



Tilleggsundersøkelse 2021



Studentenes helse- og trivselsundersøkelse

Hovedrapport

Børge Sivertsen

Folkehelseinstituttet, Avdeling for helsefremmende arbeid

HOVEDFUNN

- Blant deltakerne i årets undersøkelse er 65,7 % kvinner og 33,9 % menn, mens 0,4 % oppgir annen kjønnsidentitet.
- Et stort flertall av studentene har hatt inntektsgivende arbeid siste året (81 %), og dette gjelder noen flere kvinnelige (83 %) enn mannlige studenter (78 %).
- 6 % av studentene rapporterer at de ofte har hatt problemer med å klare løpende utgifter. Sammenlignet med de tre siste SHoT-undersøkelsene (2010, 2014 og 2018), representerer disse tallene en forbedring av den økonomiske robustheten blant studentene.
- 68 % av studentene oppgir at de har god eller svært god helse. Dette gjelder flere mannlige (74 %) enn kvinnelige studenter (66 %), og opplevelsen av å ha god eller svært god helse synker med økende alder. **Det er en tydelig forverring av egenvurdert helse i årets undersøkelse sammenlignet med 2018.**
- Det er små forskjeller i fysiske sykdommer fra 2018 til 2021, men det sees en liten økning i de fleste spesifikke helseplagene fra 2018 til 2021.
- Mange studenter rapporterer fysiske sykdommer/plager. De vanligste sykdommene/plagene er allergi/intoleranse (28 %), migrene og eksem (11-12 %). Det er kun små regionale forskjeller i forekomsten av fysiske sykdommer/plager.
- 40 % av studentene har hatt mye eller svært mye helseplager siste uke. Andelen er betydelig høyere blant kvinnelige (48 %), enn blant mannlige studenter (24 %). Det er flest av de yngste og eldste studentene som rapporterer høye nivåer av helseplager siste uke, mens problemet er mest utbredt blant studenter i Sørøst-Norge.
- Følelse av trøtthet og lite energi (50 %) er den vanligste helseplagen, stress (46 %) men også søvnproblemer (27 %), nakkesmerter (26 %) og hodepine (21 %) er utbredt.
- **Det har vært en økning i andelen studenter som har søkt hjelp for fysiske plager siste året.** Mens 42 % av studentene rapporterte om å ha søkt slik hjelp i 2021, var tilsvarende andel på 38 % i 2018, 35 % i 2010 og 33 % i 2014.
- 77 % av studentene trener 2-3 ganger i uken eller mer, mens kun 2,5 % aldri mosjonerer. En-femtedel (18 %) av studentene mosjonerer omtrent hver dag. Det er små kjønnsforskjeller. Etter en jevn nedgang fra 2010 til 2018 når det gjelder andelen som trener 2-3 ganger i uken eller mer, ser vi en betydelig økning i andelen til 2021.
- Årets undersøkelser viser at økningen fra 2010 til 2018 i andelen studenter med overvekt/fedme har flatet ut, og er nå likt som i 2018 (32 %). Andelen er fortsatt større enn i 2014 (26 %) og 2010 (23 %).
- **Det er en svak nedgang i andelen som oppgir god livskvalitet sammenlignet med de foregående SHoT-undersøkelsene.** Mens omtrent fire av ti studenter oppga god livskvalitet fra 2010 til 2018, sank denne andelen til 34 % i 2021. Samtidig er den kun en liten økning i andelen studenter med dårlig livskvalitet fra 2010 til 2018 (fra 13 % til 16 %).
- **Det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets tilleggsundersøkelse.** Mens gjennomsnittskåren på HSCL-5 økte jevnt fram til 2018, var det en kraftig økning til årets undersøkelse. **Andelen studenter med det som kan karakteriseres som høyt nivå psykiske plager har økt fra nesten hver 6. student i 2010 til nesten halvparten i 2021.**
- Økningen sees både blant kvinnelige og mannlige studenter, men er mer markant hos kvinnelige.
- 18 % av studentene oppgir å ha en psykisk lidelse, og de vanligste lidelsene er depresjon (12,3 %) og angst (10,5 %).

- Forekomsten av andelen studenter som oppgir å ha en psykisk lidelse har økt fra 16 % i 2018 til 18 % i 2021.
- Totalt oppgir 19 % å ha søkt hjelp for psykiske plager siste 12 måneder.
- Kvinnelige studenter har litt over dobbelt så stor sannsynlighet som mannlige for å ha søkt hjelp for psykiske plager.
- 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.
- Det har vært en jevn økning av andelen som rapporterer selvmordstanker siden 2010; fra 8 % i 2010, til 15 % i 2021.
- Mer enn 4 av 10 studenter (43 %) oppfyller de formelle kriteriene for en insomni-diagnose. Kvinnelige studenter har høyere forekomst av insomni enn de mannlige studentene (47% vs. 35 %). Det har vært en jevn økning i søvnproblemer siden 2010.
- Hele 44 % savner ofte/svært ofte noen å være sammen med, 24 % føler seg ofte/svært utenfor, mens 37 % føler seg ofte/svært ofte isolert. Over halvparten (54 %) av studenter svarer ofte/svært ofte på minst ett av disse tre spørsmålene. Én av seks studenter svarer ofte/svært ofte på alle tre spørsmålene om ensomhet.
- Andelen studenter som røyker daglig er svært lav (0,9 %), og har falt jevnt siden 2010. Reduksjonen i daglig røyking ses blant begge kjønn.
- Det er forholdsvis høy andel studenter som snuser daglig (20 %), og dette tallet er det samme som i 2018. Andelen daglige snusere har økt noe siden 2018 hos menn, men ikke hos kvinner.
- Over 90 % av studentene drikker alkohol. Herunder er det rundt 1 % av studentene som drikker 4 ganger i uken eller mer, og 13 % 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 reduksjon i andelen studenter som drikker 2-3 ganger i uken (13 %) de siste fire årene. Det er også en liten økning i andelen som sier de aldri drikker alkohol: denne andelen har ligget jevnt på 8 % siden 2010, men steg til 10 % i 2021.
- Det er langt flere studenter i 2021 (67 %) som har en alkoholbruk som kan regnes som normal ut ifra terskelverdiene fra AUDIT, sammenlignet med i 2018 (56 %). Denne bedringen de siste tre årene kan forklares ved at færre studenter har en risikofylt alkoholbruk i 2021 (30 %) sammenlignet med i 2018 (38 %). Bedringen har skjedd på tvers av kjønn.
- Andelen studenter som har vært smittet av covid-19 var på 2, 9 % (utenlandsstudentene: 10 %).
- 84 % av studentene sa at de kom til å vaksinere seg mot covid-19.
- 16 % av studentene var bekymret for at de selv kom til å bli smittet av covid-19 (dobbeltså mange kvinner som menn), mens 4 av 10 studenter var bekymret for at noen i sin nære familie kom til å bli smittet av covid-19.
- Siden studiestart i august 2020 har studentene brukt mer tid på TV, sosiale medier og gaming.
- Studentene oppgir å bruke mye mindre tid på sosiale aktiviteter, samt noe mindre tid på samvær med familien, frivillige aktiviteter, og trening. Tid brukt på studiene var nesten uendret.
- Rundt halvparten av studentene oppgir at mer enn 80 % av forelesningene har vært digitale siden august 2020.
- 7 av 10 studenter vurderer den digitale undervisningen som dårligere eller mye dårligere sammenlignet med tradisjonell undervisning.
- 8 av 10 studenter oppgir manglende kontakt med medstudenter og mindre engasjerende forelesninger som de viktigste utfordringene. 57 % av studentene oppgir at de savner kontakt med faglæreren.
- Det er særlig de yngste studentene som oppgir at de savner medstudentene og faglæreren.
- Mer enn hver tredje student (31%) bruker mer enn 10 timer daglig på skjermtid, noe som er en økning fra 28 % i 2018.

FORORD

Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT) kartlegger studentenes helse og trivsel i bred forstand. Formålet er å gi innsikt i hvordan studentene har det og som underlag i arbeidet med forbedring av velferdstilbudet til studenter.

SHoT gjennomføres hvert fjerde år, sist i 2018. Styringsgruppen for SHoT besluttet desember 2020 å gjennomføre en tilleggsundersøkelse, grunnet Covid-19 pandemien og alle smitteverntiltak som også har omfattet studentgruppen. Tilleggsundersøkelsen ble gjennomført 1. mars – 5. april 2021, et år før neste hovedundersøkelse SHoT 2022. 181 828 norske heltidsstudenter ble invitert til å svare på undersøkelsen. **62 498** studenter både i Norge og i utlandet svarte. Det gir en **svarprosent på 34,4**. Med over 62 000 svar har vi et unikt kunnskapsgrunnlag og Norges største studenthelseundersøkelse. I denne hovedrapporten presenteres dataene for gruppen 18-35 år, for å sikre riktig sammenlikning med de tidligere SHoT undersøkelsene. Datainnsamlingen ble gjennomført på internett og ved utsendelse av epost til alle studentene som fylte inklusjonskriteriene. Det ble sendt ut informasjonsmateriell til alle samskipnader, studentpolitikere og utdanningsinstitusjoner. Det ble gjort en stor innsats på kort varsel, 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 tilleggsundersøkelsen 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. Tilleggsundersøkelsen har med de mest sentrale temaene fra hovedundersøkelsene i 2010, 2014 og 2018. Et viktig mål for tilleggsundersøkelsen var at den skulle være kort (inntil 10 minutter å besvare). I tillegg skulle den inneholde målrettede spørsmål knyttet til unntakssituasjonen siste året. Temaene i undersøkelsen er; demografiske opplysninger, bolig, økonomi, forhold på studiestedet, studiegjennomføring, fysisk helse, psykisk helse og trivsel, søvn, sosiale forhold, rus og Covid-19 spørsmål.

I 2018 inngikk styringsgruppen avtale med FHI om gjennomføringen av undersøkelsen. Dette samarbeidet er videreført. I fellesskap har Styringsgruppen og FHI utarbeidet spørreskjema til tilleggsundersøkelsen, forberedt utsendelse, analyse av dataene og skrevet rapporten. Samarbeidet med FHI har gitt oss en ønsket utvikling både i form av en enda mer forskningstung undersøkelse og ikke minst at vi nå på svært kort tid har kunnet utarbeide en tilleggsundersøkelse.

Vi er stolte over at vi allerede i dag, 26. april kan legge frem resultatene. I 2014 inngikk styringsgruppen avtale med FHI om forskning på dataene, denne er også videreført for tilleggsundersøkelsen og for SHoT 2022. Det er per i dag publisert mer enn 40 artikler fra funnene i SHoT undersøkelsene som gir både ny innsikt og kunnskap.

SiO, Sit og Sammen tok initiativet til SHoT etter at HOD og KD utredet situasjonen for psykisk helsetjeneste for studenter i 2008¹. 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 tilleggsundersøkelsen, med noen sentrale nedbrytninger. De enkelte utdanningsinstitusjonene og samskipnadene får tilsendt sine data med egne grafikksett med hovedresultater på studiestedsnivå. Styringsgruppen har også etablert en nettside for å gjøre utvalgte hoved data lett tilgjengelig for alle som er interessert. Der finnes også data fra 2010, 2014 og 2018. <https://www.studenthelse.no>. Vi vil takke FHI for et meget godt samarbeid og arbeidet med tilleggsundersøkelsen og rapporten. Vi vil også takke utdanningsinstitusjoner, studenter og studentsamskipnader for samarbeidet i forbindelse med gjennomføringen av tilleggsundersøkelsen. Takk til Kunnskapsdepartementet og Helsedirektoratet som ved omsøkte midler finansierer en stor del av kostnadene ved SHoT.

Kari-Jussie Lønning
Leder av styringsgruppen, SiO

Hege Råkil
Sammen

Espen Munkvik
Sit

Trond Morten Trondsen
SiO

OM ÅRETS TILLEGGSUNDERSØKELSE

SHoT er en landsomfattende spørreundersøkelse som har til hensikt å 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 er en unik ressurs for alle studentsamskipnader, utdanningsinstitusjoner, studentpolitikere, kommuner og beslutningstakere generelt. SHoT er initiert av Sammen, Sit og SiO. SHoT har en styringsgruppe som består av de tre velferdsdirektørene fra SiO, Sammen og Sit og ledes av tidligere leder for SiO Helse. Som i 2018 er det Folkehelseinstituttet som har gjennomført årets tilleggsundersøkelse, og er således forskningsansvarlig institusjon for undersøkelsen.

Formålet med årets tilleggsundersøkelse var å kartlegge hvordan studentenes helse- og trivselsituasjon har vært det siste året, altså under Covid-19 pandemien. Det var en kortere undersøkelse med et utvalg av temaer som også fanger opp forhold knyttet til koronapandemien. Datainnsamlingen ble gjennomført mellom 1. mars og 5. april 2021 og inkluderte alle norske heltidsstudenter som tar høyere utdanning (både i Norge og i utlandet). Målgruppen i denne rapporten er fulltidsstudenter i alderen 18-35 år, men i årets tilleggsundersøkelse hadde også eldre studenter mulighet til å delta. Også fagskoler i Norge deltok i årets tilleggsundersøkelse, men disse inngår ikke i denne rapportens tallmateriale.

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. SHoT 2021 er godkjent av Regionalkomiteen for medisinsk og helseforskningsetikk i Vest-Norge (nr. 176205). Et elektronisk informert samtykke ble signert etter at deltakerne hadde fått en detaljert beskrivelse av undersøkelsen. Studenter fra 33 utdanningsinstitusjoner deltok i tilleggsundersøkelsen. Følgende studentsamskipnader deltok i undersøkelsen, sortert etter andel deltagende studenter:

- Studentsamskipnaden SiO: 14641 (24,6 %)
- Studentsamskipnaden i Trondheim, Gjøvik og Ålesund: 11019 (18,5 %)
- Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen): 8949 (15,0 %)
- Studentsamskipnaden Sørøst Norge: 3057 (5,1 %)
- Norges arktiske studentsamskipnad: 2853 (4,8 %)
- Studentsamskipnaden i Agder: 2441 (4,1 %)
- Studentsamskipnaden i Stavanger: 2150 (3,6 %)
- Studentsamskipnaden i Innlandet: 1936 (3,2 %)
- Studentsamskipnaden i Ås: 1825 (3,1 %)
- Nord studentsamskipnad: 1590 (2,7 %)
- Studentsamskipnaden i Østfold: 1108 (1,9 %)
- Studentsamskipnaden i Volda: 590 (1,0 %)
- Studentsamskipnaden i Molde: 491 (0,8 %)
- Studentsamskipnaden i Indre Finnmark: 20 (0,03 %)
- Vet ikke: 2569 (4,3 %)
- Ingen samskipnad: 4374 (7,3 %)

METODISK TILNÆRMING

181 828 studenter oppfylte inklusjonskriteriene og mottok invitasjon per e-post og SMS. I løpet av de 5 ukene undersøkelsen varte, ble studenter som ikke hadde svart på undersøkelsen sendt opptil tre påminnelser (to på e-post og én på SMS). Totalt fullførte 62 498 studenter spørreskjemaene, noe som gav en responsrate på 34,4%. I denne hovedrapporten presenteres dataene for gruppen 18-35 år, for å sikre riktig sammenlikning med de tidligere SHoT undersøkelsene. Det innebærer at 59 765 av svarene presenteres her.

Svarprosenten gjør at man må ta noe forbehold med hensyn til å generalisere funnene fra årets SHoT-undersøkelse til hele studentpopulasjonen. Bortsett fra kjønn og alder har vi ikke mulighet til å undersøke representativiteten til det deltagende utvalget. Sammenlignet med alle inviterte studenter (58,4% kvinner [n = 102 690] og 41,6% menn [n = 73 007]), besto utvalget som deltok i årets tilleggsundersøkelse en enda større andel kvinner (65,7%) enn menn (33,9%). Gjennomsnittsalderen var 23,2 (standardavvik = 3,3) år, og som i 2018 var aldersfordelingen blant de deltagende studentene i år nærmest identisk med aldersfordelingen blant alle inviterte studenter.

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. Som i 2018 følger regioninndelingen i rapporten disse fylkesgrensene:

- Sør-øst: Agder, Vestfold og Telemark, Viken, Oslo og Innlandet
- Vest: Rogaland og Vestland
- Midt: Møre og Romsdal og Trøndelag
- Nord: Nordland og Troms og Finnmark

Når funnene presenteres på tvers av regioner har vi også inkludert en egen kolonne for utenlandsstudenter, dvs. norsk studenter som studerer ved en utenlandsk utdanningsinstitusjon. Merk at i noen tilfeller vil summering av rader og kolonner ikke alltid bli 100, noe som skyldes avrunding av desimaltall til hele tall.

Trender og sammenlignbarhet med tidligere SHoT-runder

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. I 2018 var alle 13 samskipnadene med. Det er derfor kun SiO, SiB (nå Sammen) og Sit som er inkluderte i alle fire undersøkelsesårene. I figurene som presenteres har vi valgt å inkludere alle deltagende 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 sensitivitetsanalyser som inkluderer kun de samskipnadene som var inkludert alle tre årene (SiO, tidligere SiB, tidligere SiT). Som i 2018 var stort sett funnene fra disse sensitivitetstestene tilsvarende funnene som inkluderte alle deltakere fra hvert undersøkelsesår.

1. BESKRIVELSE AV UTVALGET, STRATIFISERT PÅ REGION OG TOTAL

NOEN SENTRALE FUNN:

- Blant deltakerne i årets undersøkelse er 65,7% kvinner og 33,9% menn, mens 0,4% oppgir annen kjønnsidentitet. Kjønnfordelingen blant alle inviterte var 58,4% kvinner og 41,6% menn.
- Gjennomsnittsalderen på deltakerne er 23,3 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 over to 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.
- 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.
- En langt større andel var førstesemesterstudenter i 2010-undersøkelsen (21%) enn i 2014 (5%) og 2018 (1%) og 2021 (0,3%). Dette kan nok hovedsakelig forklares av at SHoT 2010 ble gjennomført høstsemesteret mens de to neste i vårsemesteret.
- Det er små forskjeller i demografiske variabler sammenlignet med 2010, 2014 og 2018.

1.1 KJØNN

Som ved tidligere SHoT-undersøkelser, er det en overvekt av kvinner blant deltakerne; i år er 65,7% kvinner, 33,9% menn, mens 0,4% oppgir annen kjønnsidentitet.

Kjønnfordelingen blant alle inviterte var 58,4% kvinner og 41,6% menn. Det vil si at responsraten er noe høyere blant kvinner. Andelen menn er noe høyere i 2021 enn tidligere år (**Tabell 1.1**). Kjønnfordelingen varierer også noe mellom aldersgruppene og de geografiske regionene: Overvekten av kvinner synker med stigende alder (unntatt 29-35 år), og den er lavest i Midt-Norge (60,7%).

TABELL 1.1 KJØNN. KOLONNEPROSENT

	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	Alder					Region				
					18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sør-Øst	Vest	Midt	Nord	Utland
Kvinne	65,7	69,1	66,5	65,8	70,8	67,7	63,5	62,1	65,7	68,0	67,1	60,7	68,5	68,0
Mann	33,9	30,7	34,0	34,0	28,9	31,9	36,2	37,5	33,9	31,6	32,5	39,0	31,1	31,7
Annet	0,4	0,2	N/A	N/A	0,3	0,4	0,3	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,4	0,4

1.2 ALDERSFORDELING

Målgruppen for undersøkelsen var som tidligere fulltidsstudenter mellom 18-35 år. I årets tilleggsundersøkelse hadde også studenter eldre enn 35 år mulighet til å delta, men for bedre å kunne sammenligne årets tall med de tidligere rundene av SHOT, inngår ikke studenter over 35 i denne rapporten. Gjennomsnittsalderen på deltakerne er 23,3 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) (12% versus 16%).

Aldersfordelingen blant alle inviterte var som følger; 14% 18-20 år, 30% 21-22 år, 35% 23-25 år, 14% 26-28 år, 8% 29-35 år. Denne fordelingen er ganske lik den blant deltakerne (**Tabell 1.2.1**), selv om de yngre studentene er noe bedre representert blant dem som deltok sammenlignet med alle inviterte (16 % vs. 14%).

TABELL 1.2.1. ALDER. KOLONNEPROSENT.

	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	Kjønn		Region				
					Mann	Kvinne	Sør-Øst	Vest	Midt	Nord	Utland
18-20 år	16	18	13	20	14	18	16	17	16	15	12
21-22 år	31	32	27	28	29	32	29	31	33	28	29
23-25 år	35	33	36	32	37	34	34	35	38	35	41
26-28 år	12	12	15	12	13	11	13	11	9	13	13
29-34 år	7	6	10	7	7	7	8	6	4	10	5
Gjennomsnitt	23,3	23,1	24,0	23,2	23,5	23,2	23,5	23,1	22,9	23,7	23,4

1.3 SIVILSTATUS

Halvparten av deltakerne oppgir å være single, 23% har kjæreste og like mange samboer, mens bare 2,5% prosent er gift/registrert partner. Fordeling av sivilstatus er rimelig stabil på tvers av undersøkelsesår, med en svak nedgang i andel som oppgir status som samboer eller gift/registrert partner (**Figur 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**).

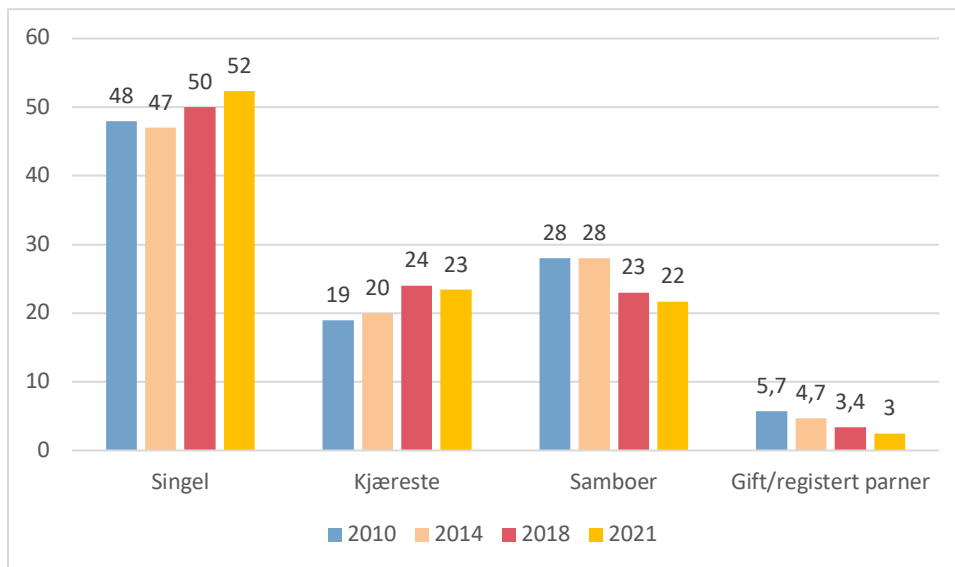
TABELL 1.3.1 SIVILSTATUS. KOLONNEPROSENT.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sør-Øst	Vest	Midt	Nord	Utland
Singel	52	57	50	63	58	50	41	33	51	53	55	50	58
Kjæreste	23	23	24	27	26	24	19	11	23	24	24	20	29
Samboer	22	18	24	10	16	25	35	38	23	21	20	27	12
Gift/registrert partner	2,5	1,9	2,8	0,1	0,3	1,6	4,8	18	2,8	2,6	1,3	2,8	1,3

TABELL 1.3.2 SIVILSTATUS. TRENDER

	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	2021		2018		2014		2010	
					Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Singel	52	50	47	48	57	50	56	47	53	44	57	43
Kjæreste	23	24	20	19	23	24	23	24	18	21	18	19
Samboer	22	23	28	28	18	24	18	25	25	30	20	32
Gift/registert parner	2,5	3,4	4,7	5,7	1,9	2,8	3	3,7	4,3	4,8	4,7	6,3

FIGUR 1.3.1 SIVILSTATUS. TRENDER



1.5 LANDBAKGRUNN

De aller fleste deltakerne har norsk landbakgrunn. 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	Sør-Øst	Vest	Midt	Nord	Utland
Selv født i Norge	94	95	95	95	96	95	94	90	94	96	97	97	92
Selv født i utlandet	6	5	5	5	4	5	6	10	6	5	4	3	8
Begge foreldre fødte i utlandet	6	6	6	7	6	5	6	9	8	5	4	4	4

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%), 2018 (1%) og 2021 (0,3%). 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, mens den svært lave andelen i 2021 muligens kan relateres til covid-19-pandemien.

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

	TOTAL 2021	TOTAL 2018			TOTAL 2014		TOTAL 2010		2021		2018		2014		2010	
					Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
1 sem.	0,3	1	5	21	0,2	0,3	0,6	0,6	6	5	23	20	23	20	23	20
2-3 sem.	28	27	26	21	27	29	26	27	25	26	21	21	21	21	21	21
4-5 sem.	22	22	23	18	22	22	23	22	21	23	18	19	18	19	18	19
6-8 sem.	24	29	27	17	25	23	25	26	28	26	17	17	17	17	17	17
9 sem. +	26	24	20	23	26	25	25	24	20	19	22	22	22	22	22	22

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.

2.1 HVEM BOR DU SAMMEN MED

Årets SHoT-undersøkelse viser at nesten halvparten av studentene (45 %) bor sammen med venner eller andre i kollektiv (**Tabell 2.1.1**), mens en fjerdedel bor med samboer eller partner (26 %). Av de resterende, så bor 19 % alene, og 11 % 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
Bor alene	19	18	19
Bor med samboer/partner	26	22	27
Bor med venner/andre i kollektiv	45	49	43
Bor med foreldre	11	11	11

Det er en tydelig overvekt av den yngste studentgruppen (18-20 år) som bor med venner eller i kollektiv (45 %), mens denne andel ligger kun på 12 % i den eldste aldersgruppen (29-35 år) (**Tabell 2.1.2**). 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 11 % blant de yngste studentene. Det er også flest eldre studenter som bor alene (28 %).

TABELL 2.1.2. HVEM BOR DU SAMMEN MED NÅ? STRATIFISERT PÅ ALDER OG REGION.
KOLONNEPROSENT

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sør-Øst	Vest	Midt	Nord	Utland
Bor alene	19	18	19	19	16	17	22	28	21	18	13	25	23
Bor med samboer/partner	26	22	27	11	17	28	42	56	27	25	22	31	16
Bor med venner/andre i kollektiv	45	49	43	49	54	46	30	12	40	46	61	38	44
Bor med foreldre	11	11	11	21	13	8	6	4	12	11	5	6	17

Det er flest studenter i Midt-Norge (61 %) som bor med venner eller i kollektiv, mens tallet er lavest i Nord-Norge. Utenlandsstudentene skiller seg markant ut fra resten av studentene ved at få av dem bor med samboer/partner (16 %). Andelen studenter som bor alene er også lavest i Midt-Norge (13 %) og Vest-Norge (18 %), mens den er høyest i Nord-Norge (25 %).

3. ØKONOMI

NOEN SENTRALE FUNN:

Inntektsgivende arbeid siste år

- Et stort flertall av studentene har hatt inntektsgivende arbeid siste året (81 %), og dette gjelder noen flere kvinnelige (83 %) enn mannlige studenter (78 %).

Økonomisk problemer

- 6 % av studentene rapporterer at de ofte har hatt problemer med å klare løpende utgifter.
- Flere kvinnelige studenter rapporterer at de har hatt disse problemene det siste året, og problemene er vanligst blant de eldste aldergruppene (26-35 år).
- Det er flest studenter i Sørøst-Norge som rapporterer å ha hatt disse problemene siste år.
- Sammenlignet med de tre siste SHoT-undersøkelsene (2010, 2014 og 2018), representerer disse tallene en forbedring av den økonomiske robustheten blant studentene.

6.1 INNTEKTSGIVENDE ARBEID I LØPET AV DET SISTE ÅRET

I årets SHoT-undersøkelse kommer det fram at 81 % av studentene har hatt inntektsgivende arbeid siste året (**Tabell 3.1.1**). Det gjelder noen flere kvinnelige enn mannlige studenter. Flest studenter i aldersspennet 21 til 28 år har hatt inntektsgivende arbeid siste året, og det er kun små regionale forskjeller. Utenlandsstudentene ligger noe lavere (74 %) sammenlignet med innenlandsstudentene i andelen som har hatt inntektsgivende arbeid siste året.

TABELL 3.1.1 HAR DU HATT INNTEKTSGIVENDE 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	Utlend
Ja	81	78	83	75	82	84	82	74	82	83	80	83	74
Nei	19	22	17	25	18	16	19	26	19	17	20	17	27

3.3 ØKONOMISK ROBUSTHET

Årets SHoT-undersøkelser viser at det er kun rundt halvparten av studentene (52 %) 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 (20 %), og de som oppgir at de av og til har hatt slike problemer (22 %). Totalt er det kun 6 % av studentene som oppgir at de ofte har hatt slike problemer siste år.

Det er noe flere kvinnelige enn mannlige studenter som oppgir at de ofte har hatt problemer med å klare løpende utgifter. Dette problemet øker med økende alder, og i den eldste gruppen av studenter (29-35 år) oppgir 10 % at de

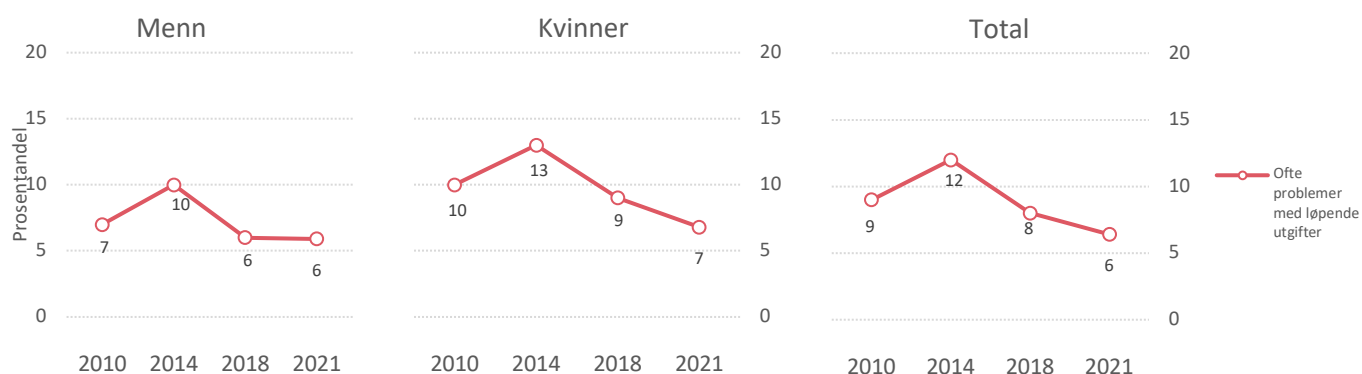
ofte har problemer med å klare løpende utgifter, mot bare 6 % i de yngste aldersgruppene. Videre er det noen regionale forskjeller. Flest studenter i Sørøst-Norge (8 %) oppgir å ofte ha problemer med å klare løpende utgifter.

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	52	57	49	57	54	51	46	43	48	55	59	49	54
Sjelden	20	18	21	19	20	20	21	20	21	19	19	20	19
Av og til	22	19	24	19	21	22	25	27	24	20	18	24	21
Ofte	6	6	7	6	6	6	9	10	8	6	4	7	6

Sammenlignet med SHoT-undersøkelsene i 2010, 2014 og 2018, så kommer studentene i 2021 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 (6 % i 2021, sammenlignet med 8 % i 2018, 12 % i 2014, og 9 % i 2010). Trenden er sammenlignbar på tvers av kjønn.

FIGUR 3.3.1 MANGLENDE ØKONOMISK ROBUSTHET. TRENDER



4. FORHOLD PÅ STUDIESTEDET

NOEN SENTRALE FUNN:

Tilfredshet med studiebyen/-stedet

- Omtrent halvparten av studentene (47 %) rapporterer at de er fornøyde med studiebyen/-stedet totalt sett. Tilfredsheten er lavest blant de eldste studentene (35 %), og blant studenter i Sørøst-Norge (37 %), mens den er høyest blant studenter i Midt-Norge (63 %).
- Sammenlignet med de tre andre SHoT-undersøkelsene, viser tilfredsheten med studiebyen i 2021 en dramatisk reduksjon.
- **Den største misnøyen i 2021 er knyttet til kulturtilbudet, studentmiljøet og utelivstilbudet.**
- 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.

Deltakelse i fadderordningen

- Et klart flertall (80 %) av studentene rapporterer at de deltok i fadderordningen da de var nye som studenter. 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- og Sørøst-Norge sammenlignet med resten av landet.
- Andelen studenter som deltar i fadderordningen har økt noe de siste årene, fra 77 % i 2010 til 80 % i årets undersøkelse.

Trivsel med studiet

- **Studentene rapporterer gjennomgående dårlig trivsel på tvers av de kartlagte områdene, og markant dårligere enn i 2018-undersøkelsen.**
- Andelen som rapporterer at de er ganske eller svært fornøyd er høyest når det gjelder egen arbeidsinnsats og måten studiet er strukturert på (37 %), og lavest på det fysiske læringsmiljøet (20 %).
- Det er kjønnsforskjeller i forhold til hvor tilfredse studentene er med de ulike delområdene av studiet. Kvinnelige studenter er mer fornøyde med undervisningen og egen arbeidsinnsats, mens mannlige studenter er oftere fornøyde med det fysiske miljøet og veiledningen.
- Studenter i Nord-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 noe under halvparten av studentene (47 %) 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 som rapporterer fornøydhet med studiebyen enn av de yngre studentene. Det er i tillegg betydelige regionale forskjeller. Flest studenter i Midt-Norge (63 %), Vest-Norge (54 %) og Nord-Norge (54 %) angir at de er fornøyde med studiebyen. Til sammenligning er fornøydheten markant lavest i Sørøst-Norge (37 %).

TABELL 4.1.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. KOLONNEPROSENT

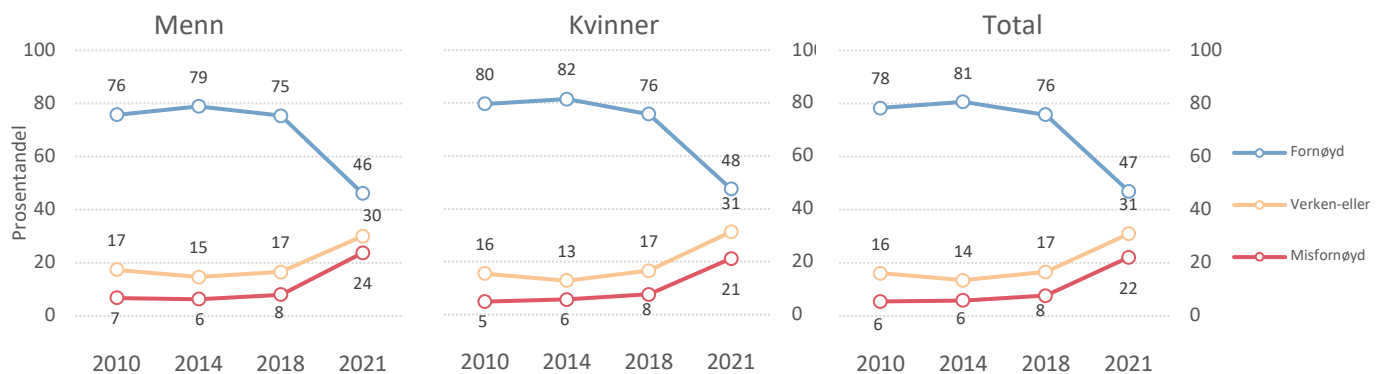
	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Misfornøyd*	22	24	21	18	22	24	25	21	29	16	13	15	23
Verken-eller	31	30	31	29	28	30	36	44	34	30	25	31	28
Fornøyd**	47	46	48	54	50	46	39	35	37	54	63	54	49

*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 noe fra 2010 til 2014. Det dramatiske fallet i årets undersøkelse må sees i lys av den pågående pandemien. Det er små kjønnsforskjeller knyttet til denne trenden.

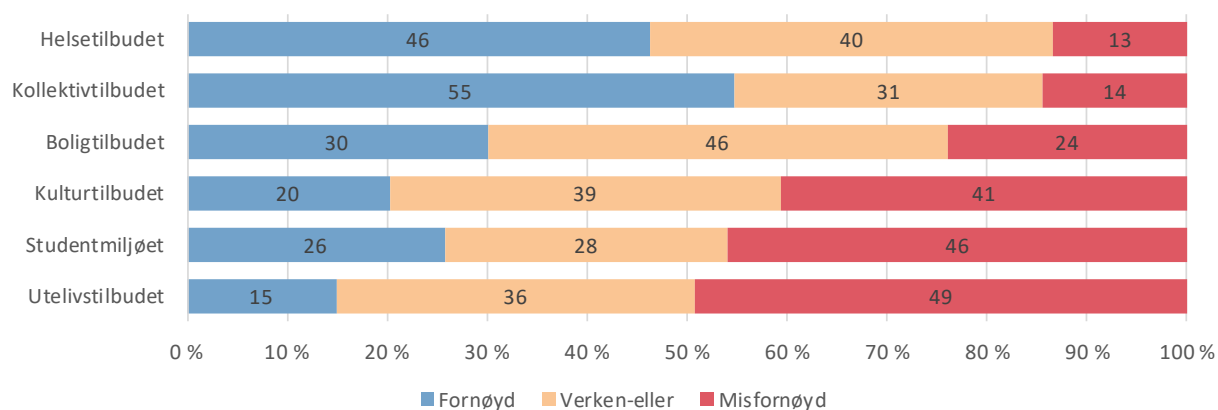
FIGUR 4.1.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. TRENDER



4.1.2 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER UNDERTEMA

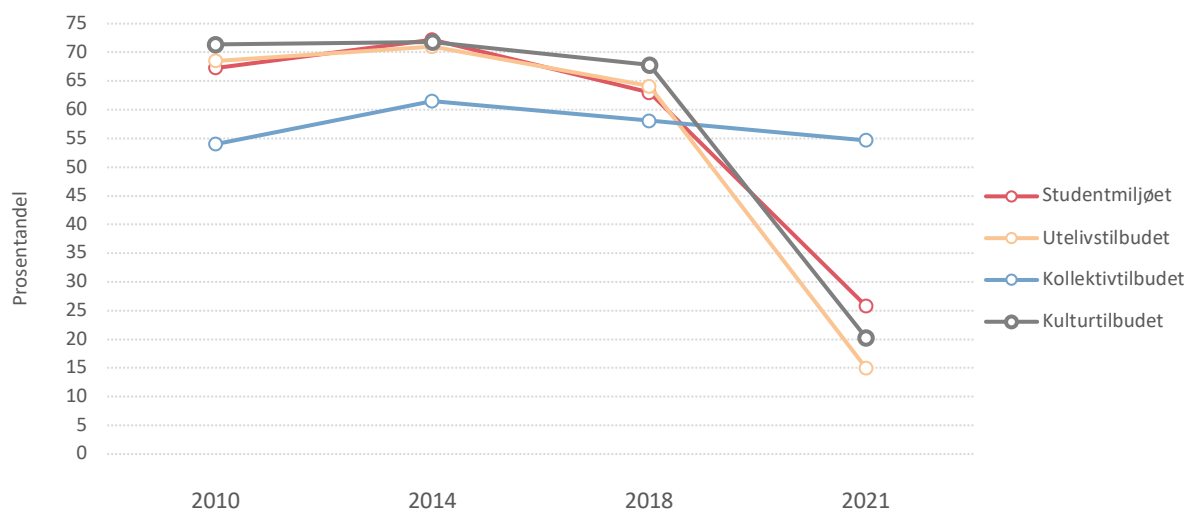
Når det gjelder tilfredshet med studiebyen fordelt på spesifikke tematiske områder (**Figur 4.1.2.1**), viser årets undersøkelse at rundt halvparten av studentene er fornøyd med kollektivtilbudet (55 %) og helsetilbudet (46 %), mens færrest er fornøyd med utelivstilbudet (15 %), kulturtilbudet (20 %) og studentmiljøet (26 %).

FIGUR 4.1.2.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER TEMA. KOLONNEPROSENT



Årets SHoT-undersøkelse viser at det har vært en kraftig reduksjon i tilfredshet med studiebyen i forhold til både utelivstilbud, studentmiljø og kulturtilbud (**Figur 4.1.2.2**) sammenlignet med tallene fra 2010, 2014 og 2018. Unntaket er at tilfredsheten med kollektivtilbud, som er omtrent den samme i 2021 som i de tidligere undersøkelsene.

FIGUR 4.1.2.2 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER TEMA. TRENDER



Det er små kjønnsforskjeller i tilfredsheten med studiebyen (**Tabell 4.1.2.1**). Studenter i Sørøst-Norge har relativt sett lavest tilfredshet sammenlignet med studenter i resten av landet i forhold til alle temaområdene, og den største misnøyen sees hos de eldste studentene.

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	20	20	21	36	40	43	45	37	14	23	30	26	19
Helsetilbudet	46	45	47	44	47	48	45	43	43	51	52	50	42
Kollektivtilbudet	55	54	55	61	58	54	50	39	55	59	55	47	54
Utelivstilbudet	15	16	14	14	16	15	13	11	11	18	19	19	17
Boligtilbudet	30	30	30	35	33	30	25	20	25	33	41	28	37
Studentmiljøet	26	28	25	29	29	26	20	17	20	27	38	30	29

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

Det er gjennomgående store forskjeller i tilfredshet med studiebyen på de ulike studiebyene (**Tabell 4.1.3**).

TABELL 4.1.3 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER STUDIESTED. KOLONNEPROSENT*

	Kulturtilbudet	Helsetilbudet	Kollektivtilbudet	Utelivstilbudet	Studentmiljøet	Boligtilbudet
Total	21	47	55	15	26	31
Alta	31	47	13	11	30	23
Bergen	23	53	67	18	26	32
Blæstad	22	27	16	12	47	47
Bodø	22	46	39	14	30	34
Bø	37	29	19	22	49	50
Drammen	14	39	43	12	16	24
Elverum	15	32	15	12	24	27
Evenstad	15	29	15	3	68	44
Fredrikstad	18	37	27	13	15	22
Førde	22	52	22	6	34	34
Gjøvik	15	36	30	13	27	36
Grimstad	15	33	23	12	31	39
Halden	7	21	13	7	16	18
Hamar	24	32	31	13	27	24
Hammerfest	15	52	15	22	48	19
Harstad	9	27	12	5	19	31
Haugesund	17	40	34	20	29	34
Horten og Tønsberg	13	39	31	11	17	28
Kautokeino	35	24	12	12	12	18
Kjeller	7	38	48	10	10	15
Kongsberg	14	32	14	7	23	26
Kristiansand	25	44	56	20	33	42
Kristiansund	28	43	30	23	40	26

Levanger	14	37	14	6	25	36
Lillehammer	25	41	44	20	32	44
Mo i Rana	21	39	5	14	23	39
Molde	25	43	31	13	40	39
Namsos	15	39	10	3	18	31
Narvik	9	31	11	9	22	26
Nesna	14	21	11	7	29	32
Notodden	15	22	7	10	23	25
Oslo	11	48	68	10	13	18
Porsgrunn	13	37	27	8	20	23
Rauland	40	55	10	5	80	45
Rena	19	29	9	9	38	28
Ringerike	9	28	20	13	30	34
Sandnes	13	44	41	9	13	28
Sandvika	9	55	55	9	0	9
Sogndal	32	45	12	18	49	46
Stavanger	23	45	51	21	23	30
Stavern	24	27	20	9	55	51
Steinkjer	21	37	12	8	24	32
Stjørdal	9	14	12	2	28	37
Stord	10	37	8	7	22	29
Svalbard	60	20	25	80	100	80
Tromsø	29	55	57	23	32	27
Trondheim	31	54	61	20	38	41
Vesterålen	0	0	0	0	0	25
Volda	31	44	19	21	46	52
Ålesund	29	46	35	23	35	36
Ås	19	36	49	10	41	41

4.3 DELTAKELSE I FADDERORDNING

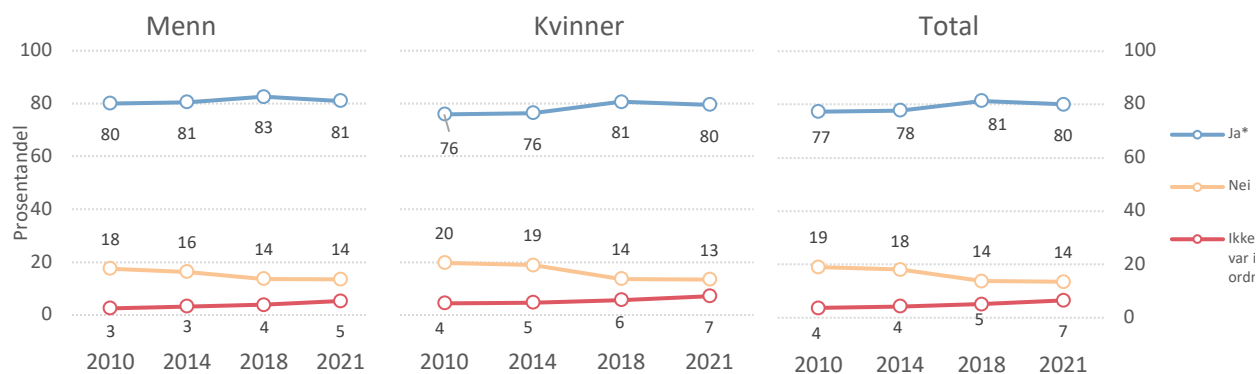
Et klart flertall (80 %) av studentene rapporterer i årets SHoT-undersøkelse at de deltok i noen grad i fadderordning da de var nye som studenter (**Tabell 4.3.1**). Andelen som deltok i fadderordning som nye studenter er markant høyere i aldersspennet 18 til 22 år enn for eldre studenter, og i den eldste studentgruppen (29-34) har under halvparten (43 %) deltatt i en slik ordning. Det er betydelig færre utenlandsstudenter enn innenlandsstudenter som deltok i fadderordning som nye studenter. Andelen er også lavere i Nord-Norge (78 %) og Sørøst-Norge (78 %) sammenlignet med øvrige studieregioner i Norge. Studenter i Midt-Norge rapporterer oftest å ha deltatt i fadderordningen (90 %).

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*	80	81	80	87	88	82	67	43	78	85	90	78	59
Nei	14	14	13	8	9	12	22	41	15	12	8	17	13
Ikke aktuelt/var ingen slik ordning	7	5	7	5	4	7	11	16	7	4	3	5	28

En noe større andel av studentene deltar i fadderordningen i tiden da de er nye som studenter (**Figur 4.3.1**). Andelen har steget fra 77 % i 2010 til 80 % i 2021, og økningen er tydeligst hos kvinner.

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



Deltagelsen på fadderordningen varierte mye, noe som er naturlig gitt den ulike smittesituasjonen i Norge høsten 2020 (**Tabell 4.3.2**).

TABELL 4.3.2 DELTAKING I FADDERORDNING ETTER STUDIESTEDER. KOLONNEPROSENT

	Ja	Ja, delvis	Nei	Ikke aktuelt
Total	62	21	13	5
Alta	31	12	50	8
Bergen	69	19	9	4
Blæstad	78	15	7	0
Bodø	57	23	17	3
Bø	51	22	22	5
Drammen	37	28	23	12
Elverum	53	21	19	8
Evenstad	53	38	6	3
Fredrikstad	41	24	31	4
Førde	48	20	19	13
Gjøvik	58	28	13	1
Grimstad	55	29	15	1
Halden	33	23	35	9
Hamar	42	24	26	8
Hammerfest	64	14	18	4
Harstad	47	25	24	5
Haugesund	48	27	22	3
Horten og Tønsberg	29	31	30	11
Kautokeino	18	12	24	47
Kjeller	36	27	21	16
Kongsberg	39	33	26	3
Kristiansand	56	21	15	8
Kristiansund	67	15	17	2
Levanger	45	28	20	7
Lillehammer	62	19	15	4

Mo i Rana	37	35	25	4
Molde	51	24	19	6
Namsos	48	34	18	0
Narvik	33	29	34	5
Nesna	3	7	28	62
Notodden	22	22	41	15
Oslo	59	22	12	7
Porsgrunn	34	36	27	3
Rauland	20	30	0	50
Rena	52	12	22	14
Ringerike	49	22	24	5
Sandnes	44	24	25	6
Sandvika	27	9	18	46
Sogndal	62	22	14	3
Stavanger	60	17	21	3
Stavern	70	22	2	7
Steinkjer	30	32	31	7
Stjørdal	65	16	9	9
Stord	40	30	27	3
Svalbard	60	20	0	20
Tromsø	62	20	13	5
Trondheim	77	15	6	2
Vesterålen	0	0	25	75
Volda	53	26	18	4
Ålesund	66	23	9	3
Ås	63	23	12	2

4.6 TRIVSEL MED STUDIET

Som i 2018 inkluderte årets SHoT-undersøkelse 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 gjennomgående lav tilfredshet på de ulike delområdene. 3 av 10 studenter oppgir at de er fornøyde med undervisningen, mens det er lavest tilfredshet på det fysiske læringsmiljøet, hvor 2 av 10 svarer at de er fornøyde.

Det er noen kjønnsforskjeller på de ulike områdene, og i særlig grad har mannlige en høyere tilfredshet med den faglige veiledning enn kvinnelige studenter, mens kvinnelige studenter er mer fornøyde med egen arbeidsinnsats.

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 og tilbakemelding på egen læring enn innenlandsstudenter. Utover dette skiller studenter i Nord- og Midt-Norge seg positivt ut når det gjelder det fysiske læringsmiljøet sammenlignet med studentene i resten av landet.

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	30	29	31	29	29	30	33	38	30	29	33	34	30
Egen arbeidsinnsats	37	35	38	36	35	36	37	43	36	35	38	39	41
Arbeidsmengden på studiet	34	34	33	34	32	34	34	37	33	33	35	38	31
Måten studiet er strukturert på	37	37	37	42	37	36	36	39	37	36	39	40	37
Den faglige veiledningen	33	36	32	30	30	34	38	39	34	30	34	37	34
Det fysiske læringsmiljøet	20	21	19	22	21	20	19	18	18	18	25	28	17
Tilbakemelding på egen læring	23	24	23	24	22	23	25	29	24	21	22	27	28

* Andel fornøyd/svært fornøyd

Det var stor variasjon i trivsel ved de ulike studiestedene (Tabell 4.6.2)

TABELL 4.6.2 TRIVSEL MED STUDIET FORDELT PÅ STUDIESTEDER.

	Undervisningen	Egen arbeids-innsats	Arbeidsmengden på studiet	Måten studiet er strukturert på	Den faglige veiledningen	Det fysiske læringsmiljøet	Tilbakemelding på egen læring
Hele landet	31	36	34	37	33	20	23
Alta	42	41	42	39	40	31	29
Bergen	28	34	32	36	28	16	19
Blæstad	30	48	57	57	65	20	41
Bodø	25	35	30	31	31	21	22
Bø	49	46	43	42	41	41	27
Drammen	29	36	28	29	32	18	28
Elverum	28	41	40	39	32	21	28
Evenstad	59	41	47	62	56	41	24
Fredrikstad	31	35	34	37	33	13	21
Førde	37	47	40	39	36	25	31
Gjøvik	30	36	34	31	34	26	24
Grimstad	25	43	35	35	38	23	24
Halden	28	37	29	33	35	17	28
Hamar	30	39	34	28	34	23	33
Hammerfest	32	43	36	36	39	29	36
Harstad	25	37	42	31	31	18	23
Haugesund	25	44	29	32	34	18	26
Horten og Tønsberg	31	37	34	33	33	28	29
Kautokeino	24	41	24	41	29	47	29
Kjeller	25	40	33	32	39	14	28
Kongsberg	38	41	35	32	36	26	28
Kristiansand	31	38	37	40	38	26	27
Kristiansund	36	38	36	44	36	29	27

Levanger	29	38	35	35	37	24	30
Lillehammer	31	39	37	38	34	19	28
Mo i Rana	30	49	44	42	39	23	20
Molde	44	42	40	39	43	36	29
Namsos	26	42	24	27	40	22	28
Narvik	38	38	35	42	40	30	29
Nesna	52	31	38	35	41	14	28
Notodden	59	44	53	53	53	43	40
Oslo	27	33	32	36	32	14	22
Porsgrunn	28	40	27	26	30	25	26
Rauland	65	60	75	45	75	75	60
Rena	37	38	35	43	31	23	26
Ringerike	28	37	33	40	33	21	27
Sandnes	19	27	33	36	25	19	25
Sandvika	36	64	36	36	55	18	27
Sogndal	37	39	41	40	37	39	29
Stavanger	31	39	34	35	31	20	23
Stavern	24	43	26	32	38	40	32
Steinkjer	33	35	48	42	45	25	23
Stjørdal	19	30	33	14	33	37	35
Stord	29	34	22	27	36	27	33
Svalbard	40	40	40	40	60	80	60
Tromsø	36	40	41	43	40	31	28
Trondheim	32	38	35	40	32	24	20
Vesterålen	25	50	0	0	0	0	0
Volda	38	38	37	32	42	40	32
Ålesund	29	30	32	32	29	35	21
Ås	41	42	35	46	40	21	28

* Andel fornøyd/svært fornøyd

5. STUDIEFERDIGHETER

NOEN SENTRALE FUNN:

Studieprogresjon

- De fleste studentene oppgir å følge normert studieprogresjon, både inneværende semester (89 %) og tidligere i studiet (87 %). Det sees en økning i andel som oppgir å følge normert studieprogresjon fra de tidligere SHOT-undersøkelsene.

Tid brukt på studiene forrige uke

- Studentene oppgir i gjennomsnitt at de brukte 22,9 timer på studiene i løpet av forrige uke. Dette er en liten nedgang fra 2018 (24,2 timer) og klar nedgang fra 2014, der studentene i gjennomsnitt brukte 27,1 timer på studiene. Nedgangen er tydelig for begge kjønn.
- Som i 2018 sees ingen store kjønnsforskjeller i tid brukt på studiene.
- Utenlandsstudentene utmerker seg med å bruke relativt sett mye tid på studiene (gj.snitt 31 timer forrige uke).

Stryk

- 28 % oppgir at de har strøket til eksamen etter at de begynte på høyskole/universitet. Det sees en nedgang i andel som har strøket siden 2018-undersøkelsen (33 %), og andelen er nå ganske lik som i ved 2010-undersøkelsen. Bildet er det samme for menn og kvinner.

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 (89 %) og tidligere i studiet (87 %). Det sees en økning i andel som oppgir å følge normert studieprogresjon både på inneværende semester og tidligere i studiet. Omtrent 6-7 % oppgir å ikke følge normert progresjon. Nesten like mange svarer at de ikke vet om de følger normert studieprogresjon tidligere i studiet eller inneværende semester (6 %).

TABELL 5.1.1 STUDIEPROGRESJON. KOLONNEPROSENT.

	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	2021		2018		2014		2010	
					Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Tidligere i studiet*												
Ja	87	82	84	83	88	87	84	81	84	84	82	83
Nei	7	11	12	13	7	6	12	10	13	11	15	12
Vet ikke	6	7	4	5	5	7	5	8	3	5	3	5
Inneværende semester												
Ja	89	86	84	81	89	88	88	85	84	83	83	80
Nei	6	8	10	10	7	5	8	8	11	10	10	10
Vet ikke	6	6	6	9	5	6	4	7	4	7	7	9

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- og 2018-undersøkelsene (**Tabell 5.2.2**). På grunn av skeivfordelte data presenteres både gjennomsnitt og median timer brukt på studiene.

Studentene oppgir i gjennomsnitt at de brukte 23 timer på studiene i løpet av forrige uke (median 20 timer). Dette er en klar nedgang fra 2014, der studentene i gjennomsnitt oppga å bruke 27 timer (median 27 timer) på studiene forrige uke, og 2018 (snitt 24 timer og median 21 timer). Denne nedgangen i tid brukt på studiene sees både for de kvinnelige og de mannlige studentene.

I årets undersøkelse sees ingen klare kjønns- eller aldersforskjeller når det gjelder tid brukt på studiene. Det er også få regionale forskjeller, med unntak av studentene i Midt-Norge, som i snitt brukt mer tid på studiet (median 25 timer) enn resten av landet (median 20 timer). Også utenlandsstudentene utmerker seg med å bruke relativt sett mye tid på studiene (median 30 timer).

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	Sør-øst	Vest	Midt	Nord	Utlend
Gjennomsnitt	22,9	23,4	22,6	22,0	22,6	23,6	22,9	22,3	21,4	22,1	26,1	23,1	31,2
Median	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	20	30

TABELL 5.2. 2 ANTALL TIMER BRUK PÅ STUDIENE FORRIGE UKE. GJENNOMSNITT OG MEDIAN TREND.

	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	2021		2018		2014	
				Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Gjennomsnitt	22,9	24,2	27,1	23,4	22,6	25,0	23,8	27,4	26,9
Median	20	21	27	20	20	21	21	27	27

5.3 STRYK

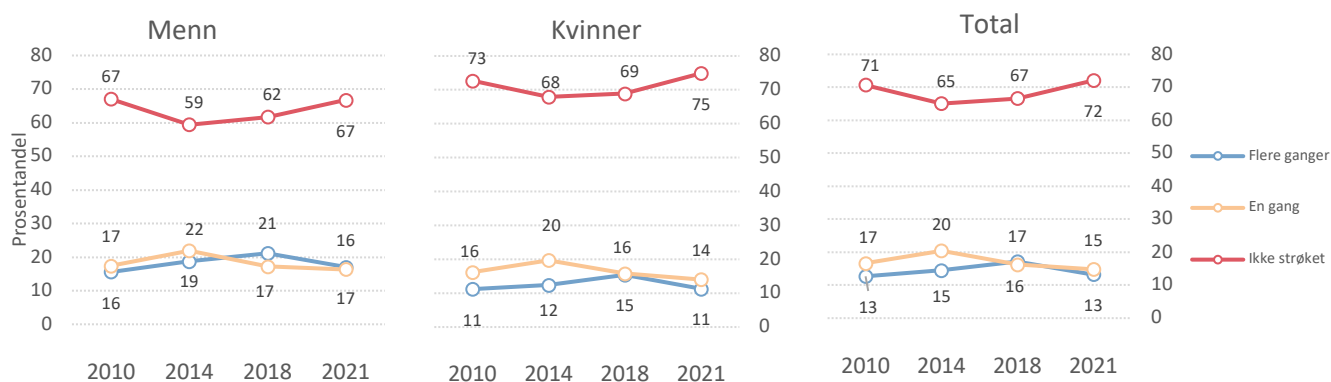
I årets undersøkelse oppgir 28 % at de har strøket til eksamen etter at de begynte på høyskole/universitet. Litt over halvparten av disse (totalt 15 %) har strøket kun én gang, mens totalt 13 % har strøket flere ganger. Andelen som oppgir å ha strøket på eksamen har gått ned fem prosentpoeng siden 2018-undersøkelsen (33 %), og er nå på samme nivå som i 2010-undersøkelsen (29 %). Dette bildet sees for både kvinnelige og mannlige studenter (**Tabell 5.3.1**).

En noe høyere andel mannlige enn kvinnelige studenter oppgir å ha strøket til eksamen (33 % versus 25 %). 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 (27 %) og høyest i Midt-Norge (32 %) (**Tabell 5.3.1**).

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	Sør-Øst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ikke strøket	72	67	75	85	77	67	61	66	74	73	68	72	68
En gang	15	16	14	11	13	17	18	16	15	14	16	15	13
Flere ganger	13	17	11	4	10	17	21	18	12	13	15	13	19

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



6. FYSISK HELSE

NOEN SENTRALE FUNN:

Opplevelse av egen helse

- 68 % av studentene oppgir at de har god eller svært god helse. Dette gjelder flere mannlige (74 %) enn kvinnelige studenter (66 %), og opplevelsen av å ha god eller svært god helse synker med økende alder.
- Studenter i Midt-, Vest- og Nord-Norge rapporterer oftest om god eller svært god helse (71-72 %), etterfulgt av utenlandsstudenter (68 %) og studenter i Sørøst-Norge (65 %).
- Det er en tydelig forverring av egenvurdert helse i årets undersøkelse sammenlignet med 2018.

Sykdommer/plager

- Det er små forskjeller i fysiske sykdommer/plager fra 2018 til 2021.
- Mange studenter rapporterer fysiske sykdommer/plager. De vanligste sykdommene/plagene er allergi/intoleranse (28 %), migrene og eksem (11-12 %). 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.

Helseplager

- Det sees en liten økning i de fleste spesifikke helseplagene fra 2018 til 2021.
- 40 % av studentene har hatt mye eller svært mye helseplager siste uke. Andelen er betydelig høyere blant kvinnelige (48 %), enn blant mannlige studenter (24 %). Det er flest av de yngste og eldste studentene som rapporterer høye nivåer av helseplager siste uke, mens problemet er mest utbredt blant studenter i Sørøst-Norge.
- Følelse av trøtthet og lite energi (50 %) er den vanligste helseplagen, tett fulgt av stress (46 %), men også søvnproblemer (27 %), nakkesmerter (26 %) og hodepine (21 %) 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 og svimmelhet, mens de eldste studentene har noe oftere smerter i rygg, nakke, armer, ben eller ledd.

Søkt hjelp for fysiske plager

- 42 % av studentene har søkt hjelp for fysiske plager siste året, og dette gjelder klart flere kvinnelige (47 %) enn mannlige studenter (33 %). Det er flest studenter i Nord-Norge som søkt hjelp for fysiske plager siste året, mens andelen er lavest blant utenlandsstudentene.
- Det har vært en økning i andelen studenter som har søkt hjelp for fysiske plager siste året. Mens 42 % av studentene rapporterte om å ha søkt slik hjelp i 2021, var tilsvarende andel på 38 % i 2018, 35 % i 2010 og 33 % i 2014. Endringer i spørreskjemaet gjør det imidlertid vanskelig å vurdere hvor stor den reelle økningen har vært i andelen studenter som har søkt hjelp for fysiske plager.

Trening og mosjon

- 77 % av studentene trener 2-3 ganger i uken eller mer, mens kun 2,5 % aldri mosjonerer. En-femtedel (18 %) av studentene mosjonerer omtrent hver dag. Det er små kjønnsforskjeller.
- Den eldste aldersgruppen av studentene (29-34 år) trener/mosjonerer generelt mindre enn yngre studenter.
- Etter en jevn nedgang fra 2010 til 2018 når det gjelder andelen som trener 2-3 ganger i uken eller mer, ser vi en betydelig økning i andelen til 2021.

BMI

- Omtrent en tredjedel (32 %) av studentene er overvektige eller har fedme. Majoriteten av studentene er imidlertid normalvektige (65 %), 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 47 % overvekt/fedme sammenlignet med 26 % i den yngste aldersgruppen (18-20 år). Andelen studenter med undervekt er høyest i den yngste aldersgruppen (5 %), 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 økningen fra 2010 til 2018 i andelen studenter med overvekt/fedme nå har flatet ut, og er nå likt som i 2018 (32 %). Andelen er fortsatt større enn i 2014 (26 %) og 2010 (23 %).

6.1 HVORDAN ER HELSEN DIN NÅ

Årets undersøkelse viser at 68 % 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. Videre er det flere studenter i aldersspennet 21 til 25 år som oppgir å ha god helse, sammenlignet med de eldste studentene. En lavere andel av studentene i Sørøst-Norge oppgir å ha god helse (65 %) sammenlignet med de andre regionene i Norge.

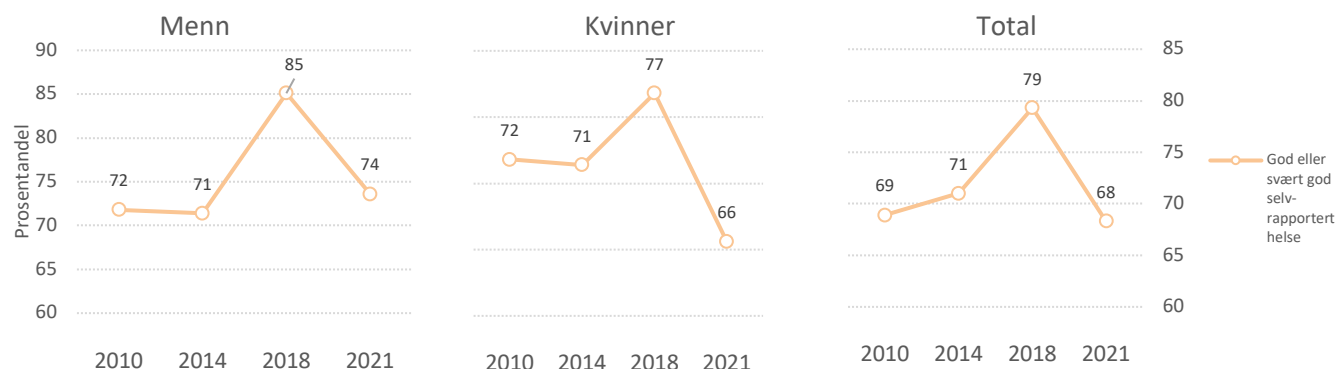
Tabell 6.1.1 Hvordan er helsen din nå? Kolonneprosent

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Dårlig	5	4	6	6	5	5	6	7	6	5	4	4	5
Ikke helt god	26	22	29	27	26	26	29	29	29	25	23	23	27
God	50	50	50	50	50	50	49	49	49	51	50	51	50
Svært god	19	24	16	18	19	20	17	16	16	20	22	22	18
God eller svært god	68	74	66	67	69	69	66	65	65	71	72	72	68

Spørsmålsleddet som målte egenvurdert fysisk helse ble endret mellom 2014- og 2018-undersøkelsene. I 2018 og 2021 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 allminnelighet?». 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 en klar forverring av fysisk helse blant studentene fra 2018 til 2021 (**Figur 6.1.1**). Andelen som rapporterte om en god eller svært god helse sank fra 79 % i 2018 til 68 % i årets undersøkelse. Trenden sees for begge kjønn, men er tydeligst for kvinner.

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 2021; 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 (28 %), etterfulgt av eksem (12 %) og migrene (11 %).

Det er enkelte regionale forskjeller i forekomsten av selvrapporterte sykdommer/plager, men disse er jevnt over små.

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

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Allergi	28	26	29	29	28	28	29	28	29	29	28	25	27
Eksem	12	9	14	12	12	12	13	13	12	12	12	13	10
Migrene	11	5	14	12	11	11	12	13	12	11	10	12	12
Irritabel tarm	9	5	11	7	8	10	11	12	9	10	8	10	8
Astma	8	8	9	9	8	8	9	9	8	8	8	9	8
Synsvansker	5	4	6	7	6	4	4	3	5	6	5	5	4
Lese- og skrivevansker	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2
Hørselsvansker	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Kjønns sykdommer	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2

*Følgende sykdommer/plager er utelatt fra tabellen pga. lav forekomst: diabetes (0.7 %), leddgikt (0.6 %), kronisk utmattelsessyndrom/ME (0.6 %), hjertesykdom (0.6 %), fibromyalgi (0.5 %), epilepsi (0.4 %), 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. Tydeligst kommer denne kjønnsforskjellen til uttrykk i forekomsten av migrene, irritabel tarm og eksem.

Det er små forskjeller i sykdommer/plager fra 2018 til 2021 (**Tabell 6.2.2**).

TABELL 6.2.2 SYKDOMMENE/PLAGER. TREND. KOLONNEPROSENT

	TOTAL 2021	TOTAL 2018	2021		2018	
			Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Allergi	28	30	26	29	28	31
Eksem	12	10	9	14	7	12
Migrene	11	10	5	14	5	13
Irritabel tarm	9	8	5	11	4	10
Astma	8	9	8	9	8	9
Synsvansker	5	7	4	6	6	7
Lese- og skrivevansker	3	3	3	3	3	4
Hørselsvansker	2	2	2	2	2	2

6.3 HELSEPLAGER I LØPET AV DE 7 SISTE DAGENE

Som i 2018 ble det i årets SHoT-undersøkelser kartlagt somatiske helseplager. Disse symptomene ble undersøkt ved hjelp av screeningskjemaet Somatic Symptoms Scale (SSS-8). Anbefalte grenseverdier 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).¹ 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).

Fire av 10 studenter oppgir at de har mye eller svært mye helseplager (**Tabell 6.3.1**) basert på denne inndelingen. Kvinnelige studenter har et lang høyere nivå av helseplager enn mannlige studenter. 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-Norge har oftest slike plager (43 %), mens andelen er lavest i Midt-Norge (33 %).

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	14	23	9	12	13	15	14	12	12	14	17	15	12
Lite plager	23	30	20	22	24	24	23	21	22	24	27	24	23
Middels plager	24	23	24	23	24	24	23	25	24	24	24	24	24
Mye plager	19	14	22	19	19	18	20	18	20	19	17	18	19
Svært mye plager	21	10	26	23	20	19	21	24	23	20	16	20	22
Mye eller svært mye plager	40	24	48	43	39	38	40	42	43	38	33	38	41

¹ 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.

Gjennomsnitt (SSS-8)	10,3	7,9	11,5	10,8	10,3	10,0	10,3	10,9	10,8	10,1	9,3	10,1	10,6
----------------------	------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	------	------

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 (50 %) er vanligst, samt stress (46 %). Også søvnproblemer (27 %), nakkesmerter (26 %), og hodepine (21 %) er forholdsvis utbredt blant studentene.

TABELL 6.3.2 HELSEPLAGER FORDELT PÅ UNDERTEMA. KOLONNEPROSENT

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Hodepine	21	9	26	23	21	19	19	22	22	20	17	20	21
Nakkesmerter	26	13	32	26	25	25	27	30	29	24	21	25	29
Brystsmerter	7	4	8	8	7	6	7	8	7	6	5	6	7
Mageproblemer	17	9	21	17	17	17	16	15	17	17	15	18	17
Ryggsmerter	20	12	23	21	19	19	20	22	22	19	15	19	22
Arm, bein, ledd	10	7	12	10	9	10	11	14	11	10	9	10	10
Svimmelhet	8	3	10	10	8	7	7	7	9	7	6	7	8
Trøtthet	50	36	57	53	50	49	51	52	54	48	45	47	53
Søvnproblemer	27	23	28	29	26	25	28	29	28	26	23	26	29
Stress	46	31	53	48	46	45	45	45	48	44	42	43	52

Det er et gjennomgående mønster at kvinnelige studenter oftere rapporterer alle helseplagene som er undersøkt. Det er atskillig mindre forskjeller i forhold til helseplager på tvers av alder.

Det sees en liten økning i de fleste spesifikke helseplagene fra 2018 til 2021. Dette gjelder hodepine, nakkesmerter, mageproblemer, ryggsmerter, søvnproblemer og trøtthet. Det er en nedgang i brystsmerter, mens nivået på smerter i arm, bein og ledd og svimmelhet er uendret fra 2018 til 2021 (**tabell 6.3.2**)

TABELL 6.3.2 HELSEPLAGER. TREND. KOLONNEPROSENT

	TOTAL 2021	TOTAL 2018	2021		2018	
			Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Hodepine	21	18	9	26	8	23
Nakkesmerter	26	19	13	32	8	24
Brystsmerter	7	15	4	8	9	18
Mageproblemer	17	15	9	21	7	19
Ryggsmerter	20	15	12	23	9	18
Arm, bein, ledd	10	10	7	12	6	11
Svimmelhet	8	8	3	10	3	10
Trøtthet	50	45	36	57	31	51
Søvnproblemer	27	25	23	28	21	27

6.4 SØKT HJELP FOR FYSISKE PLAGER

Undersøkelsen viser at 42 % av studentene har søkt hjelp for fysiske plager siste året (**Tabell 6.4.1**). Flere kvinnelige (47 %) enn mannlige (33 %) studenter har søkt hjelp for fysiske plager. Andelen som har søkt hjelp øker tydelig med stigende alder, mens det kun er små regionale forskjeller i hjelpsøking.

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	42	33	47	39	41	42	46	48	43	43	42	45	39
Ja, men har ikke fått hjelp	3,0	2,5	3,3	3,2	3,0	2,9	3,1	3,7	3,0	3,0	2,9	3,1	3,9
Nei, men har vurdert	13	13	13	14	13	13	13	12	14	12	12	12	12
Nei	42	51	37	44	43	43	38	37	40	42	43	40	45

Det har vært en økning i andelen studenter som har søkt hjelp for fysiske plager siste året. Mens 42 % av studentene rapporterte om å ha søkt slik hjelp i 2021, var tilsvarende andel på 38 % i 2018, 35 % i 2010 og 33 % i 2014.

6.6 TRENING OG MOSJON

Årets SHoT-undersøkelsen viser at studentene jevnt over trener/mosjonerer relativt ofte (**Tabell 6.6.1**). Nesten 4 av 5 studenter (77 %) trener 2-3 ganger i uken eller mer, mens kun 2,5 % aldri mosjonerer.

Like mange mannlige som kvinnelige studenter trener omtrent hver dag, samtidig som det er flere mannlige studenter som aldri mosjonerer.

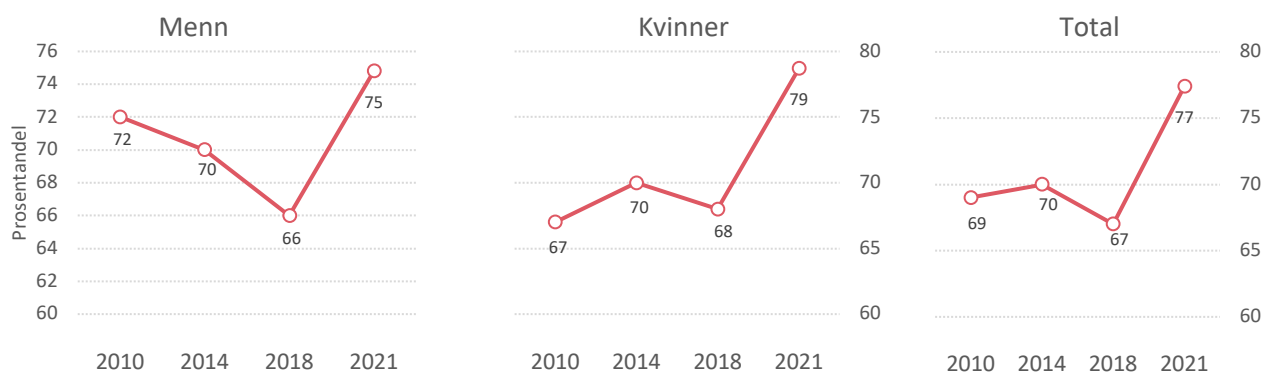
Studenter i aldersgruppen 18 til 28 år trener alle mye, og det er kun små forskjeller mellom aldersgruppene innenfor dette spennet. Imidlertid er det markant flere i den eldste aldersgruppen (29-35 år) som trener lite.

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	2,5	3,5	1,9	3,2	2,4	1,9	2,7	3,8	2,7	1,7	1,9	2,7	2,4
Sjeldnere enn en gang i uken	8,5	9,6	7,9	9,7	8,0	7,6	9,2	11,3	9,2	7,3	7,5	7,7	8,0
En gang i uken	12	12	12	12	11	11	12	14	13	11	11	10	12
2-3 ganger i uken	35	34	36	34	35	36	37	38	36	35	36	34	34
4-5 ganger i uken	24	24	25	23	26	25	23	19	22	27	27	27	24
Omtrent hver dag	18	18	18	19	18	18	17	15	18	19	17	18	19
2-3 ganger i uken eller mer	77	75	79	75	78	79	76	71	76	80	80	79	77

Etter en jevn nedgang fra 2010 til 2018 når det gjelder andelen som trener 2-3 ganger i uken eller mer, ser vi en kraftig økning i andelen til 2021 (**Figur 6.6.1**). Økningen er lik for kvinner og menn.

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



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 (65 %), 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 47 % sammenlignet med 26 % i den yngste aldersgruppen (18-20 år). På den annen side er andelen undervektige høyere i den yngste aldersgruppen (5 %), og synker gradvis med alderen til 2 % blant de eldste studentene.

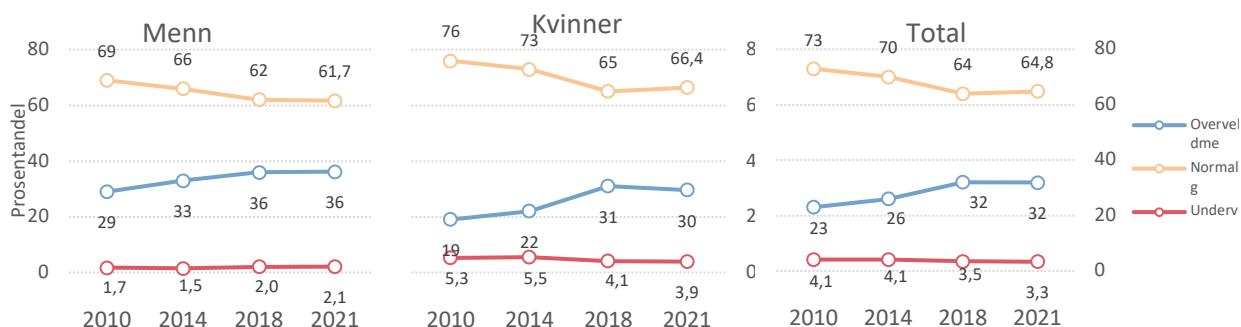
Studenter i Nord-Norge skiller seg ut med en noe høyere andel som har overvekt/fedme (39 %) sammenlignet med studenter i Norge for øvrig (alle 32 %). Motsatt skiller utenlandsstudenter seg ut med en lavere andel med overvekt/fedme (27 %). Det er kun små regionale forskjeller i forhold til undervekt, 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	3,3	2,1	3,9	5,2	3,6	2,8	2,3	2,0	3,6	2,9	2,9	2,2	4,4
Normalvekt	65	62	66	69	67	65	59	51	64	65	67	59	69
Overvekt	23	28	21	20	22	23	28	29	23	24	23	27	21
Fedme	8,7	8,1	9,0	6,6	7,1	8,4	11,0	18,2	9,2	8,5	7,5	12,3	6,2
Overvekt eller fedme	32	36	30	26	29	32	39	47	32	32	30	39	27

Årets undersøkelse viser at den markante økning fra 2010 til 2018 i andelen studenter som har overvekt/fedme har flatet ut i 2021 (**Figur 6.7.1**). Fra 2018 til 2021 er andelen som har overvekt/fedme vært stabil både for menn og kvinner.

Figur 6.7.1 Fordeling av undervektige, normalvektige og overvekt/fedme blant studentene. Trender



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. I 2015 nedsatte Samskipnadsrådet en arbeidsgruppe å nærmere definere begrepet studenthelse ². Arbeidet landet på følgende definisjon av studenthelse ; "God studenthelse er der studentene, gitt den særskilte livssituasjon de er i, har/opplever/får styrket sin evne og kapasitet til å mestre hverdagens og studentlivets vanskeligheter, utfordringer og krav."

Som ved tidligere SHoT-undersøkelser er flere aspekter ved psykiske helse og trivsel kartlagt, men siden årets tilleggsundersøkelse er noe kortere, er det benyttet færre mål og instrumenter enn i 2018. De fleste hovedinstrumentene er imidlertid brukt også i 2021.

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).

I årets SHoT-undersøkelsen er psykiske plager målt med en kort-versjon av det internasjonale anerkjente spørreskjemaet HSCL-25 (HSCL-5). Denne korrelerer svært høyt med HSCL-25 ($r=0.93$), men man kan ikke uten videre sammenligne grenseverdiene på tvers av instrumenter. Som en tommelfingerregel kan man likevel si at en cutoff-verdi på 1.75 på HSCL-25, tilsvarer en cut-off på 2.0 på HSCL-5 (Strand et al, 2003).

NOEN SENTRALE FUNN:

Livskvalitet

- Det er en svak nedgang i andelen som oppgir god livskvalitet sammenlignet med de foregående SHoT-undersøkelsene. Mens omtrent fire av ti studenter oppga god livskvalitet fra 2010 til 2018, sank denne andelen til 34 % i 2021. Samtidig er den kun en liten økning i andelen studenter med dårlig livskvalitet fra 2010 til 2018 (fra 13 % til 16 %).

Psykiske plager

- Det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets tilleggsundersøkelse. Mens gjennomsnittskåren på HSCL-5 økte jevnt fram til 2018, var det en kraftig økning til årets undersøkelse. Andelen studenter med det som kan karakteriseres som høyt nivå psykiske plager har økt fra nesten hver 6. student i 2010 til nesten halvparten i 2021.
- Økningen sees både blant kvinnelige og mannlige studenter, men er mer markant hos kvinnelige.
- Nivået av psykiske plager er lavest blant studentene i Midt- og Nord-Norge og høyest i Sørøst-Norge og blant utenlandsstudentene.

Psykiske lidelse

- 18 % av studentene oppgir å ha en psykisk lidelse, og de vanligste lidelsene er depresjon (12,3 %) og angst (10,5 %).
- Forekomsten av andelen studenter som oppgir å ha en psykisk lidelse har økt fra 16 % i 2018 til 18 % 2021.

² <https://docplayer.me/66689908-Rapport-om-studenthelse-studentsamskipnadene-i-norge-samskipnadsradet.html>

Hjelpøking psykiske plager

- Totalt oppgir 19% å ha søkt hjelp for psykiske plager siste 12 måneder.
- Kvinnelige studenter har litt over dobbelt så stor sannsynlighet som mannlige for å ha søkt hjelp for psykiske plager.

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 de 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 selvskading er vesentlig høyere blant kvinnelige enn blant mannlige studenter. Også selvmordstanker og selvmordsforsøk rapporteres noe hyppigere blant de kvinnelige studentene.
- Det har vært en jevn økning av andelen som rapporterer selvmordstanker siden 2010; fra 8 % i 2010, til 15 % i 2021.

Søvn

- Studentene sover i gjennomsnitt syv og en halv time i døgnet (små kjønnsforskjeller).
- Mer enn 4 av 10 studenter (43 %) oppfyller de formelle kriteriene for en insomni diagnose. Kvinnelige studenter har høyere forekomst av insomni enn de mannlige studentene (47 % vs. 35 %).
- Det har vært en jevn økning i søvnproblemer siden 2010.

7.1 LIVSKVALITET

Livskvalitet ble målt med samme skala som ved de tre andre undersøkelsene, som gjør det mulig å sammenligne over tid (Diener, 1985)³. Nivået av livskvalitet var rimelig stabilt over tid fra 2010 til 2018; men var noe lavere i 2021. Selv om andelen studenter som rapporterte dårlig livskvalitet var relativt likt tidligere år, sank andelen som oppga god eller svært god livskvalitet fra 39 % i 2018 til 34 % i 2021. Nedgangen var tydelig både for kvinner og menn.

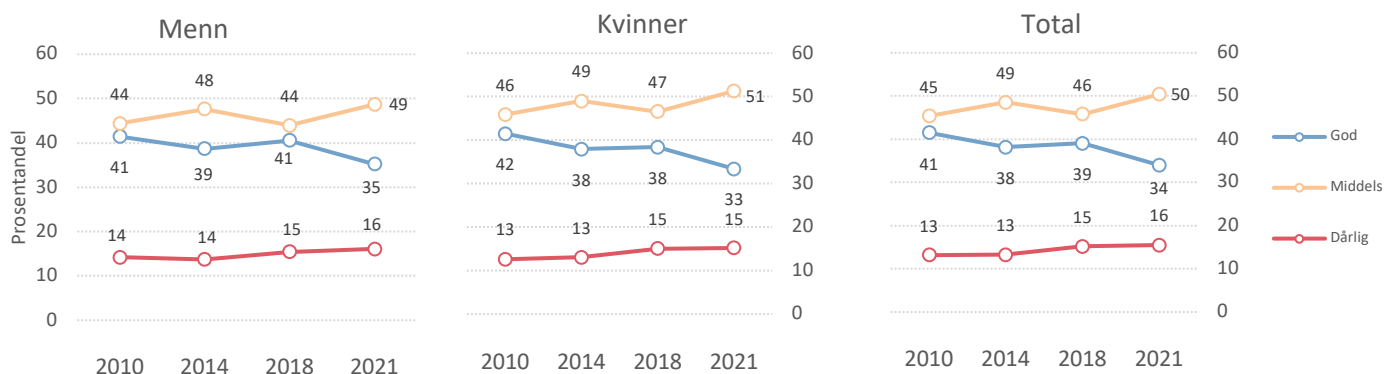
I årets undersøkelse rapporterer 34 % god livskvalitet, mens 51 % oppgir å ha middels og 16 % dårlig eller svært dårlig livskvalitet. Likt med 2014-undersøkelsen er det små forskjeller i livskvalitet mellom kjønn og aldersgrupper.

TABELL 7.1.1 LIVSKVALITET. KOLONNEPROSENT KATEGORIER OG GJENNOMSNITT 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	3	4	3	3	6	6	4	3	3	4	3
Dårlig	12	12	12	12	11	12	15	15	13	12	9	12	9
Litt under middels	23	22	23	22	23	22	24	23	23	23	21	22	21
Middels	34	32	34	34	34	34	32	30	33	33	35	32	34
God	21	22	21	21	22	22	18	19	19	21	24	22	24
Svært god	7,3	8,2	6,9	7,6	7,2	7,6	6,6	7,0	6,4	7,6	8,7	8,3	9,3
Gj.snitt (5-35)	21	21	21	21	22	22	20	20	21	21	22	22	22

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

FIGUR 7.1.1 LIVSKVALITET, TRENDER.



7.2 PSYKISKE PLAGER

Psykiske plager ble mål av en 5-ledds kortversjon av den internasjonalt anerkjente skalaen «Hopkins Symptoms Checklist (HSCL-25)⁴. Den originale skalaen består av 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. HSCL-5 består av 5 sentral ledd fra HSCL-25, og brukes ellers på samme måte, selv om grenseverdiene ikke er direkte overførbare.

Psykiske plager kan sees på langs et kontinuum fra lite til mye, eller i 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 med vurderinger fra en grundig klinisk undersøkelse. For HSCL-25 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 å merke seg at slike grenseverdier ikke er perfekte. Tidligere studier har vist at en grenseverdi på 1.75 og 2.0 på HSCL-25, tilsvarer en grenseverdi på 2.0 og 2,25 på HSCL-5. Når vi sammenligner årets undersøkelse med dem i 2010-2018, har vi laget nye HSCL-5-skåre på alle undersøkelsene. Verdiene i denne rapporten vil derfor ikke være direkte sammenlignbare med dem som tidligere er presentert i SHOT-rapporter.

På tvers av analysetilnærming sees en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets tilleggsundersøkelse. Gjennomsnittsskåren (1-4) for psykiske plager totalt (HSCL-5 total) har steget fra 1,74 i 2010, via 1,87 i 2014 og 2,00 i 2018 til 2,28 i 2021 (**Figur 7.2.1**). Økningen forklares ikke av forskjeller i kjønn og aldersfordeling mellom utvalgene i de tre undersøkelsesårene. Andelen med det som kan karakteriseres som høyt nivå av psykiske plager (HSCL-25 kutt punkt på $\geq 2,25$) har økt fra 18 % i 2010, via 24 % i 2014 og 32 % i 2018, til nesten annenhver student i 2021 (45 %) (**Figur 7.2.2**). Økningen i psykiske plager sees både blant kvinnelige og mannlige studenter.

I motsetning til tidligere runder av SHOT, finner vi en klar aldersgradient. De yngste studentene har høyest nivå av psykiske plager, mens nivået synker med stigende alder. Det er ingen klar aldersforskjell i grad eller gjennomsnitt av psykiske plager, slik det også var tilfelle i 2014-undersøkelsen.

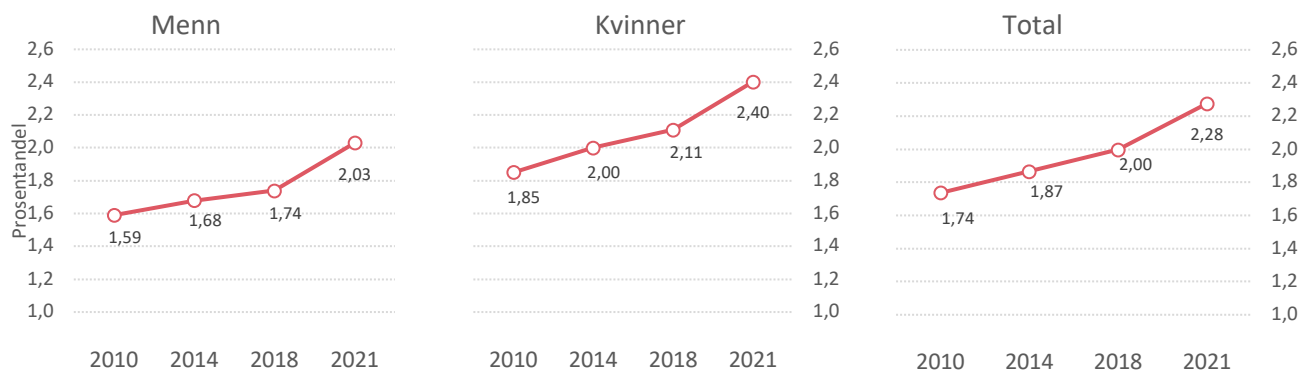
Mellom de geografiske regionene sees også noen forskjeller i rapporterte psykiske plager. Nivået av psykiske plager er lavest blant studentene i Midt- og Nord-Norge, og høyest i Sørøst-Norge og hos utenlandsstudentene.

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.

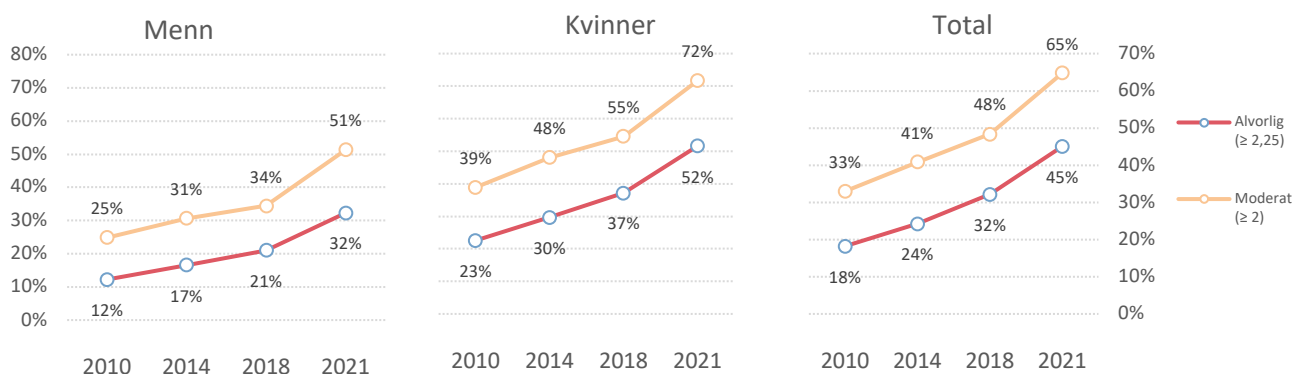
TABELL 7.2.1 PSYKISKE PLAGER MÅLT MED HSCL-5. KOLONNEPROSENT.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Lite (< 2)	35	49	28	31	34	36	37	41	32	36	40	42	33
Moderat (≥ 2)	65	51	72	69	66	64	63	59	69	64	61	58	68
Alvorlig (≥ 2,25)	45	32	52	49	46	44	44	40	49	43	40	40	49
Gj.snitt (1-4)	2,28	2,03	2,40	2,36	2,29	2,26	2,25	2,17	2,35	2,24	2,19	2,17	2,35

FIGUR 7.2.1 PSYKISKE PLAGER MÅLT MED HSCL-5. TRENDER, GJENNOMSNITT.



FIGUR 7.2.2 PSYKISKE PLAGER MÅLT MED HSCL-5. TRENDER, KATEGORISK INNDELING.



7.3 PSYKISKE LIDELSE

Som tabell 7.3.1 viser, oppgir totalt 18 % av studentene å ha en psykisk lidelse. De vanligst forekommende lidelsene er depresjon (12,3 %) og angst (10,5 %), mens spiseforstyrrelse (2,6 %), PTSD (1,9 %), ADHD (1,6 %), OCD (1,1 %), og

bipolar lidelse (0,7 %) er relativt lavt forekommende. Forekomsten er betydelig høyere blant kvinnelige (21 %) enn mannlige (12 %) studenter.

TABELL 7.3.1 PSYKISK LIDELSE. TREND. KOLONNEPROSENT

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Psykisk lidelse	18	12	21	17	17	18	22	24	20	17	16	16	17

Forekomsten av andelen studenter som oppgir å ha en psykisk lidelse har økt fra 16 % i 2018 til 18 % 2021. Økningen er tydeligst hos kvinner (18 % til 21 %), men sees også hos menn (11 % til 12 %; **tabell 7.3.2**)

TABELL 7.3.2 PSYKISK LIDELSE. TREND. KOLONNEPROSENT

	TOTAL 2021	TOTAL 2018	2021		2018	
			Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Psykisk lidelse	18	16	12	21	11	18

7.4 SØKT HJELP FOR PSYKISKE PLAGER

Totalt oppgir 19 % å ha søkt hjelp for psykiske plager siste 12 måneder. Herunder oppgir 4 % at de har søkt, men ikke fått hjelp. Kvinnelige studenter har nesten dobbelt så stor sannsynlighet som mannlige for å ha søkt hjelp for psykiske plager (23 vs. 12 %). Vi finner også en tydelig aldersgradient her, men motsatt av den vi fant på nivå av psykiske plager; andelen av dem som har søkt hjelp for psykiske plager *øker* her med stigende alder.

Mellom de geografiske regionene i Norge ser vi også noen forskjeller i andel som har søkt hjelp for psykiske plager (**tabell 7.4.1**). Andelen er høyest hos studenter i Sørøst-Norge (21 %), fulgt av utenlandsstudentene (20 %).

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	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja	19	12	23	16	18	20	24	26	21	19	17	18	20
Ja, men har ikke fått hjelp	4	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4
Nei, men har vurdert	25	20	27	27	26	25	23	19	26	25	24	24	26
Nei	53	65	46	54	53	52	49	51	49	54	56	55	49

7.5 SØVN

Som i 2018 var det i årets SHoT tilleggundersøkelse spørsmål om både søvnvaner og søvnproblemer. I tillegg til spørsmål om søvnlangde, 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 7:30 timer i døgnet. Det er liten forskjell i søvnlangde (5 min) mellom mannlige og kvinnelige studenter (**Tabell 7.5.1**). De eldste studentene utmerker seg med nesten en halv time kortere søvnlangde (07:02 timer) enn resterende. Studentene i Nord sover i gjennomsnitt ca. 9 min. kortere enn studentene ved de andre regionene (07:21 timer).

Etter overnevnte kriterier har mer enn 4 av 10 studenter (43 %) symptomer på en insomni-diagnose. Kvinnelige studenter har en høyere forekomst av symptomer på insomni enn de mannlige studentene (47 % vs. 35 %).

Omfanget av insomni varierer også med noe alder; sammenlignet med aldersgruppen 18-35 år (42 %) har de to eldste aldersgruppene høyere forekomst av insomni (26-28 år: 43 %, og 29-35 år: 51 %).

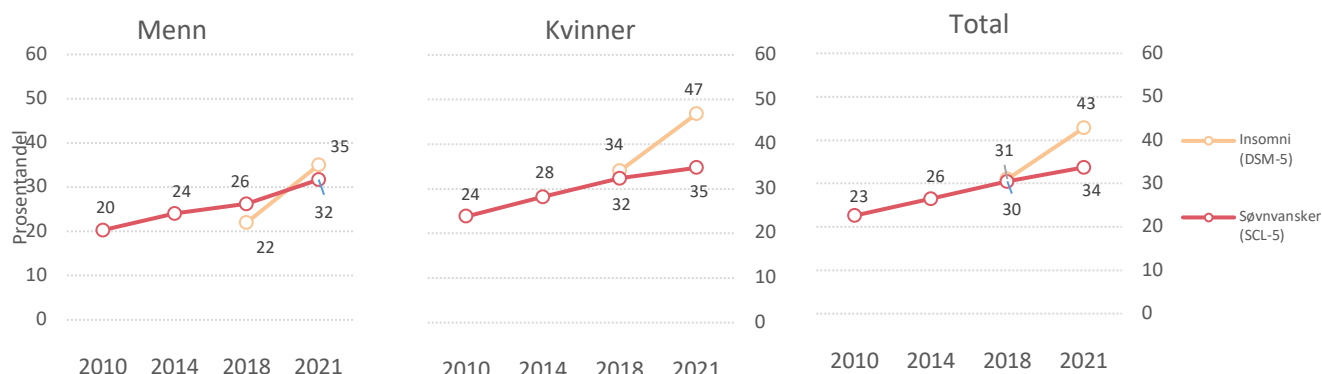
Sammenlignet med 2018 ser vi en kraftig økning av symptomer på insomni (**Figur 7.5.1**). Søvnproblemer ble også målt med ett enkelt ledd som inngår i alle 4 SHOT-undersøkelsene. Vi ser en tilsvarende økning i søvnproblemer her: fra 23 % i 2010, via 26 % i 2014 og 30 % i 2018, til 34 % i 2021. Mønsteret er det samme hos begge kjønn, men nivået av søvnproblemer er tydelig høyere hos kvinnelige studenter.

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
Søvnlangde*	07:30	07:26	07:31	07:33	07:35	07:31	07:21	07:02	07:30	07:32	07:33	07:21	07:21
Insomni	43	35	47	42	42	42	46	51	44	44	39	45	44

*timer: minutter

FIGUR 7.5.1 SYMPTOMER PÅ INSOMNI (DSM-5). TRENDER.



7.6 SELVSKADING OG SUICIDALITET

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. Litt over 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 små forskjeller for selvskading, men 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.

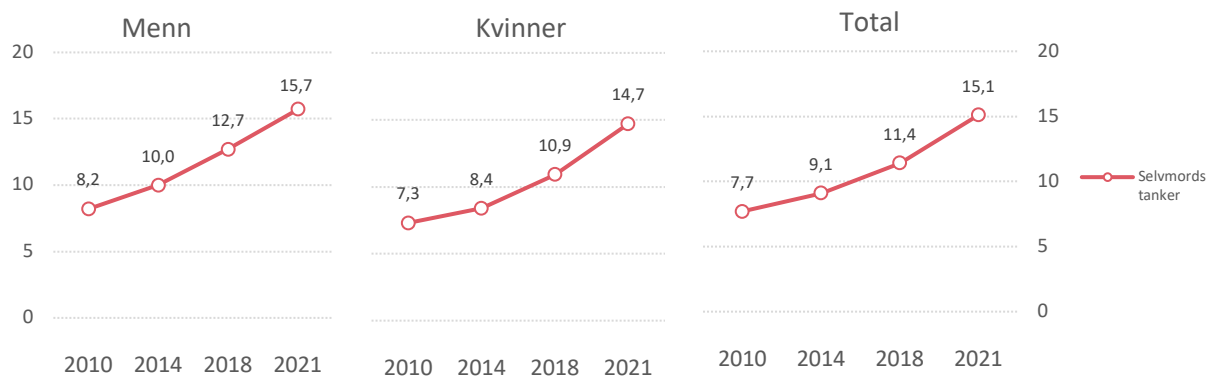
TABELL 7.6.1 SELVSKADING- OG SELVMORDSTANKER OG/ELLER -HANDLINGER. KOLONNEPROSENT.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Selvskading*	19	10	24	20	20	19	19	21	21	18	17	20	19
Selvskadingstanker*	22	13	27	24	23	21	22	22	24	21	20	23	22
Selvmordstanker	23	20	24	22	21	22	27	29	25	22	20	24	21
Selvmordsforsøk	4,3	3,1	5,0	3,8	4,0	4,0	5,6	7,5	4,9	3,9	3,4	4,9	3,8

*uten intensjon om å ditt ta eget liv

Selvmordstanker ble også målt med ett enkelt ledd som inngår i alle fire SHOT-undersøkelsene (**Figur 7.6.1**). Dette enkeltleddet kartlegger de siste 14 dagene. Det har vært en jevn økning av andelen som rapporterer selvmordstanker (litt, en god del eller svært mye) siden 2010; fra 8 % i 2010, via 9 % i 2014 og 11 % i 2018, til 15 % i 2021. Mønsteret og nivået er relativt likt hos begge kjønn.

FIGUR 7.6.1 SYMPTOMER PÅ SELVMORDTANKER (DSM-5). TRENDER.



8. SOSIALE FORHOLD

NOEN SENTRALE FUNN:

Ensomhet

- Hele 44 % savner ofte/svært ofte noen å være sammen med, 24 % føler seg ofte/svært utenfor, mens 37 % føler seg ofte/svært ofte isolert. Over halvparten (54 %) av studenter svarer ofte/svært ofte på minst ett av disse tre spørsmålene. Én av seks studenter svarer ofte/svært ofte på alle tre spørsmålene om ensomhet.

8.2 ENSOMHET

Som i 2018 ble ensomhet 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. Kortversjonen har høy korrelasjon med langversjonen (Hughes og kollegaer, 2004)⁵. 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 44 % ofte/svært ofte å savne noen å være sammen med, 24 % ofte/svært ofte å føle seg utenfor og 37 % ofte/svært ofte å føle seg isolert. Over halvparten (54 %) svarer ofte/svært ofte på minst ett av disse spørsmålene og omtrent hver 6. student 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. Omfanget av ensomhet er størst blant de yngste studentene. Særlig høy er andelen som savnet noen å være sammen med blant de yngste studentene (18-20 år: 50 %).

Det var noe variasjon i ensomhet mellom de geografiske regionene. Omfanget av høy grad av ensomhet er størst blant utenlandsstudentene (22 %) og i Sørøst-Norge (19 %) og minst i Midt- og Nord-Norge (14 %).

TABELL 8.2.1 ENSOMHET. KOLONNEPROSENT.

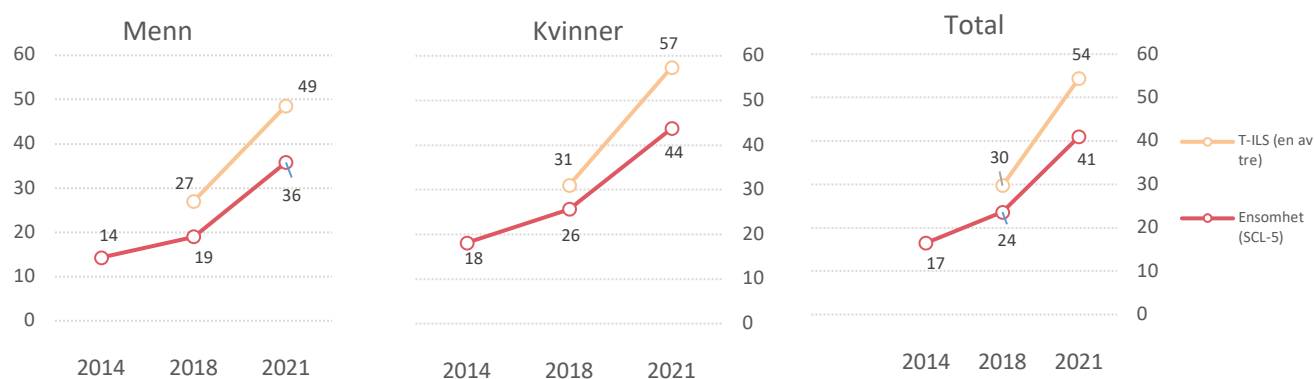
	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Savner noen å være sammen med	44	39	47	50	45	43	43	40	48	43	38	39	51
Føler deg utenfor	24	20	27	27	24	23	26	28	26	23	22	22	29
Føler deg isolert	37	32	39	39	35	36	38	38	42	34	29	30	43
Ofte-svært ofte ensom 1/3 spørsmål	54	49	57	59	54	53	54	52	59	52	47	49	60
Ofte-svært ofte ensom 3/3 spørsmål	17	14	19	19	16	16	18	20	19	16	14	14	22

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

⁵ Hughes ME, Waite LJ, Hawkey 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.

Sammenlignet med 2018 ser vi en kraftig økning i ensomhet (**Figur 8.2.1**). Mens 30 % av studentene svarte ofte/svært ofte på minst ett av disse spørsmålene i 2018, er andelen 54 % i årets undersøkelse. Økningen er sterkest hos kvinner (fra 31 % til 57 %), men betydelig også hos menn (fra 27 % til 49 %). Ensomhet ble også målet med ett enkelt ledd som inngår i de tre siste SHOT-undersøkelsene. Vi ser en tilsvarende økning i ensomhet her: fra 17 % i 2014, via 24 % i 2018, til 41 % i 2021. Mønsteret er det samme hos begge kjønn, men nivået av ensomhet er høyere hos kvinnelige studenter.

FIGUR 8.2.1 ENSOMHET. TRENDER.



10. RUSMIDLER

NOEN SENTRALE FUNN:

Røyking og snus

- Andelen studenter som røyker daglig er svært lav (0,9 %), og har falt jevnt siden 2010. Reduksjonen i daglig røyking ses blant begge kjønn.
- Det er forholdsvis høy andel studenter som snuser daglig (20 %), og dette tallet er det samme som i 2018. Andelen daglige snusere har økt noe siden 2018 hos menn, men ikke hos kvinner.

Alkohol

- Over 90 % av studentene drikker alkohol. Herunder er det rundt 1 % av studentene som drikker 4 ganger i uken eller mer, og 13 % 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 reduksjon i andelen studenter som drikker 2-3 ganger i uken (13 %) de siste fire årene. Det er også en liten økning i andelen som sier de aldri drikker alkohol: denne andelen har ligget jevnt på 8 % siden 2010, men steg til 10 % i 2021
- Det er det færre som drikker mellom 5 og 9 alkoholenheter i 2021 (39 %) sammenlignet med i 2018 (53 %). På samme måte har andelen studenter som drikker 10 eller flere alkoholenheter også gått godt ned.
- Det er langt flere studenter i 2021 (67 %) som har en alkoholbruk som kan regnes som normal ut ifra terskelverdiene fra AUDIT, sammenlignet med i 2018 (56 %). Denne bedringen de siste tre årene kan forklares ved at færre studenter har en risikofylt alkoholbruk i 2021 (30 %) sammenlignet med i 2018 (38 %). Bedringen har skjedd på tvers av kjønn.

10.1 RØYKING

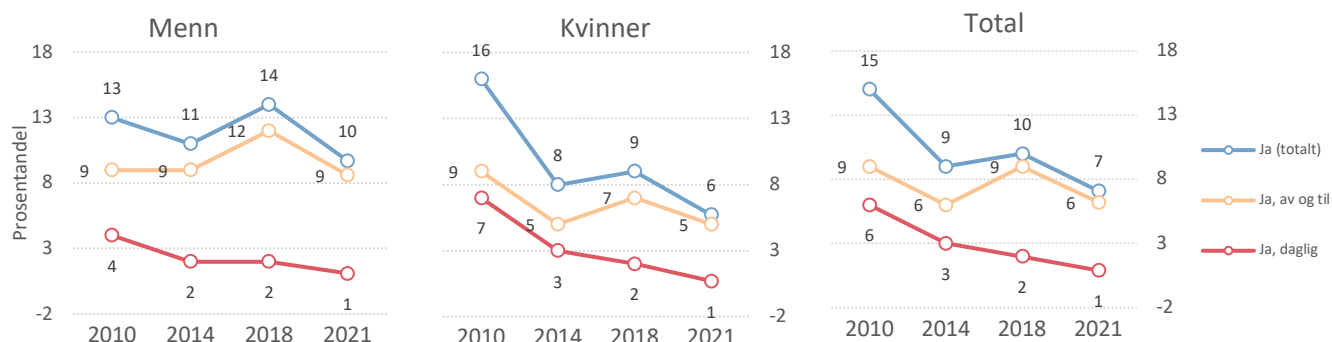
Årets undersøkelse viser at det er svært få studenter som røyker daglig (ca. 0,9 %), mens ytterligere 6,2 % røyker av og til (**Tabell 10.1.1**). Noen flere mannlige enn kvinnelige studenter røyker daglig, men det er snakk om relativt små forskjeller. Høyest forekomst av daglig røyking ses blant de eldste studentene (29 til 34 år), hvor 2,8 % angir at de røyker daglig. Det er færrest studenter som røyker i Midt- og Nord-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	0,9	1,1	0,7	0,7	0,6	0,7	1,3	2,8	1,1	0,7	0,4	0,4	1,6
Ja, av og til	6,2	8,6	5	7,4	6,4	5,8	6	5,4	7,2	6,1	4,5	4,1	7,9
Nei	93	90	94	92	93	94	93	92	92	93	95	96	91

Det har vært en nedgang i den totale andelen studenter som røyker daglig fra undersøkelsene i 2010 (ca. 6 %) og i 2014 (ca. 3 %) via omkring 2 % i 2018, til 0,9 % i 2021 (**Figur 10.1.1**). Andelen studenter som røyker av og til har også sunket fra 2018 til 2021, men er på samme nivå som i 2014 (6 %).

TABELL 10.1.1 RØYKER DU? BEKREFTENDE SVAR. TRENDER



10.2 SNUS

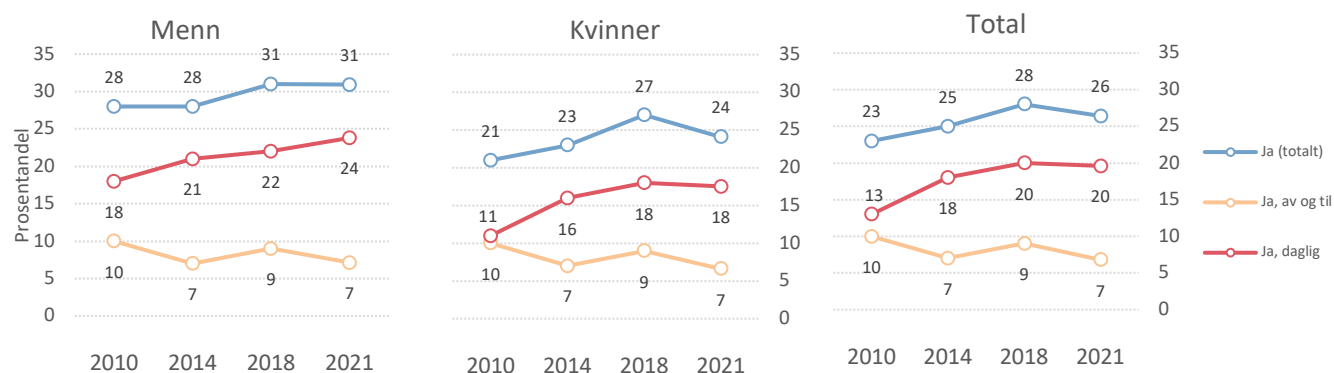
Snusing er utbredt blant studentene, og det er i dag 1 av 5 studenter som oppgir at de snuser daglig (**Tabell 10.2.1**). I motsetning til røyking, er det en tydelig overvekt av de som snuser daglig sammenlignet med de som snuser av og til. Det er noen flere mannlige studenter som snuser daglig enn kvinnelige studenter. Andelen studenter som snuser daglig øker med økende alder. Selv om andelen daglige snusere ligger forholdsvis høyt i alle regioner av landet, er det noen regionale forskjeller: Andelen er lavest i Midt-Norge (15 %) og høyest i Nord-Norge (22 %).

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	24	18	13	17	21	26	26	20	19	15	22	18
Ja, av og til	7	7	7	8	7	7	6	5	7	7	7	7	9
Nei	74	69	76	80	75	72	69	69	73	74	78	72	73

Etter en økning fra 2010 til 2018 i andelen studenter som snuser daglig, har trenden flatet ut i 2021. (**Figur 10.2.1**). Andelen både i 2018 og 2021 er på 20. Færre studenter snuser av og til i 2021 (7 %) sammenlignet med i 2018, noe som gjør at den totale andelen studenter som enten snuser daglig eller av og til har sunket noe de siste 3 årene (fra 28 % i 2018 til 26 % i 2021), men fortsatt er nivået noe høyere enn i 2010 (23 %) og 2014 (25 %).

FIGUR 10.2.1 SNUSER DU? TRENDER



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

10.4 ALKOHOLBRUK

10.4.1 HVOR OFTE ALKOHOL?

Andelen studenter som drikker alkohol har endret seg forholdsvis lite de siste årene. Det har imidlertid vært en reduksjon i andelen studenter som drikker 2-3 ganger i uken (13 %) de siste fire årene. Det er også en liten økning i andelen som sier de aldri drikker alkohol: denne andelen har ligget jevnt på 8 % siden 2010, men steg til 10 % i 2021 (Figur 10.4.1.1).

Det er flere mannlige studenter som rapporterer å drikke minst 2-3 ganger uken enn kvinnelige studenter, og kjønnseffekten er enda sterkere blant de som drikker 4 ganger i uken eller mer. Med andre ord viser undersøkelsen at det er flest mannlige studenter som har den høyeste frekvensen av alkoholbruk gjennom uken.

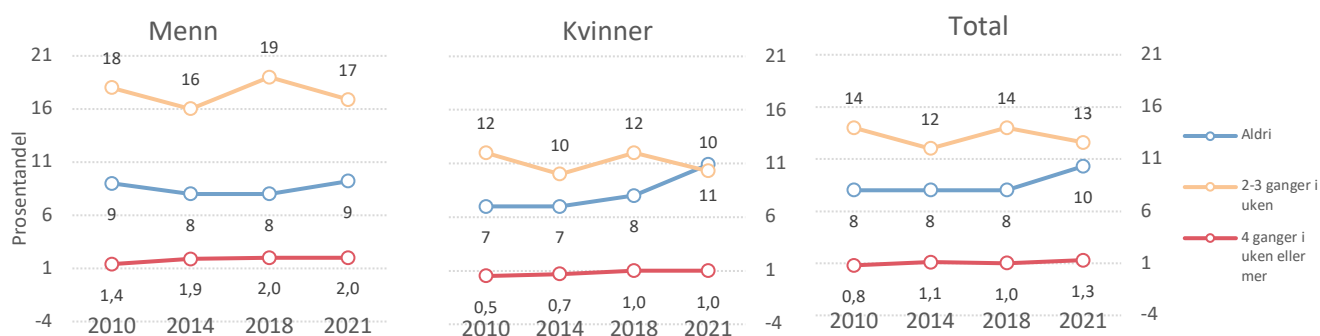
Andelen som drikker 4 ganger eller mer i uken stiger med økende alder, slik at dette tallet ligger på 2,5 % i den høyeste aldersgruppen, sammenlignet med 0,5 % i den yngste.

Det er noen regionale forskjeller i forhold til hvor ofte studentene drikker alkohol. Jevnt over ligger tallene på litt over 1 % på tvers av studieregionene med tanke på andel studenter som drikker 4 ganger i uken eller mer. Imidlertid er det utenlandsstudentene som utmerker seg ved at en høyere andel av studentene enten drikker minst 2-3 ganger i uken (22 %) eller 4 ganger eller mer (3,2 %).

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	10	9	11	12	10	9	11	16	12	9	8	10	9
Månedlig eller sjeldnere	35	29	38	37	36	33	35	36	36	35	32	40	27
2-4 ganger i måneden	41	43	40	40	43	43	37	30	38	44	46	40	39
2-3 ganger i uken	13	17	10	10	11	14	15	16	12	12	13	9	22
4 ganger i uken eller mer	1,3	2,0	1,0	0,5	0,9	1,5	2,7	2,5	1,5	0,9	1,0	1,1	3,2

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 26 % som drikker 7 eller flere alkoholenheter, mens tilsvarende tall blant kvinnelige studenter er på 11 %. Denne kjønns-effekten er enda sterkere i forhold til å drikke 10 eller flere alkoholenheter. 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 18-22 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 noe 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 (18 %).

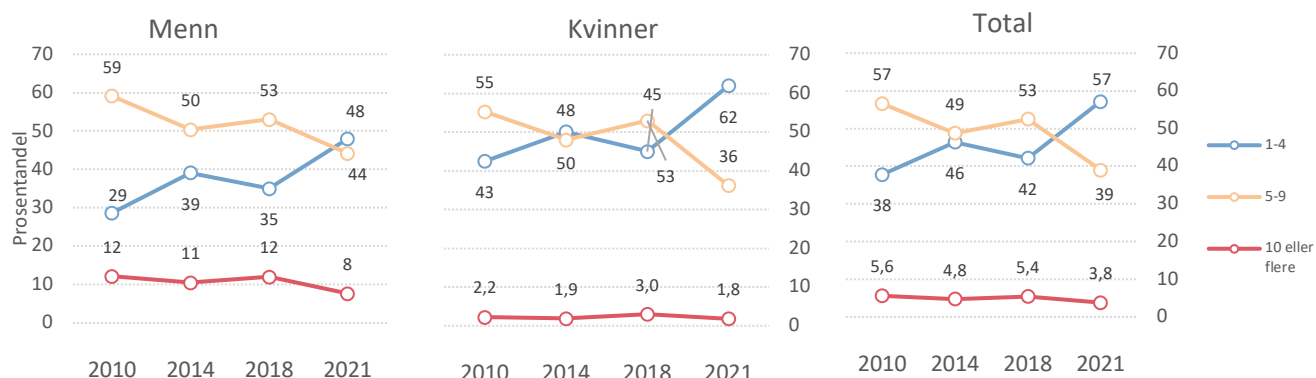
TABELL 10.4.2.1 HVOR MANGE ALKOHOLENHETER DRIKKER DU? KOLONNEPROSENT

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utlend
1-2	25	22	27	16	19	27	37	46	28	21	22	26	30
3-4	32	26	35	31	31	33	34	31	33	31	32	32	33
5-6	27	26	28	34	31	25	20	15	25	30	28	27	23
7-9	12	19	9	15	15	11	7	5	10	14	14	11	10
10 eller flere	4	8	2	5	5	4	3	2	3	4	4	4	4
7-10	16	26	11	20	19	15	10	7	14	18	18	15	13

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 færre som drikker mellom 5 og 9 alkoholenheter i 2021 (39 %) sammenlignet med i 2018 (53 %). På samme måte har andelen studenter som drikker 10 eller flere alkoholenheter også gått noe ned fra 2018 til 2021 (fra 5,4 % til 3,8 %). Dette henger sammen med en økning av andelen som drikker mellom 1 og 4 alkoholenheter (har gått opp fra 42 % i 2018

til 57 % i 2021). Samlet tyder dette på at det har vært en reduksjon i mengde alkohol som drikkes blant studentene de siste tre årene.

FIGUR 10.4.2.1 HVOR MANGE ALKOHOLENHETER DRIKKER DU? TRENDER



10.4.3 RISIKOATFERD KNYTTET TIL ALKOHOL

Det er fortsatt en betydelig andel studenter som viser risikofylt eller skadelig alkoholbruk (33 %), spesielt blant menn. Andelen studenter med risikofylt/skadelig alkoholbruk er høyest i alderen 18 til 22 år, og andelen med risikofylt/skadelig alkoholbruk synker gradvis etter dette i den eldste aldersgruppen.

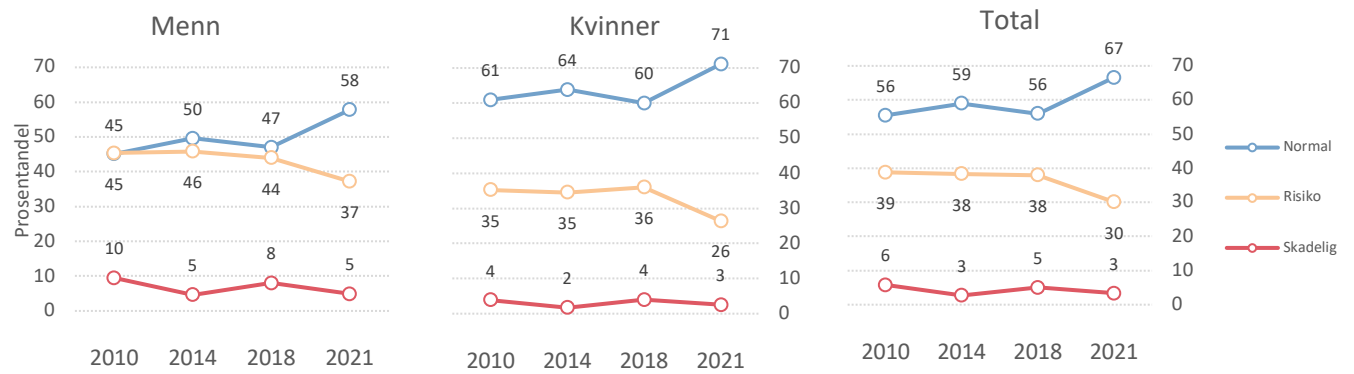
Det er høyest andel studenter med risikofylt/skadelig alkoholbruk i Midt-Norge og Vest-Norge, mens andelen er lavere i Sørøst- og Nord-Norge. Blant utenlandsstudenter er det en noe høyere forekomst av de som rapporterer risikofylt/skadelig alkoholbruk sammenlignet med innenlandsstudenter, men det er 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	67	58	71	64	63	67	73	78	70	64	63	70	62
Risiko	30	37	26	33	33	30	24	19	27	33	33	27	34
Skadelig	3,3	4,9	2,5	3,6	3,6	3,1	2,9	2,6	2,9	3,6	3,6	3,0	4,2
Gj.snitt (0-40)	6,2	7,1	5,7	6,4	6,5	6,2	5,6	4,9	5,8	6,5	6,6	6,0	6,6

Tallene fra årets undersøkelse viser at det er langt flere studenter i 2021 (67 %) som har en alkoholbruk som kan regnes som normal ut ifra terskelverdiene fra AUDIT, sammenlignet med i 2018 (56 %) (Figur 10.4.3.1). Denne bedringen de siste tre årene kan forklares ved at færre studenter har en risikofylt alkoholbruk i 2021 (30 %) sammenlignet med i 2018 (38 %). Bedringen har skjedd på tvers av kjønn.

FIGUR 10.4.3.1 RISIKOATFERD ALKOHOL (AUDIT). TRENDER



11. COVID-19-PANDEMIEN

NOEN SENTRALE FUNN:

COVID-19 relaterte spørsmål

- Andelen studenter som har vært smittet av covid-19 var på 2,9 % (utenlandsstudentene: 10 %).
- Halvparten av studentene rapporterte at de hadde vært i karantene pga. covid-19, og 7 av 10 studenter oppga at de hadde testet seg.
- 84 % av studentene sa at de kom til å vaksinere seg mot covid-19.
- 16 % av studentene var bekymret for at de selv kom til å bli smittet av covid-19 (dobbelte så mange kvinner som menn). Bekymringen var størst blant de yngste studentene.
- 40 % av studenter var bekymret for at noen i sin nære familie kom til å bli smittet av covid-19.

Endret tidsbruk under pandemien

- Siden studiestart i august 2020 har studentene brukt mer tid på TV, sosiale medier og gaming.
- Studentene oppgir å bruke mye mindre tid på sosiale aktiviteter, samt noe mindre tid på samvær med familien, frivillige aktiviteter, og trening.
- Tid brukt på studiene var nesten uendret.

11.1 COVID-19

Da undersøkelsen ble avsluttet 6. april 2021, viste funnene at totalt 2,9 % hadde vært smittet av covid-19 (**Tabell 11.1.1**). Litt over halvparten av studentene (53 %) rapporterte at de hadde vært i karantene pga. covid-19, mens 70 % hadde testet seg for covid-19. Noen regionale forskjeller ble funnet. En langt større andel av utenlandsstudentene (10 %) hadde vært smittet av covid-19, og utenlandsstudentene hadde også testet seg mer og vært mer i karantene. Blant innenlandsstudentene var det flest studenter i Vest-Norge som både hadde testet seg og vært smittet av covid-19.

Når det gjelder vaksinerings mot covid-19, oppga 84 % av studentene at de kom til å gjøre dette. Det var små kjønns- og aldersforskjeller, men unntak av den eldste aldersgruppen (29-35 år), der en noe lavere andel (75 %) sa de ville vaksinere seg. Det var små regionale forskjeller mht. planlagt vaksinerings, men studenter i Midt-Norge og utlandet skilte seg positivt ut, der 88 % oppga at de kom til å vaksinere seg.

TABELL 11.1.1 COVID-19 RELATERTE SPØRSMÅL. KOLONNEPROSENT

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Har vært smittet av covid-19	2,9	3,1	2,8	2,7	3,0	3,0	3,0	2,5	2,8	3,5	1,2	1,3	10
Har vært i karantene pga. covid-19	53	51	54	55	56	53	48	43	50	53	53	43	88
Kommer til å vaksinere seg mot covid-19	84	84	84	84	85	85	81	75	83	84	88	83	88
Har testet seg for covid-19	70	64	73	67	71	71	69	68	67	73	71	62	90
Antall covid-19 tester:	2,5	2,3	2,5	2,3	2,5	2,5	2,5	2,3	2,3	2,5	2,4	2,1	4,3

Totalt oppga 16 % av studentene at de var en god del eller svært bekymret for at de selv kom til å bli smittet av covid-19 (**Tabell 11.2.1**). Andelen var klart høyere hos kvinnelige enn mannlige studenter (20 % vs. 9 %), og de yngste studentene (18-20 år) var generelt mer bekymret enn de eldre. Studenter i Sørøst- og Nord-Norge var de som var mest bekymret. Nesten halvparten 42 % oppga at de var bekymret for at noen i sin nære familie kom til å bli smittet av covid-19, mens om lag en tredjedel (31 %) var bekymret for at andre i sin slekt kom til å bli smittet. Omtrent de samme forskjellene mht. kjønn, alder og region ble funnet for disse leddene.

TABELL 11.2.1 BEKYMRING FOR COVID-19-SMITTE. KOLONNEPROSENT

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Jeg bekymrer meg for at jeg kommer til å bli smittet av covid-19	16	9	20	18	16	15	15	16	19	14	13	18	12
Jeg bekymrer meg for at noen i min nære familie kommer til å bli smittet av covid-19	42	29	49	45	44	41	40	39	45	41	35	45	38
Jeg bekymrer meg for at andre i min slekt kommer til å bli smittet av covid-19	31	21	37	35	33	30	27	27	34	30	26	33	30

I årets undersøkelse ble det kartlagt i hvilken grad studentene siden studiestart i august 2020 hadde brukt mindre eller mer tid (kodet fra 0 [mye mindre tid] til 100 [mye mer tid]) på ulike aktiviteter som følge av covid-19-pandemien (**Tabell 11.3.1**). Funnene viser at studentene har brukt mer tid på TV, sosiale medier og gaming, og mindre tid på trening, sosiale aktiviteter, samvær med familien, frivillig aktiviteter. Tid brukt på studiene var nesten uendret. Det var små forskjeller mht. kjønn og alder. Noen regionale forskjeller ble funnet, og blant annet skilte studentene i Sørøst-Norge og utlandet seg ut med å bruke mindre tid på trening/fysisk aktivitet enn resten av landet.

TABELL 11.3.1 ENDRET TIDSBRUK SOM FØLGE AV COVID-19-PANDEMIEN. KOLONNEPROSENT

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Trening / fysisk aktivitet	40	38	41	42	42	40	37	36	36	43	44	48	36
Sosial aktivitet med venner	16	17	16	21	18	15	12	12	14	17	20	21	16
Samvær med familien	38	36	39	41	40	37	32	33	37	39	38	35	42
TV (inkl. strømmetjenester)	75	71	77	74	75	75	74	71	76	74	72	73	73
Sosiale medier	77	70	80	79	78	76	73	70	78	76	74	75	77
Gaming	58	66	54	57	58	59	59	56	59	57	58	57	56
Frivillige aktiviteter / studentorganisasjoner	35	34	35	37	36	33	34	37	34	35	39	37	31
Studiene mine	47	46	47	49	47	45	45	47	45	46	49	48	53

* Verdier er kodet fra 0 (mye mindre tid) til 100 (mye mer tid)

12. NY DIGITAL STUDIEHVERDAG

NOEN SENTRALE FUNN:

Digitale forelesninger

- Rundt halvparten av studentene oppgir at mer enn 80 % av forelesningene har vært digitale siden august 2020.
- I løpet av de siste 2 ukene har studentene i snitt hatt kun tilbud om 1,4 dager fysisk undervisning, og tilbudet om fysisk undervisning er lavest i Sørøst-Norge.

Vurdering av den digitale undervisningen

- 7 av 10 studenter vurderer den digitale undervisningen som dårligere eller mye dårligere sammenlignet med tradisjonell undervisning. Misnøyen er størst blant studenter i Sørøst-Norge og blant utenlandsstudentene.
- 8 av 10 studenter oppgir manglende kontakt med medstudenter og mindre engasjerende forelesninger som de viktigste utfordringene. 57 % av studentene oppgir at de savner kontakt med faglæreren.
- Det er særlig de yngste studentene som oppgir at de savner medstudentene og faglæreren.

Skjermtid

- I løpet av et døgn bruker studentene totalt sett 7,6 timer på skjermtid.
- Mer enn hver tredje student (31 %) bruker mer enn 10 timer daglig på skjermtid, noe som er en økning fra 28 % i 2018.

12.1 DIGITALE FORELESNINGER

Litt over halvparten av studentene (52 %) oppgir at mer enn 80 % av forelesningene har vært digitale siden starten av studieåret i august 2020 og fram til mars 2021 (Tabell 12.1.1). Mønsteret er relativt likt på tvers av regioner, men andelen digitale forelesninger er noe mindre i Midt-Norge. I motsatt retning skiller utenlandsstudentene seg ut med å ha størst andel digitale forelesninger.

TABELL 12.1.1 ANDEL DIGITALE FORELESNINGER. KOLONNEPROSENT

Omtrent hvor stor andel av forelesningene har du fulgt digitalt siden start av studieåret i august 2020 fram til nå?

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
< 20%	6,2	8,0	5,3	5,0	5,2	7,0	8,7	6,3	5,4	6,1	8,0	7,0	4,4
20 - 40%	8,1	9,5	7,4	8,2	8,4	8,2	7,5	6,8	7,6	7,6	9,9	8,9	5,2
40 - 60%	13	14	13	14	13	13	13	11	13	12	16	13	11
60 - 80%	21	21	21	22	21	21	20	19	20	20	23	21	18
> 80%	52	47	54	52	52	51	51	57	54	54	43	50	61

I løpet av de siste 2 ukene rapporterer studentene i snitt å ha 1,4 dager med tilbud om fysisk undervisning på campus (eller andre steder) (**Tabell 12.1.2**). Tilbudet om fysisk undervisning er lavest i Sørøst-Norge, og høyest i Midt- og Nord-Norge. Tilsvarende mønster ser vi for faktiske antall dager tilbragt på campus, som i snitt er 2,5 dager i løpet av de siste 2 ukene. Studentene rapportere i snitt å ha fått tilbud om 6,1 dager med digital undervisning, og også her skiller Midt-Norge seg ut med flest antall dager. Tilbudet om digital undervisning var dog størst blant utenlandsstudentene (8,3 dager), noe som trolig kan sees i sammenheng med smittetrykket.

TABELL 12.1.2 STUDIEHVERDAGEN DE SISTE 2 UKENE. ANTALL DAGER.

Antall dager de siste 2 ukene...

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
... med tilbud om fysisk undervisning på campus (eller andre steder)	1,4	1,5	1,4	1,7	1,5	1,4	1,2	1,1	1,0	1,4	2,1	2,4	1,4
... med tilbud om digital undervisning	6,1	6,8	5,7	7,5	6,6	5,5	4,9	4,8	5,8	5,7	6,6	5,5	8,3
...tilbragt på campus	2,5	2,7	2,4	2,5	2,6	2,7	2,2	1,6	1,9	2,6	3,7	3,7	1,6

Når det gjelder studentenes vurdering av den digitale undervisningen rapportere 71 % at denne har vært dårligere eller mye dårligere sammenlignet med tradisjonell undervisning (**Tabell 12.1.3**). Vurderingen er noe dårligere blant menn enn kvinner, og blant de yngre studentene. Misnøyen er størst blant studenter i Sørøst-Norge og blant utenlandsstudentene. Færre enn 1 av 10 vurderer den digitale undervisningen som bedre enn tradisjonell undervisning.

TABELL 12.1.3 VURDERING AV DEN DIGITALE UNDERVISNINGEN. KOLONNEPROSENT.

Vurdering av den digitale undervisningen (sammenlignet med tradisjonell undervisning)

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Mye bedre	3,1	2,6	3,3	2,2	2,4	3	4,1	7	2,9	3,3	2,6	3,3	1,8
Bedre	6	6	6	5	6	6	7	9	5	6	7	7	6
Omtrent like bra	19	18	20	17	18	19	21	22	18	19	22	19	16
Dårligere	38	37	38	38	39	38	36	31	37	38	40	37	40
Mye dårligere	33	36	32	37	35	32	29	28	36	33	27	32	35
Jeg har ikke hatt digital undervisning	1,2	1,2	1,2	0,3	0,3	1,7	2,6	1,8	1,1	1,1	1,5	1,8	0,7
Dårligere/mye dårligere	71	73	70	75	74	70	65	60	73	71	67	69	75

Når det gjelder utfordringer med den digitale undervisningen, oppgir mer enn 80 % av studentene at manglende kontakt med medstudenter og mindre engasjerende forelesninger er de viktigste utfordringene (**Tabell 12.1.4**). 57 % av studentene oppgir at de savner kontakt med faglæreren, mens andelen som svarer at foreleser mangler teknisk kompetanse, og dårlig arbeidsplass hjemme, oppgis av henholdsvis 46 % og 42 %. Det er særlig de yngste studentene som oppgir at de savner medstudentene og faglæreren. Det er også de yngste som synes de digitale forelesningen er mindre engasjerende.

TABELL 12.1.4 UTFORDRINGER MED DEN DIGITALE UNDERVISNINGEN. KOLONNEPROSENT.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Manglende utstyr	13	13	12	12	13	13	12	10	13	11	11	12	21
Foreleser som mangler teknisk kompetanse	46	45	47	45	49	46	45	43	45	48	47	51	50
Ustabil internettforbindelse	35	26	39	36	37	35	32	28	36	34	32	31	47
Har ikke god arbeidsplass hjemme	42	38	44	38	41	44	43	33	45	42	37	38	43
Savner kontakt med medstudentene	82	80	83	85	84	82	76	71	83	83	81	79	88
Savner kontakt med faglæreren	57	56	57	62	57	54	55	57	60	57	48	60	64
Mindre engasjerende	80	81	79	85	84	79	73	67	81	81	79	79	83

* Andel som svarer ja

12.2 TIMER SKJERMSTID I LØPET AV ET DØGN

I årets SHoT tilleggsundersøkelse 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 7,6 timer på skjermtid i løpet av et døgn (**Tabell 12.2.1**). De fleste (66 %) bruker mellom 3 og 9 timer i døgnet. Det er sjelden å bruke mellom 0 til 2 timer, noe som kun gjelder for 3 % av studentene. Hele 31 % av studentene (en økning fra 28% i 2018) bruker mer enn 10 timer daglig på skjermtid, og herunder bruker 7 % 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. Studenter i Midt-Norge og utenlandsstudentene bruker noe oftere minst 10 timer skjermtid, mens andelen er noe lavere i Sørøst-, Vest-, og Nord-Norge.

TABELL 12.2.1 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	3	2	4	2	3	3	3	5	3	3	3	3	3
3 - 5 timer	31	19	37	32	34	29	26	29	30	35	28	35	22
6 - 9 timer	35	34	36	40	36	33	32	32	36	34	33	36	34
10 - 13 timer	25	35	19	19	22	28	31	26	25	22	30	21	32
14 timer eller mer	7	11	5	6	6	7	8	8	7	6	7	5	10
Minst 10 timer	31	46	24	26	27	35	39	34	32	27	37	26	42
Gjennomsnitt (timer)	7,6	8,8	6,9	7,4	7,3	7,8	8,2	7,7	7,7	7,2	7,9	7,1	8,5