



# Ánægjuvogin 2022

## Ánægja í íþróttum 2022

Könnun meðal ungmenna sem stunda íþróttir innan  
Ungmennafélags Íslands og Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands

Unnið fyrir ÍSÍ og UMFÍ

### Norðurland

(ÍBA, UMSS, HSP, UMSE, UÍF og USAH)





Ólympíusamband Íslands  
Rannsóknir og greining

# Ánægja í íþróttum 2022

Könnun meðal ungmenna sem stunda íþróttir innan  
Ungmennafélags Íslands og Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands  
Unnið fyrir ÍSÍ og UMFÍ

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Erla María Tölgyes, Ingibjörg Eva Þórisdóttir,  
Steinunn Sigurjónsdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir

©Rannsóknir & greining 2022

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

## Efnisyfirlit

Myndayfirlit.....	4
Töfluyfirlit.....	6
Inngangur.....	7
Aðferð og gögn .....	7
Niðurstöður.....	8
Bakgrunnspættir .....	10
Viðhorf iðkenda til æfinga, þjálfara og íþróttafélags.....	17
Áherslur þjálfara á sigur í íþróttakeppnum, heiðarlega framkomu í leik og heilbriggt lífni - upplifun þátttakenda .....	20
Vímuefnaneysla .....	22
Brottfall .....	26
Heilsa og líðan.....	32

## Myndayfirlit

Mynd 1.	Hversu oft stundar þú (æfir eða keppir) íþróttir með íþróttafélagi. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk á Íslandi, árin 2003–2022.....	8
Mynd 2.	Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir kynferði, árið 2022. ....	10
Mynd 3.	Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir kynferði og umdæmi, árið 2022. ....	10
Mynd 4.	Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir bekkjardeild, árið 2022. ....	11
Mynd 5.	Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir bekkjardeild og umdæmi, árið 2022. ....	11
Mynd 6.	Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir spurningunni - Er töluð íslenska á þínu heimili? og umdæmi, árið 2022. ....	12
Mynd 7.	Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir spurningunni – Er töluð íslenska á þínu heimili? og bekkjardeild, árið 2022. ....	13
Mynd 8.	Hlutfall nemenda sem stunda nær aldrei íþróttir með íþróttafélagi, greint eftir spurningunni – Er töluð íslenska á þínu heimili?, bekkjardeild og kynferði, árið 2022. ....	14
Mynd 9.	Hve margar æfingar ferð þú á í viku með íþróttafélagi. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild. ....	15
Mynd 10.	Hversu marga klukkutíma æfir þú á viku með íþróttafélagi. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild. ....	15
Mynd 11.	Hversu marga klukkutíma er hver æfing hjá þér. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild. ....	16
Mynd 12.	Mér finnst vanalega gaman á æfingum, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.....	17
Mynd 13.	Ég er ánægð/ur með íþróttafélagið mitt, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.....	17
Mynd 14.	Ég er ánægð/ur með þjálfarann minn, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild. ....	18
Mynd 15.	Ég er ánægð / ur með æfingaaðstöðuna, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.....	18
Mynd 16.	Ég er ánægð / ur með félagslífið í félaginu mínu, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.....	19
Mynd 17.	Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á sigur í íþróttakeppni? Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir. ....	20
Mynd 18.	Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á heiðarlega framkomu? Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir. ....	20
Mynd 19.	Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á heilbriggt líferni? Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir. ....	21

- Mynd 20. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað raf-rettur (vape) einu sinni eða oftar um ævina. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki. .... 22
- Mynd 21. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað nikótínþúða einu sinni eða oftar um ævina. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki. .... 22
- Mynd 22. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað nikótínþúða einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki. .... 23
- Mynd 23. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa orðið ölvuð einu sinni eða oftar um ævina. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki. .... 23
- Mynd 24. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa orðið ölvuð einu sinni eða síðastliðna 30 daga. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki. .... 24
- Mynd 25. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað marjúána einu sinni eða oftar um ævina. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki. .... 24
- Mynd 26. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem drekka einn eða fleiri orkudrykk sem innihalda koffín daglega. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki. .... 25
- Mynd 27. Hversu miklu eða litlu máli skipti að þér fannst leiðinlegt þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 26
- Mynd 28. Hversu miklu eða litlu máli skipti að þér fannst þú vera léleg/ur þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 26
- Mynd 29. Hversu miklu eða litlu máli skipti að þú fékkst áhuga á öðru þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 27
- Mynd 30. Hversu miklu eða litlu máli skipti kostnaður (of dýrt) þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 27
- Mynd 31. Hversu miklu eða litlu máli skipti að vinir þínu hættu þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 28
- Mynd 32. Hversu miklu eða litlu máli skipti tímaleysi þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 28
- Mynd 33. Hversu miklu eða litlu máli skipti of mikil samkeppni þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 29
- Mynd 34. Hversu miklu eða litlu máli skiptu of erfiðar æfingar þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 29
- Mynd 35. Hversu miklu eða litlu máli skipti heimanám þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 30
- Mynd 36. Hversu miklu eða litlu máli skiptu samgöngur þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 30
- Mynd 37. Hversu miklu eða litlu máli skipti að of lítið var gert félagslegt fyrir utan það að æfa og keppa, þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. .... 31

Mynd 38.	Hversu miklu eða litlu máli skipti að þú misstir áhugann þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir. ....	31
Mynd 39.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem meta líkamlega heilsu sína mjög góða. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.....	32
Mynd 40.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem meta andlega heilsu sína mjög góða. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.....	32
Mynd 41.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem fá nægan nætursvefn (8-9 klst.) að meðaltali á hverri nóttu. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki. ....	33
Mynd 42.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem upplifa sig oft einmana. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.....	33
Mynd 43.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það lýsi þeim mjög vel að vera ánægð með líf sitt. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki. ....	34
Mynd 44.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það lýsi þeim mjög vel að vera hamingjusöm. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.....	34

## Töfluyfirlit

Tafla 1.	Hlutfall nemenda sem stunda æfingar með íþróttafélagi, greint eftir umdæmi, bekkjardeild og kyni árið 2022.....	9
----------	---	---

## Inngangur

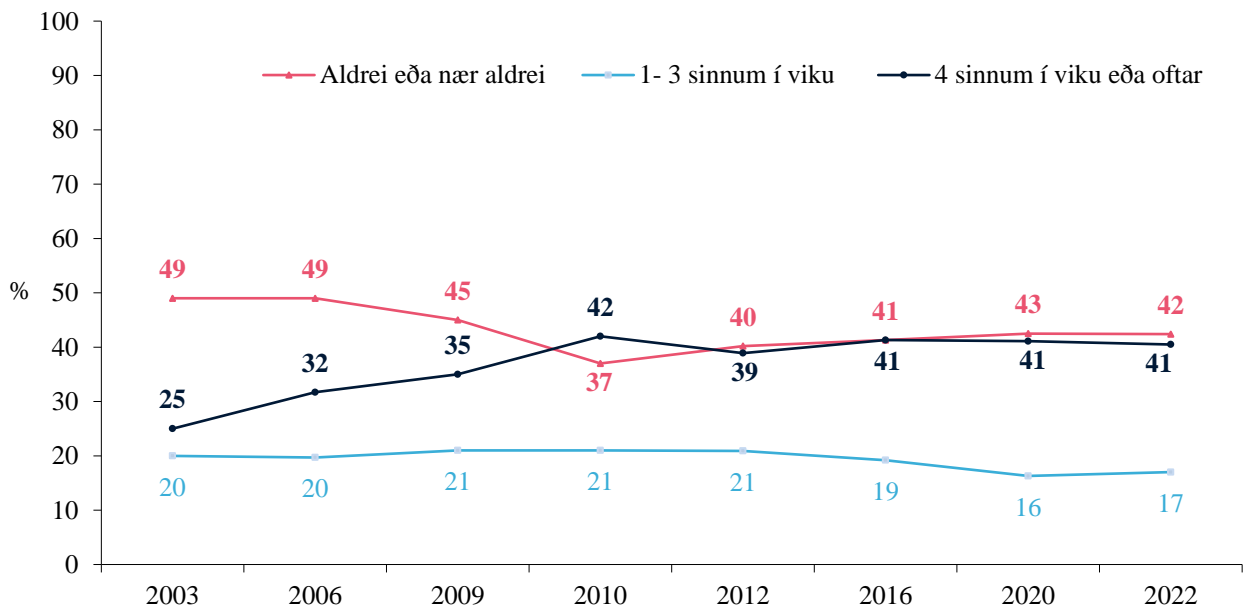
Ánægjuvogin er unnin af Rannsóknum & greiningu (R&G) fyrir Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ). Rannsóknir & greining hafa lagt spurningalista fyrir nemendur í 8., 9. og 10. bekk frá árinu 1998 með rannsóknunum *Ungt fólk*. Í Ánægjuvoginni felst að spurningar tengdar íþróttum og íþróttaiðkun er bætt við spurningalistana. Listarnir voru lagðir fyrir nemendur bekkjanna í febrúar og mars 2022 og var svarhlutfallið 75%. ÍSí og UMFÍ hafa fengið að setja inn í spurningalistann nokkrar spurningar til að kanna ánægju þeirra sem stunda íþróttir með íþróttafélagi. Ánægja með íþróttafélagið, þjálfarann og aðstöðuna og helstu áhersluatriði þjálfarans í starfinu er kannað. Einnig eru skoðuð tengsl íþróttaiðkunar við aðra þætti eins og vímuefnaneyslu og andlega og líkamlega heilsu. Þegar skoðuð eru tengsl íþróttaiðkunar og vímuefnaneyslu þá kemur fram að eftir því sem krakkar stunda íþróttir með íþróttafélagi oftar í viku því ólíklegri eru þau til að neyta vímuefna. Hlutverk þjálfara og ábyrgð hans í uppeldi iðkenda er ótvírætt og skiptir því sköpum hvaða áherslur hann leggur í starfi sínu á hluti eins og sigur í keppni, heiðarlega framkomu og heilbriggt lífverni. Niðurstöður Ánægjuvogarinnar eru jákvæðar fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi og mikilvægt er að þær séu nýttar í starfi hreyfingarinnar.

## Aðferð og gögn

Niðurstöðurnar sem birtast í skýrslunni eru byggðar á könnun sem lögð var fyrir nemendur í 8. 9. og 10. bekk í febrúar og mars 2022. 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 að þátttaka í rannsókninni var algjörlega valfrjáls og að það hefði engar afleiðingar að sleppa eða hætta þátttöku. Nafnleyndar þátttakenda var gætt með því að hvergi var hægt að skrifa persónugreinanlegar upplýsingar í listann. Svarhlutfallið árið 2022 var lægra en frá fyrri árum, tvær af ástæðunum fyrir því eru veikindi nemenda þegar könnunin var lögð fyrir og mannekla í skólum vegna veikinda. Í skýrslunni er tíðni í prósentum sett fram í myndum og töflum. Svarhlutfall á landsvísu var 75% árið 2022.

## Niðurstöður

Á mynd 1 má sjá ípróttaiðkun með ípróttafélagi meðal nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla landsins árin 2003 til 2022. Eins og myndin sýnir lækkaði hlutfall nemenda sem sögðust nær aldrei stunda ípróttir úr 49% árin 2003 og 2006 í 37% árið 2010. Árið 2022 hefur hlutfall nemenda sem stunda aldrei ípróttir lækkað um eitt prósentustig og er nú 42%. Þá má einnig sjá að hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem stunda ípróttir fjórum sinnum í viku eða oftar hækkar stöðugt frá árinu 2003 til 2010. Hlutfallið lækkaði lítið eitt aftur 2012 en nú árið 2022 stendur hlutfallið í stað og segja um 41% nemenda á þessu aldursbili stunda ípróttir með ípróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar. Þeir nemendur sem segjast stunda ípróttir með ípróttafélagi einu sinni til þrisvar sinnum í viku hækkað frá árinu 2022 og svara 17% nemenda því til.



Mynd 1. Hversu oft stundar þú (æfir eða keppir) ípróttir með ípróttafélagi. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk á Íslandi, árin 2003–2022.

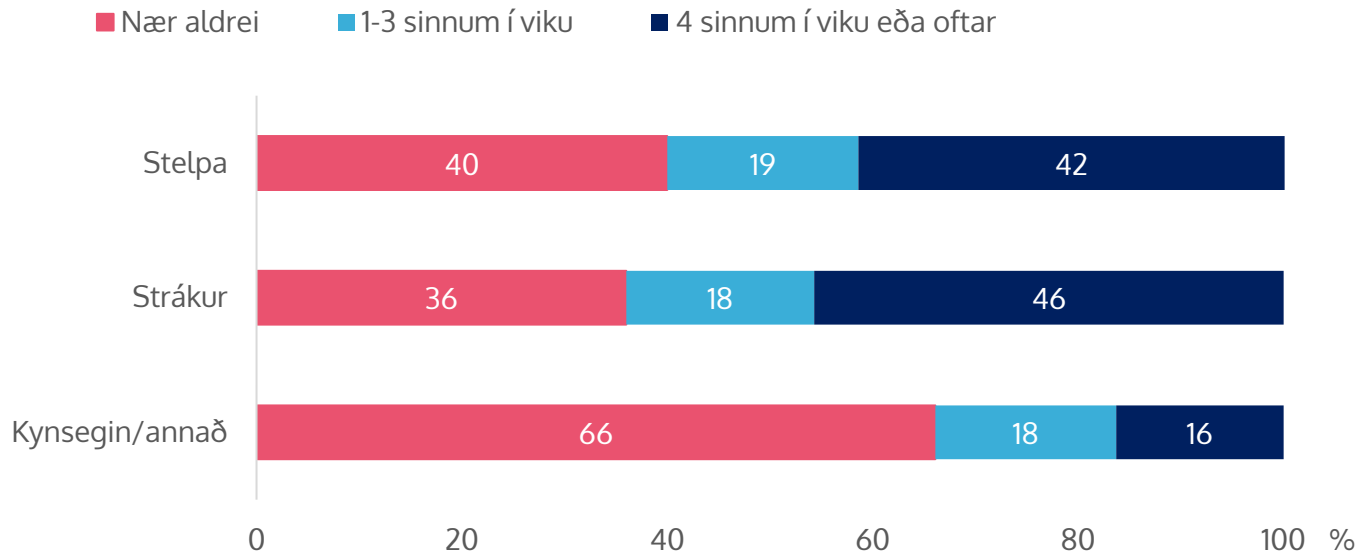


Tafla 1. Hlutfall nemenda sem stunda æfingar með íþróttafélagi, greint eftir umdæmi, bekkjardeild og kyni árið 2022.

Bekkur	Kyn	Höfuðborgar svæðið	Suðurnes	Vesturland	Vestfirðir	Norðurland	Austurland	Suðurland	Heild
8. b.	kk	52%	54%	45%	52%	49%	56%	47%	51%
	kvk	46%	44%	53%	45%	49%	43%	51%	47%
9. b.	kk	50%	52%	55%	33%	56%	56%	52%	51%
	kvk	48%	45%	43%	63%	43%	44%	45%	47%
10. b.	kk	52%	55%	51%	66%	50%	55%	56%	53%
	kvk	45%	45%	47%	35%	48%	45%	42%	45%
Heild	kk	51%	53%	50%	50%	52%	56%	51%	52%
	kvk	46%	45%	48%	48%	47%	44%	46%	46%

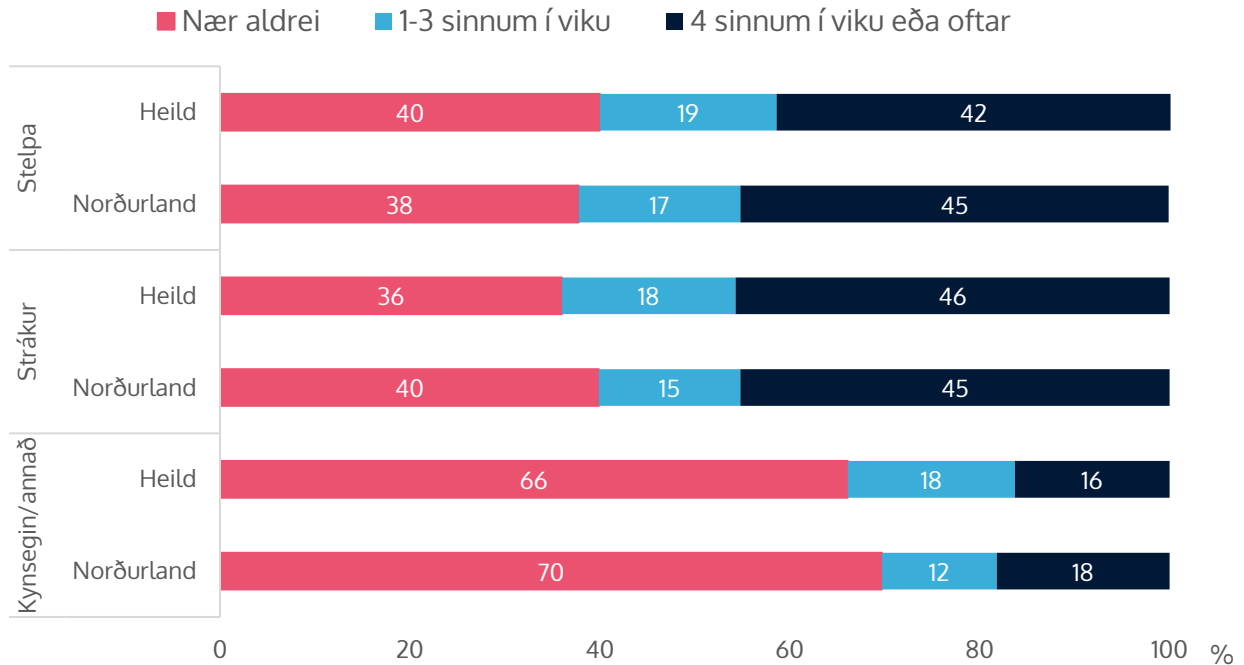
## Bakgrunnspættir

Hve oft stundar þú íþróttir með íþróttafélagi



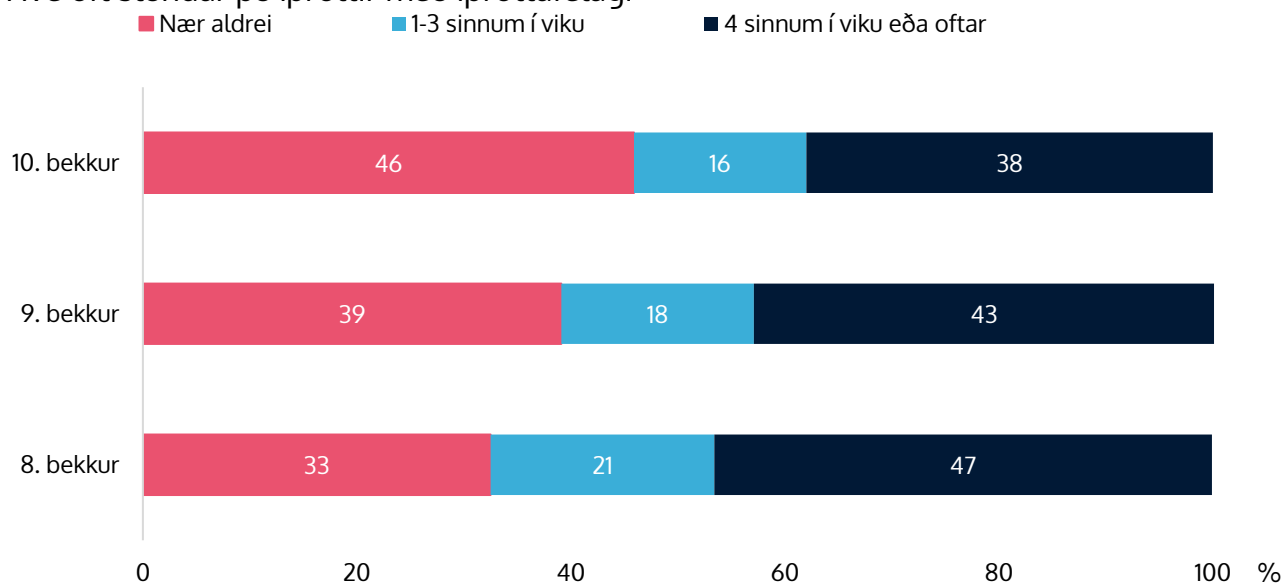
Mynd 2. Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir kynferði, árið 2022.

Hve oft stundar þú íþróttir með íþróttafélagi



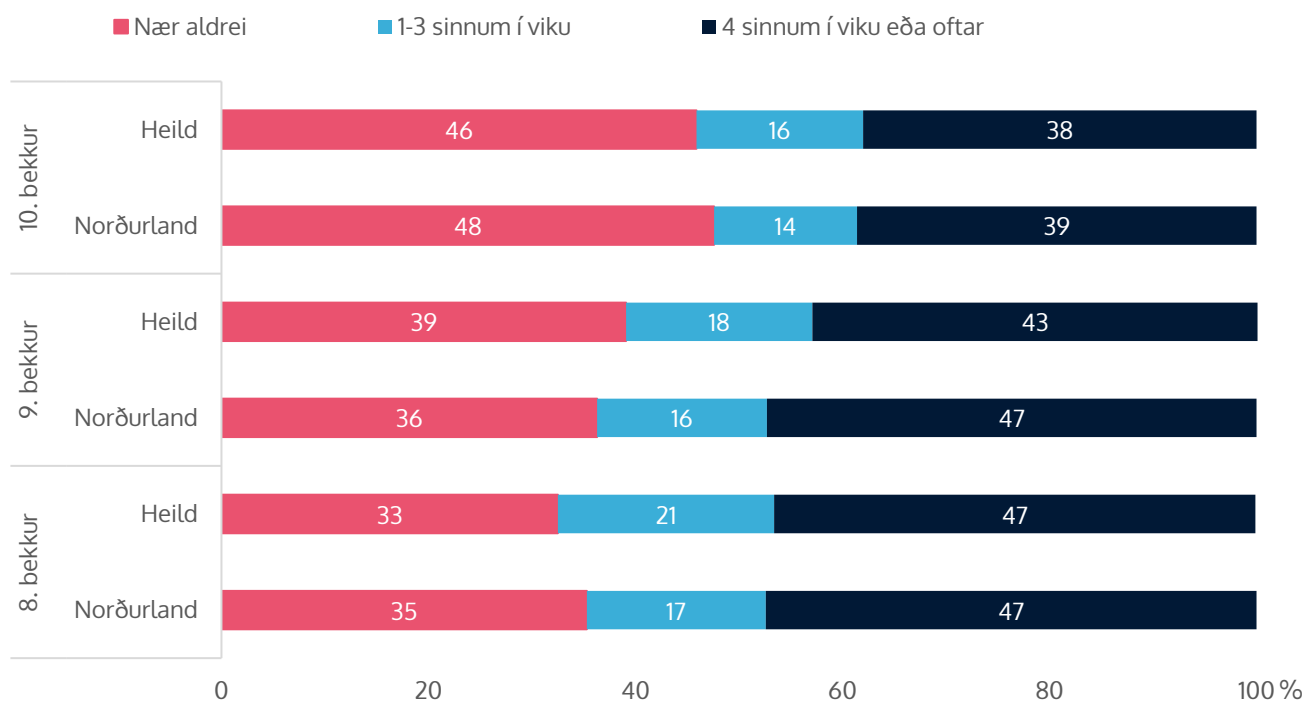
Mynd 3. Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir kynferði og umdæmi, árið 2022.

### Hve oft stundar þú íþróttir með íþróttafélagi



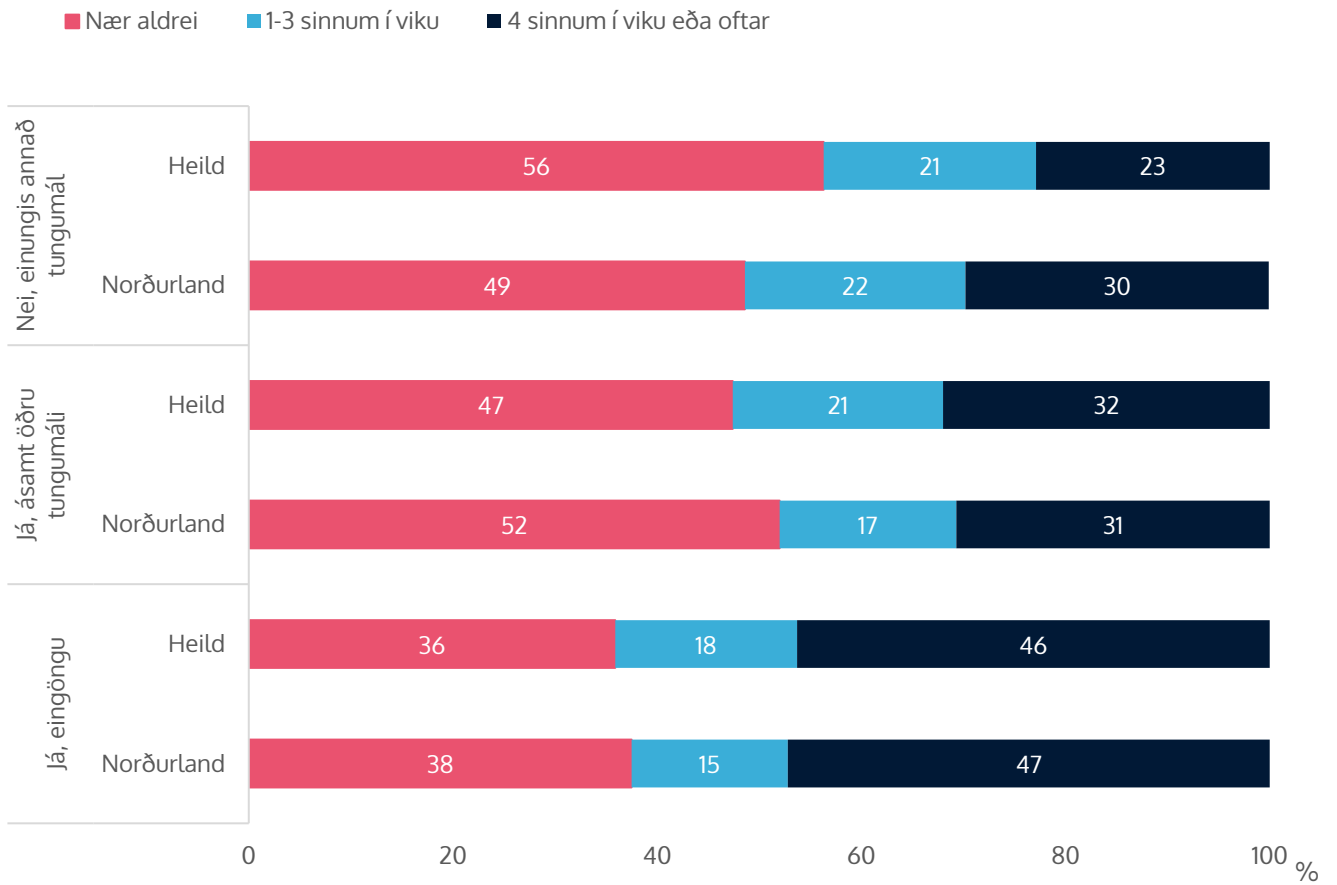
Mynd 4. Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir bekkjardeild, árið 2022.

### Hve oft stundar þú íþróttir með íþróttafélagi



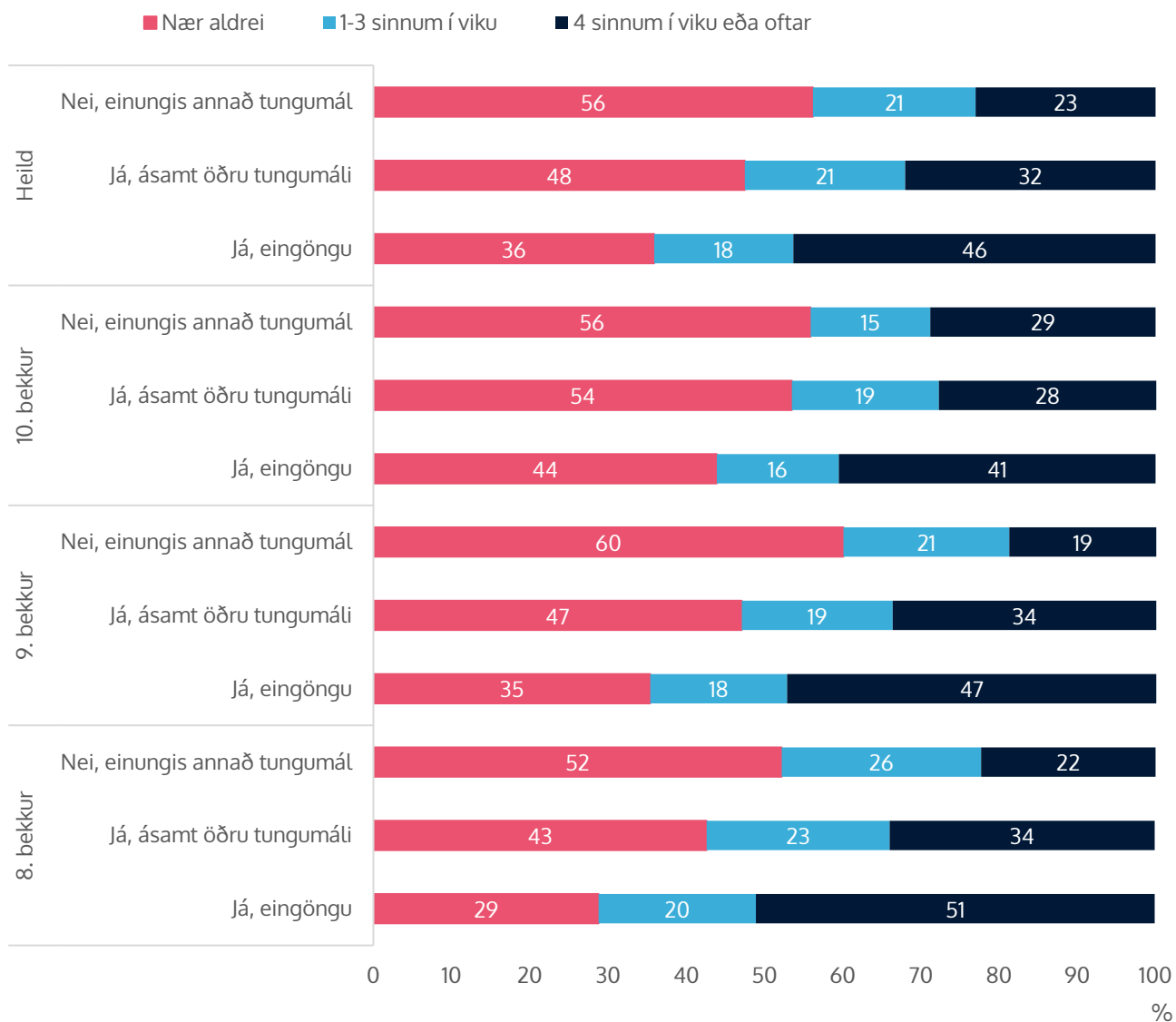
Mynd 5. Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir bekkjardeild og umdæmi, árið 2022.

## Hve oft stundar þú íþróttir með íþróttafélagi

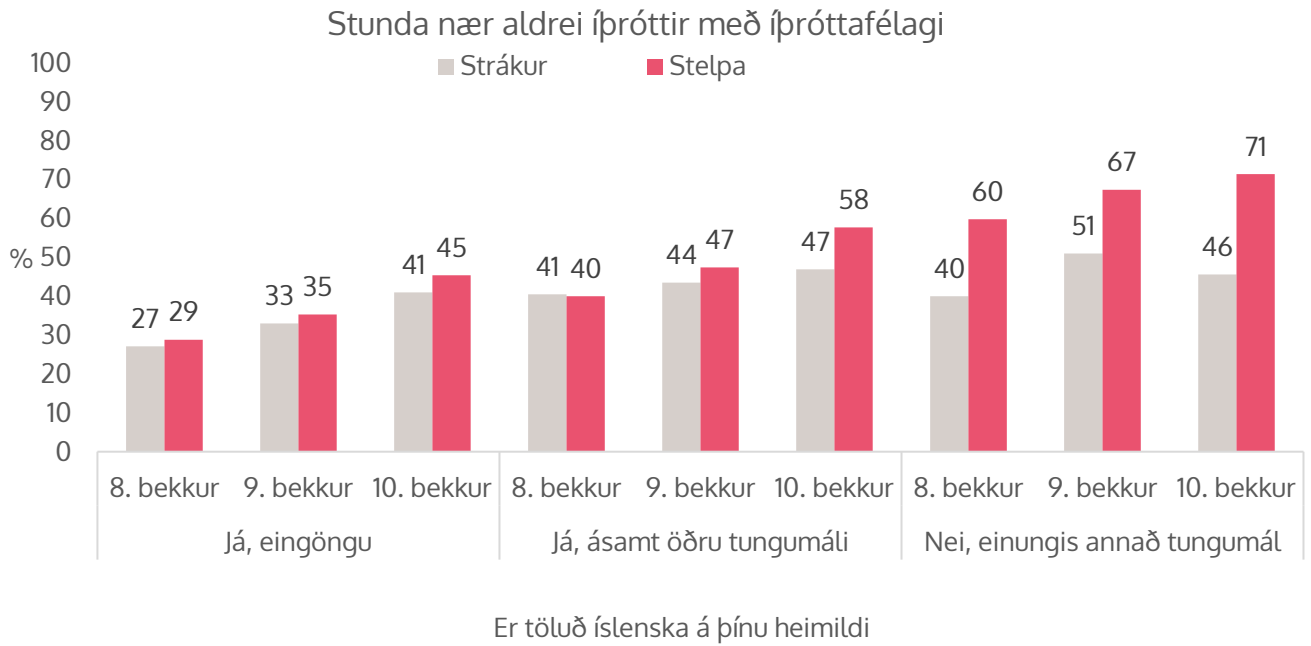


Mynd 6. Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir spurningunni - Er töluð íslenska á þínu heimili? og umdæmi, árið 2022.

## Hve oft stundar þú íþróttir með íþróttafélagi

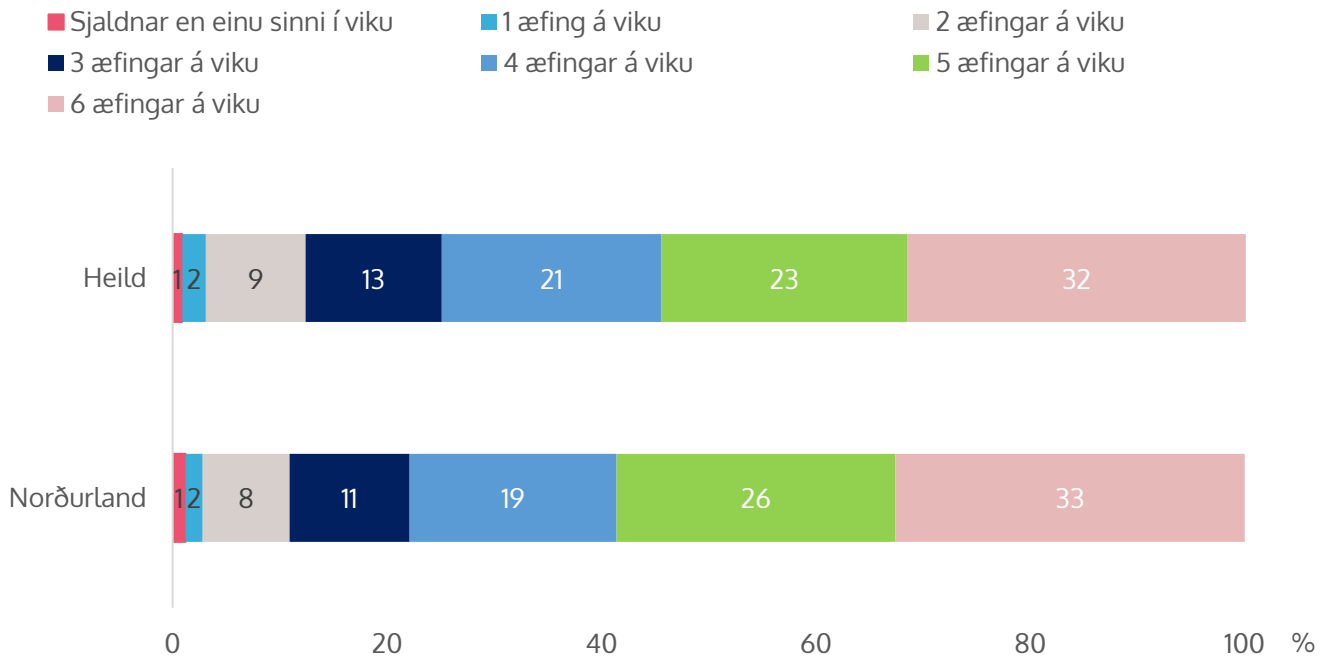


Mynd 7. Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi, greint eftir spurningunni – Er töluð íslenska á þínu heimili? og bekkjardeild, árið 2022.



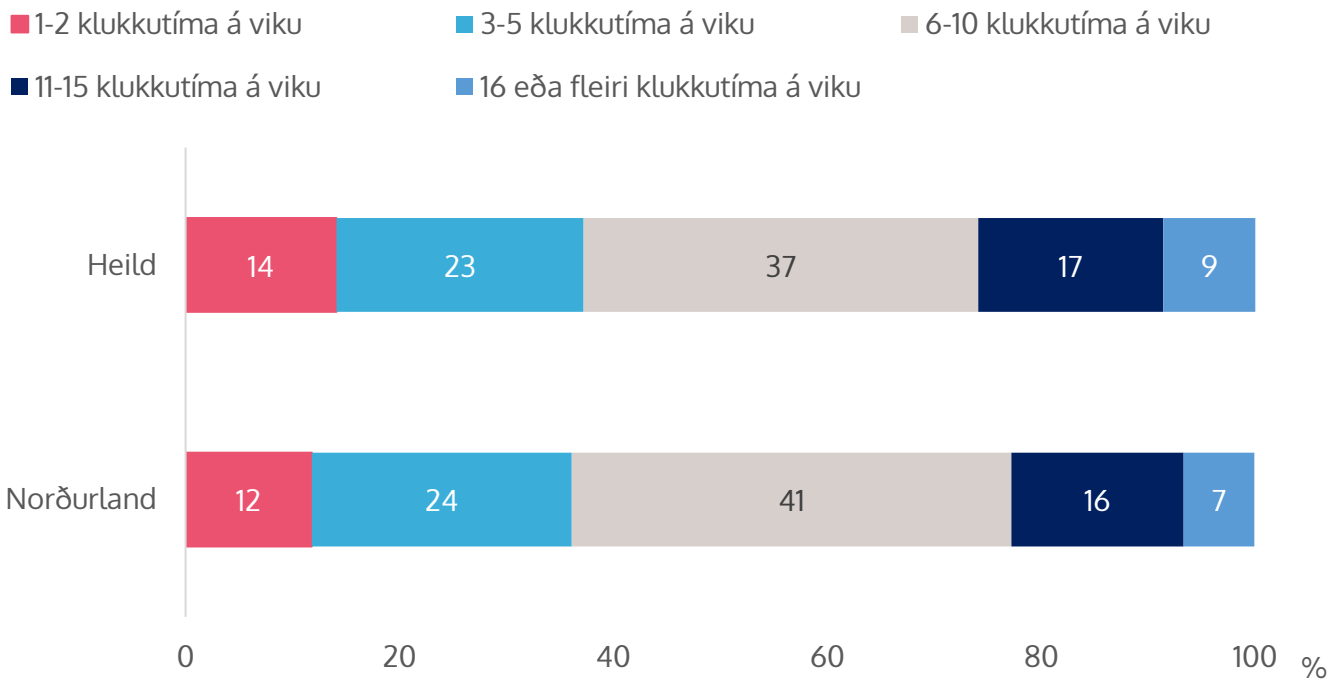
Mynd 8. Hlutfall nemenda sem stunda nær aldrei íþróttir með íþróttafélagi, greint eftir spurningunni – Er töluð íslenska á þínu heimili?, bekkjardeild og kynferði, árið 2022.

Hve margar æfingar ferð þú á í viku með íþróttafélagi



Mynd 9. Hve margar æfingar ferð þú á í viku með íþróttafélagi. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.

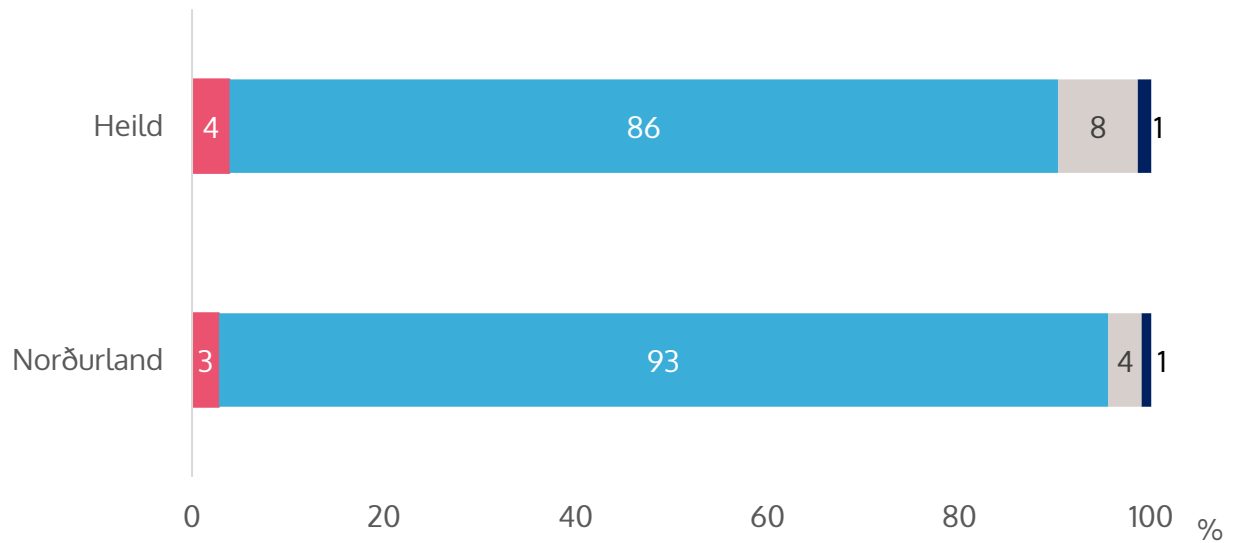
Hversu marga klukkutíma æfir þú á viku með íþróttafélagi



Mynd 10. Hversu marga klukkutíma æfir þú á viku með íþróttafélagi. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.

### Hversu marga klukkutíma er hver æfing hjá þér

■ Minna en 1 klukkutíma ■ 1-2 klukkutíma ■ 3-4 klukkutíma ■ 5 klukkutíma eða meira

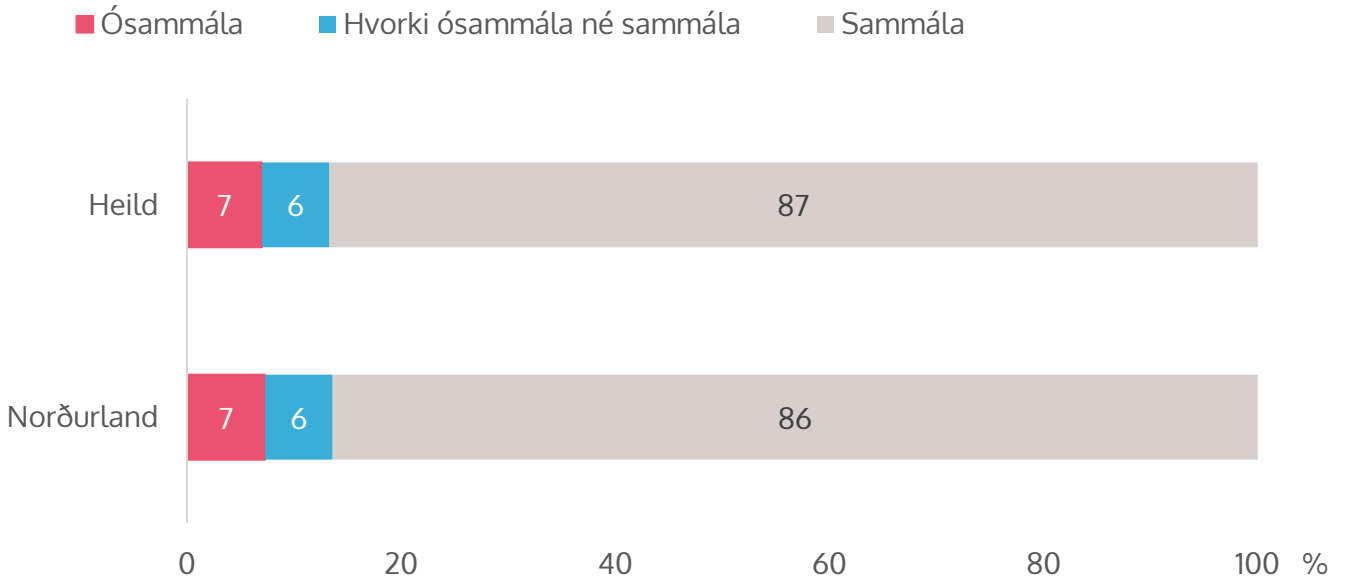


Mynd 11. Hversu marga klukkutíma er hver æfing hjá þér. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.



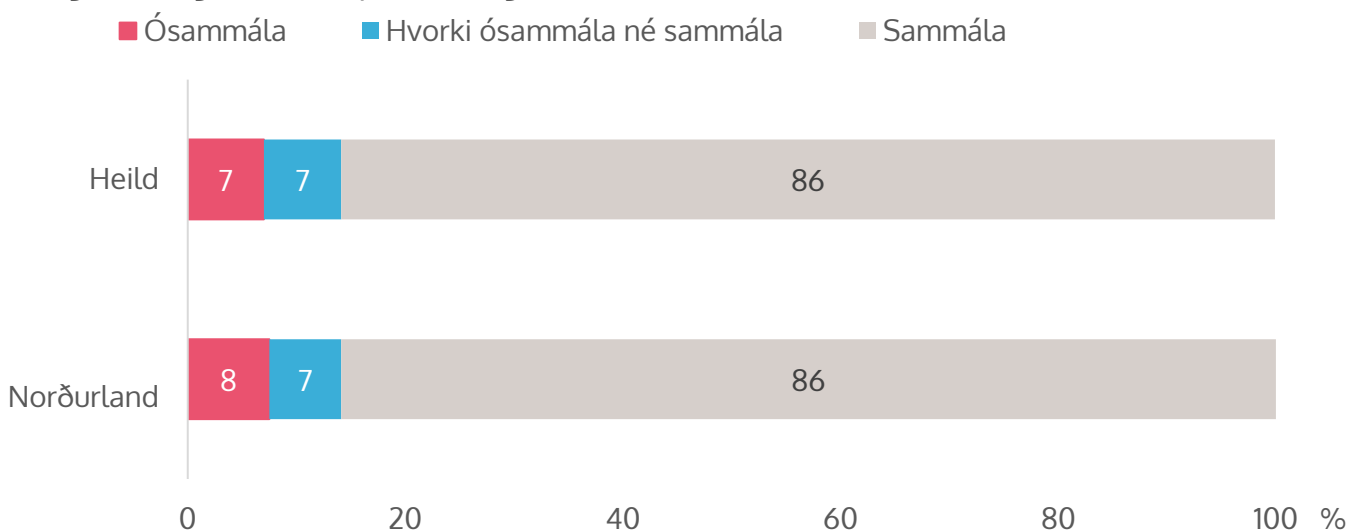
## Viðhorf iðkenda til æfinga, þjálfara og íþróttafélags

Mér finnst vanalega gaman á æfingum



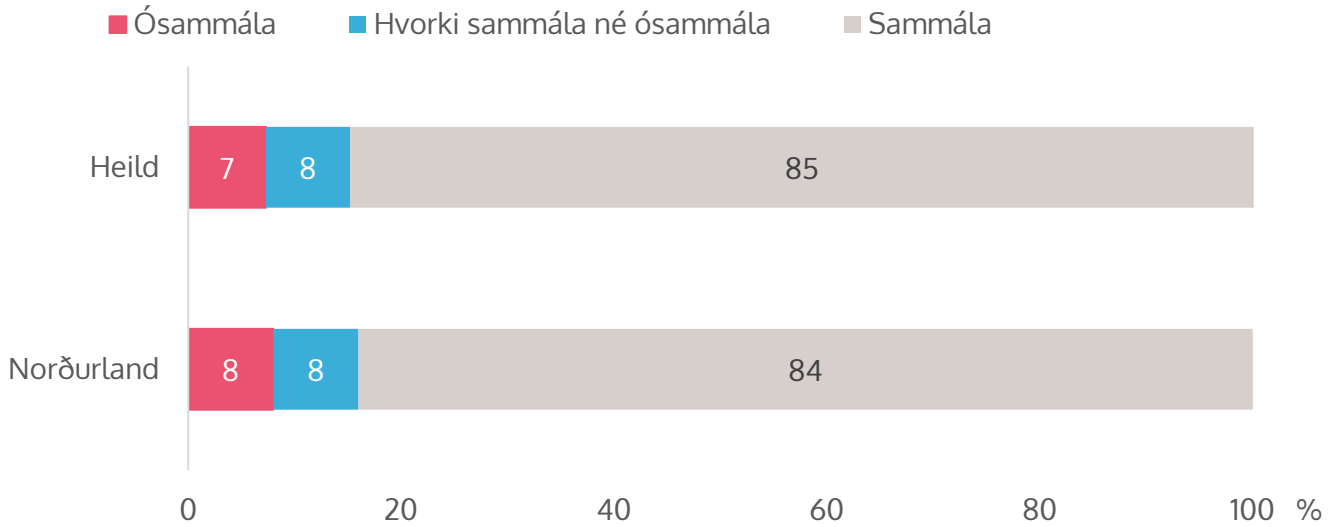
Mynd 12. Mér finnst vanalega gaman á æfingum, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.

Ég er ánægð/ur með íþróttafélagið mitt



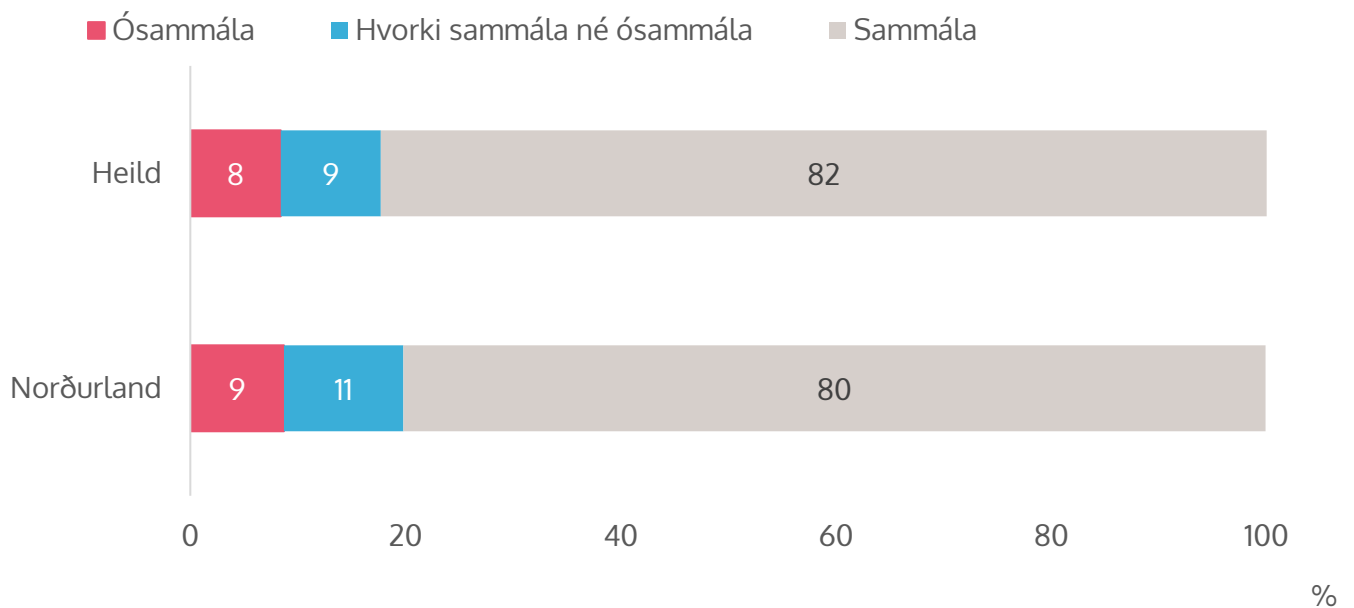
Mynd 13. Ég er ánægð/ur með íþróttafélagið mitt, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.

Ég er ánægð/ur með þjálfarann minn



Mynd 14. Ég er ánægð/ur með þjálfarann minn, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.

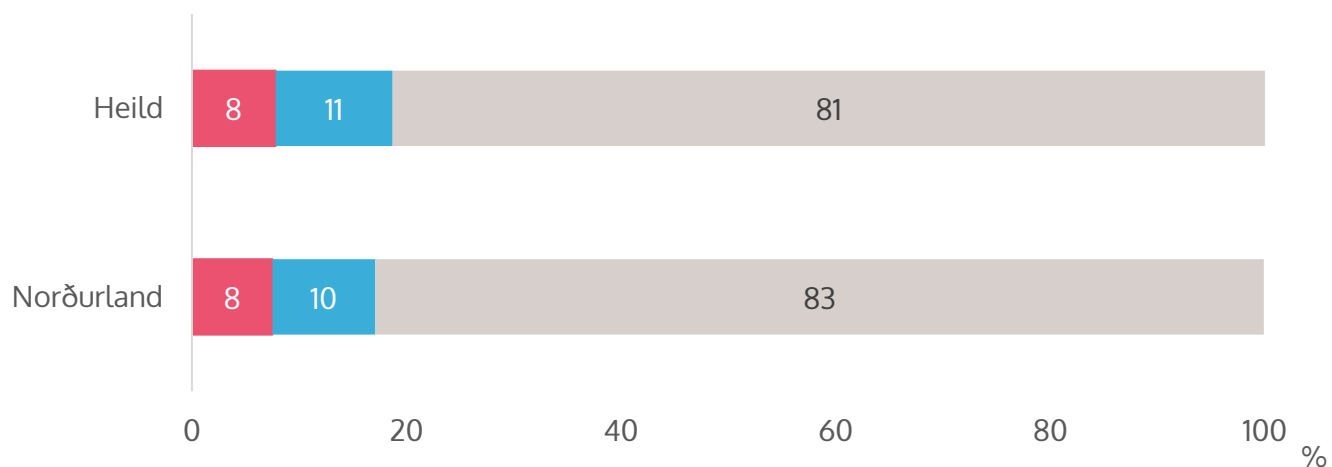
Ég er ánægð/ur með æfingaaðstöðuna



Mynd 15. Ég er ánægð / ur með æfingaaðstöðuna, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.

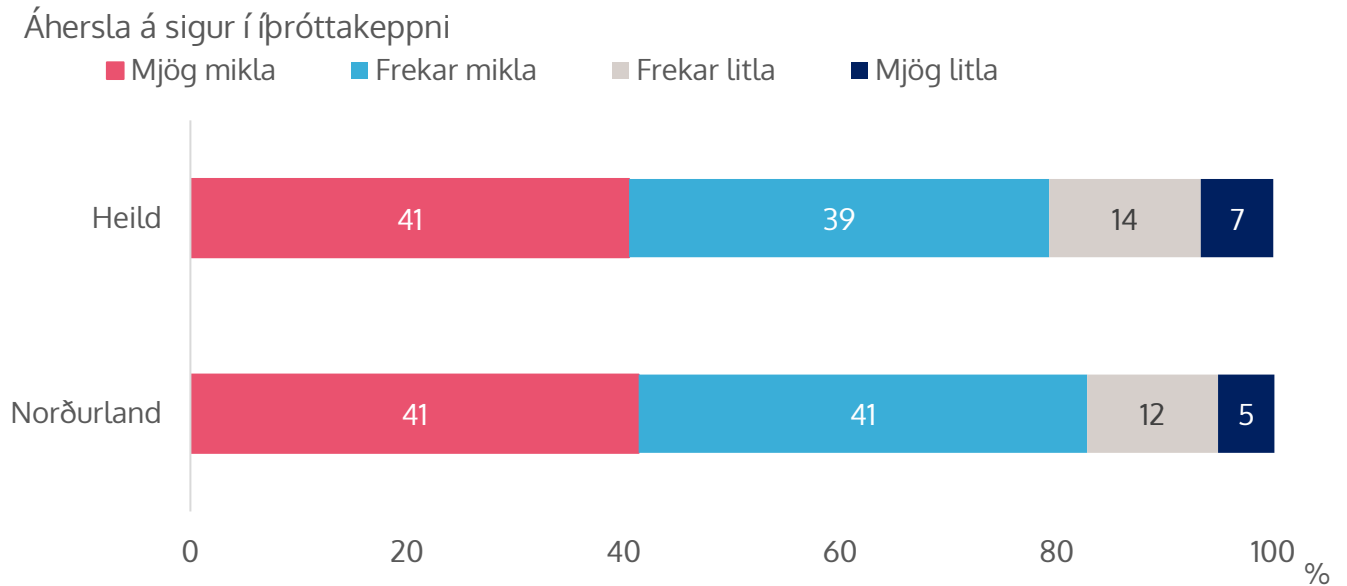
Ég er ánægð/ur með félagslífið í félaginu mínu

■ Ósammála ■ Hvorki sammála né ósammála ■ Sammála

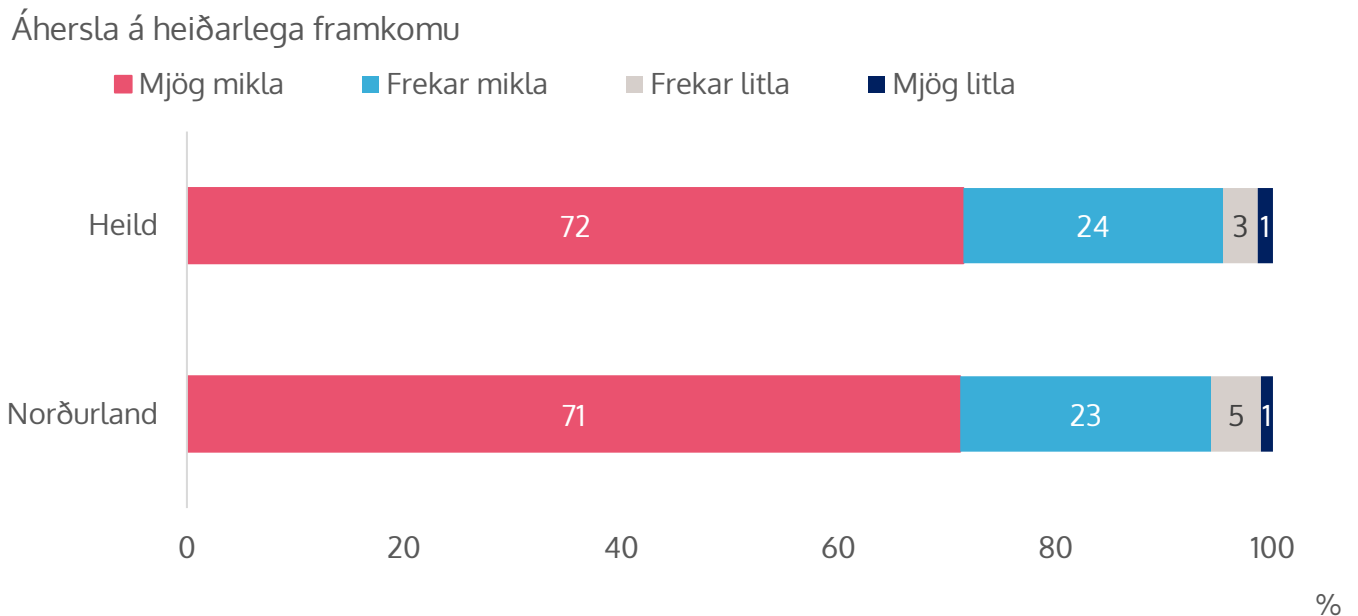


Mynd 16. Ég er ánægð / ur með félagslífið í félaginu mínu, hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem eru ósammála, hvorki sammála né ósammála eða sammála fullyrðingunni. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild.

## Áherslur þjálfara á sigur í íþróttakeppnum, heiðarlega framkomu í leik og heilbrigt líferni - upplifun þátttakenda

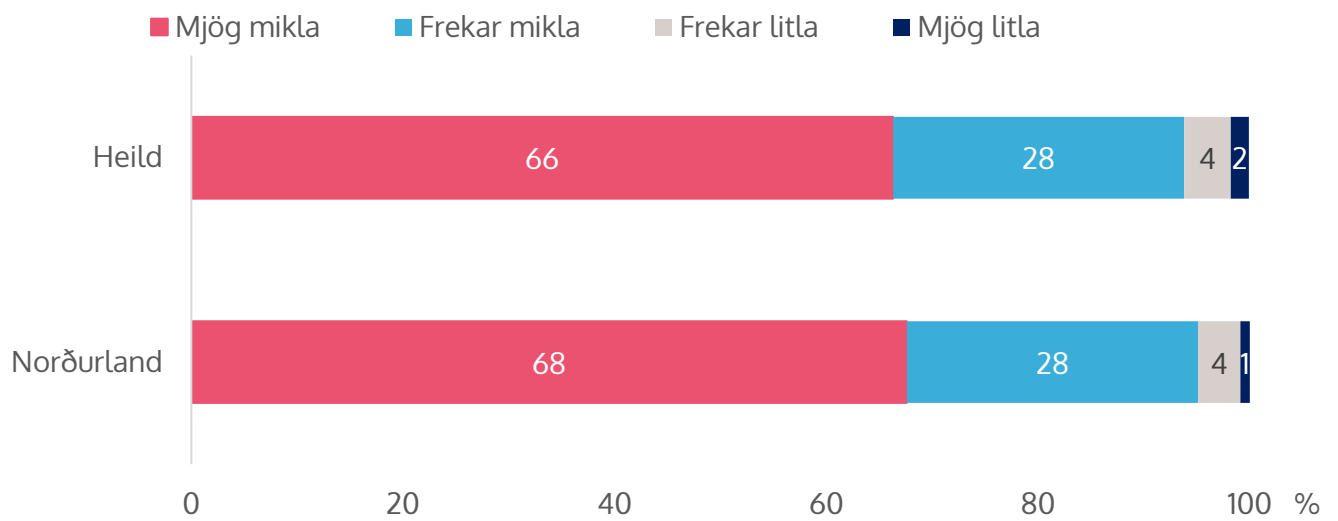


Mynd 17. Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á sigur í íþróttakeppni? Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir.



Mynd 18. Hversu mikla áherslu leggur íþróttþjálfarinn þinn á heiðarlega framkomu? Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir.

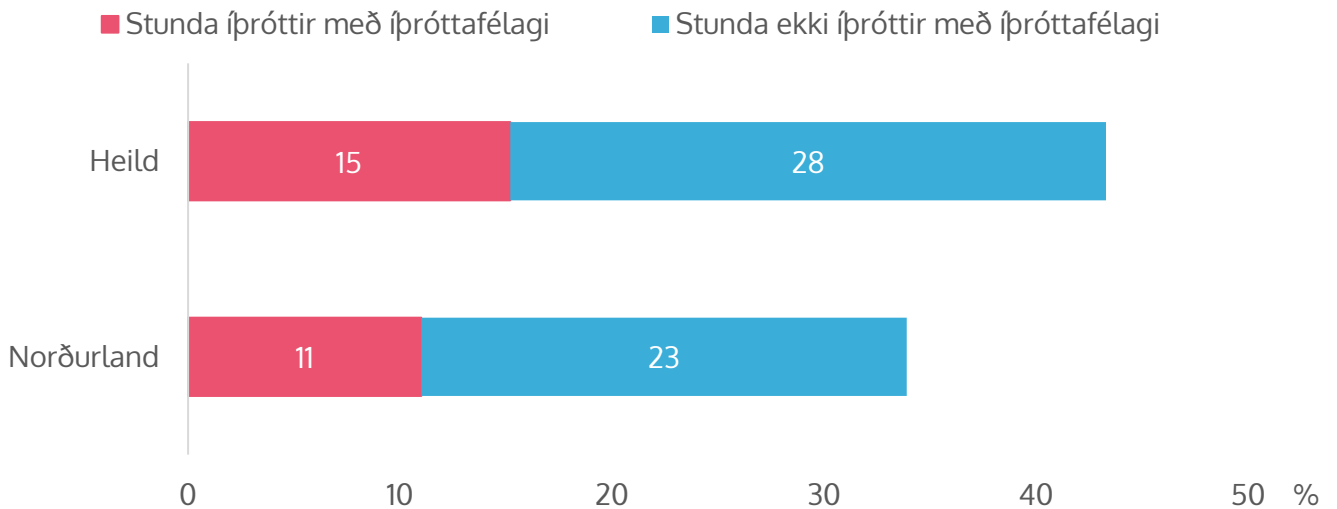
### Áhersla á heilbriggt líferni



Mynd 19. Hversu mikla áherslu leggur íþróttapjálfarinn þinn á heilbriggt líferni? Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir.

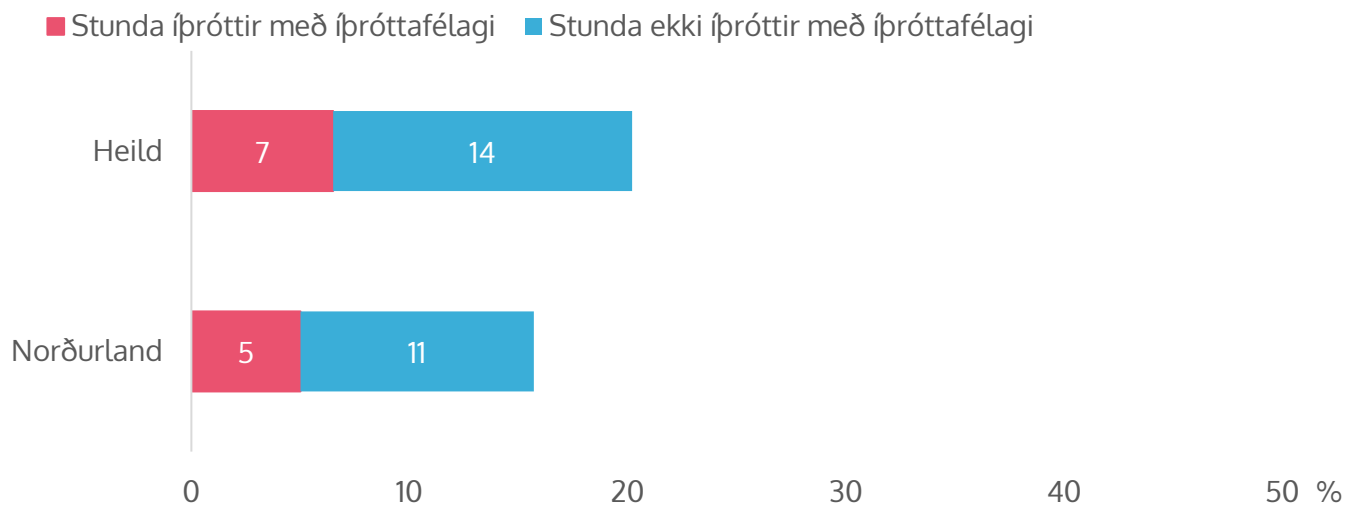
## Vímuefnaneysla

Notað rafrettur (vape) einu sinni eða oftár um ævina



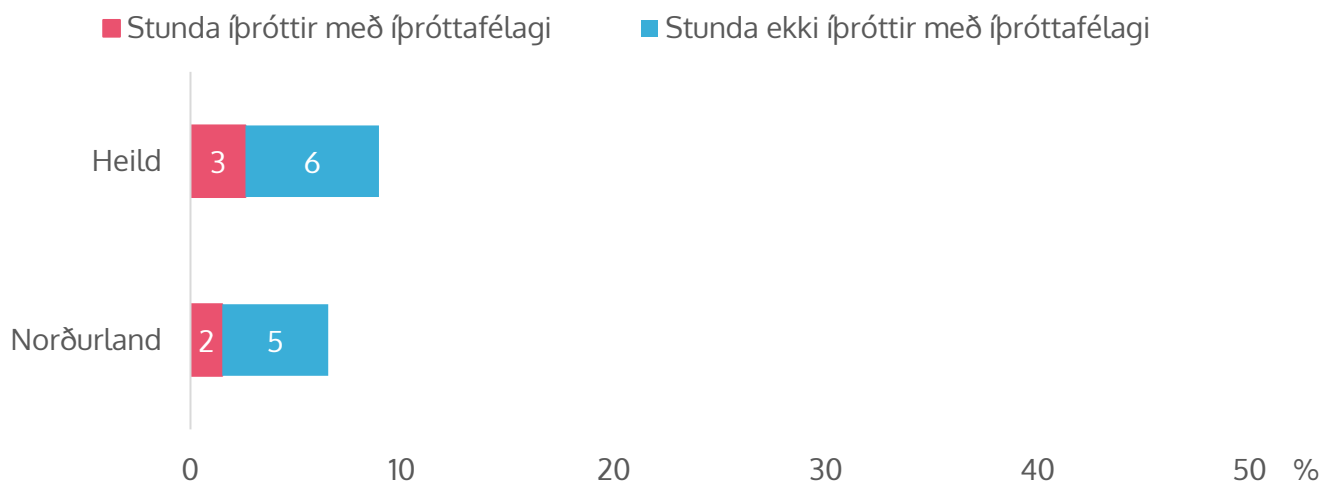
Mynd 20. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað raf-rettur (vape) einu sinni eða oftár um ævina. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki.

Notað nikótínþúða einu sinni eða oftár um ævina



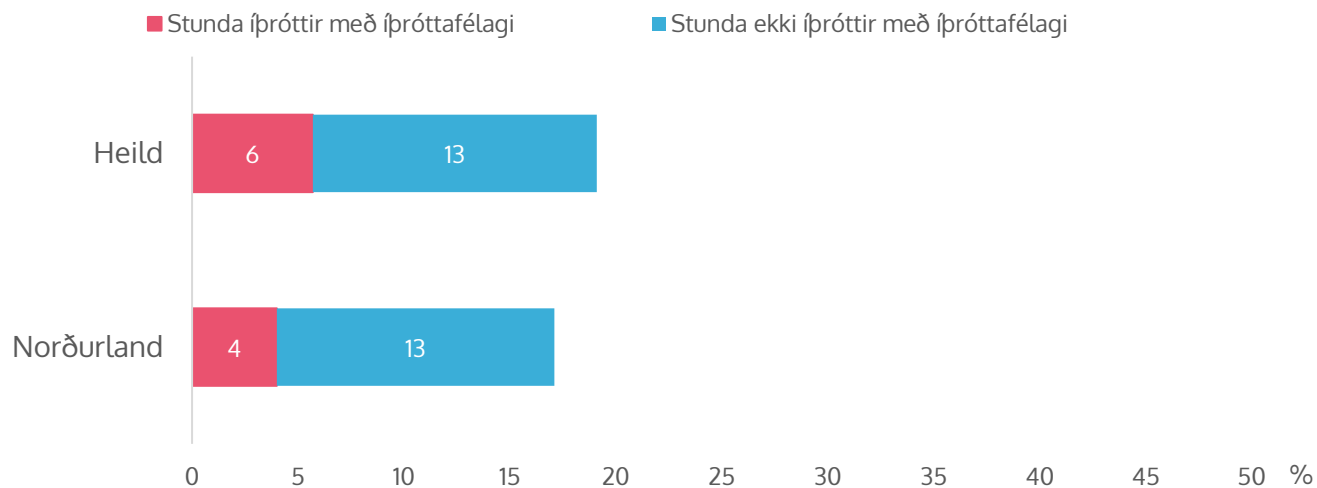
Mynd 21. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað nikótínþúða einu sinni eða oftár um ævina. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki.

Notað nikótínþúða einu sinni eða oftar sl. 30 daga



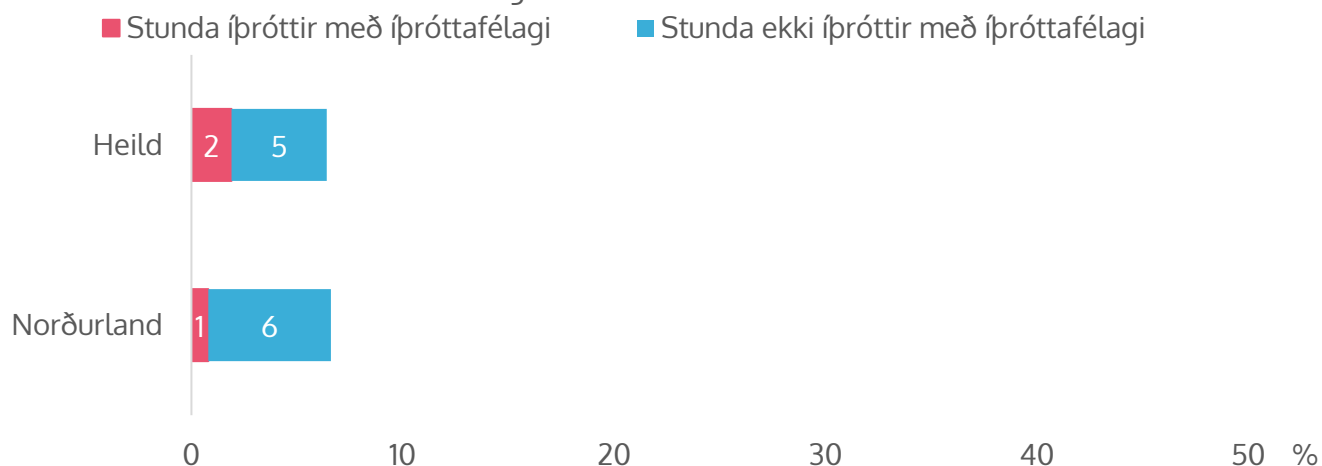
Mynd 22. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað nikótínþúða einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki.

Ölvun einu sinni eða oftar um ævina



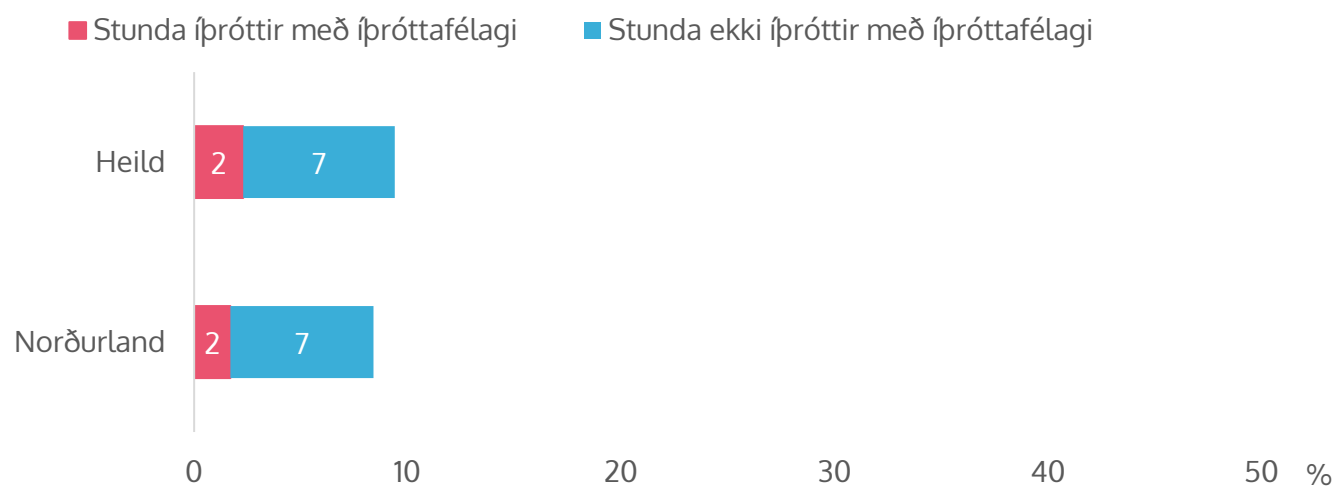
Mynd 23. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa orðið ölvuð einu sinni eða oftar um ævina. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki.

### Ölvun einu sinni eða oftár sl. 30 daga



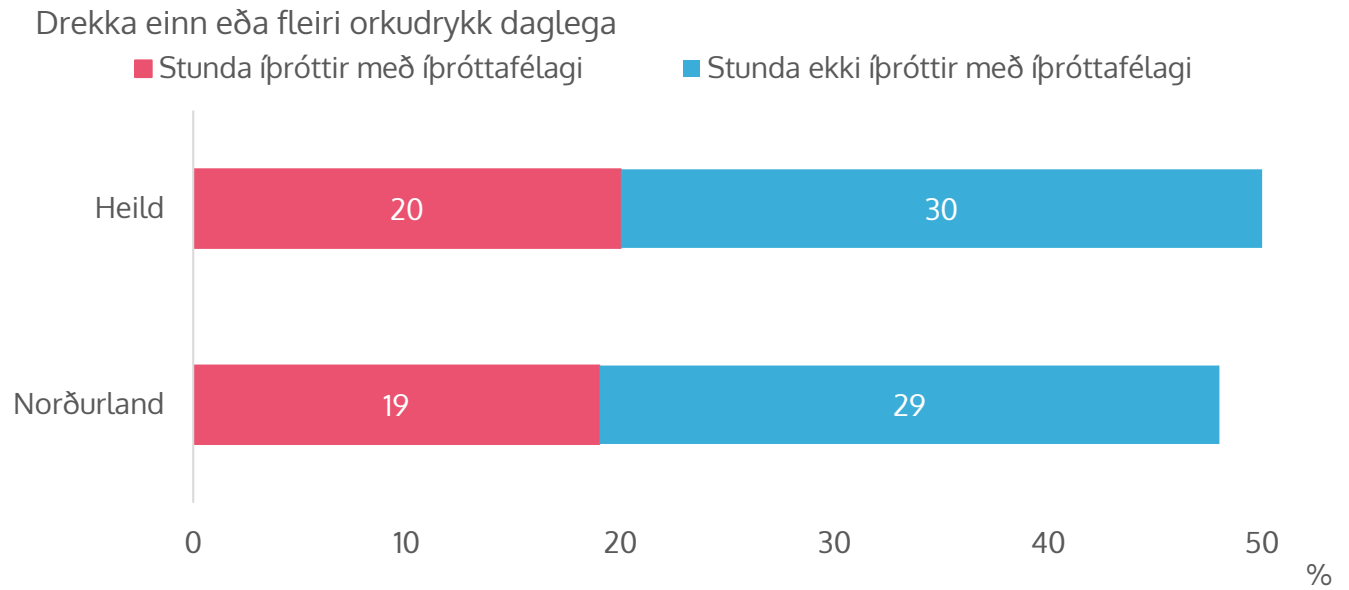
Mynd 24. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa orðið ölvuð einu sinni eða síðastliðna 30 daga. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki.

### Notað maríjúana einu sinni eða oftár um ævina



Mynd 25. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað maríjúana einu sinni eða oftár um ævina. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki.



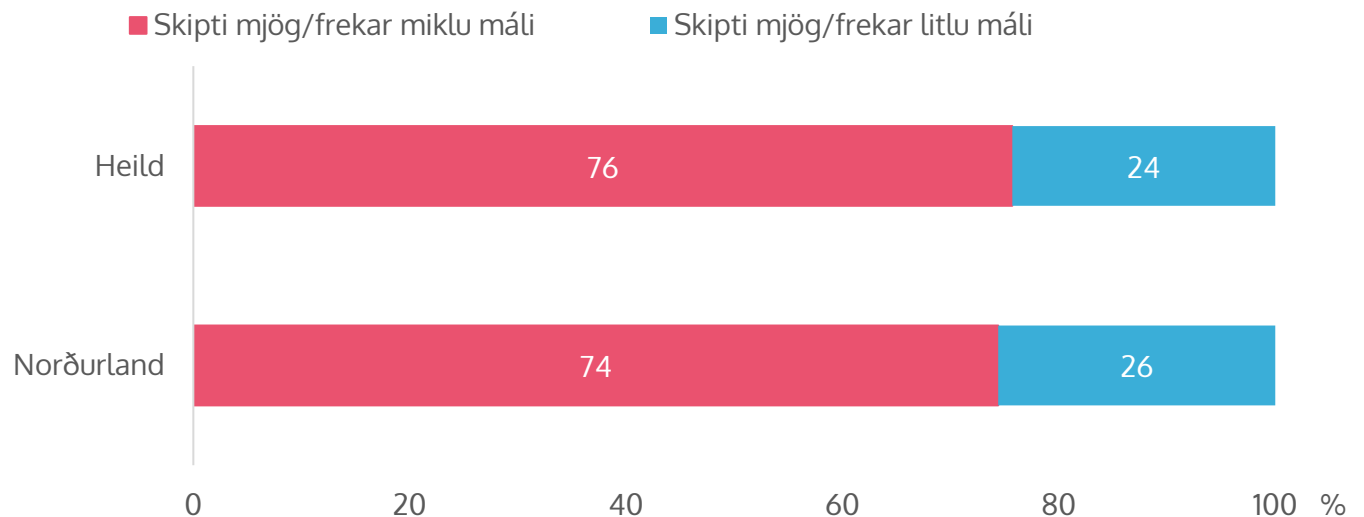


Mynd 26. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem drekka einn eða fleiri orkudrykk sem innihalda koffín daglega. Niðurstöður fyrir umdæmin og landið í heild meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir og þeirra sem stunda þær ekki.

## Brottfall

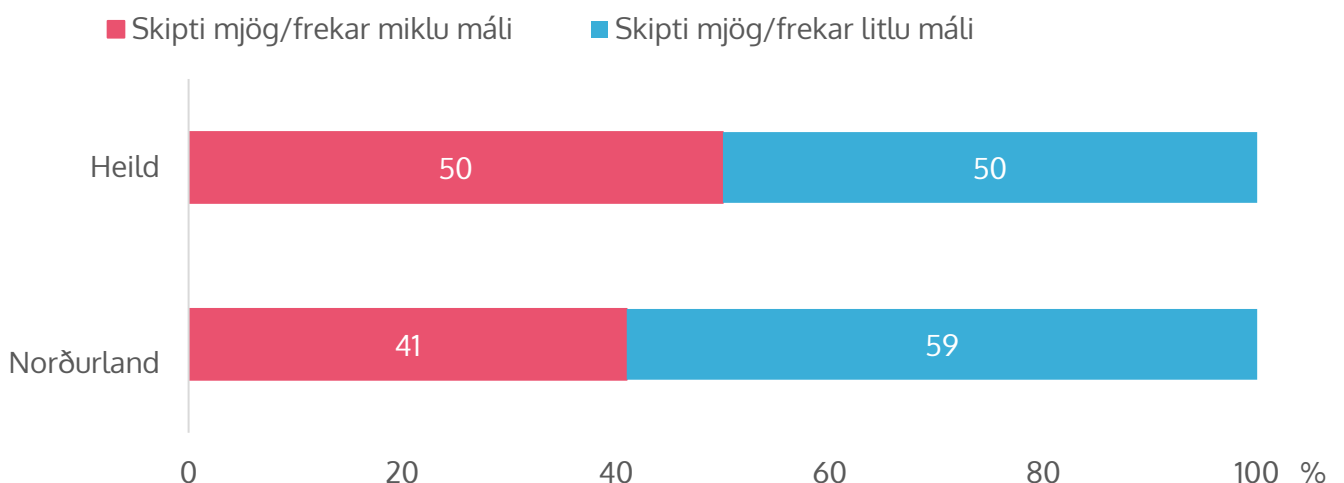
Í eftirfarandi kafla er brottfall skoðað sérstaklega. Myndirnar sýna hlutfall nemenda sem segja tiltekið atriði hafa skipt mjög eða frekar miklu máli í þeirri ákvörðun að hætta að stunda íþróttir með íþróttafélagi.

Mér fannst leiðinlegt



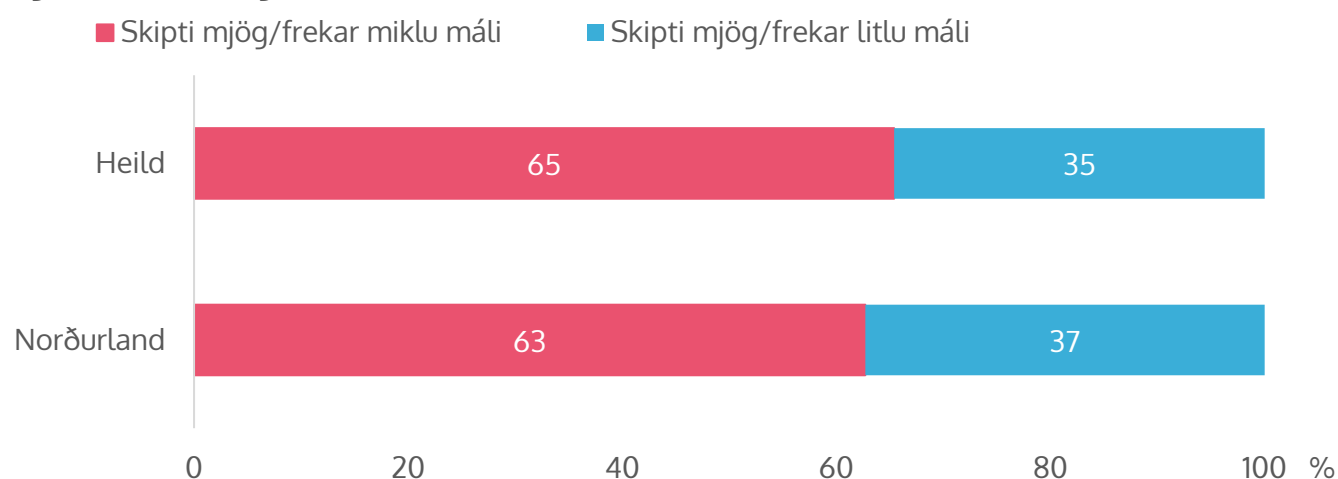
Mynd 27. Hversu miklu eða litlu máli skipti að þér fannst leiðinlegt þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

Mér fannst ég léleg/ur



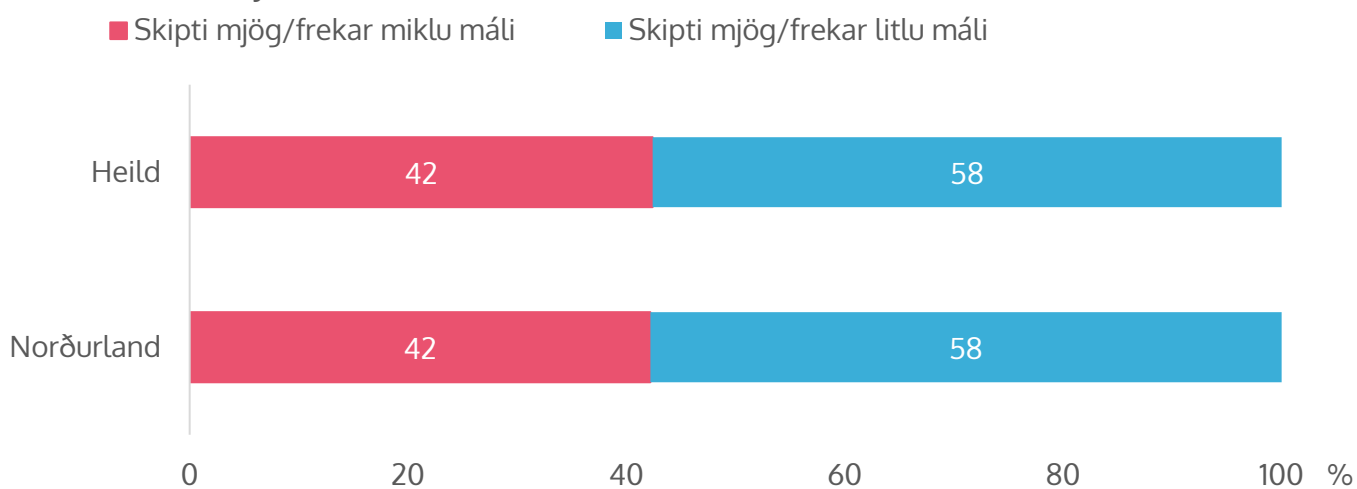
Mynd 28. Hversu miklu eða litlu máli skipti að þér fannst þú vera léleg/ur þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

### Ég fékk meiri áhuga á öðru



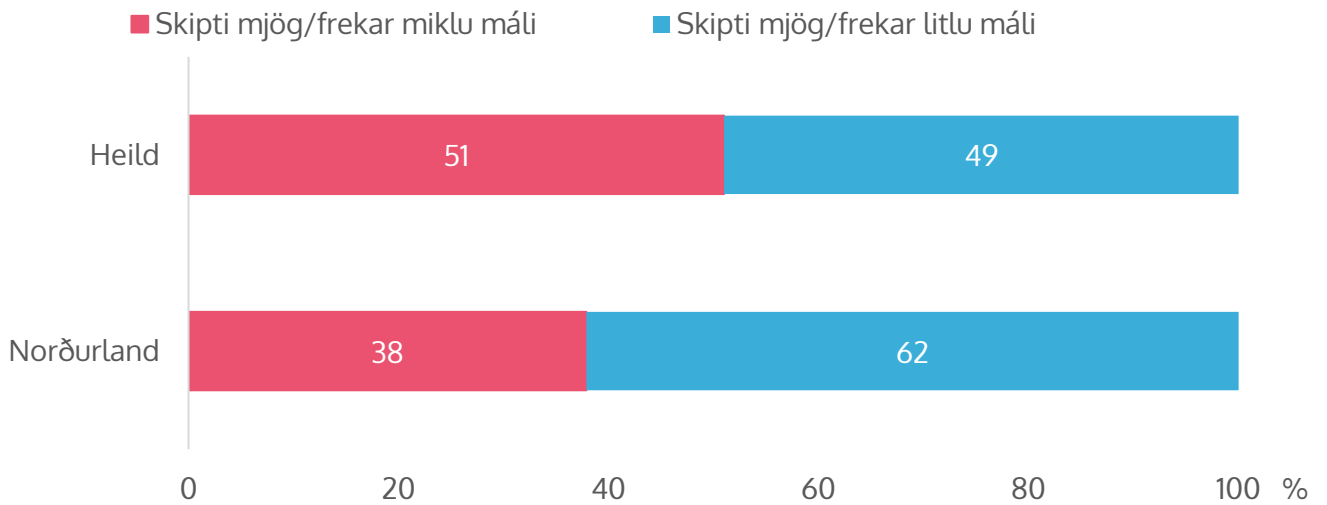
Mynd 29. Hversu miklu eða litlu máli skipti að þú fékkst áhuga á öðru þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

### Kostnaður - of dýrt



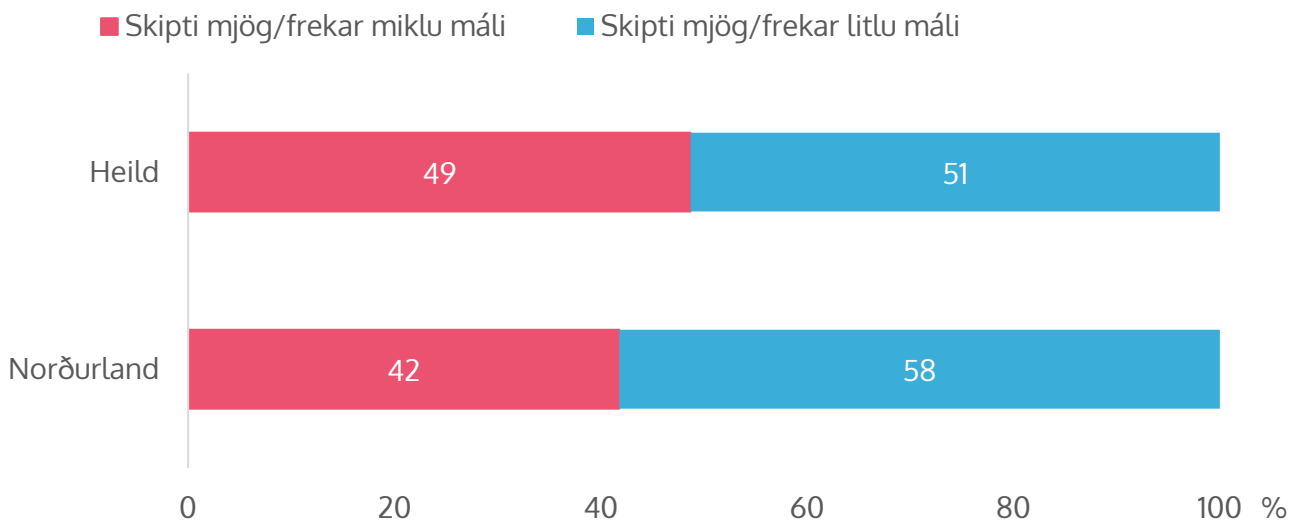
Mynd 30. Hversu miklu eða litlu máli skipti kostnaður (of dýrt) þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

### Vinir mínir hættu



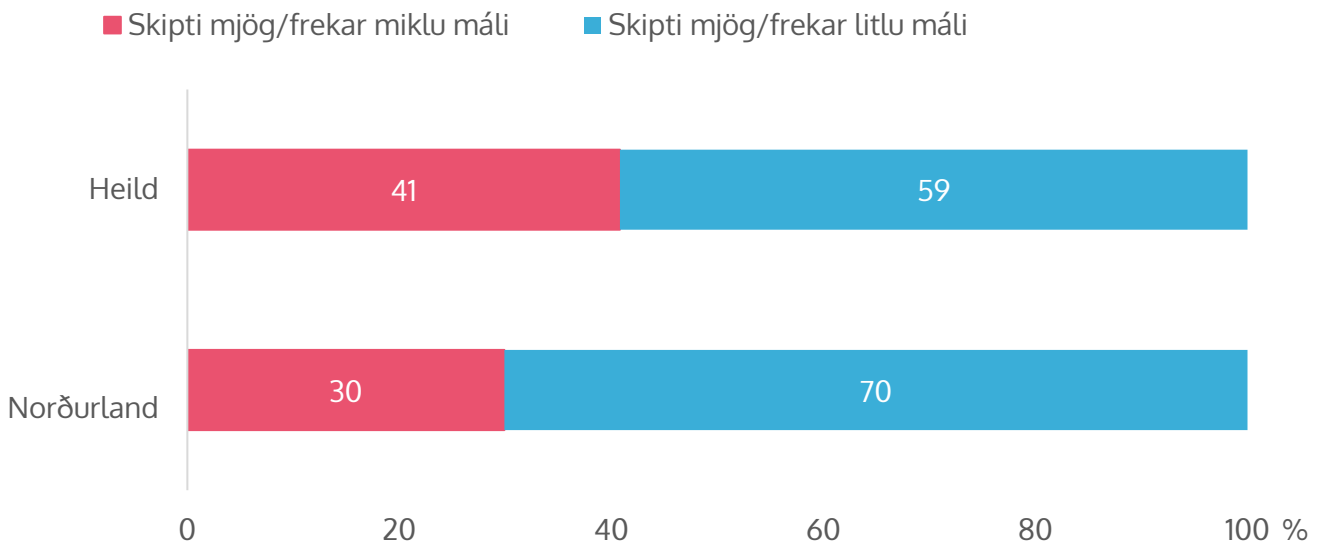
Mynd 31. Hversu miklu eða litlu máli skipti að vinir þínu hættu þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

### Tímaleysi



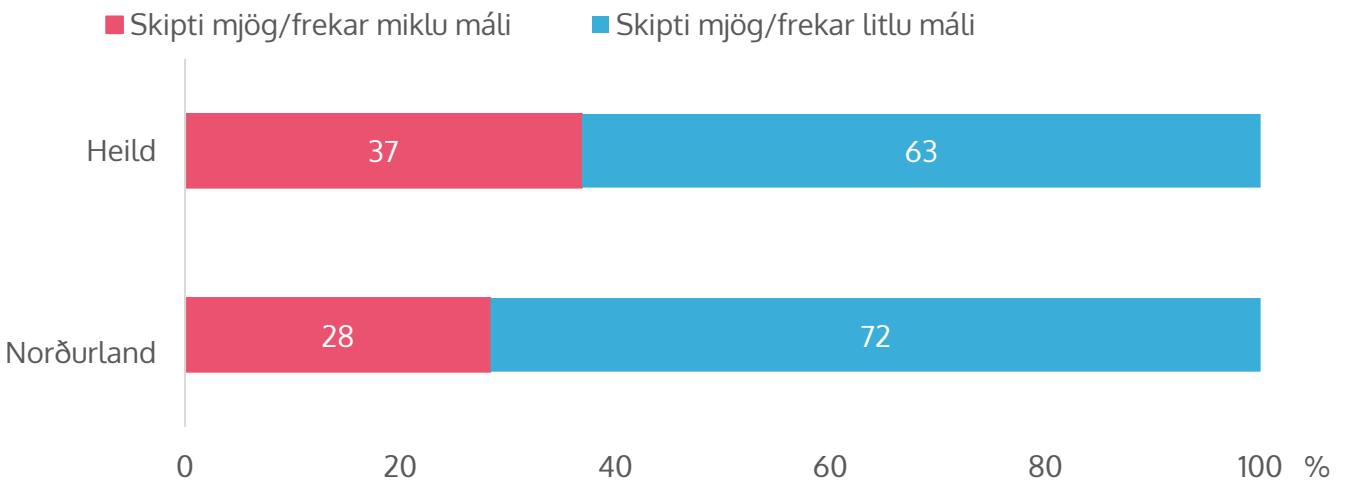
Mynd 32. Hversu miklu eða litlu máli skipti tímaleysi þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

### Of mikil samkeppni



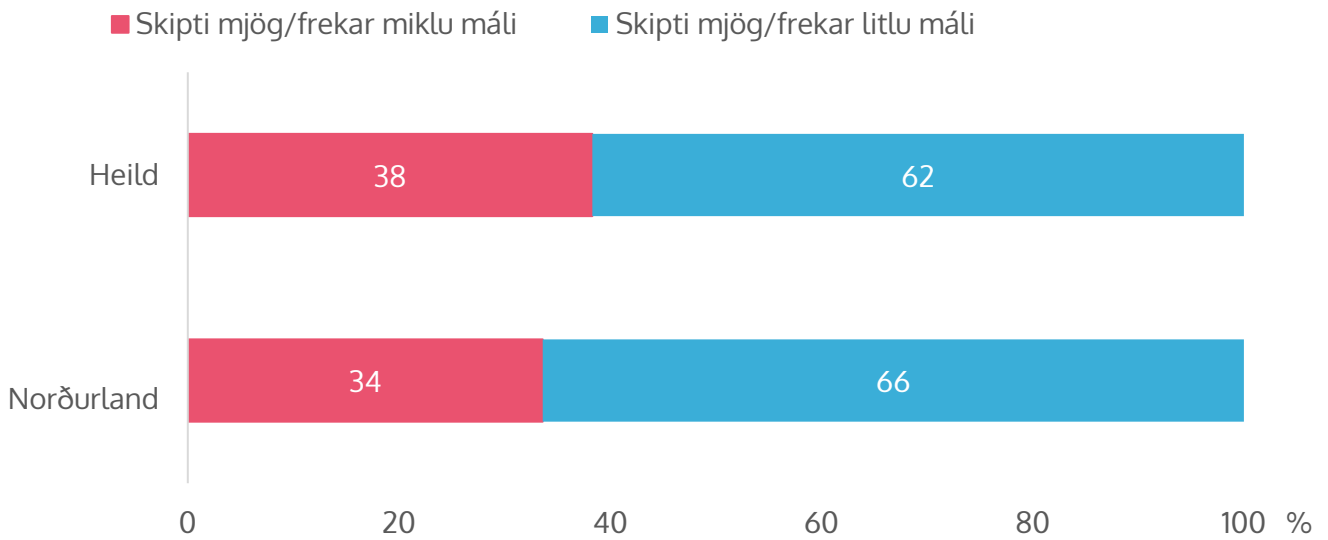
Mynd 33. Hversu miklu eða litlu máli skipti of mikil samkeppni þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

### Of erfiðar æfingar



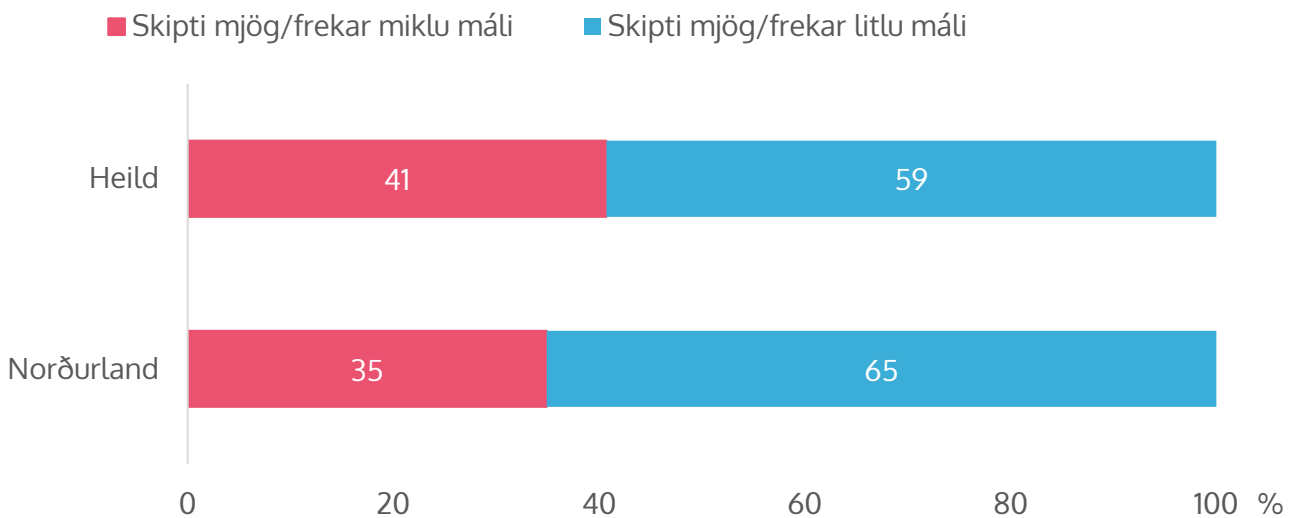
Mynd 34. Hversu miklu eða litlu máli skiptu of erfiðar æfingar þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

### Vegna heimanáms



Mynd 35. Hversu miklu eða litlu máli skipti heimanám þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

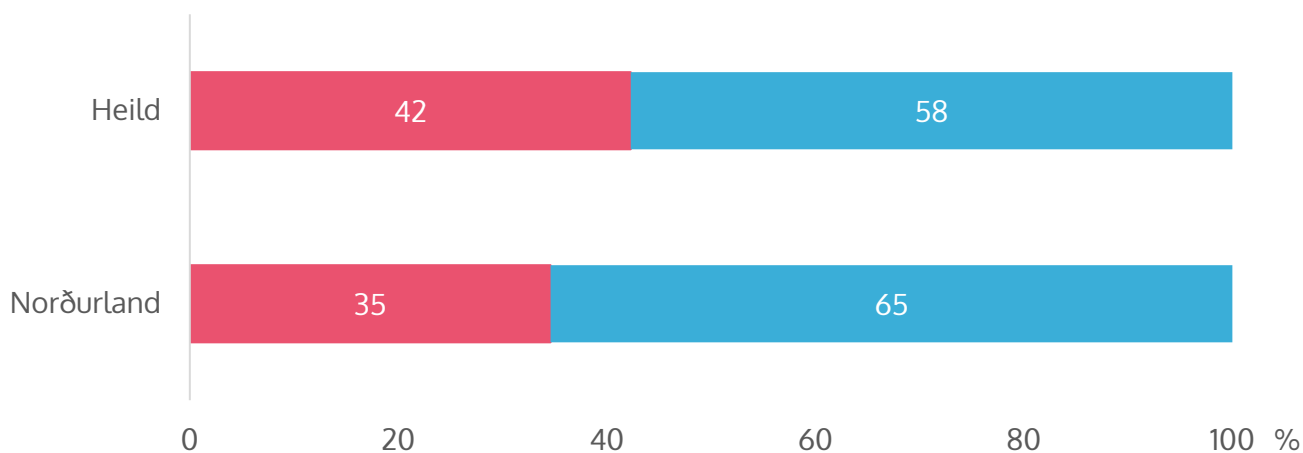
### Vegna samgangna - erfitt að komast á staðinn



Mynd 36. Hversu miklu eða litlu máli skiptu samgöngur þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

Það var of lítið gert félagslega fyrir utan að æfa og keppa

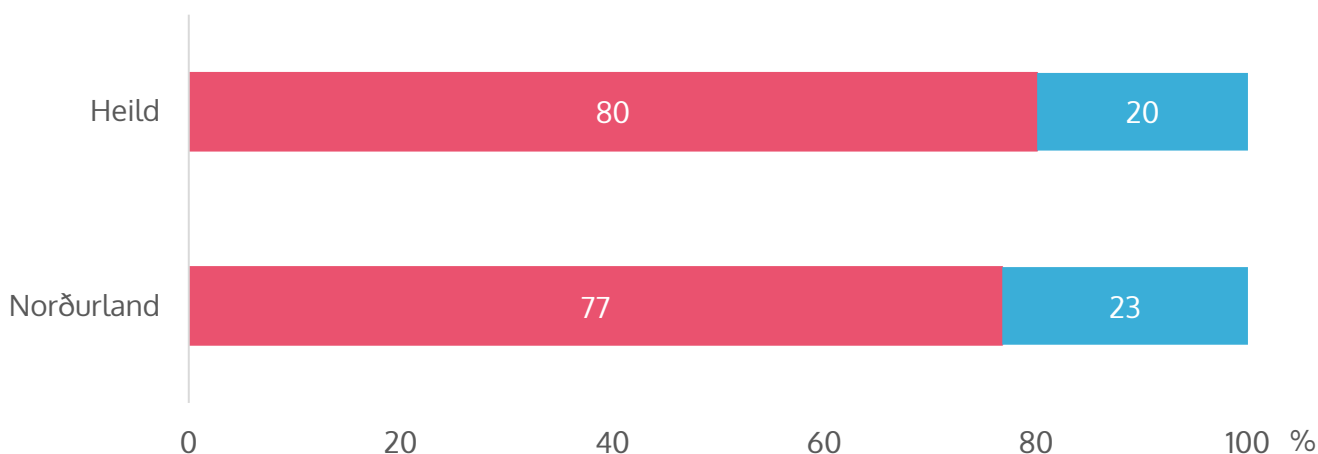
■ Skipti mjög/frekar miklu máli ■ Skipti mjög/frekar litlu máli



Mynd 37. Hversu miklu eða litlu máli skipti að of lítið var gert félagslegt fyrir utan það að æfa og keppa, þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

Ég missti áhugann

■ Skipti mjög/frekar miklu máli ■ Skipti mjög/frekar litlu máli

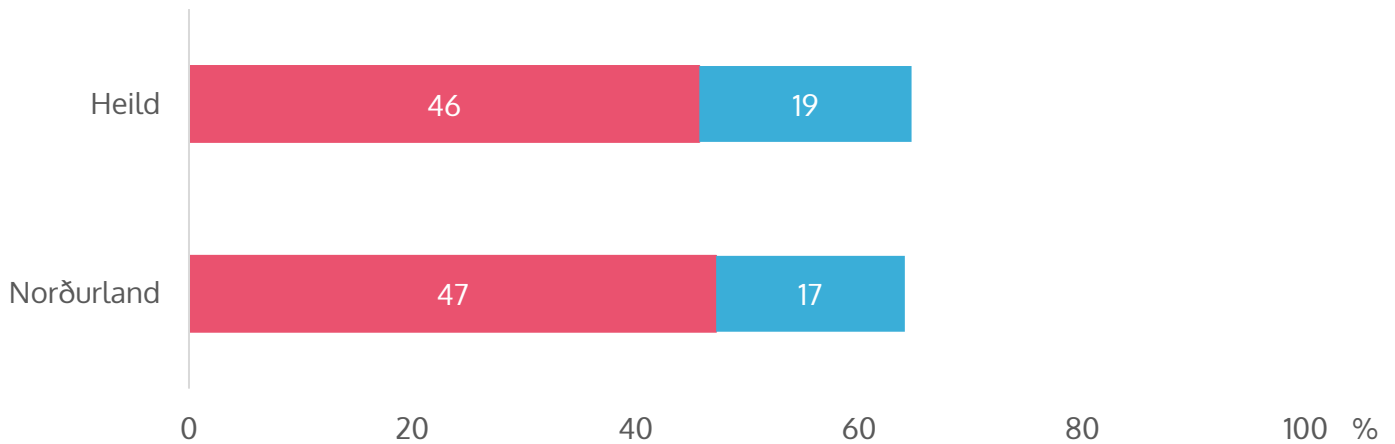


Mynd 38. Hversu miklu eða litlu máli skipti að þú misstir áhugann þegar þú hættir að stunda íþróttir. Samanburður milli umdæma meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda ekki íþróttir.

## Heilsa og líðan

Nemendur sem meta líkamlega heilsu sína mjög góða

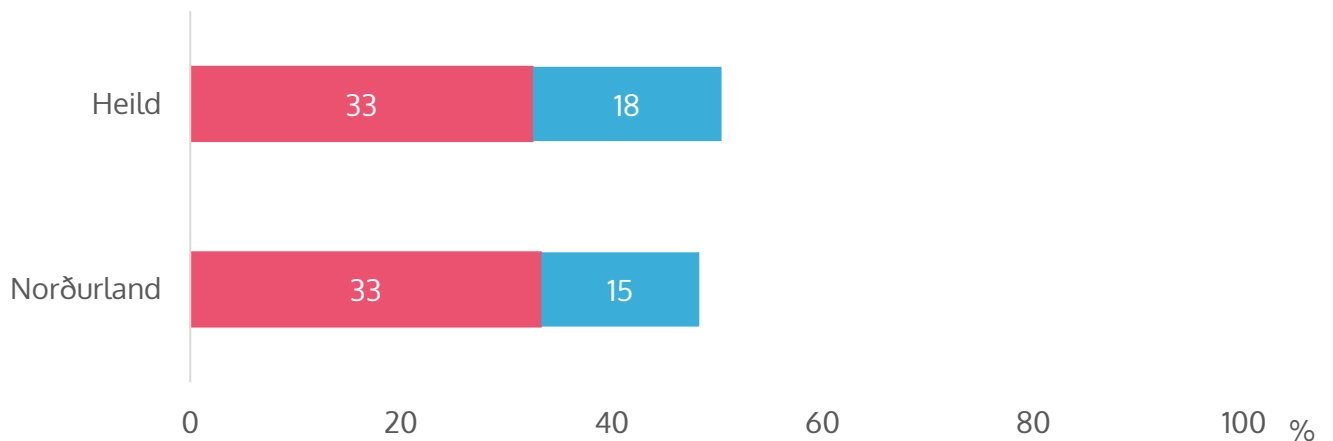
■ Stunda íþróttir með íþróttafélagi ■ Stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi



Mynd 39. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem meta líkamlega heilsu sína mjög góða. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.

Nemendur sem meta andlega heilsu sína mjög góða

■ Stunda íþróttir með íþróttafélagi ■ Stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi

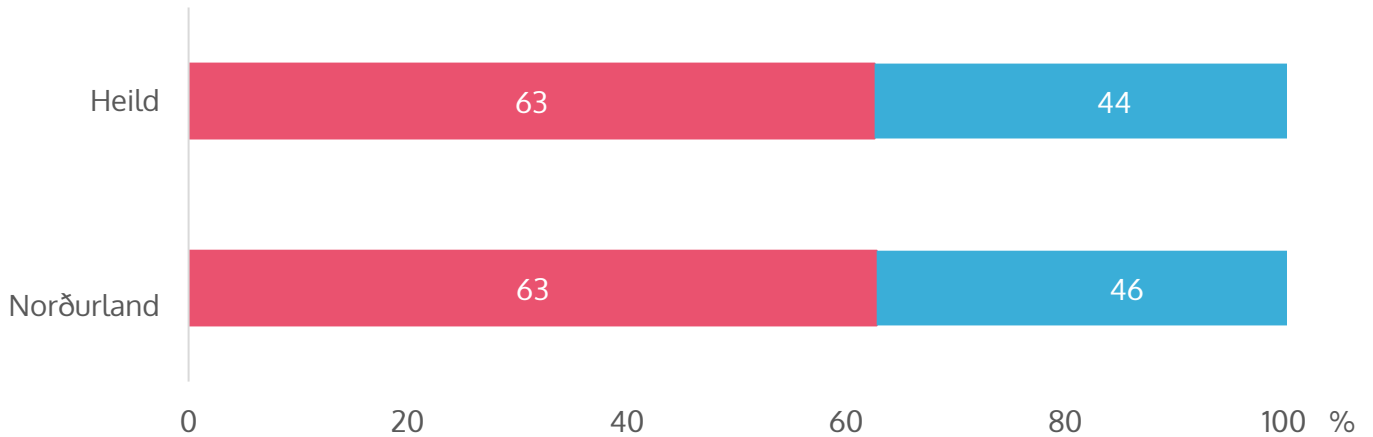


Mynd 40. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem meta andlega heilsu sína mjög góða. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.



Nemendur sem fá nægan nætursvefn (8 -9 klst.)

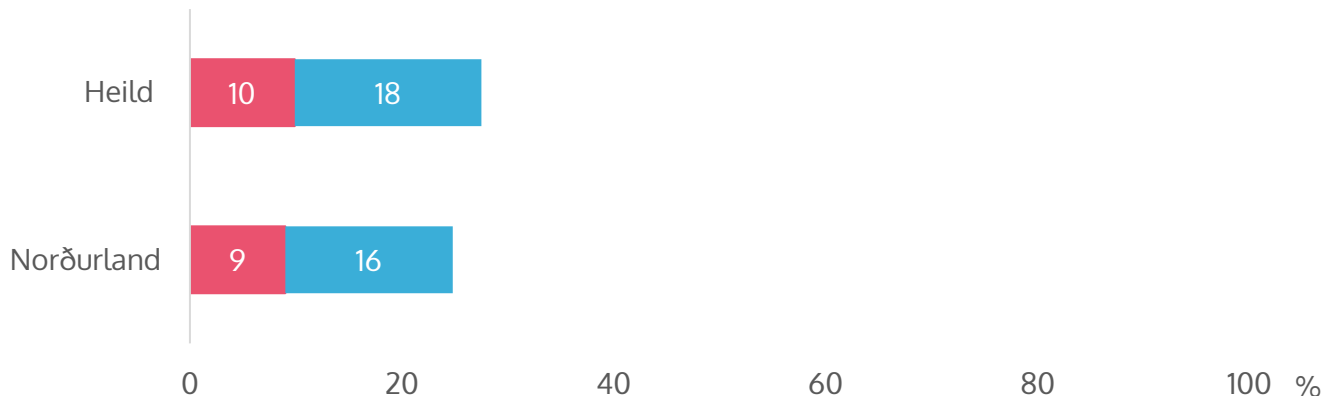
■ Stunda íþróttir með íþróttafélagi ■ Stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi



Mynd 41. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem fá nægan nætursvefn (8-9 klst.) að meðaltali á hverri nóttu. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.

Nemendur sem upplifa sig oft einmana

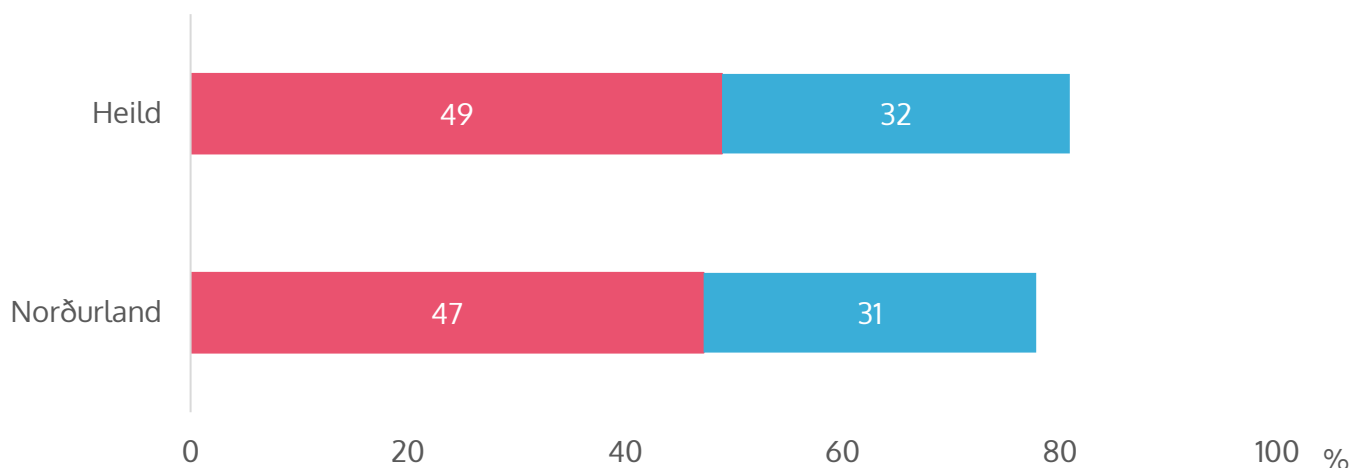
■ Stunda íþróttir með íþróttafélagi ■ Stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi



Mynd 42. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem upplifa sig oft einmana. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.

Nemendur sem segja að það lýsi þeim mjög vel að vera ánægð með líf sitt

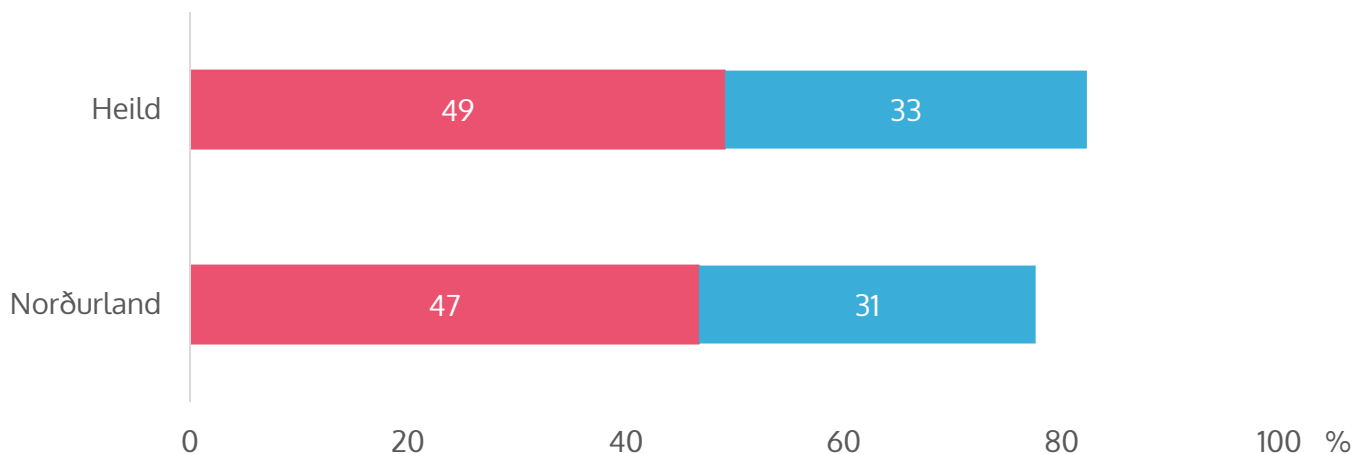
■ Stunda íþróttir með íþróttafélagi ■ Stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi



Mynd 43. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það lýsi þeim mjög vel að vera ánægð með líf sitt. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.

Nemendur sem segja að það lýsi þeim mjög vel að vera hamingjusöm

■ Stunda íþróttir með íþróttafélagi ■ Stunda ekki íþróttir með íþróttafélagi



Mynd 44. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það lýsi þeim mjög vel að vera hamingjusöm. Niðurstöður fyrir umdæmi og landið í heild, greint eftir því hvort þeir stundi íþróttir með íþróttafélagi eða ekki.