

# Sammendrag SHoT 2014

## Om undersøkelsen

- Norges største undersøkelse om studentenes fysiske og psykiske helse, og trivsel. Undersøkelsen kartlegger studentenes helse og trivsel i bred forstand, med hovedvekt på psykososiale forhold. Prosjektet er godkjent av personvernombudet for forskning ved Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, som ombud for Datatilsynet.
- Denne undersøkelsen er en oppfølging av SHoT i 2010. Undersøkelsen i 2014 dekker i all hovedsak samme tema, men omfatter langt flere studenter. Undersøkelsen er gjort av TNS Gallup på bestilling fra Samskipnadene i Bergen, Oslo og Trondheim.
- Målgruppen i SHoT er heltidsstudenter under 35 år med norsk statsborgerskap. Universitet og høyskoler tilknyttet 10 samskipnader deltok i undersøkelsen. Disse representerer 71 % av alle studenter i målgruppen.
- Datainnsamlingen ble gjennomført på internett i perioden fra 24. februar til 27. mars 2014. E-post med lenker til spørreskjema ble sendt til 47514 tilfeldig utvalgte studenter, fordelt på studieinstitusjoner, fakultet og avdelinger. Svarandelen er 29 % og datagrunnlaget omfatter svar fra 13663 studenter.

## Fysisk helse

- 7 av 10 studenter sier at de er ved god - eller svært god fysisk helse. 7 % oppfatter sin fysiske helse som dårlig. Andelen studenter som oppgir *svært* god helse øker for begge kjønn fra 2010. Denne andelen er fortsatt høyere blant menn enn kvinner.
- 4 av 10 studenter rapporterer en form for varig skade, sykdom eller funksjonsnedsettelse. Allergi, astma eller eksem utgjør en betydelig del av dette. 4% av studentene mottar hjelp eller tilrettelegging på studiet. En like stor andel sier at de har behov, uten å motta tilrettelegging. Det fremgår likevel ikke om de faktisk har søkt om det. Diskrepansen mellom å motta tilrettelegging eller ikke, blant de med behov, er størst blant studenter med betydelig nedsatt hørsel og syn.

## Psykisk helse

- Hver 5 (19 %) student rapporterer alvorlige psykiske symptomplager. Forekomsten er dobbelt så høy blant studenter som i normalbefolkningen i samme aldersgruppe, og dobbelt så høy blant kvinner enn menn.
- Andelen med alvorlige psykiske symptomplager har økt blant begge kjønn siden 2010, men økningen er mye sterkere blant kvinner. ¼ (24%) av kvinnelige studenter rapporterer nå alvorlige psykiske symptomplager, mot 12% blant menn.
- Som i 2010 er det bare om lag 1/3 av de med alvorlige psykiske symptomplager som har søkt hjelp siste år. I tillegg har en tilnærmet like stor andel i denne gruppen vurdert det.
- Et *konservativt* estimat tilsier et udekt behandlingsbehov for psykiske plager blant 4% av alle studenter. Dette er studenter med alvorlige *og mange* psykiske symptomplager som *ikke* har søkt hjelp. Tilsvarende andel med udekt behov basert på *alle med alvorlige psykiske symptomplager* er 6%. Vi anslår derfor et reelt udekt hjelpebehov blant 4 – 6% av studentene.
- Lav grad av stabilitet i personligheten er en sentral forklaringsvariabel for psykiske symptomplager. Andre viktige forklaringsfaktorer er negativt selv-/kroppsbilde, konsentrasjonsproblemer, lav studiemestring, sosial ensomhet og skadelig alkoholatferd.

## Studiemiljø

- Sosial tilhørighet er viktig for studentenes trivsel og mestring. Som i 2010 har 2/3 av studentene etablert nære vennskap på studiestedet, mens hver 10. student har et svakt sosialt nettverk. Menn har i større grad enn kvinner et svakt nettverk, og rapporterer i større grad at de er ensomme. Fadderordningen spiller en viktig rolle mht. etablering av nære vennskapsbånd på studiestedet.

## Studiemestring

- Flere forhold kan oppleves å påvirke studiet negativt. Om lag hver 5. student oppgir at de ofte påvirkes negativt av arbeidspress og konsentrasjonsvansker. Som i 2010 rapporterer kvinner oftere at de påvirkes negativt enn menn.
- Andelen med lav egenrapportert studiemestring blant studentene er 13 %, og hver 5. student har høy mestring. Dette er stabilt fra 2010. Lav egenrapportert studiemestring er klart mer utbredt blant kvinner enn menn, og synker med studieansiennitet.
- 18 % av studentene tilhører en «idealgruppe» med høy mestringsfølelse og stor gjennomføringsevne. Det er nesten dobbelt så mange menn som kvinner i denne gruppen. Få studenter (5%) tilhører den motsatte kategorien, med både lav studiemestringsfølelse og manglende gjennomføringsevne, og her er kjønnsforskjellene små. De fleste befinner seg et sted mellom disse ytterpunktene.
- Som i 2010 er dårlig livskvalitet den viktigste forklaringsfaktoren på lav studiemestring. Eksamensangst, redsel for muntlige framlegg, eksamensstryk og psykiske symptomplager er også viktige påvirkningsfaktorer på studiemestring.
- 4% av studentene oppgir at de har brukt prestasjonsfremmende legemidler på studiet. Denne andelen er dobbelt så høy blant studenter med lav egenoppgett studiemestring og/eller som ikke følger normert progresjon.
- Eksamensangst og redsel for muntlige framlegg er som i 2010 dobbelt så utbredt blant kvinner som menn, og den synker først etter lang studieansiennitet. Omfanget av disse problemene er svakt økende blant studentene.

## Studentøkonomi

- Økonomisk forutsigbarhet og trygghet er en viktig rammebetingelse for studentene. Totalt rapporterer 1/3 at de er i en økonomisk sårbar situasjon. Lønnsinntekt i seg selv er ikke viktigst, men hvordan den økonomiske situasjonen er ift. økonomiske forpliktelser, som å klare løpende utgifter og eventuelle uforutsette regninger. Den økonomiske situasjonen blant studentene synes å være litt forverret sammenlignet med 2010.

## Rusmidler

- Andelen som røyker fast blant studentene er 3%, og synkende. 18% av studentene snuser daglig, og er relativt stabil fra 2010.
- Andelen som drikker alkohol flere ganger per uke er 14% blant studentene. Det er en synkende tendens fra 2010 blant begge kjønn. Andelen er lavere utenfor universitetsbyene, noe som trolig både har sammenheng med serveringstilbud og spesielle forhold knyttet til studentmiljøene. Menn drikker oftere enn kvinner. Enslige studenter drikker i større grad enn andre flere ganger ukentlig.
- 3 % av studentene har et drikkemønster som innebærer alvorlig risiko hvis det vedvarer. I tillegg har 40 % en atferd knyttet til alkohol som kategoriseres som risikofylt. Menn er klart overrepresentert i begge gruppene.
- Andelen med et risikofylt atferdsmønster øker med alder fram til midten av 20-årene, for deretter å avta. Blant de eldste studentene er det fortsatt 1/3 som har en risikofylt eller

skadelig alkoholatferd. Blant gifte studenter gjelder dette bare for 11 %. Studenter endrer alkoholvaner med alder og endret sivilstatus.

- Risikoatferd knyttet til alkohol er redusert siden 2010, og sterkest er reduksjonen blant studenter tilknyttet SiT, som tidligere lå høyt.
- En stor del av studentene ønsker flere begrensninger når det gjelder alkohol i tilknytning til de sosiale arenaene. Bildet er likevel sammensatt, med en tilsynelatende stor toleranse for et høyt alkoholkonsum. Det er en klar sammenheng mellom høyt alkoholkonsum og positive holdninger til alkohol. Kvinner synes gjennomgående å ha en mer restriktiv holdning, uavhengig av eget drikkemønster og risikoatferd.
- Bruk av illegale rusmidler ut over hasj og marihuana er ikke utbredt, men det er en kryssbruksproblematikk mot skadelig alkoholatferd blant begge kjønn.