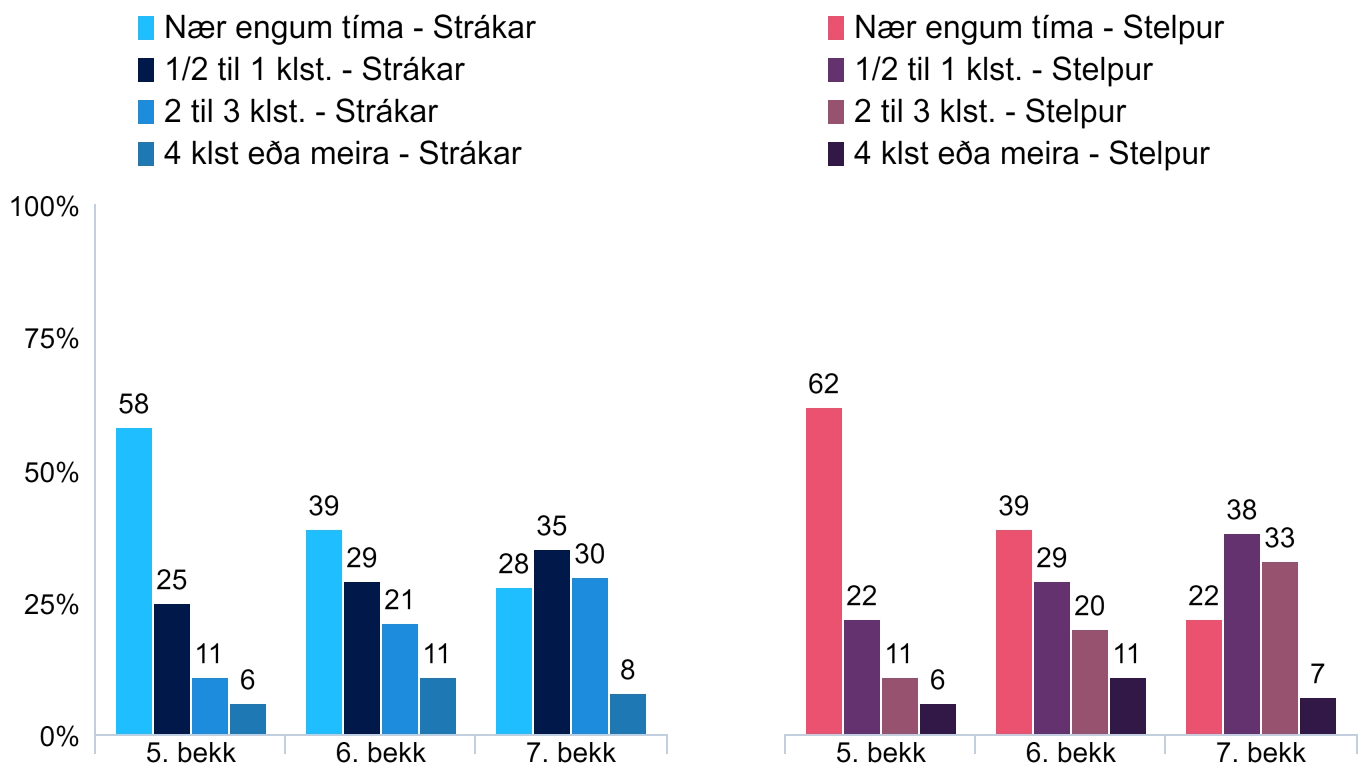
Mynd 29. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem tekur þátt í félags- og tómstundastarfi (t.d. námskeiðum, myndlist, skák, ljósmyndun eða leiklist) einu sinni í viku eða oftar, árin 2019, 2021 og 2023.



Mynd 30. Hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem stundar tónlistarnám eða söngnám einu sinni í viku eða oftar, árin 2019, 2021 og 2023.

Tafla 10. Kópavogur: hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem verja 3 klukkustundum eða meira á dag á samfélagsmiðlum og að spila tölvuleiki, árin 2019, 2021 og 2023.

		2019			2021			2023		
		5. bekk	6. bekk	7. bekk	5. bekk	6. bekk	7. bekk	5. bekk	6. bekk	7. bekk
Vera á samfélagsmiðlum	Strákar	7.0%	5.5%	12.7%	7.1%	5.9%	12.0%	12.1%	19.8%	18.8%
	Stelpur	6.5%	7.5%	19.8%	6.5%	12.3%	26.9%	11.1%	18.7%	17.2%
Spila tölvuleiki	Strákar	29.6%	26.7%	34.7%	35.8%	31.7%	40.3%	32.4%	34.9%	32.5%
	Stelpur	8.1%	10.2%	5.0%	9.8%	12.3%	5.7%	6.7%	10.9%	7.4%



Mynd 32. Kópavogur: hlutfall stráka og stelpna í 5., 6. og 7. bekk sem verja 3 klukkustundum eða meira á dag á samfélagsmiðlum og að spila tölvuleiki, árið 2023.

Tafla 11. Kópavogur: tími sem strákar og stelpur í 5., 6. og 7. bekk verja að jafnaði í að lesa annað en skólabækur á dag, árið 2023.

		Bækur, aðrar en skólabækur		Teiknimyndabækur eða blöð	
		Strákar	Stelpur	Strákar	Stelpur
5. bekk	Engum tíma	15.4%	8.0%	43.1%	42.9%
	Minna en 30 mínútum	69.7%	70.9%	36.4%	37.2%
	Hálfa til eina klukkustund	13.6%	18.8%	14.4%	16.3%
	Tvær til þrjár klukkustundir	0.9%	2.3%	2.9%	2.0%
	Fjórar klukkustundir eða meira	0.5%	0.0%	3.3%	1.5%
6. bekk	Engum tíma	15.8%	10.1%	49.4%	50.8%
	Minna en 30 mínútum	66.4%	61.9%	36.6%	33.5%
	Hálfa til eina klukkustund	16.2%	24.3%	11.1%	11.4%
	Tvær til þrjár klukkustundir	0.4%	1.6%	2.1%	3.8%
	Fjórar klukkustundir eða meira	1.2%	2.1%	0.9%	0.5%
7. bekk	Engum tíma	11.2%	10.9%	47.5%	64.5%
	Minna en 30 mínútum	70.4%	60.5%	34.7%	23.0%
	Hálfa til eina klukkustund	17.0%	26.4%	13.9%	9.7%
	Tvær til þrjár klukkustundir	1.0%	1.8%	3.5%	1.8%
	Fjórar klukkustundir eða meira	0.5%	0.5%	0.5%	0.9%