

SKÄRMTID OCH KARTKUNSKAP

Kontakt på Svenska Orienteringsförbundet: Tero Marjamäki

Kontakt på Novus: David Maxe

Datum: 2025-10-31



BAKGRUND OCH GENOMFÖRANDE

BAKGRUND

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Svenska Orienteringsförbundet. Syftet med undersökningen är att granska allmänhetens inställning till skärmtid och kartkunskap

RESULTAT

Resultaten levereras i en diagramrapport. Markerade signifikanta skillnader i rapporten (kön, ålder, utbildning och region) är i jämförelse mot totalen. *En signifikant skillnad innebär att ett värde i en undergrupp, t.ex. kön, avviker från totalvärdet i så stor utsträckning att det inte kan ses som slumpmässigt.*

Resultatet är efterstratifierat, dvs. i efterhand viktat mot kända populationstal i syfte att korrigera eventuella skevheter i stickprovet jämfört med målpopulationen.

GENOMFÖRANDE

Antal genomförda intervjuer: 1010

Fältperiod 23 - 29 oktober 2025

Undersökningen är genomförd via webb-intervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel, vilket garanterar representativa resultat. Detta innebär att resultaten är generaliserbara till den aktuella målpopulationen.

MÅLGRUPP

Svenska allmänheten



Ålder:
18-84 år

FELMARGINAL

Felmarginalen är ett mått på osäkerheten i en skattning av en parameter. Felmarginalens storlek beror på andelen som svarar samt antalet intervjuer som har genomförts. Nedan ses exempel på felmarginaler vid olika utfall i undersökningen:

Vid 1 000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 2,5%

Vid utfall 50/50: +/- 3,1%

Vid 5000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 1,1%

Vid utfall 50/50: +/- 1,4%



KORT SAMMANFATTNING

SKÄRMTID

- Sex av tio (59%) tycker att de spenderar för mycket tid framför skärm
- Av de som har barn upplever drygt hälften (55%) att deras barn spenderar för mycket tid framför skärm
- Två av tre (66%) uppger att de någon gång valt bort fysiskt aktivitet p.g.a skärmtid
- Sex av tio (59%) skulle vilja tillbringa mer tid utomhus än de gör idag.
- Nio av tio (89%) tror att mindre skärmtid och mer tid utomhus skulle påverka deras mentala hälsa positivt
- Tre av tio (31%) skulle kunna tänka sig att göra en "skärmtidsbantning" – Fyra av tio (49%) svarar kanske – och en av fyra (25%) svarar nej.
- Hälften (51%) tror att de högst klarar att vara utan sin smartphone i sitt privatliv en helg.
- Hälften (59%) känner i någon utsträckning dåligt samvete över sin familjs skärmtid – bland de som har barn är det sex av tio (62%) som känner samma sak.
- Knappt en av fem (18%) skulle vilja delta i en utmaning där de byter tid framför mobilen mot tid i naturen. – Fyra av tio (38%) säger att de kanske vill delta i en sådan utmaning.

KARTKUNSKAP

- Tre av fyra säger att de är ganska eller mycket bra på att läsa av både papperskartor - och digitala kartor. Unga bättre på digitala kartor och äldre bättre på papperskartor.
- Hälften (50%) har använt en papperskarta det senaste året.
- Sju av tio (72%) uppger att de minst någon gång i månaden använder GPS eller en karta i mobilen för att hitta rätt i vardagen
- Nio av tio (93%) tycker kartkunskap är en viktig färdighet i dagens digitala samhälle. Tre av tio (31%) har gått vilse trots att de haft GPS eller mobil med sig.

Skärmtid upplevs som hög och delvis problematisk, särskilt bland yngre. Det finns en vilja att vara utomhus mer och många är öppna för tillfälliga skärmpaus-initiativ.

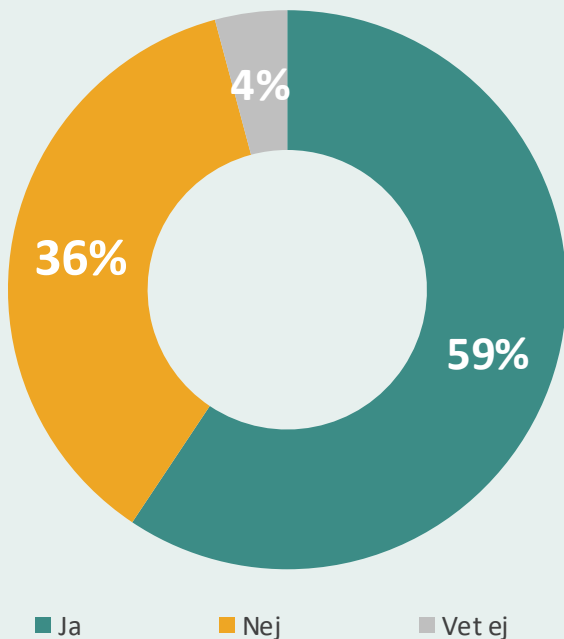
Kartkunskap värderas mycket högt, och både analoga och digitala kartfärdigheter upplevs som goda – men en tredjedel har ändå gått vilse trots digitalt stöd, vilket pekar på behov av praktisk orienteringsträning även i en GPS-värld.

RESULTAT- SKÄRMTID



Sex av tio tycker att de spenderar för mycket tid framför skärm

FRÅGA: Tycker du att du spenderar för mycket tid framför skärm? (mobil, dator, tv eller surfplatta)



BAS: Totalt (n=1028)

Speciellt unga som tycker att de spenderar

Signifikanta skillnader mot totalen.

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Ja (59%)

- Ålder: 18-34 år (75%)
- Utbildning: Universitet/högskola (65%)
- Sysselsättning: Studerande (90%)
- Har hemmaboende barn i hushållet (67%)
- Sektor: Offentlig (72%)
- Civilstånd: Sambo (68%)
- Boende i: Norra Sverige (66%)

Nej (36%)

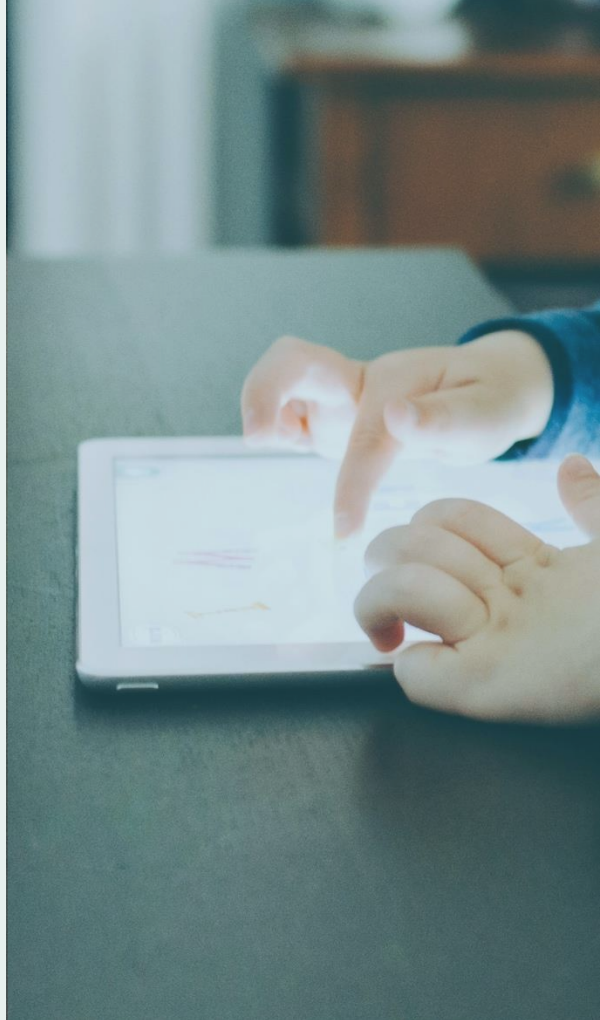
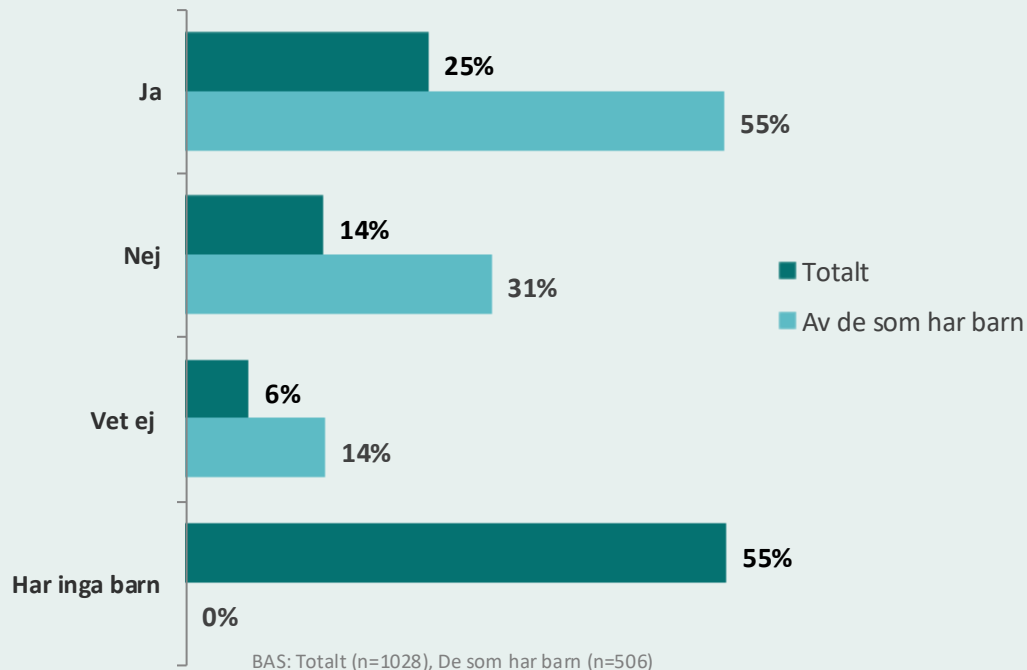
- Kön: Man (41%)
- Utbildning: Gymnasium eller lägre (40%)
- Sysselsättning: Pensionär (52%)
- Har inte hemmaboende barn i hushållet (41%)
- Hushållsinkomst: -299k (46%)
- Hushållsinkomst: 300k-499k (43%)

Vet ej (4%)

- Boende i: Södra Sverige (9%)

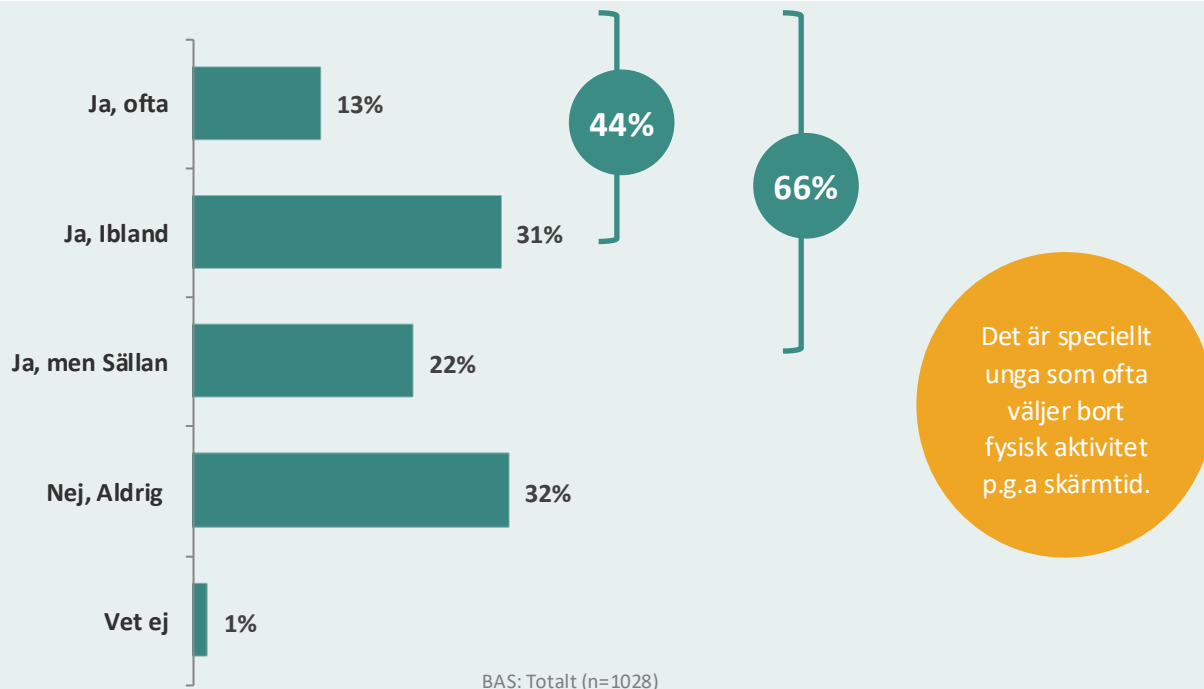
Av de som har barn upplever drygt hälften att deras barn spenderar för mycket tid framför skärm

FRÅGA: Om du har barn – tycker du att de spenderar för mycket tid framför skärm? (mobil, dator, tv eller surfplatta)



Två av tre uppger att de någon gång valt bort fysiskt aktivitet p.g.a skärmtid

FRÅGA: Upplever du att skärmtiden ibland gör att du rör dig mindre eller väljer bort fysisk aktivitet? (med skärmtid avser vi tid framför mobil, dator, tv eller surfplatta)



Signifikanta skillnader mot totalen.

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Ja, ofta (13%)

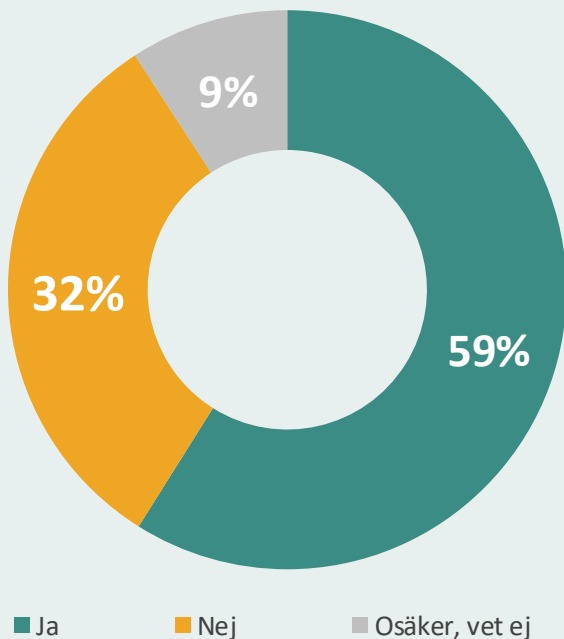
- Ålder: 18-34 år (20%)
- Sysselsättning: Studerande (22%)
- Sektor: Offentlig (17%)
- Boende i: Södra (17%)

Nej, Aldrig (32%)

- Ålder: 65-84 år (45%)
- Sysselsättning: Pensionär (46%)
- Civilstånd: Gift/partnerskap (39%)

Sex av tio skulle vilja tillbringa mer tid utomhus än de gör idag.

FRÅGA: Skulle du vilja tillbringa mer tid utomhus än du gör idag?



BAS: Totalt (n=1028)

Signifikanta skillnader mot totalen.
Följande undergrupper svarar i högre grad:

Ja (59%)

- Ålder: 18-34 år (70%)
- Utbildning: Universitet/högskola (63%)
- Sysselsättning: Studerande (75%)
- Sysselsättning: Tjänsteman (65%)
- Har hemmaboende barn i hushållet (65%)
- Sektor: Offentlig (68%)
- Civilstånd: Sambo (66%)
- Boende i: Norra (67%)

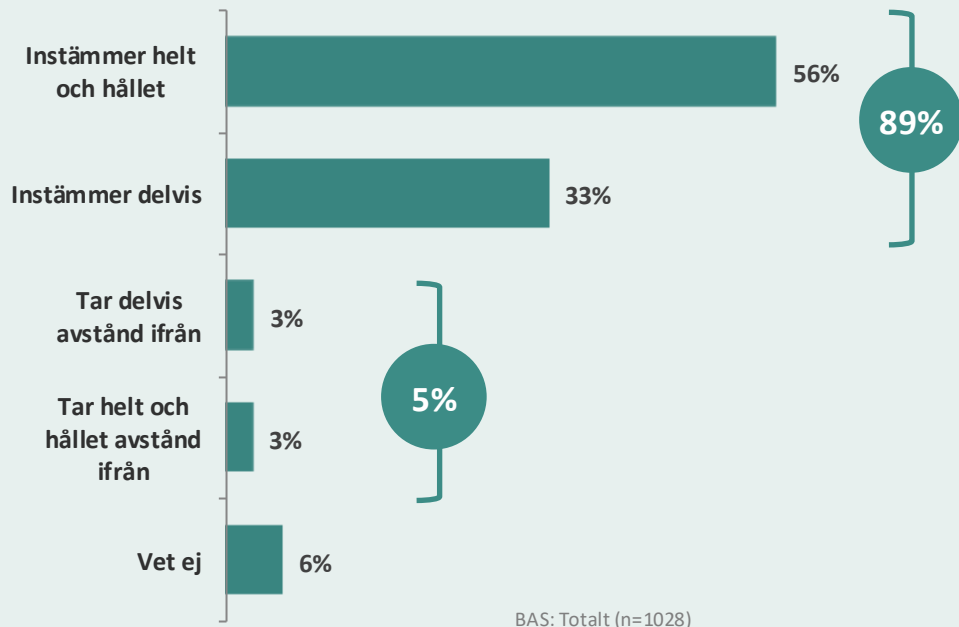
Nej (32%)

- Ålder: 65-84 år (43%)
- Sysselsättning: Pensionär (44%)
- Hushållsinkomst: -299k (42%)
- Civilstånd: Gift/partnerskap (39%)
- Boende i: Storstäder och storstadsnära kommuner (36%)
- Boende i: Stockholm (38%)
- Boende i: Östra (38%)

Speciellt unga vill spendera mer tid utomhus

Nio av tio tror att mindre skärmtid och mer tid utomhus skulle påverka deras mentala hälsa positivt

FRÅGA: Hur väl instämmer du med följande påstående? Jag tror att mindre skärmtid och mer tid utomhus kan påverka min mentala hälsa positivt.



Signifikanta skillnader mot totalen.

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Instämmer helt och hållet (56%)

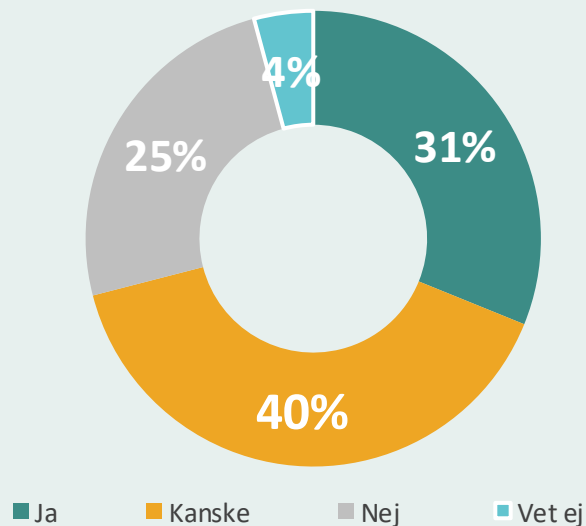
- Ålder: 18-34 år (63%)
- Utbildning: Universitet/högskola (62%)
- Har hemmaboende barn i hushållet (61%)
- Sektor: Offentlig (69%)
- Boende i: Västra Sverige (67%)

Tar helt eller delvis avstånd ifrån (5%)

- Ålder: 65-84 år (10%)
- Sysselsättning: Pensionär (10%)
- Boende i: Stockholm (10%)

Tre av tio skulle kunna tänka sig att göra en "skärmtidsbantning" – Fyra av tio svarar kanske – och en av fyra svarar nej.

FRÅGA: Skulle du kunna tänka dig att göra en "skärmtidsbantning" – avstå från mobil, dator, tv eller surfplatta under en period?



BAS: Totalt (n=1028)

Signifikanta skillnader mot totalen.

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Ja (31%)

- Ålder: 18-34 år (36%)
- Utbildning: Universitet/högskola (39%)
- Sysselsättning: Studerande (43%)
- Sektor: Offentlig (40%)
- Hushållsinkomst: 800k- (36%)

Kanske (40%)

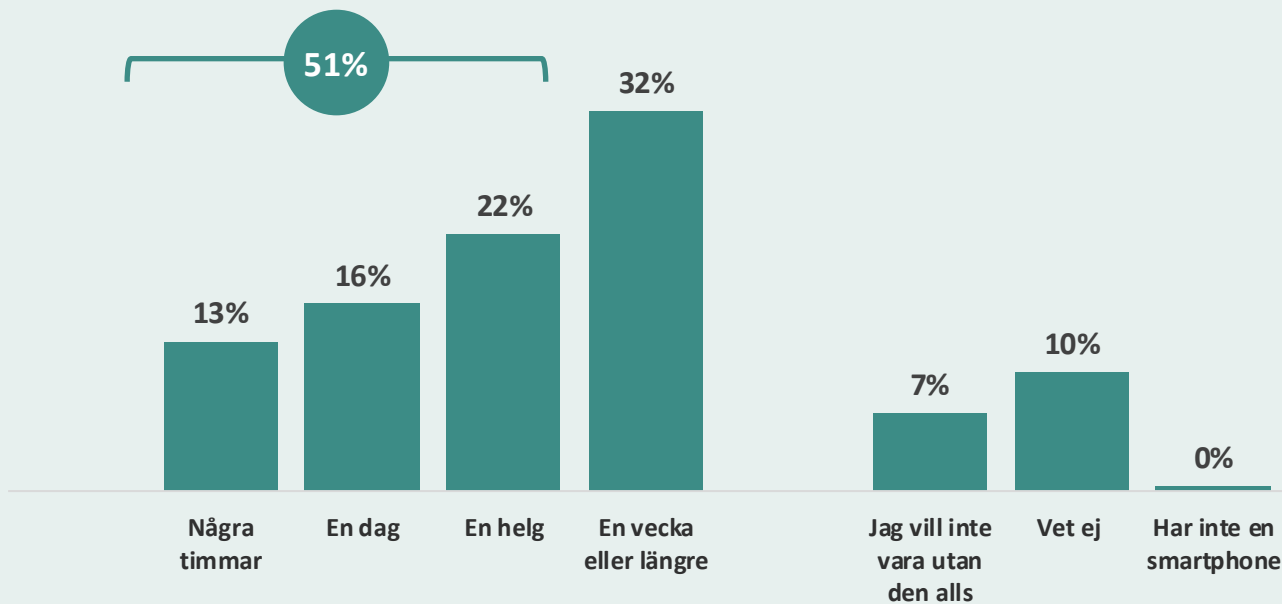
- Har hemmaboende barn i hushållet (44%)
- Hushållsinkomst: 300k-499k (47%)
- Civilstånd: Sambo (49%)
- Boende i: Södra Sverige (46%)

Nej (25%)

- Ålder: 65-84 år (39%)
- Sysselsättning: Pensionär (41%)
- Boende: Bostadsrätt (30%)
- Hushållsinkomst: -299k (36%)
- Boende i: Stockholm (30%)

Hälften tror att de högst klarar att vara utan sin smartphone i sitt privatliv en helg.

FRÅGA: Hur länge tror du att du skulle klara dig utan din smartphone i ditt privatliv?



BAS: Totalt (n=1028)

Signifikanta skillnader mot totalen.
Följande undergrupper svarar i högre grad:

Några timmar (13%)

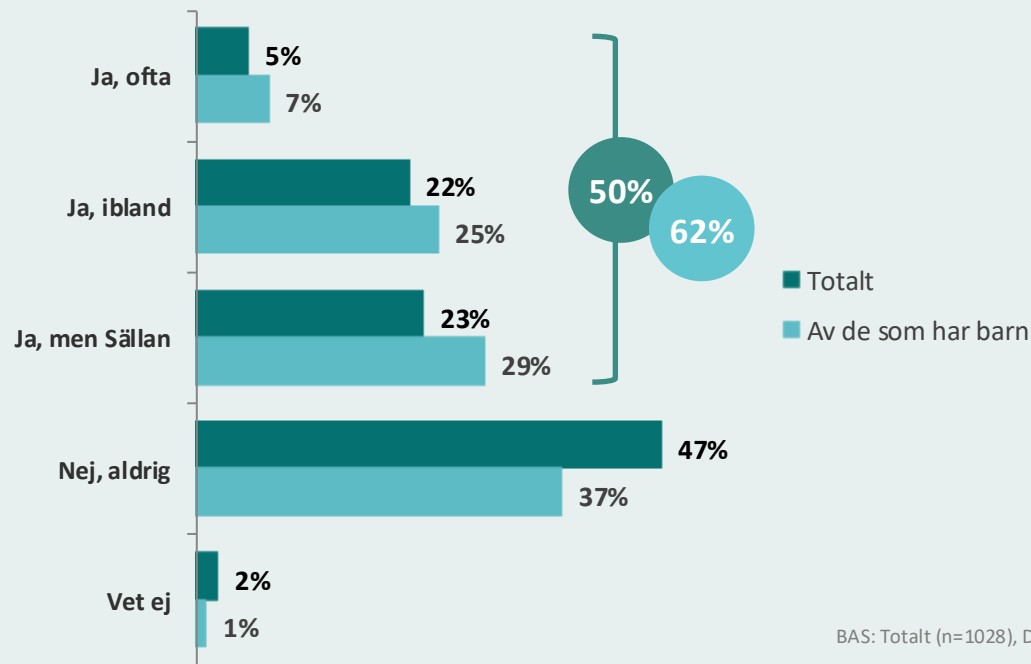
- Kön: Kvinna (16%)
- Ålder: 18-34 år (18%)
- Ålder: 35-49 år (16%)
- Utbildning: Universitet/högskola (16%)
- Sysselsättning: Studerande (22%)
- Har hemmaboende barn i hushållet (19%)
- Boende i: Västra (19%)

En vecka eller längre (32%)

- Kön: Man (38%)
- Ålder: 18-34 år (41%)
- Sektor: Privat (39%)
- Hushållsinkomst: 800k- (37%)
- Boende i: Stockholm (40%)

Hälften känner i någon utsträckning dåligt samvete över sin familjs skärmtid – bland de som har barn är det sex av tio

FRÅGA: Känner du dåligt samvete över din eller familjens skärmtid?



BAS: Totalt (n=1028), De som har barn (n=506)

Signifikanta skillnader mot totalen.

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Ja, ofta (5%)

- Ålder: 35-49 år (12%)
- Boende i: Västra Sverige (10%)

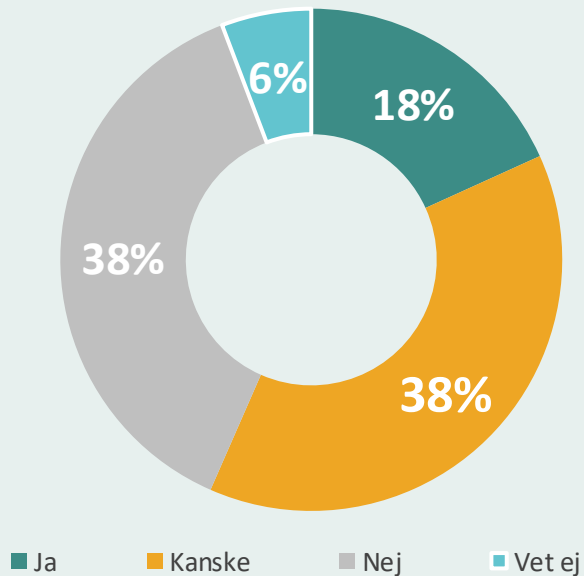
Nej, aldrig (47%)

- Har inga barn (56%)
- Kön: Man (52%)
- Utbildning: Gymnasium eller lägre (51%)
- Sysselsättning: Pensionär (67%)
- Har inte hemmaboende barn i hushållet (56%)
- Sektor: Privat (53%)
- Boende i: Stockholm (55%)

Knappt en av fem skulle vilja delta i en utmaning där de byter tid framför mobilen mot tid i naturen.

– Fyra av tio säger kanske

FRÅGA: Skulle du vilja delta i en utmaning där du byter tid framför mobilen mot tid i naturen?



BAS: Totalt (n=1028)

Signifikanta skillnader mot totalen.

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Ja (18%)

- Ålder: 18-34 år (26%)
- Utbildning: Universitet/högskola (22%)
- Sysselsättning: Studerande (32%)
- Sektor: Offentlig (26%)

Kanske (38%)

- Boende i: Södra (49%)

Nej (38%)

- Kön: Man (42%)
- Ålder: 65-84 år (48%)
- Boende i: Storstäder och storstadsnära kommuner (44%)
- Boende i: Stockholm (55%)

Unga är mer intresserade av denna utmaning

RESULTAT- KARTKUNSKAP



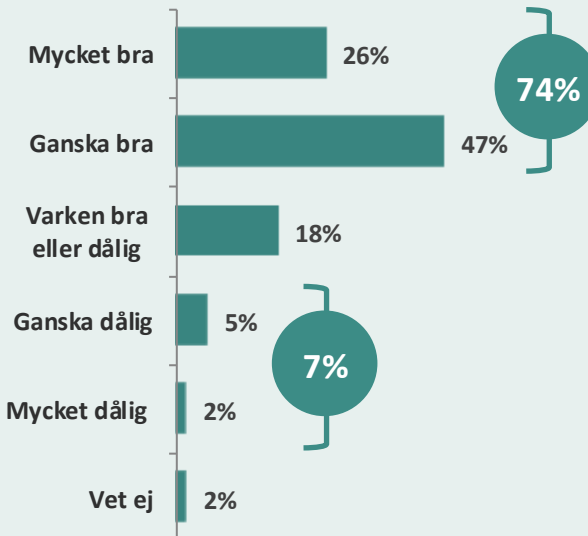
Tre av fyra säger att de är ganska eller mycket bra på att läsa av både papperskartor - och digitala kartor.

Unga bättre på digitala kartor och äldre bättre på papperskartor.

FRÅGA: Hur bra eller dålig skulle du säga att du är på att läsa en **papperskarta**?



FRÅGA: Hur bra eller dålig skulle du säga att du är på att läsa en **digital karta**?



Signifikanta skillnader mot totalen.
Följande undergrupper svarar i högre grad:

Ganska + mycket bra (75%)

- Kön: Man (79%)
- Ålder: 65-84 år (81%)

Ganska + mycket dåligt (9%)

- Kön: Kvinna (13%)

Ganska + mycket bra (74%)

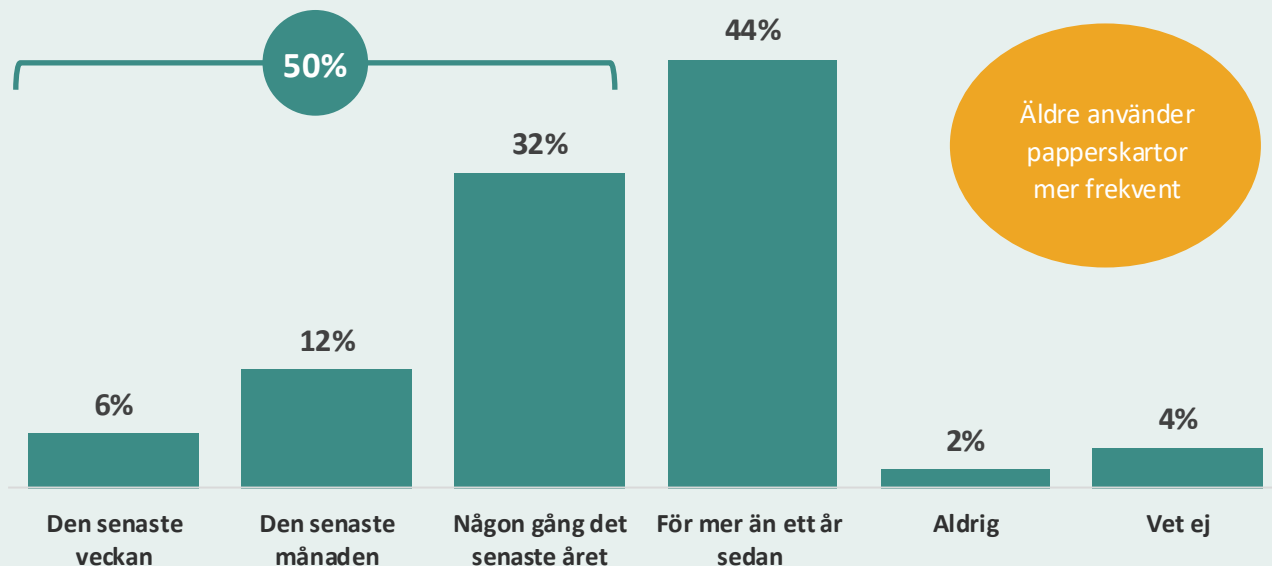
- Kön: Man (82%)
- Ålder: 18-34 år (86%)
- Sysselsättning: Studerande (90%)
- Sysselsättning: Tjänsteman (78%)
- Har hemmaboende barn i hushållet (80%)
- Hushållsinkomst: 800k- (82%)

Ganska + mycket dåligt (7%)

- Kön: Kvinna (11%)
- Ålder: 65-84 år (10%)

Hälften har använt en papperskarta det senaste året

FRÅGA: När använde du senast en papperskarta (t.ex. i bilen, i naturen eller på resa)?



BAS: Totalt (n=1028)

Signifikanta skillnader mot totalen.

Följande undergrupper svarar i högre grad:

Den senaste veckan (6%)

- Ålder: 65-84 år (10%)

Den senaste månaden (12%)

- Ålder: 65-84 år (22%)

Någon gång det senaste året (32%)

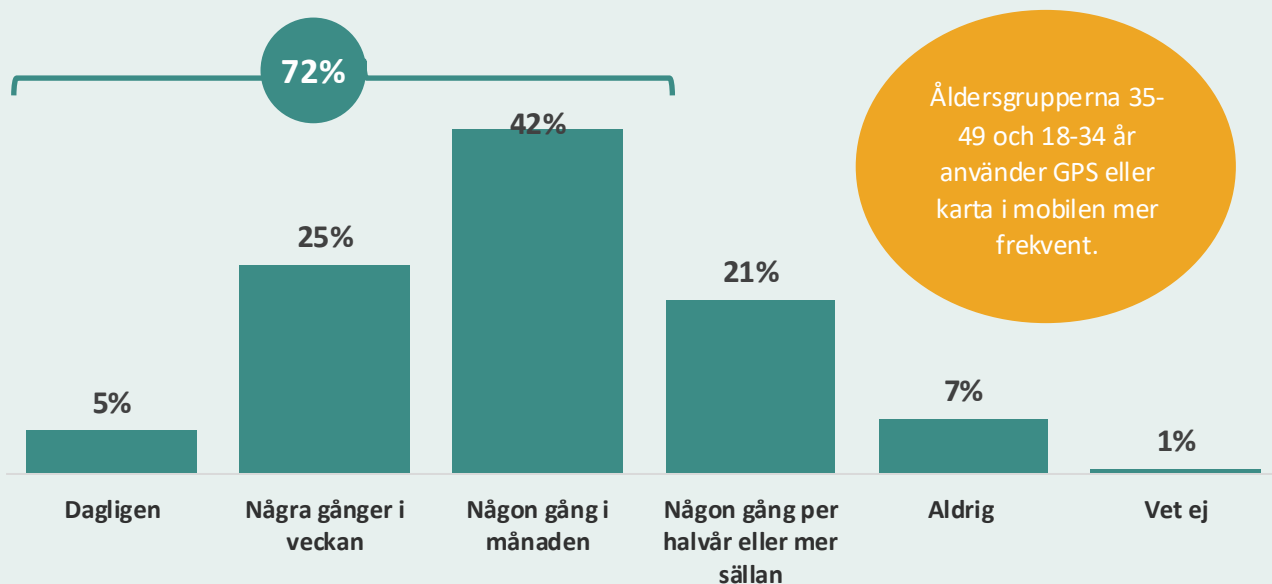
- Ålder: 50-64 år (38%)

För mer än ett år sedan (44%)

- Kön: Kvinna (48%)
- Ålder: 18-34 år (58%)
- Ålder: 35-49 år (54%)
- Sysselsättning: Studerande (55%)
- Sysselsättning: Tjänsteman (50%)

Sju av tio uppger att de minst någon gång i månaden använder GPS eller en karta i mobilen för att hitta rätt i vardagen

FRÅGA: Hur ofta använder du GPS eller karta i mobilen för att hitta rätt i vardagen (t.ex. till affärer, möten, träning etc.)?



BAS: Totalt (n=1028)

Signifikanta skillnader mot totalen.
Följande undergrupper svarar i högre grad:

Dagligen (5%)

- Ålder: 35-49 år (11%)
- Sysselsättning: Tjänsteman (8%)
- Har hemmaboende bam i hushållet (9%)
- Sektor: Privat (9%)
- Hushållsinkomst: 800k- (10%)

Några gånger i veckan (25%)

- Ålder: 18-34 år (32%)
- Utbildning: Universitet/högskola (32%)
- Sysselsättning: Studerande (46%)
- Hushållsinkomst: 800k- (31%)
- Boende i: Storstäder och storstadsnära kommuner (31%)

Någon gång per halvår eller mer sällan (21%)

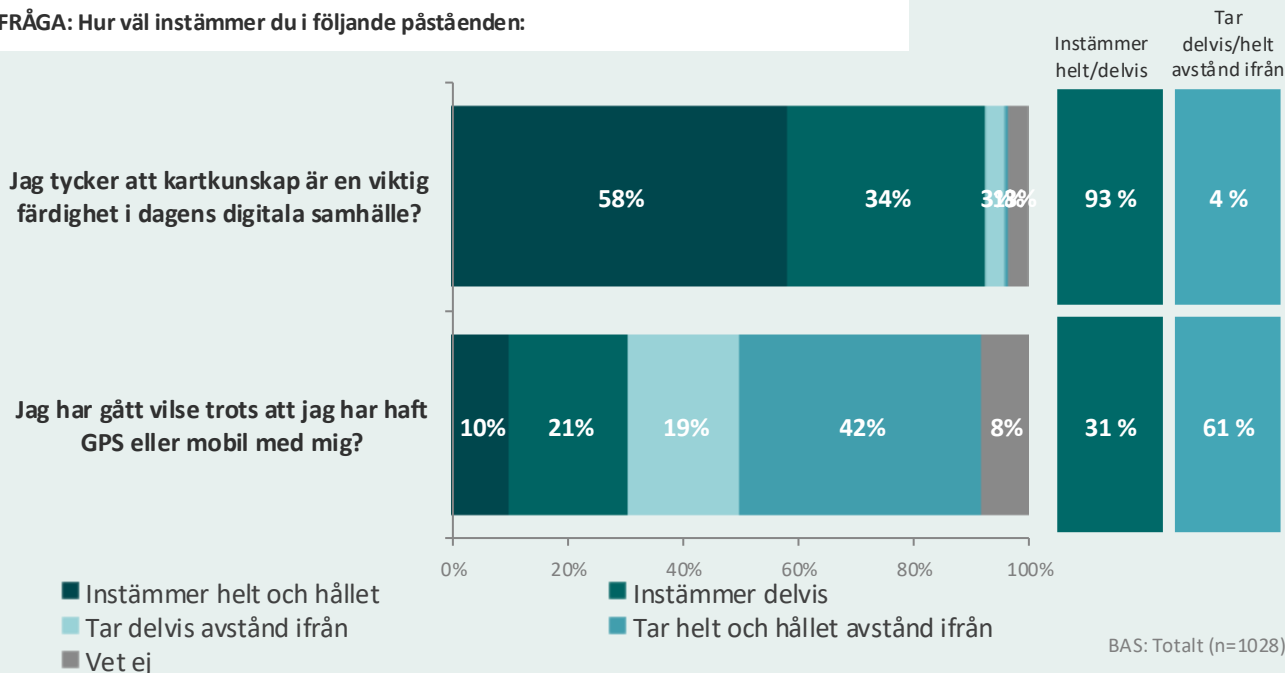
- Ålder: 50-64 år (27%)
- Ålder: 65-84 år (30%)
- Sysselsättning: Arbetare (26%)
- Sysselsättning: Pensionär (29%)
- Boende i: Mindre städer/tätorter och landsbygdskommuner (31%)
- Boende i: Norra Sverige (29%)

Aldrig (7%)

- Ålder: 65-84 år (14%)

Nio av tio tycker kartkunskap är en viktig färdighet i dagens digitala samhälle. Tre av tio har gått vilse trots att de haft GPS eller mobil med sig.

FRÅGA: Hur väl instämmer du i följande påståenden:



Signifikanta skillnader mot totalen.
Följande undergrupper svarar i högre grad:

Tycker inte att kartkunskap är en viktig färdighet i dagens digitala samhälle? (4%)

- Ålder: 18-34 år (7%)
- Sysselsättning: Arbetare (7%)
- Boende: Hyreslägenhet (7%)

Har gått vilse trots att jag har haft GPS eller mobil med mig (31%)

- Kön: Kvinna (35%)
- Utbildning: Universitet/högskola (36%)
- Boende i: Storstäder och storstadsnära kommuner (35%)
- Boende i: Stockholm (37%)

Har inte gått vilse trots att jag har haft GPS eller mobil med mig (61%)

- Kön: Man (68%)
- Ålder: 18-34 år (67%)
- Har hemmaboende barn i hushållet (67%)

BAKGRUNDSFRÅGOR

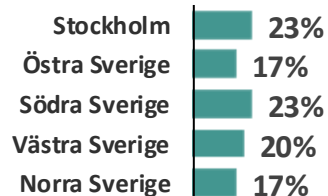


BAKGRUND

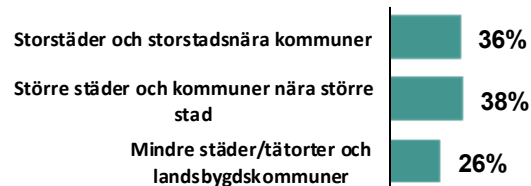
KÖN



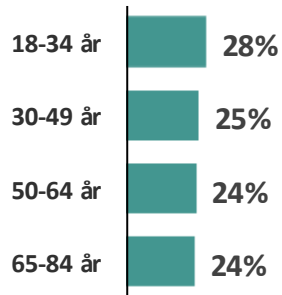
REGION



ORT



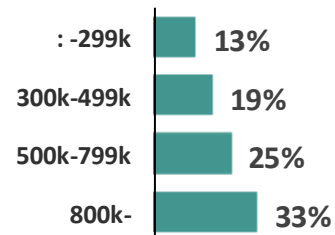
ÅLDER



UTBILDNING



HUSHÅLLSINKOMST



BAS: Totalt (n=1010)

Vi på Novus älskar frågor!



Research Advisor

David Maxe

Phone: 0767 24 77 48

E-mail: david.maxe@novus.se

OM NOVUS UNDERSÖKNINGAR



PUBLICERINGSREGLER



Novus varumärke är en garant för att en undersökning har gått rätt till och att slutsatserna kring densamma är korrekta utifrån målet med undersökningen.

Enligt internationella branschregler (ESOMAR) är Novus som undersökningsföretag ansvariga för att våra undersökningar tolkas rätt vid första publicering.

ESOMAR²⁵
Corporate

För att säkerställa att våra undersökningar presenteras på ett korrekt sätt ber vi alltid att få se den text som skrivs med syfte att publiceras där Novus undersökningar omnämns.

Novus förbehåller sig rätten att korrigera felaktiga siffror och tolkningar som har publicerats.



Novus är via moderbolaget
Gallup Nordic Sveriges
representant för Gallup
International.



Sveavägen 59, 113 59 Stockholm

Tel +46 (0)8 128 196 00

Mail: info@novus.se

BEGREPPSFÖRKLARING

I Novus rapporter redovisar vi ofta skillnader mellan olika värden, något vi kallar för statistiskt säkerställda skillnader, statistiska signifikanser eller att något "inte är inom felmarginalen".

Konfidensgrad

Novus standard är 95% konfidensgrad, vilket innebär att det sanna värdet för populationen med 95% sannolikhet ligger inom det intervall som ges av stickprovets värde +/- felmarginalen. Att använda 95% konfidensgrad motsvarar en signifikansnivå på 5%.

Vad är en felmarginal?

Felmarginalen är ett mått på osäkerheten i en skattning av en parameter. Exempelvis blir felmarginalen vid ett stickprov på 1000 individer, på 5% signifikansnivå, för följande utfall:
20/80: +/- **2,5%**
50/50: +/- **3,1%**

Är det statistiskt säkerställt?

Om en skillnad är större än felmarginalen är skillnaden statistiskt säkerställd. En statistiskt säkerställd skillnad mellan två olika värden innebär att det är en skillnad som troligen inte enbart kan förklaras av slumpen. Det som är säkerställt är således att det finns en skillnad, inte själva storleken.

KORT OM NOVUS

KOMMUNGRUPPSINDELNING

I rapporten redovisas signifikanta skillnader för tre huvudgrupper av kommuner; storstäder och storstadsnära kommuner, större städer och kommuner nära större stad samt mindre städer/tätorter och landsbygdskommuner. Novus använder SKR:s kommungruppsindelning från 2017.

A. STORSTÄDER OCH STORSTADSNÄRA KOMMUNER

- A1. Storstäder - kommuner med minst 200 000 invånare i den största tätorten.
- A2. Pendlingskommun nära storstad – kommuner med minst 40% utpendling till arbete i en storstad eller storstadsnära kommun.

B. STÖRRE STÄDER OCH KOMMUNER NÄRA STÖRRE STAD

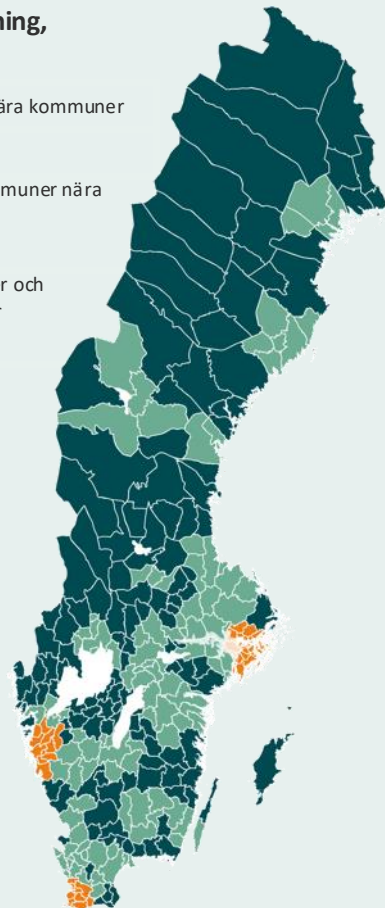
- B3. Större stad - kommuner med minst 50 000 invånare varav minst 40 000 invånare i den största tätorten.
- B4. Pendlingskommun nära större stad - kommuner med minst 40% utpendling till arbete i en större stad.
- B5. Lågpendlingskommun nära större stad – kommuner med mindre än 40% utpendling till arbete i en större stad.

C. MINDRE STÄDER/TÄTORTER OCH LANDSBYGDSKOMMUNER

- C6. Mindre stad/tätort - kommuner med minst 15 000 men mindre än 40 000 invånare i den största tätorten.
- C7. Pendlingskommun nära mindre stad/tätort - kommuner med minst 30% ut- eller inpendling till mindre ort.
- C8. Landsbygdskommun - kommuner med mindre än 15 000 invånare i den största tätorten, lågt pendlingsmönster (mindre än 30%).
- C9. Landsbygdskommun med besöksnäring - landsbygdskommun med minst två kriterier för besöksnäring, det vill säga antal gästnätter, omsättning inom detaljhandel/ hotell/ restaurang i förhållande till invånarantalet.

Kommungruppsindelning, huvudgrupper

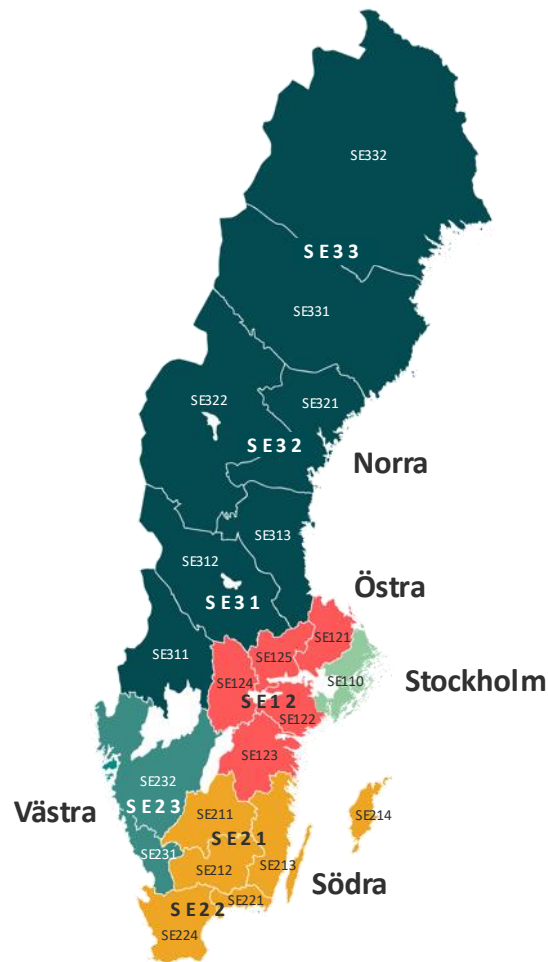
-  Storstäder och stadsnära kommuner
-  Större städer och kommuner nära större stad
-  Mindre städer/tätorter och landsbygdskommuner



NOVUS SVERIGEPANEL : STANDARD FÖR REGIONER

Fr.o.m 1 januari 2023

5 regioner	Andel
Stockholm SE11 Stockholm	23,2%
Östra SE12 Östra Mellansverige	16,7%
Södra SE22 Sydsverige SE21 Småland med öarna	23,2%
Västra SE23 Västsverige	20,0%
Norra SE32 Mellersta Norrland SE33 Övre Norrland SE31 Norra Mellansverige	16,9%



KORT OM NOVUS SVERIGEPANEL

Novus Sverigepanel består av ungefär 50 000 paneldeltagare. Panelen är slumpmässigt rekryterad (man kan inte anmäla sig själv för att tjäna pengar eller för att man vill påverka opinionen) och är riksrepresentativ avseende ålder, kön och region i åldersspannet 18–84 år. Eventuella skevheter i panelstruktur avhjälpas genom att ett riksrepresentativt urval dras från panelen samt av att resultatet vikts.

Vi vårdar vår panel väl genom så kallad panelmanagement. Det innebär bland annat att vi ser till att man inte kan delta i för många undersökningar under en kort period, inte heller i flera liknande undersökningar. Vi har också ett system för belöningar till panelen.

Fråga gärna efter mer information kring vårt panelmanagement!

Undersökningsgenomförande

Ett urval ur panelen dras. Dessa får en inbjudan till undersökningen via e-post. Inbjudan innehåller information om hur lång tid undersökningen tar att besvara, sista svarsdatum samt en länk som man klickar på för att komma till frågeformuläret. Man kan besvara alla frågor på en gång alternativt göra paus och gå tillbaka till frågeformuläret vid ett senare tillfälle.

När datainsamlingen är klar påbörjas databearbetningen. Därefter produceras tabeller och en rapport sammanställs.



KORT OM KVALITET I WEBBPANELER

Novus Sverigepanel håller hög kvalitet. Vi genomför kontinuerligt kvalitetskontroller och valideringar av både panelen och de svar som paneldeltagarna ger.

I jämförande studier har vi konstaterat att panelmedlemmarna i Novus panel ägnar tillräckligt med tid på sig för att svara på frågor noggrant och att det också finns en logik i svaren (exempel: om man tycker om både glass och choklad, då tycker man också om chokladglass). I andra paneler, bl.a. de som är självrekryterade ser vi inte denna logik i samma utsträckning.

En öppen panel stimulerar även proffstäckare som är ute efter att påverka och/eller respondenter som främst prioriterar belöning. Undersökningsföretagen ska mäta, inte påverka.

Novus panelmedlemmar besvarar i genomsnitt 12 undersökningar per år, vilket är betydligt färre undersökningar än i många andra paneler. Novus använder även karantänsregler så en panelmedlem som lärt sig något i en tidigare undersökning inte sedan får en uppföljande undersökning i samma ämne.

Några viktiga checkpoints när man genomför webbundersökningar i paneler:

- Panelen ska vara slumpmässigt rekryterad för att kunna leverera resultat som är riksrepresentativa
- Undersökningsföretaget ska för varje enskild undersökning bjuda in ett slumpmässigt urval.
- Panelmedlemmarna ska inte få för många undersökningar eller liknande undersökningar.
- Panelen ska skötas med ett bra panelmanagement avseende panelsupport, belöningar, validering av svar osv.
- Tid för fältarbetet (genomförandet av intervjuer) ska alltid redovisas och helst innehålla både vardagar och helgdagar.