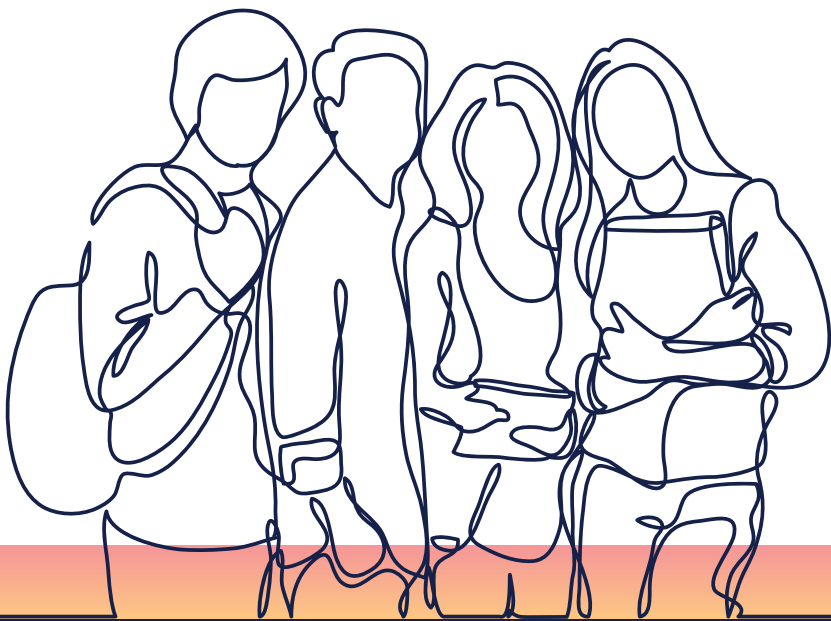


SHOT 2018

Studentenes helse- og
trivselsundersøkelse



Utgitt av Styringsgruppen for Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse
ved Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus (SiO)
September 2018

Tittel:

Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018 (SHoT)/ HELT ÆRLIG-undersøkelsen

Forfattere:

Marit Knapstad, Folkehelseinstituttet & Universitetet i Bergen
Ove Heradstveit, Uni Research Helse / RKBU Vest
Børge Sivertsen, Folkehelseinstituttet

Redaksjon:

Kari Jussie Lønning, Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus (SiO)
Hege Råkil, Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen)
Espen Munkvik, Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim (Sit)

Publikasjonstype: Rapport

ISBN trykket utgave 978-82-691382-0-7

Rapporten kan lastes ned som pdf på <https://www.studenthelse.no/>

ISBN elektronisk utgave: 978-82-691382-1-4

Emneord (MeSH): studenter, helse, psykisk helse, livskvalitet, rusmiddelbruk

Sitering:

Knapstad M, Heradstveit O, Sivertsen B. "Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018".
[Students' Health and Wellbeing Study 2018]. Oslo: SiO (Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus, 2018).

Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT) kartlegger studentenes helse og trivsel i bred forstand. Formålet er å gi innsikt i hvordan studentene har det og hvordan velferdstilbudet til studenter kan bedres. 162 512 norske heltidsstudenter i alderen 18 - 35 år ble invitert til å svare på undersøkelsen. 50 054 studenter både i Norge og i utlandet svarte. Det gir en svarprosent på 31. Med over 50 000 svar har vi et unikt kunnskapsgrunnlag og Norges største studenthelseundersøkelse.

Datainnsamlingen ble gjennomført på internett i perioden fra 6.februar til 5.april 2018. En epost ble sendt til alle studentene som fylte inklusjonskriteriene. Via en link i eposten fikk studentene mulighet til å svare på undersøkelsen. Studentpolitiske organisasjoner (Velferdsting mfl.) gjorde en stor innsats for å skape oppmerksomhet om undersøkelsen og oppfordre studenter til å svare. Styringsgruppen laget en kampanje for å understøtte engasjementet; «HELT ÆRLIG». Noen utdanningsinstitusjoner la til rette for at studentene kunne svare i undervisningstiden.

På oppdrag fra studentsamskipnadene SiO, Sit, og Sammen er undersøkelsen i 2018 utført av Folkehelseinstituttet (FHI). Prosjektet er godkjent av Regional komité for medisinsk - og helsefaglig forskningsetikk (REK), og alle deltagere fikk innledningsvis en detaljert orientering om undersøkelsens personvern og forskningsetikk.

SHoT 2018 følger i rekken av SHoT 2010 og SHoT 2014. Undersøkelsen i 2018 dekker i all hovedsak de samme tema og spørsmål, men omfatter langt flere studenter. Målgruppen er heltidsstudenter under 35 år med norsk statsborgerskap. I 2018 har vi også inkludert norske studenter i utlandet. I 2018 har styringsgruppen inngått samarbeid med FHI om gjennomføringen av undersøkelsen. I fellesskap er spørreskjema gjennomgått og forbedret samt at utsendelse, analyse av dataene og rapportskrivning er foregått i tett dialog og samarbeid. Dette samarbeidet har gitt oss en ønsket utvikling av en enda mer forskningstung undersøkelse. I 2014 inngikk styringsgruppen en avtale med FHI om forskning på dataene, denne er også videreført for 2018 dataene. SiO, Sit og Sammen tok initiativet til SHoT 2010 etter at HOD og KD utredet situasjonen for psykisk helsetjeneste for studenter¹. Utredningen ga følgende anbefaling; «..at det jevnlig gjennomføres nasjonale undersøkelser av studenters levekår, og at det sikres at disse undersøkelsene også har fokus på hva som forårsaker problemer for studenters psykiske helse.»

Rapporten dokumenterer hovedresultatene fra undersøkelsen, med noen sentrale nedbrytninger. De enkelte studiesteder har fått tilsendt sine data med egne grafikksett med hovedresultater på institusjons- og fakultet/avdelingsnivå. Styringsgruppen har også etablert en nettside for å gjøre utvalgte hoveddata lett tilgjengelig for alle som er interessert. Der finnes også data fra 2010 og 2014. <https://www.studenthelse.no>

Vi vil takke FHI for arbeidet med undersøkelsen og rapporten. Vi vil også takke utdanningsinstitusjoner, studenter og studentsamskipnader for samarbeidet i forbindelse med gjennomføringen av undersøkelsen. Takk til Kunnskapsdepartementet og Helsedirektoratet som finansierer en stor del av kostnadene ved SHoT 2018.

Styringsgruppen for SHoT 2018

Hege Råkil
Sammen

Kari Jussie Lønning
Leder av styringsgruppen
SiO

Espen Munkvik
Sit

¹ <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/sha/psykiskhelsetjenesteweb.pdf>

Psykisk helsetjeneste for studenter Rapport fra en arbeidsgruppe nedsatt av Helse- og omsorgsdepartementet

INNHALDSFORTEGNELSE

| | |
|---|----|
| Forord | 1 |
| Forfattere | 4 |
| Hovedresultater | 4 |
| Om SHoT 2018-undersøkelsen | 5 |
| Deltagelse og representativitet | 7 |
| Metodisk tilnærming | 7 |
| 1. Beskrivelse av utvalget, stratifisert på region og total | 8 |
| Noen sentrale funn: | 8 |
| 1.1 Kjønn | 9 |
| 1.2 Aldersfordeling | 9 |
| 1.3 Sivilstatus | 10 |
| 1.4 Barn | 11 |
| 1.5 Landbakgrunn | 12 |
| 1.6 Studielengde | 12 |
| 1.7 Innflytter | 13 |
| 1.8 Vokst opp med | 13 |
| 1.9 Er foreldre/foresatte skilt | 14 |
| 2. Bolig | 15 |
| 2.1 Hvem bor du sammen med | 15 |
| 2.2 Hvem eier boligen du bor i | 17 |
| 2.3 Trivsel boligsituasjon | 17 |
| 3. Økonomi | 19 |
| 3.1 Inntektsgivende arbeid i løpet av det siste året | 19 |
| 3.2 Brutto inntekt u/lån og stipend | 20 |
| 3.3 Økonomisk robusthet | 21 |
| 4. Forhold på studiestedet | 23 |
| 4.1 Tilfredshet med studiebyen | 24 |
| 4.1.1 Tilfredshet alt i alt | 24 |
| 4.1.2 Tilfredshet med studiebyen etter undertema | 27 |
| 4.2 Skifte av studieprogram | 39 |
| 4.3 Deltakelse i fadderordning | 40 |
| 4.4 Mottakelse på nåværende studieprogram | 41 |
| 4.5 Deltakelse i frivillig studentengasjement | 42 |
| 4.6 Trivsel med studiet | 43 |
| 5. Studieferdigheter | 45 |
| 5.1 Studieprogresjon | 45 |
| 5.2 Tid brukt på studiene forrige uke | 47 |
| 5.3 Stryk | 48 |
| 5.4 Eksamensangst | 48 |
| 5.5 Redd for muntlige fremlegg eller å ta ordet | 50 |
| 6. Fysisk helse | 52 |
| 6.1 Hvordan er helsen din nå | 54 |
| 6.2 Sykdommer/plager | 55 |
| 6.3 Helseplager i løpet av de 7 siste dagene | 56 |
| 6.4 Søkt hjelp for fysiske plager | 59 |
| 6.5 Medikamentbruk | 60 |
| 6.5.1 Generell medikamentbruk | 60 |
| 6.5.2 Bruk av prestasjonsfremmende legemidler | 62 |
| 6.6 Trening og mosjon | 64 |
| 6.7 BMI | 65 |

| | |
|--|-----|
| 6.8 Tannlegebesøk | 66 |
| 7. Psykisk helse og trivsel | 67 |
| 7.1 Livskvalitet | 69 |
| 7.2 Psykiske plager | 70 |
| 7.2.1 Om skalaen HSCL-25 | 70 |
| 7.2.2 Psykiske vansker hos studentene i årets undersøkelse | 70 |
| 7.2.3 Trender i psykiske vansker hos studentene | 71 |
| 7.3 Psykiske lidelser | 73 |
| 7.4 Søkt hjelp for psykiske plager | 74 |
| 7.5 Søvn | 76 |
| 7.6 Selvskading og Suicidalitet | 76 |
| 7.7 Spisevansker | 78 |
| 7.8 Perfeksjonisme | 79 |
| 8. Sosiale forhold | 81 |
| Noen sentrale funn: | 81 |
| 8.1 Nære venner | 82 |
| 8.2 Ensomhet | 84 |
| 8.3 Mobbing | 85 |
| 8.4 Seksuell trakassering | 87 |
| 8.5 Seksuell orientering og åpenhet | 89 |
| 8.6 Diskriminering basert på kulturbakgrunn | 91 |
| 9. Bruk av elektroniske medier | 93 |
| 9.1 Elektroniske medier etter leggetid | 93 |
| 9.2 Timer skjermtid i løpet av et døgn | 96 |
| 9.3 Hvilke sosiale medier bruker du | 96 |
| 9.4 Aktiviteter på sosiale medier | 98 |
| 9.5 Problemer knyttet til bruk av sosiale medier | 99 |
| 10. Rusmidler | 102 |
| 10.1 Røyking | 103 |
| 10.2 Snus | 104 |
| 10.3 E-sigaretter | 105 |
| 10.4 Alkoholbruk | 106 |
| 10.4.1 Hvor ofte alkohol? | 106 |
| 10.4.2 Hvor mye alkohol? | 107 |
| 10.4.3 Risikoatferd knyttet til alkohol | 108 |
| 10.4.4 Holdninger til alkoholbruk i studentmiljø | 109 |
| 10.5 Andre rusmidler (narkotika) | 111 |
| 10.5.2 Narkotikabruk siste år | 112 |
| 10.5.3 Cannabisbruk siste år | 113 |
| 10.5.4 Holdninger til cannabisbruk | 114 |

Marit Knapstad¹, Ove Heradstveit², Børge Sivertsen³

¹ Folkehelseinstituttet, Avdeling for helsefremmende arbeid;
Universitetet i Bergen, Institutt for klinisk psykologi

² RKBU Vest - Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, Uni Research Helse

³ Folkehelseinstituttet, Avdeling for helsefremmende arbeid

HOVEDRESULTATER

- Blant deltakerne i årets undersøkelse er 69,1 % kvinner og 30,7 % menn, mens 0,2 % oppgir annen kjønnsidentitet.
- Et klart flertall av studentene (76 %) rapporterer at de er fornøyde med studiebyen/-stedet totalt sett.
- Majoriteten av studentene (88 %) angir at de opplevde å bli godt mottatt på nåværende studieprogram.
- 79 % av studentene oppgir at de har god eller svært god helse.
- Totalt oppgir 14 % av studentene at de plages svært mye og 30 % at de plages en del av eksamensangst. Å plages av eksamensangst eller ha redsel for å holde muntlige fremlegg eller å ta ordet i faglige sammenhenger er over dobbelt så vanlig blant de kvinnelige som blant de mannlige studentene.
- En tredjedel av studentene har hatt mange helseplager siste uke. Følelse av trøtthet og lite energi (45 %) er den vanligste helseplagen, men også søvnproblemer (25 %), nakkesmerter (19 %) og hodepine (18 %) er utbredt. Kvinnelige studenter rapporterer oftere om alle typer helseplager som er undersøkt enn hva mannlige studenter gjør.
- Omtrent en tredjedel (32 %) av studentene er overvektige (BMI > 25) eller har fedme (BMI > 30). Det har vært en markant økning i andelen studenter som har overvekt/fedme (32 %) sammenlignet med i 2014 (26 %) og 2010 (23 %). Det har særlig vært en økning i overvekt/fedme blant kvinnelige studenter de siste fire årene.
- Det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets undersøkelse. Gjennomsnittskåren på HSCL-25 har økt jevnt og andelen studenter med det som kan karakteriseres som alvorlige psykiske plager har økt fra nesten hver sjettede student i 2010 (16 %) til over hver fjerde i 2018 (29 %). Økningen sees både blant kvinnelige og mannlige studenter, men er mer markant hos kvinnelige.
- Omfanget av selvskadning og selvmordstanker er høyt blant studentene. Én av fem svarer at de har skadet seg selv med vilje og like mange at har tenkt seriøst på å ta sitt eget liv, men ikke faktisk forsøkt å gjøre det. Fire prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv. Omfanget av selvskadning er vesentlig høyere blant kvinnelige enn blant mannlige studenter.
- Nesten én av tre studenter (31 %) rapporterer symptomer som tilsvarer de formelle kriteriene for en insomnidiagnose.
- Det er klart vanligere med spisevansker hos kvinnelige enn hos mannlige studenter. De vanligste spiseproblemene er knyttet til at man har følt seg for tykk (29 %), skyldfølelse i forbindelse med spising (14 %) og generell misnøye med egne spisevaner (13 %).
- Mange studenter skårer høyt på perfeksjonisme på tvers av kjønn, alder og region. Eksempelvis svarer nær halvparten at de alltid/svært ofte har veldig høye mål for seg selv, 1 av 3 at de alltid/svært ofte gjør alt de kan for ikke å skuffe foreldrene, 3 av 10 at bare de beste resultater er godt nok og 1 av 4 at de alltid/svært ofte hater å ikke være best.

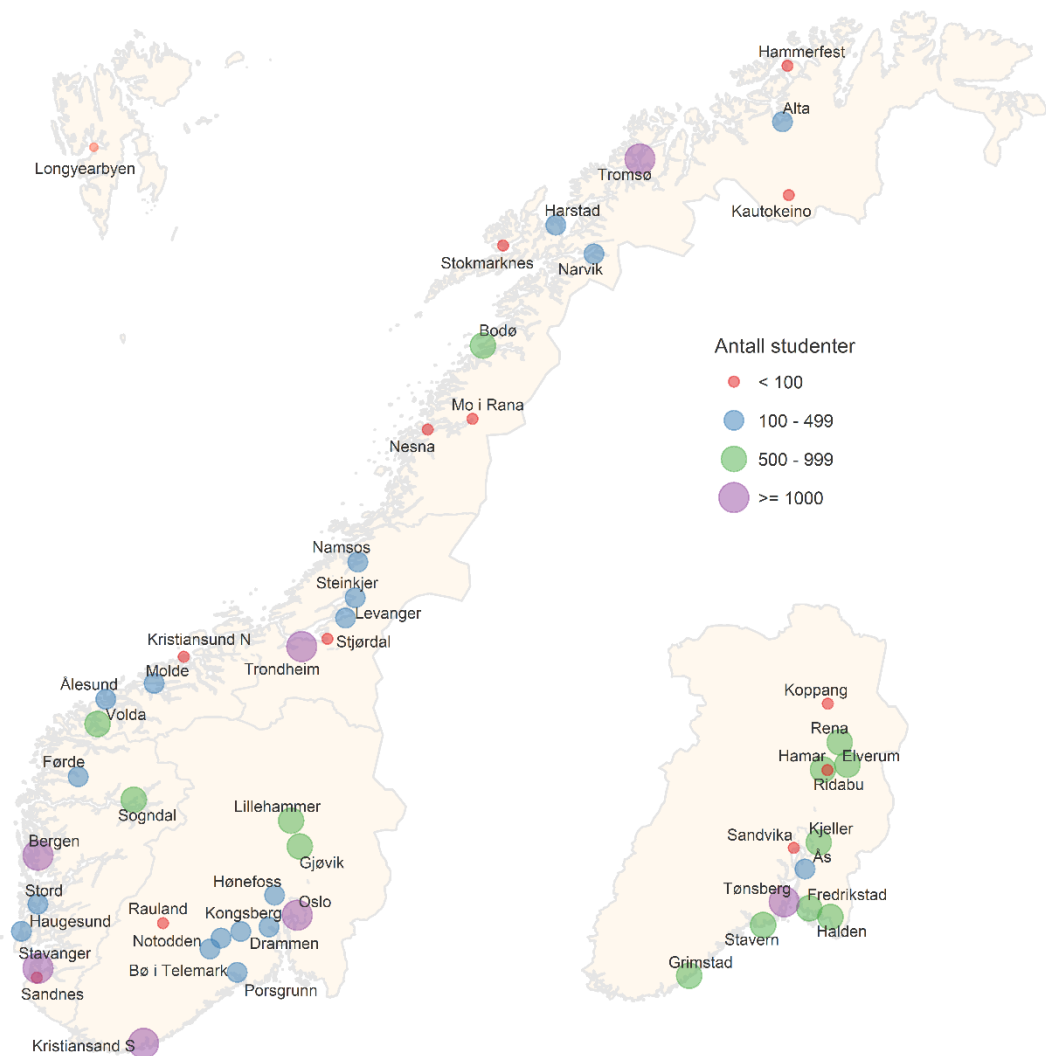
- Hele 23 % oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. Tilsvarende oppgir 17 % at de ofte/svært ofte føler seg utenfor og 16 % at de ofte/svært ofte føler seg isolert. Flere enn hver fjerde student (29 %) svarer ofte/svært ofte på minst ett av disse tre spørsmålene, mens én av ti studenter (10 %) svarer ofte/svært ofte på alle de tre spørsmålene om ensomhet.
- Én av fire oppgir å ha blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering. De hyppigst forekommende formene for seksuell trakassering er verbal trakassering og uønsket berøring, klemming eller kyssing, som hver rapporteres av 20 % av de kvinnelige og henholdsvis 4 og 5 % av de mannlige studentene, samt nærgående blikk eller kroppsbevegelser (rapporteres av 16 % av kvinnelige og 2 % av mannlige studenter). Totalt oppgir 4,7 % av kvinnelige og 0,4 % av mannlige studenter å ha blitt utsatt for voldtekt.
- Mange studenter rapporterer problemer i tilknytning til bruken av sosiale medier, herunder det vanligste opplevde problemet at mobilen alltid er tilgjengelig, også etter leggetid (63 %).
- Andelen studenter som drikker alkohol har endret seg forholdsvis lite de siste årene. Det er økning i andelen av studenter som rapporterer et risikofylt eller skadelig alkoholbruk (44 %), sammenlignet med forrige SHoT-undersøkelse (41 %), noe som innebærer at nivået er på linje med tallene fra 2010 også på dette området.
- Det har de siste årene vært en økning i andelen studenter som rapporterer å ha prøvd eller brukt narkotika. Andelen har steget fra 22-23 % i 2010/2014 til 27 % i 2018. Denne økningen har skjedd hos begge kjønn.
- Det er forholdsvis få studenter som rapporterer om frekvent narkotikabruk (6 %) siste år. 19 % av studentene sier de har brukt narkotika siste år. Cannabis er det klart mest utbredte narkotiske stoffet, og 15 % av studentene har brukt cannabis siste år.

OM SHOT 2018-UNDERSØKELSEN

SHoT 2018 er en landsomfattende spørreundersøkelse som har til hensikt frembringe ny kunnskap om hvordan norske studenter har det. Hovedfokus for undersøkelsen er samspill mellom helse, livskvalitet og studieprestasjon/-gjennomføring, og ved å følge endringer i studentenes helse over tid kan vi få holdepunkter for hva som gir god helse og bedre livskvalitet. Slik vil vi bidra til at studenttilværelsen blir en så god tid som mulig. Kunnskapen fra SHoT 2018 er en unik ressurs for alle studentsamskipnader, utdanningsinstitusjoner, studentpolitikere, kommuner og beslutningstakere generelt.

SHoT 2018 er, som SHoT 2010 og 2014 initiert av Sammen, Sit og SiO. SHoT har en styringsgruppe som består av de to velferdsdirektørene fra Sammen og Sit samt tidligere leder for SiO Helse. Folkehelseinstituttet gjennomfører undersøkelsen i 2018, og er således forskningsansvarlig institusjon for undersøkelsen. Datainnsamlingen ble gjennomført mellom 6. februar og 5. april 2018 og inkluderte alle norske heltidsstudenter mellom 18 og 35 år som tar høyere utdanning (både i Norge og i utlandet). Alle besvarelsene ble samlet inn elektronisk via den nettbaserte plattformen Tjenester for Sensitive Data (TSD) ved Universitetet i Oslo. Både planleggingen og gjennomføringen av helseundersøkelsen foregikk i tett samarbeid med styringsgruppen for SHoT 2018. Studentpolitikere drev offensiv reklame og kampanjer for å øke deltakelsen, og flere av de deltagende utdanningsinstitusjonene satte av tid i forelesninger for studentene kunne fylle ut det nettbaserte spørreskjemaet. SHoT 2018 er godkjent av Regionalkomiteen for medisinsk og helseforskningsetikk i Vest-Norge (nr. 2017/1176). Et elektronisk informert samtykke ble signert etter at deltakerne hadde fått en detaljert beskrivelse av undersøkelsen. Studenter fra 45 utdanningsinstitusjoner deltok i SHoT 2018, og Figur 1 viser en oversikt over hvor mange studenter fra de ulike studiestedene som deltok i undersøkelsen. Følgende studentsamskipnader deltok i undersøkelsen, sortert etter andel deltagende studenter:

- Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus (SiO) 29,3 % (n=14,202)
- Studentsamskipnaden på Vestlandet 20,1 % (n=9,738)
- Studentsamskipnaden i Trondheim (Sit) 17,3 % (n=8,392)
- Norges arktiske studentsamskipnad 5,6 % (n=2,700)
- Studentsamskipnaden i Sørøst-Norge (SSN) 4,7 % (n=2,289)
- Studentsamskipnaden i Agder (SiA) 4,4 % (n=2,154)
- Nord studentsamskipnad (Studentinord) 4,1 % (n=1,988)
- Studentsamskipnaden i Stavanger (SiS) 4,0 % (n=1,960)
- Studentsamskipnaden i Ås (SiÅs) 3,3 % (n=1,611)
- Studentsamskipnaden i Innlandet (Student Innlandet) 3,3 % (n=1,611)
- Studentsamskipnaden i Østfold (SiØ) 1,6 % (n=788)
- Studentsamskipnaden i Volda (SiVolda) 1,2 % (n=593)
- Studentsamskipnaden i Molde (SiMolde) 0,8 % (n=402)
- Studentsamskipnaden i Indre Finnmark (SSO) 0,02 % (n=11)



Figur 1. Oversikt over hvor mange studenter fra de ulike studiestedene som deltok i SHO2018.

DELTAGELSE OG REPRESENTATIVITET

162 512 studenter oppfylte inklusjonskriterien og mottok invitasjon per e-post og SMS. I løpet av de to månedene undersøkelsen varte, ble studenter som ikke hadde svart på undersøkelsen sendt opptil tre påminnelser (to på e-post og én på SMS). Totalt fulførte 50 054 studenter spørreskjemaene, noe som gav en responsrate på 30.8%.

Den relativt moderate svarprosentene gjør at man må ta noe forbehold med hensyn til å generalisere funnene fra SHoT 2018 til hele studentpopulasjonen. Bortsett fra kjønn og alder har vi ikke hatt mulighet til å undersøke representativiteten til det deltagende utvalget. Sammenlignet med alle inviterte studenter (58,1% kvinner [n = 93 267] og 41,9% menn [n = 67 558]), besto utvalget som deltok i SHoT 2018 en enda større andel kvinner (69,1%) enn menn (30,9%). Gjennomsnittsalderen var 23,2 (standardavvik = 3,3) år, og aldersfordelingen blant de deltakende studentene (18-20 år [18%, n = 8 832], 21-22 år [31%, n = 15 471], 23-25 år [32%, n = 15 902], 26-28 år [12%, n = 5 710] og 29-35 år [7%, n = 3 427]), var nærmest identisk med aldersfordelingen blant alle inviterte studenter (18-20 år [18%, n = 28 996], 21-22 år [31%, n = 49 731], 23-25 år [32%, n = 51 714], 26-28 år [12%, n = 19 901] og 29-35 år [7%, n = 10 216]).

Det er verdt å merke seg at de studentene som besvarte undersøkelsen *før* påminnelsene ble sendt, jevnt over rapporterte noe dårligere fysisk og psykisk helse sammenlignet med studenter som svarte på undersøkelsen etter å ha blitt purret. Det var også forholdsmessig flere menn og eldre studenter som svarte på undersøkelsen etter purring. Effektstørrelsene mellom de ulike svartidspunktene var imidlertid små (Cohen's d < 0.2).

METODISK TILNÆRMING

Resultatene presenteres hovedsakelig med bruk av deskriptiv statistikk. Nærmere bestemt har vi for hvert tema valgt å presentere prosentvis fordeling totalt og fordelt på henholdsvis kjønn (mann, kvinne), aldersgruppe (18-20, 21-22, 23-25, 26-28, 29-35) og region. Regioninndelingen i rapporten følger disse fylkesgrensene:

- Sør-øst: Vest-Agder, Aust-Agder, Telemark, Vestfold, Buskerud, Østfold, Akershus, Oslo, Hedmark og Oppland
- Vest: Rogaland, Hordaland og Sogn og Fjordane.
- Midt: Møre og Romsdal og Trøndelag
- Nord: Nordland, Troms og Finnmark.

For hovedtemaene har vi også undersøkt om det foreligger statistiske forskjeller mellom grupper av studenter, eksempelvis mellom menn og kvinner, aldersgrupper eller de ulike geografiske regionene. Vi har gjort dette med bruk av regresjons- og variansanalyser. Siden datautvalget er stort (n=50 054), vil noen ganger ubetydelige forskjeller vise å være statistisk signifikante. For å vurdere om en aktuell forskjell mellom grupper er meningsfull, vurderes også størrelsen på forskjellen. For eksempel er det statistisk signifikant forskjell i andel med svakt sosialt nettverk mellom studentene i Vest-Norge og studentene i Sørøst-Norge (odds ratio (OR) = 1.1, p=0.002), selv om forskjellen i bare er på 1 prosentpoeng (8% versus 9%). Det er derimot en mer meningsfull forskjell mellom menn og kvinner, siden menn har en 1.6 ganger høyere odds sammenlignet med kvinner for å ha et svakt sosialt nettverk (12% versus 8%).

Trender og sammenlignbarhet med SHoT 2010 og SHoT 2014:

For de spørsmål som er stilt (på tilsvarende måte) i tidligere undersøkelser som i årets, har vi gjort enkle sammenstillinger av resultatene på tvers av undersøkelsesår.

Det er viktig å merke seg at målgruppene var forskjellig på tvers av undersøkelsesår. I SHoT 2010 var utvalg av studenter fra følgende samskipnader med: SiO, SiB, Sit, SOPP, SiTEL og SiF. I 2014 var ikke SiS, SOPP og SiTel med. Det er derfor kun SiO, SiB (nå sammen) og Sit som er inkluderte i alle tre undersøkelsesårene. I figurene som presenteres har vi valgt å inkludere alle deltakende studenter i målgruppen for hvert av undersøkelsesårene. For å være sikre på at forskjeller på tvers av år bare skyldes nevnte forskjeller i utvalg, har vi gjort sensitivitetssanalyser som inkluderer kun de samskipnadene som var inkludert alle tre årene (SiO, tidligere SiB, tidligere SiT). Stort sett var funnene fra disse sensitivitetstestene tilsvarende funnene som inkluderte alle deltakere fra hvert undersøkelsesår. Vi har kommentert i tekst fortløpende de ganger vi fant betydelige forskjeller mellom utvalgene.

For trender i psykiske plager (kap. 7.2) har vi gjort noe mer utdypende statistiske tester på sammenlignbarhet (måleinvarians) og trender (alder- og kjønn-justerte analyser, testet for kjønnsinteraksjon, undersøkt effektstørrelse på endring med bruk av Cohen's d). Se nærmere beskrivelse av metodisk tilnærming og tolkning av observert trend i psykiske plager i kap. 7.2.

1. BESKRIVELSE AV UTVALGET, STRATIFISERT PÅ REGION OG TOTAL

NOEN SENTRALE FUNN:

- Blant deltakerne i årets undersøkelse er 69,1 % kvinner og 30,7 % menn, mens 0,2 % oppgir annen kjønnsidentitet. Siden kjønnsfordelingen blant alle inviterte var 58 % kvinner og 42 % menn, deltok menn i mindre grad enn kvinner i årets SHoT-undersøkelse.
- Gjennomsnittsalderen på deltakerne er 23 år. Det sees bare små forskjeller i alder mellom de mannlige og kvinnelige deltakerne og mellom deltakerne på tvers av de geografiske regionene.
- Halvparten av deltakerne oppgir å være single, omtrent én av fire har kjæreste og like mange samboer. Bare tre prosent er gift/registrert partner. Fordeling på sivilstatus er rimelig stabil på tvers av undersøkelsesår, med en svak nedgang i andel som oppgir status som samboer eller gift/registrert partner.
- Fem prosent oppgir å ha barn. Av disse har rundt halvparten (51 %) ett barn, 35 % to barn, 11 % tre barn og 3 % fire eller flere barn. De aller fleste har daglig omsorg for barna.
- De aller fleste deltakerne, på tvers av kjønn, aldergrupper og geografiske regioner, har norsk landbakgrunn. Seks prosent er født i utlandet og like mange har foreldre som begge er fødte i utlandet.
- I årets undersøkelse oppgir totalt 5 % å gå på årsenhet, 60 % på bachelor-, profesjons- eller lærerutdanning (3 eller 4 år), 22 % på integrert masterprogram eller profesjonsutdanning (5 eller 6 år) og 11 % på masterprogram (2 eller 1 ½ år).
- En langt større andel var førstesemesterstudenter i 2010-undersøkelsen (21 %) enn i 2014 (5 %) og 2018 (1 %). Dette kan nok hovedsakelig forklares av at SHoT 2010 ble gjennomført høstsemesteret mens de to neste i vårsemesteret.
- To av tre deltakere regner seg som innflyttere til byen de studerer i.
- Nesten alle (98 %) oppgir at de vokste opp med sine biologiske foreldre. Utover dette svarer 0,6 % at de vokste opp med fosterforeldre, 0,9 % med adoptivforeldre og 0,2 % på institusjon.
- Omtrent én av tre har skilte foreldrene. Disse studentene var i gjennomsnitt 9 år da foreldrene skilte seg og 90 % var 18 år eller yngre.

1.1 KJØNN

I årets SHoT-undersøkelse var det for første gang gitt mulighet for å oppi kjønnsidentitet utover «kvinne» eller «mann». Svaralternativene var: Kvinne, mann, mann-til-kvinne transperson, kvinne-til-mann transperson og annet (med åpent felt for selv å beskrive kjønnsidentitet).

Som ved tidligere SHoT-undersøkelser, er det en overvekt av kvinner blant deltakerne; i år er 69,1 % kvinner, 30,7 % menn, mens 0,2 % oppgir annen kjønnsidentitet (**Tabell 1.1.1**). Siden bare et fåtall oppgir andre kjønnsidentitetskategorier enn kvinne og mann (til sammen n=115) blir disse kategoriene av personvern hensyn ikke brukt i analyser videre i rapporten.

Kjønnsfordelingen blant alle inviterte var 58,1 % kvinner og 41,9 % menn. Det vil si at menn er noe underrepresenterte blant deltakerne.

Andelen kvinner er enda høyere i år enn i 2010- og 2014-undersøkelsene. Kjønnsfordelingen varierer også noe mellom aldersgruppene og de geografiske regionene: Overvekten av kvinner synker med stigende alder, den er høyest blant utenlandsstudentene (72,1 %) og lavest i Midt-Norge (64,5 %).

TABELL 1.1.1 KJØNN. KOLONNEPROSENT

| | TOTAL 2018 | TOTAL 2014 | TOTAL 2010 | Alder | | | | | Region | | | | |
|--------|------------|------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | | | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Kvinne | 69,1 | 66,5 | 65,8 | 73,7 | 71,2 | 66,9 | 64,3 | 64,4 | 69,7 | 70,2 | 64,5 | 70,3 | 72,1 |
| Mann | 30,7 | 33,5 | 34,2 | 26,0 | 28,6 | 32,9 | 35,4 | 35,4 | 30,1 | 29,6 | 35,3 | 29,4 | 27,7 |
| Annet | 0,2 | N/A | N/A | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,2 |

1.2 ALDERSFORDELING

Målgruppen for undersøkelsen var fulltidsstudenter mellom 18-34 år. Gjennomsnittsalderen på deltakerne er 23,1 år. Det sees bare små forskjeller i alder mellom de mannlige og kvinnelige deltakerne og mellom deltakerne på tvers av de geografiske regionene (**Tabell 1.2.1**). En mindre andel av utenlandsstudentene enn innenlandsstudentene er i den yngste aldersgruppen (18-20 år) (11 % versus 18 %).

Aldersfordelingen blant alle inviterte var som følger; 18 % 18-20 år, 31 % 21-22 år, 32 % 23-25 år, 12 % 26-28 år, 6 % 29-35 år. Denne fordelingen er tilnærmet lik den blant deltakerne, noe som betyr at alderen til deltakerne er noenlunde representativ for alle studenter i Norge.

TABELL 1.2.1. ALDER. KOLONNEPROSENT.

| | TOTAL 2018 | TOTAL 2014 | TOTAL 2010 | Kjønn | | Region | | | | |
|--------------|------------|------------|------------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|
| | | | | Mann | Kvinne | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| 18-20 år | 18 | 13 | 20 | 15 | 19 | 18 | 18 | 19 | 19 | 11 |
| 21-22 år | 32 | 27 | 28 | 30 | 33 | 32 | 32 | 34 | 29 | 33 |
| 23-25 år | 33 | 36 | 32 | 35 | 32 | 32 | 33 | 34 | 31 | 40 |
| 26-28 år | 12 | 15 | 12 | 14 | 11 | 12 | 12 | 10 | 13 | 12 |
| 29-34 år | 6 | 10 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 3 | 7 | 4 |
| Gjennomsnitt | 23,1 | 24,0 | 23,2 | 23,4 | 22,9 | 23,2 | 23,0 | 22,7 | 23,2 | 23,2 |

*Blant deltakerne var n=733 (1,5 %) 35-36 år. Disse var utenfor målgruppen for rapporten og er derfor ikke tatt med i beregningsgrunnlaget.

1.3 SIVILSTATUS

Halvparten av deltakerne oppgir å være single, omtrent én av fire har kjæreste og like mange samboer, mens bare tre prosent er gift/registrert partner (**Tabell 1.3.1**). Andelen som er samboer eller gift/registrert partner øker som ventet med aldersgruppe. På tvers av de geografiske regionene er det små forskjeller i sivilstatus, med unntak av en noe høyere andel single/kjæreste og motsatt lavere andel samboere/gifte/registrerte partnere blant utenlandsstudentene enn blant innenlandsstudentene.

TABELL 1.3.1 SIVILSTATUS. KOLONNEPROSENT.

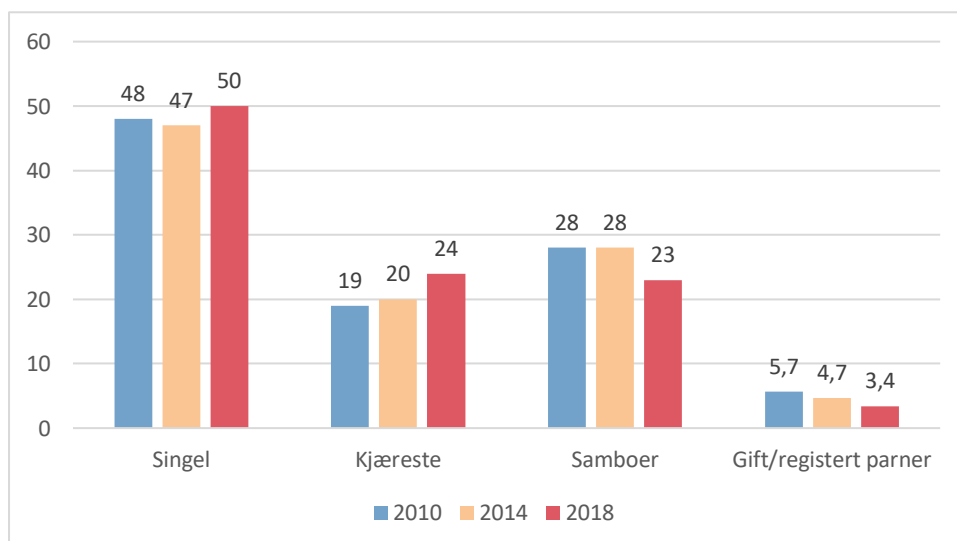
| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Singel | 50 | 56 | 47 | 60 | 55 | 47 | 41 | 32 | 49 | 50 | 51 | 48 | 58 |
| Kjæreste | 24 | 23 | 24 | 27 | 26 | 24 | 18 | 12 | 24 | 23 | 24 | 20 | 29 |
| Samboer | 23 | 18 | 25 | 12 | 19 | 27 | 34 | 36 | 23 | 23 | 22 | 28 | 11 |
| Gift/registrert partner | 3,4 | 3,0 | 3,7 | 0,1 | 0,6 | 2,2 | 7 | 19,7 | 3,7 | 3,9 | 2,3 | 3,5 | 1,6 |

Fordeling på sivilstatus er rimelig stabil på tvers av undersøkelsesår, med en svak nedgang i andel som oppgir status som samboer eller gift/registrert partner (**Tabell 1.3.2** og **Figur 1.3.1**).

TABELL 1.3.2 SIVILSTATUS. TRENDER

| | TOTAL | | | 2018 | | 2014 | | 2010 | |
|-------------------------|-------|------|------|------|--------|------|--------|------|--------|
| | 2018 | 2014 | 2010 | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne |
| Singel | 50 | 47 | 48 | 56 | 47 | 53 | 44 | 57 | 43 |
| Kjæreste | 24 | 20 | 19 | 23 | 24 | 18 | 21 | 18 | 19 |
| Samboer | 23 | 28 | 28 | 18 | 25 | 25 | 30 | 20 | 32 |
| Gift/registrert partner | 3,4 | 4,7 | 5,7 | 3 | 3,7 | 4,3 | 4,8 | 4,7 | 6,3 |

FIGUR 1.3.1 SIVILSTATUS. TRENDER



1.4 BARN

Fem prosent oppgir å ha barn (**Tabell 1.4.1**). Av disse har rundt halvparten (51 %) kun ett barn, 35 % to barn, 11 % tre barn og 3 % fire eller flere barn. De aller fleste har daglig omsorg for barna.

Flere mannlige enn kvinnelige studenter oppgir å ha barn (OR=1.7 [1.6-1.9]). Andelen med barn øker som ventet med alder, og gjør et markant hopp fra aldersgruppen 26-28 år (9,8 % med barn) til aldersgruppen 29-34 år (34,6 % med barn). Mellom regionene i Norge er det noe forskjeller i andelen studenter med barn; andelen studenter med barn er høyest i Nord (8,3 %) og lavest i Vest (5,3 %). Under én prosent av utenlandsstudentene har barn.

TABELL 1.4.1 BARN. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ikke barn | 95,1 | 96,7 | 94,4 | 99,9 | 99,4 | 97,8 | 90,2 | 65,4 | 95,2 | 94,7 | 96,1 | 91,7 | 99,2 |
| Barn, daglig omsorg | 4,1 | 2,4 | 4,8 | 0,1 | 0,5 | 1,9 | 8,2 | 28,8 | 4,0 | 4,4 | 3,3 | 6,6 | 0,5 |
| Barn, delt eller ikke omsorg | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 1,6 | 5,8 | 0,9 | 0,9 | 0,6 | 1,7 | 0,3 |

Det sees en liten nedgang i andelen studenter med barn, fra 6,6 % i 2010, via 6,3 % i 2014 til 5,0 % i 2018 (**Tabell 1.4.2**).

TABELL 1.4.2 BARN. TRENDER.

| | TOTAL | | | 2018 | | 2014 | | 2010 | |
|------------------------------|-------|------|------|------|--------|------|--------|------|--------|
| | 2018 | 2014 | 2010 | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne |
| Ikke barn | 95,1 | 93,4 | 93,4 | 96,7 | 94,4 | 95,2 | 92,6 | 95,8 | 92,1 |
| Barn, daglig omsorg | 4,1 | 5,8 | 6,1 | 2,4 | 4,8 | 3,9 | 6,7 | 3,7 | 7,4 |
| Barn, delt eller ikke omsorg | 0,9 | 0,8 | 0,5 | 0,9 | 0,8 | 0,9 | 0,7 | 0,5 | 0,5 |

1.5 LANDBAKGRUNN

De aller fleste deltakerne har norsk landbakgrunn (**Tabell 1.5.1**). Dette gjelder på tvers av kjønn, aldergrupper og geografiske regionene. Seks prosent er født i utlandet, like mange har foreldre som begge er fødte i utlandet. Andelen født utenfor Norge er noe høyere i den eldste aldersgruppen enn de øvrige (10 %); ellers sees bare små eller ingen forskjeller.

TABELL 1.5.1 EGET OG FORELDES FØDELAND NORGE ELLER UTENFOR NORGE.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Selv født i Norge | 94 | 94 | 94 | 95 | 95 | 95 | 93 | 90 | 94 | 95 | 96 | 96 | 94 |
| Selv født i utlandet | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 10 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 |
| Begge foreldre fødte i utlandet | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 9 | 8 | 5 | 4 | 4 | 5 |

1.6 STUDIELENGDE

Tabell 1.6.1 viser hvor mange semestre de deltakende studentene i hver av SHoT-undersøkelsene har studert ved universitet eller høyskole. En langt større andel hadde bare studert i ett semester i 2010-undersøkelsen (21 %) enn i 2014 (5 %) og 2018 (1 %). Dette kan nok hovedsakelig forklares av at SHoT 2010 ble gjennomført høstsemesteret mens de to neste i vårsemesteret. Det er uklart hva som skyldes forskjell i andel førstesemesterstudenter mellom 2014 og 2018-undersøkelsene.

I årets undersøkelse oppgir totalt 5 % å gå på årsenhet, 60 % på bachelor-, profesjons- eller lærerutdanning (3 eller 4 år), 22 % på integrert masterprogram eller profesjonsutdanning (5 eller 6 år) og 11 % på masterprogram (2 eller 1 ½ år).

TABELL 1.6.1 ANTALL SEMESTER STUDERT VED UNIVERSITET ELLER HØGSKOLE. KOLONNEPROSENT.

| | TOTAL | | | 2018 | | 2014 | | 2010 | |
|----------|-------|------|------|------|--------|------|--------|------|--------|
| | 2018 | 2014 | 2010 | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne |
| 1 sem. | 1 | 5 | 21 | 1 | 1 | 6 | 5 | 23 | 20 |
| 2-3 sem. | 27 | 26 | 21 | 26 | 27 | 25 | 26 | 21 | 21 |
| 4-5 sem. | 22 | 23 | 18 | 23 | 22 | 21 | 23 | 18 | 19 |
| 6-8 sem. | 29 | 27 | 17 | 25 | 26 | 28 | 26 | 17 | 17 |
| 9 sem. + | 24 | 20 | 23 | 25 | 24 | 20 | 19 | 22 | 24 |

1.7 INNFLYTTER

Av deltakerne i årets SHoT-undersøkelse regner to av tre seg som innflyttere til byen de studerer i (**Tabell 1.7.1**).

Som ved tidligere SHoT-undersøkelser er andelen innflyttere svakt høyere blant mannlige enn blant kvinnelige studenter (69 % versus 66 %). Det er flere innflyttere blant de yngre enn de eldre studentene. Mellom de geografiske regionene er det høyest andel innflyttere blant studentene i Midt-Norge (77 %) og lavest i Sørøst-Norge (64 %). Blant utlandsstudentene er andelen tilflyttere som ventet høy (83 %). Det er usikkert hvor vidt utvekslingsstudenter regner den norske studiebyen eller utvekslingsstudiebyen som «byen de studerer i» når de svarer på dette spørsmålet.

TABELL 1.7.1 REGNER DU DEG SELV SOM INNFLYTTER TIL BYEN DU STUDERER I? KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 67 | 69 | 66 | 70 | 70 | 69 | 64 | 48 | 64 | 63 | 77 | 69 | 83 |
| Nei | 33 | 31 | 34 | 30 | 30 | 31 | 36 | 52 | 36 | 37 | 23 | 31 | 17 |

Andelen studenter som regner seg som innflyttere til byen de studerer i har økt med to prosentpoeng siden 2010-undersøkelsen (**Tabell 1.7.2**).

TABELL 1.7.2 REGNER DU DEG SELV SOM INNFLYTTER TIL BYEN DU STUDERER I? TRENDER.

| | TOTAL | | | 2018 | | 2014 | | 2010 | |
|-----|-------|------|------|------|--------|------|--------|------|--------|
| | 2018 | 2014 | 2010 | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne |
| Ja | 67 | 66 | 65 | 69 | 66 | 68 | 65 | 67 | 64 |
| Nei | 33 | 34 | 35 | 31 | 34 | 32 | 35 | 33 | 36 |

1.8 VOKST OPP MED

I årets SHoT-undersøkelse ble studentene spurt, for første gang, hvem de vokste opp med (biologiske foreldre, fosterforeldre, adoptivforeldre, institusjon, andre). Nesten alle (98 %) oppgir at de vokste opp med sine biologiske foreldre (**Tabell 1.8.1**). Utover dette svarer 0,6 % at de vokste opp med fosterforeldre, 0,9 % med adoptivforeldre og 0,2 % på institusjon.

Generelt sees det her kun små forskjeller mellom kjønn, aldersgrupper og geografiske regioner. Andelen som vokste opp med andre enn sine biologiske foreldre er svakt høyere blant de kvinnelige (2,0 %) enn de mannlige (1,7 %) studentene.

TABELL 1.8.1 HVEM VOKSTE DU OPP MED? KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Biologiske foreldre | 98 | 98,3 | 98,0 | 98,0 | 98,2 | 98,3 | 97,9 | 97,1 | 97,8 | 98,2 | 98,5 | 97,9 | 98,4 |
| Andre | 2 | 1,7 | 2,0 | 2,0 | 1,8 | 1,7 | 2,1 | 2,9 | 2,2 | 1,8 | 1,5 | 2,1 | 1,6 |

1.9 ER FORELDRE/FORESATTE SKILT

Nytt for årets SHoT-undersøkelse var også spørsmål om foreldre/foresatte er skilte og eventuelt hvor gammel studenten var da de skilte seg. Omtrent én av tre (34 %) svarer at foreldrene er skilte (**Tabell 1.9.1**). Studentene med skilte foreldre var i gjennomsnitt 9 år da foreldrene skilte seg og 90 % var 18 år eller yngre.

Andelen med skilte foreldre er litt høyere blant de kvinnelige (35 %) enn de mannlige (31 %) studentene (OR=1.2 [1.1-1.2]) og øker svakt med alder (OR=1.1 [1.1-1.2]). Mellom de geografiske regionene er andelen studenter med skilte foreldre høyest ved utdanningsinstitusjonene i Nord (38 %) og lavest i Midt (30 %) og Vest (31 %).

TABELL 1.9.1. FORELDRE/FORESATTE SKILT. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 34 | 31 | 35 | 31 | 32 | 33 | 39 | 43 | 36 | 31 | 30 | 38 | 32 |
| Nei | 66 | 69 | 65 | 69 | 68 | 67 | 61 | 57 | 64 | 69 | 70 | 62 | 68 |

2. BOLIG

NOEN SENTRALE FUNN:

Hvem studentene bor sammen med

- Flere kvinnelige enn mannlige studenter bor sammen med samboer/partner, mens mannlige studenter bor med venner eller i kollektiv.
- Flere yngre studenter bor med venner/i kollektiv, og flest eldre studenter bor med samboer/partner eller alene.
- Andelen studenter som bor med samboer/partner er markant lavest i Nord-Norge og blant utenlandsstudentene.

Hvem eier boligen

- Nesten halvparten av studentene bor i bolig eid av privat utleier.
- Det er vanligere blant de yngste studentene (18-20 år) enn blant de eldre å bo enten i bolig eid av Studentsamskipnaden eller av foreldre/slektinger. Motsatt er det vanligere blant de eldste studentene (29-34 år) enn for de yngste å bo i bolig man eier selv.

Trivsel med bosituasjonen

- Et klart flertall av studentene trives godt med bosituasjonen (78 %), og det er kun små kjønns-, alders- eller regionale forskjeller.
- Imidlertid har det skjedd en gradvis forverring av trivselen med bosituasjonen de siste årene. Noen flere studenter rapporterer dårlig trivsel (8 % i 2018 mot 6 % i 2010), og noen færre rapporterer god trivsel (78 % i 2018 mot 83 % i 2010).

2.1 HVEM BOR DU SAMMEN MED

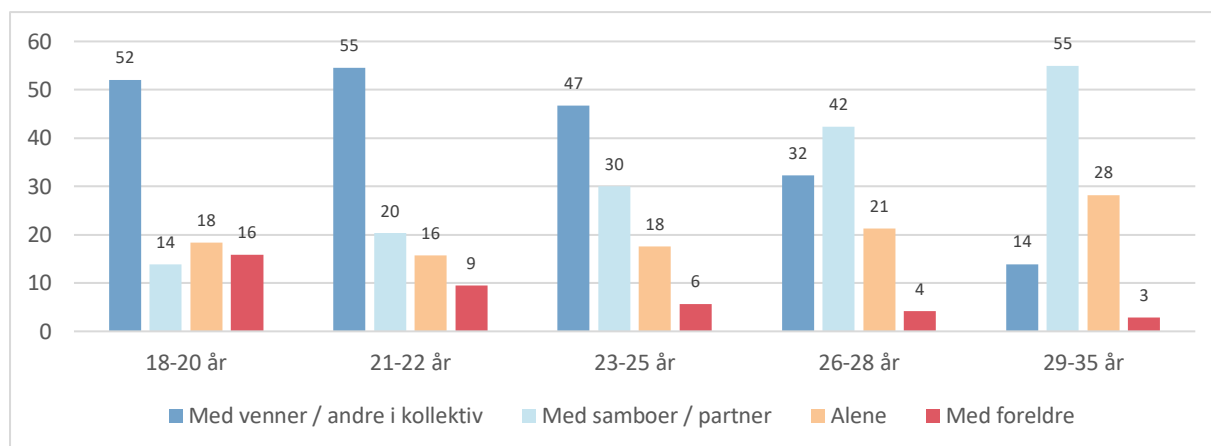
Årets SHoT-undersøkelse viser at nesten halvparten av studentene (46 %) bor sammen med venner eller andre i kollektiv (**Tabell 2.1.1**), mens en drøy fjerdedel bor med samboer eller partner (27 %). Av de resterende, så bor 18 % alene, og 8 % med foreldre/foresatte. Det er noen kjønnsforskjeller med tanke på bosituasjon. Flere mannlige studenter bor sammen med venner eller i kollektiv, mens flere kvinnelige studenter bor med samboer eller partner.

TABELL 2.1.1 HVEM BOR DU SAMMEN MED NÅ? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | |
|--------------------------------|--------|-------|--------|
| | | Mann | Kvinne |
| Med venner / andre i kollektiv | 46 | 50 | 44 |
| Med samboer / partner | 27 | 22 | 30 |
| Alene | 18 | 19 | 18 |
| Med foreldre | 8 | 8 | 8 |

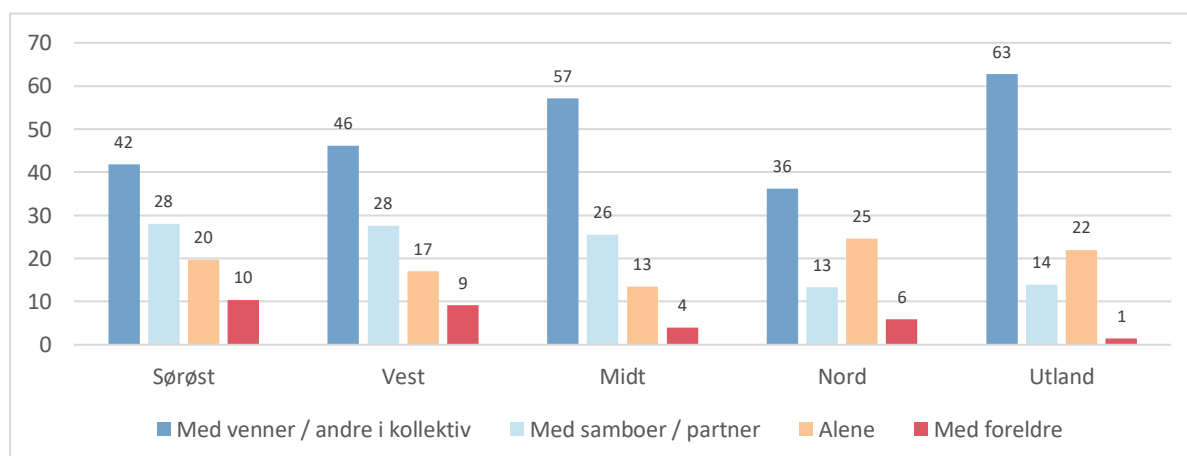
Det er en tydelig overvekt av den yngste studentgruppen (18-20 år) som bor med venner eller i kollektiv (52 %), og andelen synker gradvis med alder, og ligger kun på 14 % i den eldste aldersgruppen (29-34 år) (**Figur 2.1.1**). Motsatt er det er klar alderseffekt knyttet til å bo med samboer/partner, og over halvparten av de eldste studentene bor sammen med samboer/partner, imot kun 14 % blant de yngste studentene. Det er også flest eldre studenter som bor alene (28 %).

FIGUR 2.1.1. HVEM BOR DU SAMMEN MED NÅ? STRATIFISERT PÅ ALDER. KOLONNEPROSENT



Det er flest studenter i Midt-Norge (57 %) som bor med venner eller i kollektiv, mens tallet er lavest i Sørøst (**Figur 2.1.2**). Imidlertid er andelen aller høyest blant utenlandsstudenter. Blant disse bor 63 % sammen med venner eller andre i kollektiv. Studenter i Nord-Norge og utenlandsstudentene skiller seg markant ut fra studentene i Sørøst-, Vest-, og Midt-Norge, ved at få av dem bor med samboer/partner (13-14 %). Andelen studenter som bor alene er også lavest i Midt-Norge (13 %) og Vest-Norge (17 %), mens den er høyest i Nord-Norge (25 %).

FIGUR 2.1.2. HVEM BOR DU SAMMEN MED NÅ? STRATIFISERT PÅ REGION. KOLONNEPROSENT



2.2 HVEM EIER BOLIGEN DU BOR I

SHoT-undersøkelsen viser videre at rundt halvparten av studentene bor hos privat utleier (**Tabell 2.2.1**), mens det er forholdsvis jevnt fordelt med hvem som bor i bolig eid av Studentsamskipnaden (18 %), eier boligen selv (15 %), og som bor i bolig eid av foreldre eller slektninger (13 %).

Det er forholdsvis små kjønnsforskjeller på dette området, men noen flere mannlige studenter bor i bolig eid av Studentsamskipnaden, mens noe flere kvinnelige studenter bor i bolig som de eier selv.

Det er vanligere blant de yngste studentene (18-20 år) enn blant de eldre å bo enten i bolig eid av Studentsamskipnaden eller av foreldre/slektninger. Motsatt er det vanligere blant de eldste studentene (29-34 år) enn blant de yngste studentene å bo i bolig man eier selv.

Det er noen regionale forskjeller med tanke på hvem som eier boligen studentene bor i. Flest studenter i Midt-Norge (56 %) og Vest-Norge (53 %) bor hos privat utleier, mens andelen er aller høyest blant utenlandsstudentene (73 %). Studenter i Nord-Norge bor oftere enn studenter i andre deler av landet i bolig eid av Studentsamskipnaden, mens studenter i Midt-Norge sjeldnere enn studenter i resten av landet bor i bolig eid av foreldre/slektninger.

TABELL 2.2.1 HVEM EIER BOLIGEN DU BOR I? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Privat utleier | 51 | 51 | 51 | 46 | 56 | 55 | 46 | 32 | 47 | 53 | 56 | 45 | 73 |
| Studentsamskipnaden | 18 | 22 | 17 | 28 | 19 | 15 | 13 | 10 | 21 | 13 | 19 | 25 | 11 |
| Jeg/vi eier boligen selv | 15 | 13 | 16 | 4 | 8 | 15 | 27 | 47 | 15 | 17 | 14 | 15 | 7 |
| Mine foreldre/slektninger | 13 | 12 | 13 | 19 | 14 | 11 | 10 | 7 | 15 | 15 | 9 | 12 | 3 |
| Annet | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 6 |

2.3 TRIVSEL BOLIGSITUASJON

Når det gjelder trivsel med bosituasjonen, viser årets undersøkelse at et stort flertall (78 %) trives godt med bosituasjonen (**Tabell 2.3.1**), mens 8 % rapporterer om dårlig trivsel. Det er kun små kjønns- og aldersforskjeller, men noen flere av de yngste studentene (18-20 år) rapporterer om dårlig trivsel med bosituasjonen enn eldre studenter. Det er også kun veldig små regionale forskjeller, mens det er minimalt flere utenlandsstudenter sammenlignet med innenlandsstudenter som rapporterer om god trivsel med bosituasjonen.

TABELL 2.3.1 HVOR GODT TRIVES DU MED BOSITUASJONEN? KOLONNEPROSENT

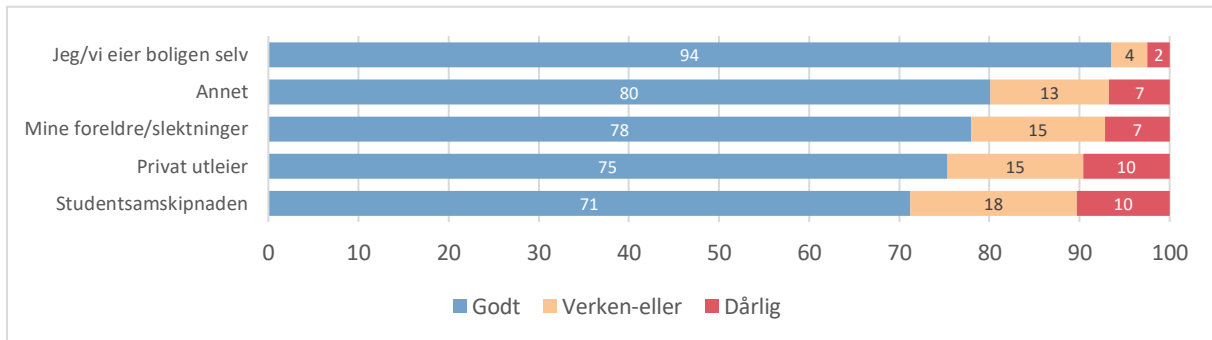
| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|--------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Dårlig* | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Verken-eller | 14 | 16 | 13 | 16 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 15 | 12 |
| Godt** | 78 | 76 | 79 | 74 | 78 | 79 | 79 | 79 | 77 | 78 | 79 | 77 | 80 |

*Inkluderer de som har svart "ganske dårlig" og "svært dårlig"

**Inkluderer de som har svart "ganske godt" og "svært godt"

Andelen studenter som angir i at de trives ganske godt eller svært godt med bosituasjonen varierer i forhold til hvem som eier boligen (**Figur 2.3.1**). Trivselen med bosituasjonen er høyest blant de som bor i bolig som de eier selv (94 %), mens trivselen med bosituasjonen er lavest blant de som bor i bolig eid av Studentsamskipnaden (71 %).

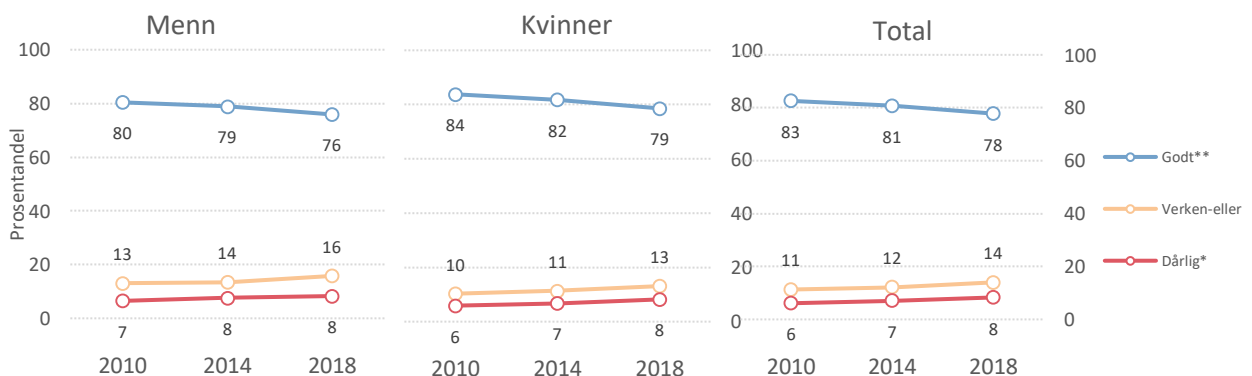
FIGUR 2.3.1 HVOR GODT TRIVES DU MED BOSITUASJONEN? STRATIFISERT PÅ HVEM SOM EIER BOLIGEN. KOLONNEPROSENT*



*Godt = Inkluderer de som har svart "ganske godt" og "svært godt". Dårlig = Inkluderer de som har svart "ganske dårlig" og "svært dårlig"

Trendanalysene viser at det har vært en svak økning i andelen studenter som trives dårlig med bosituasjonen (**Figur 2.3.2**). Tallene har gått fra 6 % i 2010 til 8 % i 2018. Dette gjenspeiler seg også i en tilsvarende reduksjon i andelen studenter som trives godt med bosituasjonen. Her har tallet gått fra 83 % i 2010 ned til 78 % i 2018. Forverringen av trivsel med bosituasjonen har skjedd hos både mannlige og kvinnelige studenter.

FIGUR 2.3.2 HVOR GODT TRIVES DU MED BOSITUASJONEN? TRENDER



*Inkluderer de som har svart «Ganske dårlig» og «Svært dårlig»

**Inkluderer de som har svart «Ganske godt» og «Svært godt»

3. ØKONOMI

NOEN SENTRALE FUNN:

Inntektsgivende arbeid siste år

- Et stort flertall av studentene har hatt inntektsgivende arbeid siste året (86 %), og dette gjelder noen flere kvinnelige enn mannlige studenter.

Brutto inntekt utenom lån og stipend

- De fleste studentene har hatt inntektsgivende arbeid siste år. Kun et fåtall (13 %) rapporterer om liten eller ingen inntekt (0-10.000 kroner), og det er også kun et fåtall (7 %) har hatt en inntekt på over 200.000 kroner.
- Det er noen kjønnsforskjeller i inntektsnivået siste år, men det ikke et tydelig mønster for hvem som kommer best ut. Mannlige studenter er overrepresentert både blant de som har hatt liten eller ingen inntekt, og blant de som har tjent mest.
- Andelen studenter med høy inntekt stiger gradvis med alder.
- Det er regionale forskjeller i inntektsnivå siste år. Studenter i Nord-Norge har oftere høy inntekt, og sjeldnere ingen eller lav inntekt. Studenter i Midt-Norge og utenlandsstudentene har sjeldnest høy inntekt, og oftere ingen eller lav inntekt.

Økonomisk robusthet

- 8 % av studentene rapporterer at de ofte har hatt problemer med å klare løpende utgifter, mens 38 % angir at de siste år ville hatt problemer med å klare en uforutsett utgift på 5000 kroner.
- Flere kvinnelige studenter rapporterer at de har hatt disse problemene det siste året, og problemene er vanligere med økende alder.
- Det er flest studenter i Sørøst-Norge som rapporterer å ha hatt disse problemene siste år.
- Sammenlignet med de to siste SHoT-undersøkelsene (2010 og 2014), representerer disse tallene en forbedring av den økonomiske robustheten blant studentene. Det betyr at det i 2018 er færre studenter som rapporterer problemer med løpende utgifter eller om at de ville hatt problemer med en uforutsett utgift på 5000 kroner.

3.1 INNETKTSGIVENDE ARBEID I LØPET AV DET SISTE ÅRET

I årets SHoT-undersøkelse kommer det fram at 86 % av studentene har hatt inntektsgivende arbeid siste året (**Tabell 3.1.1**). Det gjelder noen flere kvinnelige enn mannlige studenter (OR=1.4 [1.3-1.5]). Flest studenter i aldersspennet 21 til 28 år har hatt inntektsgivende arbeid siste året, og det er kun små regionale forskjeller. Utenlandsstudentene ligger også nær opp til innenlandsstudentene i andelen som har hatt inntektsgivende arbeid siste året.

TABELL 3.1.1 HAR DU HATT INNETKTSGIVENDE ARBEID I LØPET AV SISTE ÅRET? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 86 | 83 | 87 | 81 | 88 | 89 | 86 | 79 | 86 | 86 | 85 | 87 | 84 |
| Nei | 14 | 17 | 13 | 19 | 12 | 11 | 14 | 21 | 14 | 14 | 15 | 13 | 16 |

3.2 BRUTTO INNTEKT U/LÅN OG STIPEND

Det kommer også fram at 80 % av studentene hatt en inntekt (utenom lån og stipend) siste år mellom 11.000 og 200.000 kroner (**Tabell 3.2.1**), og herunder er det flest som har hatt en inntekt mellom 51.000 og 100.000 kroner (32 %), etterfulgt av de som har tjent mellom 11.000 og 50.000 kroner (27 %).

Det er begrensede forskjeller på tvers av kjønn i forhold til inntekt siste år. Mannlige studenter tjener noe oftere enn kvinnelige studenter over 201.000 kroner (8 % versus 6 %), og tjener også oftere mellom 0 og 10.000 kroner (16 % versus 12 %). Kvinnelige studenter har på sin side oftere enn mannlige studenter hatt en inntekt i spennet mellom 11.000 og 100.000 kroner.

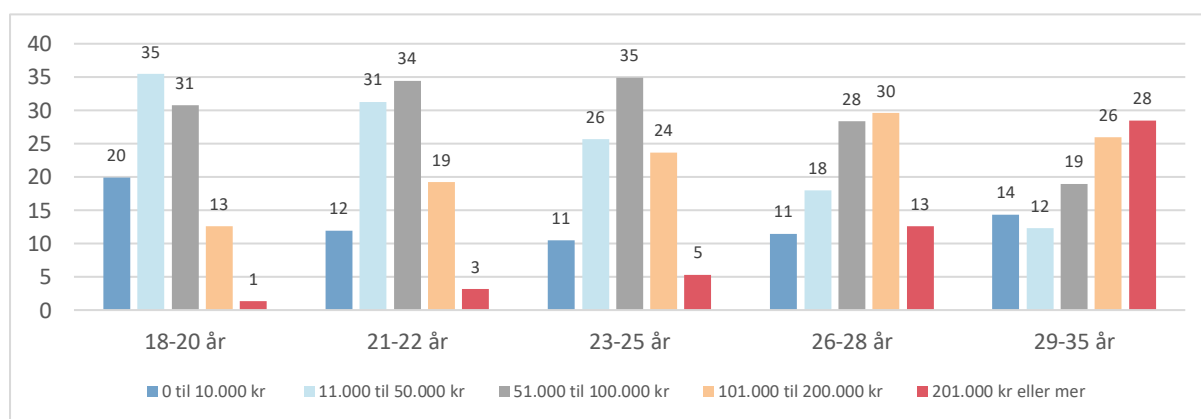
TABELL 3.2.1 BRUTTO ÅRSINNTEKT I FJOR.* KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | |
|------------------------|--------|-------|--------|
| | | Mann | Kvinne |
| 0 til 10.000 kr | 13 | 16 | 12 |
| 11.000 til 50.000 kr | 27 | 26 | 28 |
| 51.000 til 100.000 kr | 32 | 30 | 33 |
| 101.000 til 200.000 kr | 21 | 21 | 21 |
| 201.000 kr eller mer | 7 | 8 | 6 |

*Gjelder inntekt før skatt og avdrag, og ikke inkludert utbetalinger av lån og stipend.

Det er klare aldersforskjeller i inntekt siste år (**Figur 3.2.1**). De yngste studentene (18-20 år) har oftest ingen eller lav inntekt, og svært få av disse har en inntekt over 201.000 (1 %). Til sammenligning har 28 % av de eldste studentene en inntekt over 201.000 kroner. Det er et tydelig mønster med at andelen som har hatt en relativt sett høyere inntekt siste år øker med økende alder.

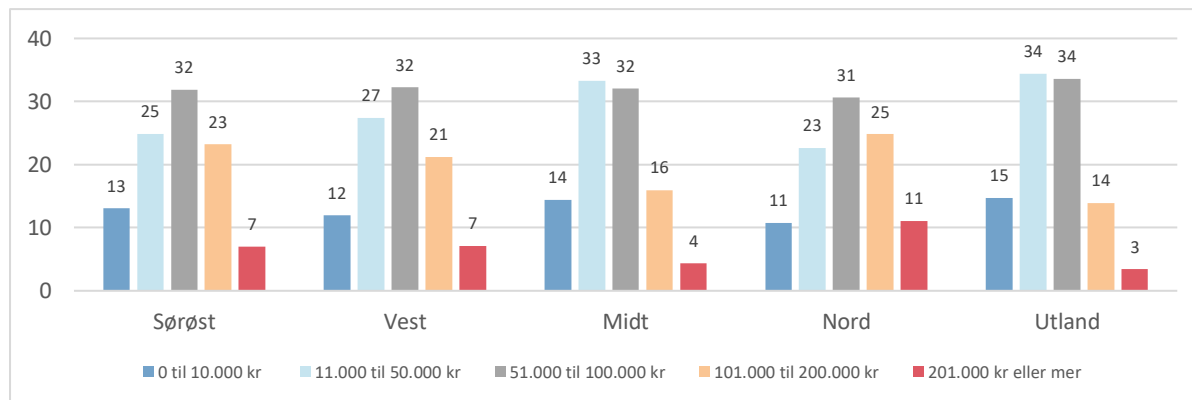
FIGUR 3.2.1 BRUTTO ÅRSINNTEKT I FJOR.* STRATIFISERT PÅ ALDER. KOLONNEPROSENT



*Gjelder inntekt før skatt og avdrag, og ikke inkludert utbetalinger av lån og stipend.

Når det gjelder regionale forskjeller (**Figur 3.2.2**), så utmerker studenter i Nord-Norge seg med å oftest ha hatt en inntekt over 201.000 kroner siste år (11 %), og det er også i Nord-Norge at studentene sjeldnest har lav eller ingen inntekt. Til sammenligning har kun 4 % av studenter i Midt-Norge og 3 % blant utenlandsstudentene hatt en inntekt på over 201.000 kroner siste år. Midt-Norge og utenlandsstudentene ligger også høyest i andelen studenter som har hatt lav eller ingen inntekt.

FIGUR 3.2.2 BRUTTO ÅRSINNTekt I FJØR.* STRATIFISERT PÅ REGION. KOLONNEPROSENT



*Gjelder inntekt før skatt og avdrag, og ikke inkludert utbetalinger av lån og stipend.

3.3 ØKONOMISK ROBUSTHET

Årets SHOT-undersøkelser viser at det er rundt halvparten av studentene (48 %) som oppgir at de i løpet av siste året aldri har hatt problemer med å klare de løpende utgiftene, for eksempel til mat, transport og bolig (**Tabell 3.3.1**). Det er jevnt fordelt mellom de som oppgir at de sjelden har hatt slike problemer (23 %), og de som oppgir at de av og til har hatt slike problemer (22 %). Totalt er det kun 8 % av studentene som oppgir at de ofte har hatt slike problemer siste år.

Det er flere kvinnelige enn mannlige studenter som oppgir at de ofte har hatt problemer med å klare løpende utgifter (OR=1.4 [1.3-1.5]). Dette problemet øker med økende alder, og i den eldste gruppen av studenter (29-34 år) oppgir 14 % at de ofte har problemer med å klare løpende utgifter, mot bare 5 % i den yngste aldersgruppen (18-20 år). Videre er det noen regionale forskjeller. Flest studenter i Sørøst- og Nord-Norge (begge 9 %) oppgir å ofte ha problemer med å klare løpende utgifter.

TABELL 3.3.1 HAR DET I LØPET AV SISTE 12 MÅNEDENE HENDT AT DU HAR HATT VANSKER MED Å KLARE DE LØPENDE UTGIFTENE? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Aldri | 48 | 54 | 45 | 57 | 50 | 45 | 39 | 40 | 45 | 49 | 52 | 46 | 54 |
| Sjelden | 23 | 21 | 23 | 21 | 23 | 24 | 23 | 20 | 23 | 23 | 23 | 22 | 21 |
| Av og til | 22 | 18 | 24 | 17 | 20 | 23 | 27 | 26 | 23 | 21 | 20 | 23 | 18 |
| Ofte | 8 | 6 | 9 | 5 | 6 | 8 | 12 | 14 | 9 | 7 | 6 | 9 | 6 |

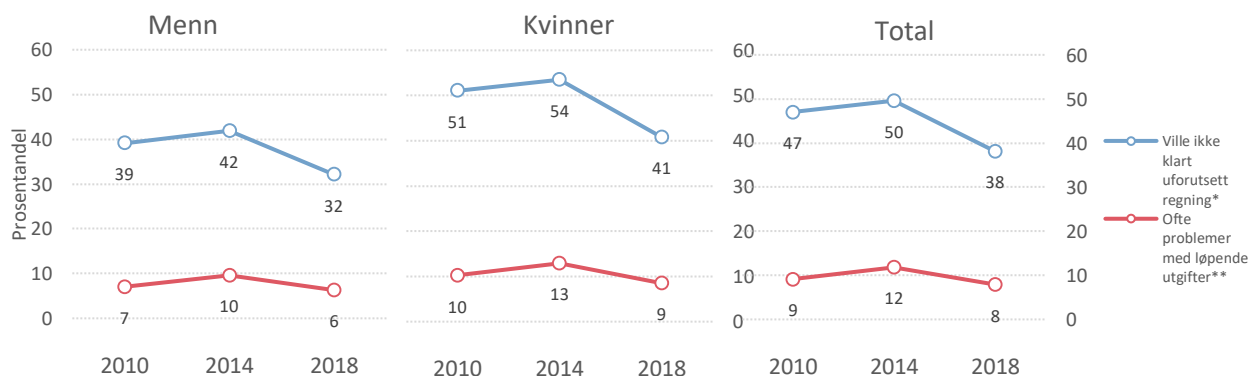
Det er videre 38 % av studentene som oppgir at de i mesteparten av det siste året ville hatt problemer med å klare å uforutsett utgift på 5000 kroner (**Tabell 3.3.2**). Det er flere kvinnelige studenter som enn mannlige studenter (OR=1.5 [1.4-1.5]) som oppgir at de ville hatt problemer med en slik utgift siste året. Problemet er økende med alder, og varierer regionalt. Flest studenter i Sørøst (40 %) bekrefter at de ville hatt dette problemet, mens tallet er lavest i Midt-Norge (35 %) og blant utenlandsstudentene (33 %).

TABELL 3.3.2 VILLE I MESTEPARTEN AV SISTE 12 MÅNEDER HATT PROBLEMER MED Å KLARE EN UFORUTSETT REGNING PÅ 5000 KR. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 38 | 32 | 41 | 32 | 37 | 39 | 44 | 44 | 40 | 37 | 35 | 39 | 33 |
| Nei | 62 | 68 | 59 | 68 | 63 | 61 | 56 | 56 | 60 | 63 | 65 | 61 | 67 |

Sammenlignet med SHoT-undersøkelsene i 2010 og 2014, så kommer studentene i 2018 noe bedre ut med tanke på økonomisk robusthet (**Figur 3.3.1**). Nærmere bestemt er det det en reduksjon i andelen studenter som rapporterer at de ofte har hatt problemer med å klare løpende utgifter siste året (8 % i 2018 imot 12 % i 2014, og 9 % i 2010). Det er også en reduksjon i andelen studenter som angir at de ikke ville klart en uforutsett utgift på 5000 kroner (38 % i 2018 imot 50 % i 2014 og 47 % i 2010). Trenden er sammenlignbar på tvers av kjønn.

FIGUR 3.3.1 MANGLENDE ØKONOMISK ROBUSTHET. TRENDER



*Inkluderer de som har svart "nei" på spørsmålet: "Var din/husholdningens økonomi i mesteparten av de siste 12 månedene slik at du/dere ville klare en uforutsett regning på 5000 kr?"

**Inkluderer de som har svart "ofte" på spørsmålet: "Har det i løpet av de siste 12 månedene hendt at du/husholdningen har hatt vansker med å klare de løpende utgiftene, for eksempel til mat, transport, bolig?"

4. FORHOLD PÅ STUDIESTEDET

NOEN SENTRALE FUNN:

Tilfredshet med studiebyen/-stedet

- Et klart flertall av studentene (76 %) rapporterer at de er fornøyde med studiebyen/-stedet totalt sett. Tilfredsheten er lavest blant de eldste studentene, og blant studenter i Sørøst- og Nord-Norge, mens den er høyere blant utenlandsstudenter og studenter i Vest- og Midt-Norge.
- Sammenlignet med de to siste SHoT-undersøkelsene, har tilfredsheten med studiebyen vist en markant reduksjon, etter at den økte fra 2010 til 2014. Det er klare forskjeller i tilfredshet med studiebyen totalt sett på tvers av ulike studiebyer/steder.
- Om lag to-tredjedeler av studentene rapporterer at de er fornøyde med kulturtilbudet, helsetilbud, kollektivtilbudet, utelivstilbudet og studentmiljøet i studiebyen. Det er noen kjønnsforskjeller knyttet til tilfredsheten på disse områdene, men de største variasjonene ses på tvers av ulike studieregioner i Norge, og mellom innenlands- og utenlandsstudenter. Studenter i Nord-Norge ligger jevnt over lavere i tilfredshet på de fleste av de kartlagte områdene.
- Tilfredsheten med studiebyen/-stedet i forhold til kultur-, helse-, kollektiv-, utelivstilbud og studentmiljøet er undersøkt på tvers av studiesteder for hver enkelt region. Samlet sett er det et mønster i at de store byene (Oslo, Bergen, Trondheim, Tromsø) ligger relativt sett høyt på tilfredshet sammenlignet med mindre studiesteder, samtidig som det er stor variasjon i forhold til hvor godt de mindre studiestedene kommer ut i forhold til tilfredshet på de ulike målene.

Skifte av studieprogram

- Omtrent en-tredjedel (32 %) av studentene har skiftet studieprogram minst én gang, majoriteten av disse har skiftet studieretning én gang. Noe flere kvinnelige enn mannlige studenter har skiftet studieretning, men de største forskjellene ses på tvers av alder. Utenlandsstudenter og studenter i Nord-Norge skifter sjeldnest studieretning.
- Det har vært en gradvis reduksjon i andelen studenter som skifter studieretning siden undersøkelsene i 2010 og 2014, fra 38 % i 2010 til 32 % i 2018.

Deltakelse i fadderordningen

- Et flertall (81 %) av studentene rapporterer at de deltok i fadderordningen da de var nye som studenter, og noen flere mannlige enn kvinnelige studenter deltok i fadderordningen. Flest yngre studenter og færrest av de eldste studentene angir at de deltok i fadderordningen. Andelen er markant lavest blant utenlandsstudentene. Den er også noe lavere i Nord-Norge sammenlignet med resten av landet.
- Andelen studenter som deltar i fadderordningen har økt noe de siste årene, fra 77 % i 2010 til 81 % i årets undersøkelse.

Mottakelse på nåværende studieprogram

- Majoriteten av studentene (88 %) angir at de opplevde å bli godt mottatt på nåværende studieprogram, og mannlige rapporterer noe høyere grad av tilfredshet på dette området enn kvinnelige studenter. Andelen som opplevde seg godt mottatt på studieprogrammet synker med økende alder, er høyest blant studenter i Midt-Norge (91 %), og er lavest blant studentene i Nord-Norge (86 %).
- Selv om det er vanskelig å etablere pålitelige trender grunnet ulike svaralternativer i tidligere undersøkelsen, kan resultatene tyde på at tilfredsheten med hvordan studentene ble mottatt på studieprogrammet har gått i en positiv retning de siste årene.

Deltaking i frivillig studentengasjement

- Om lag 4 av 10 studenter er eller har tidligere vært involvert i frivillig studentengasjement. Andelen er høyest blant mannlige studenter (44 %), i aldersspennet fra 23 til 25 år (47 %), og blant utenlandsstudenter (53 %) og studenter i Midt-Norge (49 %). Deltakelse i frivillig studentengasjement er lavest blant studenter i Nord-Norge (30 %).
- Totalt sett er 26 % av studentene involvert i minst ett frivillig studentengasjement nå, og det høyeste frivillige studentengasjementet ses blant mannlige studenter (31 %), i aldersspennet fra 21 til 25 år (29 %), og blant studenter i Midt-Norge (34 %). Det er færrest studenter i Nord-Norge (20 %) som har et aktivt frivillig studentengasjement.
- Flest studenter angir at de har et frivillig studentengasjement knyttet til interesseforeninger (11 %), etterfulgt av faglige foreninger (10 %), mens det relativt sett er færrest studenter som er involvert i studentdemokrati (5 %). Det høyeste frivillige studentengasjementet ses jevnt over blant mannlige studenter, i aldersgruppen 21 til 25 år, og blant studenter i Midt-Norge.
- Det er ikke mulig å vurdere pålitelige trender i frivillig studentengasjement grunnet forskjellige spørsmålsledd fra årets undersøkelse sammenlignet med de to forutgående undersøkelsene. Imidlertid viser tall fra 2010 og 2014 at det også da var et klart høyere frivillig studentengasjement blant mannlige studenter.

Trivsel med studiet

- Studentene rapporterer relativt sett høyest tilfredshet med undervisningen (60 %), og lavest med tilbakemeldinger på egen læring (29 %).
- Det er kjønnsforskjeller i forhold til hvor tilfredse studentene er med de ulike delområdene av studiet. Kvinnelige studenter er mer fornøyde med egen arbeidsinnsats og arbeidsmengden på studiet, mens mannlige studenter er oftere fornøyde med det fysiske miljøet, veiledningen og tilbakemeldinger på egen læring.
- Utenlandsstudenter og studenter i Sørøst-Norge skiller seg positivt ut i forhold til tilfredshet med studiet.

4.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN

4.1.1 TILFREDSHET ALT I ALT

Årets SHoT-undersøkelse viser at et stort flertall av studentene (76 %) er fornøyde med studiebyen alt i alt (**Tabell 4.1.1**). Det er små forskjeller på tvers av kjønn, men det er færre av de eldste studentene (29-34 år) som rapporterer fornøydhet med studiebyen enn av de yngre studentene. Det er i tillegg betydelige regionale forskjeller. Flest studenter i Midt-Norge (84 %), Vest-Norge (81 %) og utenlandsstudentene (82 %) angir at de er fornøyde med studiebyen. Til sammenligning er fornøydheten markant lavere i Sørøst- (70 %) og Nord-Norge (72 %).

TABELL 4.1.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. KOLONNEPROSENT

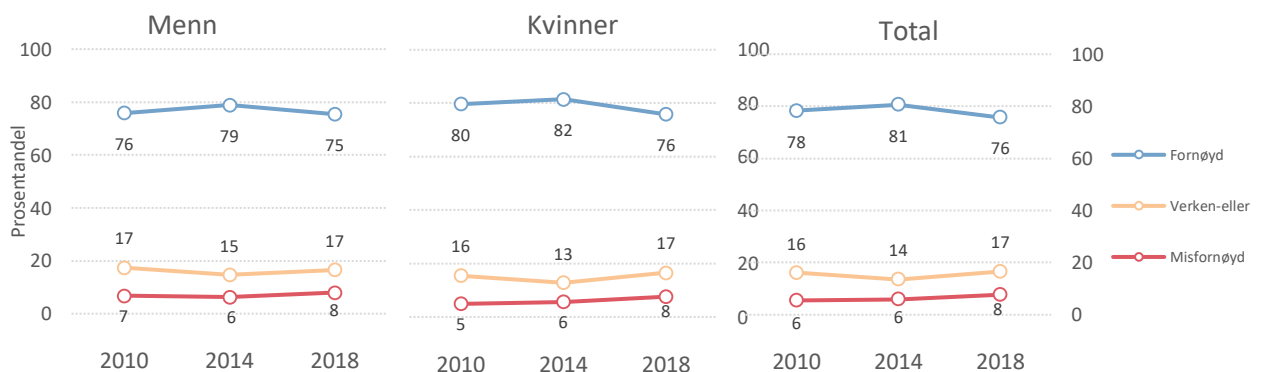
| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|--------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Misfornøyd* | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 6 | 6 | 9 | 7 |
| Verken-eller | 17 | 17 | 17 | 16 | 15 | 15 | 18 | 26 | 21 | 13 | 11 | 19 | 11 |
| Fornøyd** | 76 | 75 | 76 | 76 | 77 | 77 | 74 | 66 | 70 | 81 | 84 | 72 | 82 |

*Inkluderer de som har svart "ganske misfornøyd" og "svært misfornøyd"

**Inkluderer de som har svart "ganske fornøyd" og "svært fornøyd"

Det har videre vært en nedgang i den generelle tilfredsheten med studiebyen siden 2014 (**Figur 4.1.1**), etter at denne hadde økt fra 2010 til 2014. Årets undersøkelse viser ikke kun en tilbakegang i tilfredsheten, men viser at den også ligger noe lavere i år enn for åtte år siden. Det ser med andre ord ut til å være en markant nedgang i andelen studenter som rapporterer å være fornøyd med studiebyen totalt sett. Det er små kjønnsforskjeller knyttet til denne trenden, noe som innebærer at tilfredsheten har hatt en reduksjon hos begge kjønn siden forrige SHoT-undersøkelse.

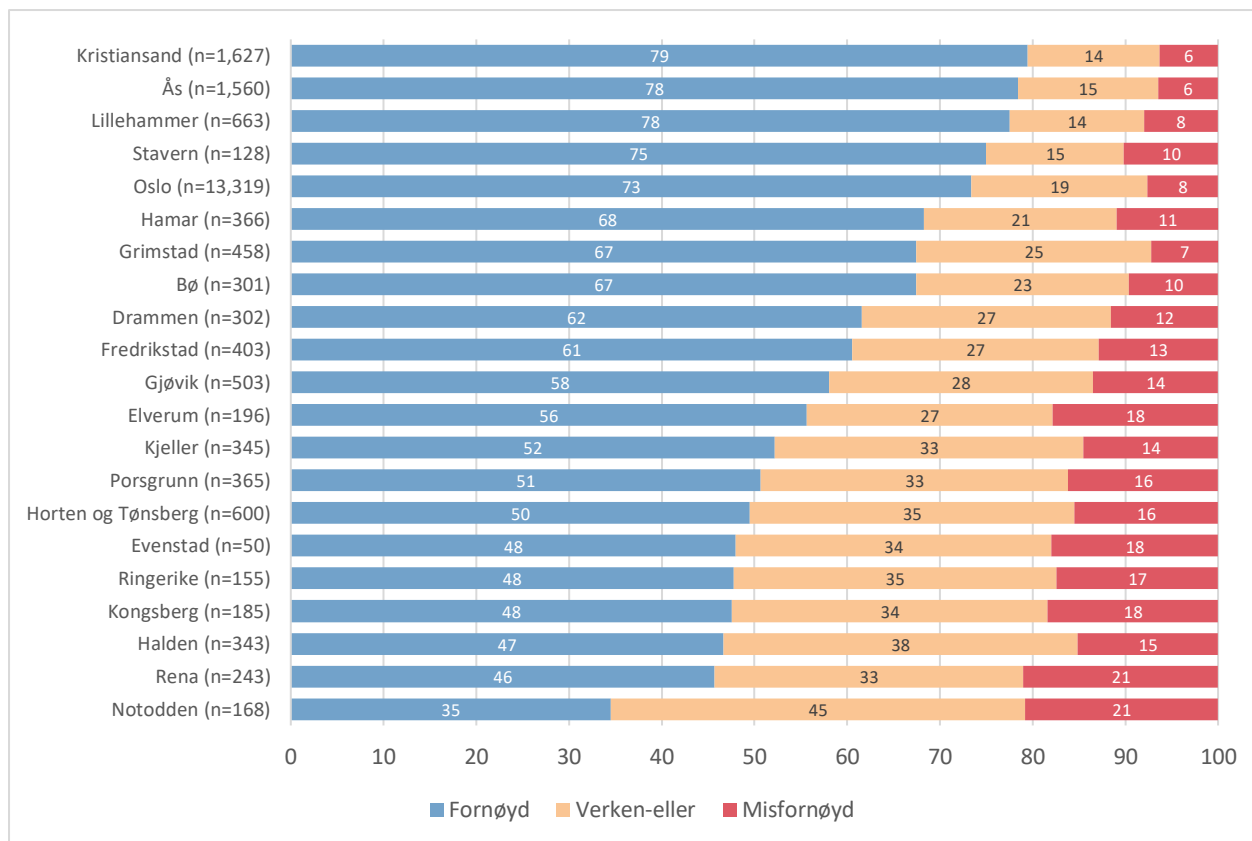
FIGUR 4.1.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. TRENDER



Det er imidlertid betydelige forskjeller i tilfredsheten med studiebyen på tvers av ulike studiesteder. I følgende grafer er tilfredsheten med studiebyen alt i alt oppgitt for henholdsvis studiebyer/steder i Sørøst- (**Figur 4.1.2**), Vest- (**Figur 4.1.3**), Midt- (**Figur 4.1.4**) og Nord-Norge (**Figur 4.1.5**). I figurene er det oppgitt hvor mange studenter som har svart på undersøkelsen. Generelt vil resultatene for studiebyer/steder hvor det er et lavt antall studenter som har svart ha en større feilmargen enn for studiebyer/steder hvor mange studenter har svart. Studiesteder hvor mindre enn 50 studenter har svart er imidlertid ikke vist i disse tabellene, noe som er angitt i underteksten til hver figur.

I Sørøst-Norge spenner andelen studenter som er ganske eller svært fornøyd med studiebyen alt i alt fra omkring 80 % på det høyeste til 35 % på det laveste (**Figur 4.1.2**). Tilfredsheten er høyest blant studentene i Kristiansand, Ås og Lillehammer, mens den er lavest på Notodden.

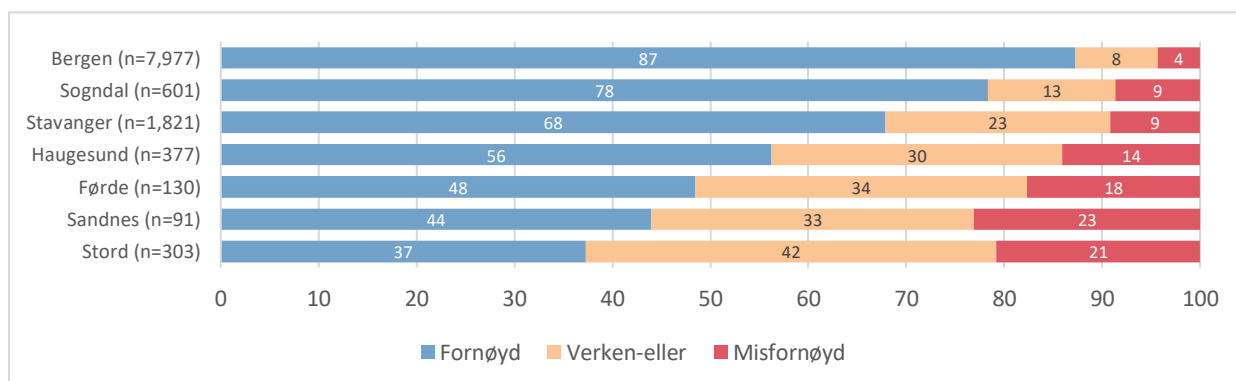
FIGUR 4.1.2 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE*



*Studiestedene Sandvika (n=47), Blæstad (n=31) og Rauland (n=19) er ikke vist i figuren.

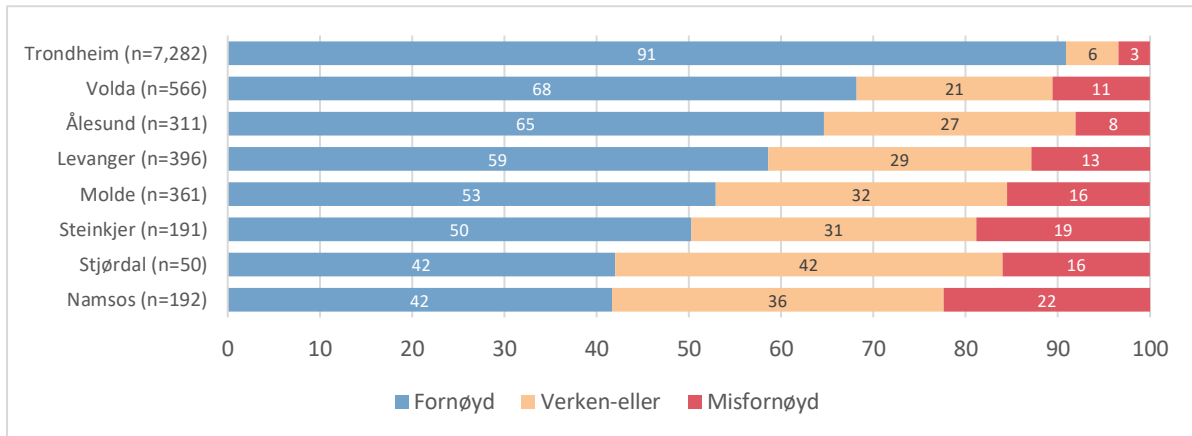
Blant studenter i Vest-Norge varierer andelen studenter som har svart at de er ganske eller svært fornøyd med studiestedet alt i alt fra nesten 90 % på det høyeste til nær 35 % på det laveste (Figur 4.1.3). Tilfredsheten er høyest blant studenter i Bergen, etterfulgt av Sogndal og Stavanger, mens tilfredsheten er lavest i Førde, Sandnes og Stord.

FIGUR 4.1.3 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE



Blant studentene i Midt-Norge er det på det høyeste over 90 % som har svart at de er ganske eller svært fornøyde med studiestedet alt i alt, og omtrent 40 % på det laveste (**Figur 4.1.4**). Tilfredsheten er størst blant studenter i Trondheim, og lavest i Stjørdal og Namsos.

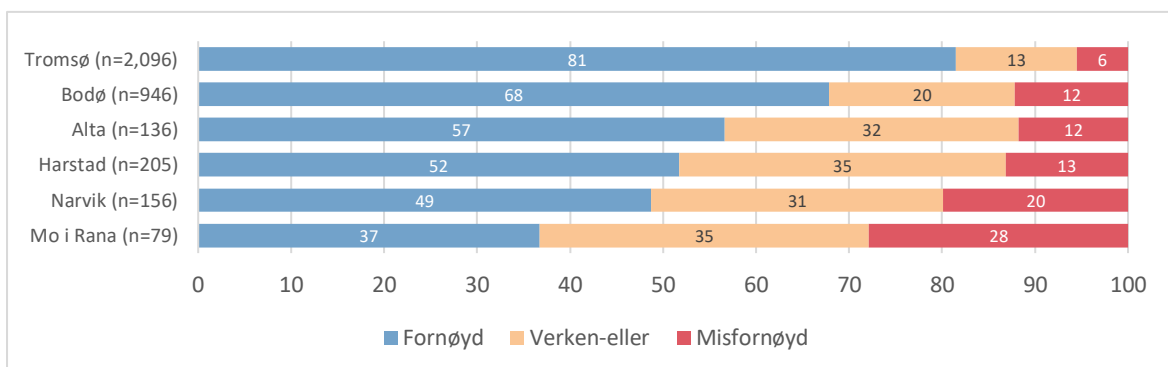
FIGUR 4.1.4 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE*



*Studiestedet Kristiansund (n=28) er ikke vist i figuren

I Nord-Norge spenner andelen studenter som har svart at de er ganske eller svært fornøyde med studiestedet alt i alt fra omtrent 80 % på det høyeste til under 40 % på det laveste (**Figur 4.1.5**). Tilfredsheten er høyest blant studenter i Tromsø, og er lavest i Mo i Rana.

FIGUR 4.1.5 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE*

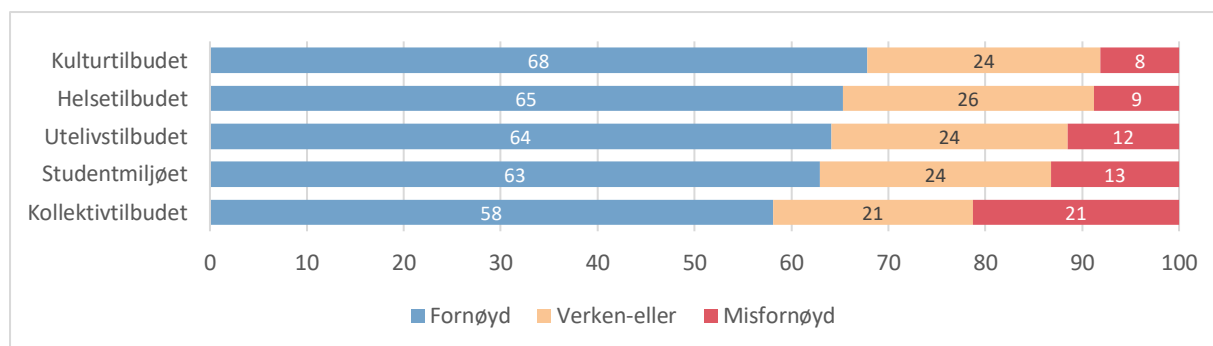


*Studiestedene Nesna (n=34), Hammerfest (n=42), Vesterålen (n=29), Svalbard (n=10) og Kautokeino (n=8) er ikke vist i figuren.

4.1.2 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER UNDERTEMA

Når det gjelder tilfredshet med studiebyen fordelt på spesifikke tematiske områder (**Figur 4.1.2.1**), viser årets undersøkelse at rundt to-tredjedeler av studentene er fornøyde med kulturtilbud, helsetilbud, kollektivtilbud, utelivstilbud og studentmiljøet.

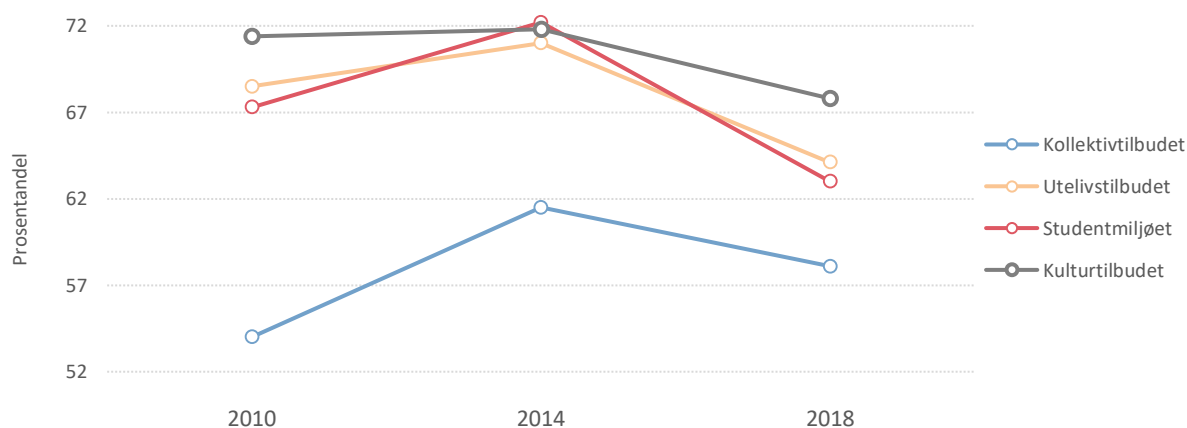
FIGUR 4.1.2.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER TEMA. KOLONNEPROSENT



Årets SHoT-undersøkelse viser at det har vært en reduksjon i tilfredshet med studiebyen i forhold til både kollektivtilbud, utelivstilbud, studentmiljø og kulturtilbud (**Figur 4.1.2.2**) sammenlignet med tallene fra 2014 og 2018. Unntaket er at tilfredsheten med kollektivtilbud er bedre i 2018 sammenlignet med 2010, men er like fullt redusert fra 2014.

Tilfredshet med helsetilbud er et nytt spørsmålsledd i 2018-undersøkelsen og det foreligger derfor ikke trenddata på dette punktet.

FIGUR 4.1.2.2 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER TEMA. TRENDER



Det er enkelte forskjeller i tilfredsheten med studiebyen på tvers av kjønn, alder og region (**Tabell 4.1.2.1**). Nærmere bestemt er kvinnelige noe mer fornøyd med kulturtilbudet, helsetilbudet, og kollektivtilbudet enn mannlige studenter, mens det er omvendt i forhold til utelivstilbudet og studentmiljøet.

Studenter i Nord-Norge har relativt sett en lav tilfredshet sammenlignet med studenter i resten av landet i forhold til alle temaområdene, samtidig som den laveste trivselen i forhold til utelivstilbudet og studentmiljøet er rapportert hos studenter i Sørøst-Norge. Utenlandsstudenter utmerker seg med en relativt sett høy tilfredshet både i forhold til kulturtilbudet, utelivstilbudet og studentmiljøet. Også studenter i Midt-Norge utmerker seg med høy tilfredshet på alle områder, med unntak av kollektivtilbudet, hvor de jevnt over angir en lav tilfredshet. Studenter i Vest-Norge har den høyeste tilfredsheten med helsetilbudet.

TABELL 4.1.2.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER TEMA. STRATIFISERT PÅ KJØNN, ALDER OG REGION. KOLONNEPROSENT*

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Kulturtilbudet | 68 | 66 | 69 | 64 | 67 | 71 | 71 | 63 | 65 | 69 | 74 | 60 | 75 |
| Helsetilbudet | 65 | 63 | 66 | 62 | 65 | 67 | 68 | 62 | 63 | 69 | 68 | 63 | 59 |
| Kollektivtilbudet | 58 | 57 | 59 | 61 | 58 | 59 | 57 | 51 | 65 | 57 | 48 | 41 | 67 |
| Utelivstilbudet | 64 | 65 | 64 | 60 | 67 | 67 | 62 | 52 | 59 | 69 | 69 | 61 | 78 |
| Studentmiljøet | 63 | 66 | 61 | 66 | 66 | 64 | 58 | 46 | 54 | 67 | 78 | 62 | 70 |

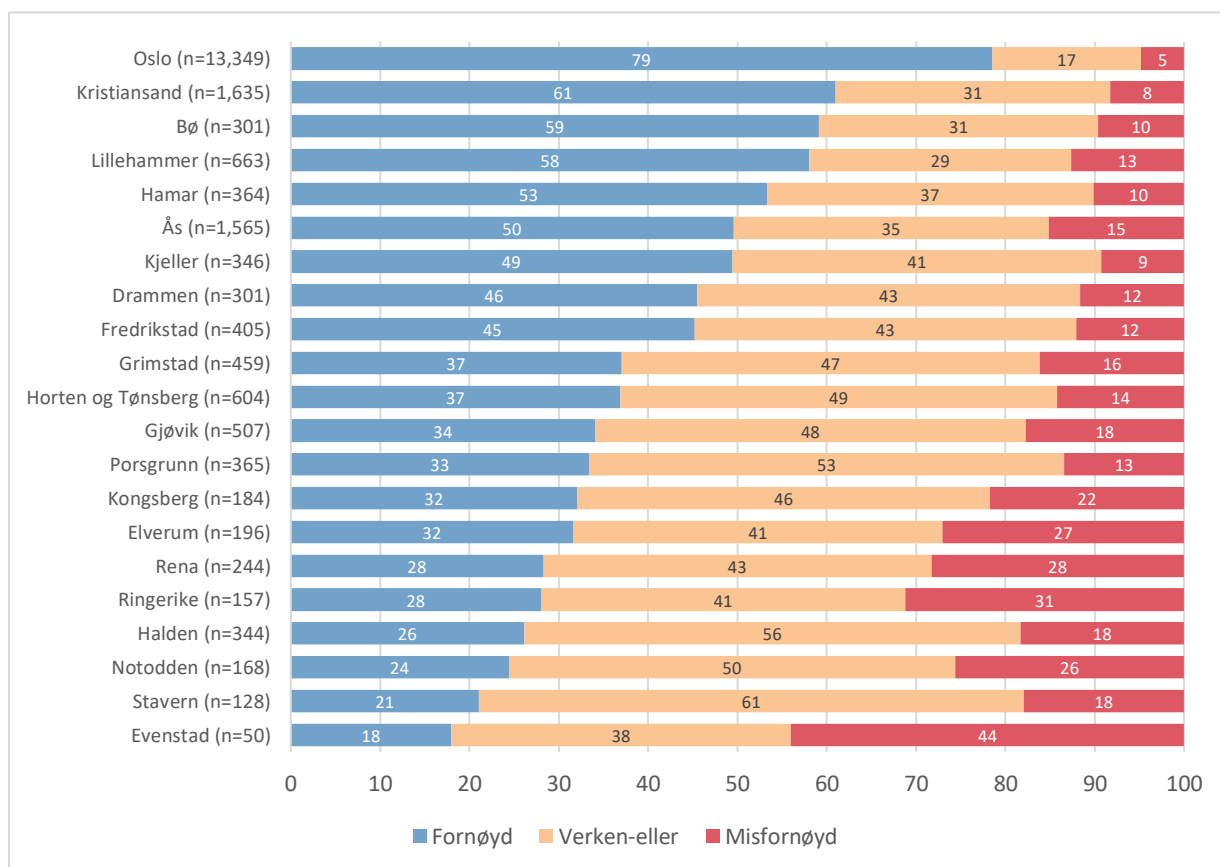
*Inkluderer de som har svart "ganske fornøyd" og "svært fornøyd"

Disse regionale forskjellene i tilfredsheten med studiebyen er utdypet i større detalj i det neste delkapitlene (kap. 4.1.2.1 til 4.1.2.5).

4.1.2.1 KULTURTILBUDET

Det er klare forskjeller på tvers av studiesteder i Sørøst-Norge med tanke på tilfredsheten med kulturtilbudet (Figur 4.1.2.1.1). Andelen studenter som angir at de er ganske fornøyd eller svært fornøyd med kulturtilbudet spenner fra nærmere 80 % på det høyeste til under 20 %. Høyest tilfredshet med kulturtilbudet er i Oslo, etterfulgt av Kristiansand og Bø, men den laveste tilfredsheten er blant studenter på Notodden, i Stavern og i Evenstad.

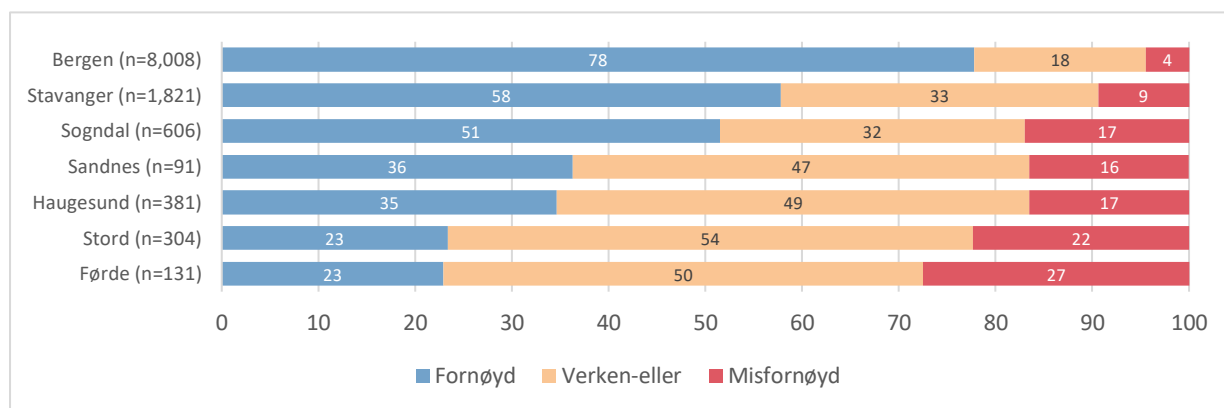
FIGUR 4.1.2.1.1 TILFREDSHET MED KULTURTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE*



*Følgende studiesteder er ikke vist i figuren: Blæstad (n=31), Sandvika (n=46) og Rauland (n=19).

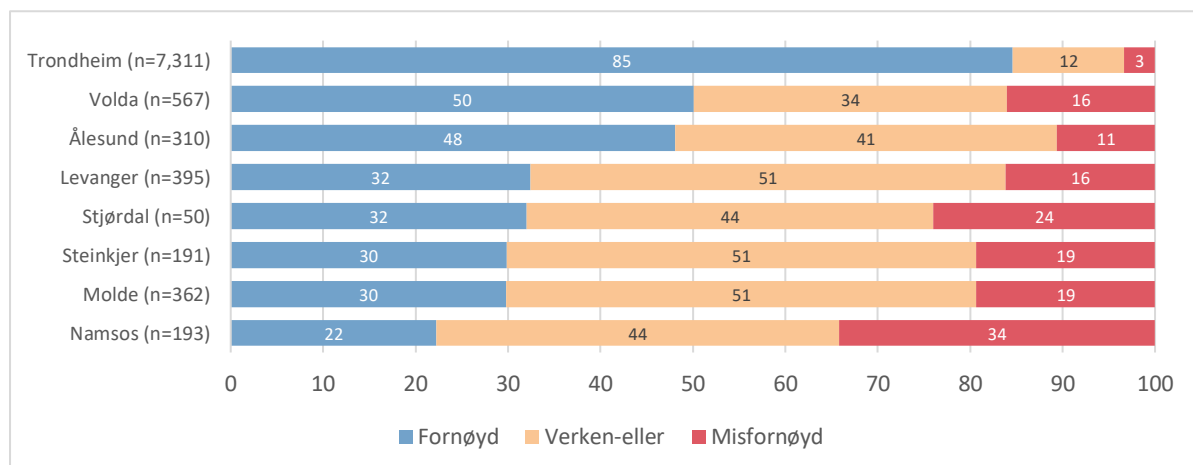
Det er også markerte forskjeller på tvers av studiesteder i Vest Norge med tanke på tilfredsheten med kulturtilbudet (**Figur 4.1.2.1.2**). Andelen studenter som angir at de er ganske fornøyde eller svært fornøyde med kulturtilbudet spenner fra nærmere 80 % på det høyeste til like over 20 %. Høyest tilfredshet med kulturtilbudet er i Bergen, etterfulgt av Stavanger og Sogndal. Lavest tilfredshet med kulturtilbudet er blant studentene på Stord og i Førde.

FIGUR 4.1.2.1.2 TILFREDSHET MED KULTURTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE



Tilfredshet med kulturtilbudet blant studentene i Midt-Norge (**Figur 4.1.2.1.3**) viser at andelen som er ganske eller svært fornøyde varierer fra over 80 % på det høyeste til nær 20 % på det laveste. Det er klart høyest tilfredshet med kulturtilbudet blant studenter i Trondheim, men studenter i Namsos angir den laveste tilfredsheten med kulturtilbudet.

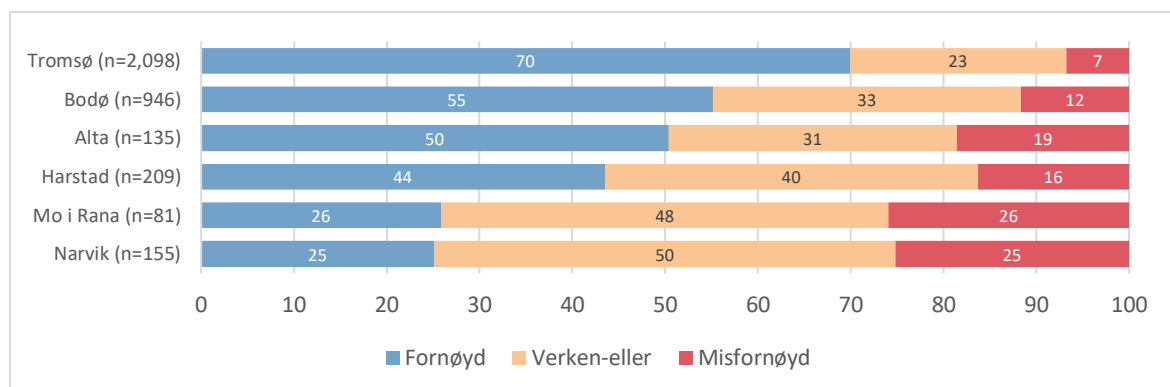
FIGUR 4.1.2.1.3 TILFREDSHET MED KULTURTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE*



*Stuedstedet Kristiansund (n=28) er ikke vist i figuren.

Forskjeller i tilfredshet med kulturtilbudet på studiesteder i Nord-Norge er vist i **Figur 4.1.2.1.4**. Andelen studenter som angir at de er ganske eller svært fornøyde spenner fra 80 % på det høyeste til rundt 25 % på det laveste. Det er høyest tilfredshet på Svalbard (men her er det få studenter som har svart, n=10), og i Tromsø, mens lavest tilfredshet er oppgitt blant studenter i Mo i Rana og Narvik.

FIGUR 4.1.2.1.4 TILFREDSHET MED KULTURTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE

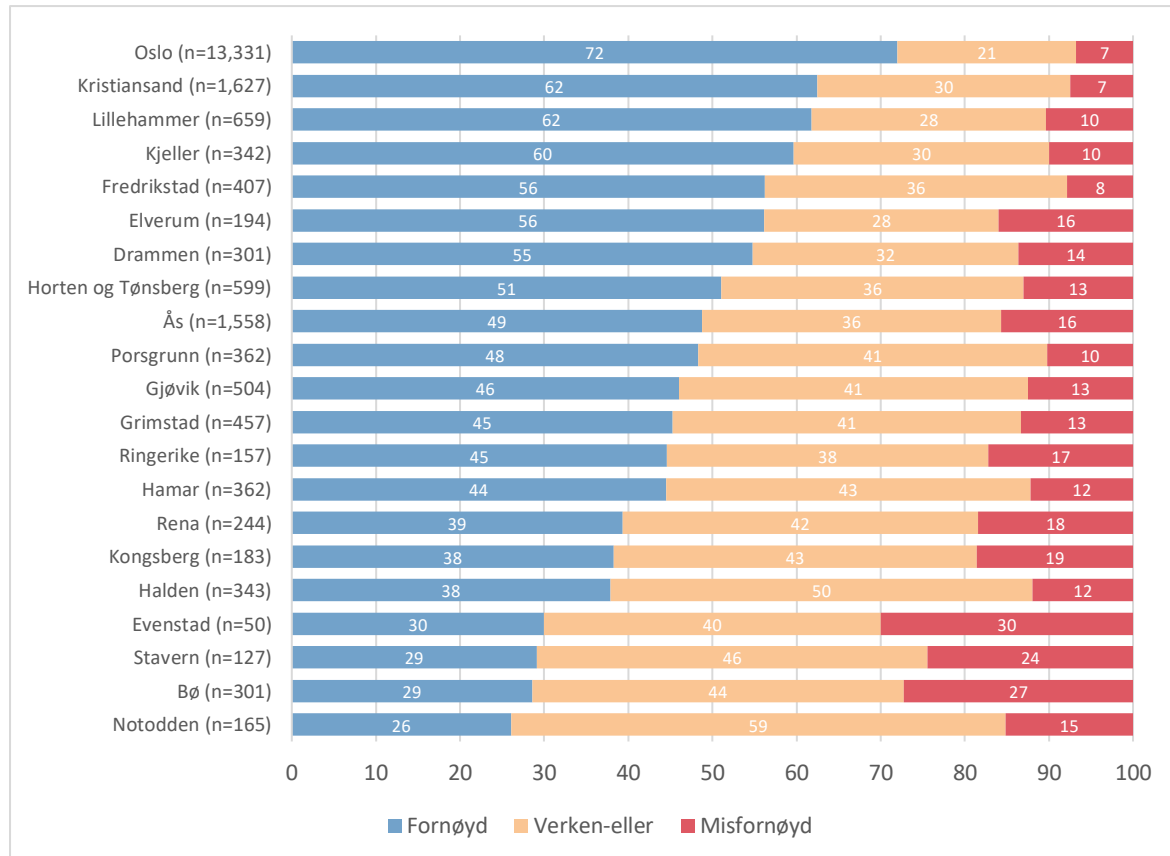


*Studiestedene Hammerfest (n=42), Vesterålen (n=29), Nesna (n=36), Kautokeino (n=8), og Svalbard (n=10) er ikke vist i figuren

4.1.2.2 HELSETILBUDET

Tilfredsheten med helsetilbudet varierer på tvers av studiesteder i Sørøst-Norge (Figur 4.1.2.2.1). Andelen studenter som angir at de er ganske eller svært fornøyd med helsetilbudet ligger på rundt 70 % på det høyeste, og på nær 15 % på det laveste. Den høyeste tilfredsheten med helsetilbudet er angitt av studenter i Oslo, etterfulgt av Kristiansand og Lillehammer, mens den laveste tilfredsheten med helsetilbudet er blant studenter i Notodden og Bø i Telemark.

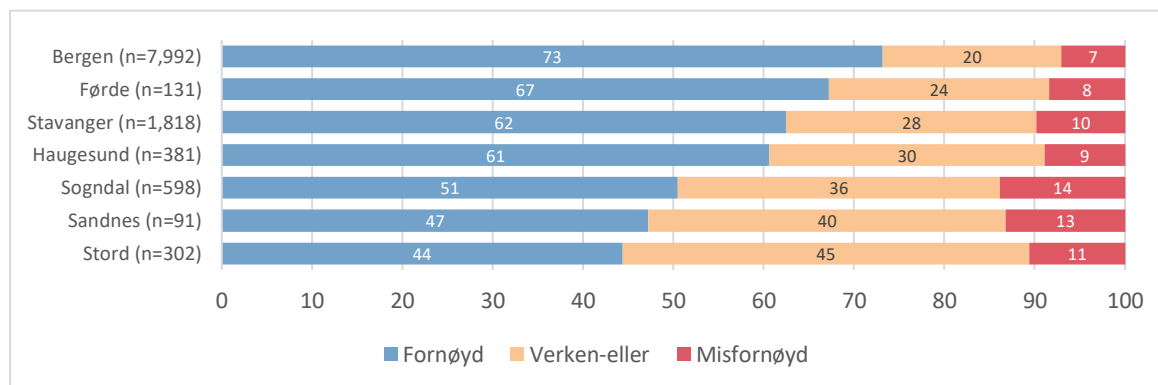
FIGUR 4.1.2.2.1 TILFREDSHET MED HELSETILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE*



*Studiestedene Rauland (n=19), Blæstad (n=31) og Sandvika (n=47) er ikke vist i figuren.

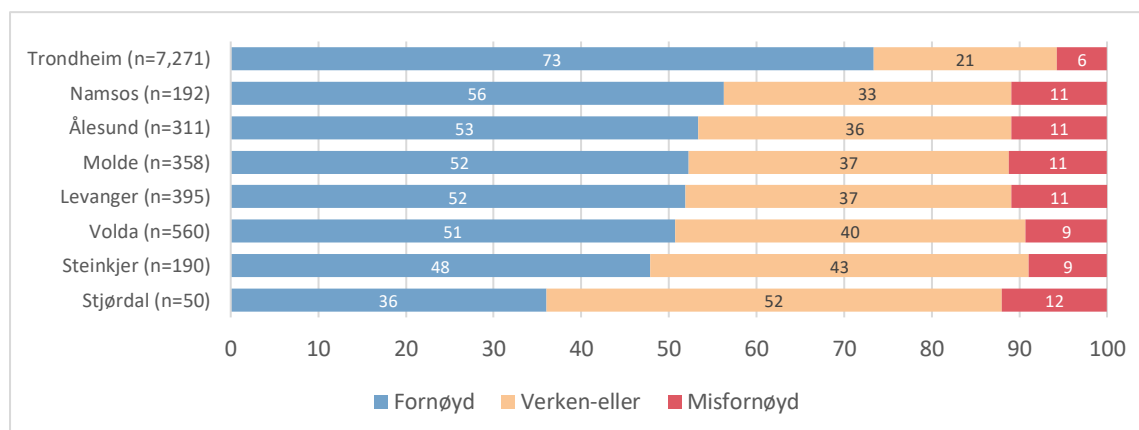
Det er noe mindre variasjon i tilfredsheten med helsetilbudet på tvers av studiesteder i Vest-Norge (**Figur 4.1.2.2.2**). Her ligger andelen studenter som er ganske eller svært fornøyd med helsetilbudet på rundt 70 % på det meste, og på rundt 45 % på det laveste. Den høyeste tilfredsheten med helsetilbudet er i Bergen, mens den er lavest på Stord, i Sandnes og i Sogndal.

FIGUR 4.1.2.2.2 TILFREDSHET MED HELSETILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE



Tilfredsheten med helsetilbudet på studiesteder i Midt-Norge er vist i **Figur 4.1.2.2.3**. Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyd med helsetilbudet varierer fra rundt 70 % på det meste til rundt 35 % på det laveste. Flest studenter i Trondheim er fornøyd med helsetilbudet, og i Stjørdal er færrest studenter fornøyd. De øvrige studiestedene i Midt-Norge ligger forholdsvis jevnt med tanke på tilfredsheten med helsetilbudet.

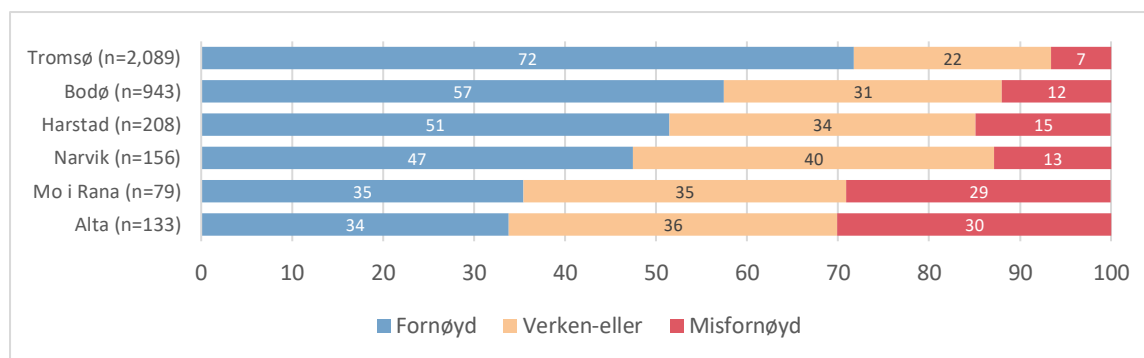
FIGUR 4.1.2.2.3 TILFREDSHET MED HELSETILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE



*Studiestedet Kristiansund (n=28) er ikke vist i figuren

Tilfredsheten med helsetilbudet blant studiesteder i Nord-Norge er vist i **Figur 4.1.2.2.4**. Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyd med helsetilbudet varierer fra rundt 70 % på de høyeste til rundt 25 % på det laveste. Flest studenter i Tromsø er tilfredse med helsetilbudet, etterfulgt av Bodø, mens færrest studenter er tilfredse med helsetilbudet i Alta og Mo i Rana.

FIGUR 4.1.2.2.4 TILFREDSHET MED HELSETILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE

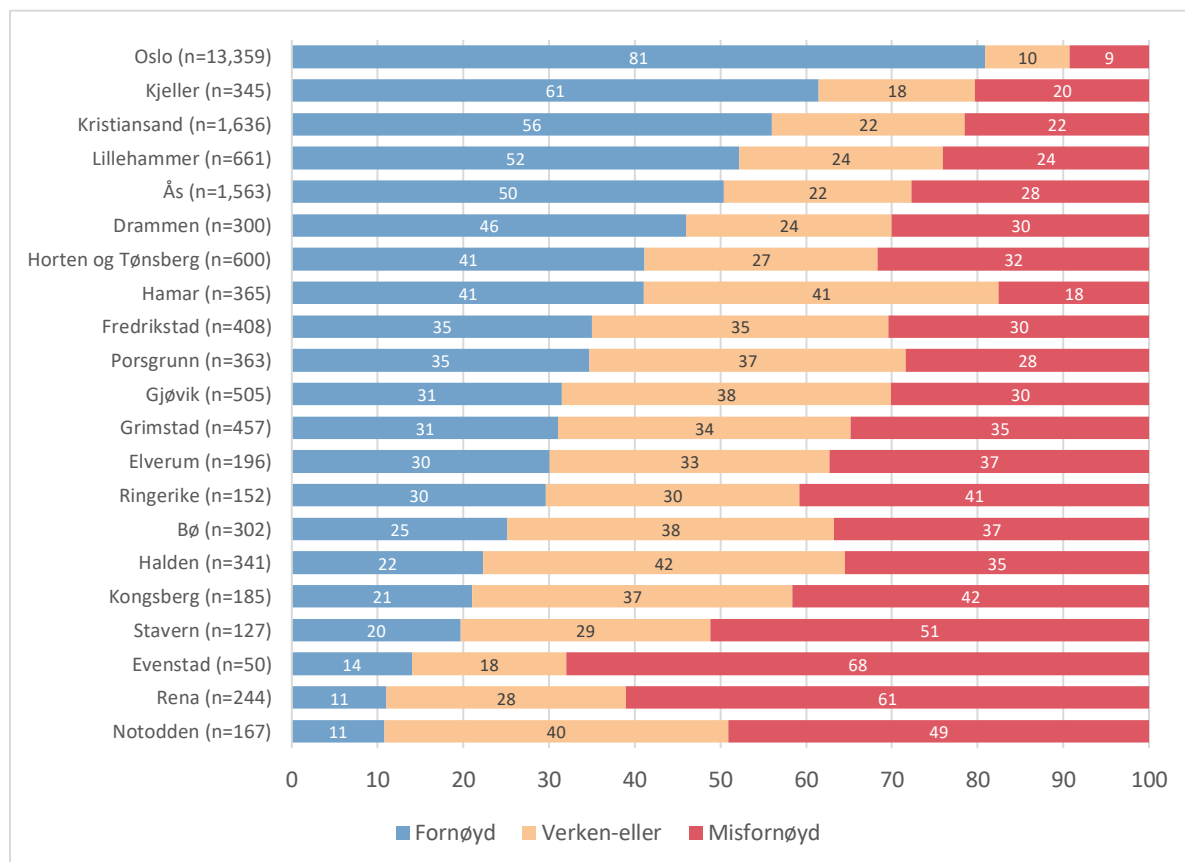


*Studiestedene Hammerfest (n=41), Vesterålen (n=27), Nesna (n=36), Kautokeino (n=8), og Svalbard (n=10) er ikke vist i figuren

4.1.2.3 KOLLEKTIVTILBUDET

Det er store variasjoner i tilfredsheten med kollektivtilbudet mellom studiesteder i Sørøst-Norge (**Figur 4.1.2.3.1**). Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyd spenner fra rundt 80 % på det høyeste, til rundt 10 % på det laveste. Størst tilfredshet er blant studenter i Oslo, mens den er lavest i Notodden, Rena og Evenstad.

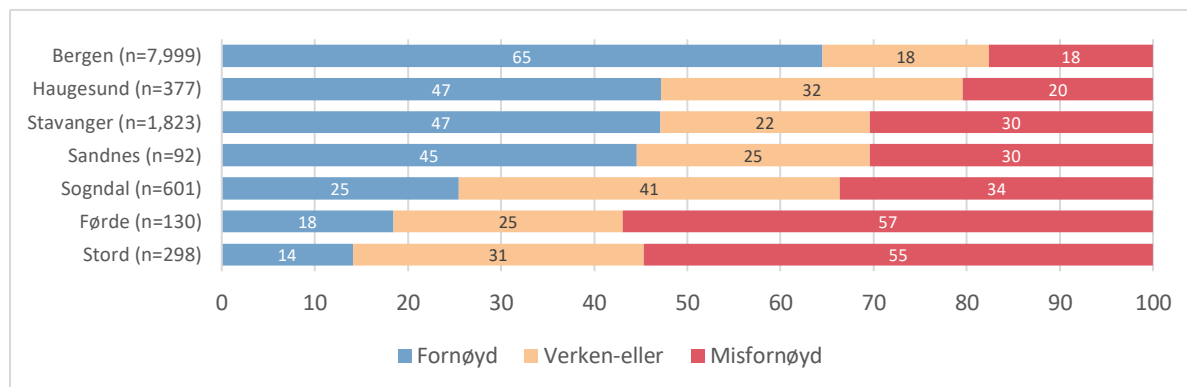
FIGUR 4.1.2.3.1 TILFREDSHET MED KOLLEKTIVTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE



*Studiestedene Rauland (n=19), Blæstad (n=31) og Sandvika (n=47) er ikke vist i figuren.

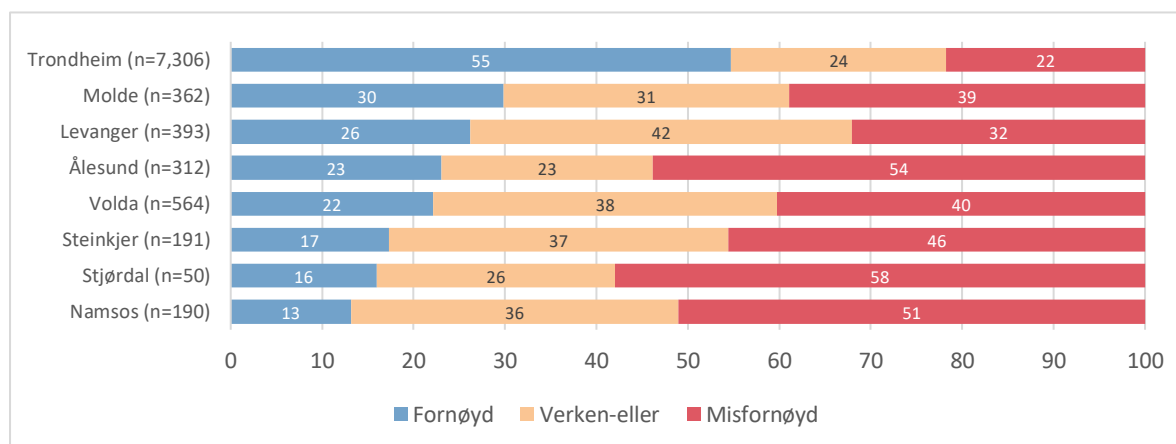
Tilfredsheten med kollektivtilbudet på studiesteder i Vest-Norge er vist i **Figur 4.1.2.3.2**. Andelen som er ganske eller svært fornøyde spenner fra rundt 65 % på det høyeste til rundt 15 % på det laveste. Flest studenter i Bergen er fornøyde med kollektivtilbudet, mens tilfredsheten er lavest blant studenter på Stord, i Førde og i Sogndal.

FIGUR 4.1.2.3.2 TILFREDSHET MED KOLLEKTIVTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE



Tilfredsheten med kollektivtilbudet på studiesteder i Midt-Norge er vist i **Figur 4.1.2.3.3**. Andelen studenter som angir i at de er ganske eller svært fornøyde med kollektivtilbudet ligger på rundt 55 % på det høyeste og på nær 15 % på det laveste. Tilfredsheten med kollektivtilbudet er klart høyest i Trondheim, og er betydelige lavere i øvrige studiesteder i Midt-Norge. Lavest tilfredshet med kollektivtilbudet er blant studenter i Namsos.

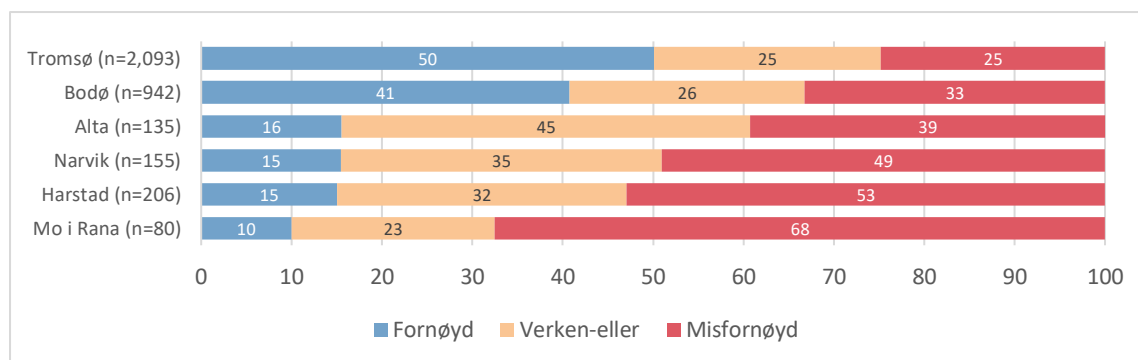
FIGUR 4.1.2.3.3 TILFREDSHET MED KOLLEKTIVTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE



*Stuedstedet Kristiansund (n=28) er ikke vist i figuren

Tilfredsheten med kollektivtilbudet på studiesteder i Nord-Norge er gjengitt i **Figur 4.1.2.3.4**. Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde spenner fra rundt 50 % på det høyeste til ca. 10 % på det laveste. Høyest tilfredshet med kollektivtilbudet er blant studenter i Tromsø, etterfulgt av Bodø. På øvrige studiesteder i Nord-Norge er tilfredsheten med kollektivtilbudet lav, og kun 10 til 15 % av studentene rapporterer tilfredshet med kollektivtilbudet på disse stedene. Tilfredsheten med kollektivtilbudet er aller lavest i Mo i Rana.

FIGUR 4.1.2.3.4 TILFREDSHET MED KOLLEKTIVTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE

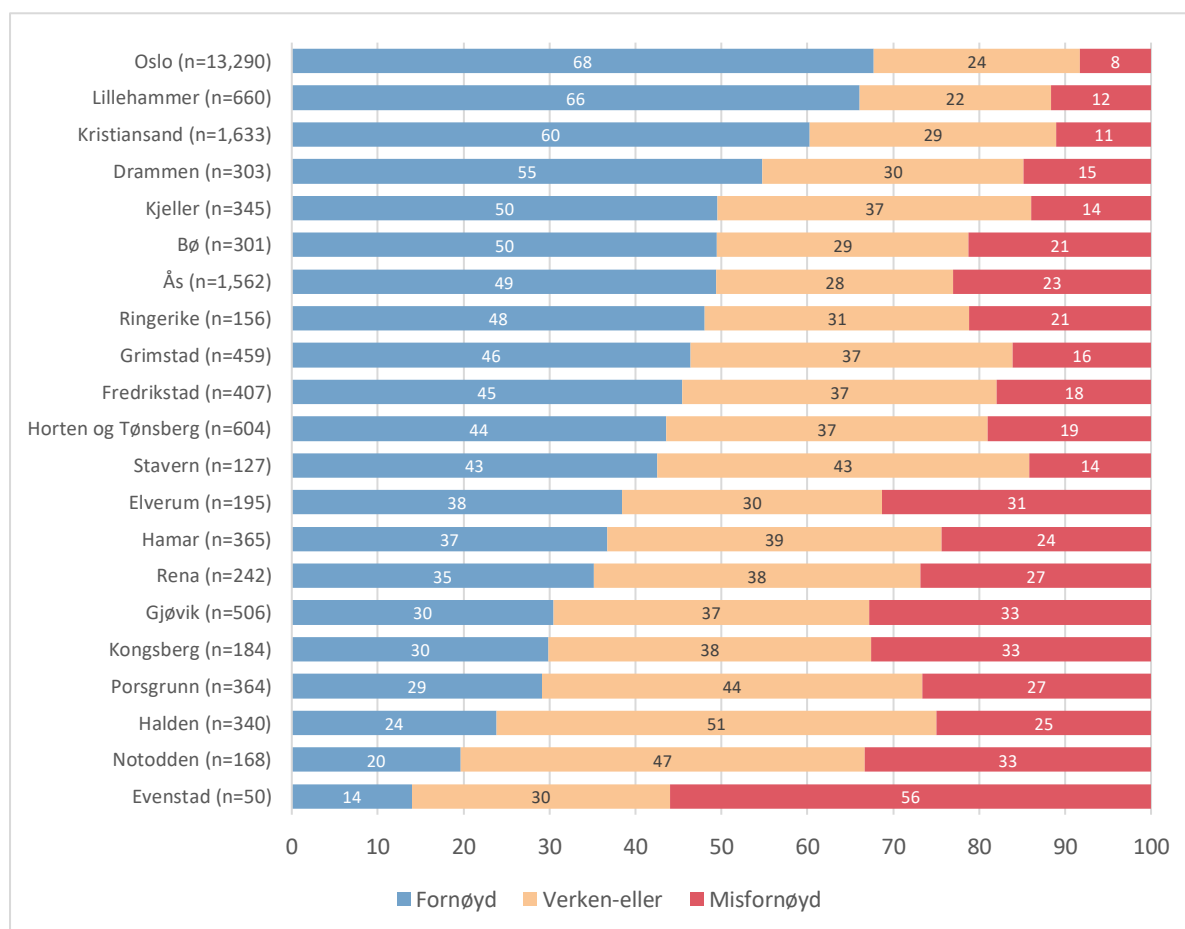


*Studiestedene Hammerfest (n=41), Vesterålen (n=29), Nesna (n=36), Kautokeino (n=8), og Svalbard (n=10) er ikke vist i figuren

4.1.2.4 UTELIVSTILBUDET

Når det gjelder tilfredsheten med utelivstilbudet på studiesteder i Sørøst-Norge (Figur 4.1.2.4.1), varierer andelen studenter som er ganske eller svært fornøyd fra nær 70 % på det høyeste til rundt 15 % på det laveste. Tilfredsheten med utelivstilbudet er høyest i Oslo, etterfulgt av Lillehammer og Kristiansand, mens den er lavest i Evenstad og Notodden.

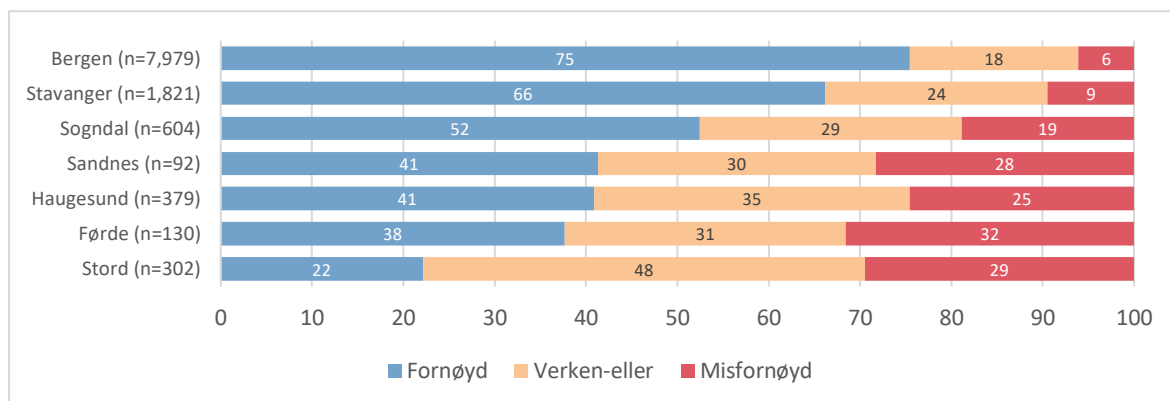
FIGUR 4.1.2.4.1 TILFREDSHET MED UTELIVSTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE



*Studiestedene Rauland (n=19), Blæstad (n=31) og Sandvika (n=46) er ikke vist i figuren.

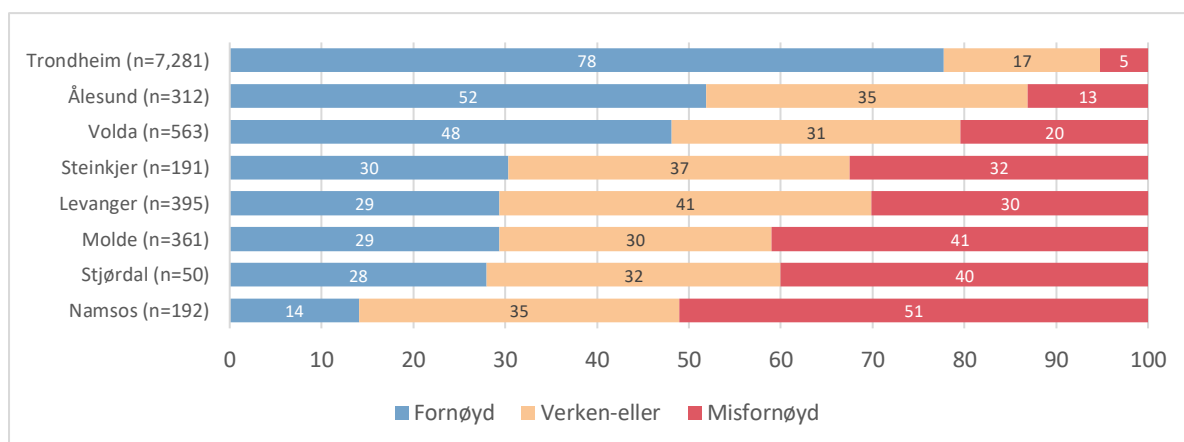
Tilfredsheten med utelivstilbudet på studiesteder i Vest-Norge er vist i **Figur 4.1.2.4.2**). Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde varierer fra rundt 75 % på det høyest til rundt 20 % på det laveste. Størst er tilfredsheten med utelivstilbudet i Bergen, etterfulgt av Stavanger, mens den er lavest blant studenter på Stord.

FIGUR 4.1.2.4.2 TILFREDSHET MED UTELIVSTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE



Også i Midt-Norge varierer tilfredsheten med utelivstilbudet på tvers av studiesteder (**Figur 4.1.2.4.3**). Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde med utelivstilbudet spenner fra nærmere 80 % på det høyeste til rundt 15 % på det laveste. Tilfredsheten med utelivstilbudet er høyest i Trondheim og lavest i Namsos.

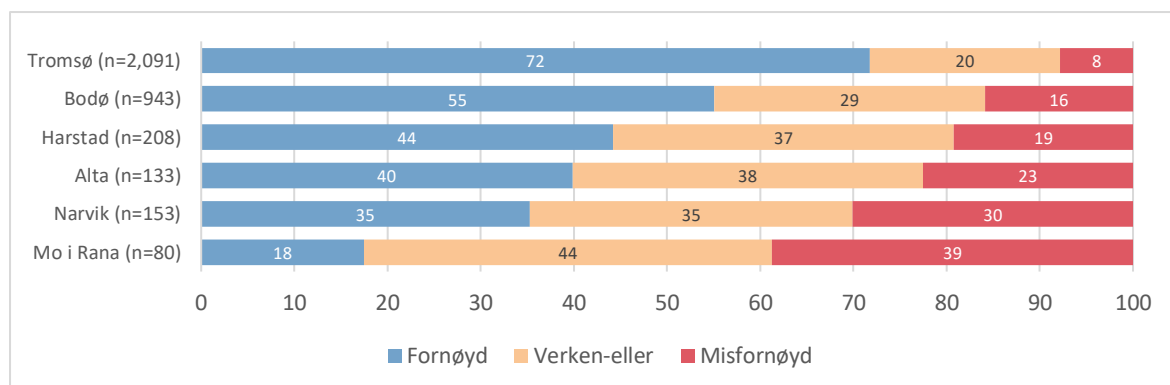
FIGUR 4.1.2.4.3 TILFREDSHET MED UTELIVSTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE



*Studiestedet Kristiansund (n=28) er ikke vist i figuren

Tilfredsheten med utelivstilbudet på studiesteder i Nord-Norge framgår av **Figur 4.1.2.4.4**). Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde ligger på 80 % på det høyeste, og under 20 % på det laveste. Høyest tilfredshet med utelivstilbudet finnes blant studenter i Tromsø etterfulgt av Bodø, mens den laveste tilfredsheten med utelivstilbudet er blant studenter i Mo i Rana.

FIGUR 4.1.2.4.4 TILFREDSHET MED UTELIVSTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE

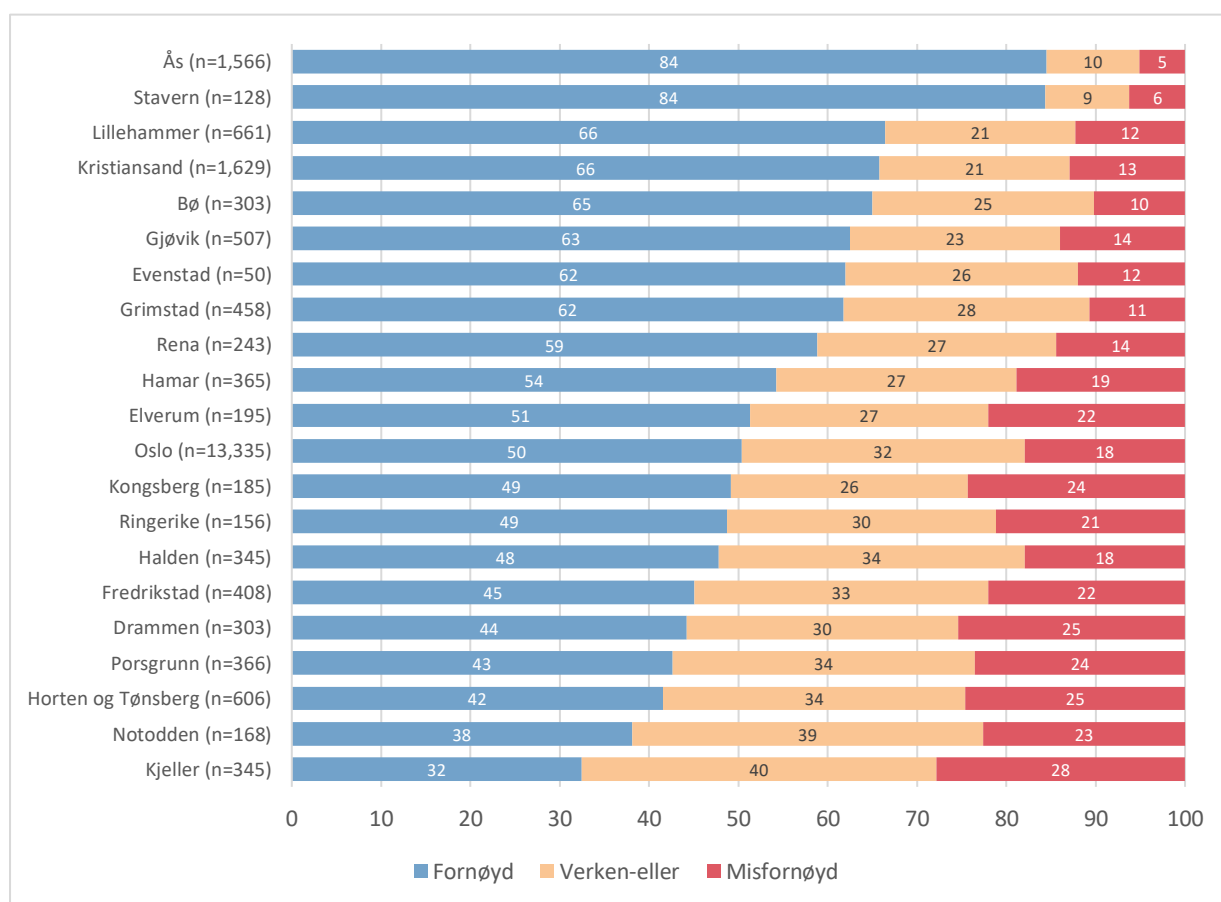


*Studiestedene Hammerfest (n=42), Vesterålen (n=29), Nesna (n=36), Kautokeino (n=8), og Svalbard (n=10) er ikke vist i figuren

4.1.2.5 STUDENTMILJØET

Når det gjelder tilfredsheten med studentmiljøet på studiesteder i Sørøst-Norge (Figur 4.1.2.5.1), spenner andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde fra over 80 % på det høyeste til rundt 30 % på det laveste. Den høyeste tilfredsheten med studentmiljøet er blant studenter i Ås og Stavern, mens den laveste tilfredsheten er blant studenter i Kjeller og Notodden.

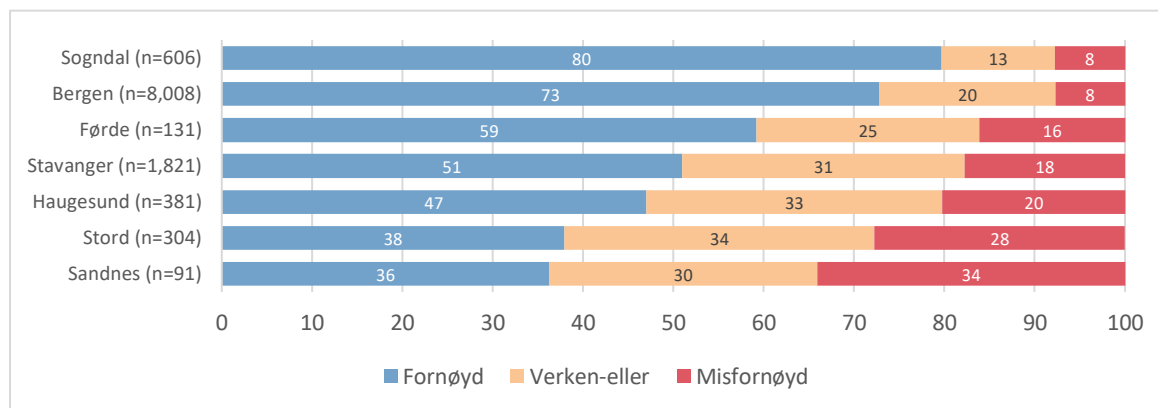
FIGUR 4.1.2.5.1 TILFREDSHET MED STUDENTMILJØET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE



*Studiestedene Rauland (n=19), Blæstad (n=31) og Sandvika (n=47) er ikke vist i figuren.

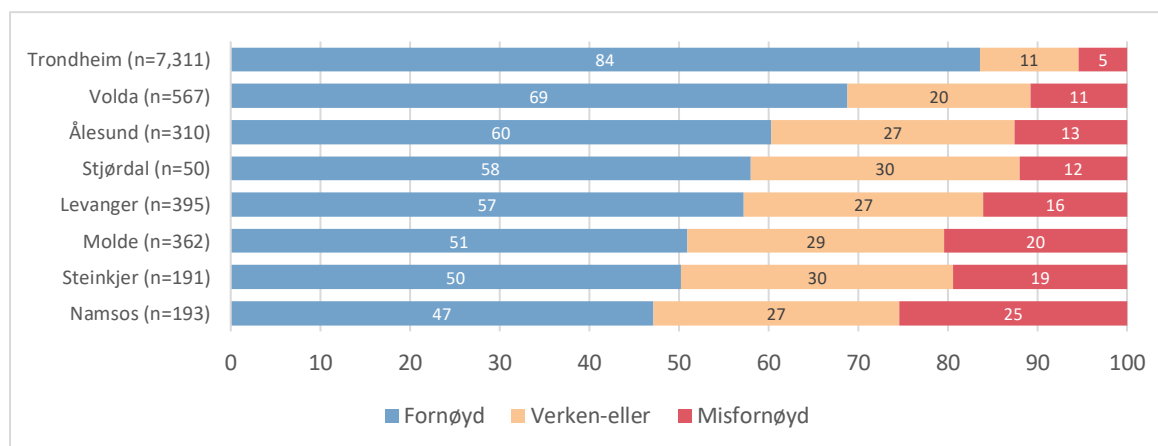
Tilfredsheten med studentmiljøet på studiesteder i Vest-Norge er vist i **Figur 4.1.2.5.2**). Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyd varierer fra 80 % på det høyeste til rundt 35 % på det laveste. Den høyeste tilfredsheten med studentmiljøet er blant studenter i Sogndal, etterfulgt av Bergen, mens den laveste tilfredsheten er blant studenter i Sandnes og på Stord.

FIGUR 4.1.2.5.2 TILFREDSHET MED STUDENTMILJØET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE



Tilfredsheten med studentmiljøet på studiesteder i Midt-Norge er vist i **Figur 4.1.2.5.3**. Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyd spenner fram over 80 % på det høyeste til like over 30 % på det laveste. Studentene er mest fornøyd med studentmiljøet i Trondheim, etterfulgt av Volda, mens den er lavest blant studenter i Kristiansund.

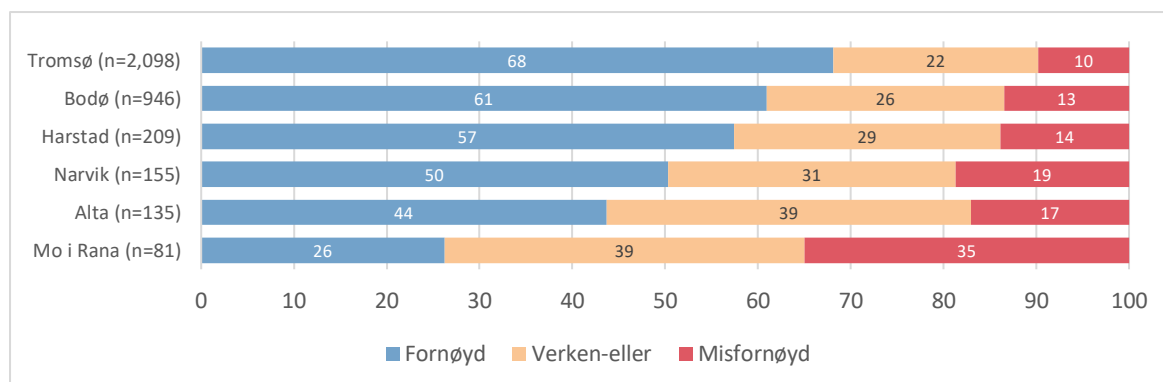
FIGUR 4.1.2.5.3 TILFREDSHET MED STUDENTMILJØET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE



*Studiestedet Kristiansund (n=28) er ikke vist i figuren

Tilfredsheten med studentmiljøet på studiesteder i Nord-Norge framgår av **Figur 4.1.2.5.4**). Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyd varierer fra 90 % på det høyeste til rundt 25 % på det laveste. Tilfredsheten er høyest blant studenter i Tromsø, mens den er lavest blant studenter i Mo i Rana.

FIGUR 4.1.2.5.4 TILFREDSHET MED STUDENTMILJØET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE



*Studiestedene Hammerfest (n=42), Vesterålen (n=29), Nesna (n=36), Kautokeino (n=8), og Svalbard (n=10) er ikke vist i figuren

4.2 SKIFTE AV STUDIEPROGRAM

Det kommer fram av resultatene fra årets SHoT-undersøkelse at omtrent en-tredjedel (32 %) av studentene har skiftet studieprogram minst én gang (**Tabell 4.2.1**). Flertallet av de som har skiftet studieretning har gjort dette kun én gang, mens 5 % har skiftet to ganger, og 3 % har skiftet studieprogram tre eller flere ganger.

Det er forholdsvis små kjønnsforskjeller, men noen flere kvinnelige enn mannlige studenter har skiftet studieprogram, og kjønnsforskjellen er kun knyttet til å ha skiftet studieprogram én gang (OR=1.1 [1.1-1.2]), mens andelen er lik på tvers av kjønn i forhold til å ha skiftet studieprogram flere ganger.

Det er en tydelig alderseffekt, hvor andelen av studentene som har hatt flere skifter av studieprogram øker med økende alder. Samtidig er det flest studenter i alderen 26 til 28 år som har skiftet studieprogram minst én gang, noe som gjelder 53 % av studentene i denne alderen.

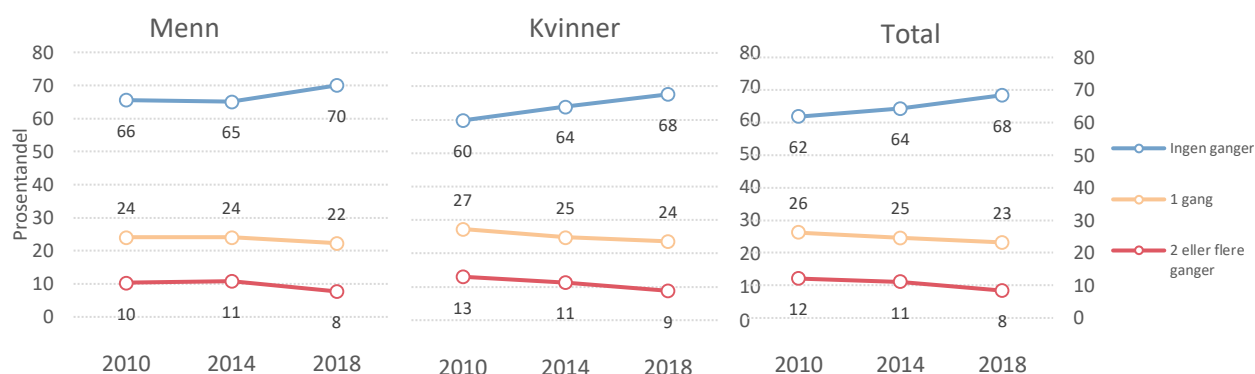
Det er forholdsvis små regionale forskjeller, men andelen som har skiftet studieprogram er lavest blant utenlandsstudenter (26 %), og ligger også noe lavere enn landsgjennomsnittet for studenter i Nord-Norge.

TABELL 4.2.1 SKIFTE AV STUDIEPROGRAM. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ingen ganger | 68 | 70 | 68 | 91 | 76 | 58 | 47 | 55 | 68 | 67 | 69 | 71 | 74 |
| 1 gang | 23 | 22 | 24 | 8 | 20 | 31 | 33 | 24 | 23 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| 2 ganger | 5 | 5 | 5 | 0,4 | 3 | 7 | 12 | 10 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 3 eller flere ganger | 3 | 3 | 3 | 0,2 | 1 | 4 | 8 | 11 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Minst 1 gang | 32 | 30 | 32 | 9 | 24 | 42 | 53 | 45 | 32 | 33 | 31 | 29 | 26 |

Årets undersøkelse viser også at det er en tydelig trend i at færre studenter skifter studieretning enn ved de to forutgående SHoT-undersøkelsene (**Figur 4.2.1**). Det har vært en gradvis reduksjon i andelen studenter som har skiftet studieprogram fra 38 % i 2010 til 32 % i 2018. Denne reduksjonen har vært jevnt fordel på kjønn, noe som innebærer at både kvinnelige og mannlige studenter sjeldnere skifter studieprogram. Reduksjonen gjelder for skifte av studieretning både én og flere ganger.

FIGUR 4.2.1 SKIFTE AV STUDIEPROGRAM. TRENDER



4.3 DELTAKELSE I FADDERORDNING

Et klart flertall (81 %) av studentene rapporterer i årets SHoT-undersøkelse at de deltok i noen grad i fadderordning da de var nye som studenter (Tabell 4.3.1). Noen flere mannlige enn kvinnelige studenter angir at de har deltatt i fadderordningen (OR=1.3 [1.1-1.4]). Andelen som deltok i fadderordning som nye studenter er markant høyere i aldersspennet 18 til 22 år enn for eldre studenter, og i den eldste studentgruppen (29-34) har under halvparten (47 %) deltatt i en slik ordning. Det er betydelig færre utenlandsstudenter enn innenlandsstudenter som deltok i fadderordning som nye studenter (OR=1.7 [1.5-1.9]). Andelen er også lavere i Nord-Norge (76 %) sammenlignet med øvrige studieregioner i Norge. Studenter i Midt-Norge rapporterer oftest å ha deltatt i fadderordningen (88 %).

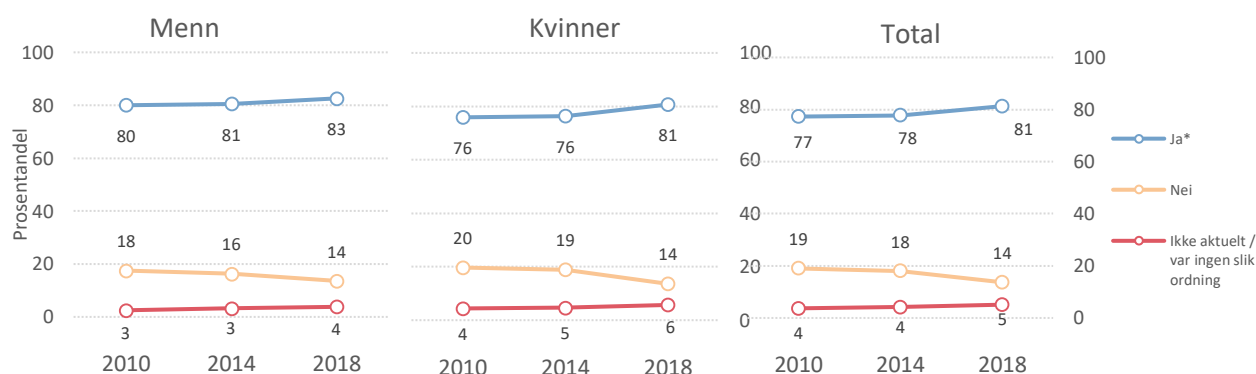
TABELL 4.3.1 DELTAKING I FADDERORDNING DA MAN VAR NY STUDENT. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-------------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja* | 81 | 83 | 81 | 89 | 89 | 83 | 68 | 47 | 80 | 83 | 88 | 76 | 73 |
| Nei | 14 | 14 | 14 | 8 | 9 | 12 | 22 | 40 | 15 | 13 | 9 | 18 | 10 |
| Ikke aktuelt/var ingen slik ordning | 5 | 4 | 6 | 2 | 2 | 6 | 10 | 13 | 5 | 4 | 3 | 6 | 17 |

*Inkluderer de som har svart "ja" eller "ja, delvis"

Det er et tydelig mønster i at flere studenter deltar i fadderordningen i tiden da de er nye som studenter (Figur 4.3.1). Andelen har steget fra 77 % i 2010 til 81 % i 2018. Denne økningen har skjedd på tvers av kjønn.

FIGUR 4.3.1 DELTAKING I FADDERORDNING DA MAN VAR NY STUDENT. TRENDER



4.4 MOTTAKELSE PÅ NÅVÆRENDE STUDIEPROGRAM

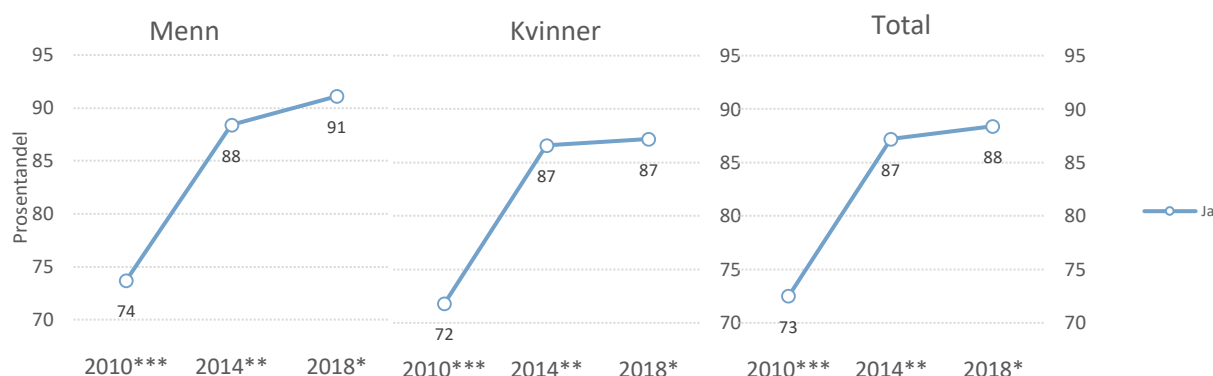
Resultatene fra årets SHoT-undersøkelse viser at det store flertallet av studenter (88 %) svarer bekreftende på at de følte seg godt mottatt på nåværende studieprogram da de var nye som studenter (Tabell 4.4.1). Opplevelsen av å bli godt mottatt er noe høyere blant mannlige enn blant kvinnelige studenter (OR=1.5 [1.4-1.6]). Det er også flest i den yngste aldersgruppen (18-20 år) som opplevde å bli godt mottatt, og andelen som svarer bekreftende på dette synker med økende alder. Studenter i Midt-Norge rapporterer oftest om å ha blitt godt mottatt (91 %), mens andelen er lavest blant studenter i Nord-Norge (86 %).

TABELL 4.4.1 FØLTE DU DEG GODT MOTTATT PÅ NÅVÆRENDE STUDIEPROGRAM DA DU VAR NY SOM STUDENT? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 88 | 91 | 87 | 90 | 89 | 88 | 86 | 86 | 88 | 89 | 91 | 86 | 88 |
| Nei | 12 | 9 | 13 | 10 | 11 | 12 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9 | 14 | 12 |

Selv om det samme spørsmålet ble stilte både i 2010, 2014 og 2018 er det vanskelig å etablere pålitelige trender for studentenes opplevelse av mottakelsen på studieprogrammet grunnet svært ulike svaralternativer de ulike undersøkelsesårene (se fotnoter, Figur 4.4.1). Like fullt kan de se ut til at det er en positiv utvikling i andelen studenter som svarer bekreftende til at de følte seg godt mottatt på nåværende studieprogram. Det er særlig en endring fra 2010 til 2014, samtidig som svaralternativene også var markant annerledes i 2010.

FIGUR 4.4.1 FØLTE DU DEG GODT MOTTATT PÅ NÅVÆRENDE STUDIEPROGRAM DA DU VAR NY SOM STUDENT?
TRENDER



*Inkluderer de som har svart "Ja" ut ifra følgende svarkategorier "Ja" og "Nei"

**Inkluderer de som har svart "Ja" ut ifra følgende svarkategorier "Ja", "Nei" og "Vet ikke/husker ikke"

***Inkluderer de som har svart "I stor grad" eller "i meget stor grad" i 2010 fra følgende svarkategorier: "I meget liten grad", "I liten grad", "Verken/eller", "I stor grad" og "I svært stor grad"

4.5 DELTAKELSE I FRIVILLIG STUDENTENGASJEMENT

I SHoT-undersøkelsen 2018 ble deltaking i frivillig studentengasjement målt ved spørsmålet: «Er du/har du vært involvert i organisert frivillig studentvirksomhet?»

Resultatene viser at om lag 4 av 10 studenter er eller har vært engasjert i slik arbeid (**Tabell 4.5.1**). Det gjelder noen flere mannlige enn kvinnelige studenter (OR=1.3 [1.3-1.4]). Andelen er høyest blant studenter i alderen 23 til 25 år (47 %), og er markert lavere både hos de yngste og de eldste studentene (begge 29 %). Det er også store regionale forskjeller i frivillig studentengasjement, som er høyest blant studenter i Midt-Norge (49 %), og lavest blant studentene i Nord-Norge (30 %). Aller høyest er imidlertid det frivillige studentengasjementet blant utenlandsstudenter (53 %), som totalt sett skiller seg ut fra innenlandsstudentene (OR=1.8 [1.6-2.0]).

TABELL 4.5.1 DELTAKING I FRIVILLIG STUDENTENGASJEMENT NÅ ELLER TIDLIGERE. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 39 | 44 | 37 | 29 | 39 | 47 | 43 | 29 | 35 | 42 | 49 | 30 | 53 |
| Nei | 61 | 56 | 63 | 71 | 61 | 53 | 57 | 71 | 65 | 58 | 51 | 70 | 47 |

Funnene fra årets undersøkelse viser at det totalt sett er 26 % av studentene som er involvert i minst ett frivillig studentengasjement nå (**Tabell 4.5.2**). Det gjelder noen flere mannlige enn kvinnelige studenter (OR=1.4 [1.3-1.4]). Det er studentene i aldersspennet fra 21 til 25 år som oftest har et frivillig studentengasjement (29 %), mens studentene i den eldste aldersgruppen (29-35 år) sjeldnest rapporterer et frivillig studentengasjement (15 %). Tilsvarende er det frivillige studentengasjementet høyest blant studentene i Midt-Norge (34 %), og lavest blant studentene i Nord-Norge (20 %).

Flest studenter angir at de har et frivillig studentengasjement knyttet til interesseforeninger (11 %), etterfulgt av faglige foreninger (10 %), mens det relativt sett er færrest studenter som er involvert i frivillig studentengasjement knyttet til studentdemokrati (5 %). Mønsteret er relativt likt for alle undertemaer av frivillig studentengasjement. Med andre ord: Det høyeste frivillige studentengasjementet ses jevnt over blant mannlige studenter, i aldersgruppen 21 til 25 år, og blant studenter i Midt-Norge.

TABELL 4.5.2 DELTAKING I FRIVILLIG STUDENTENGASJEMENT NÅ. STRATIFISERT PÅ UNDERTEMAER. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Interesseforeninger | 11 | 13 | 10 | 11 | 12 | 12 | 9 | 6 | 10 | 11 | 15 | 9 | 16 |
| Faglige foreninger | 10 | 12 | 9 | 8 | 11 | 11 | 9 | 6 | 9 | 11 | 10 | 9 | 12 |
| Kulturarena | 7 | 9 | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | 3 | 5 | 9 | 11 | 4 | 6 |
| Idrett | 7 | 9 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 2 | 5 | 9 | 10 | 4 | 9 |
| Studentdemokrati | 5 | 7 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 |
| Minst 1 frivillig studentengasjement nå | 26 | 31 | 25 | 24 | 29 | 29 | 22 | 15 | 23 | 29 | 34 | 20 | 30 |

Når det gjelder trender, så var spørsmålsleddene i 2010 og 2014 såpass forskjellige fra årets undersøkelse at det ikke er mulig å etablere pålitelige trender. Bakgrunnen er at det i 2018 ble spurt om frivillig studentengasjement nå eller tidligere, mens det de to forutgående undersøkelsene ble stilt et mer åpent spørsmål som var lite spesifikt til om det gjaldt nå eller tidligere. Vi har derfor ikke anledning til å vurdere trender i det frivillige studentengasjementet i denne rapporten.

Både i 2010 og 2014 var det imidlertid 37 % av studentene som rapporterte frivillig studentengasjement, og andelen var høyere blant mannlige (42 % i 2010 og 43 % i 2014) enn blant kvinnelige studenter (34 % i både 2010 og 2014). Slik sett bekrefter årets undersøkelse at det frivillige studentengasjementet er høyest blant mannlige studenter, mens det er nytt av året at vi kan se at rundt en fjerdedel av studentene har et aktivt studentengasjement nå.

4.6 TRIVSEL MED STUDIET

Nytt for årets SHoT-undersøkelse er et sett med spørsmål knyttet til trivsel med studiet, knyttet til bestemte temaområder som undervisningen, egen arbeidsinnsats, faglig veiledning og andre forhold som er av relevans for selve studiet (**Tabell 4.6.1**).

Resultatene viser at det er en varierende tilfredshet på de ulike delområdene. 6 av 10 studenter oppgir at de er fornøyde med undervisningen, mens det er lavest tilfredshet med tilbakemeldinger på egen læring, hvor knappe 3 av 10 svarer at de er fornøyde.

Det er jevnt over en del kjønnsforskjeller på de ulike områdene, og i særlig grad har mannlige en høyere tilfredshet med det fysiske læringsmiljøet og den faglige veiledningen enn kvinnelige studenter, mens kvinnelige studenter er mer fornøyde med egen arbeidsinnsats og arbeidsmengden på studiet.

Selv om rangeringen av hvilke forhold ved studiet studentene er mest og minst fornøyd med er jevnt over identiske på tvers av studieregioner i Norge, og mellom innenlands- og utenlandsstudenter, så er det også noen regionale forskjeller i andelen studenter som er tilfredse på de enkelte delområdene. Utenlandsstudenter er generelt mer tilfredse med egen arbeidsinnsats (OR=1.5 [1.4-1.6]) og arbeidsmengden på studiet (OR=1.2 [1.1-1.3]) enn innenlandsstudenter. Utover dette skiller studenter i Sørøst-Norge seg positivt ut på de fleste delområdene sammenlignet med studentene i resten av landet. Det er kun små forskjeller mellom Vest-, Midt- og Nord-Norge i forhold til tilfredshet med ulike deler av studiet.

TABELL 4.6.1 TRIVSEL MED STUDIET FORDELT PÅ TEMAER. KOLONNEPROSENT*

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Undervisningen | 60 | 59 | 60 | 63 | 59 | 58 | 58 | 60 | 62 | 58 | 56 | 57 | 65 |
| Det fysiske læringsmiljøet | 51 | 54 | 50 | 54 | 52 | 50 | 47 | 50 | 52 | 50 | 51 | 50 | 52 |
| Egen arbeidsinnsats | 47 | 42 | 50 | 42 | 46 | 49 | 50 | 52 | 48 | 47 | 46 | 45 | 57 |
| Måten studiet er organisert på | 45 | 47 | 44 | 50 | 45 | 43 | 41 | 43 | 45 | 44 | 45 | 41 | 47 |
| Den faglige veiledningen | 44 | 48 | 43 | 43 | 42 | 45 | 45 | 50 | 46 | 41 | 43 | 42 | 44 |
| Arbeidsmengden på studiet | 42 | 41 | 45 | 41 | 42 | 44 | 41 | 42 | 42 | 41 | 43 | 42 | 46 |
| Tilbakemeldinger på egen læring | 29 | 30 | 28 | 29 | 27 | 29 | 30 | 33 | 30 | 28 | 27 | 28 | 34 |

*Inkluderer de som har svart "Ganske fornøyd" eller "Svært fornøyd" ut ifra følgende svarkategorier "Svært misfornøyd", "Ganske misfornøyd", "Verken/eller", "Ganske fornøyd" og "Svært fornøyd"

5. STUDIEFERDIGHETER

NOEN SENTRALE FUNN:

Studieprogresjon

- De fleste studentene oppgir å følge normert studieprogresjon, både inneværende semester (86 %) og tidligere i studiet (82 %). Det sees en liten økning i andel (2 prosentpoeng) som oppgir å følge normert studieprogresjon inneværende semester.

Tid brukt på studiene forrige uke

- Studentene oppgir i gjennomsnitt at de brukte 24 timer på studiene i løpet av forrige uke. Dette er en klar nedgang fra 2014, der studentene i gjennomsnitt brukte 27 timer på studiene. Nedgangen er tydelig for begge kjønn.
- Som i 2014 sees ingen klar kjønnsforskjell i tid brukt på studiene.
- De som går på integrerte masterprogram eller profesjonsutdanninger (5 eller 6 år) bruker mest tid på studiene (gj.snitt 30 timer) og studentene ved årsheter minst (gj.snitt 17 timer). Utenlandsstudentene utmerker seg med å bruke relativt sett mye tid på studiene (gj.snitt 31 timer forrige uke).

Stryk

- Én av tre (33 %) oppgir at de har strøket til eksamen etter at de begynte på høyskole/universitet. Det sees en 2 prosentpoeng nedgang i andel som har strøket siden 2014-undersøkelsen (35 %), men andelen er fortsatt litt høyere enn ved 2010-undersøkelsen (29 %). Bildet er det samme for menn og kvinner.
- Av dem som oppgir å ha strøket, har halvparten (49 %) gjort dette en gang, 23 % to ganger, 12 % tre ganger og 6 % fire ganger og 6 % fem eller flere ganger.

Eksamensangst

- Totalt oppgir 14 % av studentene at de plages svært mye og 30 % at de plages en del av eksamensangst.
- Den klart hyppigst rapporterte konsekvensen av eksamensangst var å få dårligere eksamensresultat enn forventet (27 % av alle deltakende studenter). En mindre gruppe (2-5 % av deltakende studenter) rapporterer at eksamensangst har medført at de ikke har møtt til eksamen, avbrutt eksamen, utsatt eksamen og/eller fått tilrettelegging under eksamen.
- Redsel for å holde muntlige fremlegg eller å ta ordet i faglige sammenhenger er vanlig blant studentene; totalt oppgir omtrent halvparten å ha oppleve dette en del eller svært mye.
- Å plages av eksamensangst eller ha redsel for å holde muntlige fremlegg eller å ta ordet i faglige sammenhenger er over dobbelt så vanlig blant de kvinnelige som blant de mannlige studentene.

5.1 STUDIEPROGRESJON

Som ved tidligere SHoT-undersøkelser er studentene spurt om de følger normert studieprogresjon (definert som 30+ studiepoeng på et halvt år), henholdsvis inneværende semester og tidligere i studiet. For sistnevnte spørsmål er førstesemesterstudentene ekskluderte fra beregningsgrunnlaget.

De fleste studenter oppgir å følge normert studieprogresjon, både inneværende semester (86 %) og tidligere i studiet (82 %) (Tabell 5.1.1). Samtidig oppgir omtrent hver 10. student å ikke følge normert progresjon hittil i studiet og hver 12. inneværende semester. Nesten like mange svarer at de ikke vet om de følger normert studieprogresjon tidligere i studiet (7 %) eller inneværende semester (6 %). Likt med 2014-undersøkelsen (Figur 5.1.1) sees ingen klare kjønnsforskjeller i studieprogresjon, mens andelen som ikke har fulgt normert løp øker naturlig nok med alderen. Også mellom de geografiske regionene er det små forskjeller i studieprogresjon.

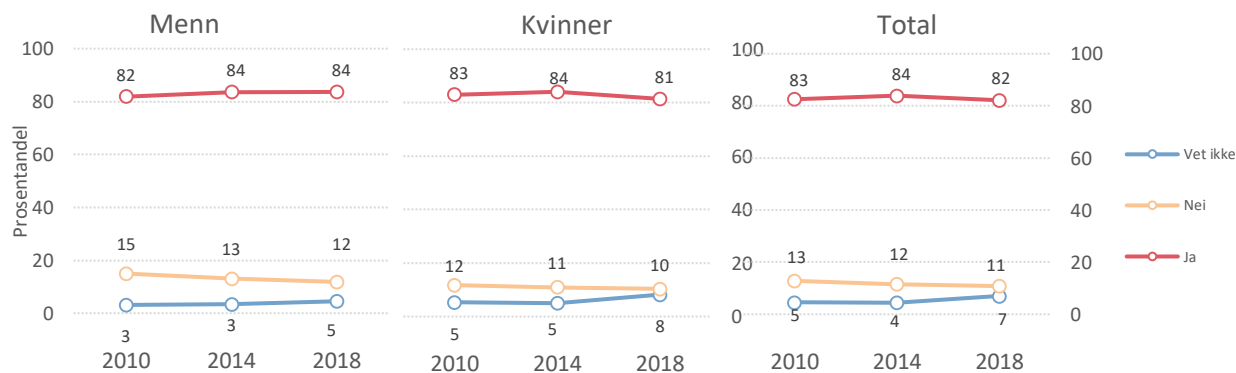
Det sees en svak økning i andel som oppgir å følge normert studieprogresjon inneværende semester. Denne økningen er på to prosentpoeng fra 2010 og 2014-undersøkelsene dersom man ser bort fra andelen som svarer «vet ikke» (Figur 5.1.2).

TABELL 5.1.1 STUDIEPROGRESJON. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Tidligere i studiet* | | | | | | | | | | | | | |
| Ja | 82 | 84 | 82 | 81 | 84 | 84 | 79 | 77 | 81 | 83 | 84 | 80 | 80 |
| Nei | 11 | 12 | 10 | 6 | 8 | 12 | 17 | 19 | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 |
| Vet ikke | 7 | 4 | 8 | 13 | 8 | 5 | 4 | 4 | 8 | 6 | 5 | 8 | 12 |
| Inneværende semester | | | | | | | | | | | | | |
| Ja | 86 | 88 | 85 | 85 | 87 | 87 | 86 | 81 | 86 | 87 | 88 | 83 | 81 |
| Nei | 8 | 8 | 8 | 4 | 6 | 9 | 11 | 16 | 8 | 8 | 7 | 9 | 7 |
| Vet ikke | 6 | 4 | 7 | 11 | 7 | 4 | 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 7 | 12 |

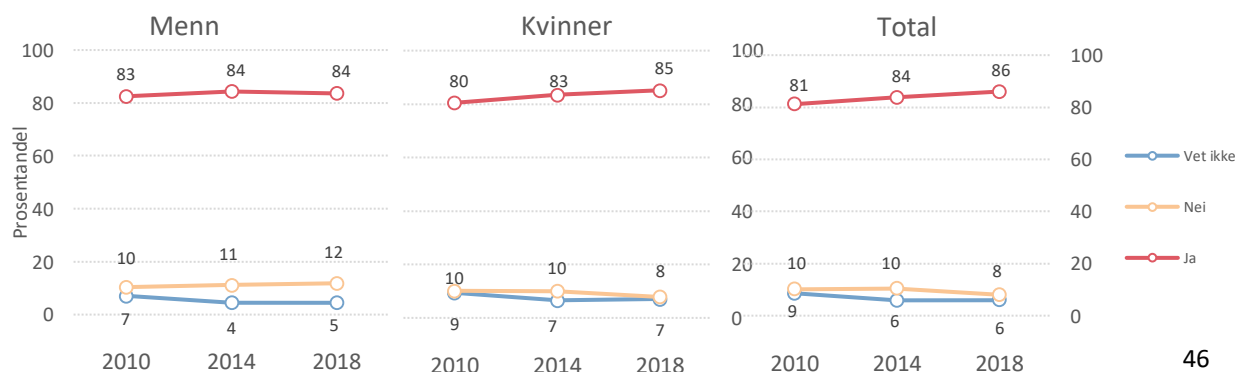
*førstesemesterstudenter ekskluderte

FIGUR 5.1.1 STUDIEPROGRESJON TIDLIGERE I STUDIET. TRENDER.



*førstesemesterstudenter ekskluderte

FIGUR 5.1.2 STUDIEPROGRESJON INNEVÆRENDE SEMESTER. TRENDER.



5.2 TID BRUKT PÅ STUDIENE FORRIGE UKE

Studentene ble spurt hvor mange timer de anslagsvis brukte på studiene i løpet av forrige uke, anslått i hele timer medregnet undervisning og selvstudium. Det samme spørsmålet ble stilt i 2014-undersøkelsene. På grunn av skeivfordelte data presenteres både gjennomsnitt og median timer brukt på studiene.

Studentene oppgir gjennomsnitt at de brukte 24 timer på studiene i løpet av forrige uke (median 21 timer) (**Tabell 5.2.1**). Dette er en klar nedgang fra 2014 (**Tabell 5.2.2**), der studentene i gjennomsnitt oppga å bruke 27 timer (median 27 timer) på studiene forrige uke. Denne nedgangen i tid brukt på studiene sees både for de kvinnelige og de mannlige studentene.

Som i 2014 sees ingen klare kjønnsforskjeller i tid brukt på studiene. Tid brukt varierer derimot med alder, der aldersgruppene 23-25 og 26-29 år bruker mer tid på studiene (median 23 og 26 timer, respektivt) enn de andre aldersgruppene (median 21 timer). Dette kan gjerne henge sammen med at studenter midt i tyveårene i større grad går på viderekomne studieprogrammer (som masterprogram). Som **tabell 5.2.3** viser er det stor forskjell i tid brukt på studiene forrige uke mellom studentene på de ulike studieprogrammene. De som går på integrerte masterprogram eller profesjonsutdanninger (5 eller 6 år) bruker mest tid på studiene (median 31 timer) og studentene ved årsheter minst (median 13 timer). Også utenlandsstudentene utmerker seg med å bruke relativt sett mye tid på studiene (median 31 timer forrige uke).

Tabell 5.2.1 Antall timer bruk på studiene forrige uke. Gjennomsnitt og median.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|--------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Gjennomsnitt | 24 | 25 | 24 | 23 | 23 | 25 | 26 | 24 | 23 | 24 | 26 | 24 | 31 |
| Median | 21 | 22 | 21 | 21 | 21 | 23 | 26 | 21 | 21 | 21 | 26 | 21 | 31 |

TABELL 5.2.2 ANTALL TIMER BRUK PÅ STUDIENE FORRIGE UKE. GJENNOMSNIITT OG MEDIAN FOR MENN OG KVINNER I 2014 OG 2018.

| | TOTAL 2018 | TOTAL 2014 | 2018 | | 2014 | |
|--------------|------------|------------|------|--------|------|--------|
| | | | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne |
| Gjennomsnitt | 24 | 27 | 25 | 24 | 27 | 27 |
| Median | 21 | 27 | 21 | 21 | 27 | 27 |

TABELL 5.2.3 ANTALL TIMER BRUK PÅ STUDIENE FORRIGE UKE ETTER STUDIEPROGRAM. GJENNOMSNIITT OG MEDIAN TIMER.

| | Gjennomsnitt | Median |
|--|--------------|--------|
| Årsenhet | 17 | 13 |
| Høyskolekandidatutdanning (2 år) | 25 | 27 |
| Bachelor-, profesjons- eller lærerutdanning (3 eller 4 år) | 22 | 21 |
| Integrert masterprogram eller profesjonsutdanning (5 eller 6 år) | 30 | 31 |
| Masterprogram (2 eller 1 ½ år) | 27 | 26 |
| Annet | 22 | 19 |

5.3 STRYK

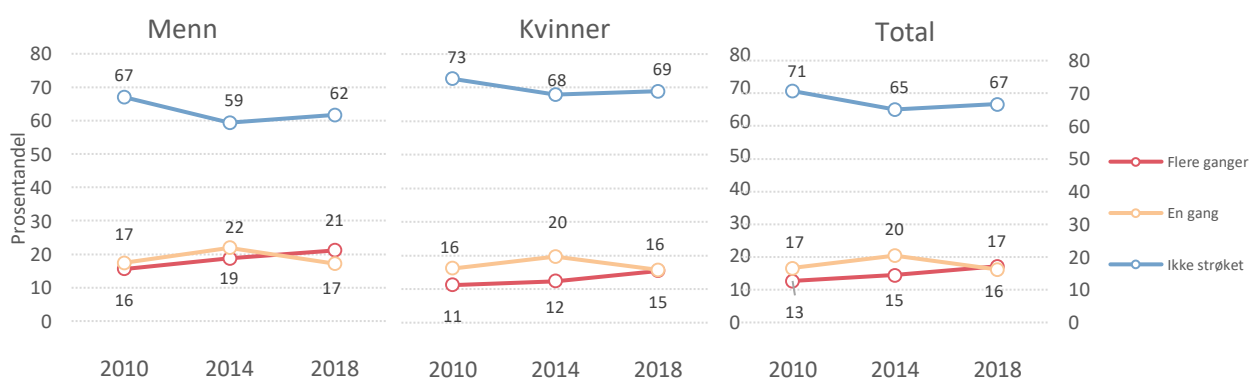
I årets undersøkelse oppgir én av tre at de har strøket til eksamen etter at de begynte på høyskole/universitet (**Tabell 5.3.1**). Halvparten av disse (totalt 16 %) har strøket kun én gang og halvparten (totalt 17 %) flere ganger. Andelen som oppgir å ha strøket på eksamen har gått ned to prosentpoeng siden 2014-undersøkelsen (35 %), men er fortsatt litt høyere enn ved 2010-undersøkelsen (29 %) (**Figur 5.3.1**). Dette bildet sees for både kvinnelige og mannlige studenter.

Nytt for årets undersøkelse er at de som oppgir å ha strøket bes angi hvor mange ganger. Av de som oppgir å ha strøket, har halvparten (49 %) gjort dette en gang, 23 % to ganger, 12 % tre ganger og 6 % fire ganger og 6 % fem eller flere ganger (**Tabell 5.3.1**). En noe høyere andel mannlige enn kvinnelige studenter oppgir å ha strøket til eksamen (38 % versus 31 %, OR=1.4 [1.3-1.4]). Andelen som har strøket og som har strøket flere ganger øker naturlig med alderen. Når det gjelder de geografiske regionene, sees også her noe variasjon. Andelen som har strøket er lavest i Sørøst (32 %) og høyest i Midt-Norge (36 %).

TABELL 5.3.1 STRYK TIL EKSAMEN ETTER Å HA STARTET Å STUDERE PÅ HØYSKOLE/UNIVERSITET. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|--------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ikke strøket | 67 | 62 | 69 | 80 | 70 | 62 | 56 | 60 | 68 | 67 | 64 | 66 | 68 |
| En gang | 16 | 17 | 16 | 13 | 16 | 17 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 |
| Flere ganger | 17 | 21 | 15 | 7 | 15 | 21 | 26 | 22 | 16 | 17 | 20 | 18 | 18 |

FIGUR 5.3.1 STRYK TIL EKSAMEN ETTER Å HA STARTET Å STUDERE PÅ HØYSKOLE/UNIVERSITET. TRENDER.



5.4 EKSAMENSANGST

I årets undersøkelse oppgir 14 % av studentene at de plages svært mye og 30 % at de plages en del av eksamensangst (til sammen 44 %) (**Tabell 5.4.1**).

Svarkategoriene er endret noe siden tidligere års undersøkelser; i år var svarkategoriene «ja, svært mye», «ja, en del», «i liten grad» og «ikke i det hele tatt», mot kategoriene «ja, mye», «ja, litt», «av og til» og «nei» i 2010 og 2014. Dette gjør at funnene om eksamensangst ikke er helt sammenlignbare på tvers av undersøkelser.

Samtidig kan det antas at formuleringene i årets undersøkelse får frem mer «ekstreme» ytterpunkter (dvs. at «ja, svært mye» tilsvarer mer eksamensangst enn «ja, mye» og «ikke i det hele tatt» muligens mer absolutt avkreftelse enn «nei»). At omtrent like stor andel oppgir høyeste kategori i år som i 2014 (14 % vs. 13 %) peker derfor i retning av at omfanget eksamensangst i beste fall er stabilt, og muligens har økt. Summerer man de to øverste kategoriene sees en tydelig økning fra 36 % (ja, mye-ja, litt) i 2010 til 44 % (ja, svært mye-ja, en del) i 2018.

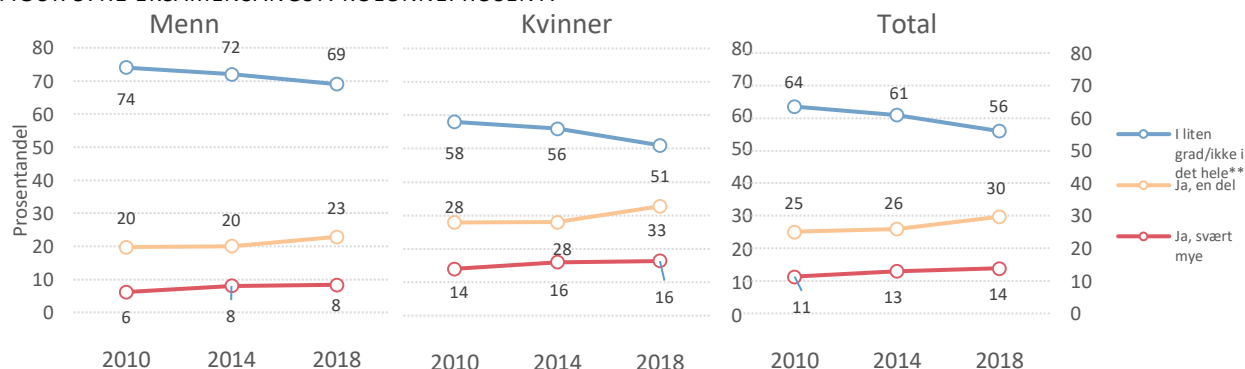
TABELL 5.4.1 EKSAMENSANGST. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja, svært mye | 14 | 8 | 16 | 15 | 13 | 13 | 15 | 17 | 15 | 13 | 12 | 17 | 13 |
| Ja, en del | 30 | 23 | 33 | 31 | 30 | 29 | 29 | 31 | 30 | 30 | 28 | 31 | 31 |
| I liten grad | 45 | 51 | 42 | 44 | 46 | 46 | 44 | 40 | 44 | 46 | 47 | 42 | 44 |
| Ikke i det hele tatt | 12 | 18 | 9 | 10 | 11 | 13 | 13 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 13 |

Som i 2014 (**Figur 5.4.1**) er omfanget av eksamensangst større blant kvinnelige enn blant mannlige studenter (OR=2.2 [2.1-2.2] for høyere grad av eksamensangst for kvinner enn for menn). Graden av eksamensangst er høyest blant de yngste og de eldste studentene.

Det er også noe variasjon i grad av rapportert eksamensangst mellom de geografiske regionene. Studentene i Nord og Sørøst rapporterer høyest grad av eksamensangst og studentene i Midt-Norge lavest (OR=1.3 [1.2-1.4] og OR=1.2 [1.1-1.3] for høyere nivå av eksamensangst blant studentene i henholdsvis Nord og Sørøst sammenlignet med Midt-Norge).

FIGUR 5.4.1 EKSAMENSANGST. KOLONNEPROSENT.*



*Svarkategorier i 2014 og 2010: Ja, mye; Ja, litt; Av og til; Nei

**Svarkategoriene «I liten grad» og «Ikke i det hele tatt» (2018) og «Av og til» og «nei» (2010 og 2014) er slått sammen

De studentene som svarte at de hadde «ja, svært mye» eller «ja, en del» eksamensangst, ble videre spurt om dette hadde fått noen konsekvenser (avkryssing en eller flere av fem konsekvenser). Den klart hyppigst rapporterte konsekvensen av eksamensangst var at studentene fikk dårligere eksamensresultat enn forventet (27 % av alle deltakende studenter). En mindre gruppe (2-5 % av deltakende studenter) rapporterer at eksamensangst har medført at de ikke har møtt til eksamen, avbrutt eksamen, utsatt eksamen og/eller fått tilrettelegging under eksamen (**Tabell 5.4.2**).

Til tross for kjønnsforskjeller i grad av eksamensangst, sees få forskjeller mellom mannlige og kvinnelige studenter i rapporterte *konsekvenser* av eksamensangst. Dette bortsett fra opplevelse av å få dårligere resultat enn forventet, som er 10 % hyppigere blant de kvinnelige enn blant de mannlige studentene (30 % av deltakende kvinner versus 20 % av deltakende menn). Videre er det en svak alderstrend, med en økning i andelen som rapporterer konsekvenser av eksamensangst med økende alder.

TABELL 5.4.2. KONSEKVENSER AV EKSAMENSANGST, PROSENT AV ALLE STUDENTER.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ikke møtt til eksamen | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 7 | 8 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Avbrutt eksamen | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Utsatt eksamen | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 6 | 8 | 8 | 5 | 5 | 4 | 3 | 6 |
| Dårligere resultat enn forventet | 27 | 20 | 30 | 26 | 28 | 27 | 28 | 29 | 28 | 26 | 27 | 28 | 28 |
| Fått tilrettelagt eksamen | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |

*Prosent av total, mens spørsmål bare stilt til de som oppgav å ha svært mye eller en del eksamensangst

5.5 REDD FOR MUNTlige FREMLEGG ELLER Å TA ORDET

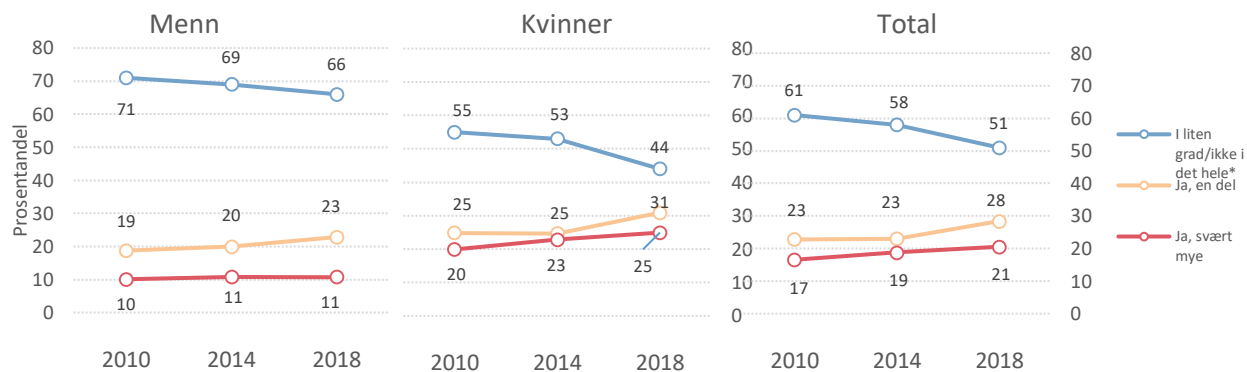
Redsel for å holde muntlige fremlegg eller for å ta ordet i faglige sammenhenger er vanlig blant studentene; totalt oppgir omtrent halvparten å ha oppleve dette en del eller svært mye (**Tabell 5.5.1**). Likt som for eksamensangst er redsel for muntlige fremlegg eller å ta ordet langt vanligere blant de kvinnelige enn blant de mannlige studentene (OR=2.5 [2.4-2.6] for å ha svart bekreftende blant kvinnelige sammenlignet med mannlige studenter. Det er relativt små forskjeller mellom aldersgruppene og de geografiske regionene i rapportert redsel for muntlige fremlegg.

TABELL 5.5.1 REDSEL FOR Å HOLDE MUNTlige FREMLEGG ELLER Å TA ORDET I FAGLIGE SAMMENHENGER. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja, svært mye | 21 | 11 | 25 | 22 | 21 | 19 | 20 | 21 | 21 | 20 | 19 | 23 | 17 |
| Ja, en del | 28 | 23 | 31 | 29 | 29 | 28 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 28 | 29 |
| I liten grad | 36 | 42 | 33 | 35 | 36 | 37 | 36 | 33 | 36 | 36 | 37 | 34 | 37 |
| Ikke i det hele tatt | 15 | 24 | 11 | 13 | 14 | 15 | 17 | 17 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 |

Svarkategoriene for spørsmålet om redsel for muntlige fremlegg er endret i årets undersøkelse på lik måte som for spørsmålet om eksamensangst. Tolkning av trender bør derfor gjøres med ekstra forsiktighet. Med dette i mente, antyder det en tydelig øking i rapportert redsel for å muntlige fremlegg eller å ta ordet, fra henholdsvis 40 % og 42 % som svarte «ja, mye-ja, litt» i 2010 og 2014 til 49 % i 2018 som svarer «ja, svært mye-ja, en del» (**Figur 5.5.1**). Denne økningen sees både blant kvinnelige og mannlige studenter, men er noe mer markant blant de kvinnelige studentene.

FIGUR 5.5.1 REDSEL FOR Å HOLDE MUNTlige FREMLEGG ELLER Å TA ORDET I FAGLIGE SAMMENHENGER. TRENDER*.



*Svarkategorier i 2014 og 2010: Ja, mye; Ja, litt; Av og til; Nei

**Svarkategoriene «I liten grad» og «Ikke i det hele tatt» (2018) og «Av og til» og «nei» (2010 og 2014) er slått sammen

6. FYSISK HELSE

NOEN SENTRALE FUNN:

Opplevelse av egen helse

- 79 % av studentene oppgir at de har god eller svært god helse. Dette gjelder flere mannlige (85 %) enn kvinnelige studenter (77 %), og opplevelsen av å ha god eller svært god helse synker med økende alder.
- Utenlandsstudentene rapporterer oftest om god eller svært god helse (83 %), etterfulgt av studenter i Vest- og Midt-Norge (81 %). Noen færre studenter i Sørøst- og Nord-Norge angir at de har god eller svært god helse (78 %).
- Selv om det ikke kan gis pålitelige trendanalyser grunnet endring i spørsmålsledd og responskategorier i årets undersøkelse, er det indikasjoner på at egenvurdert helse er i bedring blant studentene.

Sykdommer/plager

- Mange studenter rapporterer fysiske sykdommer/plager. De vanligste sykdommene/plagene er allergi/intoleranse (30 %), migrene og eksem (begge 10 %). Det er kun små regionale forskjeller i forekomsten av fysiske sykdommer/plager.
- Kvinnelige studenter rapporterer noe oftere om sykdommer/plager enn mannlige studenter. Særlig har kvinnelige studenter oftere migrene, irritabel tarm og eksem.
- Flere eldre studenter rapporterer allergi/intoleranse, annen sykdom og irritabel tarm enn yngre studenter, samtidig som flest av de yngste studentene angir synsvansker.

Helseplager

- En tredjedel av studentene har hatt mye eller svært mye helseplager siste uke. Andelen er betydelig høyere blant kvinnelige (38 %), enn blant mannlige studenter (17 %). Det er fleste av de yngste og eldste studentene som rapporterer høye nivåer av helseplager siste uke, mens problemet er mest utbredt blant studenter i Sørøst- og Nord-Norge.
- Følelse av trøtthet og lite energi (45 %) er den vanligste helseplagen, men også søvnproblemer (25 %), nakkesmerter (19 %) og hodepine (18 %) er utbredt. Kvinnelige studenter rapporterer oftere om alle typer helseplager som er undersøkt enn hva mannlige studenter gjør. Det er begrensede forskjeller på tvers av alder, men de yngste studentene har noe oftere hodepine, mageproblemer og svimmelhet, mens de eldste studentene har noe oftere smerter i rygg, nakke, armer, ben eller ledd.

Søkt hjelp for fysiske plager

- 38 % av studentene har søkt hjelp for fysiske plager siste året, og dette gjelder klart flere kvinnelige (43 %) enn mannlige studenter (28 %). Det er flest studenter i Nord-Norge og Vest-Norge som søkt hjelp for fysiske plager siste året, mens andelen er lavest blant utenlandsstudentene.
- Det har vært en liten økning i andelen studenter som har søkt hjelp for fysiske plager siste året, etter en nedgang fra 2010 til 2014. Mens tallet lå på 35 % i 2010 og 33 % i 2014, har andelen steget til 38 % i 2018. Økningen gjelder i særlig grad for kvinnelige studenter. Det har imidlertid vært en endring i spørreskjemaet som gjør at det er vanskelig å vurdere hvor stor den reelle økningen har vært i andelen studenter som har søkt hjelp for fysiske plager.

Medikamentbruk

- 40 % av studentene bruker minst én medisin ukentlig, imot 31 % i 2010 og 34 % i 2014. Av spesifiserte medikamenter er det smertestillende medisiner som er vanligst. 20 % av studentene rapporterer minst ukentlig bruk av disse.
- Flere kvinnelige enn mannlige studenter bruker medikamenter minst ukentlig. Dette gjelder for alle typer medikamenter som er undersøkt.
- Det er en gjennomgående trend sammenlignet med undersøkelsene fra 2014 og 2010 at den ukentlige medisinbruken har gått opp; et mønster som ses innenfor alle typer medisiner som er kartlagt i undersøkelsen. Økningen gjelder også for bruk av antidepressiva, sovemedisiner og beroligende medisiner.
- Bruken av prestasjonsfremmende legemidler er forholdsvis lav. Rundt 5 % av studentene rapporterer bruk av slike midler i løpet av studietiden, og herunder er bruk av energidrikk vanligst.

Trening og mosjon

- To-tredjedeler av studentene (67 %) trener 2-3 ganger i uken eller mer, mens kun 4 % aldri mosjonerer. En-fjerdedel (24 %) av studentene mosjonerer omtrent hver dag. Mannlige studenter skiller seg ut ved at de oftere enn kvinnelige studenter trener omtrent hver dag (27 % vs. 22 %), samt at de oftere enn kvinnelige studenter aldri mosjonerer (6 % vs. 4 %).
- Den eldste aldersgruppen av studentene (29-34 år) trener/mosjonerer generelt mindre enn yngre studenter.
- Det ser ut til å ha vært en viss reduksjon i andelen studenter som trener 2-3 ganger i uken eller mer i årets undersøkelse (67 %), sammenlignet med i 2014 (70 %) og 2010 (69 %). Denne reduksjonen kan forklares ved at andelen av mannlige studenter som trener 2-3 ganger i uken eller mer har sunket.

BMI

- Omtrent en tredjedel (32 %) av studentene er overvektige eller har fedme. Majoriteten av studentene er imidlertid normalvektige (64 %), mens et mindretall (3 %) kan regnes som undervektige. Flere mannlige enn kvinnelige studenter er overvektige eller har fedme, mens andelen studenter med overvekt/fedme øker med alder.
- I den eldste aldersgruppen (29-34 år) har hele 46 % overvekt/fedme sammenlignet med 26 % i den yngste aldersgruppen (18-20 år). Andelen studenter med undervekt er høyest i den yngste aldersgruppen (6 %), og synker gradvis med alderen.
- Studenter i Nord-Norge skiller seg ut med en klart høyere andel som har overvekt/fedme (39 %) enn resten av landet, mens den laveste andelen med overvekt/fedme ses blant utenlandsstudentene (27 %).
- Årets undersøkelser viser at det har vært en markant økning i andelen studenter som har overvekt/fedme (32 %) sammenlignet med i 2014 (26 %) og 2010 (23 %). Det har særlig vært en økning i overvekt/fedme blant kvinnelige studenter de siste fire årene.
- Det har ellers vært nedgang i andelen kvinnelige studenter som er undervektige. Andelen er redusert fra ca. 5 % i 2010 til ca. 4 % i 2018.

Tannlegebesøk

- 36 % av studentene rapporterer at de bruker tannlege, mens det er kun 27 % av studentene som angir at de bruker tannlege årlig eller oftere. Det er noen flere kvinnelige enn mannlige studenter som bruker tannlege årlig eller oftere. Flest av eldste studentene (29-34 år) bruker tannlege årlig eller oftere. Årlig eller hyppigere tannlegebruk er vanligst blant studenter i Vest-Norge (31 %), og er lavest blant utenlandsstudentene (22 %).
- Årets undersøkelse viser en reduksjon i årlig eller oftere bruk av tannlege. Andelen som rapporterer bruk av tannlege siste året har gått fra 43 % i 2010 og 36 % i 2014 til 27 % i 2018. Det har imidlertid vært noen endringer i årets spørreskjema som gjør at det er vanskelig å bedømme sikkert hvor stor den reelle nedgangen har vært.

6.1 HVORDAN ER HELSEN DIN NÅ

SHoT-undersøkelsen 2018 viser at 79 % av studentene oppgir at de opplever en god eller svært god helse (**Tabell 6.1.1**). Det er en større andel av mannlige enn kvinnelige studenter som oppgir en god eller svært god helse (OR=1.7 [1.6-1.8]). Videre er det flere studenter i aldersspennet 18 til 25 år som oppgir en god helse enn eldre studenter (26-34 år). Flest studenter i Vest- og Midt-Norge oppgir en god helse (81 %), mens utenlandsstudentene skårer enda høyere (83 %). Studenter i Sørøst- og Nord-Norge rapporterer noe sjeldnere om en god helse (78 %).

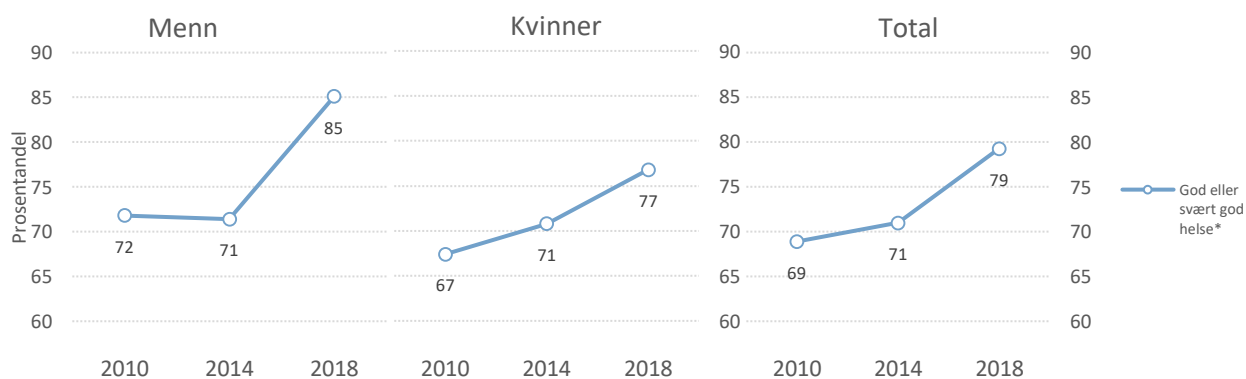
TABELL 6.1.1 HVORDAN ER HELSEN DIN NÅ? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Dårlig | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Ikke helt god | 18 | 13 | 21 | 18 | 17 | 17 | 21 | 23 | 19 | 17 | 17 | 20 | 16 |
| God | 49 | 48 | 50 | 50 | 49 | 49 | 48 | 50 | 49 | 50 | 50 | 49 | 45 |
| Svært god | 30 | 37 | 27 | 29 | 32 | 31 | 28 | 23 | 29 | 31 | 31 | 29 | 38 |
| God eller svært god | 79 | 85 | 77 | 80 | 81 | 80 | 76 | 73 | 78 | 81 | 81 | 78 | 83 |

Det har vært en endring i spørsmålsleddet som måler egenvurdert fysisk helse blant studentene. I 2018 ble det spurt «Hvordan er helsen din nå?», mens det i 2010 og 2014 ble spurt om «Hvordan vurderer du din egen fysisk helse i alminnelighet?». I tillegg var det noen andre responskategorier fra undersøkelsene i 2010/2014 til 2018. Dette gjør at det blir vanskelig å etablere pålitelige trendanalyser for egenvurdert fysisk helse.

Like fullt er det indikasjoner på at egenvurdert fysisk helse har bedret seg blant studentene de siste årene (**Figur 6.1.1**). Andelen som rapporterte om en god eller svært god helse økte fra 69 % til 71 % fra 2010 til 2014, mens en ytterligere økning ses i årets undersøkelse, hvor 79 % av studentene angir at de har en god eller svært god helse. Trenden må imidlertid tolkes med forsiktighet grunnet endring i spørsmålsledd og svarkategorier.

FIGUR 6.1.1 VURDERING AV EGEN FYSISK HELSETILSTAND. TRENDER*



*Inkluderer de som har svart «God» eller «Svært god» på spørsmålet «Hvordan er helsen din nå?» i 2018; og de som har svart «God» eller «Svært god» på spørsmålet «Hvordan vurderer du din fysiske helse i alminnelighet?» i 2010 og 2014.

6.2 SYKDOMMER/PLAGER

Studentene ble i undersøkelsen spurt om hvilke sykdommer eller plager de har (**Tabell 6.2.1**). Den hyppigste sykdommen/plagen er allergi og intoleranse (30 %), etterfulgt av eksem og migrene (begge 10 %).

Det er enkelte regionale forskjeller i forekomsten av selvrapporterte sykdommer/plager, men disse er jevnt over små. Studenter i Midt-Norge og utenlandsstudentene angir en noe lavere forekomst av enkelte sykdommer/plager (migrene og eksem) enn studenter i resten av Norge.

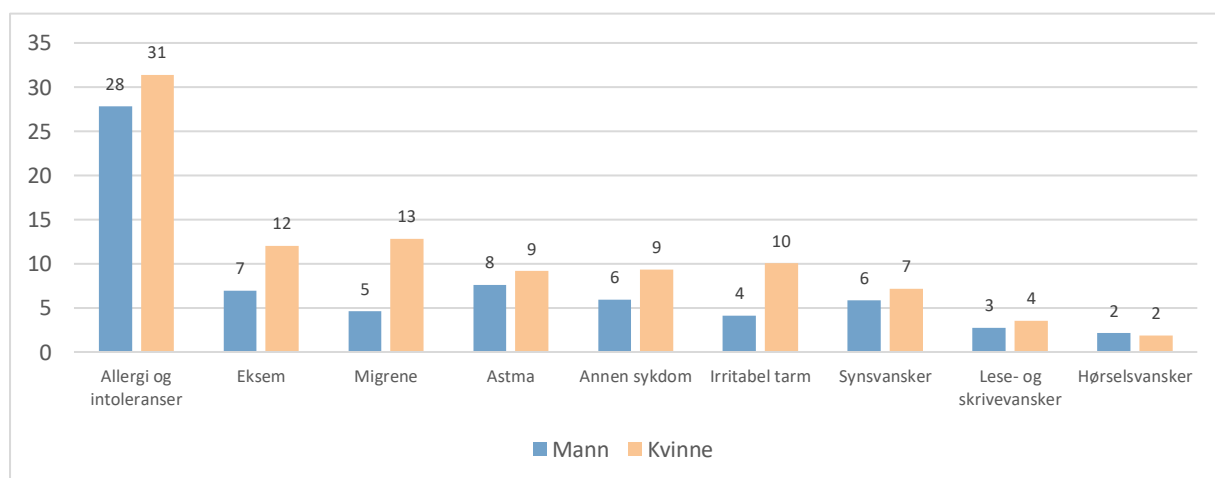
TABELL 6.2.1 HAR DU NOEN AV DISSE SYKDOMMENE/PLAGENE? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Region | | | | |
|-------------------------|--------|--------|------|------|------|--------|
| | | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Allergi og intoleranser | 30 | 31 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Eksem | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 9 |
| Migrene | 10 | 11 | 11 | 9 | 11 | 10 |
| Astma | 9 | 9 | 8 | 8 | 10 | 8 |
| Annen sykdom | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 |
| Irritabel tarm | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 |
| Synsvansker | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| Lese- og skrivevansker | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Hørselsvansker | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

*Følgende sykdommer/plager er utelatt fra tabellen pga. lav forekomst: diabetes (0.8 %), leddgikt (0.8 %), kronisk utmattelsessyndrom/ME (0.7 %), hjertesykdom (0.7 %), fibromyalgi (0.6 %), epilepsi (0.5 %), cerebral parese (0.1 %), kreft (0.1 %), multipel sklerose/MS (0.1 %). Også disse sykdommene/plagene er imidlertid med i summeskåren

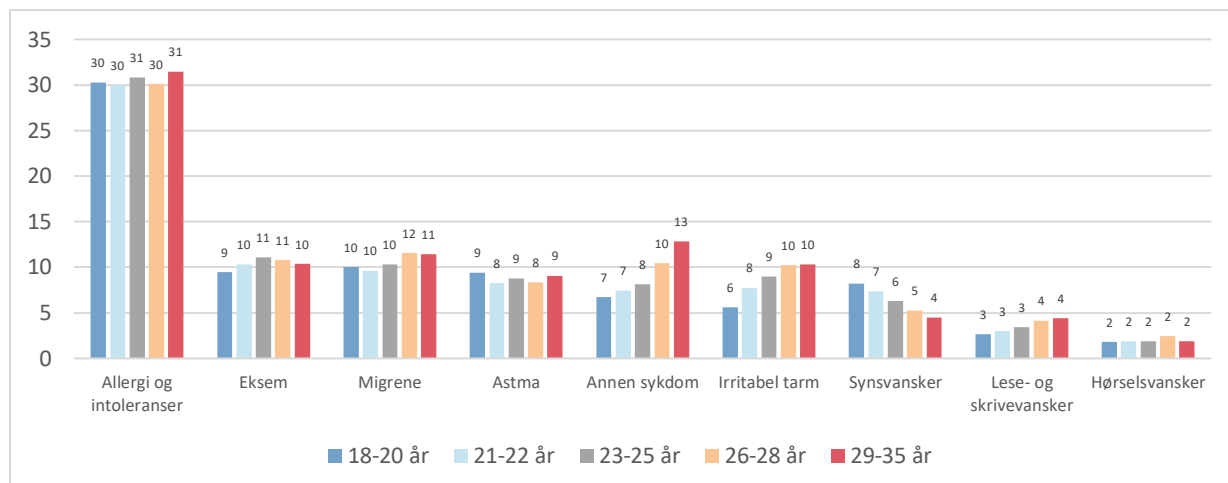
Kvinnelige studenter rapporterer jevnt over om flere sykdommer/plager enn mannlige studenter (**Figur 6.2.1**). Tydeligst kommer denne kjønnsforskjellen til uttrykk i forekomsten av migrene (OR = 3.0 [2.8-3.3]), irritabel tarm (OR = 2.6 [2.4-2.9]) og eksem (OR = 1.8 [1.7-2.0]).

FIGUR 6.2.1 HAR DU NOEN AV DISSE SYKDOMMENE/PLAGENE? STRATIFISERT PÅ KJØNN. KOLONNEPROSENT



Eldre studenter har en noe høyere forekomst av allergi/intoleranse, annen sykdom og irritabel tarm enn yngre studenter (**Figur 6.2.2**). Samtidig er andelen studenter med synsvansker høyere i de yngre aldersgruppene.

FIGUR 6.2.2 HAR DU NOEN AV DISSE SYKDOMMENE/PLAGENE? STRATIFISERT PÅ ALDER. KOLONNEPROSENT



Når det gjelder trender over tid i forhold til fysiske sykdommer/plager, så er det det flere studenter i årets undersøkelse som angir at de har allergi, eksem eller astma (utgjør totalt 37 % av studentene), sammenlignet med 2010 (totalt 19 %) og 2014 (totalt 20 %).

Dette funnet må imidlertid tas med et stort forbehold. I 2010 og 2014 var spørsmålsleddet: «Har du varig skade, sykdom eller funksjonsnedsettelse?», mens det i 2018 ble instruert «Kryss av dersom du har noen av disse sykdommene/plagene». Dessuten var svarleddene svært ulike: I 2010 og 2014 var blant annet «Ja, allergi, astma eller eksem» et samlet svarledd, mens det i 2018 var mulig å separat krysse av for henholdsvis «Allergi og intoleranser», «Astma» og «Eksem». Disse forholdene gjør det vanskelig å vurdere trenden i forekomsten av sykdommer/plager i studentpopulasjonen de siste årene.

6.3 HELSEPLAGER I LØPET AV DE 7 SISTE DAGENE

Nytt for årets SHoT-undersøkelser er at det er kartlagt somatiske helseplager. Disse symptomene ble undersøkt ved hjelp av screeningskjemaet Somatic Symptoms Scale (SSS-8). Anbefalte cutoff for å dele inn i nivåer av helseplager er basert på anbefalinger fra en nyere vitenskapelig artikkel som vurderte de psykometriske egenskapene til SSS-8 (Gierk et.al, 2014).² Nærmere bestemt blir det anbefalt en inndeling i ingen eller svært lite plager (0-3 poeng på SSS-8), lite plager (4-7 poeng), middels plager (8-11 poeng), mye plager (12-15 poeng), og svært mye plager (over 16 poeng).

Omtrent en-tredjedel (32 %) av studentene angir at de har mye eller svært mye helseplager (**Tabell 6.3.1**) basert på denne inndelingen. Kvinnelige studenter har mye oftere et høyt nivå av helseplager enn mannlige studenter (OR=3.1 [3.0-3.3]). Det er videre et mønster at flere av de yngste og eldste studentene rapporterer høye nivåer av helseplager, mens andelen er lavest i aldersgruppen 23-25 år. Det er markerte forskjeller på tvers av studieregioner i forhold til hvor mange som angir å være mye eller svært mye helseplager. Studenter i Sørøst- og Nord-Norge har oftest slike plager (33-34 %), mens andelen er lavest i Midt-Norge (27 %) og blant utenlandsstudentene (28 %).

² Gierk, B., Kohlmann, S., Kroenke, K., Spangenberg, L., Zenger, M., Brähler, E., & Löwe, B. (2014). The somatic symptom scale-8 (SSS-8): a brief measure of somatic symptom burden. *JAMA internal medicine*, 174(3), 399-407.

TABELL 6.3.1 NIVÅ AV HELSEPLAGER SISTE UKE BASERT PÅ SSS-8-KARTLEGGINGSSKJEMA. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-------------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ingen eller svært lite plager (0-3) | 20 | 33 | 14 | 18 | 20 | 21 | 20 | 19 | 18 | 20 | 22 | 19 | 23 |
| Lite plager (4-7) | 26 | 32 | 24 | 25 | 27 | 27 | 25 | 24 | 25 | 26 | 28 | 25 | 27 |
| Middels plager (8-11) | 22 | 19 | 24 | 23 | 22 | 23 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 23 | 22 |
| Mye plager (12-15) | 16 | 10 | 19 | 17 | 16 | 15 | 16 | 18 | 17 | 16 | 15 | 17 | 14 |
| Svært mye plager (16-32) | 16 | 7 | 20 | 17 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 16 | 12 | 16 | 13 |
| Mye eller svært mye plager | 32 | 17 | 38 | 34 | 31 | 30 | 32 | 35 | 34 | 31 | 27 | 33 | 28 |
| Gjennomsnitt (SSS-8) | 9,1 | 6,5 | 10,2 | 9,5 | 9,0 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 9,4 | 9,0 | 8,4 | 9,2 | 8,5 |

Når det gjelder hvilken type helseplager studentene rapporterer å ha hatt siste uken (**Tabell 6.3.2**), så kommer det fram i årets undersøkelse at følelse av trøtthet og lite energi (45 %) er vanligst. Også søvnproblemer (25 %), nakkesmerter (19 %), og hodepine (18 %) er forholdsvis utbredt blant studentene.

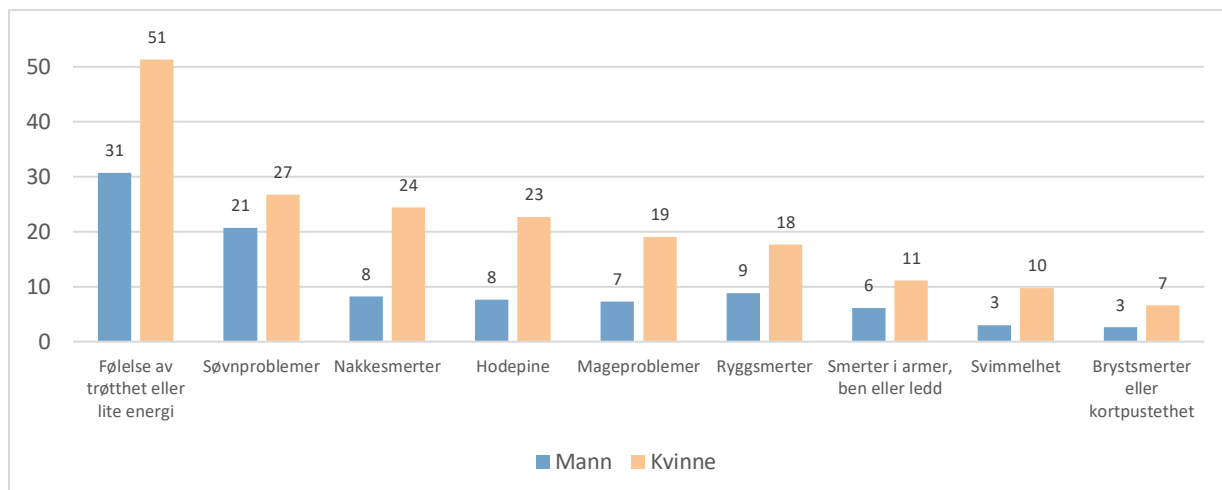
TABELL 6.3.2 HELSEPLAGER FORDELT PÅ UNDERTEMA. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 |
| Følelse av trøtthet eller lite energi | 45 | 31 | 51 | 48 | 45 | 44 | 45 | 48 |
| Søvnproblemer | 25 | 21 | 27 | 27 | 25 | 24 | 25 | 26 |
| Nakkesmerter | 19 | 8 | 24 | 19 | 19 | 19 | 21 | 22 |
| Hodepine | 18 | 8 | 23 | 20 | 18 | 17 | 17 | 18 |
| Mageproblemer | 15 | 7 | 19 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 |
| Ryggsmerter | 15 | 9 | 18 | 16 | 15 | 14 | 15 | 17 |
| Smerter i armer, ben eller ledd | 10 | 6 | 11 | 10 | 9 | 9 | 11 | 13 |
| Svimmelhet | 8 | 3 | 10 | 9 | 8 | 7 | 8 | 8 |
| Brystsmerter eller kortpustethet | 5 | 3 | 7 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 |

*Inkluderer de som har svart at de er "Ganske mye" eller "Svært mye" plaget

Det er et gjennomgående mønster at kvinnelige studenter oftere rapporterer alle helseplagene som er undersøkt (**Figur 6.3.1**).

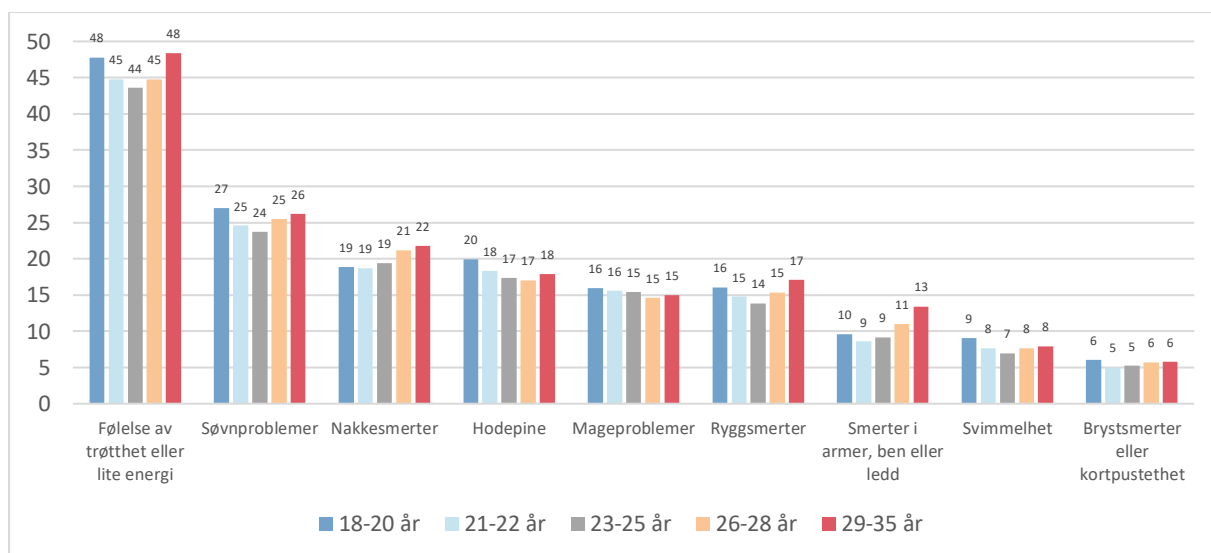
FIGUR 6.3.1 HELSEPLAGER FORDELT PÅ UNDERTEMA OG STRATIFISERT PÅ KJØNN. KOLONNEPROSENT.



*Inkluderer de som har svart at de er "Ganske mye" eller "Svært mye" plaget

Det er atskillig mindre forskjeller i forhold til helseplager på tvers av alder (**Figur 6.3.2**). Imidlertid har de yngste studentene noe oftere hodepine, mageproblemer eller svimmelhet enn eldre studenter. På den annen side øker andelen studenter som rapporterer nakkesmerter, ryggsmerter og smerter i armer, ben og ledd med stigende alder.

FIGUR 6.3.2 HELSEPLAGER FORDELT PÅ UNDERTEMA OG STRATIFISERT PÅ ALDER. KOLONNEPROSENT.



6.4 SØKT HJELP FOR FYSISKE PLAGER

Undersøkelsen viser at 38 % av studentene har søkt hjelp for fysiske plager siste året (**Tabell 6.4.1**). Flere kvinnelige enn mannlige studenter har søkt hjelp for fysiske plaget (OR=2.0 [1.9-2.1]). Det er kun små forskjeller på tvers av alder, og på tvers av studieregioner. Imidlertid er det en noe høyere andel av studentene i Nord-Norge (68 %) og blant utenlandsstudentene (69 %) som har søkt hjelp for fysiske plager siste året.

TABELL 6.4.1 HAR SØKT HJELP FOR FYSISKE PLAGER SISTE 12 MÅNEDER. KOLONNEPROSENT

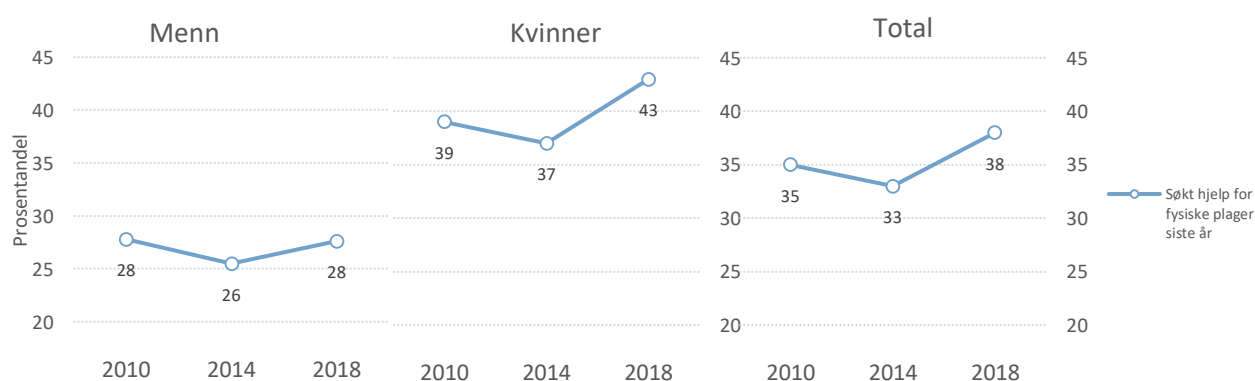
| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sør-Øst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 38 | 28 | 43 | 30 | 37 | 41 | 44 | 44 | 37 | 40 | 38 | 42 | 36 |
| Ja, men har ikke fått hjelp | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Nei* | 60 | 71 | 55 | 68 | 61 | 57 | 54 | 54 | 61 | 58 | 60 | 56 | 62 |

*Inkluderer de som har svart "Nei", samt de som ikke fikk anledning til å svare på spørsmålet fordi de ikke hadde haket av for at de benytter fastlege/allmennlege eller legevakt

Det ser ut til å ha vært en viss økning i andelen studenter som har søkt hjelp for fysiske plager siste året (**Figur 6.4.1**). Mens 38 % av studentene rapporterte om å ha søkt slik hjelp i 2018, var tilsvarende andel på 35 % i 2010 og 33 % i 2014. Blant mannlige studenter ligger andelen som har søkt hjelp for fysiske plager siste år på nivå med tallene fra 2010 (begge årene 28 %), mens det har vært en økning blant kvinnelige studenter (fra 39 % i 2010 til 43 % i 2018).

Det må imidlertid understrekes at endringer i spørreskjemaene fra 2010/2014 sammenlignet med 2018 gjør det vanskelig å bedømme hvor pålitelige denne trenden er. I SHoT-undersøkelsen 2018 ble spørsmålet om hvor vidt en hadde søkt hjelp for fysiske plager siste år kun stilt til de som hadde svart bekreftende på at de benytter seg av fastlege/allmennlege og/eller legevakt; totalt 62 % av studentene. Derfor har vi ikke fullstendig informasjon med tanke på hvor vidt de har søkt hjelp for fysiske plager siste år. Det er derfor sannsynlig at vi har underestimert den reelle andelen som har søkt hjelp for fysiske plager.

FIGUR 6.4.1 HAR SØKT HJELP FOR FYSISKE PLAGER SISTE 12 MÅNEDER. TRENDER



*Inkluderer de som har svart "Ja" ut ifra følgende svarkategorier i 2018: "Ja", "Ja, men har ikke fått hjelp," "Nei, men vurdert" og "Nei"; og de som har de som har svart "Ja" ut ifra følgende svarkategorier i 2010 og 2014: "Ja", "Nei, men har vurdert" og "Nei"

6.5 MEDIKAMENTBRUK

6.5.1 GENERELL MEDIKAMENTBRUK

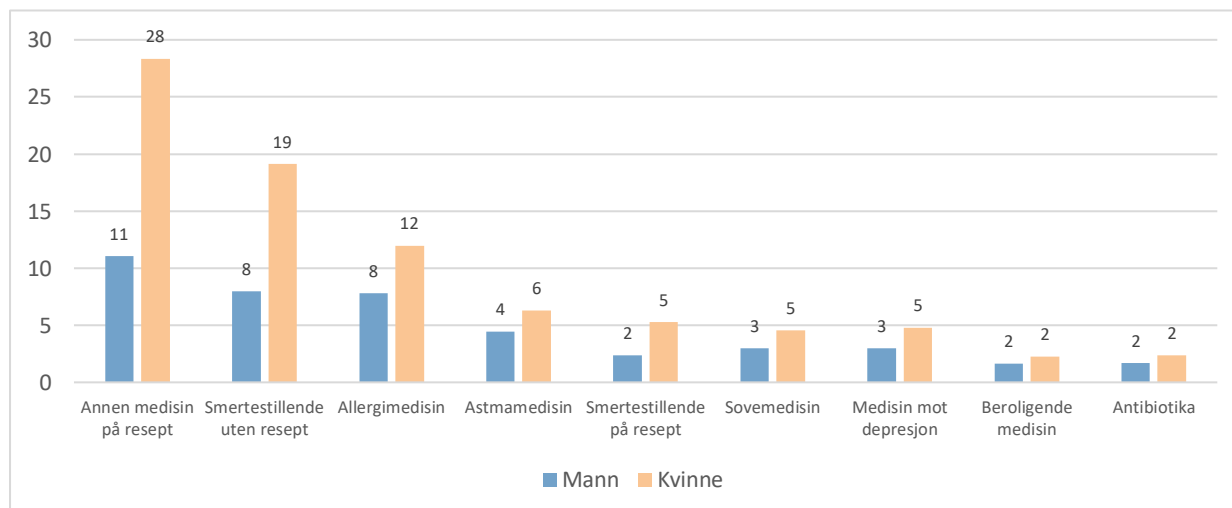
Årets SHoT-undersøkelse viser at medisinbruk blant studentene er vanlig (**Tabell 6.5.1.1**). Totalt bruker 40 % av studentene minst 1 type medisin minst ukentlig. Det er samlekategorien for andre (uspesifiserte) medikamenter på resept som er mest utbredt blant studentene (23 %). Når det gjelder spesifiserte medikamenter, så er det smertestillende medisin (totalt 20 %) som er vanligst, etterfulgt av allergimedisin (11 %) og astmamedisin (6 %). Imidlertid er også bruken av antidepressiva (4 %) og sovemedisiner (4 %) relativt vanlig.

TABELL 6.5.1.1 MINST UKENTLIG BRUK AV MEDIKAMENTER SISTE 4 UKER. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Annen medisin på resept | 23 | 11 | 28 | 23 | 22 | 23 | 24 | 25 | 23 | 23 | 23 | 25 | 21 |
| Smertestillende uten resept | 16 | 8 | 19 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 17 | 15 | 14 | 17 | 16 |
| Allergimedisin | 11 | 8 | 12 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 10 | 12 | 9 | 11 | 13 |
| Astmamedisin | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| Smertestillende på resept | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| Sovemedisin | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Medisin mot depresjon | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 7 | 8 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| Beroligende medisin | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Antibiotika | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Minst 1 medisin ukentlig | 40 | 25 | 47 | 39 | 39 | 41 | 43 | 45 | 40 | 41 | 38 | 43 | 41 |

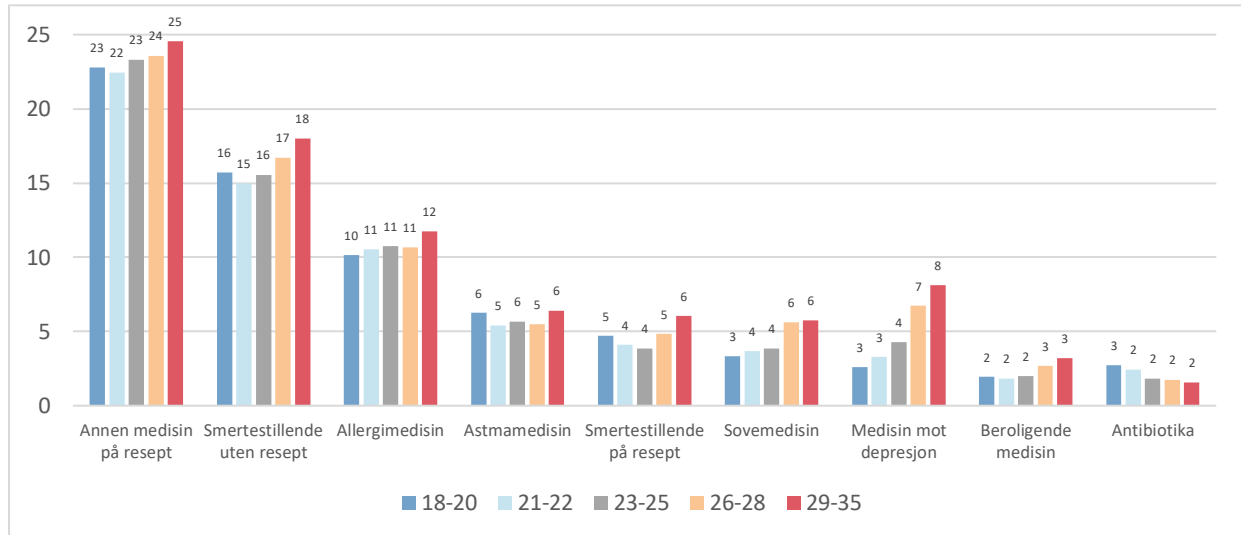
Det er tydelige kjønnsforskjeller i medisinbruk. Det er en klar kjønnsforskjell (OR=2.7 [2.5-2.8]) i andelen studenter som bruker minst 1 medisin ukentlig, noe som gjelder 25 % av de mannlige studentene og 47 % av de kvinnelige studentene. Mønsteret med at kvinnelige studenter oftere enn mannlige studenter bruker medisin ukentlig ses innenfor alle typer medikamenter (**Figur 6.5.1.1**). Forskjellen er størst i forhold til annen medisin på resept, noe som sannsynligvis delvis kan forklares med at p-piller kan inngå i denne kategorien.

FIGUR 6.5.1.1 MINST UKENTLIG BRUK AV MEDIKAMENTER SISTE 4 UKER. STRATIFISERT PÅ KJØNN. KOLONNEPROSENT



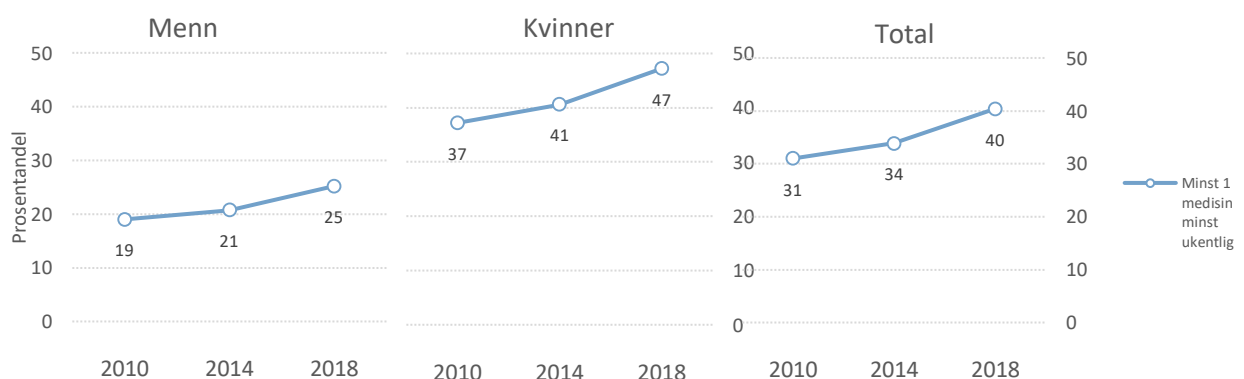
Det er også noen aldersforskjeller i ukentlig bruk av medisiner (**Figur 6.5.1.2**). Medisinbruken går noe opp med økende alder for de fleste typer medisiner, samtidig som bruken av antibiotika er høyest i de yngste aldersgruppene.

FIGUR 6.5.1.2 MINST UKENTLIG BRUK AV MEDIKAMENTER SISTE 4 UKER. STRATIFISERT PÅ ALDER. KOLONNEPROSENT



Det er en gjennomgående trend sammenlignet med undersøkelsene fra 2014 og 2010 at den ukentlige medisinbruken har gått opp (**Figur 6.5.1.3**).

FIGUR 6.5.1.3 MINST UKENTLIG BRUK AV MINST 1 MEDISIN. TRENDER



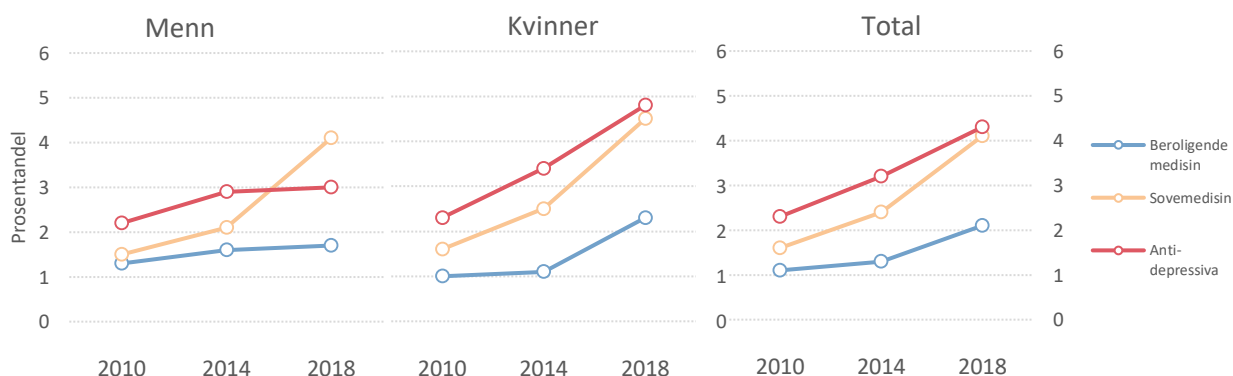
Økningen i ukentlig medisinbruk har videre vært synlig innenfor alle typer medisiner som er kartlagt i undersøkelsen (**Tabell 6.5.1.2**), og har jevnt over vært synlig hos både mannlige og kvinnelige studenter.

TABELL 6.5.1.2 MINST UKENTLIG BRUK AV MEDIKAMENTER SISTE 4 UKER. TRENDER

| | TOTAL | | | 2018 | | 2014 | | 2010 | |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 2018 | 2014 | 2010 | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne |
| Annen medisin på resept | 23 | 18 | 17 | 11 | 28 | 8 | 23 | 8 | 22 |
| Smertestillende uten resept | 16 | 12 | 10 | 8 | 19 | 6 | 14 | 5 | 13 |
| Allergimedisin | 11 | 9 | 8 | 8 | 12 | 7 | 10 | 7 | 8 |
| Astmamedisin | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Smertestillende på resept | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Sovemedisin | 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Medisin mot depresjon | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Beroligende medisin | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Antibiotika | 2 | N/A | N/A | 2 | 2 | N/A | N/A | N/A | N/A |
| Minst 1 medisin ukentlig | 40 | 34 | 31 | 25 | 47 | 21 | 41 | 19 | 37 |

Økningen i ukentlig medikamentbruk gjelder også – men er ikke begrenset til – bruk av antidepressiva, sovemedisiner, og beroligende medisiner (**Figur 6.5.1.4**).

FIGUR 6.5.1.4 MINST UKENTLIG BRUK AV ANTIDEPRESSIVA, SOVEMEDISINER OG BEROLIGENDE MEDISIN. TRENDER



6.5.2 BRUK AV PRESTASJONSFREMMENDE LEGEMIDLER

I årets SHoT-undersøkelse er også bruken av prestasjonsfremmende midler kartlagt. Denne kartleggingen er til dels overlappende med undersøkelsen om medikamentbruk (kapittel 6.5.1) og bruken av andre rusmidler/narkotika (kapittel 9.6), men rapporteres her som et selvstendig delområde. Spørsmålet er knyttet til hvor vidt studentene har brukt legemidler for å øke konsentrasjonsevnen, våkenhet og energinivå, eller for å roe seg ned før eksamen/presentasjoner.

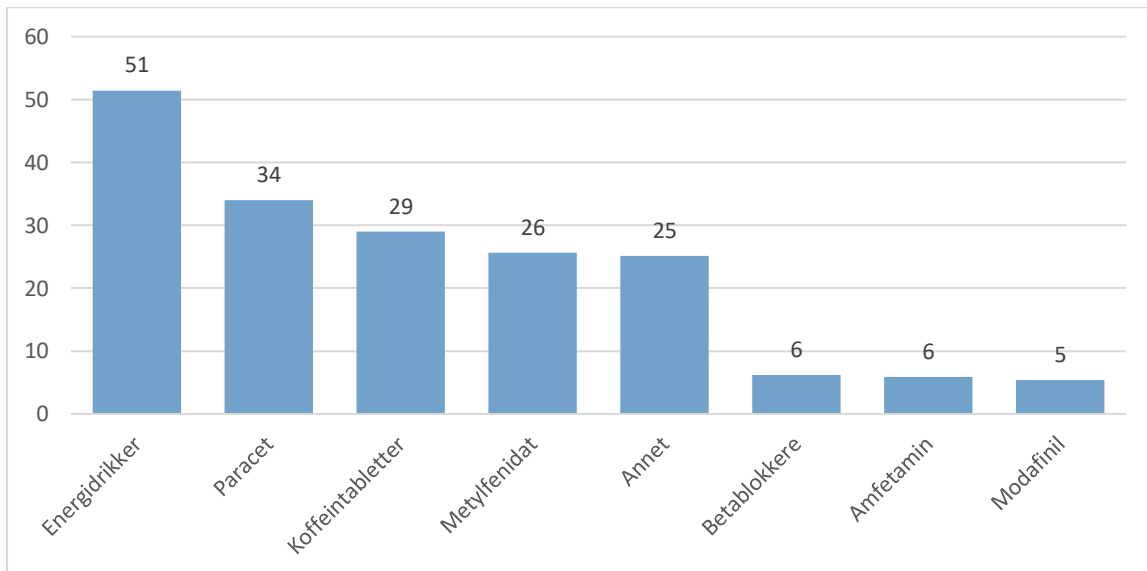
Undersøkelsen viser at det er en forholdsvis lavfrekvent bruk av prestasjonsfremmende midler (**Tabell 6.5.2.1**). Rundt 5 % rapporterer å ha brukt prestasjonsfremmende legemidler i løpet av studietiden. Det er noen flere menn enn kvinner som rapporterer dette (OR=1.4, [1.3-1.5]). Tallet øker med økende alder, mens det er kun små regionale forskjeller blant studentene i Norge. Bruken av prestasjonsfremmende midler er generelt høyere hos utenlandsstudenter sammenlignet med innenlandsstudenter (OR=1.6 [1.3-1.8]).

TABELL 6.5.2.1 BRUK AV PRESTASJONSFREMMENDE MIDLER. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 5 | 7 | 5 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 |
| Nei | 95 | 93 | 95 | 96 | 95 | 95 | 93 | 93 | 95 | 95 | 95 | 95 | 92 |

Blant de 2,677 studentene som har svart bekreftende på om de har brukt prestasjonsfremmende legemidler i studietiden, er energidrikker (51 %), paracet (34 %) og koffeintabletter (26 %) de vanligste (**Figur 6.5.2.1**). Selv blant det fåtallet av studenter som rapporterer bruk av prestasjonsfremmende midler er bruken av betablokkere (6 %), amfetamin (6 %) og modafinil (5 %) forholdsvis lav.

FIGUR 6.5.2.1 HVILKE MIDLER ER HYPPIGST BRUKT BLANT STUDENTER SOM RAPPORTERER BRUK AV PRESTASJONSFREMMENDE MIDLER SISTE ÅR. KOLONNEPROSENT*



*Bruk av donepezil er utelatt fra figuren grunnet at svært få (0.2 %) rapporterte om bruk av dette

Grunnet endringer i spørsmålsledd og svarkategorier i SHoT-undersøkelsene for 2010, 2014 og 2018 er det ikke mulig å vurdere pålitelige trender i bruken av prestasjonsfremmende midler. Selv om spørsmålet var likt i 2014 og 2018, var svarkategoriene ulike. Nærmere bestemt var det anledning for å svare «Vet/husker ikke» i 2014, mens dette ikke var et alternativ i 2018. I 2010-undersøkelsen var i tillegg selve spørsmålsstillingen svært ulik fra de nyere SHoT-undersøkelsene.

I 2014 var det 4.6 % av studentene som svarte bekreftende på at de har brukt prestasjonsfremmende midler, mens 5.4 % av studentene svarte bekreftende i 2018. Grunnet endringene i svarkategoriene kan vi ikke si noe om hvor vidt det har vært en reell økning.

6.6 TRENING OG MOSJON

SHoT-undersøkelsen fra 2018 viser at studentene jevnt over trener/mosjonerer relativt ofte (**Tabell 6.6.1**). To-tredjedeler (67 %) trener 2-3 ganger i uken eller mer, mens kun 4 % aldri mosjonerer.

Det er flere mannlige enn kvinnelige studenter som trener omtrent hver dag, men det er også flere mannlige enn kvinnelige studenter som aldri.

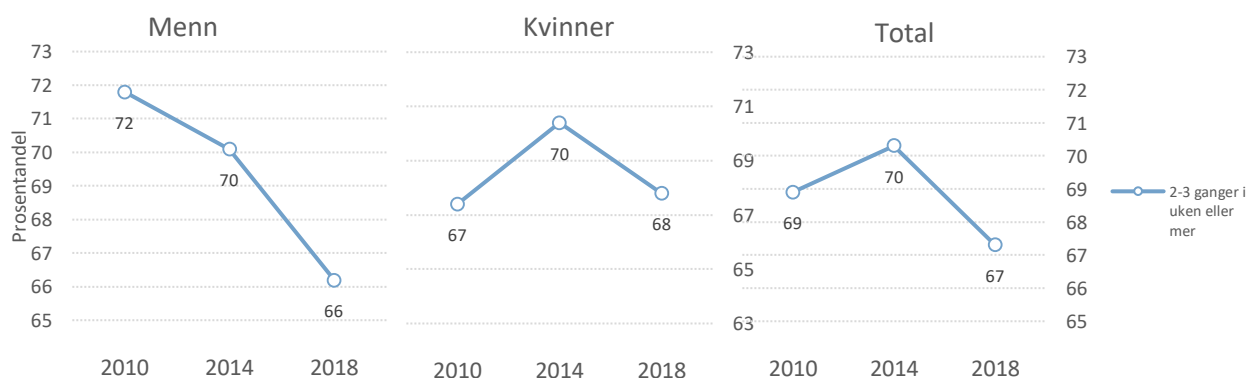
Studenter i aldersgruppen 18 til 28 år trener alle mye, og det er kun små forskjeller mellom aldersgruppene innenfor dette spennet. Imidlertid er det markant flere i den eldste aldersgruppen (29-34 år) som aldri trener (7 %), og det er også færre i denne aldersgruppen som trener/mosjonerer 2-3 ganger i uken eller mer (57 %) sammenlignet med de yngre studentene (66-69 %).

TABELL 6.6.1 HVOR OFTE DRIVER DU MOSJON? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Aldri | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 7 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 |
| Sjeldnere enn en gang i uken | 12 | 14 | 12 | 12 | 11 | 12 | 14 | 17 | 13 | 11 | 12 | 11 | 11 |
| En gang i uken | 16 | 14 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 19 | 16 | 15 | 16 | 14 | 15 |
| 2-3 ganger i uken | 44 | 40 | 46 | 43 | 44 | 45 | 44 | 40 | 42 | 45 | 46 | 44 | 47 |
| Omtrent hver dag | 24 | 27 | 22 | 24 | 25 | 24 | 22 | 18 | 23 | 25 | 23 | 26 | 24 |
| 2-3 ganger i uken eller mer | 67 | 66 | 68 | 67 | 69 | 69 | 66 | 57 | 65 | 70 | 69 | 70 | 71 |

Det er en noe ulik formulering i spørreskjemaet fra 2018 sammenlignet med 2010/2014 i forhold til hvordan studentenes ukentlige nivå av mosjon/trening er (se fotnoter, **Figur 6.6.1**). Like fullt ser det ut til å være en reduksjon i andelen studenter som trener 2-3 ganger i uken eller mer i årets undersøkelse (67 %), sammenlignet med i 2014 (70 %), mens tallene ligger nærmere nivået fra 2010 (69 %). Det har vært en gradvis reduksjon i andelen mannlige studenter som trener/mosjonerer 2-3 ganger i uken eller mer (fra 72 % i 2010 til 66 % i 2018), mens andelen blant kvinnelige studenter som trener/mosjonerer 2-3 ganger i uken i 2018 (68 %) ligger nær tallene fra 2010 (67 %), men har vist en reduksjon siden 2014 (70 %).

FIGUR 6.6.1 ANDELEN STUDENTER SOM MOSJONERER/TRENER 2-3 GANGER I UKEN ELLER MER. TRENDER*



*Inkluderer de som har svart 2-3 ganger i uken eller mer på følgende spørsmål i 2018 "Hvor ofte driver du mosjon?", og på følgende spørsmål i 2010 og 2014: "Hvor mange ganger i løpet av en vanlig uke trener du slik at du blir andpusten eller svett?"

6.7 BMI

Studentene er spurt om vekt og høyde, og basert på denne informasjonen er det blitt beregnet kroppsmasseindeks (BMI) for studentene. Denne finner en ved å dele vekten i kilo med kvadratet av høyden i meter, og følgende terskelverdier er brukt: Undervekt (BMI < 18,5), normalvekt (BMI mellom 18,5 og 24,99), overvekt (BMI mellom 25 og 29,99), og fedme (BMI > 30).

Årets SHoT-undersøkelse viser at omtrent en tredjedel (32 %) av studentene er overvektige eller har fedme etter denne inndelingen (**Tabell 6.7.1**). Majoriteten av studentene er normalvektige (64 %), mens et mindretall (3 %) kan regnes som undervektige. Det er totalt sett flere mannlige studenter som er overvektige eller som har fedme (36 %) enn kvinnelige studenter (30 %). Det er samtidig flere kvinnelige studenter som er undervektige (4 %) enn mannlige studenter.

Andelen studenter med overvekt/fedme øker med alder, og ligger i den eldste aldersgruppen (29-34 år) på 46 % sammenlignet med 26 % i den yngste aldersgruppen (18-20 år). På den annen side er andelen undervektige høyere i den yngste aldersgruppen (6 %), og synker gradvis med alderen til 2 % blant de eldste studentene.

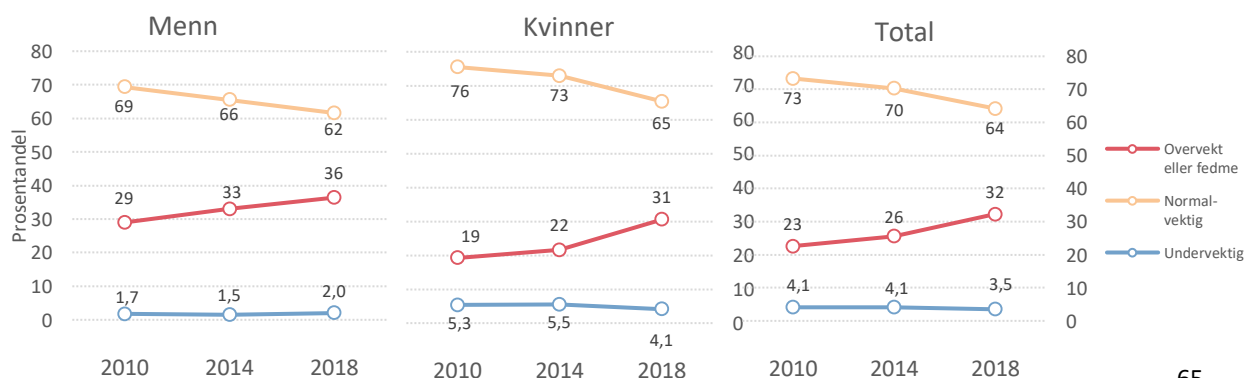
Studenter i Nord-Norge skiller seg ut med en noe høyere andel som har overvekt/fedme (39 %) sammenlignet med studenter i Norge for øvrig (alle 32 %). Motsatt skiller utenlandsstudenter seg ut med en lavere andel med overvekt/fedme (27 %). Det er kun små regionale forskjeller i forhold til undervekt, men andelen er høyest blant studenter i Sørøst-Norge (4 %).

TABELL 6.7.1 FORDELING AV UNDERVEKTIGE, NORMALVEKTIGE OG OVERVEKT/FEDME BLANT STUDENTENE. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Undervektig | 3 | 2 | 4 | 6 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Normalvekt | 64 | 62 | 65 | 68 | 66 | 64 | 60 | 52 | 64 | 65 | 65 | 58 | 70 |
| Overvekt | 23 | 28 | 21 | 19 | 23 | 24 | 26 | 30 | 23 | 23 | 23 | 26 | 22 |
| Fedme | 9 | 8 | 9 | 7 | 7 | 9 | 12 | 16 | 9 | 8 | 8 | 13 | 5 |
| Overvekt eller fedme | 32 | 36 | 30 | 26 | 30 | 33 | 37 | 46 | 32 | 32 | 32 | 39 | 27 |

Årets undersøkelser viser at det har vært en markant økning i andelen studenter som har overvekt/fedme (32 %) sammenlignet med i 2014 (26 %) og 2010 (23 %) (**Figur 6.7.1**). Økningen i overvekt/fedme har vært synlig hos begge kjønn, men har særlig økt blant kvinnelige studenter de siste fire årene. Det har samtidig vært en reduksjon i andelen undervektige de siste årene. Denne reduksjonen gjelder kun for kvinnelige studenter, hvor andelen undervektige er redusert fra ca. 5 % i 2010 til 4 % i 2018, mens andelen undervektige har vært mer stabil (rundt 2 %) blant mannlige studenter.

FIGUR 6.7.1 FORDELING AV UNDERVEKTIGE, NORMALVEKTIGE OG OVERVEKT/FEDME BLANT STUDENTENE. TRENDER



6.8 TANNLEGE BESØK

Årets SHOT-undersøkelse viser at 27 % av studentene bruker tannlege årlig eller oftere (**Tabell 6.8.1**). Det er noen flere kvinnelige enn mannlige studenter som bruker tannlege årlig eller oftere (OR=1.4 [1.3-1.4]). Flest studenter i den eldste aldersgruppen (29-34 år) bruker tannlege årlig eller oftere. Andelen studenter som bruker tannlege årlig eller oftere er høyest blant studenter i Vest-Norge (31 %), og er lavest blant utenlandsstudentene (22 %).

TABELL 6.8.1 HVOR OFTE BENYTTET DU TANNLEGE? KOLONNEPROSENT

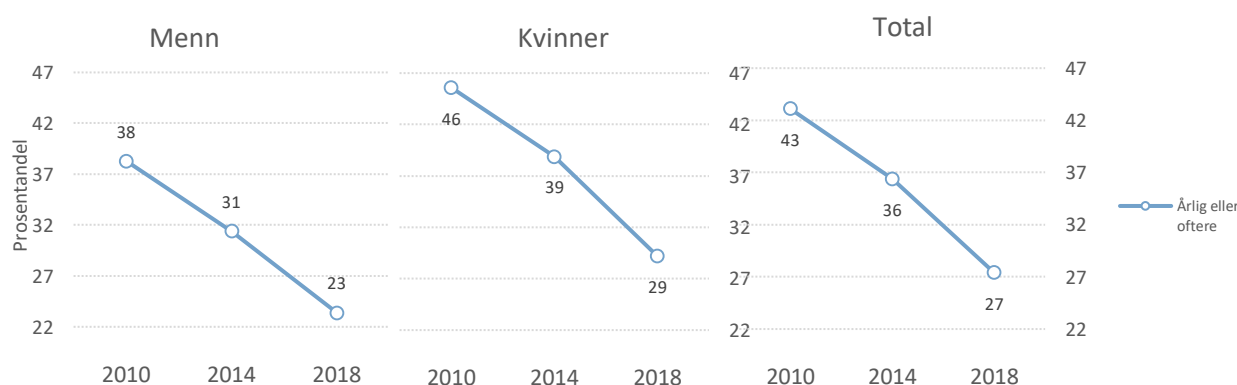
| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Månedlig eller oftere* | 0,7 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 1,0 | 0,7 | 0,8 | 0,5 | 0,9 | 0,6 |
| Hvert halvår | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| Årlig | 23 | 19 | 24 | 21 | 21 | 24 | 26 | 29 | 22 | 26 | 23 | 23 | 17 |
| Sjeldnere | 73 | 77 | 71 | 74 | 76 | 72 | 69 | 64 | 74 | 69 | 74 | 71 | 78 |
| Årlig eller oftere | 27 | 23 | 29 | 26 | 24 | 28 | 31 | 36 | 26 | 31 | 26 | 29 | 22 |

*Inkluderer de som har svart "Ukentlig" eller "Månedlig"

Årets undersøkelse viser en reduksjon i andelen studenter som bruker tannlege minst årlig sammenlignet med undersøkelsene i 2010 og 2014 (**Figur 6.8.1**). Andelen som rapporterer bruk av tannlege siste året har gått ned fra 43 % i 2010, og 36 % i 2014, til 27 % i 2018. Reduksjonen har vært synlig hos begge kjønn.

Det må imidlertid påpekes at det er flere forhold ved SHOT-undersøkelsen i 2018 som kan ha påvirket svarene. For det første var det i 2018 kun de som svarte at de benytter tannlege (39 %) som fikk det oppfølgende spørsmålet om *hvor ofte* de benytter tannlege, mens alle studentene fikk spørsmålet i 2010 og 2014. I tillegg har det vært noen mindre endringer i svarkategoriene i årets undersøkelse (se fotnoter i Figur 6.8.1). Svarene fra årets undersøkelse tyder like fullt på at det har vært en reduksjon i årlige tannlegebesøk, men det er vanskelig å bedømme sikkert hvor stor nedgangen har vært.

FIGUR 6.8.1 HVOR OFTE BENYTTET DU TANNLEGE? TRENDER^{1,2}



*Inkluderer de som har svart "Ukentlig", "Månedlig", "Hvert halvår" eller "Årlig" på spørsmålet "Hvor ofte benytter du (tannlege)?" fra følgende svarkategorier: "Ukentlig", "Månedlig", "Hvert halvår", "Årlig" og "Sjeldnere"

**Inkluderer de som har svart "Minst hvert halvår" eller "Årlig" på spørsmålet "Hvor ofte går du til tannlege?" ut ifra følgende svarkategorier: "Minst hvert halvår", "Årlig", "Minst annethvert år", "Sjeldnere", og "Går IKKE REGELMESSIG til tannlege (men uansett sjeldnere enn annethvert år)"

7. PSYKISK HELSE OG TRIVSEL

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer psykisk helse som en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet. God psykisk helse er altså en positiv tilstand – ikke bare fravær av sykdom og vansker.

Som ved tidligere SHoT-undersøkelser er flere aspekter ved psykiske helse og trivsel kartlagt. Årets SHoT-undersøkelse inkluderer flere nye mål, inkludert kartlegging av selvskading og suicidalitet, søvnlengde og insomni, spisevansker og perfektjonisme. Andre spørsmål og spørreskjema er brukt tidligere, noe som gjør det mulig å beskrive tidstrender, herunder for livskvalitet, psykiske plager og hjelpsøking for psykiske plager.

Livskvalitet handler om å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement. Livskvalitet er derfor en viktig verdi i seg selv. I tillegg har livskvalitet sammenheng med helserelaterte gevinster som bedre fysisk og psykisk helse, sunnere livsstilvalg, sterkere nettverk og sosial støtte. Livskvalitet og trivsel styrker også motstandskraften i møte med belastninger. I SHoT er livskvalitet målt med skalaen «the Satisfaction with life scale» (Diener, 1985).

Psykiske plager og lidelser er tilstander som kjennetegnes ved at de ofte, men ikke alltid, påvirker en persons tanker, følelser, atferd og væremåte. De oppleves belastende, kan medføre redusert livskvalitet og fungering i dagliglivet. Konsekvensene for fungering er oftest større for psykiske lidelser enn psykiske plager. For å betegnes som en psykisk lidelse må bestemte internasjonale, diagnostiske kriterier være tilfredsstillt. Diagnostisering av psykiske lidelser gjøres av leger og psykologer og/eller ved hjelp av strukturerte kliniske intervjuer. For psykiske plager stilles ikke de samme diagnostiske kravene og psykiske plager måles ofte ved hjelp av spørreskjema.

I SHoT-undersøkelsen er psykiske plager målt med det internasjonale anerkjente spørreskjemaet HSCL-25. Psykiske lidelser er selvrapportert etter en liste over de vanligste psykiske lidelsene.

(Definisjoner og beskrivelser hentet fra www.fhi.no)

NOEN SENTRALE FUNN:

Livskvalitet

- Som ved de foregående SHoT-undersøkelsene oppgir omtrent fire av ti studenter god livskvalitet. Samtidig kan det antydes en svak økning i andel studenter med dårlig livskvalitet fra 2010 til 2018.

Psykiske plager og lidelser

- Det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets undersøkelse. Gjennomsnittskåren på HSCL-25 har økt jevnt og andelen studenter med det som kan karakteriseres som alvorlige psykiske plager har økt fra nesten hver 6. student i 2010 til over hver 4 i 2018. Det til tross for at vi har lagt knekkpunktet for alvorlige og alvorlige og mange symptomplager på 2.0 og ikke på 1.75. Bakgrunnen for dette er at vi ønsker å hensynta erfaringskunnskapen om at studenter scorer høyt på symptomplager.
- Økningen sees både blant kvinnelige og mannlige studenter, men er mer markant hos kvinnelige.
- Det absolutte omfanget av rapporterte psykiske plager er også langt høyere blant kvinnelige enn mannlige studenter; sannsynligheten for å rapportere alvorlige plager er to til tre ganger så høy for kvinnelige som for mannlige studenter. Hver 3. kvinnelige student rapporterer alvorlige psykiske plager.
- Nivået av psykiske plager er lavest blant studentene i Midt-Norge og høyest i Sørøst- og Nord-Norge. Det er ikke statistisk signifikant forskjell i psykiske plager mellom utenlandsstudentene og innenlandsstudentene.
- Totalt oppgir 16 % av studentene å ha en psykisk lidelse.

Hjelpsøking psykiske plager

- Totalt oppgir 15 % å ha søkt hjelp for psykiske plager siste 12 måneder. Av gruppen med alvorlige og mange symptomer på psykiske plager (11 % av studentene) har 6 av 10 likevel *ikke* søkt hjelp for disse plagene de siste 12 måneder.
- Kvinnelige studenter har litt over dobbelt så stor sannsynlighet som mannlige for å ha søkt hjelp for psykiske plager.
- Totalt oppgir 10 % at de benytter psykolog/psykiater. Av disse oppgir 41 % at de bruker psykolog/psykiater i regi av samskipnaden.

Selvskading og suicidalitet

- Omfanget av selvskading og selvmordstanker er høyt blant studentene. Én av fem svarer at de har skadet seg selv med vilje og like mange at har tenkt seriøst på å ta sitt eget liv, men ikke faktisk forsøkt å gjøre det. Fire prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv.
- Blant de som rapporterer selvskadingstanker og selvmordstanker, svarer vel halvparten at de sist hadde hatt slike tanker *etter* at de begynte å studere. For selvskading og selvmordsforsøk svarer henholdsvis én av tre og én av fire av de som har forsøkt dette, at de sist forsøkte *etter* at de begynte å studere.
- Omfanget av selvskading er vesentlig høyere blant kvinnelige enn blant mannlige studenter. Også selvmordstanker og selvmordsforsøk rapporteres noe hyppigere blant de kvinnelige studentene.

Søvn

- Studentene sover i gjennomsnitt nesten syv og en halv time i døgnet (ingen kjønnsforskjeller).
- Nesten én av tre studenter (31 %) rapporterer symptomer som tilsvarer de formelle kriteriene for en insomni-diagnose. Kvinnelige studenter viser en 1.8 ganger høyere sannsynlighet for insomni enn de mannlige studentene.

Spisevansker

- Det er nytt i årets undersøkelse at studentenes spisevansker er kartlagt. Resultatene viser at de vanligste spiseproblemene er knyttet til at man har følt seg for tykk (29 %), skyldfølelse i forbindelse med spising (14 %) og generell misnøye med egne spisevaner (13 %).
- Det er klart vanligere med spisevansker hos kvinnelige enn hos mannlige studenter. 29 % av kvinnelige studenter oppgir at de har følt seg for tykke, mot 14 % av mannlige studenter. Det er også atskillig flere kvinnelige studenter som angir å ha hatt skyldfølelse i forbindelse med spising (18 %), enn mannlige studenter (14 %).
- Det er små forskjeller i nivået av spisevansker på tvers av alder og forskjellene er også relativt små på tvers av ulike studieregioner i Norge, samt mellom innenlands- og utenlandsstudenter.

Perfeksjonisme

- Mange studenter skårer høyt på perfeksjonisme på tvers av kjønn, alder og region. Eksempelvis svarer nær halvparten at de alltid/svært ofte har veldig høye mål for seg selv, 1 av 3 at de alltid/svært ofte gjør alt de kan for ikke å skuffe foreldrene, 3 av 10 at bare de beste resultater er godt nok, 1 av 4 at de alltid/svært ofte hater å ikke være best.
- Graden av perfeksjonisme er høyest blant de yngste studentene og utenlandsstudentene.

7.1 LIVSKVALITET

Livskvalitet ble målt med samme skala som ved 2014 og 2010-undersøkelsene, som gjør det mulig å sammenligne over tid (Diener, 1985)³. Nivået av livskvalitet viser å være rimelig stabilt over tid; Gjennomsnittskåren på livskvalitetsskalaen er uendret på tvers av undersøkelsesår for begge kjønn (22) og likt med de foregående årene oppgir omtrent fire av ti studenter i årets undersøkelse god livskvalitet. Samtidig kan det antydes en svak økning i andel studenter med dårlig livskvalitet fra 2010 til 2018.

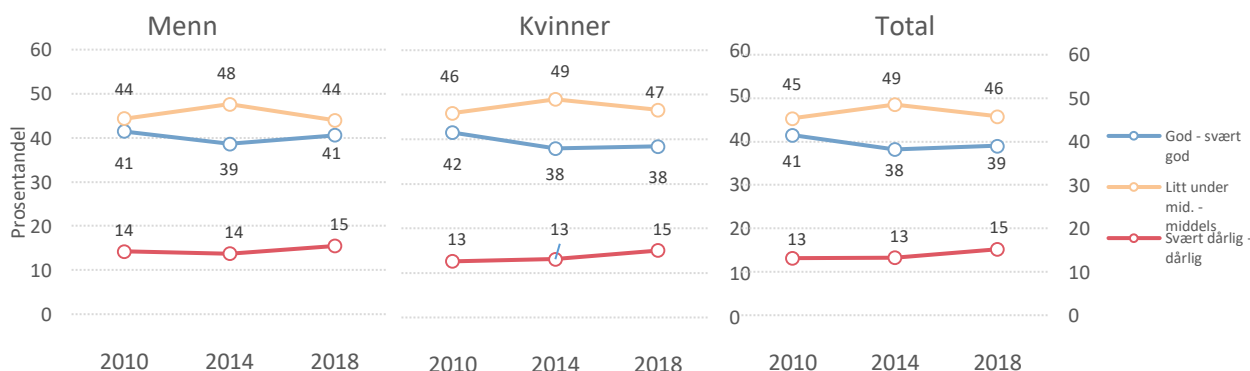
I årets undersøkelse rapporterer altså omtrent fire av ti (38 %) god livskvalitet, mens 46 % oppgir å ha middels og 15 % dårlig eller svært dårlig livskvalitet (**Tabell 7.1.1**). Likt med 2014-undersøkelsen (**Figur 7.1.1**) er det små forskjeller i livskvalitet mellom kjønn og aldersgrupper. Menn skårer statistisk signifikant høyere i snitt enn kvinner ($t=2.8$, $df=48416$, $p=.005$), men størrelsen på forskjellen er liten (gjennomsnittskåre 22,1 versus 21,9). Det også en svak tendens til synkende livskvalitet med økende alder.

Utenlandsstudentene utpeker seg med vesentlig høyere skåre på livskvalitet enn innenlandsstudentene ($t=12.2$, $df=47855$, $p<.001$); mot litt under fire av ti av innenlandsstudentene rapporterer halvparten av utenlandsstudentene god eller svært god livskvalitet.

TABELL 7.1.1 LIVSKVALITET. KOLONNEPROSENT KATEGORIER OG GJENNOMSNIITT AV SUMMEN AV ENKELTSPØRSMÅL.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|--------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Svært dårlig | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 |
| Dårlig | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 13 | 14 | 11 | 11 | 10 | 13 | 8 |
| Litt under middels | 20 | 18 | 20 | 21 | 20 | 18 | 20 | 21 | 20 | 19 | 18 | 22 | 14 |
| Middels | 26 | 26 | 27 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 25 |
| God | 25 | 26 | 25 | 25 | 26 | 26 | 23 | 21 | 25 | 25 | 26 | 23 | 31 |
| Svært god | 14 | 15 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 20 |
| Gj.snitt (5-35) | 22,0 | 22,1 | 21,9 | 22 | 22,2 | 22,2 | 21,3 | 20,8 | 21,7 | 22,0 | 22,3 | 21,4 | 23,8 |

FIGUR 7.1.1 LIVSKVALITET, TRENDER.



³ Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S: The satisfaction with life scale. *J Pers Assess* 1985, 49(1):71-75.

7.2 PSYKISKE PLAGER

7.2.1 OM SKALAEN HSCL-25

Psykiske plager ble, som ved tidligere SHoT-undersøkelser, målt med den internasjonalt anerkjente skalaen «Hopkins Symptoms Checklist (HSCL-25)⁴. Skalaen består en liste av 25 symptomer eller problemer, der studentene ble bedt om å gi en vurdering av hvor mye hvert symptom var til plage eller ulempe for dem de siste to ukene. Svaralternativene er (1) «ikke i det hele tatt», (2) «litt», (3) «en god del» og (4) «svært mye». Basert på svarene kalkuleres en gjennomsnittsskåre, der økende skåre indikerer høyere nivå av plager. I en undersøkelse av egenskapene til HSCL-25 basert på dataene fra SHoT 2014, ble det funnet at skalaen best brukes som et endimensjonalt mål på psykiske plager (og ikke delt opp i underdimensjoner som angst og depresjon) (Skogen og kollegaer, 2017)⁵. Vi har valgt å følge anbefalingen fra denne undersøkelsen fordi den benyttet tidligere SHoT-data, det er grunn til å tro at funnene er relevante for SHoT 2018.

Psykiske plager kan sees på som et kontinuum fra lite til mye, eller som kategorier basert på bestemte grenseverdier. Grenseverdier for kliniske nivåer av psykiske plager settes der man finner den optimale balansen mellom å klare å fange opp de man ønsker å favne (sensitivitet) og å utelukke de som i realiteten ikke har klinisk nivå av plager (spesifisitet). Dette gjøres ved å sammenligne spørreskjemadata med vurderinger fra en grundig klinisk undersøkelse. For HSCL er ulike gjennomsnittsskåre foreslått som grenseverdier for indikasjon på kliniske nivåer av psykiske plager, herunder både $\geq 1,75$ og $\geq 2,0$. Det er viktig merke seg at slike grenseverdier ikke er perfekte. For eksempel ble det i en norsk studie (Sandanger og kollegaer, 1998)⁶ funnet at bare 46 % av de med en diagnose etter det kliniske kartleggingsinstrumentet «Composite International Diagnostic Interview-1» (CIDI-1) ble fanget opp (sensitivitet) og 89 % av de som i realiteten ikke hadde en diagnose etter CIDI ble korrekt utelukket (spesifisitet) med en grenseverdi på $\geq 1,75$. Samtidig ble da 19 % av de som ikke hadde diagnose etter CIDI *feilaktig* klassifisert som å ha kliniske nivåer med bruk av HSCL-25. Dette vil si at observerte økninger i plager ikke nødvendigvis betyr at det har vært en tilsvarende økning i personer med ville tilfredstilt kravene for en psykiatrisk diagnose. Disse forbeholdene er viktige å ha med i tolkningen av resultatene. Vi har valgt å presentere omfanget av psykiske plager både basert på gjennomsnittsskåre og kategorisk inndeling. For sistnevnte har vi valgt samme grenseverdier som i 2014-studien for å lette sammenligning mellom inneværende og tidligere rapport: 1) få symptomer (gj.snitt. $< 1,75$), moderate symptomer ($\geq 1,75 < 2,0$), alvorlige symptomer ($\geq 2,0$), og alvorlige og mange symptomer (plages en god del eller svært mye av minst 13 av de 25 symptomene).

7.2.2 PSYKISKE VANSKER HOS STUDENTENE I ÅRETS UNDERSØKELSE

Årets undersøkelse viser at 42 % av studentene rapporterer om psykiske plager, herunder 13 % om moderate plager, 18 % om alvorlige plager, og 11 % om alvorlige og mange plager (**Tabell 7.2.2.1**).

Som ved tidligere års undersøkelser er forekomsten og nivået av psykiske plager langt høyere blant de kvinnelige enn de mannlige studentene. Sannsynligheten for å rapportere alvorlige plager er to til tre ganger så høy for de kvinnelige som for de mannlige studentene for hver underdimensjon av psykiske plager (angst: OR=2.6 [2.5-2.7]), depresjon: OR=2.1 [2.0-2.2]), somatikk: OR=2.7 [2.6-2.9]).

⁴ Derogatis LR, Lipman RS, Rickels K, Uhlenhuth EH, Covi L: The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Systems Research and Behavioral Science* 1974, 19(1):1-15.

⁵ Skogen JC, Øverland S, Smith OR, Aarø LE: The factor structure of the Hopkins Symptoms Checklist (HSCL-25) in a student population: A cautionary tale. *Scandinavian journal of public health* 2017, 45(4):357-365.

⁶ Sandanger I, Moum T, Ingebrigtsen G, Dalgard OS, Sorensen T, Bruusgaard D: Concordance between symptom screening and diagnostic procedure: the Hopkins Symptom Checklist-25 and the Composite International Diagnostic Interview I. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 1998, 33(7):345-354.

Det er ingen klar aldersforskjell i grad eller gjennomsnitt av psykiske plager, slik det også var tilfelle i 2014-undersøkelsen.

Mellom de geografiske regionene sees derimot noe forskjell i rapporterte psykiske plager. Omfang og rapportert nivå av psykiske plager er lavest blant studentene i Midt-Norge og høyest i Sørøst- og Nord-Norge (Sørøst: OR=1.3 [1.3-1.4] og Nord: OR=1.3 [1.2-1.4] for høyere nivåer av psykiske plager, sammenlignet med Midt-Norge). Det er ikke statistisk signifikant forskjell i psykiske plager mellom utenlandsstudentene og innenlandsstudentene.

TABELL 7.2.2.1 PSYKISKE PLAGER MÅLT MED HSCL-25. KOLONNEPROSENT.

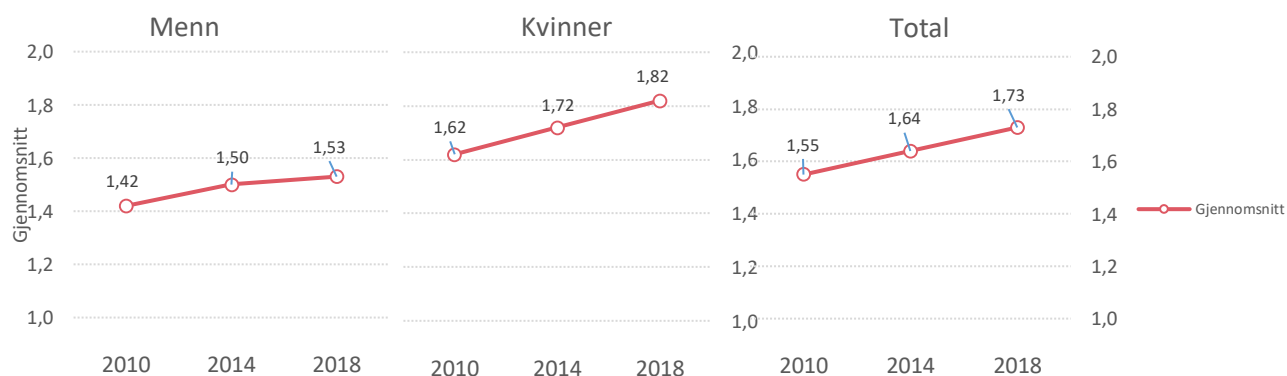
| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Få symptomer (<1,75) | 58 | 73 | 52 | 56 | 59 | 60 | 56 | 57 | 56 | 61 | 62 | 57 | 60 |
| Moderat (≥1,75 <2,0) | 13 | 10 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 12 | 12 | 13 | 13 |
| Alvorlige (≥2,0) | 18 | 12 | 20 | 18 | 17 | 17 | 19 | 19 | 19 | 17 | 16 | 19 | 16 |
| Alvorlige og mange | 11 | 5 | 13 | 12 | 11 | 10 | 12 | 11 | 12 | 10 | 9 | 11 | 11 |
| Gj.snitt (1-4) på 25 smp. | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 1,8 | 1,7 | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |

7.2.3 TRENDER I PSYKISKE VANSKER HOS STUDENTENE

På tvers av analysetilnærming sees en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets undersøkelse (**Figur 7.2.3.1, Figur 7.2.3.2, og Figur 7.2.3.3**).

Gjennomsnittskåren (1-4) for psykiske plager totalt (HSCL-25 total) har steget fra 1,55 i 2010, via 1,64 i 2014 til 1,77 i 2018 (**Figur 7.2.3.1**). Statistisk sett kan denne gjennomsnittsoøkningen betegnes som liten (Cohens' d effektstørrelse endring 2010 til 2018 = 0,34), men vil i en populasjonssammenheng som denne utgjøre en betydelig forskjell. Økningen forklares ikke av forskjeller i kjønn og aldersfordeling mellom utvalgene i de tre undersøkelsesårene.

FIGUR 7.2.3.1 PSYKISKE PLAGER MÅLT MED HSCL-25. TRENDER, GJENNOMSNIITT.



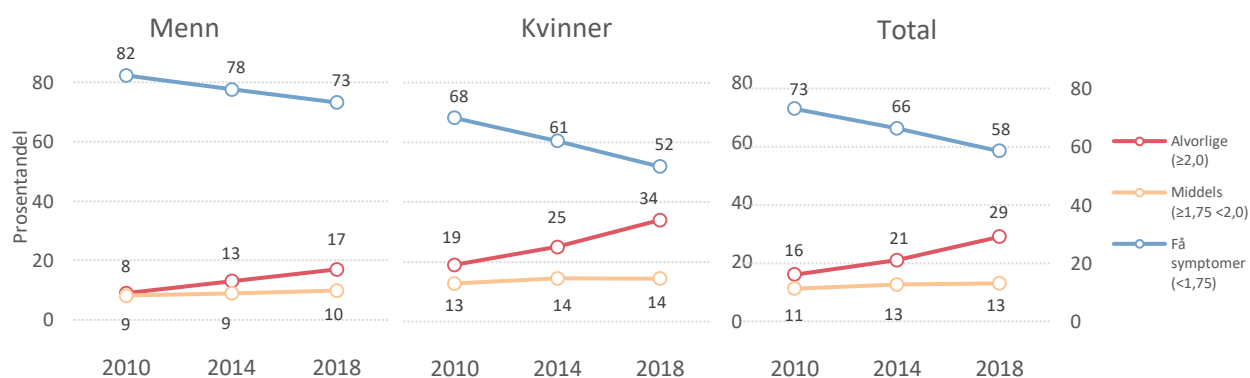
Andelen med det som kan karakteriseres som alvorlige psykiske symptomplager (kutt punkt på ≥2,0) har økt fra nesten hver 6. student i 2010 (16 %), via vel hver 5. i 2014 (21 %), til mer enn hver 4. student i 2018 (29 %)

(Figur 7.2.3.2). Videre er andelen som rapporterer å plages en god del eller svært mye av minst 13 av de 25 symptomene det spørres om (kalt «alvorlige og mange symptomer») doblet fra 2010 til 2018 (5 % til 11 %).

Økningen i psykiske plager sees både blant kvinnelige og mannlige studenter, men er mer markant hos de kvinnelige (statistisk signifikant interaksjonseffekt $p < .001$). I årets undersøkelse rapporterer bare rundt halvparten av de kvinnelige studentene få symptomer på psykiske plager. Motsatt rapporterer hver 3. kvinnelige student alvorlige symptomer og hver 8. alvorlige og mange symptomer på psykiske plager. Til sammenligning var tallene henholdsvis rundt hver 5. og hver 12. blant de kvinnelige studentene i 2010-undersøkelsen. Gjennomsnittskåren på psykiske plager for kvinner har økt med 0,1 poeng for hver undersøkelse (fra 1,62 i 2010 til 1,82 i 2018), som tilsvarer en liten effektstørrelse på 0,37.

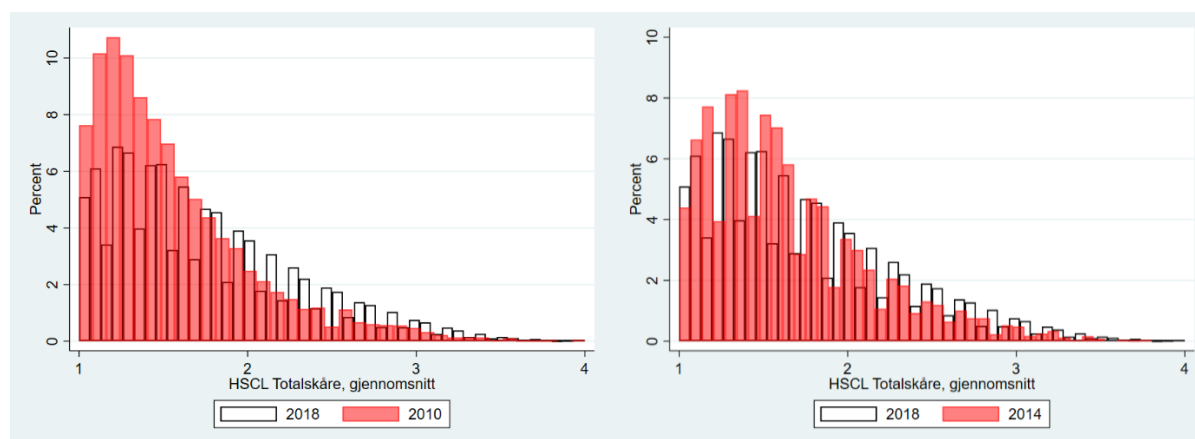
Blant mannlige studenter ses det en økning fra hver 10. mannlige student i 2010 til hver 6. i 2018 som rapporterer alvorlige symptomer på psykiske plager, og i den andre enden en ni prosentpoengs nedgang (82 % til 73 %) i andel som rapporterer få symptomer. Gjennomsnittskåren på HCSL-25 blant menn bare økt svakt siden 2014 (fra 1,50 til 1,53 etter en større økning fra 2010 (1,42)). Økningen i gjennomsnittsskåre for menn fra 2010 til 2018 ligner samtidig effekten for kvinner (effektstørrelse=0,36).

FIGUR 7.2.3.2 PSYKISKE PLAGER MÅLT MED HSCL-25. TRENDER, KATEGORISK INNDELING.



En tredje analysetilnærming for å vurdere trenden i psykiske plager hos studentene er gjengitt i **Figur 7.2.3.3**. Figuren viser at det har vært en forskyvning i gjennomsnittsskårene for nivået av selvrapporterte psykiske vansker, både fra 2010 til 2014, og fra 2014 til 2018. Dette tyder på at det har vært en gradvis økning i selvrapporterte psykiske helseplager hos studentene.

FIGUR 7.2.3.3 DISTRIBUTJON AV GJENNOMSNIITTSKÅRER PÅ HSCL-25 BLANT SHOT-DELTAKERNE I A) 2010 VERSUS 2018 OG B) 2014 VERSUS 2018



Mulige årsaker til den observerte økning i psykiske plager:

Hva som er årsak til den observerte økningen i rapporterte psykiske plager blant studentene er usikkert og kan skyldes en kombinasjon av flere forhold. For det første er det viktig å huske på at målefeil og usikkerhet rundt bruk av grenseverdier gjør det noe usikkert hvor stor økningen i realiteten har vært. Som nevnt over betyr ikke en økning i rapporterte plager nødvendigvis at det er en økning i diagnostiserbare tilfeller. Videre gjør den relativt lave svarprosenten det usikkert i hvilken grad deltakernes psykiske helse er representativ for studentmassen som en helhet. Er graden av helseseleksjon ulik mellom de tre undersøkelsene, vil det virke inn på trendresultatene. Forskjeller i rekruttering (hhv. utvalg av enkelte samskipnader 2010, større utvalg flere samskipnader 2014, totalundersøkelse alle samskipnader 2018) kan også virke inn på seleksjonen. En sensitivitetstest med bruk av lignende utvalg som i 2010 (kun SiO, tidligere SiT og tidligere SiB) viste imidlertid lignende trendbilde som presentert.

Den observerte økningen er i tråd med andre forskningsfunn på forekomst og trender på psykisk helse blant ungdom i Norge og Skandinavia. En oppdatert FHI-rapport basert på systematiske litteratursøk og analyser av registerdata, viser en bekymringsfull økning i andelen unge jenter som rapporterer et høyt nivå av psykiske plager og som oppsøker helsetjenesten for sine plager (FHI 2018)⁷. En nylig litteraturgjennomgang gjort av NOVA viser til en relativt god dokumentasjon for at det har vært en økning i psykiske plager, og da særlig blant unge jenter og med en tydeligere økning på 90-tallet enn etter år 2000 (Sletten og Bakken, 2016)⁸. I denne gjennomgangen diskuteres mulige samfunnsmessige forklaringer for den observerte økningen, som også kan være relevante for funnene blant de norske studentene. Blant mulige, viktige forklaringer er økt åpenhet og økt oppmerksomhet om psykisk uhelse, noe som kan gi en lavere terskel for å rapportere plager. Det er imidlertid uklart hvorfor de kvinnelige studentene skulle være påvirket i større grad til mer åpenhet og mer oppmerksomhet enn de mannlige studentene. Andre forklaringer som har blitt foreslått er økning i rusmiddelbruk, endringer i ungdoms forhold til kropp og utseende, og endringer i relasjonen til skole og utdanning blant annet med tanke på endringer i muligheter og krav (se NOVA-rapport for detaljer)⁶.

NOVA-rapporten fokuserer på endringer over en 30-års periode, og andre tidstrender vil være relevante enn for det relativt korte tidspennet for SHoT fra 2010 til 2018. Studentene er også noe eldre og i en annen livssituasjon enn de det fokuseres på i NOVA-rapporten. Det kan derfor være viktige samfunnsmessige endringer som er særskilte for studenter og økningen i plager som observeres blant dem. En mulig strukturell forklaring, som er spesifikk for studentpopulasjonen, er at et stadig bredere lag av befolkningen tar høyere utdanning, herunder muligens flere med sårbarhet for å utvikle psykiske plager.

7.3 PSYKISKE LIDELSER

Som **tabell 7.3.1** viser, oppgir totalt 16 % av studentene å ha en psykisk lidelse. De vanligst forekommende lidelsene er depresjon (11,1 %) og angst (10,1 %), mens spiseforstyrrelse (2,6 %), PTSD (1,9 %), OCD (1,1 %), ADHD (0,9 %) og bipolar lidelse (0,9 %) er relativt lavt forekommende. Disse indikasjonene på forekomst ligner grovt sett på funn fra forekomstundersøkelser som har kartlagt psykiske lidelser med bruk av kliniske intervju (FHI-rapport 2009:8).

Andelen som oppgir å ha en psykisk lidelse er høyere blant kvinnelige (18 %) enn mannlige (11 %) studenter (OR = 1.8 [1.7-1.9]).

⁷ https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

⁸ <http://www.hioa.no/Om-HIOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjonar/Notat/2016/Psykiske-helseplager-blant-ungdom-tidstrender-og-samfunnsmessige-forklaringer>

Videre øker andelen med psykiske lidelser med økende alder. Dette bildet samsvarer med kunnskap fra epidemiologiske studier om at psykiske lidelser oftest oppstår i tidlig voksen alder (Kessler, 2009). Halvparten av studentene med psykiske lidelser oppgir selv at de var 16 år eller yngre da de først fikk diagnosen, mens rundt én av tre fikk diagnosen i studiealder (18 år eller eldre).

Mellom de geografiske regionene er det små forskjeller, men Sørøst-Norge skiller seg svakt ut med statistisk signifikant høyere utbredelse av rapporterte psykiske lidelser enn de andre regionene (bortsett fra Nord, som ikke er statistisk sign. forskjellig fra Sørøst). For eksempel har studentene i Sørøst 1.2 [1.1-1.3] ganger høyere odds for å oppgi å ha en psykisk lidelse, sammenlignet med studentene i Midt-Norge.

TABELL 7.3.1 ANDEL STUDENTER SOM OPPGIR Å HA EN PSYKISK LIDELSE. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Psykisk lidelse | 16 | 11 | 18 | 14 | 14 | 16 | 20 | 22 | 17 | 15 | 14 | 15 | 13 |

7.4 SØKT HJELP FOR PSYKISKE PLAGER

Studentene som oppgav å ha oppsøkt fastlege/allmennlege eller legevakt de siste 12 måneder, ble spurt om de hadde søkt hjelp for psykiske plager samme tidsrom. Ved tidligere SHoT-undersøkelse ble dette spørsmålet stilt til samtlige deltakere. Kartleggingen av hjelpsøk er derfor ikke helt sammenlignbar over tid. I tabell 7.4.1 vises fordeling blant alle deltakende studenter; de som ikke har oppsøkt fastlege/allmennlege/legevakt siste 12 måneder (og derfor ikke har fått aktuelle spørsmål) er sortert under kategorien «nei, har ikke søkt hjelp». Dette må tas hensyn i fortolkning av rapportert forekomst, da studenter som har søkt hjelp for psykiske plager *uten* å ha gått via fastlege/allmennlege/legevakt ikke medregnes. Denne usikkerheten imøtekommes delvis av at alle studentene i tillegg ble spurt om de går til psykolog/psykiater, herunder i regi av samskipnaden som kan oppsøkes uten legehenvising.

Totalt oppgir 15 % å ha søkt hjelp for psykiske plager siste 12 måneder (**Tabell 7.4.1**). Herunder oppgir 2 % at de har søkt, men ikke fått hjelp. Hjelpsøk bør også sees i sammenheng med alvorlighet av psykiske plager. Av gruppen med alvorlige og mange symptomer på psykiske plager (11 % av studentene) har 6 av 10 likevel *ikke* søkt hjelp for disse plagene de siste 12 måneder.

Kvinnelige studenter har litt over dobbelt så stor sannsynlighet som mannlige for å ha søkt hjelp for psykiske plager (OR=2.2 [2.0-2.3]). Også i undergruppen med mange og alvorlige psykiske plager er andelen som *ikke* har søkt hjelp større for mannlige (70 %) enn kvinnelige (59 %) studenter. Andelen som har søkt hjelp øker jevnt med økende alder, både totalt og undergruppen med mange og alvorlige psykiske plager.

Mellom de geografiske regionene i Norge det relativt små forskjeller i andel som har søkt hjelp for psykiske plager. Utenlandsstudentene har i noe mindre grad enn innenlandsstudentene søkt hjelp for psykiske plager, både totalt (OR=0.7 [0.6-0.8]) og blant undergruppen med alvorlige og mange plager (OR=0.6 [0.5-0.9]).

TABELL 7.4.1 SØKT HJELP FOR PSYKISKE PLAGER DE SISTE 12 MÅNEDER. KOLONNEPROSENT*.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|--|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sør-Øst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 13 | 8 | 16 | 9 | 12 | 14 | 18 | 19 | 13 | 14 | 12 | 13 | 10 |
| Ja, men ikke fått hjelp | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Nei, men har vurdert | 12 | 8 | 14 | 10 | 12 | 13 | 13 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Nei | 73 | 83 | 69 | 80 | 75 | 71 | 67 | 67 | 73 | 73 | 74 | 72 | 77 |
| Alvorlige og mange plager, ikke søkt hjelp** | 61 | 70 | 59 | 72 | 62 | 57 | 53 | 54 | 61 | 60 | 59 | 62 | 71 |

*Bare de som oppgir å ha benyttet fastlege/allmennlege eller legevakt spurt. Resten kodet som «nei, ikke søkt hjelp»

**Andel med alvorlige og mange psykiske plager (HSCL-25), og svart «nei, men har vurdert» eller «nei», eller som ikke har oppsøkt fastlege/allmennlege eller legevakt siste 12 måneder

Som nevnt over, ble alle studentene spurt om de benytter en rekke helsetjenester, herunder psykolog/psykiater. **Tabell 7.4.2** viser andel som svarer at de benytter psykolog/psykiater, samt andeler av disse igjen som benytter psykolog i regi av samskipnaden og hvor ofte de benytter psykolog/psykiater. Totalt oppgir 10 % at de benytter psykolog/psykiater. Av de som går til psykolog/psykiater, oppgir 41 % at de bruker psykolog/psykiater i regi av samskipnaden. Endelig, av de som går til psykolog/psykiater, oppgir omtrent 1 av 3 å gå ukentlig, i overkant av 1 av 3 månedlig og i underkant av 1 av 3 hvert halvår eller sjeldnere (se Tabell 7.4.2 for detaljer).

En litt høyere andel kvinnelige enn mannlige studenter oppgir å gå til psykolog eller psykiater (12 % vs. 7 %, OR=1.8 [1.7-1.9]). Andelen som oppgir å gå til psykolog/psykiater øker videre jevnt med alder. Blant de som går til psykolog, er andelen som benytter seg av tjenesten ved samskipnaden derimot høyest blant de yngste studentene. Mellom de geografiske regionene er andelen som oppgir å gå til psykolog/psykiater er høyest i Vest (12 %) og lavest i Midt-, Nord-Norge og blant utenlandsstudentene (9 %). Bruken av tjenesten ved samskipnaden er også høyest i Vest-Norge (51 %) og lavest i Sørøst (36 %) og blant utenlandsstudentene (34 %).

TABELL 7.4.2 GÅR TIL PSYKOLOG/PSYKIATER. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sør-Øst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja* | 10 | 7 | 12 | 8 | 9 | 11 | 14 | 15 | 10 | 12 | 9 | 9 | 10 |
| I regi av samskipnaden | 41 | 44 | 41 | 44 | 44 | 44 | 39 | 25 | 36 | 51 | 40 | 49 | 34 |
| Annet | 59 | 56 | 59 | 56 | 56 | 56 | 61 | 75 | 64 | 49 | 60 | 51 | 66 |
| Ukentlig | 34 | 29 | 35 | 35 | 35 | 33 | 35 | 31 | 36 | 30 | 38 | 29 | 25 |
| Månedlig | 38 | 36 | 39 | 41 | 39 | 37 | 34 | 43 | 38 | 40 | 35 | 46 | 31 |
| Hvert halvår-årlig | 15 | 18 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 14 | 17 | 15 | 15 | 23 |
| Sjeldnere | 13 | 17 | 12 | 9 | 11 | 15 | 16 | 10 | 12 | 14 | 12 | 10 | 21 |

*Spørsmål om type helsetjeneste og frekvens kun stilt til de som bekreftet å benytte psykolog/psykiater; prosentfordeling av de som svarte «ja, benytter psykolog/psykiater»

7.5 SØVN

Nytt for årets SHoT-undersøkelse var spørsmål om søvnvaner og søvnproblemer. I tillegg til spørsmål om søvnlengde, var det inkludert spørsmål som gir en proxy for insomni-diagnose etter DSM-5 systemet (internasjonalt klassifiseringssystem for psykiske lidelser). Følgende, etablerte kriterier er brukt for søvnproblemer som indikerer insomni: innsovningsvansker og/eller oppvåkingsvansker, i tillegg til trøtthet og/eller søvnighet på dagtid. Disse søvnproblemene skal være til stede minst tre dager i uken med en varighet på minst tre måneder.

Total oppgir studentene i gjennomsnitt å sove 7:24 timer i døgnet. Det er ingen forskjell i søvnlengde mellom mannlige og kvinnelige studenter (**Tabell 7.5.1**). De eldste studentene utmerker seg med nesten en halv time kortere søvnlengde (06:58 timer) enn resterende. Studentene i Nord sover i gjennomsnitt ca. 15 min. kortere enn studentene ved de andre regionene (07:12 timer).

Etter overnevnte kriterier har nesten én av tre studenter (31 %) symptomer på en insomni-diagnose. Kvinnelige studenter har en 1.8 ganger høyere sannsynlighet for symptomer på insomni enn de mannlige studentene (OR=1.8 [1.7-1.9]).

Omfanget av insomni varierer også med noe alder; sammenlignet med aldersgruppen 21-22 år (29 %) har de to eldste aldersgruppene (26-34 år) en 1.3 ganger høyere sannsynlighet for symptomer på insomni (35 %, OR=1.3 [1.2-1.4] for begge aldersgrupper).

TABELL 7.5.1 SØVNLENGDE OG INSOMNI.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Søvnlengde* | 07:24 | 07:23 | 07:24 | 07:26 | 07:28 | 07:26 | 07:16 | 06:58 | 07:23 | 07:28 | 07:28 | 07:12 | 07:28 |
| Insomni | 31 | 22 | 34 | 31 | 29 | 29 | 35 | 35 | 31 | 31 | 28 | 32 | 29 |

*timer:minutter

7.6 SELVSKADING OG SUICIDALITET

Nytt i 2018 er at vi har spurt om selvskading. Omfanget av selvskading og selvskadingstanker er høyt blant studentene. Én av fem svarer at de har skadet seg selv med vilje på en eller annen måte (uten intensjon om å ta sitt eget liv). Mellom én av fire og én av fem svarer at har tenkt seriøst på å skade seg selv eller å ta sitt eget liv, men ikke faktisk forsøkt å gjøre det. Fire prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv (ved å ta en overdose piller eller på annen måte).

Omfanget av selvskading er vesentlig høyere blant kvinnelige enn blant mannlige studenter (24 % versus 10 %). Også selvmordstanker og selvmordsforsøk er noe hyppigere blant de kvinnelige enn de mannlige studentene.

Når det gjelder alder er det en tendens til en kurvelinær sammenheng for selvskading, med høyest omfang for den yngste og den eldste aldersgruppen. For selvmordstanker og selvmordsforsøk er det mer en tendens til størst omfang blant de eldste studentene (**Tabell 7.6.1**).

Mellom regionene er omfanget av både selvskading og selvmordstanker og –forsøk høyest blant studentene i Nord og Sørøst og lavest i Midt og Vest. Omfanget av selvskading og selvmordsforsøk er også noe mindre blant utenlandsstudentene enn blant innenlandsstudentene samlet sett.

TABELL 7.6.1 SELVSKADING- OG SELVMORDSTANKER OG/ELLER -HANDLINGER. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Selvskading* | 20 | 10 | 24 | 23 | 19 | 18 | 21 | 22 | 21 | 18 | 17 | 23 | 17 |
| Selvskadingstanker* | 23 | 13 | 27 | 27 | 23 | 20 | 21 | 24 | 24 | 21 | 20 | 26 | 22 |
| Selv mordstanker | 21 | 18 | 22 | 21 | 19 | 20 | 25 | 29 | 22 | 19 | 19 | 23 | 18 |
| Selv mordsforsøk | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 6 | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 |

*uten intensjon om å ditt ta eget liv

De studentene som oppgav selvskading- og/eller suicid tanker/handlinger, ble spurt henholdsvis om når dette skjedde sist, hvor ofte og hvor gammel de var første gang dette skjedde (**Tabell 7.6.2**). For selvskadingstanker og selvmordstanker svarte vel halvparten av disse (54 % og 52 %) at de sist hadde hatt slike tanker etter at de begynte å studere. Henholdsvis svarte én av tre (34 %) at de sist skadet seg selv og én av fire (24 %) at de sist hadde forsøkt å ta sitt eget liv etter at de begynte å studere. Rundt halvparten oppgav at de var i 14-17 årsalder første gang de hadde tenkt på eller faktisk skadet seg selv eller forsøkt å ta sitt eget liv. Til sist, når det gjaldt hyppighet, sees det for selvskading og selvmordstanker en polarisering rundt mellom å ha tenkt/gjort dette få ganger (ca. 50 % under 3 ganger) og de som har tenkt/gjort dette ofte (ca. 30 % 10 eller flere ganger). For selvmordsforsøk svarer halvparten å ha forsøkt dette kun én gang og 3 % 10 ganger eller flere.

TABELL 7.6.2 BLANT DE SOM OPP RAPPORTERER SELVSKADING- OG/ELLER SUICID- TANKER/HANDLINGER: ANDEL SOM HAR GJORT DETTE UNDER STUDIETID, GJENNOMSNIITTSALDER FØRSTE GANG OG ANTALL GANGER DE HAR TENKT/FORSØKT DETTE.*

| | Under studietid | Alder første gang*** | Hvor ofte | | | |
|----------------------|-----------------|----------------------|-----------|-----|-----|--------------|
| | | | 1 | 2-3 | 4-9 | 10 eller mer |
| Selvskading** | 34 | 15 | 16 | 29 | 22 | 33 |
| Selvskadingstanker** | 54 | 15 | 8 | 27 | 24 | 41 |
| Selv mordstanker | 52 | 16 | 20 | 31 | 19 | 31 |
| Selv mordsforsøk | 24 | 17 | 50 | 37 | 10 | 3 |

*NB: Andeler beregnet av de som oppgir hver av typene selvskading- eller suicidtanker eller -handlinger

**uten intensjon om å ditt ta eget liv

***gjennomsnitt

7.7 SPISEVANSKER

Det er nytt i årets SHoT-undersøkelse at det også blir kartlagt studentenes spisevaner. Spisevaner handler om misnøye med egne spisevaner, trøstespising, skyldfølelse ved spising, behov for å holde en streng kontroll på spising og at man føler seg for tykk.

Disse symptomene er målt gjennom spørreskjemaet EDS-5, som står for Eating Disorder Scale. Dette skjemaet er validert for å måle symptomer på problematiske spisemønstre i befolkningsundersøkelser (Rosenvinge 2001)⁹. Det mangler imidlertid validerte terskelverdier for hvordan man skal definere spiseproblemer, og vi har derfor valgt en operasjonalisering som henter ut særlig høye skårer (6 og 7, på en skala fra 0 til 7) for hvert enkelt ledd, samt at vi har benyttet totalskåren på hele skjemaet (se fotnoter, Tabell 7.7.1).

De vanligste spisevanskene blant studentene er at man føler seg for tykk (29 %), etterfulgt av skyldfølelse i forbindelse med spising (14 %), og generell misnøye med egne spisevaner (13 %) (Tabell 7.7.1). Det er små forskjeller i nivået av spisevaner på tvers av alder, og forskjellen er også relativt små på tvers av ulike studieregioner i Norge, samt mellom innenlands- og utenlandsstudenter.

TABELL 7.7.1 SPISEVANSKER HOS STUDENTENE BASERT PÅ EDS-5-SPØRRESKJEMA. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Har du følt at du er for tykk?* | 29 | 14 | 36 | 29 | 28 | 29 | 31 | 34 | 29 | 29 | 27 | 34 | 29 |
| Har du hatt skyldfølelse i forbindelse med spising?* | 14 | 4 | 18 | 15 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 15 | 16 |
| Er du fornøyd med spisevanene dine?*** | 13 | 11 | 14 | 13 | 12 | 12 | 14 | 15 | 13 | 13 | 12 | 14 | 12 |
| Har du følt det nødvendig å følge strenge dietter eller andre matritualer for å kontrollere spisingen din?* | 11 | 6 | 13 | 11 | 10 | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 9 | 11 | 12 |
| Har du trøstespist fordi du har vært trist eller følt deg utilfreds?* | 5 | 2 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| Gjennomsnittsskåre (EDS-5) | 3,2 | 2,5 | 3,5 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 3,3 | 3,3 | 3,2 | 3,2 | 3,1 | 3,3 | 3,3 |

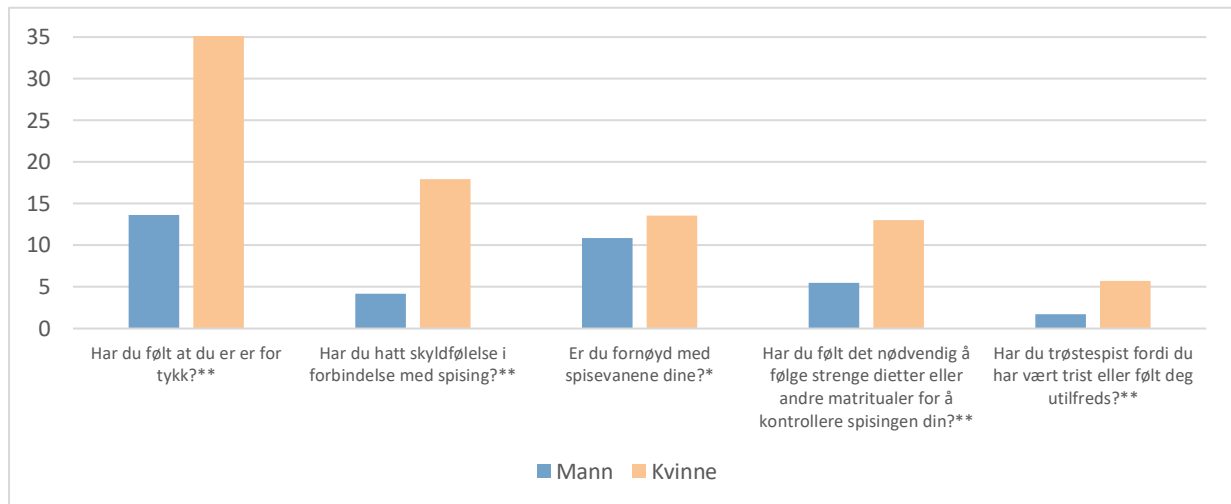
*Inkluderer de som har skåret 6 eller 7 på spørsmålet, på en skala fra 0 ("Aldri") til 7 ("Hver dag")

**Inkluderer de som har skåret 6 eller 7 på spørsmålet, på en skala fra 0 ("Svært fornøyd") til 7 ("Svært misfornøyd")

Det er imidlertid klart vanligere med spisevaner hos kvinnelige enn hos mannlige studenter (Figur 7.7.1). Blant annet er det 29 % av kvinnelige studenter som oppgir at de har følt seg for tykke, sammenlignet med 14 % av mannlige studenter. Det er også atskillig flere kvinnelige studenter som angir å ha hatt skyldfølelse i forbindelse med spising (18 %), enn mannlige studenter (14 %).

⁹ Rosenvinge, J. H., Perry, J. A., Bjørgum, L., Bergersen, T. D., Silvera, D. H., & Holte, A. (2001). A new instrument measuring disturbed eating patterns in community populations: development and initial validation of a five-item scale (EDS-5). *European Eating Disorders Review*, 9(2), 123-132.

FIGUR 7.7.1 SPISEVANSKER HOS STUDENTENE BASERT PÅ EDS-5-SPØRRESKJEMA. STRATIFISERT PÅ KJØNN. KOLONNEPROSENT



*Inkluderer de som har skåret 6 eller 7 på spørsmålet, på en skala fra 0 ("Svært fornøyd") til 7 ("Svært misfornøyd")

**Inkluderer de som har skåret 6 eller 7 på spørsmålet, på en skala fra 0 ("Aldri") til 7 ("Hver dag")

7.8 PERFEKSJONISME

For første gang i SHoT-undersøkelsene ble det inkludert et spørreskjema som måler perfektjonisme. Skjemaet inneholder følgende seks utsagn/holdninger: «Jeg gjør alt jeg kan for ikke å skuffe foreldrene mine», «Jeg hater å ikke være best», «Mine foreldre forventer at jeg skal gjøre ting perfekt», «Dersom jeg ikke kan gjøre ting perfekt kan jeg like gjerne la være», «Jeg har veldig høye mål for meg selv», «Bare de beste resultater er godt nok». Studentene ble bedt om å skåre hvor godt hvert av utsagnene passet på en seks-delt skala (alltid, svært ofte, ofte, iblant, sjelden, aldri). Det er beregnet en gjennomsnittsskåre for svarene (1-6), der lavere skåre tilsvarer høyere grad av perfektjonisme (1 = «alltid» og 6 = «aldri» for alle utsagnene samlet). For å utforske utbredelse av ulike aspekter ved perfektjonistiske holdninger nærmere, har vi i tillegg valgt å presentere andel som svarer «alltid» eller «svært ofte» for hvert av enkeltutsagnene (Tabell 7.8.1).

Overordnet skårer mange studenter høyt på perfektjonismeskalaen på tvers av kjønn, alder og region (Tabell 7.8.1). For enkeltleddene svarer nær halvparten (47 %) at det alltid/svært ofte stemmer at de har veldig høye mål for seg selv, 1 av 3 (32%) at de alltid/svært ofte gjør alt de kan for ikke å skuffe foreldrene, 3 av 10 (29%) at bare de beste resultater er godt nok og 1 av 4 (24%) at de hater å ikke være best. En mindre andel (11 %) svarer at det alltid/svært ofte stemmer henholdsvis at foreldrene forventer at de skal gjøre ting perfekt og at de like gjerne kan la være dersom de ikke kan gjøre ting perfekt.

Kvinner skårer i gjennomsnitt svakt høyere enn menn ($t=8.4$, $df=49663$, $p<.001$) og en større andel kvinner enn menn svarer «alltid/svært ofte» på alle enkeltutsagn utenom utsagnet «jeg hater å ikke være best».

Graden av perfektjonisme synker med økende alder. Særlig markant aldersforskjell sees for utsagnet «jeg gjør alt jeg kan for ikke å skuffe foreldrene mine», der dobbelt så mange 18-20 åringer som 29-34 åringer (41 % versus 22 %) svarer «alltid/svært ofte».

Mellom regionene i Norge er sees relativt små forskjeller i grad og omgang av perfektjonisme.

Utenlandsstudentene skårer både i gjennomsnitt ($t=5.7$, $df=49075$, $p<.001$) og for de fleste enkeltutsagnene høyere på perfektjonisme enn innenlandsstudentene. Særlig for enkeltutsagnene «Jeg har veldig høye mål for meg selv» (56 %) og «Bare de beste resultater er godt nok» (36 %) utmerker utenlandsstudentene seg med høye andeler som svarer «alltid/svært ofte».

TABELL 7.8.1 PERFEKSJONISME, ANDEL SVAR «ALLTID» ELLER «SVÆRT OFTE» PER ENKELTSPØRSMÅL OG GJENNOMSNITTSKÅRE TOTALT. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|--|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Jeg gjør alt jeg kan for ikke å skuffe foreldrene mine | 32 | 27 | 35 | 41 | 36 | 29 | 24 | 22 | 33 | 31 | 30 | 33 | 33 |
| Jeg hater å ikke være best | 24 | 25 | 24 | 27 | 26 | 24 | 22 | 21 | 25 | 24 | 22 | 25 | 28 |
| Mine foreldre forventer at jeg skal gjøre ting perfekt | 11 | 10 | 11 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 12 | 10 |
| Dersom jeg ikke kan gjøre ting perfekt kan jeg like gjerne la være | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 13 | 13 | 12 | 10 | 10 | 11 | 13 |
| Jeg har veldig høye mål for meg selv | 47 | 44 | 48 | 49 | 46 | 46 | 47 | 46 | 47 | 45 | 45 | 47 | 56 |
| Bare de beste resultater er godt nok | 29 | 27 | 30 | 31 | 29 | 28 | 29 | 28 | 29 | 28 | 27 | 29 | 36 |
| Gj.snitt (1-6) | 3,7 | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 3,7 | 3,7 | 3,8 | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,8 | 3,7 | 3,6 |

8. SOSIALE FORHOLD

NOEN SENTRALE FUNN:

Nære venner

- De aller fleste studentene (vel ni av ti) oppgir å har to eller flere fortrolige venner.
- Det er en svak tendens til en nedgang i andelen med svakt sosialt nettverk (definert som å ha ingen eller én fortrolig venn) og motsatt at studentene oppgir å ha et større antall venner sammenlignet med tidligere års undersøkelser.
- Andelen med svakt sosialt nettverk er høyere blant menn, de yngste og eldste studentene, studenter med omsorg for barn og studenter med sårbar økonomi.
- På tvers av kjønn, aldersgruppe og region oppgir flertallet å ha fortrolige venner de har blitt kjent med på studiestedet. Samtidig bør det bemerkes at nesten hver tredje student *ikke* har fått fortrolige venner på studiestedet.

Ensomhet

- Hele 23 % oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. Tilsvarende oppgir 17 % at de ofte/svært ofte føler seg utenfor og 16 % at de ofte/svært ofte føler seg isolert. Tre av ti studenter svarer ofte/svært ofte på minst ett av disse tre spørsmålene. Én av ti studenter svarer ofte/svært ofte på alle de tre spørsmålene om ensomhet.
- I likhet med spørsmålet om nære venner er høy grad av ensomhet vanligst blant de yngste og eldste studentene og studenter med sårbar økonomi. Til forskjell fra sosialt nettverk, er det ikke forskjell i ensomhet mellom studenter med og uten barn eller mellom tilflyttere og andre, mens ensomhet er vanligere blant de kvinnelige enn de mannlige studentene.

Mobbing

- Generelt oppgir de aller fleste studenter, på tvers av kjønn, alder og geografisk region, ikke å ha blitt mobbet de siste månedene. Samtidig oppgir 2635 (5 %) studenter å ha blitt mobbet av medstudenter, 1572 (3 %) å ha blitt mobbet av ansatte ved utdanningsinstitusjonen og 1894 (4 %) selv å ha vært med å mobbe en eller flere medstudenter de siste månedene.
- Det er et vesentlig overlapp mellom de som oppgir å ha blitt mobbet av medstudenter, ansatte eller selv å ha vært med å mobbe. Blant studenter som har blitt mobbet av ansatte og blant studenter som selv å ha vært med å mobbe andre, oppgir én av tre også å ha blitt mobbet av medstudenter.

Seksuell trakassering

- For første gang i SHoT-undersøkelsene er det inkludert spørsmål om seksuell trakassering.
- Én av fire oppgir å ha blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering. De hyppigst forekommende formene for seksuell trakassering er verbal trakassering og uønsket berøring, klemming eller kyssing, som hver rapporteres av 20 % av de kvinnelige og henholdsvis 4 og 5 % av de mannlige studentene, samt nærgående blick eller kroppsbevegelser (rapporteres av 16 % av kvinnelige og 2 % av mannlige studenter) . Totalt oppgir 4,7 % av kvinnelige og 0,4 % av mannlige studenter å ha blitt utsatt for voldtekt. Det er en markant kjønnsforskjell i omfanget av seksuell trakassering, der 31 % av kvinnene og 8 % av mennene har blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering.
- Av dem som har blitt utsatt for seksuell trakassering, oppgir flertallet at de ble trakassert av noen utenfor utdanningsinstitusjonen (78-93 % for de ulike former for trakassering), mens et mindretall er trakassert av medstudenter (9-26 %) eller ansatte ved utdanningsinstitusjonen (0,4-4 %).
- For alle typer seksuell trakassering, utenom voldtektsforsøk og voldtekt, oppgir flertallet av de som er utsatt at dette sist har hendt etter at de begynte å studere.

Seksuell orientering og åpenhet

- Av deltakerne totalt oppgir 89 % heterofil seksuell orientering, 2 % homofil og 4 % bifil, mens 4 % oppgir enten annen seksuell orientering, usikker seksuell orientering eller at de ikke ønsker å svare.
- Blant studenter med annen seksuell orientering enn heterofil sees en nedgang i andel som har opplevd det problematisk å være åpen om sin seksuelle orientering fra tidligere SHoT-undersøkelse; mens 54 % opplevde dette unntaksvis eller oftere i 2010 svarte 42 % dette i 2018.
- Andel som i stor grad har opplevd det problematisk å være åpen om sin seksuelle legning, har for mannlige studenter med annen seksuell orientering enn heterofil gått ned fra 11 % i 2010, 14 % i 2014 til 6 % i 2018. For kvinnelige studenter er endringen mindre tydelig. Det er fortsatt færre kvinner enn menn som i stor grad opplever det problematisk å være åpen om sin seksuelle orientering (6 % versus 3 %).

Diskriminering basert på kulturbakgrunn

- Nesten hver fjerde student med utenlandsk landbakgrunn oppgir at de er litt eller helt enige i at de synes nordmenn har oppført seg urettferdig eller negativt overfor folk fra deres egen kultur. Like mange rapporterer at nordmenn har ertet og fornærmet dem på grunn av sin kulturbakgrunn. Vel hver tiende student (11 %) med utenlandsk landbakgrunn svarer at de er litt eller helt enige i at de føler at nordmenn ikke aksepterer dem. Like mange oppgitt at de føler at nordmenn har noe imot dem på grunn av deres kulturbakgrunn. Fem prosent oppgir at nordmenn har truet eller angrepet dem på grunn av deres kulturbakgrunn.

8.1 NÆRE VENNER

Studentene ble spurt om hvor mange venner de har som de er fortrolige med / kan snakke om ulike problemer med. Slik spørsmålet er formulert kan det gi indikasjon på tilgang til emosjonell støtte.

Overordnet svarte 9 % at de har ingen eller bare én fortrolig venn (**Tabell 8.1.1**). Motsatt betyr det at vel ni av ti at oppgir å har to eller flere fortrolige venner. Det er en svak tendens til en nedgang i andelen med svakt sosialt nettverk (definert som å oppgi å ha ingen eller én fortrolig venn) sammenlignet med de foregående undersøkelsene (11 % i 2010, 10 % i 2014, 9 % i 2018) (**Figur 8.1.1**). Studentene oppgir også generelt et større antall venner i år enn tidligere års undersøkelser. Denne trenden er tydeligst blant de mannlige studentene.

Andelen med svakt sosialt nettverk er betydelig lavere blant utenlandsstudentene enn studentene ved de norske utdanningsinstitusjonene (OR 0.6 [0.5-0.7]). Mellom regionene i Norge er det generelt små, men statistisk signifikante forskjeller. Andelen med svakt sosialt nettverk er noe høyest i Nord (11 %) og lavest i Vest (8 %).

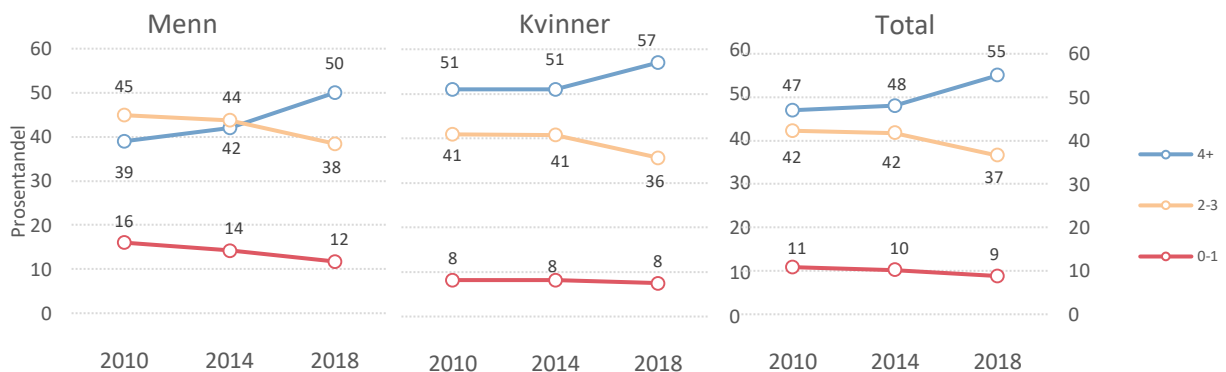
Andelen med svakt sosialt nettverk er høyere blant menn enn kvinner (OR=1.6 [1.5-1.7]). Det er en tendens til at den yngste (18-20 år) og den eldste (29-34 år) gruppen studenter har noe lavere sosialt nettverk enn studentene midt i tyveårene.

TABELL 8.1.1 ANTALL FORTROLIGE VENNER. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| 0-1* | 9 | 12 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 12 | 9 | 8 | 9 | 11 | 6 |
| 2-3 | 37 | 38 | 36 | 39 | 36 | 35 | 37 | 44 | 37 | 35 | 36 | 40 | 32 |
| 4-9 | 43 | 39 | 45 | 42 | 45 | 45 | 42 | 35 | 43 | 45 | 43 | 41 | 48 |
| 10 eller flere | 11 | 10 | 12 | 10 | 11 | 12 | 12 | 8 | 11 | 12 | 11 | 8 | 14 |

*Inkluderer de som har svart «Ingen» og «1»

FIGUR 8.1.1 ANTALL FORTROLIGE VENNER. TRENDER*.



*I 2014 var "vet ikke" ekstra svaralternativ (2 % svarte dette). Dette svaralternativet er utelatt for å få sammenlignbarhet med 2010 og 2018

Studentene som oppgav å ha minst én fortrolig venn, ble spurt hvor mange av disse de hadde blitt kjent med på studiet. På tvers av kjønn, alders og region oppgir flertallet å ha fortrolige venner de har blitt kjent med på studiestedet (**Tabell 8.1.2**). Totalt oppgir 21 % å ha blitt kjent med én fortrolig venn på studiestedet, 31 % 2-3 og 17 % over 4. Samtidig bør det bemerkes at nesten hver tredje student *ikke* har fått fortrolige venner på studiestedet, herunder 3 % som ikke har noen fortrolige venner og 28 % som har fortrolige venner andre steder. Det å *ikke* ha blitt kjent med fortrolige venner på studiestedet er mest utbredt blant den eldste aldergruppen (29-34 år: 41 %) og minst utbredt blant utenlandsstudentene (16 %). Mellom de geografiske regionene i Norge er det noe variasjon, med færrest uten nære venner fra studiestedet i Midt-Norge (24 %) og flest i Sørøst-Norge (30 %).

Siden det å ha et svakt sosialt nettverk kan gjøre studentene sårbare er det gjort enkle analyser for å undersøke nærmere om omfanget er større blant noen grupper studenter enn andre. Studenter med omsorg for barn (OR=1.5 [1.3-1.7]) og tilflyttere (OR=1.2 [1.1-1.3]) har i noe større grad enn andre svakt sosialt nettverk. Økonomisk sårbarhet henger også sammen med å ha et svakt sosialt nettverk (vansker med løpende utgifter: OR=1.2 [1.2-1.2]), vansker med å klare en regning på 5000,-: OR=1.3 [1.2-1.4]).

Det er betydelig sammenheng mellom skåre på HSCL (psykiske plager) og svakt sosialt nettverk, der høyere skåre øker sannsynligheten for også å ha et svakt sosialt nettverk (OR=2.8 [2.6-2.9]).

TABELL 8.1.2 ANTALL FORTROLIGE VENNER SOM DU ER BLITT KJENT MED PÅ STUDIESTEDET.
KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ingen fortrolige venner | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Ingen kjent med på studiested | 28 | 30 | 26 | 31 | 25 | 24 | 31 | 41 | 30 | 28 | 24 | 28 | 16 |
| 1 | 21 | 20 | 22 | 21 | 21 | 21 | 21 | 24 | 22 | 21 | 20 | 20 | 18 |
| 2-3 | 31 | 29 | 32 | 30 | 33 | 33 | 29 | 23 | 30 | 30 | 32 | 32 | 38 |
| 4-9 | 16 | 15 | 16 | 14 | 17 | 18 | 15 | 7 | 14 | 17 | 19 | 15 | 23 |
| 10 eller flere | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |

8.2 ENSOMHET

Ensomhet ble i år målt med en annen skala enn ved tidligere SHoT-undersøkelser. Funnene er derfor ikke helt sammenlignbare. Sammenligning er særlig vanskelig, siden den tidligere brukte skalaen måler ulike fasetter av ensomhet (sosial og emosjonell), mens skalaen i årets undersøkelse er måler ensomhet globalt.

Ensomhet ble i år målt med skalaen «The Three-Item Loneliness Scale» (T-ILS). T-ILS er en kortversjon av «UCLA Loneliness Scale», som er den mest brukte skalaen i internasjonal forskning. Den har vist seg å predikere en rekke fysiske og mentale helseproblemer (Bowling, 2017, s. 191-195)¹⁰. Kortversjonen har høy korrelasjon med langversjonen (Hughes og kollegaer, 2004)¹¹. Studentene ble spurt hvor ofte de hadde følt følgende i løpet av det siste året: 1) »Hvor ofte føler du, at du savner noen å være sammen med?», 2) «Hvor ofte føler du deg utenfor?» og 3) «Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?». Svaralternativene var «aldri», «sjelden», «av og til», «ofte» og «svært ofte». **Tabell 8.2.1** viser andelen studenter som har svart «ofte» eller «svært ofte» for hver av de tre spørsmålene separat, samt andelen som har svart har svart «ofte» eller «svært ofte» henholdsvis på en av tre og på alle tre spørsmålene.

Overordnet oppgir 23 % ofte/svært ofte å savne noen å være sammen med, 17 % ofte/svært ofte å føle seg utenfor og 16 % ofte/svært ofte å føle seg isolert. Tre av ti svarer ofte/svært ofte på minst ett av disse spørsmålene og én av ti svarer ofte eller svært ofte på alle tre spørsmålene (høy grad av ensomhet).

Høy grad av ensomhet er noe vanligere blant de kvinnelige enn de mannlige studentene (OR=1.3 [1.2-1.3]). Dette står i motsetning til funnene om nære venner, der andelen med svakt sosialt nettverk er høyere blant menn enn kvinner. Det er motsatt av det som ble funnet i 2014-undersøkelsen, der omfanget av ensomhet, herunder særlig emosjonell ensomhet, var størst blant de mannlige studentene. Forskjellene i funn mellom 2014 og 2018 må tolkes med forsiktighet grunnet bruk av ulike skalaer på ensomhet.

Likt som for antall nære venner, er omfanget av ensomhet størst blant de yngste studentene. Særlig høy er andelen som savnet noen å være sammen med blant de yngste studentene (18-20 år: 28 %).

Det var noe variasjon i ensomhet mellom de geografiske regionene. Omfanget av høy grad av ensomhet er størst i Nord- (11 %) og minst i Vest-Norge (9 %). Den største geografiske forskjellen sees for spørsmål 1, der 26 % av studentene i Nord og 26 % av utenlandsstudentene oppgir å ofte/svært ofte savne noen å være sammen med.

¹⁰ Bowling A: Measuring health. A review of subjective health, well-being and quality of life measurement scales. Fourth edition, Forth edn. London: Open University Press; 2017.

¹¹ Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Cacioppo JT: A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Res Aging* 2004, 26(6):655-672.

TABELL 8.2.1 ENSOMHET. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|------------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Savner noen å være sammen med* | 23 | 21 | 24 | 28 | 22 | 22 | 24 | 24 | 23 | 22 | 23 | 26 | 26 |
| Føler deg utenfor* | 17 | 14 | 18 | 19 | 16 | 16 | 19 | 21 | 18 | 16 | 16 | 19 | 18 |
| Føler deg isolert* | 16 | 15 | 17 | 19 | 15 | 15 | 18 | 20 | 17 | 15 | 15 | 18 | 18 |
| Ofte-svært ofte ensom 1/3 spørsmål | 29 | 27 | 31 | 34 | 28 | 28 | 30 | 32 | 30 | 28 | 28 | 32 | 32 |
| Ofte-svært ofte ensom 3/3 spørsmål | 10 | 8 | 10 | 11 | 9 | 9 | 11 | 12 | 10 | 9 | 10 | 11 | 10 |

*Andel som har svart «ofte» eller «svært ofte»

8.3 MOBBING

Studentene ble spurt om de hadde blitt mobbet av henholdsvis medstudenter, ansatte på utdanningsinstitusjonen eller andre de siste månedene. Studentene fikk først presentert en etablert definisjon på hva mobbing innebærer (basert på Olweus-programmet):

- *En eller flere personer (studenter eller ansatte) sier eller gjør vonde og ubehagelige ting mot en annen, eller erter på en sårende/ubehagelig måte. Vanligvis gjentatte ganger og det kan være vanskelig for den som blir utsatt å forsvare seg.*
- *En person blir med vilje holdt utenfor eller andre personer forteller løgner eller sprer falske rykter om ham eller henne.*
- *Man mottar ubehagelige og sårende meldinger eller bilder ved bruk av mobiltelefon, sosiale medier eller internett.*

Det er ikke mobbing når noen blir ertet på en snill og vennskapelig måte. Det er heller ikke mobbing når to omtrent like sterke (jevnbyrdige) studenter slåss eller krangler.

Svaralternativene var «jeg er ikke blitt mobbet de siste månedene», «bare en sjelden gang», «2 eller 3 ganger i måneden», «omtrent 1 gang i uken» og «flere ganger i uken». I oversikten under ble de tre siste svaralternativene slått sammen grunnet små tall.

Generelt oppgir de aller fleste studenter, på tvers av kjønn, alder og geografisk region, ikke å ha blitt mobbet de siste månedene (**Tabell 8.3.1**). Samtidig oppgir 2635 (5,3 %) studenter å ha blitt mobbet av medstudenter, 1572 (3,2 %) å ha blitt mobbet av ansatte ved utdanningsinstitusjonen (**Tabell 8.3.2**), og 1894 (3,8 %) å selv å ha vært med å mobbe en eller flere medstudenter de siste månedene (**Tabell 8.3.3**).

Sammenligning av omfanget av mobbing mellom menn og kvinner viser et interessant bilde; mens det ikke er forskjell mellom menn og kvinner i selv å ha blitt mobbet av medstudenter, oppgir over dobbelt så stor andel menn som kvinner å ha vært med å mobbe andre medstudenter (OR=2.5 [2.3-2.8]). Motsatt er andelen som er blitt mobbet av ansatte svakt høyere blant kvinner enn blant menn (OR=1.2 [1.1-1.4]).

På tvers av aldersgrupper er det stort sett ubetydelige forskjeller i omfang av mobbing, med unntak av den eldste aldersgruppen, der 6,5 % oppgir å ha blitt mobbet av medstudenter og 5,6 % av ansatte de siste månedene. For mobbing fra ansatte er det også antydning til en alderstrend, der sannsynligheten for å ha opplevd mobbing øker med alder.

Utenlandsstudenter og studenter i Nord-Norge oppgir noe hyppigere å ha blitt utsatt for mobbing enn studentene ved de andre geografiske regionene. Andelen mobbing er lavest ved utdanningsinstitusjonene i Vest-Norge. Utenlandsstudenter har over dobbelt så stor sannsynlighet som innenlandsstudenter for å ha blitt mobbet av ansatte ved utdanningsinstitusjonen (OR=2.3 [1.9-2.7]).

TABELL 8.3.1 MOBBET AV MEDSTUDENTER DE SISTE MÅNEDENE. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ikke mobbet | 94,7 | 94,5 | 94,8 | 94,9 | 94,7 | 94,9 | 94,7 | 93,6 | 94,6 | 95,4 | 95,0 | 93,4 | 93,2 |
| En sjelden gang | 4,3 | 4,5 | 4,1 | 4,2 | 4,3 | 4,1 | 4,1 | 4,7 | 4,3 | 3,9 | 4,0 | 5,3 | 5,6 |
| To eller flere ganger* | 1,1 | 1,0 | 1,1 | 0,9 | 1,0 | 0,9 | 1,3 | 1,8 | 1,1 | 0,8 | 1,0 | 1,4 | 1,3 |

*Inkluderer de som har svart «to eller tre ganger i måneden», «omtrent én gang i uken» og «flere ganger i uken»

TABELL 8.3.2 MOBBET AV ANSATTE PÅ UTDANNINGSINSTITUSJONEN DE SISTE MÅNEDENE. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ikke mobbet | 96,8 | 97,3 | 96,7 | 97,8 | 97,5 | 96,7 | 95,7 | 94,4 | 96,5 | 97,4 | 97,6 | 96,9 | 93,4 |
| En sjelden gang | 2,7 | 2,4 | 2,9 | 2,0 | 2,1 | 2,9 | 3,7 | 4,6 | 3,0 | 2,3 | 2,1 | 2,7 | 5,0 |
| To eller flere ganger* | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 1,0 | 0,5 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 1,7 |

*Inkluderer de som har svart «to eller tre ganger i måneden», «omtrent én gang i uken» og «flere ganger i uken»

TABELL 8.3.3 SELV VÆRT MED PÅ Å MOBBE EN ELLER FLERE MEDSTUDENTER DE SISTE MÅNEDENE. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ikke mobbet | 96,2 | 93,6 | 97,4 | 96,6 | 96,3 | 95,9 | 95,8 | 96,8 | 96,2 | 96,7 | 95,8 | 95,7 | 96,5 |
| En sjelden gang | 3,5 | 5,7 | 2,5 | 3,0 | 3,4 | 3,9 | 3,8 | 2,7 | 3,5 | 3,0 | 3,9 | 3,9 | 3,2 |
| To eller flere ganger* | 0,3 | 0,7 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |

*Inkluderer de som har svart «to eller tre ganger i måneden», «omtrent én gang i uken» og «flere ganger i uken»

Det er et vesentlig overlapp mellom de som gir å ha blitt mobbet av medstudenter, ansatte eller selv å ha vært med på å mobbe (**Tabell 8.3.4**). Av studenter som har blitt mobbet av ansatte og av studenter som selv å ha vært med på å mobbe, oppgir én av tre også å ha blitt mobbet av medstudenter.

TABELL 8.3.4 OVERLAPP MELLOM ANDEL SOM OPPGIR Å HA BLITT MOBBET AV MEDSTUDENTER, ANSATTE OG SELV VÆRT MED PÅ Å MOBBE MEDSTUDENTER. KOLONNEPROSENT.

| Mobbet?* | | Mobbet?* | | |
|----------|-----------------|-----------------|------------|-------------|
| | | Av medstudenter | Av ansatte | Selv mobbet |
| | Av medstudenter | 100,0 | 32,9 | 32,7 |
| | Av ansatte | 19,7 | 100,0 | 13,5 |
| | Selv mobbet | 23,5 | 16,4 | 100,0 |

*Inkluderer de som har svart «En sjelden gang», «to eller tre ganger i måneden», «omtrent én gang i uken» og «flere ganger i uken»

8.4 SEKSUELL TRAKASSERING

Nytt for årets undersøkelse er rapportering om seksuell trakassering. Seksuell trakassering ble definert til deltakerne som uønsket seksuell oppmerksomhet som er krenkende og plagsom. Studentene ble bedt om å oppgi om de hadde blitt utsatt for noen av de følgende former for seksuell trakassering, som er i tråd med rettslig definisjon av seksuell trakassering etter norsk lovverk: 1. Verbal trakassering (seksuelle hentydninger og forslag, kommentarer om kropp, utseende eller privatliv), 2. Ikke-verbal trakassering (a) Nærgående blikk eller kroppsbevegelser, b) Visning av seksuelle bilder (inkl. digitalt), c) Blotting og liknende), 3. Fysisk trakassering (a) Uønsket berøring, klemming eller kyssing, b) Voldtektsforsøk, c) Voldtekt). **Tabell 8.4.1** viser prosentandel som har blitt utsatt for hver av formene for seksuell trakassering, totalt og fordelt på kjønn, aldersgruppe og geografisk region.

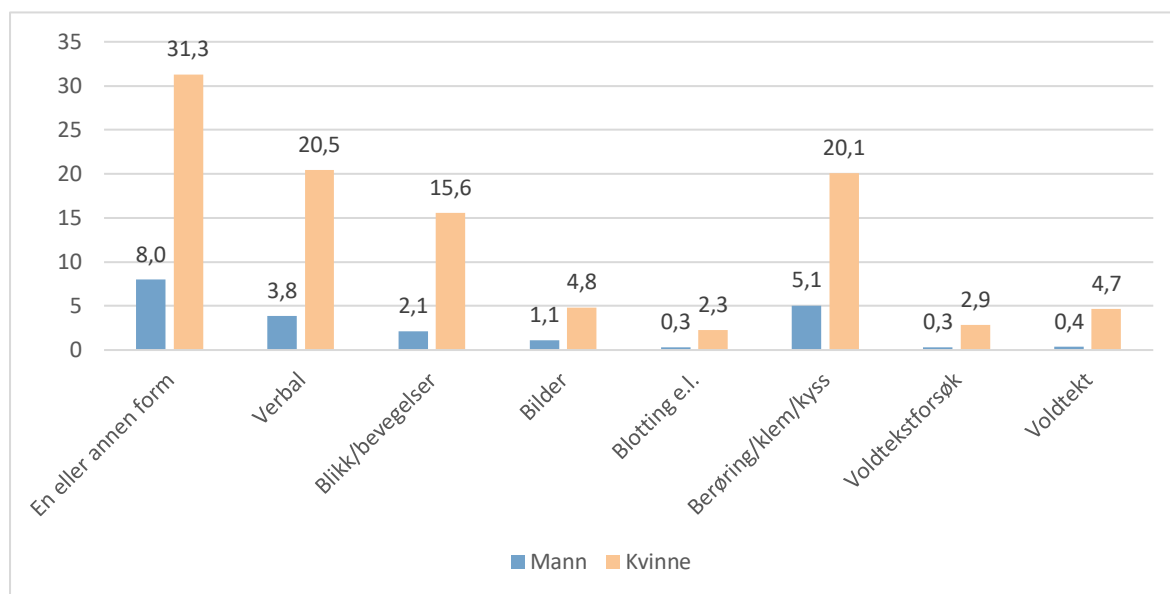
Én av fire oppgir å ha blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering, herunder 31 % av kvinnelige og 8 % av mannlige studenter. De hyppigst forekommende formene for seksuell trakassering er verbal trakassering og uønsket berøring, klemming eller kyssing, som hver rapporteres av 20 % av de kvinnelige (og henholdsvis 4 og 5 prosent av de mannlige) studentene, samt og nærgående blikk eller kroppsbevegelser (rapporteres av 16 % av kvinnelige og 2 % av mannlige studenter). Totalt oppgir 4,7 % av kvinnelige og 0,4 % av mannlige studenter å ha blitt utsatt for voldtekt.

TABELL 8.4.1 SEKSUELL TRAKASSERING. PROSENTANDEL SOM OPPGIR Å HA BLITT UTSATT FOR SEKSUELL TRAKASSERING I EN ELLER ANNEN FORM TOTALT OG FOR HVER AV FORMENE FOR SEKSUELL TRAKASSERING.

| | Totalt | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| En eller annen form | 24,1 | 24,8 | 24,6 | 24,6 | 24,0 | 20,1 | 24,1 | 24,2 | 22,2 | 24,1 | 33,8 |
| Verbal | 15,4 | 14,2 | 15,3 | 16,2 | 16,3 | 14,8 | 15,8 | 14,9 | 13,6 | 14,8 | 23,0 |
| Ikke-verbal | | | | | | | | | | | |
| Blikk/bevegelser | 11,4 | 11,4 | 11,5 | 11,6 | 11,9 | 10,8 | 12,0 | 10,7 | 9,5 | 11,5 | 17,7 |
| Bilder | 3,7 | 3,6 | 3,3 | 3,8 | 4,1 | 4,5 | 3,8 | 3,5 | 3,1 | 4,5 | 5,1 |
| Blotting e.l. | 1,7 | 1,1 | 1,4 | 1,9 | 2,4 | 2,6 | 1,8 | 1,7 | 1,2 | 1,8 | 2,3 |
| Fysisk | | | | | | | | | | | |
| Berøring/klem/kyss | 15,4 | 15,4 | 15,9 | 15,7 | 15,3 | 13,6 | 15,1 | 15,6 | 14,6 | 16,0 | 21,7 |
| Voldtektsforsøk | 2,1 | 1,8 | 1,8 | 2,3 | 2,5 | 2,8 | 2,3 | 1,9 | 1,6 | 1,9 | 3,1 |
| Voldtekt | 3,4 | 2,9 | 3,1 | 3,5 | 3,9 | 4,9 | 3,7 | 3,2 | 2,6 | 3,5 | 3,7 |

Det er en markant kjønnsforskjell i opplevd seksuell trakassering, der 31 % av kvinnene og 8 % av mennene har blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering (**Figur 8.4.1**). Gjennomgående er det små forskjeller mellom aldersgruppene. Andelen som har blitt utsatt for voldtektsforsøk og voldtekt øker med alder. Det er også relativt små forskjeller mellom de geografiske regionene i Norge, selv om Midt-Norge skiller seg ut med noe lavere omfang enn de andre regionene. Utenlandsstudentene oppgir gjennomgående vesentlig høyere omfang av seksuell trakassering enn innenlandsstudentene (en eller annen form: OR=1.6 [1.5-1.8]).

FIGUR 8.4.1. SEKSUELL TRAKASSERING. PROSENTANDEL SOM OPPGIR Å HA BLITT UTSATT FOR SEKSUELL TRAKASSERING I EN ELLER ANNEN FORM TOTALT OG FOR HVER AV FORMENE FOR SEKSUELL TRAKASSERING. STRATIFISERT ETTER KJØNN.



De som hadde opplevd seksuell trakassering, ble også spurt om å oppgi når dette hadde skjedd for hver trakassering. Svarkategoriene var «siste måned», «det siste året», «mer enn ett år siden, men etter at jeg begynte å studere» og «før jeg begynte å studere». For alle typer seksuell trakassering, utenom voldtektsforsøk og voldtekt, oppgir flertallet at de er utsatt for dette etter at de begynte å studere (**Tabell 8.4.2**). Når det gjaldt verbal trakassering, nærgående blikk og kommentarer, visning av seksuelle bilder og uønsket berøring, klemming eller kyssing, oppgir flertallet at dette hadde forekommet den siste måneden (19-27 %) eller det siste året (31-42 %). Av de som hadde blitt utsatt for voldtektsforsøk eller voldtekt, oppgir henholdsvis 38 % og 30 % at dette skjedde etter at de hadde begynt å studere.

Av de som har blitt utsatt for seksuell trakassering, oppgir flertallet at de ble trakassert av noen utenfor utdanningsinstitusjonen (78-93 % for de ulike former for trakassering), mens et mindretall er trakassert av medstudenter (9-26 %) eller ansatte ved utdanningsinstitusjonen (0,4-4 %). Studentene kunne her sette et eller flere kryss. De mest forekommende formene for seksuell trakassering av medstudenter og ansatte er verbal trakassering (av medstudenter: 26 % av total, av ansatte: 4 % av total), nærgående blikk og kommentarer (av medstudenter 23 % og av ansatte 3 % av total), uønsket berøring, klemming eller kyssing (av medstudenter 24 % og av ansatte 2 % av total).

Endelig ble studentene som hadde blitt utsatt for seksuelle trakassering spurt om hvor mange ganger dette hadde skjedd. Antallet varierte betydelig med alvorlig grad av trakassering; for verbal seksuell trakassering eller nærgående blikk eller kroppsbevegelser oppgir vel 1 av 3 at dette har skjedd ti ganger eller mer og bare syv prosent at dette var en enkelthendelse. Halvparten har opplevd dette minst fire ganger. Motsatt har flertallet av de som har blitt utsatt for voldtektsforsøk eller voldtekt bare blitt utsatt for dette én gang (henholdsvis 58 % og 68 %). Samtidig bør det bemerkes at rundt 1 av 5 av de som har blitt utsatt for voldtektsforsøk eller voldtekt, har blitt utsatt for dette to ganger og henholdsvis 3 og 4 % ti ganger eller mer.

TABELL 8.4.2 BLANT DE SOM HAR OPPLEVD SEKSUELL TRAKASSERING: PROSENTANDELER SOM ER UTSATT FOR SEKSUELL TRAKASSERING UNDER STUDIETIDEN, HVEM DE BLE TRAKASSERT AV OG HVOR MANGE GANGER DE HAR OPPLEVD Å BLI TRAKASSERT.*

| | Under studietid | Av hvem | | | Hvor ofte | | | |
|--------------------|-----------------|--------------|---------|-------|-----------|------|------|--------------|
| | | Medstudenter | Ansatte | Andre | 1 | 2-3 | 4-9 | 10 eller mer |
| Verbal | 84,8 | 26,2 | 4,2 | 78,5 | 7,2 | 25,8 | 31,3 | 35,6 |
| Ikke-verbal | | | | | | | | |
| Blikk/bevegelser | 85,8 | 23,2 | 2,8 | 82,8 | 7,2 | 25,9 | 31,2 | 35,2 |
| Bilder | 75,3 | 14,9 | 1,0 | 87,4 | 15,2 | 26,2 | 28,4 | 30,2 |
| Blotting e.l. | 53,3 | 8,9 | 1,2 | 92,7 | 45,9 | 30,4 | 13,6 | 10,1 |
| Fysisk | | | | | | | | |
| Berøring/klem/kyss | 77,3 | 24,4 | 1,7 | 81,1 | 20,9 | 33,9 | 26,9 | 18,3 |
| Voldtektsforsøk | 38,3 | 11,1 | 0,4 | 90,8 | 58,2 | 31,3 | 7,3 | 3,2 |
| Voldtekt | 30,3 | 9,9 | 0,4 | 90,6 | 68,0 | 23,4 | 4,3 | 4,4 |

*Andeler beregnet av de som har oppgitt hver av formene for seksuell trakassering (se tabell 8.4.1)

8.5 SEKSUELL ORIENTERING OG ÅPENHET

Av deltakerne totalt, oppgir 89 % heterofil seksuell orientering, 2 % homofil og 4 % bifil, mens 4 % oppgir enten annen, usikker seksuell orientering eller at de ikke ønsker å svare. Denne fordelingen er noenlunde lik på tvers av kjønn, aldersgruppe og geografisk region (**Tabell 8.5.1**). Noen flere menn enn kvinner oppgir homofil orientering (4 % versus 1 %) og noen flere kvinner enn menn bifil orientering (5 % versus 2 %).

TABELL 8.5.1 SEKSUELL ORIENTERING. KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Heterofil | 89 | 90 | 89 | 88 | 90 | 90 | 88 | 88 | 88 | 91 | 90 | 88 | 87 |
| Homofil | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Bifil | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| Annet/usikker/ønsker ikke svare | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 |

Det sees en svak økning i andel som oppgir annen seksuell orientering en heterofil fra SHoT 2010-undersøkelsen til årets undersøkelse (**Tabell 8.5.2**).

TABELL 8.5.2 SEKSUELL ORIENTERING. TRENDER.

| | TOTAL | | | 2018 | | 2014 | | 2010 | |
|---------------------------------|-------|------|------|------|--------|------|--------|------|--------|
| | 2018 | 2014 | 2010 | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne | Mann | Kvinne |
| Heterofil | 89 | 92 | 93 | 90 | 89 | 92 | 92 | 93 | 93 |
| Homofil | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| Bifil | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| Annet/usikker/ønsker ikke svare | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Studentene som oppgav annen seksuell orientering enn heterofil eller at de ikke ønsket å svare (n=4549), ble spurt om de har opplevd det problematisk å være åpen om sin seksuelle orientering. Dette spørsmålet ble også stilt i 2010- og 2014-undersøkelsene. Andelen som opplever dette problematisk i noen grad (andre svar enn nei) har gått ned fra 54 % i 2010 til 42 % i 2018 (**Figur 8.5.1**). Denne nedgangen er omtrent like stor for kvinnelige som for mannlige studenter. For andelen som opplever dette i stor grad er nedgangen størst for mannlige studenter (fra 14 % i 2014 til 6 % i 2018). Det er fortsatt noe flere menn enn kvinner som i stor grad opplever det problematisk å være åpen om sin seksuelle orientering (6 % versus 3 %). Utover dette er det små kjønnsforskjeller.

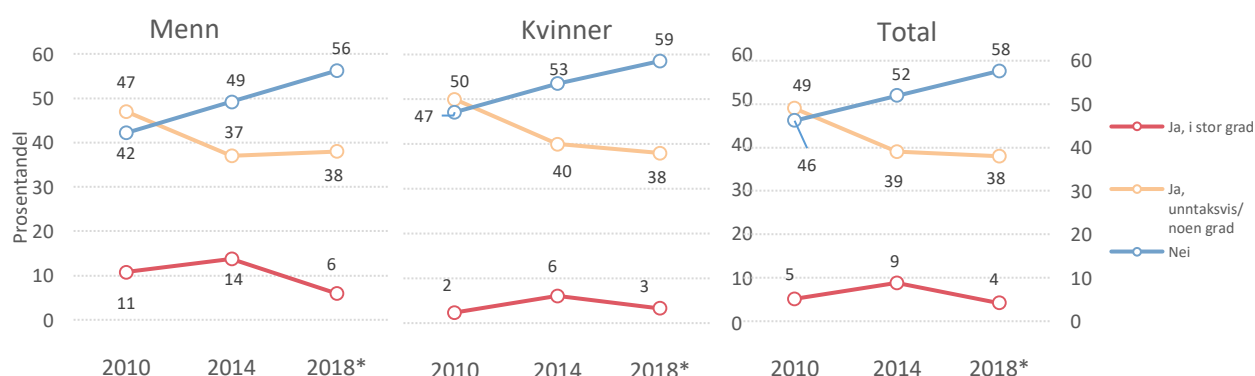
Det er også relativt små forskjeller på tvers av aldergrupper og geografiske regioner for hvorvidt studenter med annen seksuell orientering enn heterofil har opplevd det som problematisk å være åpen om sin seksuelle orientering (**Tabell 8.5.3**). Andelen som har opplevd dette problematisk er litt høyere i Vest og enn i Sørøst og Nord (OR=1.3 [1.1-1.5] for å svare ja i Vest sammenlignet med Sørøst).

TABELL 8.5.3 HAR DU OPPLEVD DET PROBLEMATISK Å VÆRE ÅPEN OM DIN SEKSUELL ORIENTERING?* KOLONNEPROSENT.

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Nei | 55 | 54 | 56 | 59 | 57 | 51 | 54 | 56 | 57 | 51 | 54 | 57 | 54 |
| Ja, men bare unntaksvis | 22 | 22 | 21 | 17 | 21 | 25 | 22 | 24 | 21 | 22 | 24 | 23 | 26 |
| Ja, i noen grad | 15 | 14 | 15 | 16 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 17 | 15 | 12 | 14 |
| Ja, i stor grad | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| Ønsker ikke å svare | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 |

*Spørsmål stilt til de som oppgav annen seksuell orientering enn heterofil eller at de ikke ønsket å svare(n=4549)

FIGUR 8.5.1 HAR DU OPPLEVD DET PROBLEMATISK Å VÆRE ÅPEN OM DIN SEKSUELL ORIENTERING?* TRENDER.



*svaralternativet «ønsker ikke å svare» utelatt fra beregningsgrunnlaget, da dette ikke var svaralternativ i 2010 og 2014

8.6 DISKRIMINERING BASERT PÅ KULTURBAKGRUNN

Studentene som oppgav at de selv eller minst én av foreldrene er født i utlandet (n=7672), ble spurt hvor godt følgende fem utsagn om diskriminering basert på kulturbakgrunn passet for dem: «Jeg synes at nordmenn har oppført seg urettferdig eller negativt overfor folk fra min kultur», «Jeg føler at nordmenn ikke aksepterer meg», «Jeg føler at nordmenn har noe imot meg på grunn av min kulturelle bakgrunn», «Nordmenn har ertet og fornærmet meg på grunn av min kulturelle bakgrunn», «Nordmenn har truet eller angrepet meg på grunn av min kulturelle bakgrunn». Svaralternativene var 1 «helt uenig», 2 «litt uenig», 3 «litt enig» og 4 «helt enig». Gjennomsnittskåren for hver deltaker på tvers av spørsmål ble beregnet (1-4). Samlet gjennomsnitt på spørsmålene var 1,5 (median 1,2). I **tabell 8.6.1** under vises prosentandeler av total som svarte «litt enig» eller «helt enig» på hvert av spørsmålene.

Nesten hver fjerde student med utenlandsk landbakgrunn oppgir at de er litt eller helt enige i at de synes nordmenn har oppført seg urettferdig eller negativt overfor folk fra deres kultur og like mange at nordmenn har ertet og fornærmet dem på grunn av sin kulturell bakgrunn. For disse utsagnene svarer henholdsvis 4 % og 7 % at de er helt enige i å ha opplevd slik diskriminering. Vel hver tiende student (11 %) med utenlandsk kulturbakgrunn oppgir at de er litt eller helt enige i at de føler at nordmenn ikke aksepterer dem. Like mange rapporterer at de føler at nordmenn har noe imot dem på grunn av deres kulturelle bakgrunn. Fem prosent oppgir at nordmenn har truet eller angrepet dem på grunn av deres kulturelle bakgrunn.

Det sees relativt små forskjeller i kulturell diskriminering mellom de geografiske regionene. Omfanget er gjennomgående litt lavere (1-4 prosentpoeng) ved studentinstitusjonene i Midt-Norge.

TABELL 8.6.1 DISKRIMINERING BASERT PÅ KULTURBAKGRUNN*. PROSENTANDEL SOM SVARER «LITT ENIG» ELLER «HELT ENIG».**

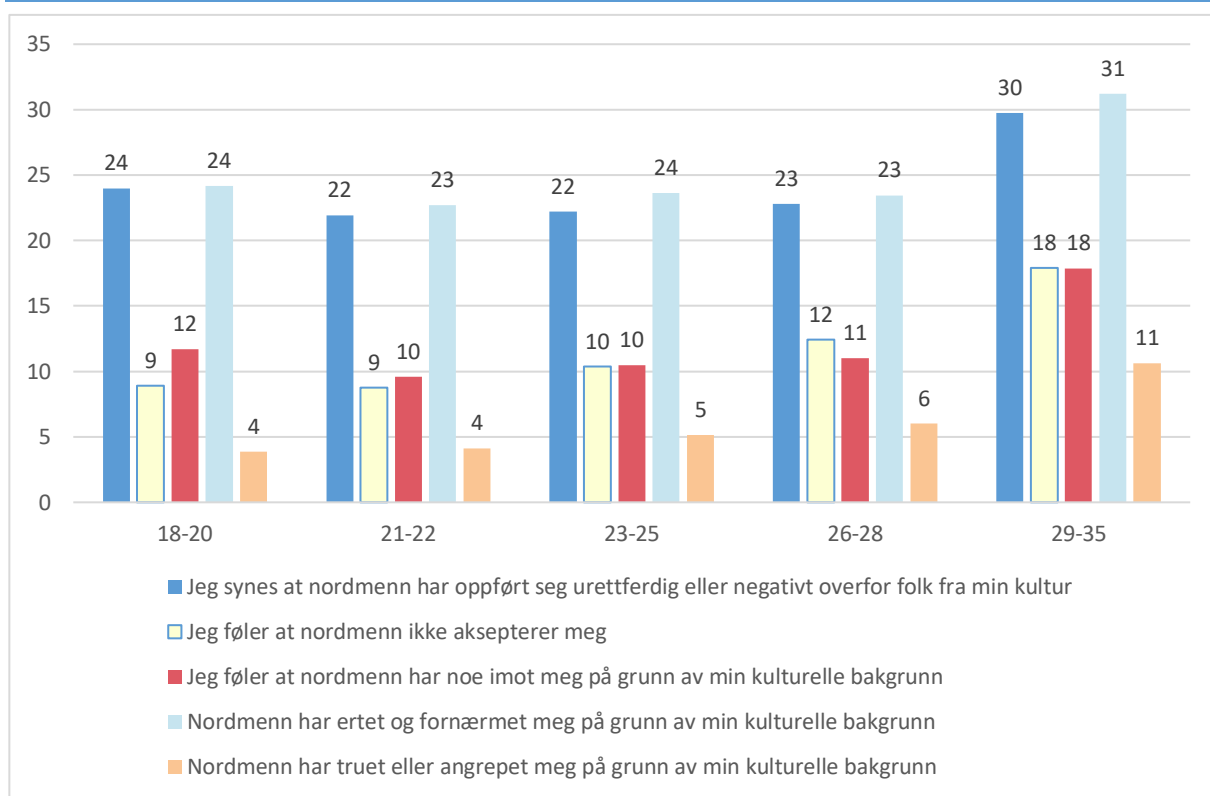
| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|--|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sør-Øst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Jeg synes at nordmenn har oppført seg urettferdig eller negativt overfor folk fra min kultur | 23 | 19 | 25 | 24 | 22 | 22 | 23 | 30 | 24 | 24 | 20 | 22 | 23 |
| Jeg føler at nordmenn ikke aksepterer meg | 11 | 9 | 11 | 9 | 9 | 10 | 12 | 18 | 11 | 10 | 8 | 11 | 9 |
| Jeg føler at nordmenn har noe imot meg på grunn av min kulturelle bakgrunn | 11 | 12 | 10 | 12 | 10 | 10 | 11 | 18 | 12 | 11 | 8 | 12 | 12 |
| Nordmenn har ertet og fornærmet meg på grunn av min kulturelle bakgrunn | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 24 | 23 | 31 | 24 | 24 | 22 | 25 | 25 |
| Nordmenn har truet eller angrepet meg på grunn av min kulturelle bakgrunn | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 11 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 |

*Spørsmål stilt til de som svarer at de selv og/eller minst én av foreldrene er født i utlandet (n=7672)

**Svaralternativer: Helt uenig, litt uenig, litt enig, helt enig. I tabell angis prosentandel av total som svarer "litt enig" eller "helt enig"

På tvers av utsagn er omfanget av kulturell diskriminering noe høyere blant de eldste studentene enn de yngre (Figur 8.6.1).

FIGUR 8.6.1 DISKRIMINERING BASERT PÅ KULTURBAKGRUNN ETTER ALDERSGRUPPE*. PROSENTANDEL SOM SVARER «LITT ENIG» ELLER «HELT ENIG». **



*Spørsmål stilt til de som svarer at de selv og/eller minst én av foreldrene er født i utlandet (n=7672)

**Svaralternativer: Helt uenig, litt uenig, litt enig, helt enig. I tabell angis prosentandel av total som svarer «litt enig» eller «helt enig»

9. BRUK AV ELEKTRONISKE MEDIER

NOEN SENTRALE FUNN:

Elektroniske medier etter leggetid

- Et stort flertall av studentene i årets SHoT-undersøkelse (92 %) bruker elektroniske medier etter leggetid. Bruken av elektroniske medier etter leggetid er noe høyere blant mannlige enn blant kvinnelige studenter, og den er relativt sett høyest blant de yngste studentene og synker gradvis med økende alder.
- Bruk av mobil er hyppigst etter leggetid, etterfulgt av pc/Mac. Den vanligste aktiviteten er å sjekke sosiale medier, mens det også er forholdsvis vanlig å surfe på internett og se på film/serier. Flest kvinnelige studenter bruker tid på sosiale medier etter leggetid, mens mest mannlige studenter surfer på internett.
- Studentene rapporterer å bruke elektroniske medier etter leggetid rundt 6 kvelder i uken, men de fleste (84 %) begrenser bruken til inntil 1 time. Det er imidlertid heller ikke uvanlig at studenter bruker over 2.5 time på elektroniske medier etter leggetid, noe som gjelder for 7 % av studentene.

Timer skjermtid i løpet av et døgn

- I gjennomsnitt bruker studentene rundt 7 timer i døgnet på skjermtid, og det er flere mannlige studenter (35 %) enn kvinnelige studenter (25 %) som bruker minst 10 timer i døgnet på skjermtid. Daglig skjermtid er totalt sett høyest i aldersspennet fra 23 til 28 år.
- Det er samlet rundt 6 % av studentene som bruker 14 timer eller mer på skjermtid i løpet av et døgn. Dette gjelder noe oftere mannlige studenter (7 %) enn kvinnelige studenter (5 %).

Bruk av sosiale medier

- Nesten alle studenter (99.7 %) bruker sosiale medier i noen grad, og Facebook er det sosiale mediet som flest bruker (97 %). Det er klare kjønnsforskjeller i hvor utbredt bruken av enkelte sosiale medier er. Kvinnelige studenter bruker Instagram oftere enn mannlige studenter, mens det er omvendt i forhold til YouTube. I snitt bruker studentene fem forskjellige sosiale medier. Jevnt over bruker yngre studenter de fleste sosiale medier hyppigst, men det er også noen unntak.
- De vanligste aktivitetene på sosiale medier er å chatte med venner, lage avtaler med venner, orientere seg praktisk i hva som skjer f.eks. på kulturfronten og å lese nyheter. Det er relativt få som bruker sosiale medier til å legge ut statusoppdateringer om seg selv, familie eller venner (13 %). Flest av de yngste studentene chatter med venner, og flest av de eldste studentene skriver innlegg eller engasjerer seg i diskusjoner knyttet til nyheter, samfunn, kultur og politikk.
- Mange studenter rapporterer problemer i tilknytning til bruken av sosiale medier. Flest studenter forteller at mobilen alltid er tilgjengelig, også etter leggetid (63 %). Hvilke problemer som er mest utbredt varierer på tvers av kjønn og alder hos studentene, mens det er kun små regionale forskjeller.

9.1 ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID

Nytt for årets SHoT-undersøkelse er at bruken av elektroniske medier etter leggetid, daglig skjermtid, og bruk av sosiale medier blir undersøkt. Undersøkelsen viser at det er mange studenter som bruker elektroniske medier etter leggetid (**Tabell 9.1.1**). Dette gjelder for 92 % av studentene. Herunder er det mobilbruk som er vanligst etter leggetid, etterfulgt av pc/Mac, mens det er mindre utbredt med tv, nettbrett, radio/musikkspiller og spillkonsoll i denne sammenhengen.

Noen flere mannlige enn kvinnelige studenter bruker elektroniske medier etter leggetid (OR=1.8 [1.6-1.9]). Samtidig er det flere kvinnelige studenter som bruker mobilen etter leggetid, og det er noen flere mannlige enn kvinnelige studenter som bruker pc/Mac etter leggetid.

Bruken av elektroniske medier etter leggetid er høyest blant de yngste studentene, og synker gradvis med alderen. Samtidig er det 85 % av de eldste studentene som også bruker elektroniske medier etter leggetid, noe som innebærer at det er utbredt i hele studentgruppen, og ikke begrenset til de yngste studentene.

Det er kun små regionale forskjeller i bruken av elektroniske medier etter leggetid. Selv om det er noe mer utbredt blant utenlandsstudenter enn blant de som studerer i Norge, så er det snakk om små forskjeller (OR=1.4 [1.1-1.6]).

TABELL 9.1.1 BRUK AV ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID. HVILKE MEDIER? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|------------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Mobil | 87 | 81 | 90 | 91 | 90 | 86 | 82 | 77 | 87 | 87 | 87 | 85 | 89 |
| PC / Mac | 29 | 32 | 28 | 35 | 32 | 29 | 24 | 17 | 30 | 30 | 27 | 27 | 39 |
| TV | 8 | 9 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 9 | 7 | 7 | 8 | 4 |
| Nettbrett | 7 | 9 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 8 | 9 |
| Radio / musikkspiller | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Spillkonsoll | 2 | 5 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Minst 1 media etter leggetid | 92 | 93 | 89 | 94 | 94 | 92 | 88 | 85 | 92 | 92 | 91 | 91 | 94 |

Når studentene bruker elektroniske medier etter leggetid er det et flertall som sjekker sosiale medier (75 %), mens mange også surfer på internett (42 %), ser på film/serier (41 %) eller hører på musikk/lydbok (33 %) (Tabell 9.1.2). En mindre andel av studentene bruker tid på studierelaterte oppgaver på elektroniske medier (17 %), mens det relativt sett er færrest som spiller/gamer (13 %) etter leggetid.

Det er flest kvinnelige studenter som sjekker sosiale medier etter leggetid enn mannlige studenter (OR=2.4 [2.3-2.5]), samtidig som det er flest mannlige studenter som surfer på internett etter leggetid (OR=2.0 [1.9-2.1]). Utover dette er det snakk om relativt små forskjeller mellom kjønnene når det gjelder hva de bruker elektroniske medier til etter leggetid.

En høyere andel av yngre studenter sjekker sosiale medier, ser på film/serier eller hører på musikk/lydbøker etter leggetid sammenlignet med eldre studenter. Motsatt er det noen flere av de eldste studentene som leser fag eller jobber med studierelaterte oppgaver etter leggetid sammenlignet med yngre studenter.

Det er få regionale forskjeller i andelen studenter som bruker elektroniske medier etter leggetid, men utenlandsstudenter skiller seg ut med at noen flere sjekker sosiale medier, surfer, ser på film/serier og leser fag eller jobber med studierelatert oppgaver (OR fra 1.2 til 1.6 [1.0-1.7]).

TABELL 9.1.2 BRUK AV ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID. TYPE AKTIVITET. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Sjekker sosiale medier | 75 | 63 | 80 | 82 | 80 | 74 | 65 | 58 | 75 | 76 | 74 | 72 | 79 |
| Surfer | 42 | 54 | 37 | 42 | 42 | 44 | 44 | 42 | 42 | 42 | 43 | 40 | 45 |
| Ser på film / serie | 41 | 44 | 40 | 48 | 43 | 39 | 35 | 31 | 42 | 40 | 38 | 42 | 45 |
| Hører på musikk / lydbok | 33 | 34 | 33 | 41 | 35 | 31 | 28 | 23 | 33 | 33 | 33 | 32 | 37 |
| Leser fag / studierelatert | 17 | 20 | 16 | 19 | 17 | 16 | 17 | 21 | 18 | 17 | 15 | 16 | 24 |
| Spiller / gamer | 13 | 16 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 11 |

Studentene rapporterer at de bruker elektroniske medier etter leggetid rundt 6 dager i uken (**Tabell 9.1.3**). Kvinnelige studenter bruker elektroniske medier etter leggetid noe oftere enn mannlige studenter, men kjønnsforskjellene er små. Antall kvelder hvor man bruker elektroniske medier etter leggetid går ned med økende alder, men ligger høyt også blant de eldste studentene. Det er videre kun snakk om små forskjeller regionalt, og mellom innenlands- og utenlandsstudenter.

TABELL 9.1.3 BRUK AV ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID. ANTALL KVELDER I UKEN. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Antall kvelder i uken | 5,9 | 5,7 | 6,0 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,7 | 5,6 | 5,9 | 5,9 | 5,9 | 6,0 | 6,0 |

Det er et stort flertall av studentene som begrenser bruken av elektroniske medier etter leggetid til inntil 1 time (totalt 84 %), mens 16 % bruker 1 time eller mer på elektroniske medier etter leggetid (**Tabell 9.1.4**). Rundt 7 % bruker i snitt 2,5 timer eller mer på elektroniske medier etter leggetid. Det er små kjønnsforskjeller i tidsbruken på elektroniske medier etter leggetid, mens tidsbruken er høyest blant de yngste studentene. Studenter i Nord-Norge, Sørøst-Norge og utenlandsstudentene bruker oftest minst 1 time på elektroniske medier etter leggetid (17-18 %), mens andelen er noe lavere i Vest- og Midt-Norge (14-15 %).

TABELL 9.1.4 BRUK AV ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID. GJENNOMSNIITTELIG TIDSBRUK HVER GANG. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| 5 - 15 min | 37 | 37 | 38 | 31 | 36 | 40 | 41 | 44 | 36 | 38 | 41 | 37 | 33 |
| 30 min - 1 time | 47 | 47 | 46 | 49 | 48 | 46 | 45 | 43 | 47 | 46 | 46 | 45 | 51 |
| 1 - 2 timer | 9 | 9 | 9 | 11 | 9 | 8 | 8 | 7 | 9 | 9 | 7 | 10 | 10 |
| 2,5 timer + | 7 | 7 | 7 | 9 | 8 | 6 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 |
| Minst 1 time | 16 | 17 | 16 | 20 | 17 | 15 | 14 | 13 | 17 | 15 | 14 | 18 | 17 |

9.2 TIMER SKJERMTID I LØPET AV ET DØGN

I årets SHoT-undersøkelse er studentene også spurt om hvor mye tid de bruker i døgnet på skjermtid. Selv om skjermtid ikke er nærmere spesifisert i spørsmålet, så inkluderer dette underforstått både bruk av pc/Mac, nettbrett, mobil, tv og spillkonsoller.

Funnene viser at studentene totalt sett bruker rundt 7 timer på skjermtid i løpet av et døgn (**Tabell 9.2.1**). De fleste (67 %) bruker mellom 3 og 9 timer i døgnet. Det er sjelden å bruke mellom 0 til 2 timer, noe som kun gjelder for 4 % av studentene. Hele 28 % av studentene bruker mer enn 10 timer daglig på skjermtid, og herunder bruker 6 % av studentene 14 timer eller mer på skjermtid. Oppsummert viser disse funnene at det er gjennomgående en høy daglig skjermbruk blant studentene.

Det er klart flere mannlige enn kvinnelige studenter som bruker minst 10 timer på skjermtid daglig (OR=1.6 [1.6-1.7]). Videre er det flest studenter i aldersspennet fra 23 til 28 år som har minst 10 timer skjermtid daglig (30-31 %). Studenter i Midt-Norge og utenlandsstudentene bruker noe oftere minst 10 timer skjermtid (30 %), mens andelen er noe lavere i Sørøst-, Vest-, og Nord-Norge (27-28 %).

TABELL 9.2.1 TIMER SKJERMBRUK TOTALT PER DØGN. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| 0 - 2 timer | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 8 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 3 - 5 timer | 32 | 25 | 35 | 34 | 33 | 30 | 30 | 37 | 33 | 33 | 29 | 33 | 29 |
| 6 - 9 timer | 35 | 36 | 35 | 36 | 36 | 35 | 36 | 30 | 35 | 36 | 37 | 35 | 37 |
| 10 - 13 timer | 22 | 28 | 20 | 20 | 21 | 25 | 24 | 19 | 22 | 22 | 24 | 22 | 25 |
| 14 timer eller mer | 6 | 7 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| Minst 10 timer | 28 | 35 | 25 | 26 | 26 | 31 | 30 | 24 | 28 | 27 | 30 | 28 | 30 |
| Gjennomsnitt (timer) | 7,3 | 7,9 | 7,0 | 7,2 | 7,2 | 7,5 | 7,4 | 6,6 | 7,2 | 7,1 | 7,5 | 7,3 | 7,4 |

9.3 HVILKE SOSIALE MEDIER BRUKER DU

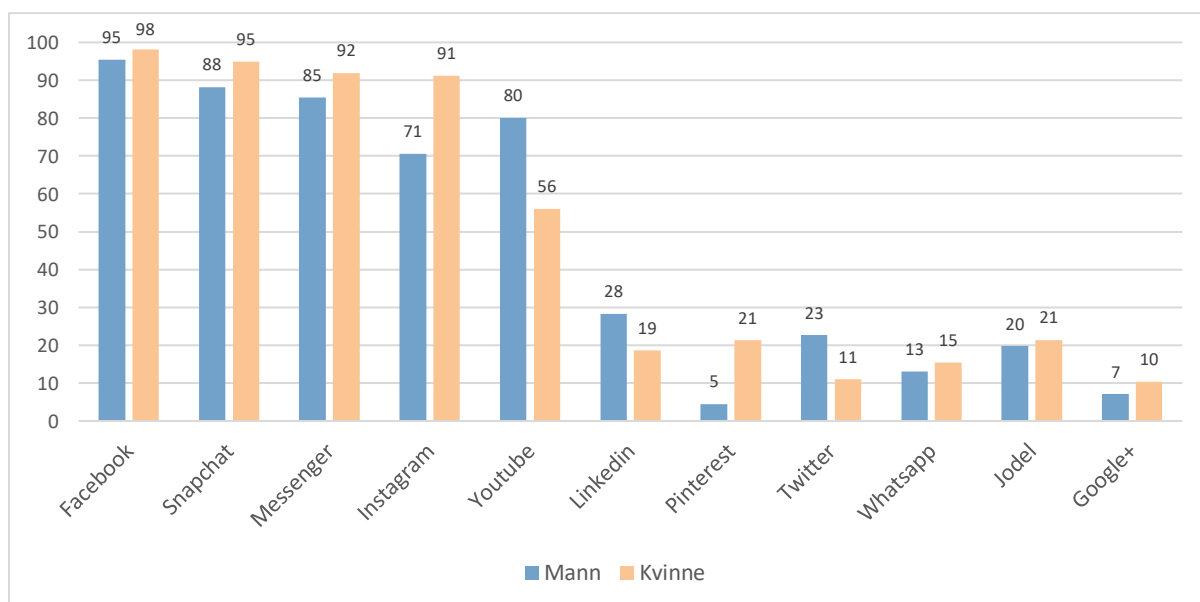
SHoT-undersøkelsen viser at nesten alle studentene (99.7 %) bruker sosiale medier i noen grad. Facebook skiller seg ut som det sosiale mediet som flest bruker (97 %), tett etterfulgt av Snapchat (93 %), Messenger (90 %) og Instagram (85 %) (**Tabell 9.3.1**). Totalt sett bruker studentene i snitt rundt 5 forskjellige sosiale medier. Utenlandsstudenter bruker sosiale medier noe mer enn studenter bosatt i Norge, og det er spesielt bruken av Whatsapp som er høyere blant utenlandsstudentene (OR=6.6 [6.0-7.2]).

TABELL 9.3.1 HVILKE SOSIALE MEDIER BRUKER DU? KOLONNEPROSENT FOR HELE STUDENTPOPULASJONEN

| | Totalt | Region | | | | |
|-------------------------------|--------|--------|------|------|------|--------|
| | | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Facebook | 97 | 97 | 97 | 98 | 97 | 98 |
| Snapchat | 93 | 92 | 93 | 94 | 94 | 92 |
| Messenger | 90 | 89 | 90 | 90 | 89 | 93 |
| Instagram | 85 | 85 | 86 | 82 | 84 | 87 |
| Youtube | 64 | 64 | 62 | 65 | 61 | 62 |
| Linkedin | 22 | 22 | 20 | 23 | 14 | 37 |
| Pinterest | 16 | 17 | 16 | 14 | 15 | 16 |
| Twitter | 15 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 |
| Whatsapp | 15 | 15 | 13 | 11 | 10 | 50 |
| Jodel | 11 | 19 | 25 | 23 | 18 | 17 |
| Google+ | 9 | 10 | 10 | 8 | 8 | 9 |
| Andre | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 9 |
| Antall sosiale medier (snitt) | 5,4 | 5,4 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,8 |

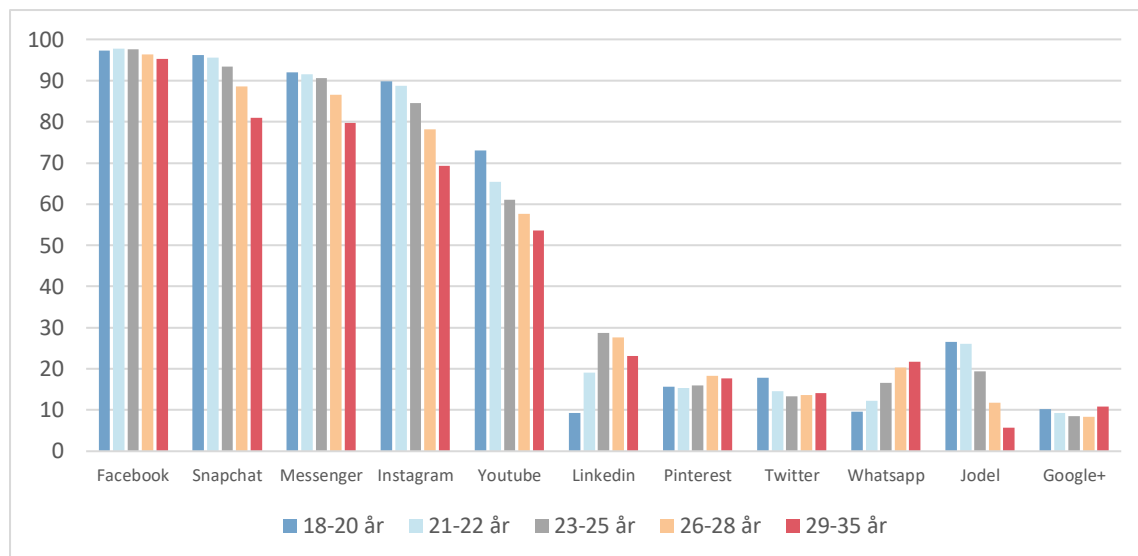
Selv om det er Facebook som er brukt av flest studenter på tvers av kjønn, er det også noen tydelige kjønnsforskjeller i bruken av sosiale medier blant studentene (**Figur 9.3.1**). Flere kvinnelige studenter bruker Pinterest (OR=5.7 [5.3-6.2]), Instagram (OR=4.3 [4.1-4.5]) og Snapchat (OR=2.5 [2.3-2.6]), mens flere mannlige studenter bruker YouTube (OR=3.1 [3.0-3.3]), Twitter (OR=2.4 [2.3-2.5]) og LinkedIn (OR=1.7 [1.6-1.8]).

FIGUR 9.3.1 HVILKE SOSIALE MEDIER BRUKER DU? STRATIFISERT PÅ KJØNN. KOLONNEPROSENT



For et flertall av de sosiale mediene ses et mønster i at bruken er høyest blant de yngste studentene, og at bruken synker med økende alder (**Figur 9.3.2**). Imidlertid gjelder ikke dette mønsteret for alle sosiale medier. Bruken av LinkedIn er for eksempel høyest i aldersspennet 23 til 25 år, mens andelen som bruker Whatsapp er høyest blant de eldste studentene.

FIGUR 9.3.2 HVILKE SOSIALE MEDIER BRUKER DU? STRATIFISERT PÅ ALDER. KOLONNEPROSENT



9.4 AKTIVITETER PÅ SOSIALE MEDIER

Den vanligste aktiviteten på sosiale medier er å chatte med venner (97 %), etterfulgt av det å gjøre avtaler med venner (90 %), å orientere seg praktisk omkring sosiale aktiviteter som f.eks. kulturtilbud (87 %) eller lese nyheter (87 %) (Tabell 9.4.1). Det er også vanlig å bruke sosiale medier i tilknytning til studiet (76 %). Sosiale medier blir av langt færre brukt til å legge ut statusoppdateringer eller bilder av seg selv/venner (13 %) eller til å skrive innlegg, legge ut lenker eller kommentere saker som omhandler nyheter, samfunn, kultur eller politikk (11 %).

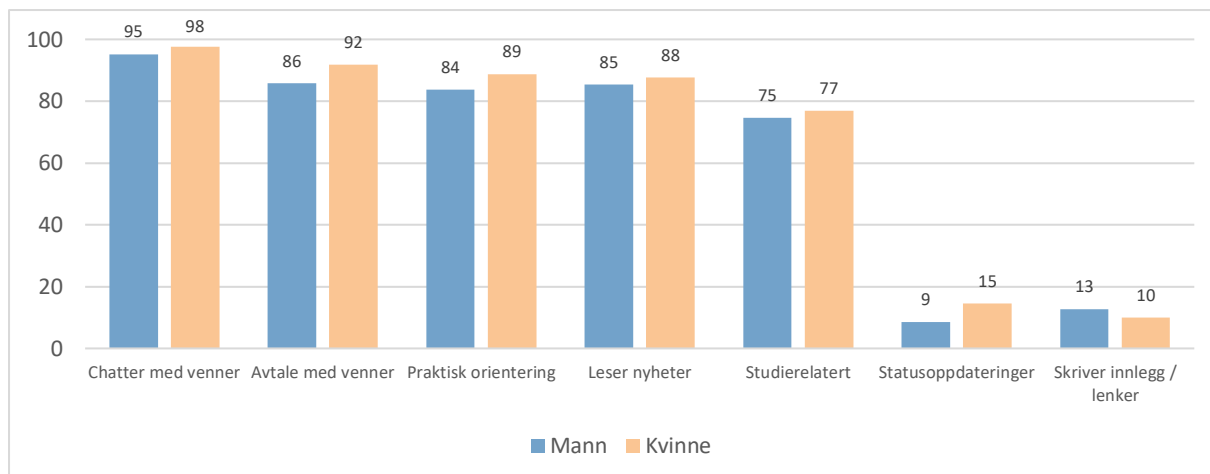
TABELL 9.4.1 AKTIVITETER PÅ SOSIALE MEDIER. KOLONNEPROSENT

| | Totalt |
|----------------------------------|--------|
| Chatter med venner | 97 |
| Lager avtaler med venner | 90 |
| Praktisk orientering | 87 |
| Leser nyheter | 87 |
| Tilknytning til studiet | 76 |
| Statusoppdateringer | 13 |
| Skriver innlegg/lenker til saker | 11 |

*Inkluderer de som har svart "ukentlig", "daglig" eller "flere ganger daglig"

Det er jevnt over relativt små kjønnsforskjeller for hvilke formål sosiale medier blir brukt (Figur 9.4.1). Imidlertid er det en høyere andel av kvinnelige studenter som bruker sosiale medier ukentlig eller oftere til konkrete formål (f.eks. chatte med venner). Det eneste unntaket er at mannlige studenter noe oftere enn kvinnelige studenter benytter sosiale medier til å skrive innlegg, legge ut lenker, eller kommentere saker som omhandler nyheter, samfunn, kultur eller politikk (OR=1.3 [1.2-1.4]).

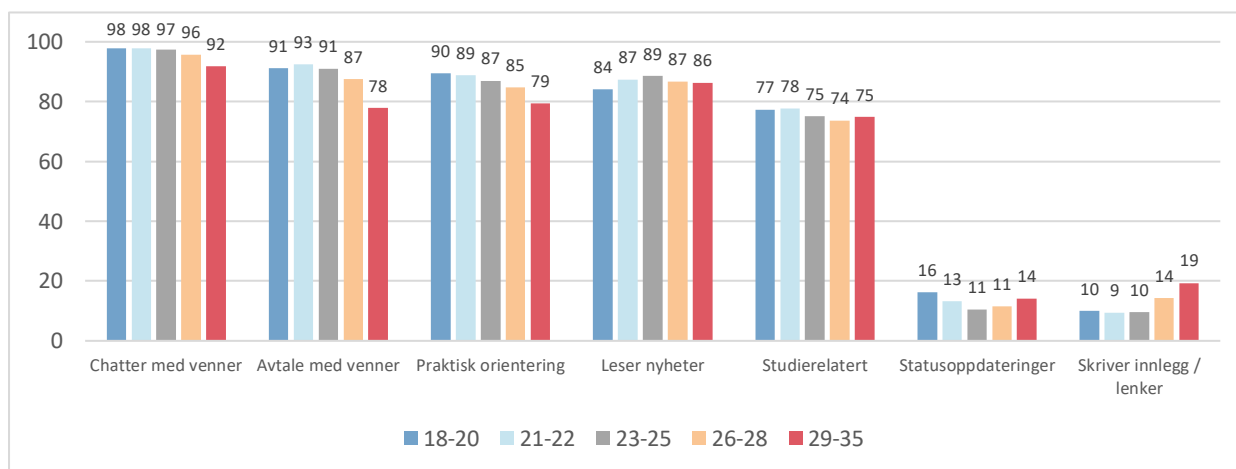
FIGUR 9.4.1 AKTIVITETER PÅ SOSIALE MEDIER. STRATIFISERT PÅ KJØNN. KOLONNEPROSENT*



*Inkluderer de som har svart "ukentlig", "daglig" eller "flere ganger daglig"

Bruk av sosiale medier til f.eks. chatting med venner er hyppigst blant de yngste studentene, mens det er de eldste studentene som oftest bruker sosiale medier til å engasjere seg i diskusjoner knyttet til nyheter, samfunn, kultur og politikk (Figur 9.4.2).

FIGUR 9.4.2 AKTIVITETER PÅ SOSIALE MEDIER. STRATIFISERT PÅ ALDER. KOLONNEPROSENT*



9.5 PROBLEMER KNYTTET TIL BRUK AV SOSIALE MEDIER

Undersøkelsen viser at det er en del studenter som oppgir problemer knyttet til bruk av sosiale medier (Tabell 9.5.1). For eksempel er det omtrent to tredjedeler (63 %) av studentene som rapporterer at mobilen alltid er tilgjengelig også etter at de har lagt seg, mens nærmere halvparten (45 %) opplever at andres smarttelefonbruk kan være plagsom i sosiale settinger.

Det er små regionale forskjeller i opplevelsen av problemer i tilknytning til sosiale medier, men utenlandsstudenter skårer noe høyere enn innenlandsstudenter på i hvor stor grad de opplever andres smarttelefonbruk plagsom i sosiale settinger, og noe lavere på at de alltid har mobilen tilgjengelig.

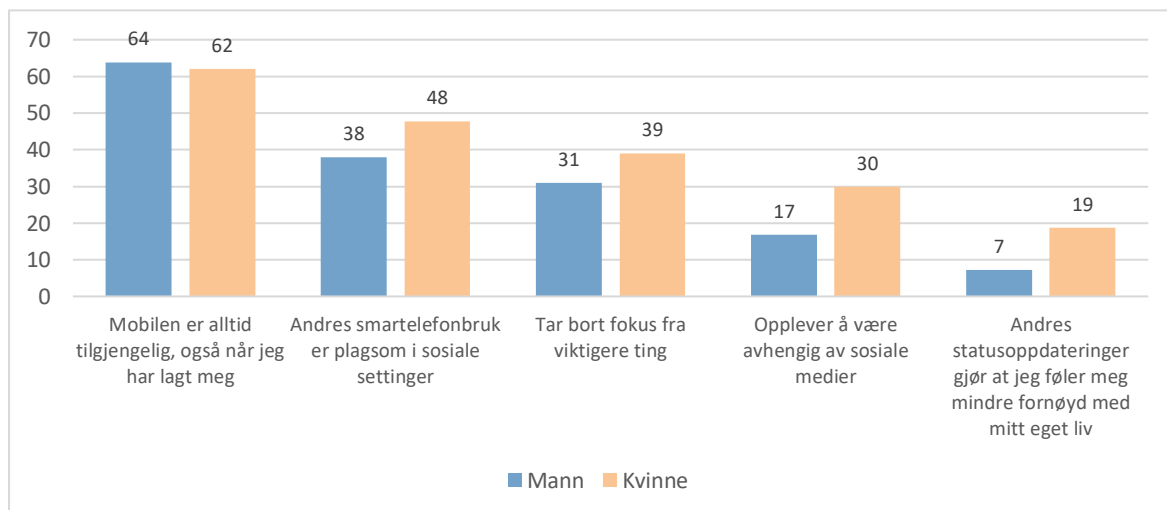
TABELL 9.5.1 PROBLEMER KNYTTET TIL SOSIALE MEDIER. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Region | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Mobilen er alltid tilgjengelig, også når jeg har lagt meg | 63 | 62 | 63 | 64 | 63 | 61 |
| Andres smarttelefonbruk er plagsom i sosiale settinger | 45 | 44 | 45 | 44 | 44 | 51 |
| Tar bort fokus fra viktigere ting | 36 | 36 | 38 | 35 | 38 | 38 |
| Opplever å være avhengig av sosiale medier | 26 | 26 | 27 | 24 | 27 | 27 |
| Andres statusoppdateringer gjør at jeg føler meg mindre fornøyd med mitt eget liv | 15 | 16 | 15 | 14 | 16 | 15 |
| Minst 1 problem | 86 | 86 | 86 | 86 | 86 | 87 |

*Inkluderer de som har svart "ganske mye" og "svært mye"

Det er jevnt over flere kvinnelige studenter som rapporterer problemer knyttet til bruk av sosiale medier, noe som er spesielt synlig i forhold til opplevelsen av å være avhengig av sosiale medier (**Figur 9.5.1**). Det er flere kvinnelige studenter (30 %) sammenlignet med mannlige studenter (17 %) som svarer bekreftende på dette (OR=2.1 [2.0-2.2]).

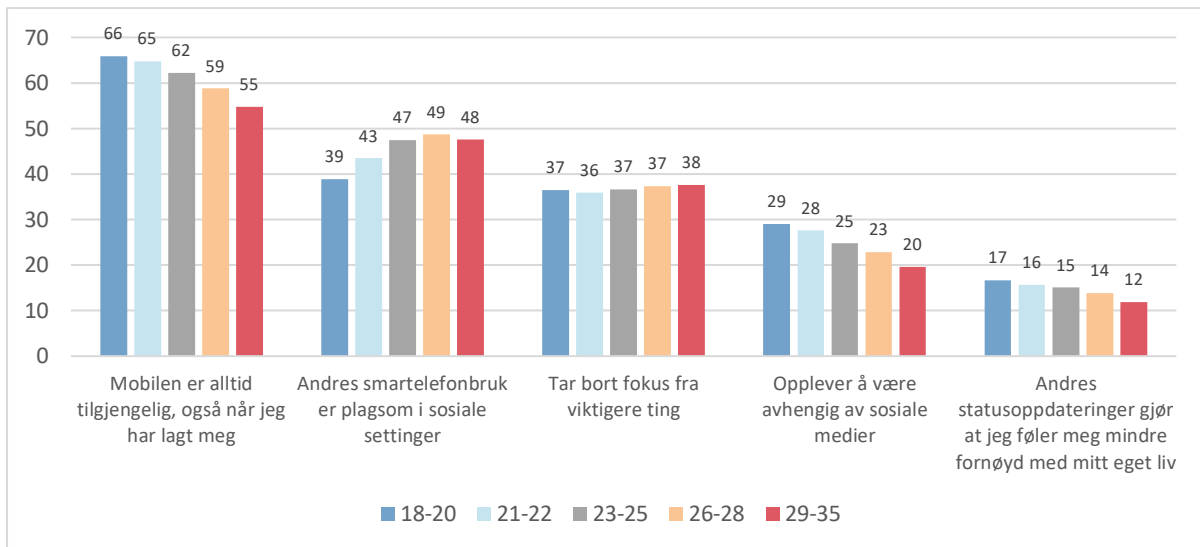
FIGUR 9.5.1 PROBLEMER KNYTTET TIL SOSIALE MEDIER. STRATIFISERT PÅ KJØNN. KOLONNEPROSENT*



*Inkluderer de som har svart "ganske mye" og "svært mye"

Det ser ut til å være ulike problemer knyttet til bruken av sosiale medier for studenter i ulike aldersgrupper (**Figur 9.5.2**). Flest i den yngste aldersgruppen (18-20 år) rapporterer at mobilen alltid er tilgjengelig, at de opplever å være avhengig av sosiale medier og at andres statusoppdateringer gjør at man selv føler seg mindre fornøyd med eget liv. Det er samtidig flest i de eldre aldersgruppene (26-35 år) som rapporterer at andres smarttelefonbruk er plagsom i sosiale settinger.

FIGUR 9.5.2 PROBLEMER KNYTTET TIL SOSIALE MEDIER. STRATIFISERT PÅ ALDER. KOLONNEPROSENT*



*Inkluderer de som har svart "ganske mye" og "svært mye"

10. RUSMIDLER

NOEN SENTRALE FUNN:

Røyking, snus og e-sigaretter

- Andelen studenter som røyker daglig er lav (1.7 %), og har gått noe ned siden forrige SHoT-undersøkelse (fra 2.0 %). Denne reduksjonen i daglig røyking ses blant begge kjønn. Imidlertid har det vært en økning i andelen studenter som røyker av til, som nå utgjør 9 % imot 6 % i 2014. Økningen har vært størst blant mannlige studenter: Blant disse røyker 12 % av og til, imot 9 % i 2010 og 8 % i 2014.
- Det er forholdsvis høy andel studenter som snuser daglig (20 %), og dette tallet har steget jevnt siden tidligere SHoT-undersøkelser.
- Det er få studenter som bruker e-sigaretter (1.2 %) enten daglig eller av og til. E-sigarettenbruken er høyest blant studenter som røyker vanlige sigaretter daglig, men er også her forholdsvis lav (12 %). E-sigarettenbruken er også relativt sett høyest i den eldste aldersgruppen av studenter (3 %).

Alkohol

- Over 90 % av studentene drikker alkohol. Herunder er det rundt 1 % av studentene som drikker 4 ganger i uken eller mer, og 14 % som drikker 2-3 ganger i uken.
- Andelen studenter som drikker alkohol har endret seg forholdsvis lite de siste årene. Det har imidlertid vært en økning i andelen studenter som drikker 2-3 ganger i uken (14 %) de siste fire årene. Dette tallet har økt fra 12 % i 2014, og tilsvarer nå tallene fra 2010 (14 %). Utover dette er det kun små endringer siden de tidligere undersøkelsene.
- Det har vært en økning i mengden alkohol som drikkes blant studentene siden undersøkelsen i 2014, noe som viser seg i at flere drikker mellom 5 og 9 alkoholenheter i 2018 (53 %) sammenlignet med 49 % i 2010. Samtidig var nivået enda høyere i 2010 (57 %). Andelen studenter som drikker svært mye (10 alkoholenheter eller mer) har imidlertid vært forholdsvis stabil de siste åtte årene (rundt 2 %).
- Det er økning i andelen av studenter som rapporterer et risikofyllt eller skadelig alkoholbruk (44 %), sammenlignet med forrige SHoT-undersøkelse (41 %), noe som innebærer at nivået er på linje med tallene fra 2010 også på dette området.
- Det er en økning i andelen studenter som etterlyser flere alkoholfrie tilbud (62 %), og mange studenter opplever at det drikkes for mye i studentmiljø (52 %). Kvinnelige studenter rapporterer i større grad om at det drikkes for mye på studentarrangementer, etterlyser flere alkoholfrie tilbud og har latt være å delta på studentarrangementer på grunn av at det drikkes for mye der.

Narkotika

- Det har de siste årene vært en betydelig økning i andelen studenter som rapporterer å ha brukt narkotika. Andelen har steget fra 22-23 % i 2010/2014 til 27 % i 2018. Denne økningen har skjedd på tvers av kjønn.
- 19 % av studentene har brukt narkotika siste år. Cannabis er det klart mest utbredte narkotiske stoffet, og 15 % av studentene har brukt cannabis siste år. En høyere andel av mannlige studenter har brukt narkotika siste år, mens bruken er markant høyere blant utenlandsstudenter enn blant innenlandsstudenter.
- Totalt 6 % av studentene rapporterer frekvent narkotikabruk (det vil si at stoffet er brukt 5 ganger eller mer) siste år, og også her ligger mannlige studenter høyere enn kvinnelige studenter. 10 % av mannlige studenter rapporterer frekvent cannabisbruk siste år, mot 4 % blant kvinnelige studenter.
- Halvparten av studentene er uenige i at det bør bli lovlig å bruke cannabis for personer over 18 år. Rundt 1/4 mener at det bør bli lovlig, mens ca. 1/4 vet ikke. Det er en overvekt av mannlige studenter (41 %) sammenlignet med kvinnelige studenter (16 %) som mener at cannabisbruk bør bli lovlig. Litt over halvparten av studentene (53 %) mener at cannabisbruk kan gi risiko for helseskader. Betydelig flere mannlige studenter (49 %) enn kvinnelige studenter (20 %) tror at cannabisbruk gir liten eller ingen helserisiko. Blant studenter som vurderer at cannabisbruk gir liten eller ingen helserisiko gir 58 % uttrykk for at de ville brukt cannabis om det ble lovlig.

10.1 RØYKING

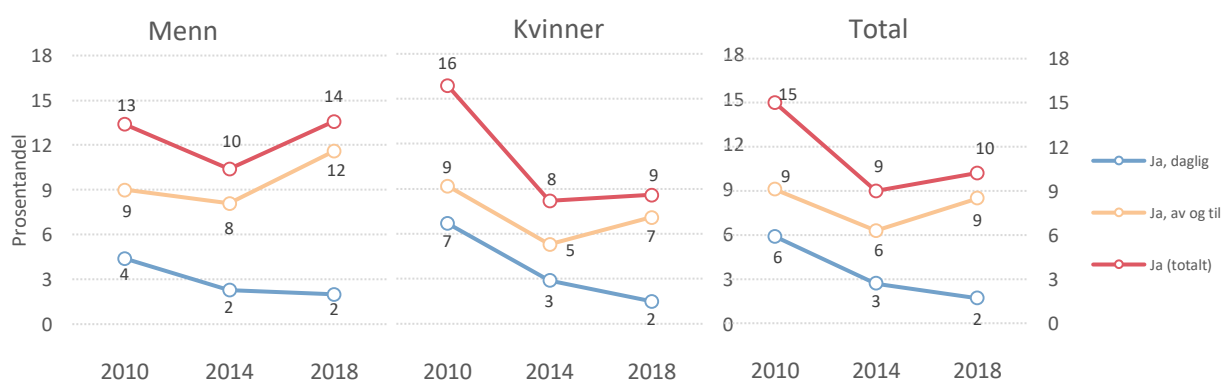
Årets undersøkelse viser at det er få studenter som røyker daglig (ca. 2 %), mens ytterligere 8.5 % røyker av og til (**Tabell 10.1.1**). Noen flere mannlige enn kvinnelige studenter røyker daglig, men det er snakk om relativt små forskjeller (OR=1.4 [1.2-1.6]). Høyest forekomst av daglig røyking ses blant de eldste studentene (29 til 34 år), hvor 5.5 % angir at de røyker daglig. Det er færrest studenter som røyker i Midt-Norge, men forskjellene på tvers av de geografiske regionene i Norge er små, og det er også kun små forskjeller mellom de som studerer i Norge og utenlandsstudentene.

TABELL 10.1.1 RØYKER DU? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja, daglig | 1,7 | 2,0 | 1,5 | 0,9 | 0,9 | 1,3 | 3,0 | 5,5 | 1,8 | 1,7 | 1,0 | 1,8 | 2,1 |
| Ja, av og til | 8,5 | 11,6 | 7,1 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8,1 | 9,4 | 9,4 | 8,8 | 6,5 | 6,7 | 10,2 |
| Nei | 90 | 86 | 91 | 90 | 91 | 90 | 89 | 85 | 89 | 90 | 93 | 92 | 88 |

Det har vært en nedgang i den totale andelen studenter som røyker daglig fra undersøkelsene i 2010 (ca. 6 %) og i 2014 (ca. 3 %) til omkring 2 % i 2018 (**Figur 10.1.1**). Sammenlignet med i 2014 har det imidlertid vært en økning i den totale andelen studenter som røyker av og til (en økning fra 6 % til 9 %). Det er i hovedsak mannlige studenter som oftere røyker av og til, noe vi ser av at nivået er høyere i dag (ca. 12 %) enn det var i 2010 (9 %), og som også innebærer at flere mannlige studenter i dag enten røyker daglig eller av og til (14 %) sammenlignet med i 2010 (13 %) og 2014 (10 %). Det er i årets undersøkelse mer enn 4 ganger så vanlig å oppgi at man av og til røyker enn at man røyker daglig.

FIGUR 10.1.1 RØYKER DU? BEKREFTENDE SVAR. TRENDER



10.2 SNUS

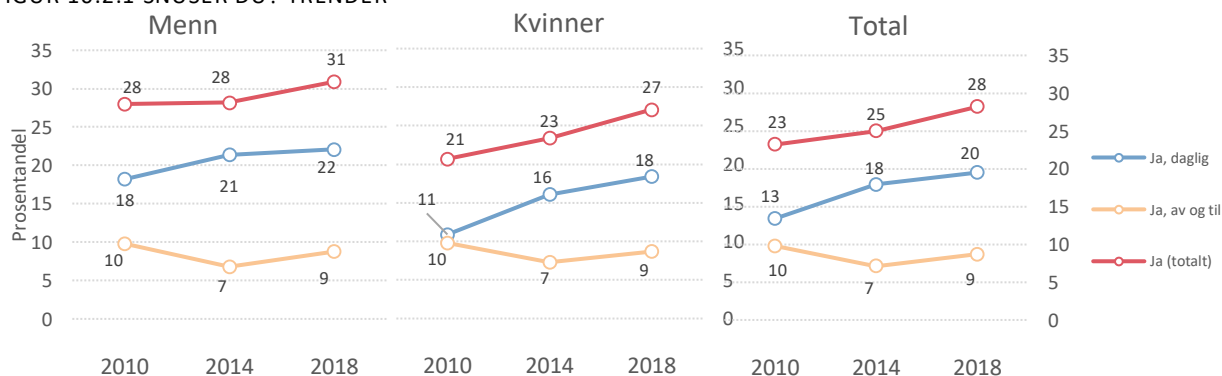
Snusing er utbredt blant studentene, og det er i dag 1 av 5 studenter som oppgir at de snuser daglig (**Tabell 10.2.1**). I motsetning til røyking, er det en tydelig overvekt av de som snuser daglig sammenlignet med de som snuser av og til (størrelsesforholdet er omtrent 2:1). Det er noen flere mannlige studenter som snuser daglig enn kvinnelige studenter (OR=1.3 [1.2-1.3]). Andelen studenter som snuser daglig øker med økende alder, men har sitt toppunkt i alderen 26 til 28 år, hvorpå den går svakt ned i den høyeste aldersgruppen. Selv om andelen daglige snusere ligger forholdsvis høyt i alle regioner av landet, er det noen regionale forskjeller: Andelen er lavest i Midt-Norge (17 %) og høyest i Nord-Norge (25 %), mens innenlandsstudenter oftere er daglige snusere enn utenlandsstudenter (OR=1.5 [1.3-1.7]).

TABELL 10.2.1 SNUSER DU? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja, daglig | 20 | 22 | 18 | 13 | 19 | 22 | 25 | 23 | 20 | 19 | 17 | 26 | 14 |
| Ja, av og til | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 8 | 10 | 9 | 8 | 10 |
| Nei | 72 | 69 | 73 | 78 | 72 | 69 | 67 | 71 | 72 | 72 | 74 | 67 | 75 |

Det har vært en markert økning av andelen studenter som snuser daglig de siste årene (**Figur 10.2.1**). Andelen har steget fra 13 % i 2010 til 20 % i årets undersøkelse. Økningen de siste årene har vært markant på tvers av kjønn. Til tross for at færre studenter snuser av og til i 2018 (9 %) sammenlignet med i 2010, har den totale andelen studenter som enten snuser daglig eller av og til økt jevnt de siste åtte årene (fra 23 % i 2010 til 28 % i 2018).

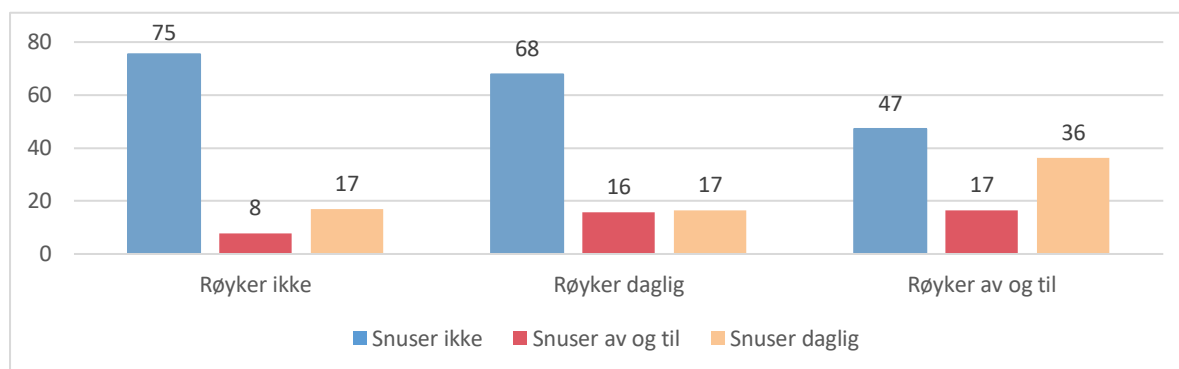
FIGUR 10.2.1 SNUSER DU? TRENDER



* *Merknad:* Svaralternativene «Nei, har sluttet» og «Nei» er slått sammen til «Nei» i undersøkelsesårene 2014 og 2010.

Det kommer også fram at andelen som snuser daglig er betydelig høyere blant studenter som røyker av og til (36 %), sammenlignet med daglige røykere (17 %) og de som ikke røyker (17 %) (**Figur 10.2.2**).

FIGUR 10.2.2 SNUSBRUK STRATIFISERT PÅ HVOR VIDT STUDENTENE RØYKER DAGLIG, AV OG TIL, ELLER ALDRI. KOLONNEPROSENT



10.3 E-SIGARETTER

Årets undersøkelse viser at bruken av e-sigaretter blant studenter er lav (**Tabell 10.3.1**). Totalt er det bare rundt 1 % av studentene som bruker e-sigaretter enten daglig eller av og til. E-sigarettsbruken er markert høyere hos mannlige enn hos kvinnelige studenter (OR=3.0 [2.5, 3.5]), men det er samtidig kun drøye 2 % av de mannlige studentene som bruker e-sigaretter daglig eller av og til.

Selv om e-sigarettsbruken jevnt over er lav både blant innenlands- og utenlandsstudenter, er det noen regionale forskjeller. Bruken er lavest i Midt-Norge (0.8 %), og høyest i Nord-Norge (1.6 %). De største forskjellene i bruk av e-sigaretter ses på tvers av alder, ved at e-sigarettsbruken er klart høyest (ca. 3 %) i den eldste aldersgruppen (29-35 år).

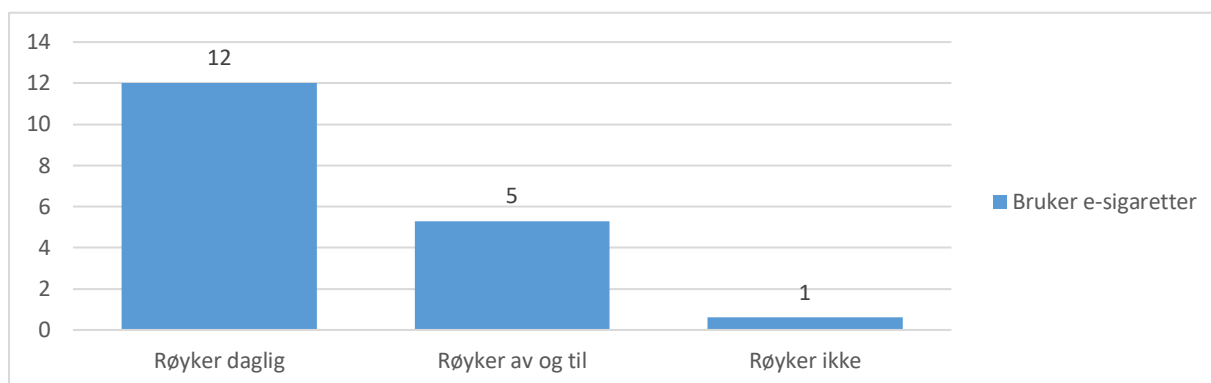
TABELL 10.3.1 BRUKER DU E-SIGARETTER? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja* | 1,2 | 2,2 | 0,8 | 1,2 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 2,9 | 1,3 | 1,1 | 0,8 | 1,6 | 1,2 |
| Nei | 99 | 98 | 99 | 99 | 99 | 99 | 99 | 97 | 99 | 99 | 99 | 98 | 99 |

*Inkluderer de som har svart "Ja, daglig" og "Ja, av og til"

Det er en klar tendens til at det er studenter som røyker sigaretter som også bruker e-sigaretter (**Figur 10.3.1**). Blant studenter som røyker til daglig er det 12 % som også bruker e-sigaretter daglig eller av og til. Det er med andre ord en sterk sammenheng mellom daglig røyking og e-sigarettsbruk (OR=13.5 [10.7-17.2]).

FIRGUR 10.3.1 BRUK AV E-SIGARETTER STRATIFISERT PÅ HVOR VIDT STUDENTENE RØYKER DAGLIG, AV OG TIL, ELLER ALDRI. KOLONNEPROSENT



Da bruk av e-sigaretter er et nytt tema for årets SHoT-undersøkelse, foreligger det ikke trenddata på utviklingen av e-sigaretbruk blant studentene.

10.4 ALKOHOLBRUK

10.4.1 HVOR OFTE ALKOHOL?

Det er en stor overvekt av studenter som rapporterer å drikke alkohol (92 %) enn de som aldri drikker (8 %) (**Tabell 10.4.1.1**), og dette forholdstallet er lite endret fra undersøkelsene i 2014 og 2010.

Det er flere mannlige studenter som rapporterer å drikke minst 2-3 ganger uken enn kvinnelige studenter (OR=1.8 [1.7-1.9]), og kjønnseffekten er enda sterkere blant de som drikker 4 ganger i uken eller mer (OR=2.6, [2.2-3.0]). Med andre ord viser undersøkelsen at det er flest mannlige studenter som har den høyeste frekvensen av alkoholbruk gjennom uken.

Andelen som drikker 4 ganger eller mer i uken stiger med økende alder, slik at dette tallet ligger på 2.6 % i den høyeste aldersgruppen, sammenlignet med 0.7 % i den yngste.

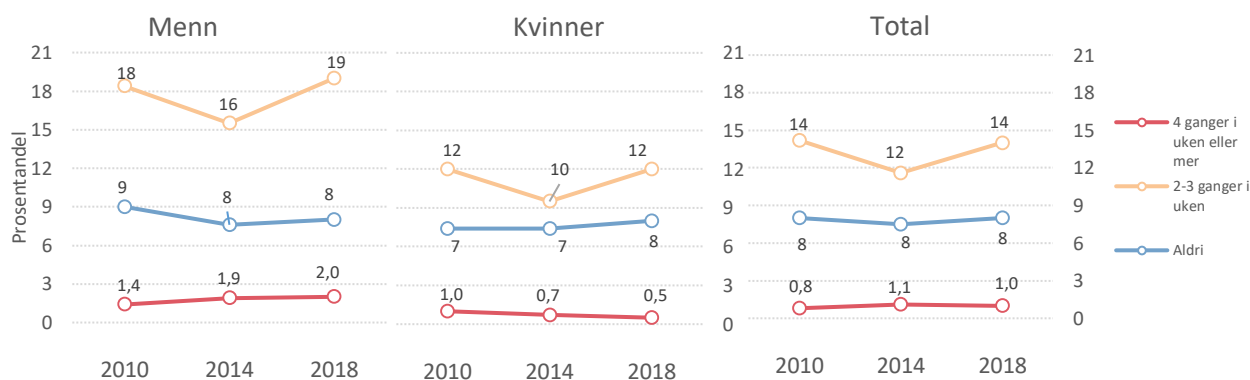
Det er noen regionale forskjeller i forhold til hvor ofte studentene drikker alkohol. Jevnt over ligger tallene på rundt 1 % på tvers av studieregionene med tanke på andel studenter som drikker 4 ganger i uken eller mer, mens det i Nord-Norge er noen færre som drikker 2-3 ganger i uken sammenlignet med resten av landet. Imidlertid er det utenlandsstudentene som utmerker seg ved at en høyere andel av studentene enten drikker minst 2-3 ganger i uken (OR=2.4 [2.2-2.6]) eller 4 ganger eller mer (OR=2.8 [2.1, 3.6]).

TABELL 10.4.1.1 HVOR OFTE DRIKKER DU ALKOHOL? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Aldri | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 11 | 9 | 7 | 6 | 7 | 4 |
| Månedlig eller sjeldnere | 32 | 26 | 35 | 33 | 31 | 31 | 33 | 38 | 34 | 30 | 30 | 39 | 20 |
| 2-4 ganger i måneden | 45 | 46 | 44 | 46 | 47 | 46 | 41 | 34 | 43 | 47 | 47 | 44 | 47 |
| 2-3 ganger i uken | 14 | 19 | 12 | 11 | 13 | 15 | 16 | 14 | 13 | 14 | 16 | 9 | 26 |
| 4 ganger i uken eller mer | 1,2 | 2,1 | 0,8 | 0,7 | 0,8 | 1,3 | 2,0 | 2,6 | 1,2 | 1,3 | 1,1 | 1,1 | 3,2 |

Årets undersøkelse viser at det er noen endringer i hvor ofte studentene drikker sammenlignet med i 2010 og 2014 (**Figur 10.4.1.1**). Flere studenter i 2018 drikker 2-3 ganger i uken (14 %) sammenlignet med i 2014 (12 %), noe som gjør at andelen tilsvare tallene fra 2010 (14 %). Andelen studenter som aldri drikker alkohol ligger imidlertid stabilt på rundt 8 %. Tilsvarende som i 2010 og 2014 er det rundt 1 % av studentene som drikker 4 ganger i uken eller mer.

FIGUR 10.4.1.1 HVOR OFTE DRIKKER DU ALKOHOL? TRENDER*



*Studenter som drikker månedlig eller sjeldnere og 2-4 ganger i måneden er ikke vist i figuren.

10.4.2 HVOR MYE ALKOHOL?

Det er klare kjønnsforskjeller i andelen som rapporterer at de drikker mye alkohol når de drikker (**Tabell 10.4.2.1**). Blant mannlige studenter er det 38 % (nær 4 av 10) som drikker 7 eller flere alkoholenheter, mens tilsvarende tall blant kvinnelige studenter er på 17 % (under 2 av 10). Det er med andre ord en tydelig kjønnseffekt (OR=2.9 [2.8-3.1]). Denne kjønnseffekten er enda sterkere i forhold til å drikke 10 eller flere alkoholenheter (OR=5.2 [4.9-5.8]). Med andre ord drikker mannlige studenter oftere mye alkohol når de først drikker.

Det er begrensede forskjeller i hvor mye alkohol som drikkes i ulike aldersspenn hos studentene, men årets undersøkelse viser samtidig at det drikkes mest alkohol i aldersgruppen 21-22 år, og det er en gradvis reduksjon med økende alder i forhold til andelen som drikker 7 eller flere alkoholenheter.

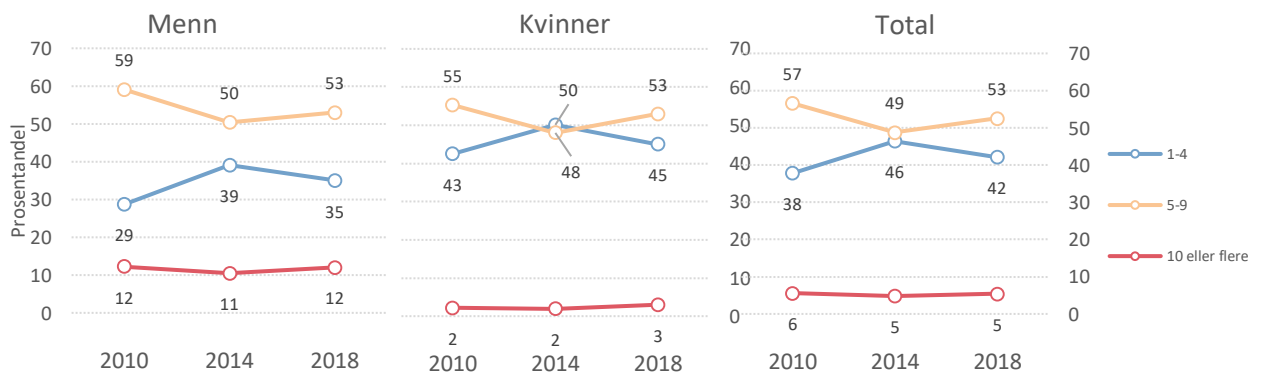
Andelen av studenter som drikker mye alkohol når de først drikker er forholdsvis lik på tvers av de ulike regionene i Norge, mens den er markert lavere blant utenlandsstudentene. Samtidig er det noen forskjeller, og Midt- og Vest-Norge har den høyeste andelen av studenter som drikker 7 eller flere alkoholenheter (26 %). Den største forskjellen er imidlertid mellom innenlands- og utenlandsstudenter. De som studerer i Norge drikker oftere 7 eller flere alkoholenheter (OR=1.2 [1.2-1.5]), samt 10 eller flere alkoholenheter (OR=1.7 [1.3-2.3]), sammenlignet med utenlandsstudenter. Disse funnene må imidlertid ses i lys av at utenlandsstudenter drikker alkohol oftere enn innenlandsstudenter.

TABELL 10.4.2.1 HVOR MANGE ALKOHOLENHETER DRIKKER DU? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| 1-2 | 15 | 14 | 15 | 10 | 11 | 15 | 22 | 34 | 17 | 13 | 13 | 15 | 19 |
| 3-4 | 27 | 21 | 30 | 27 | 24 | 28 | 33 | 30 | 28 | 25 | 25 | 28 | 32 |
| 5-6 | 34 | 27 | 38 | 40 | 38 | 33 | 27 | 21 | 33 | 36 | 36 | 34 | 30 |
| 7-9 | 18 | 26 | 15 | 19 | 21 | 18 | 13 | 11 | 17 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| 10 eller flere | 5 | 12 | 2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 |
| 7-10 | 24 | 38 | 17 | 24 | 28 | 24 | 18 | 15 | 22 | 26 | 26 | 23 | 19 |

Årets undersøkelse viser at det har vært en endring i drikkemønsteret hos studentene med tanke på hvor mye alkohol de drikker ved en typisk drikkeanledning (**Figur 10.4.2.1**). Nærmere bestemt er det flere som drikker mellom 5 og 9 alkoholenheter i 2018 (53 %) sammenlignet med i 2014 (49 %). Dette henger sammen med en reduksjon av andelen som drikker mellom 1 og 4 alkoholenheter (har gått ned fra 46 % i 2014 til 42 % i 2018), mens andelen studenter som drikker 10 eller flere alkoholenheter har vært forholdsvis stabil siden 2010. Samlet tyder dette på at det har vært en viss økning i mengde alkohol som drikkes blant studentene de siste fire årene.

FIGUR 10.4.2.1 HVOR MANGE ALKOHOLENHETER DRIKKER DU? TRENDER



10.4.3 RISIKOATFERD KNYTTET TIL ALKOHOL

Det er en høy andel studenter som viser risikofylt eller skadelig alkoholbruk (44 %) (**Tabell 10.4.3.1**). Det er også flere mannlige enn kvinnelige studenter som rapporterer risikofylt (OR=1.7 [1.6-1.7]) eller skadelig alkoholbruk (OR=2.1 [1.9-2.3]). Andelen studenter med risikofylt/skadelig alkoholbruk er høyest i alderen 21 til 22 år (48 %), og andelen med risikofylt/skadelig alkoholbruk synker gradvis etter dette til 30 % i den eldste aldersgruppen.

Det er høyest andel studenter med risikofylt/skadelig alkoholbruk i Midt-Norge (47 %) og Vest-Norge (46 %), mens andelen er lavere i Sørøst (40 %) og Nord-Norge (41 %). Blant utenlandsstudenter er det en noe høyere forekomst av de som rapporterer risikofylt/skadelig alkoholbruk (51 %) sammenlignet med innenlandsstudenter (OR=1.2 [1.2-1.5]), men det er snakk om forholdsvis små forskjeller.

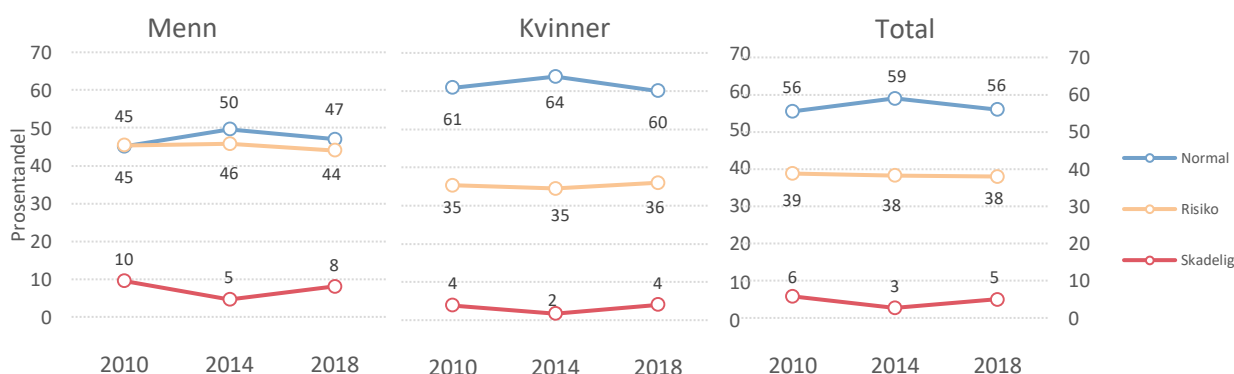
TABELL 10.4.3.1 RISIKOATFERD ALKOHOL (AUDIT). KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Normal | 56 | 47 | 60 | 56 | 52 | 55 | 62 | 70 | 60 | 54 | 53 | 59 | 49 |
| Risiko | 38 | 44 | 36 | 38 | 42 | 39 | 33 | 26 | 35 | 40 | 41 | 35 | 44 |
| Skadelig | 5 | 8 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| Gj.snitt (0-40) | 7,2 | 8,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 7,4 | 6,8 | 5,8 | 6,8 | 7,5 | 7,7 | 7,1 | 8,0 |

Tallene fra årets undersøkelse viser at det er færre studenter i 2018 (56 %) som har en alkoholbruk som kan regnes som normal ut ifra terskelverdiene fra AUDIT, sammenlignet med i 2014 (59 %) (Figur 10.4.3.1). Tallene tilsvarer derimot nivået fra 2010 (56 %). Denne forverringen de siste fire årene kan forklares ved at flere studenter har en skadelig alkoholbruk i 2018 (5 %) sammenlignet med i 2014 (3 %), mens andelen studenter som har et risikofylt alkoholbruk er uendret (38 % i 2014 og 2018). Økningen i skadelig alkoholbruk har skjedd på tvers av kjønn.

Samlet ser det ut til at det har vært en økning i risikofylt/skadelig alkoholbruk blant studentene de siste fire årene, etter at det var en nedgang fra 2010 til 2014. Årets funn bekrefter også funnene fra 2010 og 2014 om at markant flere mannlige studenter har en risikofylt eller skadelig alkoholbruk sammenlignet med kvinnelige studenter.

FIGUR 10.4.3.1 RISIKOATFERD ALKOHOL (AUDIT). TRENDER



10.4.4 HOLDNINGER TIL ALKOHOLBRUK I STUDENTMILJØ

Årets undersøkelse viser at det er mange studenter som rapporterer at det drikkes for mye i studentmiljø (52 %) (Tabell 10.4.4.1). Andelen som rapporterer at det drikkes for mye øker med stigende alder. Det er kun små regionale forskjeller, men studenter i Sørøst-Norge skiller seg ut ved at noen færre studenter i denne regionen mener at det drikkes for mye i studentmiljø, sammenlignet med andre regioner i landet og med utenlandsstudenter. Flest kvinnelige studenter opplever at det drikkes for mye.

Mange studenter etterlyser flere alkoholfrie tilbud (62 %). Andelen studenter som etterlyser flere alkoholfrie arrangementer stiger med økende alder. Flest kvinnelige studenter etterlyser alkoholfrie arrangementer/tilbud.

19 % av studentene oppgir at de har latt være å delta på studentarrangementer fordi det drikkes for mye alkohol. Det er kun små forskjeller på tvers av alder, men det er noen flere i aldersgruppen 18-20 år som har latt være å delta på studentarrangementer på grunn av for mye drikking på disse arrangementene. Flest kvinner har latt være å delta på studentarrangementer på grunn av alkoholbruken der.

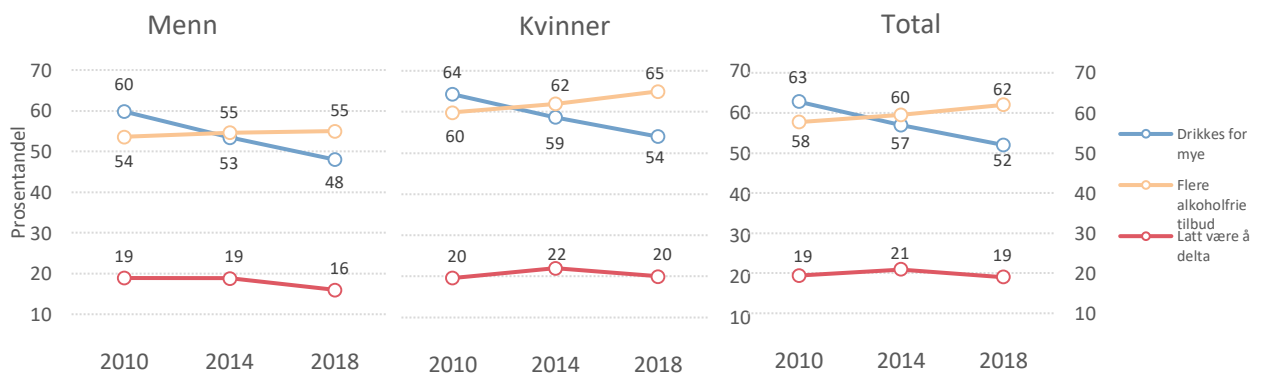
TABELL 10.4.4.1 HOLDNINGER TIL ALKOHOLBRUK I STUDENTMILJØ. KOLONNEPROSENT*

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|--------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Drikkes for mye | 52 | 48 | 54 | 47 | 52 | 53 | 57 | 56 | 48 | 55 | 56 | 55 | 56 |
| Flere alkoholfrie tilbud | 62 | 55 | 65 | 57 | 60 | 63 | 66 | 66 | 60 | 63 | 64 | 66 | 63 |
| Latt være å delta | 19 | 16 | 20 | 20 | 19 | 18 | 19 | 18 | 19 | 18 | 19 | 20 | 16 |

*Inkluderer de som har angitt i at de er "litt enig" eller "helt enig"

Det har vært noen endringer i studentenes holdninger til alkoholbruk i studentmiljø de siste årene (**Figur 10.4.4.1**). I 2010 ble det oftest vurdert som et problem at det drikkes for mye i studentmiljø (63%), mens andelen studenter som mener at dette er et problem har sunket til 52% i årets undersøkelse. Motsatt har det vært en økning i andelen studenter som angir at de etterlyser flere alkoholfrie tilbud. Dette tallet har økt fra 58% i 2010 til 62% i årets undersøkelse. Det har kun vært små endringer de siste årene knyttet til hvor vidt studenter angir at de har latt være å delta på sosiale arrangementer fordi det drikkes for mye der.

FIGUR 10.4.4.1 HOLDNINGER TIL ALKOHOLBRUK I STUDENTMILJØ (ANDEL LITT ENIG/HELT ENIG). TRENDER



10.5 ANDRE RUSMIDLER (NARKOTIKA)

10.5.1 NARKOTIKABRUK GENERELT

Årets undersøkelse viser at over en fjerdedel (27 %) av studentene som rapporterer å ha prøvd narkotika (**Tabell 10.5.1.1**).

Det er flere mannlige enn kvinnelige studenter som rapporterer å ha prøvd narkotika (36 % vs. 24 %, OR=1.9 [1.8-1.9]). Blant studenter i alderen 29-34 år har 40 % noen gang prøvd narkotika, herav 47 % av de mannlige studentene og 37 % av de kvinnelige studentene.

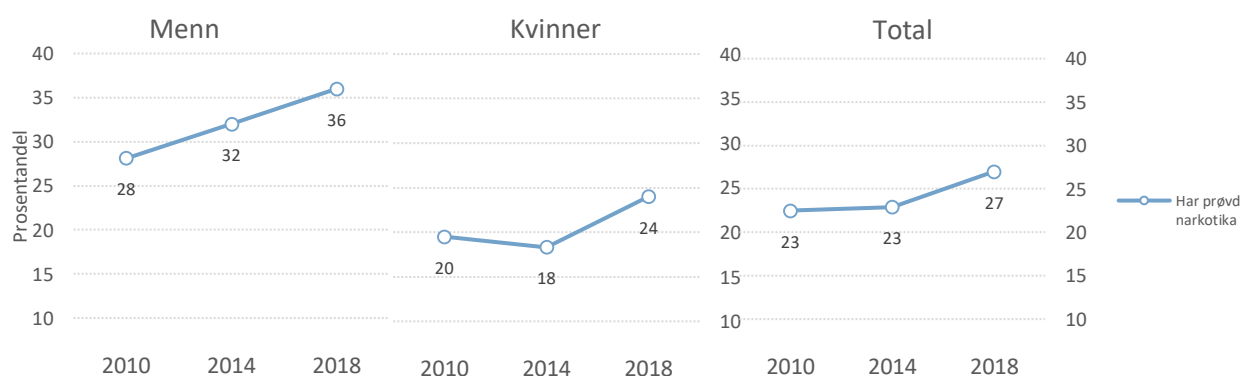
Det er noen regionale forskjeller i Norge når det gjelder andelen som har prøvd narkotika, med studenter i Sørøst på topp (28 %) og studenter i Nord-Norge på bunn (23 %). Det er større andel blant utenlandsstudentene som har prøvd narkotika sammenlignet med innenlandsstudenter (OR=1.3 [1.2-1.5]).

TABELL 10.5.1.1 HAR DU NOEN GANG PRØVD NARKOTIKA? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-----------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Prøvd narkotika | 27 | 36 | 24 | 18 | 24 | 31 | 37 | 40 | 28 | 27 | 26 | 23 | 33 |

Det har de siste årene vært en betydelig økning i andelen studenter som rapporterer å ha brukt narkotika (**Figur 10.5.1.1**). Andelen har steget fra 22-23 % i 2010/2014 til 27 % i 2018. Økningen har skjedd gradvis, og har vært synlig hos begge kjønn. Årets undersøkelse bekrefter funn fra de forutgående SHoT-undersøkelsene om at det jevnt over er klart flere mannlige enn kvinnelige studenter som har brukt narkotika.

FIGUR 10.5.1.1. HAR DU NOEN GANG PRØVD NARKOTIKA? KOLONNEPROSENT



10.5.2 NARKOTIKABRUK SISTE ÅR

19 % av studentene rapporterer videre om narkotikabruk siste år (**Tabell 10.5.2.1**). Det er en høyere andel av mannlige (27 %) enn kvinnelige studenter (15 %) som har brukt narkotika siste år (OR=2.1 [2.0-2.2]).

Det vanligste narkotiske stoffet er cannabis, som rapporteres brukt siste år av totalt 15 % av studentene, etterfulgt av andre narkotiske stoffer (7.5 %) og MDMA (4 %). Det er et gjennomgående mønster på tvers av ulike narkotiske stoffer at bruken er høyere hos mannlige studenter. Unntaket er syntetiske cannabionider, hvor det ikke er noen kjønnsforskjell i andelen som har brukt stoffet siste år.

Utenlandsstudenter ligger generelt høyere enn innenlandsstudenter (OR=1.5 [1.4-1.7]) på narkotikabruk siste år.

TABELL 10.5.2.1 BRUK AV NARKOTIKA SISTE ÅR. STRATIFISERT PÅ TYPE. KOLONNEPROSENT*

| | Totalt | Kjønn | | Region | | | | |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Mann | Kvinne | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Cannabis | 15 | 23 | 12 | 15 | 15 | 15 | 11 | 22 |
| Andre narkotiske stoffer | 7 | 10 | 6 | 7 | 7 | 8 | 5 | 9 |
| MDMA | 4 | 7 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 6 |
| Kokain | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 |
| Bensodiazepiner | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| LSD | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| Ecstasy | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| Ritalin | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Syntetiske cannabionider | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Amfetamin | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Total (minst 1 stoff) | 19 | 27 | 15 | 19 | 18 | 18 | 14 | 25 |

*Bruk av GHB og heroin har så lav forekomst at det ikke vises i tabellen, men inngår i totalskåren

Det er 6 % av studentene som oppgir frekvent narkotikabruk siste år (5 ganger eller mer) (**Tabell 10.5.2.2**). Blant mannlige studenter er det hele 10 % som rapporterer frekvent narkotikabruk siste år, sammenlignet med 4 % blant kvinnelige studenter (OR=2.9 [2.7-3.2]).

Utenlandsstudentene skiller seg også ut på dette området sammenlignet med innenlandsstudenter (OR=1.5 [1.3-1.8]), med totalt 9 % som oppgir frekvent narkotikabruk siste år, herav 15 % av mennene og 6 % av kvinnene.

TABELL 10.5.2.2 NARKOTIKABRUK SISTE ÅR, 5 GANGER ELLER MER. STRATIFISERT PÅ TYPE STOFF OG TOTAL*

| | Totalt | Kjønn | | Region | | | | |
|---------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | Mann | Kvinne | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Cannabis | 4,7 | 8,8 | 2,9 | 4,9 | 4,7 | 4,1 | 3,0 | 6,7 |
| Andre narkotiske stoffer | 1,7 | 3,0 | 1,2 | 1,8 | 1,6 | 1,6 | 1,3 | 1,9 |
| MDMA | 0,6 | 1,1 | 0,3 | 0,7 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,9 |
| Kokain | 0,5 | 1,0 | 0,3 | 0,7 | 0,4 | 0,2 | 0,3 | 1,0 |
| Bensodiazepiner | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,5 | 0,4 |
| Syntetiske cannabionider | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,3 |
| Ritalin | 0,3 | 0,5 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,5 |
| LSD | 0,3 | 0,7 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,4 |
| Amfetamin | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Ecstasy | 0,2 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,4 |
| Minst 1 stoff (5 ganger) | 5,9 | 10,4 | 3,8 | 6,2 | 5,5 | 4,9 | 4,1 | 8,6 |

*Bruk av GHB og heroin har så lav forekomst at det ikke vises i tabellen, men inngår i totalskåren

Det har vært såpass store endringer i spørsmålsleddene som måler type narkotikabruk og frekvens siden de forrige undersøkelsene at vi ikke har mulighet til å oppgi trender for bruk av spesifikke narkotiske stoffer eller frekvensen på bruk.

10.5.3 CANNABISBRUK SISTE ÅR

Cannabisbruken siste år viser at det er en stor spredning i hvor frekvent denne bruken er blant de som har brukt stoffet (**Tabell 10.5.3.1**). Mens 85 % av studentene ikke har brukt cannabis siste år, rapporterer rundt 10 % å ha brukt cannabis 1-4 ganger, mens frekvent bruk (5 ganger eller mer) er rapportert hos ca. 5 % av studentene, herav 9 % hos mannlige og 3 % hos kvinnelige studenter. Det er med andre ord en betydelig kjønnsforskjell i andelen av frekvent cannabisbruk (OR=3.2 [3.0-3.5]).

Andelen studenter som har et frekvent cannabisbruk øker med økende alder, men har sitt toppunkt blant studenter i alderen 26-28 år. Dette viser seg ved at 1.4 % av studentene i denne aldersgruppen har brukt cannabis mer enn 50 ganger siste år, samt at 17 % i denne aldersgruppen har brukt cannabis minst 1 gang siste år. Cannabisbruk er lavest blant de yngste og eldste studentene. 13 % av de yngste (18-20 år) og 12 % av de eldste studentene (29-35 år) har brukt cannabis minst 1 gang siste år.

Studenter i Nord-Norge har sjeldnere frekvent cannabisbruk sammenlignet med landet for øvrig, hvor det for øvrig er kun små forskjeller regionalt. Samtidig er frekvent cannabisbruk høyere blant utenlandsstudenter enn blant innenlandsstudenter (OR=1.5 [1.2-1.8])

TABELL 10.5.3.1 FREKVENNS AV CANNABISBRUK SISTE ÅR. KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|-------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ingen ganger | 85 | 77 | 88 | 87 | 85 | 83 | 83 | 88 | 85 | 85 | 85 | 89 | 78 |
| 1 gang | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 |
| 2-4 ganger | 6 | 8 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 9 |
| 5-50 ganger | 3 | 6 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 |
| Mer enn 50 ganger | 1,1 | 2,3 | 0,5 | 0,7 | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 1,0 | 1,2 | 1,1 | 0,7 | 0,7 | 1,2 |
| Daglig | 0,3 | 0,7 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Minst 1 gang | 15 | 23 | 12 | 13 | 15 | 17 | 17 | 12 | 15 | 15 | 15 | 11 | 22 |
| Minst 5 ganger | 5 | 9 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 7 |

10.5.4 HOLDNINGER TIL CANNABISBRUK

Det er nytt tema i SHoT-undersøkelsen 2018, som gjelder studentenes holdninger til cannabisbruk.

Svarene fra undersøkelsen viser at halvparten av studentene er uenige i at det bør bli lovlig å bruke cannabis for personer over 18 år (**Tabell 10.5.4.1**). Rundt 1/4 mener at det bør bli lovlig, mens ca. 1/4 vet ikke. Det er en stor overvekt av mannlige studenter (41 %), sammenlignet med kvinnelige studenter (16 %), som svarer bekreftende på at de mener cannabisbruk bør bli lovlig (OR=3.7 [3.5-3.8]). Aksepten for å gjøre cannabisbruk lovlig er høyest i aldersspennet 26-28 år. Utenlandsstudenter rapporterer også om en noe høyere aksept for å gjøre cannabisbruk lovlig enn innenlandsstudenter (OR=1.2 [1.1-1.3]).

TABELL 10.5.4.1 SYNES DU AT DET BØR BLI LOVLIG Å BRUKE CANNABIS FOR PERSONER OVER 18 ÅR? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 23 | 41 | 16 | 21 | 22 | 24 | 28 | 26 | 24 | 23 | 24 | 20 | 27 |
| Nei | 50 | 35 | 56 | 50 | 51 | 49 | 46 | 49 | 50 | 51 | 47 | 55 | 44 |
| Vet ikke | 27 | 25 | 28 | 29 | 27 | 27 | 26 | 25 | 27 | 26 | 29 | 25 | 30 |

Videre rapporterer 14 % av studentene at de selv ville brukt cannabis dersom det ble lovlig (**Tabell 10.5.4.2**). Det er overvekt av mannlige studenter (23 %) sammenlignet med kvinnelige studenter (10 %) som rapporterer at de selv ville brukt cannabis dersom det ble lovlig (OR=2.8 [2.7-3.0]). Det er forholdsvis like svar på tvers av alder, men også her er det studenter i aldersgruppen 26 til 28 år som i størst grad svarer bekreftende til at de selv ville brukt cannabis om det ble lovlig. Utenlandsstudenter rapporterer i høyere grad om at de ville brukt cannabis dersom det ble lovlig (OR=1.2 [1.1-1.4]) sammenlignet med innenlandsstudenter.

TABELL 10.5.4.2 VILLE DU SELV BRUKT CANNABIS OM DE BLE LOVLIG? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ja | 14 | 23 | 10 | 12 | 14 | 14 | 16 | 13 | 14 | 14 | 15 | 11 | 16 |
| Nei | 65 | 51 | 71 | 67 | 64 | 63 | 63 | 67 | 65 | 65 | 62 | 69 | 61 |
| Vet ikke | 21 | 25 | 20 | 21 | 22 | 22 | 22 | 20 | 21 | 21 | 23 | 20 | 23 |

Noe over halvparten av studentene (53 %) svarer bekreftende på at de tror at man risikerer å skade seg fysisk eller psykisk om man bruker cannabis en til to ganger i uken (**Tabell 10.5.4.3**). Det er en klar overvekt av mannlige studenter (49 %), sammenlignet med kvinnelige studenter (20 %), som tror at det er ingen eller liten risiko for fysisk/psykisk skade ved cannabisbruk (OR=2.4 [2.2-2.6]). Det er i aldersgruppen 26-28 år at det i størst grad blir vurdert at cannabisbruk gir liten eller ingen risiko for fysisk/psykisk skade.

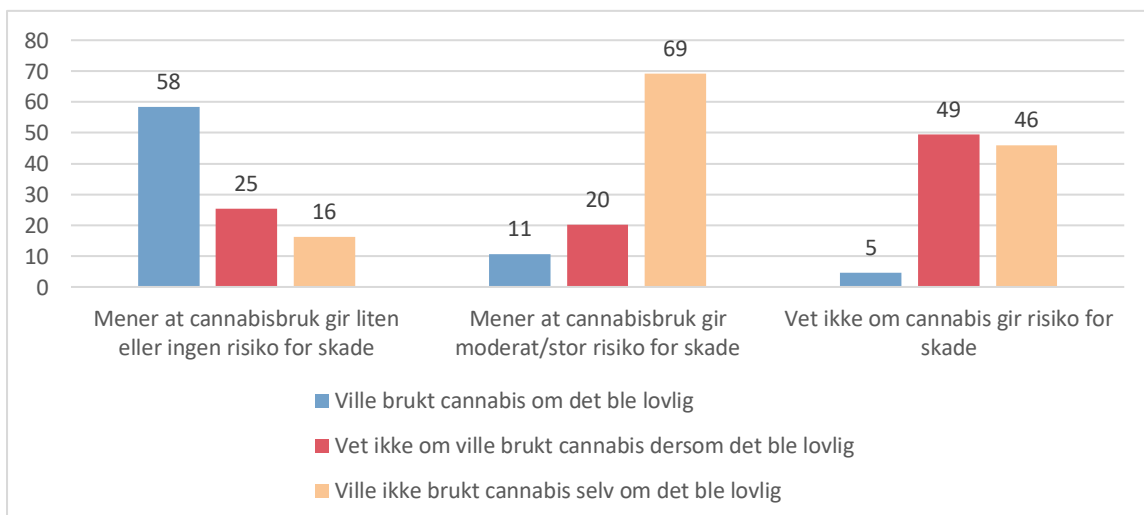
TABELL 10.5.4.3 I HVILKEN GRAD TROR DU AT MAN RISIKERER Å SKADE SEG FYSISK ELLER PSYKISK, OM MAN BRUKER CANNABIS EN TIL TO GANGER I UKEN? KOLONNEPROSENT

| | Totalt | Kjønn | | Alder | | | | | Region | | | | |
|---------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|
| | | Mann | Kvinne | 18-20 | 21-22 | 23-25 | 26-28 | 29-35 | Sørøst | Vest | Midt | Nord | Utland |
| Ingen/liten risiko | 29 | 49 | 20 | 25 | 28 | 31 | 34 | 30 | 28 | 28 | 31 | 26 | 36 |
| Moderat/stor risiko | 53 | 38 | 60 | 55 | 53 | 52 | 50 | 52 | 54 | 54 | 49 | 54 | 51 |
| Vet ikke | 18 | 14 | 20 | 20 | 19 | 17 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 13 |

Studenter som vurderer at cannabisbruk gir liten/ingen risiko for skade gir også i stor grad uttrykk for at de ville brukt cannabis dersom det ble lovlig (**Figur 10.5.4.1**). Blant disse studentene rapporterer hele 58 % at de ville brukt cannabis om det ble lovlig, sammenlignet med 11 % hos de som mener cannabisbruk gir moderat/stor risiko for skade. Blant studentene som er usikre på om cannabisbruk gir risiko for skade, er det også en særlig høy andel som studenter som angir at de er usikre på om de ville brukt cannabis dersom det ble lovlig (49 %).

Det ser med andre ord ut til å være en nær sammenheng mellom vurdering av helserisiko ved cannabisbruk og intensjon om å bruke cannabis dersom det ble lovlig.

FIGUR 10.5.4.1 I HVILKEN VILLE DU SELV BRUKT CANNABIS OM DET BLE LOVLIG? STRATIFISERT PÅ STUDENTENES VURDERING AV HELSESKADE VED CANNABISBRUK. KOLONNEPROSENT





Studentsamskipnaden
i Oslo og Akershus

sammen
Studentsamskipnaden på Vestlandet

e sit



Folkehelseinstituttet