

# Stadio mer tid foran skjermen

*Nordmenn sitter stadig mer foran skjermen på fritida. Fra 1994 til 2006 har tida som brukes til fjernsyn, hjemme-PC, video og TV-spill økt fra to timer og et kvarter til tre og en halv time. Det er særlig bruk av hjemme-PC som har økt, men også fjernsyns-seingen. Blant voksne i alle aldersgrupper har det vært betydelig økning. Økningen gjelder likevel særlig blant ungdom, både gutter og jenter. 17 prosent i alderen 16–24 år satt foran en skjerm i minst åtte timer på fritida i løpet av en dag i 2006.*

## Odd Frank Vaage

Fra 1994 har Statistisk sentralbyrå i sine mediebruksundersøkelser blant annet målt hvor mye tid befolkningen bruker på å se fjernsyn, bruke hjemme-PC, video (inkludert DVD) og elektroniske spill som kobles til en fjernsynsskjerm. Ved å slå sammen den tiden som brukes på disse ulike mediene, får vi et inntrykk av hvor mye vi totalt sitter foran elektroniske skjermer på fritida i løpet av en dag.

### Tre og en halv time fritid foran skjermen per dag

I 1994 brukte gjennomsnittsnordmannen 2 timer og 13 minutter foran en eller annen skjerm på fritida i løpet av en dag (tabell 1). I 2006 var tiden økt til 3 timer og 29 minutter. I mediebruksundersøkelsene ble måling av TV-seing endret i 1999. Dette betydde en gjennomsnittlig økning i seertiden på om lag 15 minutter. Når dette tas med i betraktningen, har tiden foran en skjerm likevel økt med mer enn én time fra 1994 til 2006. Fra 1999 til 2006 har økningen vært på omtrent 40 minutter.

**Tabell 1. Tid brukt til fjernsyn, hjemme-PC, video/DVD, TV-spill samt skjermseing sammenlagt på fritida en gjennomsnittsdag. 1994, 1998, 1999, 2003 og 2006. Timer og minutter**

	1994	1998	1999	2003	2006
Fjernsyn .....	1.53	1.59	2.21	2.21	2.28
Hjemme-PC .....	0.10	0.13	0.18	0.35	0.50
Video/DVD .....	0.08	0.06	0.07	0.08	0.09
TV-spill .....	0.02	0.01	0.02	0.02	0.02
Total skjermseing .....	2.13	2.19	2.48	3.06	3.29

Kilde: Mediebruksundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå.

Tabell 1 viser at det særlig er hjemme-PC gjennomsnittsnordmannen bruker stadig mer tid på. Også for fjernsyns-seing har det vært økning, men ikke så store forandringer de siste 7–8 åra. Enkelte norske undersøkelser har vist at fjernsyns-seingen nå er på vei nedover. SSBs mediebruksundersøkelser har ikke vist noen tydelige tegn til det ennå.

Videseing og bruk av TV-spill har holdt seg temmelig stabilt for befolkningen som helhet.

### Menn sitter mer foran en skjerm enn kvinner

Tabell 2 viser at det for både menn og kvinner har vært en økning i skjermseingen på godt over én time de siste tolv åra, og økningen har vært noe større for menn enn for kvinner. Menn har brukt og bruker fortsatt noe mer tid foran skjermen enn kvinnene gjør. I snitt brukte menn omtrent tre og tre kvart timer foran en elektronisk skjerm på fritida en gjennomsnittsdag i 2006.

### De unge bruker to og en halv time mer foran skjermen

Det var 16–19-åringene som brukte mest fritid foran skjermen i 2006, med omtrent fire timer og tre kvarter. De har økt sin tid foran skjermen med nærmere to og en halv time fra 1994 til 2006. På denne typen aktiviteter er

*Odd Frank Vaage er statistikkrådgiver i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for levekårsstatistikk -([odd.vaage@ssb.no](mailto:odd.vaage@ssb.no)).*

20–24-åringene og 13–15-åringene nærmest dem i tidsbruk. Det er altså de unge som sitter mest foran skjermen på fritida.

### Barn bruker minst tid foran skjerm

Barn i alderen 9–12 år er de som bruker minst tid til å sitte foran skjerm. Det er også i denne gruppen vi finner den minste økningen fra 1994 til 2006, under en halv time. Blant de voksne har tiden foran skjerm økt med mellom 45 minutter og én time i den samme perioden. I 1994 var tiden omtrent lik i alle aldersgrupper fra 25 år og oppover. I 2006 har dette endret seg noe. Tidsbruken reduseres noe fra 25-årsalderen og opp til pensjonsalderen. Deretter øker den noe.

Tabell 3 viser at alder betyr en del for hvilken mediebruk som har økt fra 1994 til 2006. Det er særlig for 16–24-åringene og for 67–79-åringene at fjernsynsseingen har økt mye. Bruken av hjemme-PC har økt mye for de unge, men det gjelder også for de yngre voksne. Blant de eldre har økningen vært svært beskjeden. Tiden som brukes til TV-spill har økt noe for 13–24-åringene. Tid brukt på video eller DVD har derimot ikke økt nevneverdig for noen aldersgrupper.

### Minst skjermtitting på fritida blant dem med høy utdanning

2006-tallene viser at det er klare forskjeller i hvor mye fritid man bruker foran skjerm i ulike utdanningsgrupper. Tidsbruken synker med økende utdanning. De som bare har utdanning på ungdomsskolenivå, bruker i gjennomsnitt 3 timer og 54 minutter på skjermtitting. Tiden synker til 3 timer og 37 minutter blant dem med videregående skole som utdanning. De med kort universitets- eller høyskoleutdanning bruker 3 timer og 19 minutter, mens de som har lang slik utdanning bruker 2 timer og 59 minutter.

### Menn bruker litt mer tid enn kvinner ...

Når det gjelder 9–15-åringene og 67–79-åringene brukte begge kjønn i 2006 like mye tid foran en skjerm i løpet av dagen. Tidsbruken er også omtrent den samme for de to aldersgruppene, noe i overkant av tre timer. Gruppen 16–24 år bruker mer tid til skjermtitting, godt over fire timer. I denne gruppen er forskjellen mellom kjønnene noe større, og menn bruker mest tid. Forskjellen mellom kjønnene er størst i aldersgruppen 45–66 år. Det er også i denne gruppen at kvinner bruker minst tid foran en skjerm, nærmere en og en halv time mindre enn kvinner i 16–24-årsalderen.

**Tabell 2. Tid brukt til TV, video/DVD, hjemme-PC og TV-spill sammenlagt på fritida en gjennomsnittsdag, etter kjønn og alder. 1994, 1998, 1999, 2003 og 2006. Timer og minutter**

	1994	1998	1999	2003	2006
Menn ...	2.27	2.34	3.01	3.23	3.46
Kvinner	1.59	2.06	2.36	2.49	3.12
9-12 år	2.14	2.07	2.27	2.47	2.41
13-15 »	2.39	3.34	3.53	4.16	4.06
16-19 »	2.09	2.49	3.18	4.02	4.43
20-24 »	1.59	2.26	3.24	3.39	4.28
25-34 »	2.12	2.17	2.42	3.06	3.38
35-44 »	2.08	2.12	2.25	2.54	3.23
45-54 »	2.14	2.02	2.32	2.37	3.02
55-66 »	2.18	2.09	2.30	2.51	3.01
67-79 »	2.17	2.25	3.02	3.05	3.20
<b>Menn</b>					
9-15 år	2.56	3.04	3.19	3.46	3.24
16-24 »	2.09	3.04	3.39	4.14	4.48
25-44 »	2.28	2.27	2.46	3.15	3.50
45-66 »	2.30	2.13	2.47	2.58	3.20
67-79 »	2.09	2.44	3.28	3.08	3.28
<b>Kvinner</b>					
9-15 år	1.56	2.30	2.53	3.11	3.13
16-24 »	1.58	2.12	3.03	3.18	4.19
25-44 »	1.51	2.02	2.35	2.45	3.07
45-66 »	2.03	1.57	2.16	2.28	2.43
67-79 »	2.23	2.10	2.39	3.02	3.12

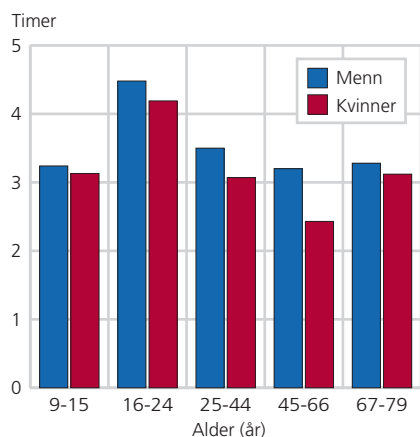
Kilde: Mediebruksundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå.

**Tabell 3. Tid brukt til TV, video/DVD, hjemme-PC og TV-spill og skjermseing sammenlagt på fritida en gjennomsnittsdag, etter alder. 1994 og 2006. Timer og minutter**

	Fjernsyn		Hjemme-PC		Video/DVD		TV-spill		Total skjermseing	
	1994	2006	1994	2006	1994	2006	1994	2006	1994	2006
9-12 år .....	1.45	1.46	0.09	0.29	0.10	0.15	0.11	0.11	2.14	2.41
13-15 » .....	1.57	2.25	0.20	1.13	0.18	0.20	0.05	0.09	2.39	4.06
16-19 » .....	1.36	2.26	0.10	1.43	0.20	0.23	0.04	0.08	2.09	4.43
20-24 » .....	1.33	2.36	0.12	1.27	0.13	0.19	0.00	0.06	1.59	4.28
25-34 » .....	1.48	2.23	0.13	1.04	0.10	0.09	0.00	0.02	2.12	3.38
35-44 » .....	1.50	2.21	0.12	0.53	0.05	0.08	0.01	0.00	2.08	3.23
45-54 » .....	2.00	2.21	0.11	0.37	0.03	0.03	0.00	0.00	2.14	3.02
55-66 » .....	2.10	2.31	0.06	0.27	0.02	0.04	0.00	0.00	2.18	3.01
67-79 » .....	2.16	3.08	0.00	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	2.17	3.20

Kilde: Mediebruksundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå.

**Figur 1. Tid brukt til TV, video/DVD, hjemme-PC og TV-spill sammenlagt på fritida en gjennomsnittsdag i 2006, etter kjønn og alder. Timer og minutter**



Kilde: Mediebruksundersøkelsen 2006, Statistisk sentralbyrå.

**Tabell 4. Tid brukt til TV, video/DVD, hjemme-PC og TV-spill sammenlagt på fritida en gjennomsnittsdag på ulike ukedager 2006, etter kjønn. Timer og minutter**

	Mandag– fredag	Lørdag	Søndag
<b>Alle</b> .....	<b>3.19</b>	<b>3.51</b>	<b>4.00</b>
Menn .....	3.34	4.18	4.10
Kvinner .....	3.03	3.21	3.49

Kilde: Mediebruksundersøkelsen 2006, Statistisk sentralbyrå.

**Tabell 5. Tid brukt til TV, video/DVD, hjemme-PC og TV-spill sammenlagt på fritida en gjennomsnittsdag, etter kjønn og alder. 2006. Timer**

	0 timer	Under 1 time	1-2.59 timer	3-4.59 timer	5-6.59 timer	7-7.59 timer	8 timer eller mer
<b>Alle</b> .....	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Menn .....	8	8	28	27	15	4	11
Kvinner .....	12	7	31	26	14	5	5
9-12 år .....	5	10	49	23	9	1	3
13-15 « .....	7	6	21	31	21	6	8
16-19 « .....	5	5	21	28	17	7	17
20-24 « .....	6	9	21	24	17	8	16
25-34 « .....	9	6	33	23	16	5	8
35-44 « .....	9	8	30	28	16	2	7
45-54 « .....	12	9	32	27	11	4	5
55-66 « .....	14	10	28	27	12	3	6
67-79 « .....	14	4	26	31	14	5	6

Kilde: Mediebruksundersøkelsen 2006, Statistisk sentralbyrå.

I 1994 var det de eldste kvinnene som brukte mest tid til skjermtitting, de unge brukte minst. Denne endringen fra 1994 og framover skyldes at det på midten av 1990-tallet først og fremst var fjernsynsseingen som bestemte nivået for skjermtitting. Seinere har PC-skjermen fått stadig økende betydning. Det er særlig her de unge, både gutter og jenter, bruker mer tid nå enn før.

### ... både på hverdager og i helgen ...

Vi bruker mindre tid foran en eller annen skjerm på fritida på hverdager enn i helgene i 2006 (tabell 4). Forskjellen er i overkant av en halv time. Det er liten forskjell mellom lørdager og søndager. Menn bruker mer tid til skjermtitting enn kvinner både på hverdager og helgedager. På lørdager er forskjellen nesten en time.

### ... og flere menn enn kvinner ser mye på skjerm

I tabell 5 er tida som er brukt til TV, video/DVD, hjemme-PC og TV-spill, omregnet til timer. Den viser dermed hvor stor andel som bruker forskjellig antall timer på denne typen aktiviteter i løpet av en dag. 10 prosent av befolkningen bruker ikke noe tid på dette i løpet av dagen. 8 prosent bruker åtte timer eller mer. Det er også 8 prosent som bruker mindre enn én time på slikt. Det er ikke store forskjeller mellom menn og kvinner når vi ser på antall timer som blir brukt på skjermtitting, men noen forskjeller er det. 8 prosent av mennene og 12 prosent av kvinnene ser ikke på noen skjerm på fritida i løpet av en dag. 11 prosent av mennene og 5 prosent av kvinnene bruker mer enn 8 timer på slikt per dag.

### Én av fire unge ser minst sju timer på skjerm på fritida per dag

Mens om lag 5 prosent av barn og unge ikke ser på en skjerm på fritida i løpet av dagen, er andelen 14 prosent blant dem på 55 år eller mer. Mellom 16 og 17 prosent av 16–24-åringene bruker åtte timer eller mer på skjermtitting i løpet av en dag. 24 prosent av dem ser sju timer eller mer. 11 prosent av 67–79-åringene ser sju timer eller mer på en eller annen skjermtypen på fritida i løpet av dagen.

De tallene som er lagt fram i denne artikkelen, viser at tidsbruk foran skjermen på fritida har økt veldig fra 1994 til 2006. I tillegg vet vi at det også brukes mye tid foran skjermen på skole og arbeid. Alt i alt er det nok slik at en stor del av både barns, unges og voksnes tid går med til å sitte foran en lysende elektronisk skjerm, både hverdag og helg.