SHOT

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse

Hovedrapport 2022

SiO sammen sit FHI

Utgitt av Styringsgruppen for Studentenes helse- og trivselsundersøkelse
ved Studentsamskipnaden SiO
September 2022

Tittel:
Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2022

Forfattere:
Børge Sivertsen, Folkehelseinstituttet
Malin Schrøen Johansen, Folkehelseinstituttet

Redaksjon:
Kari - Jussie Lønning, Studentsamskipnaden SiO
Trond Morten Trondsen, (SiO)
Hege Råkil, Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen)
Espen Munkvik, Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim (Sit)

Publikasjonstype: Rapport
ISBN trykket utgave: 979-82-691382-3-8
Rapporten kan lastes ned som PDF på https://www.studenthelse.no/
ISBN elektronisk utgave: 978-82-691382-2-1

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

Sitering:
Sivertsen B, Johansen MS. “Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2022".
[Students’ Health and Wellbeing Study 2022]. Oslo: Studentsamskipnaden SiO, 2022.

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 hvordan velferdstilbudet til studenter kan bedres. 169 572 norske heltidsstudenter ble invitert til å svare på undersøkelsen. 59 544 studenter både i Norge og i utlandet svarte. Det gir en svarprosent på 35.1. Med nesten 60 000 svar har vi et unikt kunnskapsgrunnlag og Norges største studenthelseundersøkelse.

Datainnsamlingen ble gjennomført på internett i perioden fra 6.februar til 19.april 2022. En epost og SMS ble sendt til alle studentene som oppfylte inklusjonskriteriene. Via en lenke i eposten og på SMS fikk studentene mulighet til å svare på undersøkelsen. Studentpolitiske organisasjoner (Velferdsting mfl.) gjorde en stor innsats for å skape oppmerksomhet rundt undersøkelsen og oppfordre studenter til å svare. Noen utdanningsinstitusjoner la til rette for at studentene kunne svare i undervisningstiden.

På oppdrag fra studentsamskipnadene SiO, Sit, og Sammen er undersøkelsen i 2022 utført av Folkehelseinstituttet (FHI). Prosjektet er godkjent av Regional komité for medisinsk - og helsefaglig forskningsetikk (REK), og alle deltagerne fikk innledningsvis en detaljert orientering om undersøkelsens personvern og forskningsetikk.

SHoT 2022 følger i rekken av SHoT 2010, SHoT 2014 og SHoT 2018, samt tilleggsundersøkelsen i 2021 pga. COVID-19-pademien. Undersøkelsen i 2022 dekker i all hovedsak de samme tema og spørsmål som i 2018. Målgruppen er alle heltidsstudenter med norsk statsborgerskap, men for å kunne sammenligne med tidligere år er denne rapporten basert på aldersgruppen 18-35 år. Som i 2018 har vi også inkludert norske studenter i utlandet. Styringsgruppen har siden undersøkelsen i 2018 samarbeidet med FHI om gjennomføringen av undersøkelsen. I fellesskap er spørreskjema gjennomgått og forbedret samt at utsendelse, analyse av dataene og rapportskriving er foregått i tett dialog og samarbeid. Dette samarbeidet har gitt oss en ønsket utvikling av en enda mer forskningstung undersøkelse.

SiO, Sit og Sammen tok initiativet til SHoT 2010 etter at Helse- og omsorgsdepartementet og Kunnskapsdepartementet utredet situasjonen for psykiske helsetjenester for studenter[1]. Utredningen ga følgende anbefaling; «…at det jevnlig gjennomføres nasjonale undersøkelser av studenters levekår, og at det sikres at disse undersøkelsene også har fokus på hva som forårsaker problemer for studenters psykiske helse.»

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

Vi vil takke FHI for arbeidet med undersøkelsen og rapporten. Vi vil også takke utdanningsinstitusjoner, studenter og studentsamskipnader for samarbeidet i forbindelse med gjennomføringen av undersøkelsen. Takk til Kunnskapsdepartementet og Helsedirektoratet som finansierer en stor del av kostnadene ved SHoT 2022.

Styringsgruppen for SHoT 2022

Kari - Jussie Lønning	*Hege Råkil*	*Trond Morten Trondsen*	*Espen Munkvik*
SiO	Sammen	SiO	Sit
Leder av styringsgruppen			

[1] https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/sha/psykiskhelsetjenesteweb.pdf
Psykisk helsetjeneste for studenter Rapport fra en arbeidsgruppe nedsatt av Helse- og omsorgsdepartementet

INNHOLDSFORTEGNELSE

FORORD 1

FORFATTERE 5

Hovedresultater 5

Om SHoT 2022-undersøkelsen 6

Deltagelse og representativitet 7

Metodisk tilnærming 8

..... 9

1. BESKRIVELSE AV UTVALGET OG TOTAL 9

1.1 Kjønn 10

1.2 Aldersfordeling 10

1.3 Sivilstatus 11

1.4 Landbakgrunn 12

1.5 Innflytter 13

2. BOLIG 14

2.1 Hvem bor du sammen med? 15

2.2 Hvem eier boligen du bor i? 16

2.3 Trivsel boligsituasjon 16

3. ØKONOMI 19

3.1 Inntektsgivende arbeid i løpet av det siste året 20

3.2 Brutto inntekt u/lån og stipend 20

3.3 Økonomisk robusthet 22

4. FORHOLD PÅ STUDIESTEDET 24

4.1 Tilfredshet med studiebyen 26

4.1.1 Tilfredshet alt i alt 26

4.1.2 Tilfredshet med studiebyen etter undertema 29

4.1.3 Kulturtilbudet 31

4.1.4 Helsetilbudet 33

4.1.5 Kollektivtilbudet 36

4.1.6 Utelivstilbudet 38

4.1.7 Studentmiljøet 41

4.2 Deltakelse i fadderordning 43

4.3 Mottakelse på nåværende studieprogram 44

4.4 Deltakelse i frivillig studentengasjement 45

4.5 Trivsel med studiet 46

5. STUDIEFERDIGHETER 48

5.1 Studieprogresjon 49
5.2 Tid brukt på studiene forrige uke 49
5.3 Stryk 50
5.4 Eksamensangst 51
5.5 Redd for muntlige fremlegg eller å ta ordet 52
6. FYSISK HELSE 54
6.1 Hvordan er helsen din nå 56
6.2 Sykdommer/plager 57
6.3 Helseplager i løpet av de 7 siste dagene 58
6.4 Søkt hjelp for fysiske plager 59
6.5 Medikamentbruk 60
6.5.1 Generell medikamentbruk 60
6.5.2 Bruk av prestasjonsfremmende legemidler 61
6.6 Trening og mosjon 62
6.7 BMI 64
6.8 Tannlegebesøk 65
7. PSYKISK HELSE 67
7.1 Livskvalitet 69
7.2 Psykiske plager 70
7.2.1 Om skalaen HSCL-25 70
7.2.2 Trender i psykiske plager hos studentene 71
7.3 Psykiske lidelser 72
7.4 Søkt hjelp for psykiske plager 73
7.5 Søvn 75
7.6 Selvskading og Suicidalitet 76
7.7 Spisevansker og kosthold 77
8. SOSIALE FORHOLD 81
8.1 venner 83
8.2 Ensomhet 83
8.3 Mobbing 84
8.4 Seksuell trakassering 86
8.5 Seksuell orientering og åpenhet 87
8.6 Diskriminering 88
9. BRUK AV ELEKTRONISKE MEDIER 89
9.1 Elektroniske medier etter leggetid 90
9.2 Timer skjermtid i løpet av et døgn 92
9.3 Positive og negative sider ved sosiale medier 93

10. RUSMIDLER 95
10.1 Røyking 96
10.2 Snus 96
10.3 E-sigaretter 97
10.4 Alkoholbruk 98
10.4.1 Hvor ofte alkohol? 98
10.4.2 Hvor mye alkohol? 99
10.4.3 Risikoatferd knyttet til alkohol 100
10.4.4 Holdninger til alkoholbruk i studentmiljø 101
10.5 Andre rusmidler (narkotika) 102
10.5.1 Narkotikabruk generelt 102
10.5.2 Narkotikabruk siste år 103
10.5.4 Holdninger til cannabisbruk 104

FORFATTERE

Børge Sivertsen[1], Malin Schrøen Johansen[1]

[1] Folkehelseinstituttet, Avdeling for helsefremmende arbeid

HOVEDRESULTATER

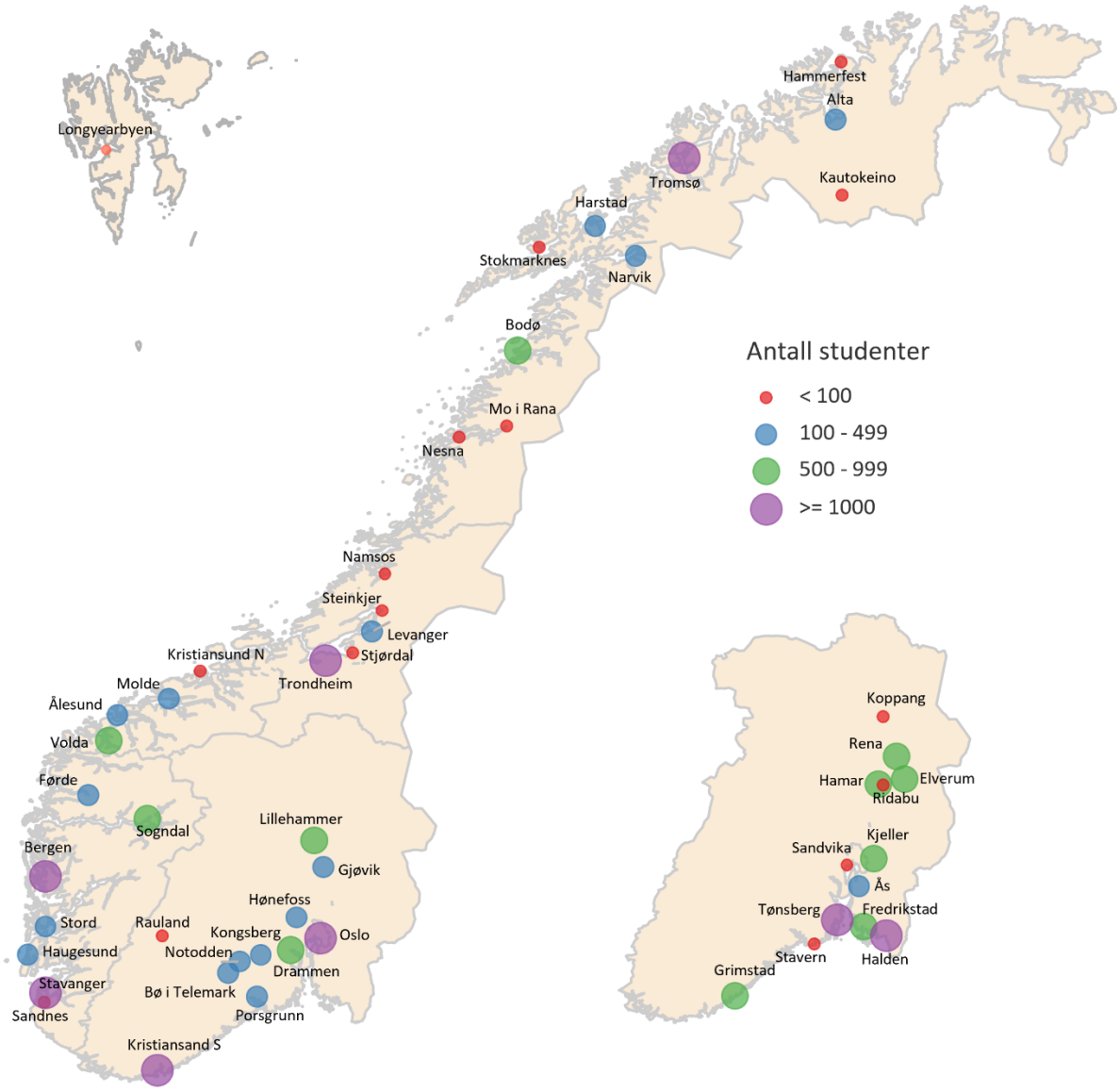
- Blant deltakerne i årets undersøkelse er 66,4 % kvinner og 32,9 % menn, mens 0,7 % oppgir annen kjønnsidentitet.
- Et klart flertall av studentene (75 %) rapporterer at de er fornøyde med studiebyen/-stedet totalt sett.
- Majoriteten av studentene (86 %) angir at de opplevde å bli godt mottatt på nåværende studieprogram.
- 74 % av studentene oppgir at de har god eller svært god helse. Samtidig oppgir nesten 4 av 10 studenter at de har hatt mye eller svært mye helseplager den siste uken. Andelen er betydelig høyere blant kvinnelige (45 %), enn blant mannlige studenter (23 %).
- Årets undersøkelse viser at det har vært en markant økning i andelen studenter som har overvekt/fedme (37%).
- Som ved de foregående SHoT-undersøkelsene oppgir omtrent fire av ti studenter god livskvalitet. Allikevel ser man en klar økning i andelen studenter med dårlig livskvalitet sammenlignet med tidligere runder.
- Det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets undersøkelse. Til tross for en nedgang fra 2021 til årets undersøkelse, har forekomsten av psykiske plager økt jevnt fra nesten hver 6. student i 2010 til over hver 3. i 2022.
- Totalt oppgir omtrent halvparten (48%) av studentene at de plages svært mye eller en del av eksamensangst.
- Det er en tydelig økning i forekomsten av selv-rapporterte psykiske lidelser. Hver 5. student rapporterer nå å ha en psykisk lidelse.
- En av tre studenter (34 %) oppfyller de formelle kriteriene for en insomni-diagnose.
- Én av fem svarer at de har skadet seg selv med vilje og fem prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv.
- Hele 29 % oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. Tilsvarende oppgir 20 % at de ofte/svært ofte føler seg utenfor og 20 % at de ofte/svært ofte føler seg isolert.
- Tre av ti oppgir å ha blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering. Det gjelder 39 % av kvinnene og 9 % av mennene.
- Omfanget av seksuell trakassering har økt tydelig siden 2018, og på tvers av alle former for trakassering. Totalt oppgir nå 7,4 % av kvinnelige og 0,8 % av mannlige studenter å ha blitt utsatt for voldtekt, sammenlignet med henholdsvis 4,7 % og 0,4 % i 2018.
- Litt mer enn halvparten av studentene opplever seg selv som avhengig av sosiale medier.
- Det er fortsatt en høy andel studenter som viser risikofylt eller skadelig alkoholbruk (41 %), og andelen har vært relativt stabil de siste årene.
- Majoriteten av studentene etterlyser flere alkoholfrie tilbud (61 %), og mange studenter opplever at det drikkes for mye i studentmiljøet (49 %).
- Det har de siste årene vært en betydelig økning i andelen studenter som rapporterer å ha brukt narkotika. Andelen har steget fra 23 % i 2010 og 2014 til 30 % i 2022.
- 21 % av studentene har brukt narkotika siste år. Cannabis er det klart mest utbredte narkotiske stoffet.

OM SHOT 2022-UNDERSØKELSEN

SHoT 2022 er en landsomfattende spørreundersøkelse som har til hensikt å frembringe ny kunnskap om hvordan norske studenter har det. Hovedfokus for undersøkelsen er samspillet mellom helse, livskvalitet og studieprestasjon/-gjennomføring. 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 2022 er en unik ressurs for alle studentsamskipnader, utdanningsinstitusjoner, studentpolitikere, kommuner og beslutningstakere generelt.

SHoT 2022 er et samarbeidsprosjekt mellom studentsamskipnadene i Norge og Folkehelseinstituttet. Folkehelseinstituttet er forskningsansvarlig institusjon. Datainnsamlingen ble gjennomført mellom 6. februar og 19. april 2022 og inkluderte alle norske heltidsstudenter som tar høyere utdanning (både i Norge og i utlandet). Alle besvarelsene ble samlet inn elektronisk via den nettbaserte plattformen Tjenester for Sensitive Data (TSD) ved Universitetet i Oslo. Både planleggingen og gjennomføringen av helseundersøkelsen foregikk i samarbeid med alle studentsamskipnadene i Norge. Alle studentpolitikere ved samtlige samskipnader drev offensiv reklame og kampanjer for å øke deltakelsen, og flere av de deltagende utdanningsinstitusjonene satte av tid i forelesninger slik at studentene kunne fylle ut det nettbaserte spørreskjemaet. SHoT 2022 er godkjent av Regionalkomiteen for medisinsk og helseforskningsetikk i Vest-Norge (nr. #326437). Et elektronisk informert samtykke ble signert etter at deltakerne hadde fått en detaljert beskrivelse av undersøkelsen. Studenter fra 45 utdanninginstitusjoner deltok i SHoT 2022, og Figur 1 viser en oversikt over hvor mange studenter fra de ulike studiestedene som deltok i undersøkelsen. Følgende studentsamskipnader var inkludert i undersøkelsen, sortert etter andel deltagende studenter:

- Studentsamskipnaden SiO 23,5 % (n=13929)
- Studentsamskipnaden i Trondheim, Gjøvik og Ålesund 20,0 % (n=11863)
- Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen) 16,4 % (n=9712)
- Studentsamskipnaden Sørøst-Norge 4,8 % (n=2825)
- Norges arktiske studentsamskipnad 4,6 % (n=2740)
- Studentsamskipnaden i Agder 4,2 % (n=2509)
- Studentsamskipnaden i Stavanger 4,0 % (n=2401)
- Nord studentsamskipnad 3,7 % (n=2188)
- Studentsamskipnaden i Innlandet 3,3 % (n=1949)
- Studentsamskipnaden i Ås 2,9 % (n=1712)
- Studentsamskipnaden i Østfold 1,8 % (n=1085)
- Studentsamskipnaden i Volda 1,1 % (n=626)
- Studentsamskipnaden i Molde 0,9 % (n=559)
- Studentsamskipnaden i Indre Finnmark 0,1 % (n=35)



Figur 1. Oversikt over hvor mange studenter fra de ulike studiestedene som deltok i SHoT 2022.

DELTAGELSE OG REPRESENTATIVITET

Basert på tall fra Lånekassen oppfylte 169,572 studenter inklusjonskriteriene (norsk heltidsstudent). I løpet av de ca. 10 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 59 544 studenter spørreskjemaene, noe som gav en responsrate på 35.1%. Dette er noe høyere enn tidligere runder av SHoT. Likevel gjør den relativt moderate svarprosenten at man må ta noe forbehold med hensyn til å generalisere funnene fra SHoT 2022 til hele studentpopulasjonen. Bortsett fra kjønn og alder har vi ikke hatt mulighet til å undersøke representativiteten til det deltagende utvalget. Sammenlignet med alle inviterte studenter (58,4% kvinner og 41,6% menn), besto utvalget som deltok i SHoT 2022 av en enda større andel kvinner (66,4%) enn menn (32,9%). Gjennomsnittsalderen var 24 år (standardavvik = 3,2), og som i 2018 var aldersfordelingen blant de deltakende studentene i år nærmest identisk med aldersfordelingen blant alle inviterte studenter.

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

METODISK TILNÆRMING

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

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

Trender og sammenlignbarhet med tidligere runder av SHoT

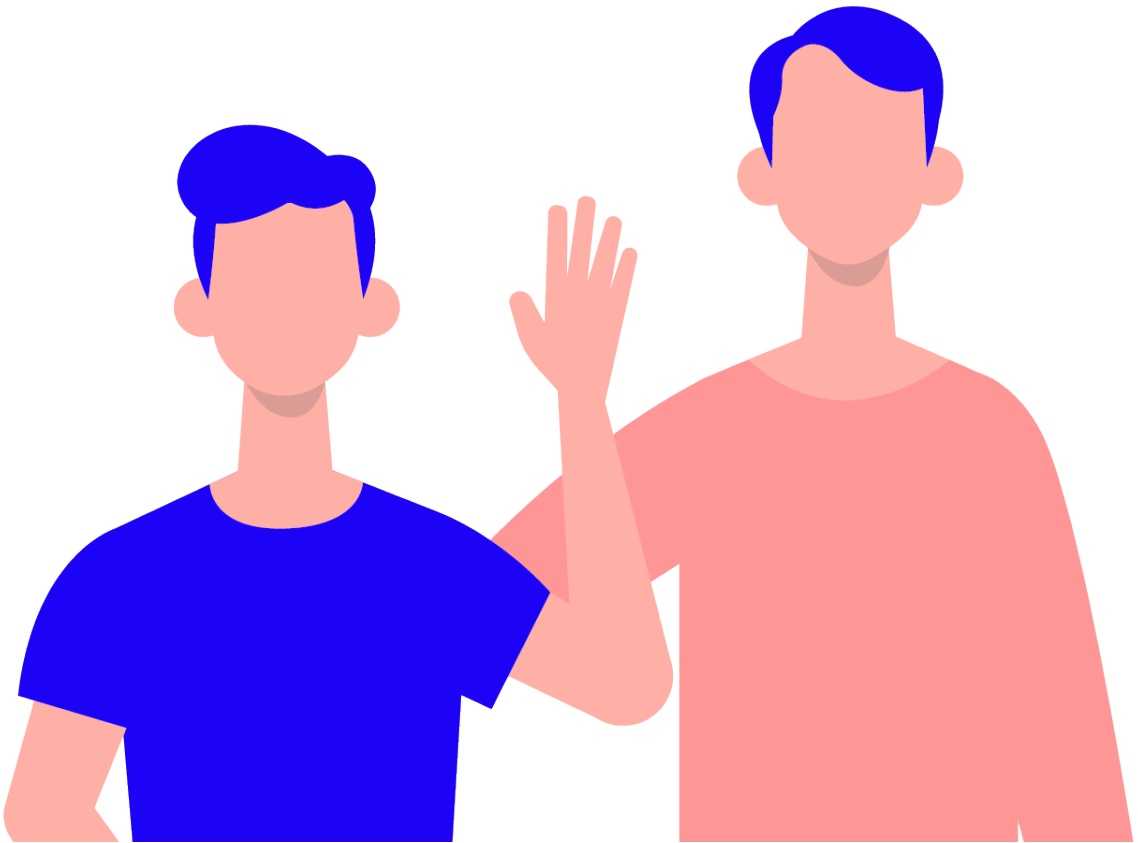
For de spørsmålene som er stilt (på tilsvarende måte) i tidligere undersøkelser som i årets, har vi gjort enkle sammenstillinger av resultatene på tvers av undersøkelsesår.

Det er viktig å merke seg at målgruppene var forskjellig på tvers av undersøkelsesår. I SHoT 2010 var et utvalg av studenter fra følgende samskipnader invitert: SiO, SiB, Sit, SOPP, SiTEL og SiF. I 2014 ble et langt større utvalg fra samtlige samskipnader invitert. Det er derfor kun SiO, SiB (nå Sammen) og Sit som er inkludert i alle fem undersøkelsesårene. I figurene som presenteres har vi valgt å inkludere alle deltakende studenter i målgruppen for hvert av undersøkelsesårene. For å være sikre på at forskjeller på tvers av år bare skyldes nevnte forskjeller i utvalg, har vi gjort sensitivitetsanalyser som inkluderer kun de samskipnadene som deltok i alle fem årene (SiO, Sammen (tidligere SiB) og Sit). Som i 2018 og 2021 var funnene fra disse sensitivitetstestene stort sett tilsvarende funnene som inkluderte alle deltakere fra hvert undersøkelsesår. Vi har kommentert fortløpende i tekst de ganger vi fant betydelige forskjeller mellom utvalgene.

1. BESKRIVELSE AV UTVALGET OG TOTAL

NOEN SENTRALE FUNN:

- Blant deltakerne i årets undersøkelse er 66,4 % kvinner og 32,9 % menn, mens 0,7 % oppgir annen kjønnsidentitet. Andelen studenter med annen kjønnsidentitet har økt betydelig siden 2018 (0,2 %).
- Gjennomsnittsalderen på deltakerne er 24 år. Det sees bare små forskjeller i alder mellom de mannlige og kvinnelige deltakerne og mellom deltakerne på tvers av de geografiske regionene.
- Halvparten av deltakerne oppgir å være single, omtrent én av fire har kjæreste og like mange samboer. Bare tre prosent er gift/registrert partner. Fordeling på sivilstatus er rimelig stabil på tvers av undersøkelsesår.
- De aller fleste deltakerne, på tvers av kjønn, aldersgrupper og geografiske regioner, har norsk landbakgrunn. Sju prosent er født i utlandet.
- To av tre deltakere regner seg som innflyttere til byen de studerer i.



1.1 KJØNN

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

Som ved tidligere SHoT-undersøkelser, er det en overvekt av kvinner blant deltakerne; i år er 66,4 % kvinner, 32,9 % menn, mens 0,7 % oppgir annen kjønnsidentitet (**Tabell 1.1.1**). Siden bare et fåtall oppgir andre kjønnsidentitetskategorier enn kvinne og mann (til sammen n= 354) blir disse kategoriene av personvernhensyn ikke brukt i analyser videre i rapporten.

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

Andelen kvinner (66,4 %) er tilnærmet lik de andre undersøkelsene, med unntak av 2018-undersøkelsen, der andelen kvinner var enda høyere (69,1 %). Kjønnsfordelingen varierer også noe mellom aldersgruppene og de geografiske regionene: Overvekten av kvinner synker med stigende alder, den er høyest i Nord-Norge (70,3 %) og lavest i Midt-Norge (61,6 %).

TABELL 1.1.1 KJØNN. KOLONNEPROSENT#.

	TOTAL 2022	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	Alder					Region				
						18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Kvinne	66,4	65,7	69,1	66,5	65,8	67,3	68,4	61,6	69,7	67,8	67,6	68,6	61,6	70,3	67,7
Mann	32,9	33,9	30,7	34,0	34,0	32,0	32,2	34,3	35,0	32,9	31,6	30,8	37,9	29,1	31,5
Annet	0,7	0,4	0,2	N/A	N/A	0,7	0,5	0,5	0,6	0,7	0,7	0,5	0,5	0,6	0,7

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

1.2 ALDERSFORDELING

Selv om også studenter over 35 år kunne besvare undersøkelsen, har vi definert målgruppen i årets undersøkelse som fulltidsstudenter mellom 18-35 år (for å kunne sammenligne med tidligere år). Gjennomsnittsalderen på deltakerne er 24,0 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) (7 % versus 14 %).

TABELL 1.2.1 ALDER. KOLONNEPROSENT#.

	TOTAL 2022	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	Kjønn		Region				
						Mann	Kvinne	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
18-20 år	14	16	18	13	20	16	12	14	14	17	13	7
21-22 år	28	31	32	27	28	28	27	26	30	31	25	29
23-25 år	30	35	33	36	32	29	31	29	31	33	30	49
26-28 år	21	12	12	15	12	20	23	24	18	15	25	14
29-35 år	7	7	6	10	7	7	7	8	7	4	7	2
Gjennomsnitt	24,0	23,3	23,1	24,0	23,2	24,2	23,8	24,2	23,8	23,5	24,2	24,0

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

1.3 SIVILSTATUS

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

TABELL 1.3.1 SIVILSTATUS. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sør-Øst	Vest	Midt	Nord	Utland
Singel	51	56	49	62	57	49	42	32	50	52	54	48	60
Kjæreste	23	23	23	27	26	23	18	11	23	24	24	21	27
Samboer	23	19	25	10	17	26	35	36	23	22	21	28	11
Gift/registrert partner	3,1	2,8	3,2	0,2	0,4	1,6	5,5	20,3	3,7	2,3	1,6	3,2	1,7

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

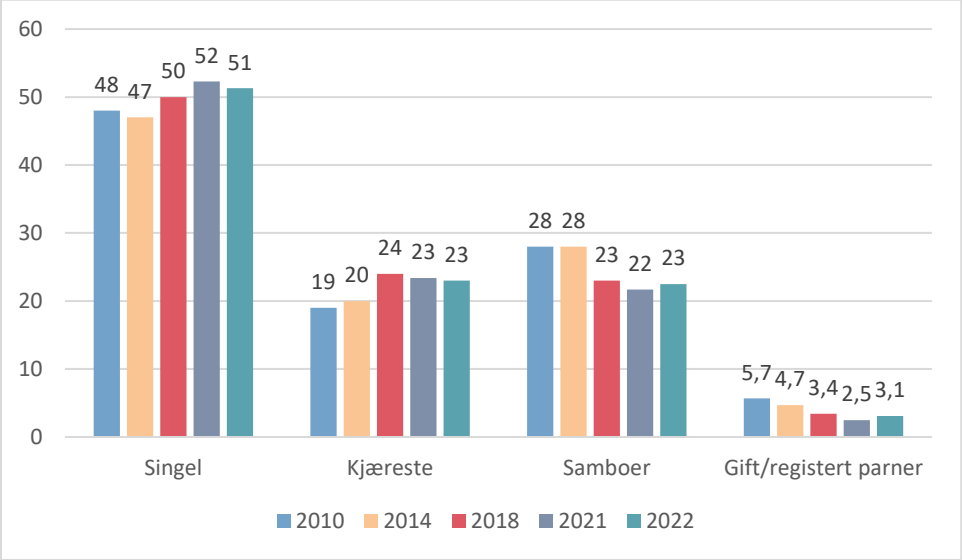
Fordeling på sivilstatus er rimelig stabil på tvers av undersøkelsesår (**Tabell 1.3.2** og **Figur 1.3.1**).

TABELL 1.3.2 SIVILSTATUS. TRENDER#.

	TOTAL 2022	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	2022		2021		2018		2014		2010	
						Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Singel	51	52	50	47	48	56	49	57	50	56	47	53	44	57	43
Kjæreste	23	23	24	20	19	23	23	23	24	23	24	18	21	18	19
Samboer	23	22	23	28	28	19	25	18	24	18	25	25	30	20	32
Gift/registrert partner	3,1	2,5	3,4	4,7	5,7	2,8	3,2	1,9	2,8	3,0	3,7	4,3	4,8	4,7	6,3

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

FIGUR 1.3.1 SIVILSTATUS. TRENDER#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

1.4 LANDBAKGRUNN

De aller fleste deltakerne har norsk landbakgrunn (**Tabell 1.4.1**). Dette gjelder på tvers av kjønn, aldersgrupper og de geografiske regionene. Syv prosent er født i utlandet. Andelen som er født utenfor Norge er noe høyere i den eldste aldersgruppen enn de øvrige (14 %), og blant studentene i Sør-Øst og utenlandsstudentene (9 - 9.5 %); ellers sees bare små eller ingen forskjeller.

TABELL 1.4.1 EGET FØDELAND I NORGE ELLER UTENFOR NORGE#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Selv født i Norge	93	93	93	93	94	94	91	86	91	94	94	94	91
Selv født i utlandet	7,2	7,0	7,3	7,0	6,0	6,2	8,8	13,6	9,1	6,1	5,7	6,3	9,5

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

1.5 INNFLYTTER

Av deltakerne i årets SHoT-undersøkelse regner to av tre seg som innflyttere til byen de studerer i (**Tabell 1.5.1**). Som ved tidligere SHoT-undersøkelser er andelen innflyttere svakt høyere blant mannlige enn blant kvinnelige studenter (68 % versus 66 %). Det er flere innflyttere blant de yngre enn de eldre studentene. Mellom de geografiske regionene er det høyest andel innflyttere blant studentene i Midt-Norge (78 %) og lavest i Sørøst-Norge (62 %). Blant utlandsstudentene er andelen tilflyttere som ventet høy (80 %). Det er usikkert hvorvidt utvekslingsstudenter regner den norske studiebyen eller utvekslingsstudiebyen som «byen de studerer i» når de svarer på dette spørsmålet.

TABELL 1.5.1 REGNER DU DEG SELV SOM INNFLYTTER TIL BYEN DU STUDERER I? KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja	67	68	66	70	71	70	60	42	62	68	78	67	80
Nei	34	32	34	30	29	30	40	58	38	32	22	33	20

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Andelen studenter som regner seg som innflyttere til byen de studerer i har økt med to prosentpoeng siden 2010-undersøkelsen (**Tabell 1.5.2**).

TABELL 1.5.2 REGNER DU DEG SELV SOM INNFLYTTER TIL BYEN DU STUDERER I? TRENDER#.

	TOTAL 2022	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	2022		2018		2014		2010	
					Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Ja	67	67	66	65	68	66	69	66	68	65	67	64
Nei	34	33	34	35	32	34	31	34	32	35	33	36

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

2. BOLIG

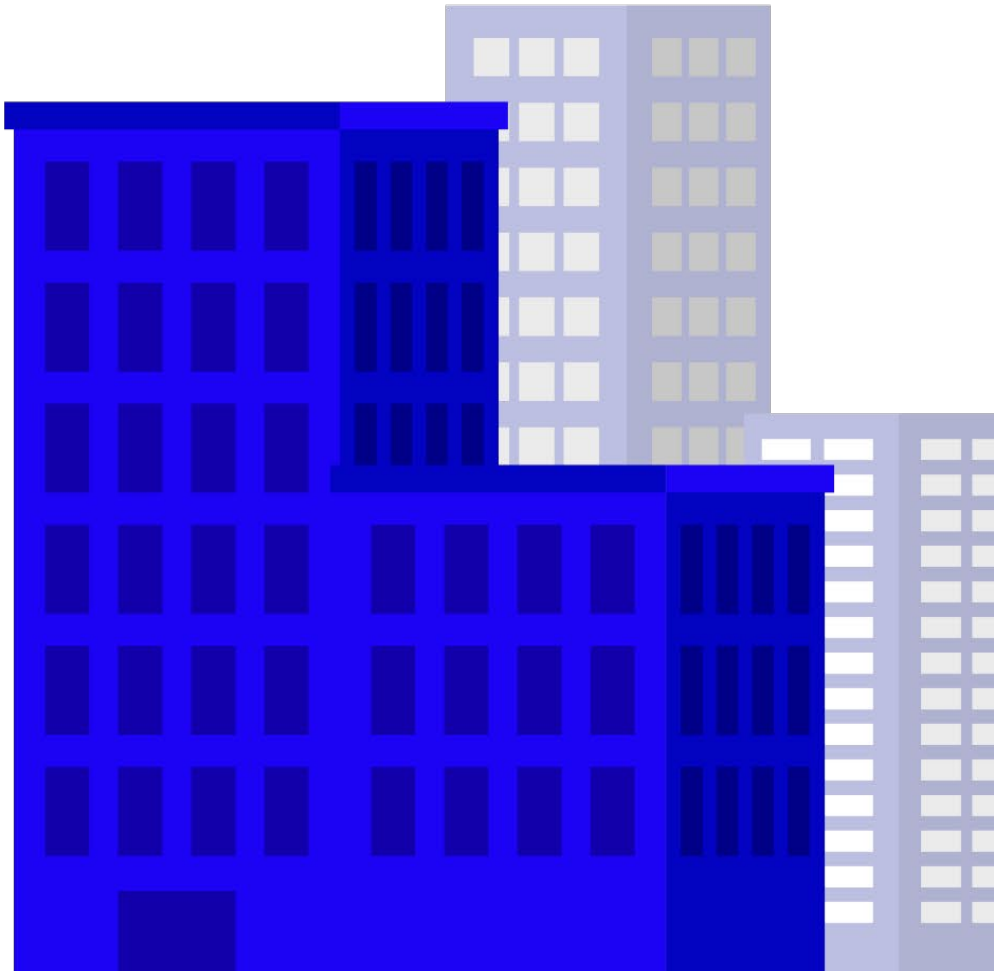
NOEN SENTRALE FUNN:

HVEM STUDENTENE BOR SAMMEN MED

- Flere kvinnelige enn mannlige studenter bor sammen med samboer/partner, mens flere 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 Midt-Norge og blant utenlandsstudentene, hvor majoriteten bor med venner/andre i kollektiv.

STUDENTENES BOSITUASJON

- Over halvparten av studentene bor hos privat utleier.
- De fleste studentene trives godt i bosituasjonen deres, men trivselen er høyest blant de som bor i bolig som de eier selv og lavest blant de som bor i bolig eid av Studentsamskipnaden.
- Sammenlignet med tidligere SHoT- undersøkelser er det en svak økning i studenter som trives dårlig med bosituasjonen, og en tilsvarende reduksjon i studenter som trives godt i bosituasjonen.



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 (27 %). Av de resterende, så bor 20 % alene, og 9 % 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	20	19	20
Bor med samboer/partner	27	23	28
Bor med venner/andre i kollektiv	45	49	44
Bor med foreldre	9	10	8

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er en tydelig overvekt av den yngste studentgruppen (18-20 år) som bor med venner eller andre i kollektiv (52 %), mens denne andelen ligger kun på 12 % i den eldste aldersgruppen (29-35 år) (**Tabell 2.1.2**). Motsatt er det en betydelig alderseffekt knyttet til å bo med samboer/partner, og over halvparten av de eldste studentene bor sammen med samboer/partner, mot 12 % 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	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Bor alene	20	19	20	20	17	18	25	28	22	18	14	24	21
Bor med samboer/partner	27	23	28	12	18	28	41	57	28	25	23	32	13
Bor med venner/andre i kollektiv	45	49	44	52	56	47	29	12	38	50	60	38	63
Bor med foreldre	9	10	8	17	10	6	5	3	11	7	4	6	3

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er flest studenter i Midt-Norge (60 %) og blant utenlandsstudentene (63 %) som bor med venner eller i kollektiv, mens tallet er lavest i Nord-Norge (38 %). Utenlandsstudentene skiller seg markant ut fra resten av studentene ved at få av dem bor med samboer/partner (13%). Andelen studenter som bor alene er lavest i Midt-Norge (14 %) og Vest-Norge (18 %), mens den er høyest i Nord-Norge (24 %).

2.2 HVEM EIER BOLIGEN DU BOR I?

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

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

Det er vanligere blant de yngste studentene (18-20 år) enn blant de eldre å bo enten i bolig eid av Studentsamskipnaden eller av foreldre/slektninger. Motsatt er det vanligere blant de eldste studentene (29-35 år) enn blant de yngste studentene å bo i bolig man eier selv.

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

TABELL 2.2.1 HVEM EIER BOLIGEN DU BOR I? KOLONNEPROSENT#.

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

2.3 TRIVSEL BOLIGSITUASJON

Når det gjelder trivsel med bosituasjonen, viser årets undersøkelse at et stort flertall (76 %) trives godt med bosituasjonen (**Tabell 2.3.1**), mens 9 % rapporterer om dårlig trivsel. Det er kun små kjønns- og aldersforskjeller, men noen flere av de yngste studentene (18-20 år) rapporterer om dårlig trivsel med bosituasjonen enn de eldre studentene. Det er også kun små regionale forskjeller, mens det er minimalt flere utenlandsstudenter sammenlignet med innenlandsstudenter som rapporterer om god trivsel med bosituasjonen.

TABELL 2.3.1 HVOR GODT TRIVES DU MED BOSITUASJONEN? KOLONNEPROSENT#.

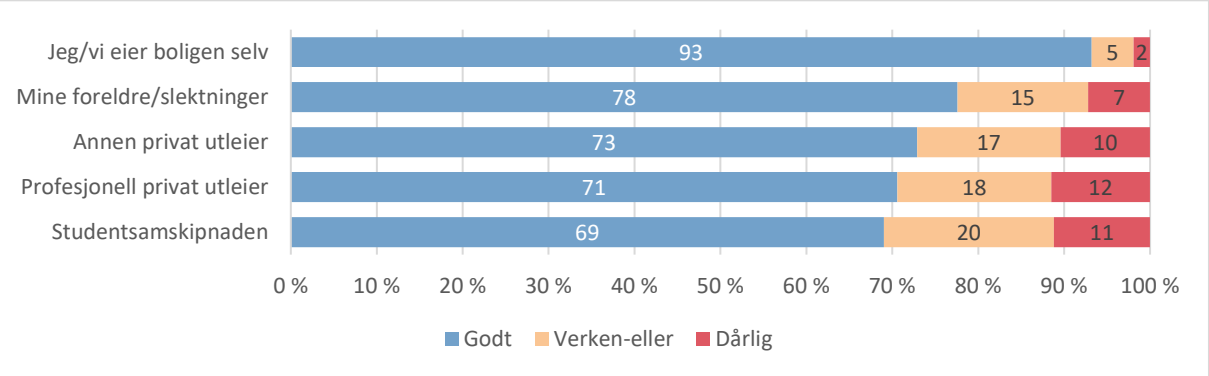
	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Dårlig*	9	9	9	11	9	8	9	8	9	9	8	9	6
Verken-eller	15	17	14	17	15	15	15	13	16	15	14	16	14
Godt**	76	74	77	71	76	78	76	79	75	76	78	74	79

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Andelen studenter som angir at de trives ganske godt eller svært godt med bosituasjonen varierer i forhold til hvem som eier boligen (**Figur 2.3.1**). Trivselen med bosituasjonen er høyest blant de som bor i bolig som de eier selv (93 %), mens trivselen med bosituasjonen er lavest blant de som bor i bolig eid av Studentsamskipnaden (69 %).

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

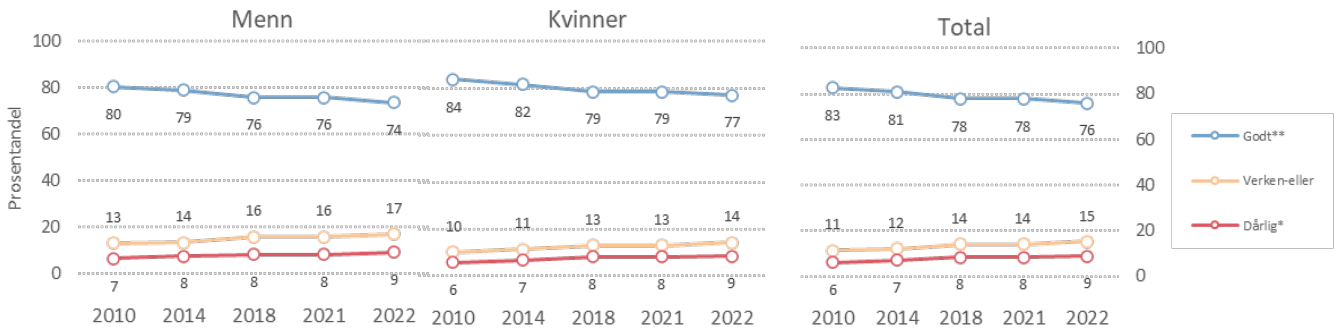


*Godt = Inkluderer de som har svart "ganske godt" og "svært godt". Dårlig = Inkluderer de som har svart "ganske dårlig" og "svært dårlig"

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Trendanalysene viser at det har vært en svak økning i andelen studenter som trives dårlig med bosituasjonen (**Figur 2.3.2**). Tallene har gått fra 6 % i 2010 til 9 % i 2022. Dette gjenspeiler seg også i en tilsvarende reduksjon i andelen studenter som trives godt med bosituasjonen. Her har tallet gått fra 83 % i 2010 ned til 76 % i 2022. Forverringen av trivsel med bosituasjonen har skjedd hos både mannlige og kvinnelige studenter.

FIGUR 2.3.2 HVOR GODT TRIVES DU MED BOSITUASJONEN? TRENDER#.



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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

3. ØKONOMI

NOEN SENTRALE FUNN:

INNTEKSTGIVENDE ARBEID SISTE ÅR

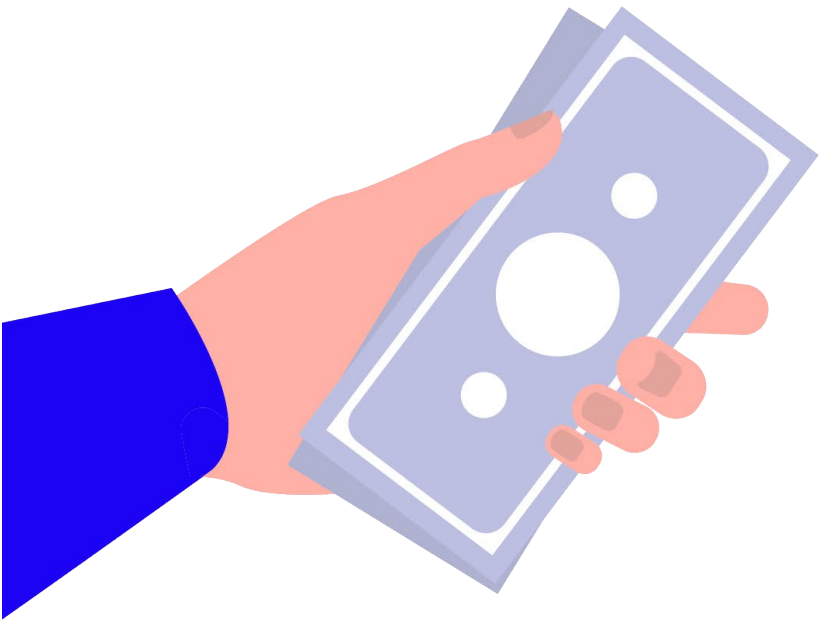
- Et stort flertall av studentene har hatt inntektsgivende arbeid det siste året (84 %), og dette gjelder noen flere kvinnelige enn mannlige studenter.

BRUTTO INNTEKT UTENOM LÅN OG STIPEND

- De fleste studentene har hatt inntektsgivende arbeid det siste år. Kun et fåtall (4 %) rapporterer om liten eller ingen inntekt (0-10.000 kroner), samtidig som det også er relativt få (14 %) som har hatt inntekt på over 201.000 kroner. Det er få kjønnsforskjeller i inntektsnivået.
- Andelen studenter med høy inntekt stiger gradvis med alder.
- Det er regionale forskjeller i inntektsnivåene. Studenter i Nord-Norge har oftere høy inntekt, og sjeldnere ingen eller lav inntekt. Studenter i Midt-Norge og utenlandsstudentene har sjeldnest høy inntekt, og oftere ingen eller lav inntekt.

ØKONOMISK ROBUSTHET

- 6 % av studentene rapporterer at de ofte har hatt problemer med å klare løpende utgifter, mens 28 % angir at de det siste året ville hatt problemer med å klare en uforutsett utgift på 5000 kroner.
- Det er flere kvinnelige studenter enn mannlige studenter (30 % versus 25 %) som oppgir at de ville hatt problemer med en slik utgift det siste året. Det er flest studenter i Sørøst-Norge som rapporterer å ha hatt disse problemene det siste året.
- Sammenlignet med tidligere SHoT-undersøkelser er det i 2022 færre studenter som rapporterer at de ville hatt problemer med en uforutsett utgift på 5000 kroner.



3.1 INNTEKTSGIVENDE ARBEID I LØPET AV DET SISTE ÅRET

I årets SHoT-undersøkelse kommer det fram at 84 % av studentene har hatt inntektsgivende arbeid det 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 det siste året, og det er minimale regionale forskjeller. Omtrent like mange utenlandsstudenter som innenlandsstudenter har hatt inntektsgivende arbeid det siste året.

TABELL 3.1.1 HAR DU HATT INNTEKTSGIVENDE ARBEID I LØPET AV DET SISTE ÅRET? KOLONNEPROSENT#.

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

3.2 BRUTTO INNTEKT U/LÅN OG STIPEND

Det kommer også fram at 96 % av studentene har hatt en inntekt (utenom lån og stipend) siste år mellom 11.000 og 200.000 kroner (**Tabell 3.2.1**), og herunder er det flest som har hatt en inntekt mellom 51.000 og 100.000 kroner (33 %), etterfulgt av de som har tjent mellom 101.000 og 200.000 kroner (28 %).

Det er små forskjeller på tvers av kjønn i forhold til inntekt siste år. Mannlige studenter tjener noe oftere enn kvinnelige studenter over 201.000 kroner (16 % versus 14 %), men tjener også noe oftere mellom 0 og 10.000 kroner (3,9 % versus 3,5 %). Kvinnelige studenter har på sin side oftere enn mannlige studenter hatt en inntekt i spennet mellom 11.000 og 100.000 kroner.

TABELL 3.2.1 BRUTTO ÅRSINNTEKT I FJOR*. KOLONNEPROSENT#.

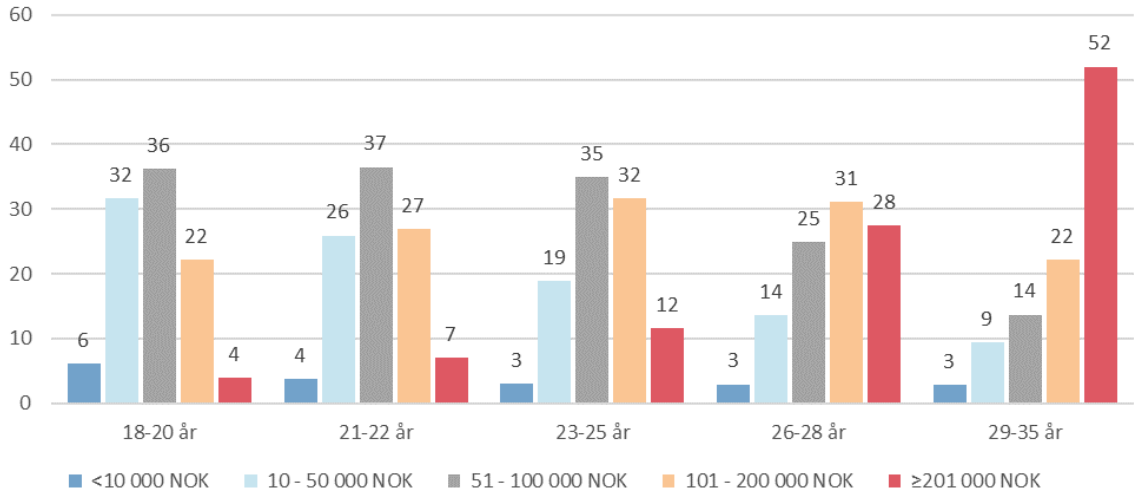
	Totalt	Kjønn	
		Mann	Kvinne
0 til 10.000 kr	3,6	3,9	3,5
11.000 til 50.000 kr	22	21	22
51.000 til 100.000 kr	33	31	33
101.000 til 200.000 kr	28	28	28
201.000 kr eller mer	14	16	14

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er klare aldersforskjeller i inntekt siste år (**Figur 3.2.1**). De yngste studentene (18-20 år) har oftest ingen eller lav inntekt, og svært få av disse har en inntekt over 201.000 (4 %). Til sammenligning har 52 % av de eldste studentene en inntekt over 201.000 kroner. Det er et tydelig mønster med at andelen som har hatt en relativt sett høyere inntekt siste år øker med økende alder.

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

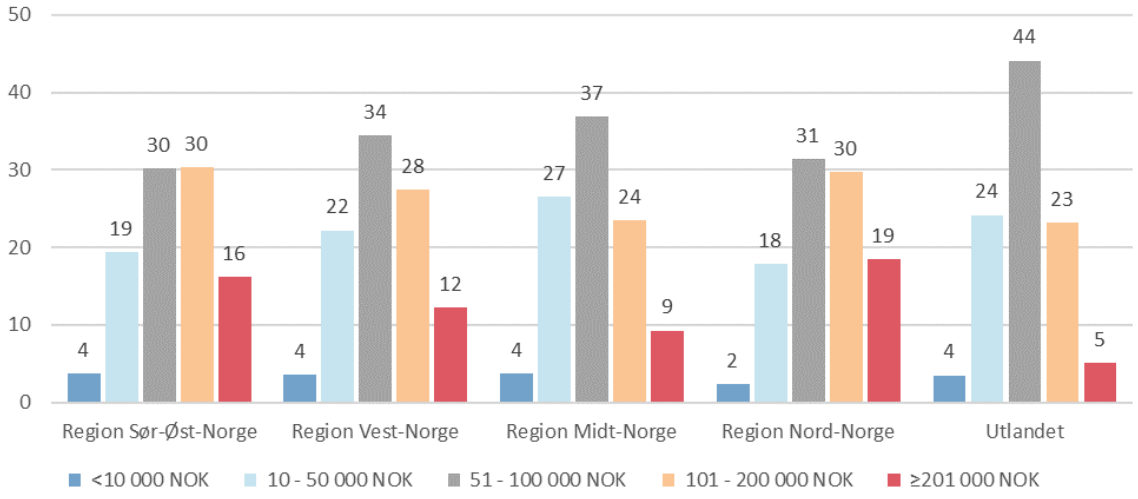


*Gjelder inntekt før skatt og avdrag, og ikke inkludert utbetalinger av lån og stipend.

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Når det gjelder regionale forskjeller (**Figur 3.2.2**), så utmerker studenter i Nord-Norge seg med å oftest ha hatt en inntekt over 201.000 kroner siste år (19 %), og det er også i Nord-Norge at studentene sjeldnest har lav eller ingen inntekt. Til sammenligning har kun 9 % av studenter i Midt-Norge og 5 % blant utenlandsstudentene hatt en inntekt på over 201.000 kroner siste år. Midt-Norge og utenlandsstudentene ligger også høyest i andelen studenter som har hatt lav eller ingen inntekt.

FIGUR 3.2.2 BRUTTO ÅRSINNTEKT I FJOR*. STRATIFISERT PÅ REGION. KOLONNEPROSENT#.



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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

3.3 ØKONOMISK ROBUSTHET

Årets SHoT-undersøkelse viser at det er kun rundt halvparten av studentene (55 %) som oppgir at de i løpet av det 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 (21 %), og de som oppgir at de av og til har hatt slike problemer (19 %). Totalt er det kun 6 % av studentene som oppgir at de ofte har hatt slike problemer det siste året.

Det er noen flere kvinnelige enn mannlige studenter som oppgir at de av og til eller ofte har hatt problemer med å klare løpende utgifter. Dette problemet øker noe med økende alder, og i den eldste gruppen av studenter (29-35 år) oppgir 8 % at de ofte har problemer med å klare løpende utgifter, mot 4 % i den yngste aldersgruppen (18-20 år). Videre er det noen regionale forskjeller. Flest studenter i Sørøst-Norge (7 %) oppgir å ofte ha problemer med å klare løpende utgifter.

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

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Aldri	55	59	53	62	56	54	47	50	51	56	61	52	68
Sjelden	21	20	21	19	21	21	23	21	21	21	20	22	16
Av og til	19	16	20	15	18	19	22	21	20	18	15	20	13
Ofte	6	6	6	4	6	6	8	8	7	5	4	6	3

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Videre oppgir 28 % av studentene at de i mesteparten av det siste året ville hatt problemer med å klare en uforutsett utgift på 5000 kroner (**Tabell 3.3.2**). Det er flere kvinnelige studenter enn mannlige studenter (30 % versus 25 %) som oppgir at de ville hatt problemer med en slik utgift det siste året. Problemet øker noe med alder, og varierer regionalt. Flest studenter i Sør-Øst (31 %) bekrefter at de ville hatt dette problemet, mens tallet er lavest i Midt-Norge (24 %) og blant utenlandsstudentene (19 %).

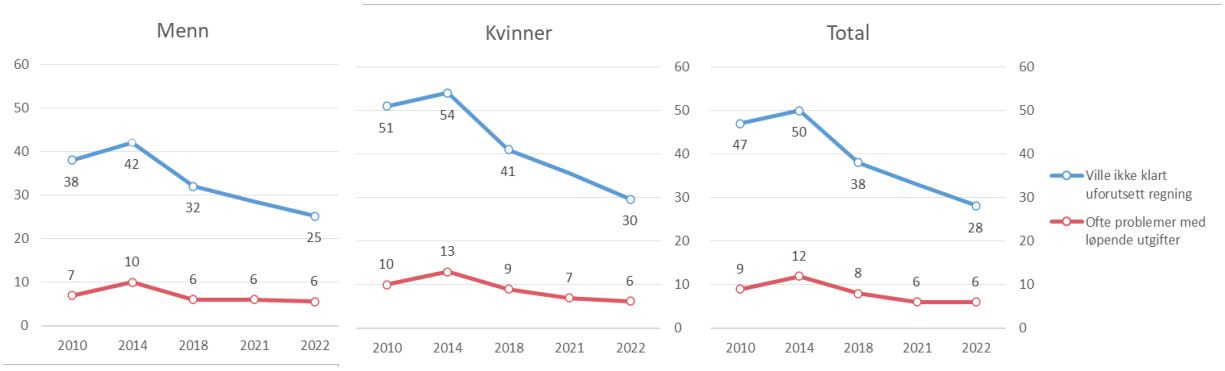
TABELL 3.3.2 VILLE I MESTEPARTEN AV SISTE 12 MÅNEDER KLART EN UFORUTSETT REGNING PÅ 5000 KR. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja	72	75	70	74	72	71	68	72	70	73	76	70	81
Nei	28	25	30	26	28	29	32	28	31	28	24	30	19

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Sammenlignet med SHoT-undersøkelsene i 2018 og 2021 er det små forskjeller i andelen som rapporterer å ofte ha problemer med å klare løpende utgifter (rød linje). (**Figur 3.3.1**). Det er derimot en tydelig reduksjon i andelen studenter som angir at de ikke ville klart en uforutsett utgift på 5000 kroner (38 % i 2018 imot 28 % i 2022). 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

- Et klart flertall av studentene (75 %) rapporterer at de er fornøyde med studiebyen/-stedet totalt sett. Tilfredsheten er lavest blant de eldste studentene, og blant studenter i Sørøst- og Nord-Norge, mens den er høyest blant utenlandsstudenter og studenter i Vest- og Midt-Norge.
- Den generelle tilfredsheten med studiebyen er omtrent på samme nivå som i 2018, men noe lavere enn i 2010 og 2014.
- Om lag 6 av 10 studenter rapporterer at de er fornøyde med kulturtilbudet, helsetilbudet, kollektivtilbudet, utelivstilbudet og studentmiljøet i studiebyen, mens bare en tredjedel er fornøyd med boligtilbudet.
- Tilfredsheten med studiebyen/-stedet i forhold til kultur-, helse-, kollektiv-, utelivstilbud og studentmiljøet er undersøkt på tvers av studiesteder for hver enkelt region. Samlet sett er det et mønster hvor de store byene (Oslo, Bergen, Trondheim, Tromsø) ligger relativt sett høyt på tilfredshet sammenlignet med mindre studiesteder, samtidig som det er stor variasjon i forhold til hvor godt de mindre studiestedene kommer ut i forhold til tilfredshet på de ulike målene.

DELTAKELSE I FADDERORDNINGEN

- Et klart flertall (77 %) av studentene rapporterer at de deltok i fadderordningen da de var nye som studenter, og noen flere mannlige enn kvinnelige studenter deltok i fadderordningen. Andelen er noe lavere i Sørøst- og Nord-Norge sammenlignet med resten av landet.
- Andelen studenter som deltar i fadderordningen har sunket noe siden 2018 (81 %).

MOTTAKELSE PÅ NÅVÆRENDE STUDIEPROGRAM

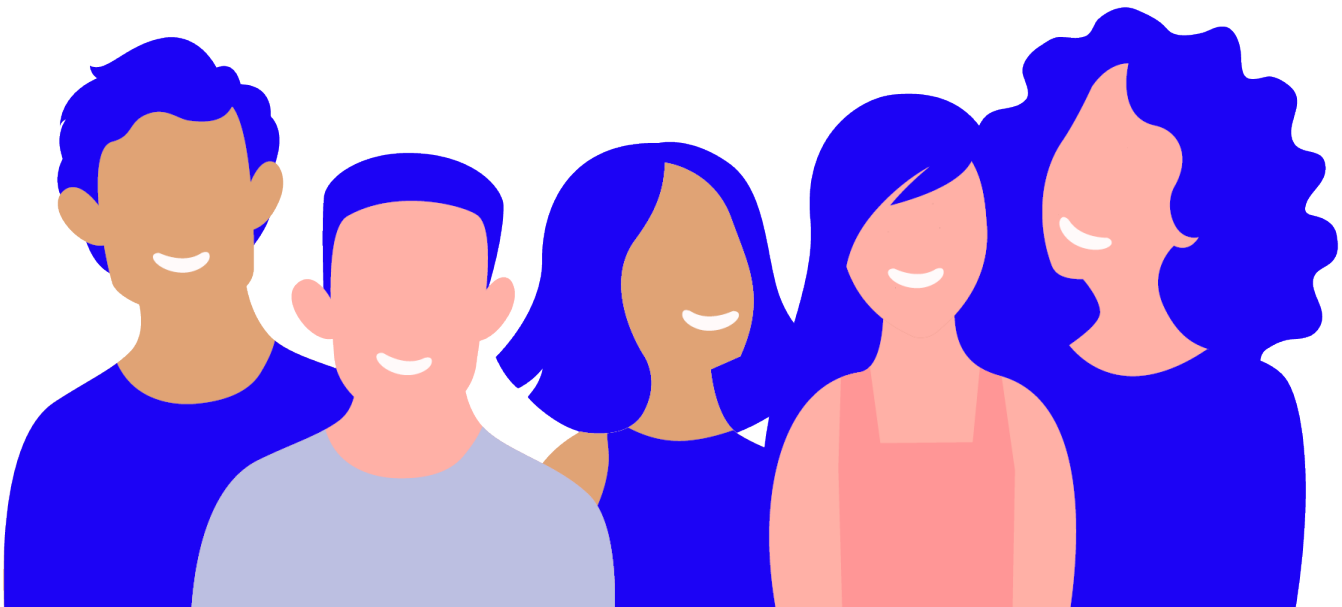
- Majoriteten av studentene (86 %) angir at de opplevde å bli godt mottatt på nåværende studieprogram, og mannlige studenter rapporterer noe høyere grad av tilfredshet på dette området enn kvinnelige studenter. Andelen som opplevde seg godt mottatt på studieprogrammet synker med økende alder. Andelen er høyest blant studenter i Midt-Norge (89 %), og er lavest blant studentene i Nord-Norge (86 %).
- Selv om det er vanskelig å etablere pålitelige trender grunnet ulike svaralternativer i tidligere undersøkelser, kan resultatene tyde på at tilfredsheten med hvordan studentene ble mottatt på studieprogrammet har vært relativt stabil siden 2014.

DELTAKELSE I FRIVILLIG STUDENTENGASJEMENT

- Om lag 3 av 10 studenter deltar i frivillig studentengasjement. Andelen er høyest blant mannlige studenter, i aldersspennet fra 21 til 25 år, og blant utenlandsstudenter og studenter i Midt-Norge. Deltakelse i frivillig studentengasjement er lavest blant studenter i Nord-Norge.
- Flest studenter angir at de har et frivillig studentengasjement knyttet til idrett, interesseforeninger, og faglige foreninger (ca. 7 %), mens det relativt sett er færrest studenter som er involvert i studentdemokrati (3,5 %).

TRIVSEL MED STUDIET

- Studentene rapporterer relativt sett høyest tilfredshet med undervisningen (55 %), og lavest med tilbakemeldinger på egen læring (33 %).
- Det er kjønnsforskjeller i forhold til hvor tilfredse studentene er med de ulike delområdene av studiet. Kvinnelige studenter er mer fornøyde med egen arbeidsinnsats på studiet, mens mannlige studenter oftere er fornøyde med det fysiske miljøet og veiledningen.



4.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN

4.1.1 TILFREDSHET ALT I ALT

Årets SHoT-undersøkelse viser at et stort flertall av studentene (75 %) er fornøyde med studiebyen alt i alt (**Tabell 4.1.1**). Det er små forskjeller på tvers av kjønn, men det er færre av de eldste studentene (29-35 år) som rapporterer fornøydhet med studiebyen enn av de yngre studentene. Det er i tillegg tydelige regionale forskjeller. Flest studenter i Midt-Norge (84 %), Vest-Norge (82 %) og utenlandsstudentene (83 %) angir at de er fornøyde med studiebyen. Til sammenligning er fornøydheten markant lavere i Sørøst- (69 %) og Nord-Norge (67 %).

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*	7	7	6	7	7	6	7	7	8	4	4	10	5
Verken-eller	19	19	19	17	16	17	23	32	23	14	11	23	12
Fornøyd**	75	74	75	77	77	77	70	61	69	82	84	67	83

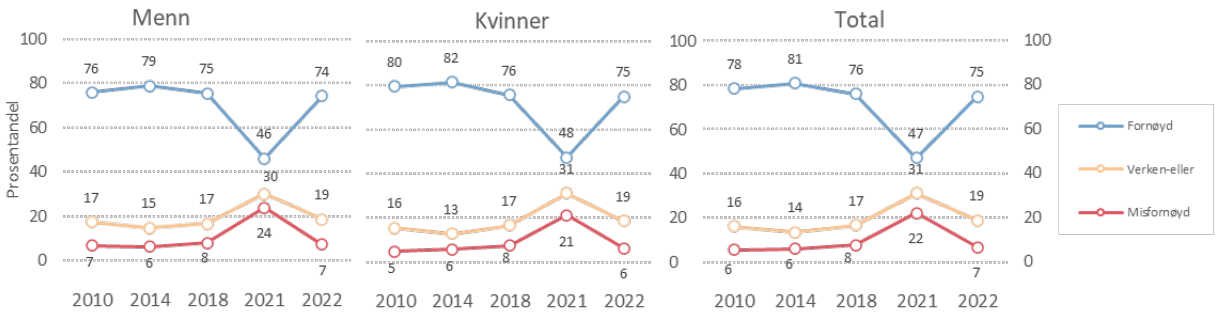
*Inkluderer de som har svart "ganske misfornøyd" og "svært misfornøyd"

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Den generelle tilfredsheten med studiebyen er omtrent på samme nivå som i 2018 (**Figur 4.1.1**), men noe lavere enn i 2010 og 2014. Ikke overraskende skiller tilleggsundersøkelsen i 2021 seg ut med betydelig lavere tilfredshet med studiebyen. Det er kun små kjønnsforskjeller.

FIGUR 4.1.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. TRENDER#.

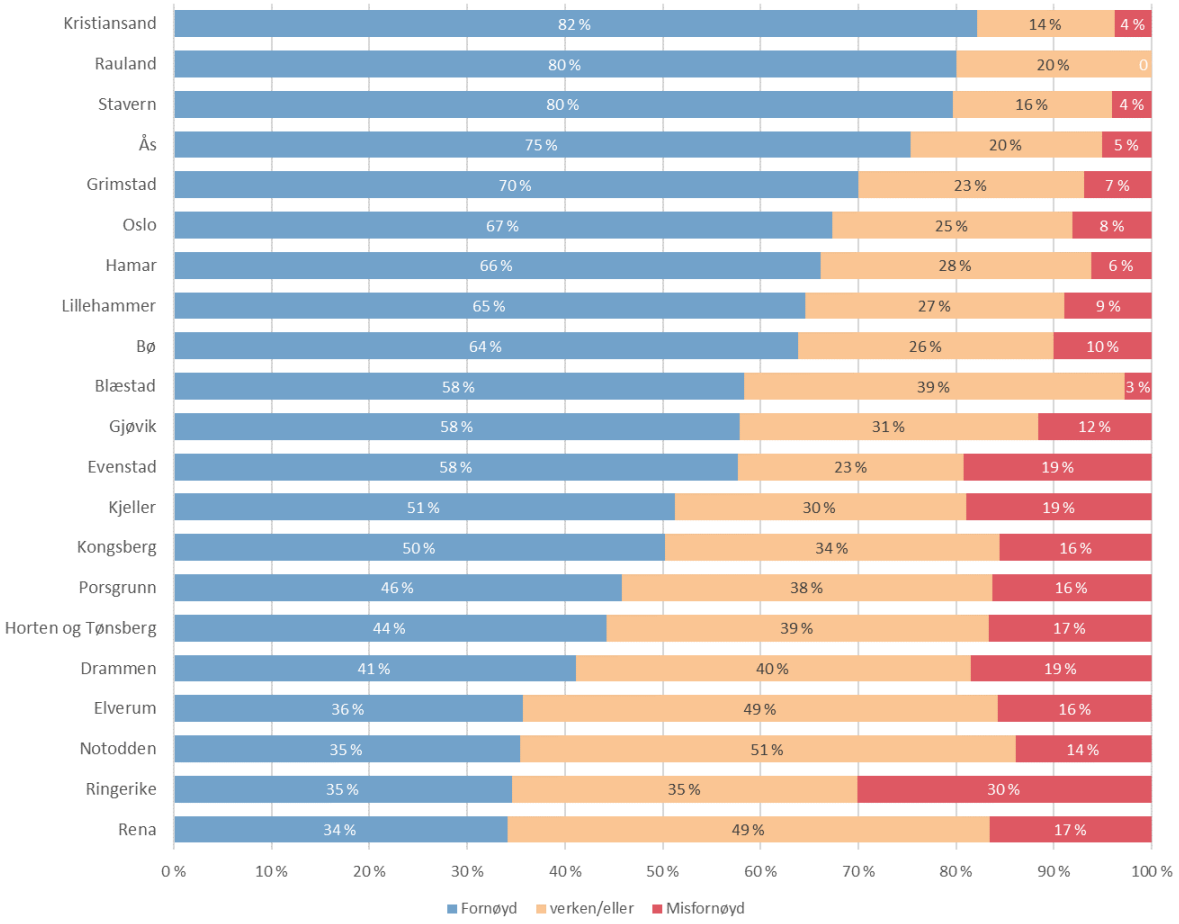


Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er imidlertid betydelige forskjeller i tilfredsheten med studiebyen på tvers av ulike studiesteder. I følgende grafer er tilfredsheten med studiebyen alt i alt oppgitt for henholdsvis studiebyer/steder i Sørøst- (**Figur 4.1.2**), Vest- (**Figur 4.1.3**), Midt- (**Figur 4.1.4**) og Nord-Norge (**Figur 4.1.5**). Generelt vil resultatene for studiebyer/steder hvor det er et lavt antall studenter som har svart ha en større feilmargin enn for studiebyer/steder hvor mange studenter har svart.

I Sørøst-Norge spenner andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde med studiebyen alt i alt fra omtrent 80 % på det høyeste til ca. 35 % på det laveste (**Figur 4.1.2**). Tilfredsheten er høyest blant studentene i Kristiansand, Rauland og Stavern, mens den er lavest på Rena, Ringerike og Notodden.

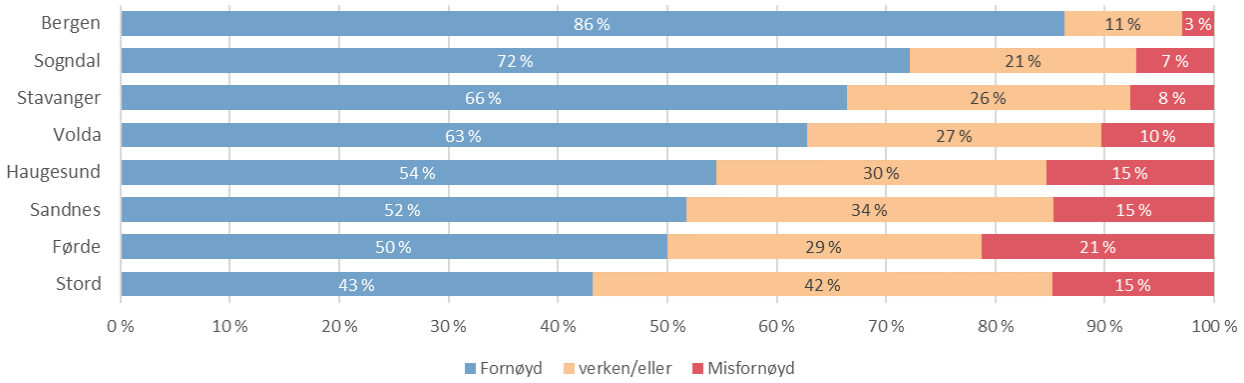
FIGUR 4.1.2 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Blant studentene i Vest-Norge varierer andelen studenter som har svart at de er ganske eller svært fornøyde med studiestedet alt i alt fra 86 % på det høyeste til rundt 43 % på det laveste (**Figur 4.1.3**). Tilfredsheten er høyest blant studenter i Bergen, etterfulgt av Sogndal og Stavanger, mens tilfredsheten er lavest på Stord.

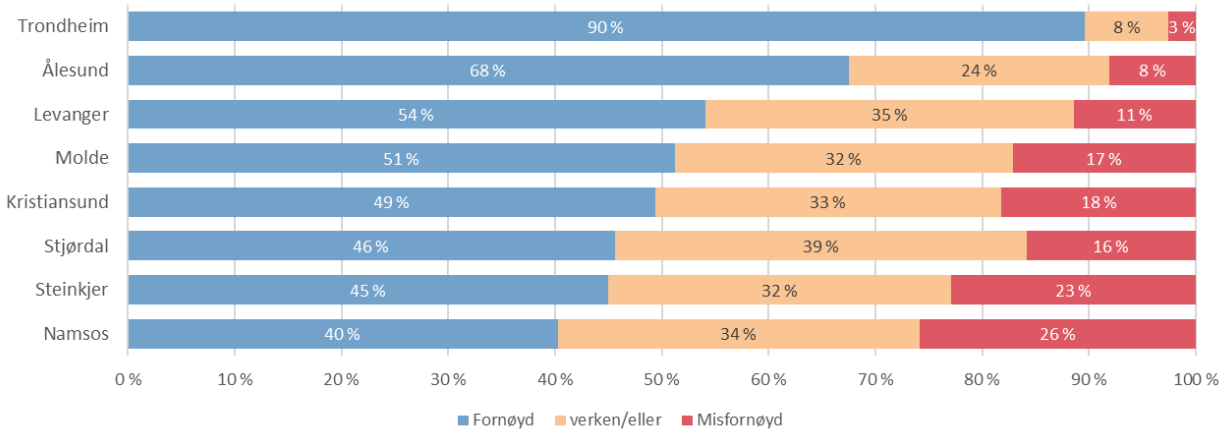
FIGUR 4.1.3 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Blant studenter i Midt-Norge varierer andelen som har svart at de er ganske eller svært fornøyde med studiestedet alt i alt fra 90 % på det høyeste til 40 % på det laveste (**Figur 4.1.4**). Tilfredsheten er høyest blant studenter i Trondheim, etterfulgt av Ålesund, mens tilfredsheten er lavest i Namsos.

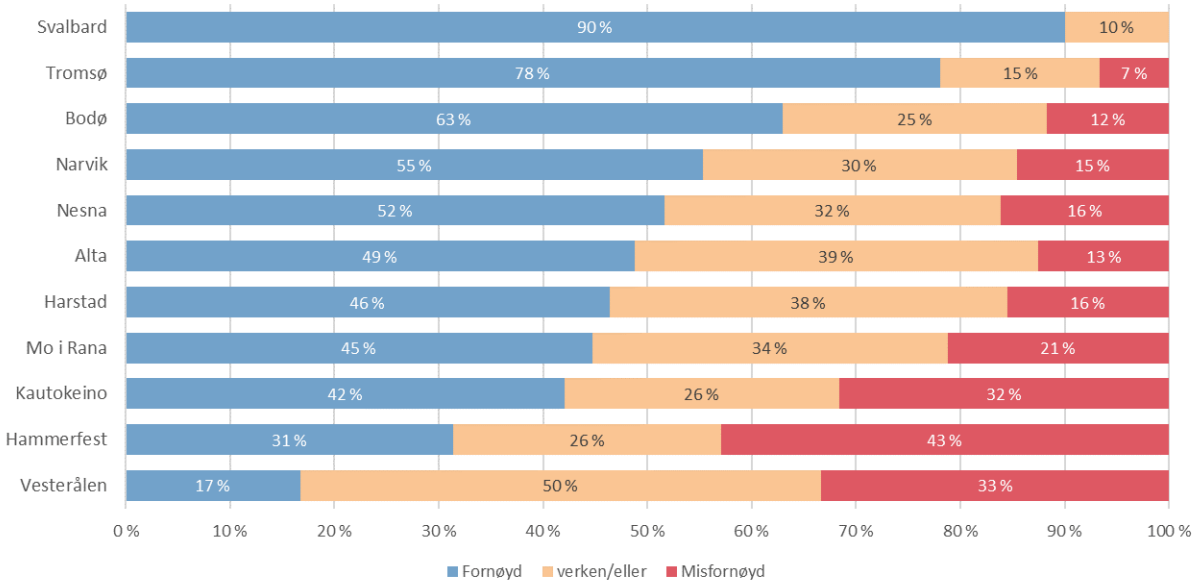
FIGUR 4.1.4 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ALT I ALT. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Blant studentene i Nord-Norge er det på det høyeste 90 % som har svart at de er ganske eller svært fornøyde med studiestedet alt i alt, og under 20 % på det laveste (**Figur 4.1.5**). Tilfredsheten er størst blant studenter på Svalbard, etterfulgt av Tromsø, og lavest blant de i Vesterålen.

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

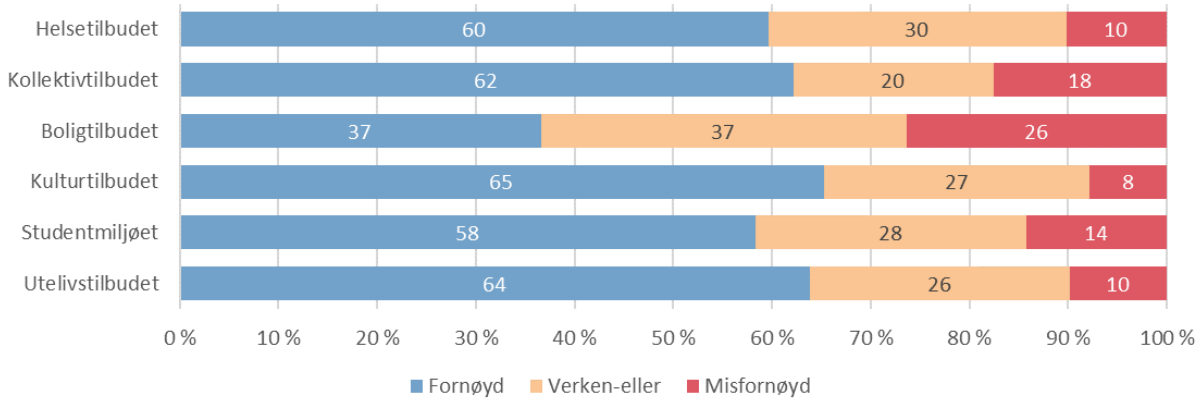


Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

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 60 % av studentene er fornøyde med helsetilbudet, kollektivtilbudet, kulturtilbudet, studentmiljøet og utelivstilbudet. Betydelig færre (37 %) er fornøyde med boligtilbudet.

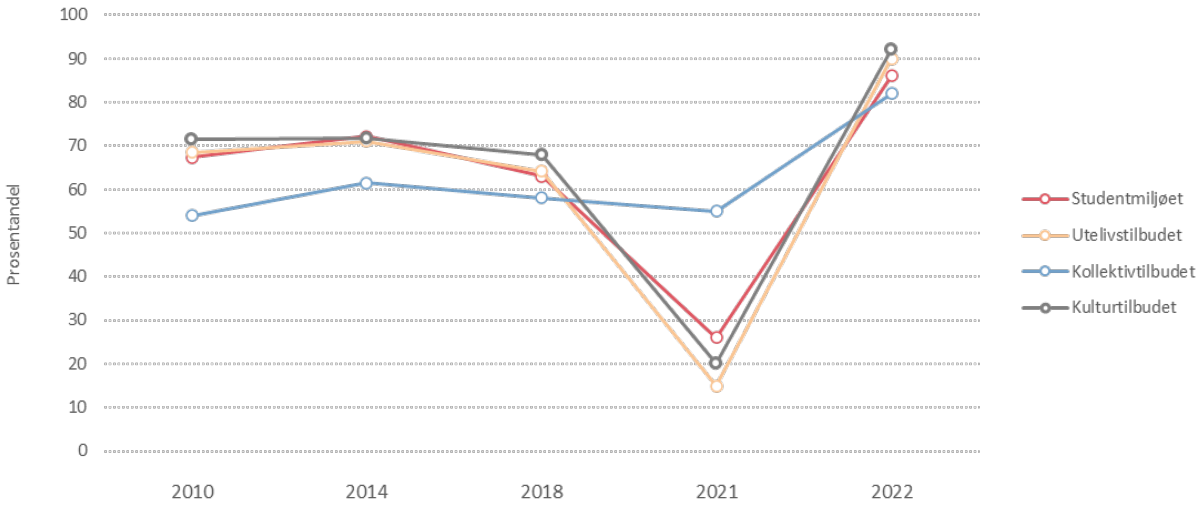
FIGUR 4.1.2.1 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER TEMA. KOLONNEPROSENT#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Årets SHoT-undersøkelse viser at det har vært en tydelig økning i tilfredshet med studiebyen i forhold til både kollektivtilbud, utelivstilbud, studentmiljø og kulturtilbud (**Figur 4.1.2.2**) sammenlignet med alle tidligere runder av SHOT.

FIGUR 4.1.2.2 TILFREDSHET MED STUDIEBYEN ETTER TEMA. TRENDER*.



*Inkluderer de som svarte «ganske fornøyd» eler «svært fornøyd».

Det er relativt få forskjeller i tilfredsheten med studiebyen på tvers av kjønn, alder og region (**Tabell 4.1.2.1**). Kvinnelige studenter er noe mindre fornøyd med studentmiljøet enn mannlige studenter.

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

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

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Kulturtilbudet	65	65	66	65	66	68	64	58	63	68	74	53	75
Helsetilbudet	60	60	60	57	59	63	60	57	59	62	62	54	52
Kollektivtilbudet	62	61	63	67	63	63	59	53	66	70	52	51	70
Utelivstilbudet	64	65	63	61	68	67	59	49	61	68	71	54	78
Boligtilbudet	37	38	36	42	39	37	30	26	31	42	48	26	46
Studentmiljøet	58	62	56	63	62	61	50	39	48	63	76	58	73

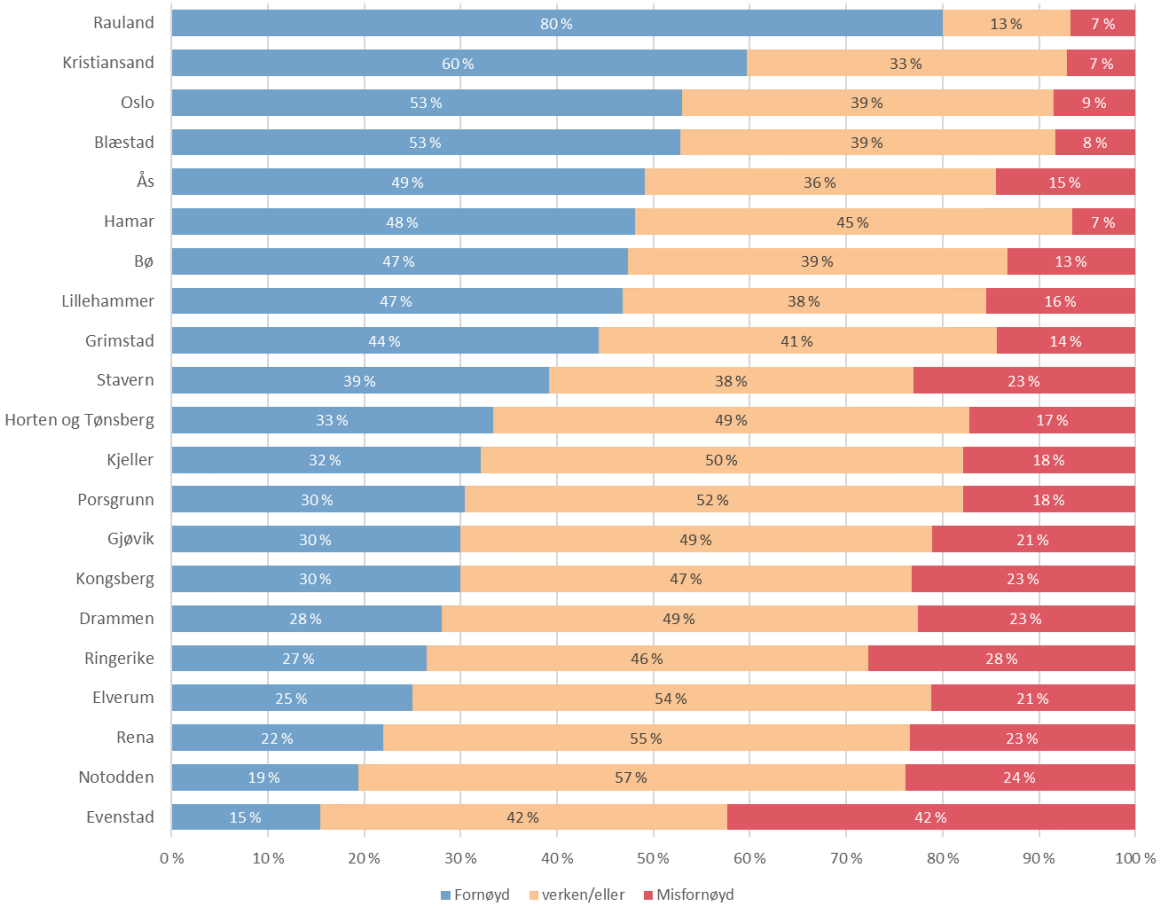
*Inkluderer de som svarte «ganske fornøyd» eler «svært fornøyd».

De regionale forskjellene i tilfredsheten med studiebyen utdypes i større detalj i de neste delkapitlene (kap. 4.2.2 til 4.2.6).

4.1.3 KULTURTILBUDET

Det er betydelige forskjeller på tvers av studiesteder i Sørøst-Norge med tanke på tilfredsheten med kulturtilbudet (**Figur 4.1.3.1**). Andelen studenter som angir at de er ganske fornøyde eller svært fornøyde med kulturtilbudet varierer fra 80 % på det høyeste til 15 % på det laveste. Høyest tilfredshet med kulturtilbudet er på Rauland, etterfulgt av Kristiansand, Oslo og Blæstad, mens den laveste tilfredsheten er på Evenstad og Notodden.

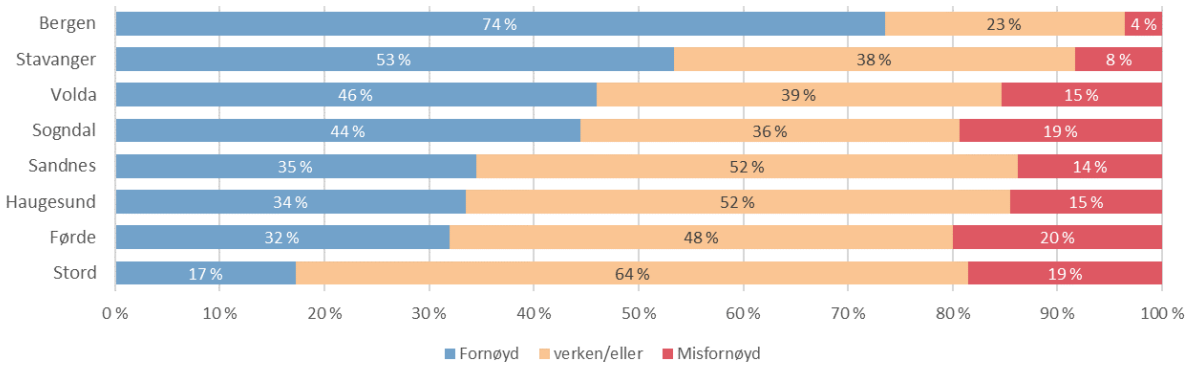
FIGUR 4.1.3.1 TILFREDSHET MED KULTURTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er også markante forskjeller på tvers av studiesteder i Vest-Norge når det gjelder tilfredsheten med kulturtilbudet (**Figur 4.1.3.2**). Andelen studenter som oppgir at de er ganske eller svært fornøyde med kulturtilbudet spenner fra ca. 75 % på det høyeste til under 20 % på det laveste. Høyest tilfredshet med kulturtilbudet er i Bergen, og den aller laveste tilfredsheten er blant studenter på Stord.

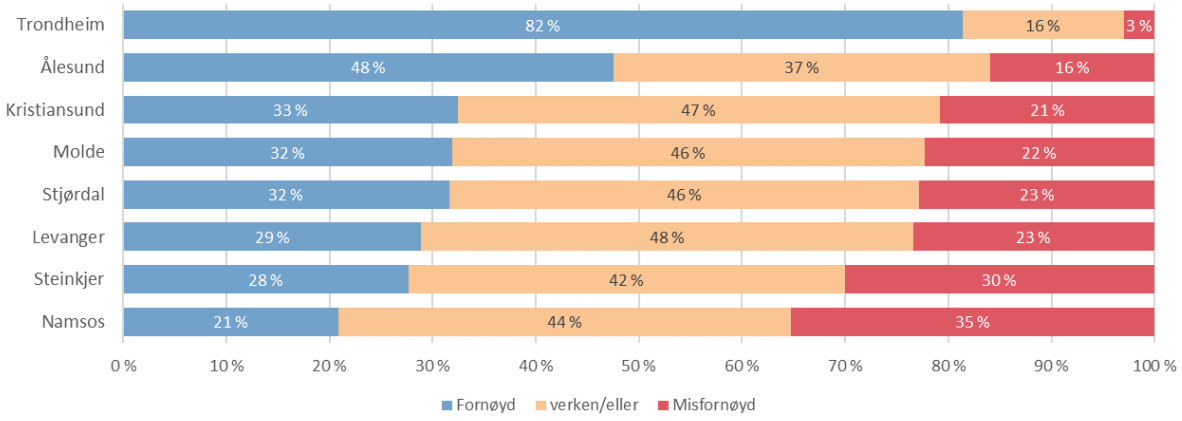
FIGUR 4.1.3.2 TILFREDSHET MED KULTURTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tilfredshet med kulturtilbudet blant studentene i Midt-Norge (**Figur 4.1.3.3**) viser at andelen som er ganske eller svært fornøyde med tilbudet varierer fra over 80 % på det høyest til ca. 20 % på det laveste. Det er markant høyest tilfredshet med kulturtilbudet blant studentene i Trondheim, mens studentene i Namsos oppgir lavest tilfredshet.

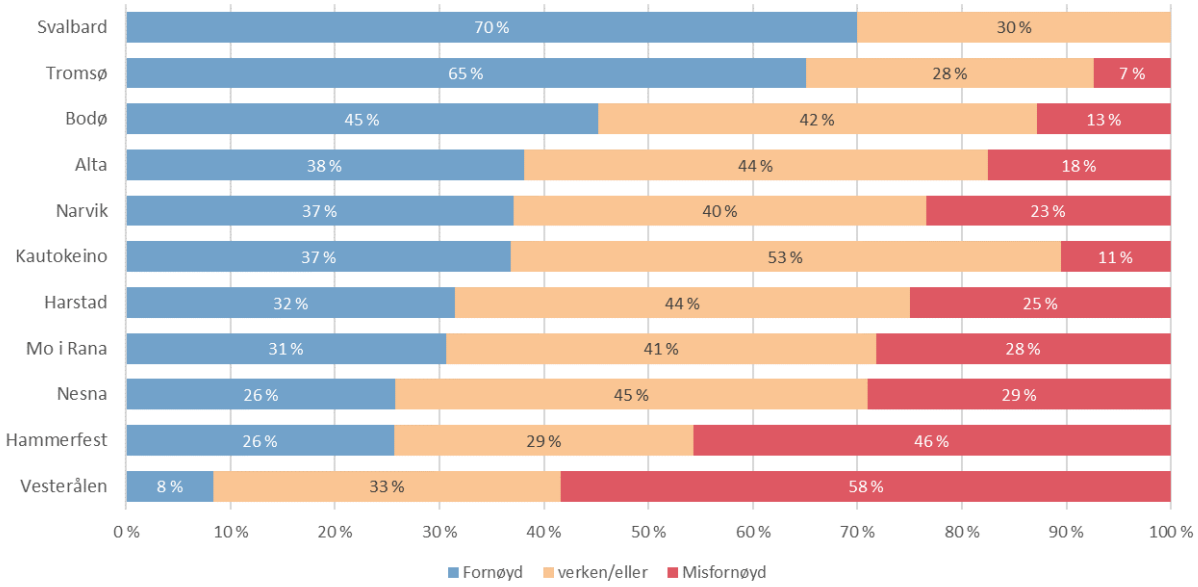
FIGUR 4.1.3.3 TILFREDSHET MED KULTURTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er betydelige forskjeller i tilfredshet på studiesteder i Nord-Norge med tanke på kulturtilbudet (**Figur 4.1.3.4**). Andelen studenter som angir at de er ganske eller svært fornøyde varierer fra 70 % på det høyeste til 8 % på det laveste. Det er høyest tilfredshet på Svalbard, etterfulgt av Tromsø, mens studentene i Vesterålen oppgir klart lavest tilfredshet.

FIGUR 4.1.3.4 TILFREDSHET MED KULTURTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE#.

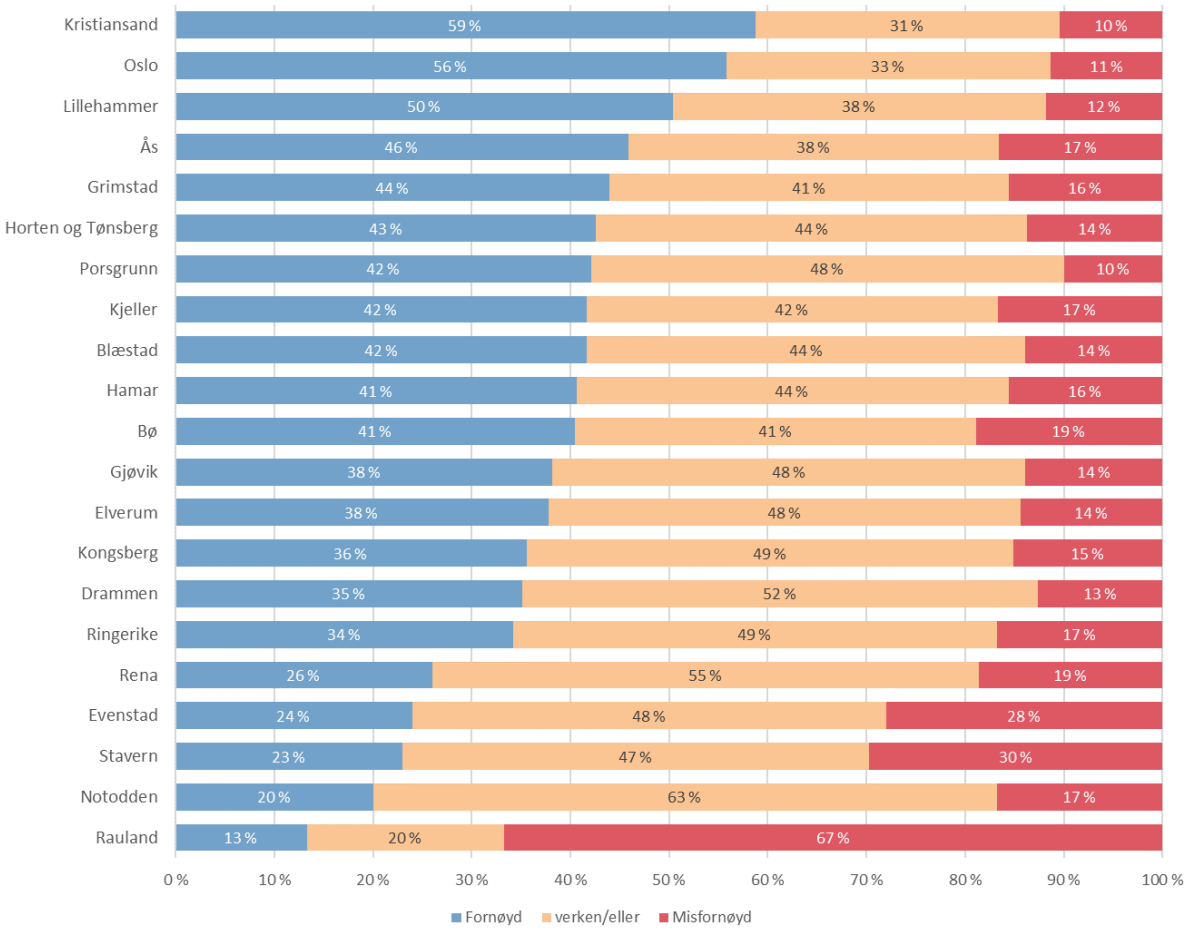


Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

4.1.4 HELSETILBUDET

Tilfredshet med helsetilbudet varierer på tvers av studiesteder i Sørøst-Norge (**Figur 4.1.4.1**). Andelen studenter som oppgir at de er ganske eller svært fornøyde med helsetilbudet er rundt 60 % på det høyeste, og under 15 % på det laveste. Den høyeste tilfredsheten med helsetilbudet finnes blant studentene i Kristiansand, etterfulgt av Oslo og Lillehammer, mens den laveste tilfredsheten er blant studenter på Rauland og Notodden.

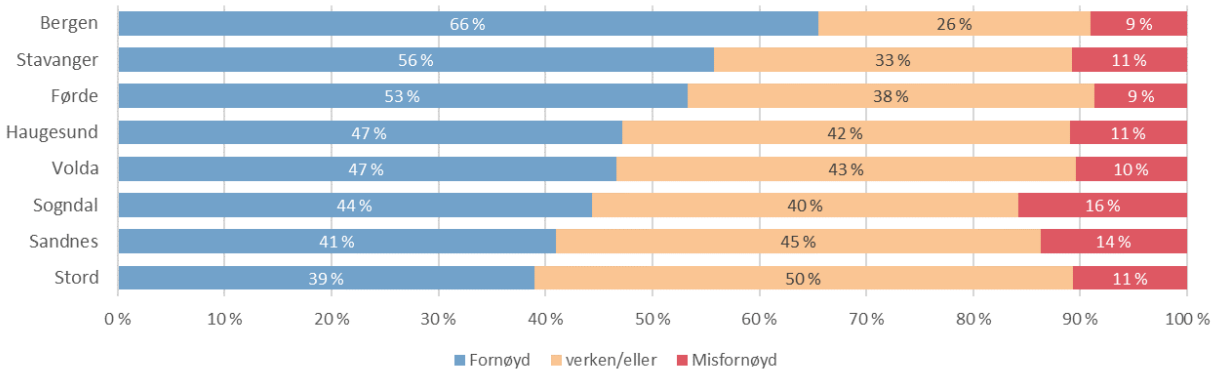
FIGUR 4.1.4.1 TILFREDSHET MED HELSETILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Variasjonen i tilfredshet med helsetilbudet er noe mindre på tvers av studiesteder i Vest-Norge (**Figur 4.1.4.2**). Her ligger andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde med helsetilbudet på ca. 65 % på det høyeste, og på rundt 40 % på det laveste. Den høyeste tilfredsheten med helsetilbudet er i Bergen, etterfulgt av Stavanger, mens den er lavest på Stord og i Sandnes.

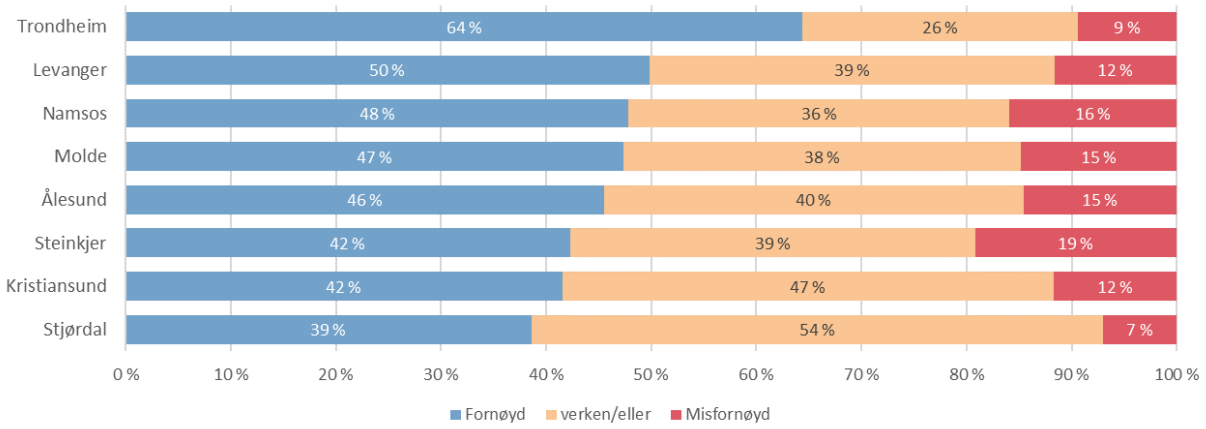
FIGUR 4.1.4.2 TILFREDSHET MED HELSETILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tilfredsheten med helsetilbudet på tvers av studiesteder i Midt-Norge vises i **Figur 4.1.4.3.** Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde med helsetilbudet spenner fra nesten 65 % på det høyeste, til rundt 40 % på det laveste. Tilfredsheten med helsetilbudet er høyest i Trondheim, mens færrest studenter er fornøyde med tilbudet i Stjørdal. De øvrige studiestedene i Midt-Norge ligger forholdsvis jevnt med tanke på tilfredshet med helsetilbudet.

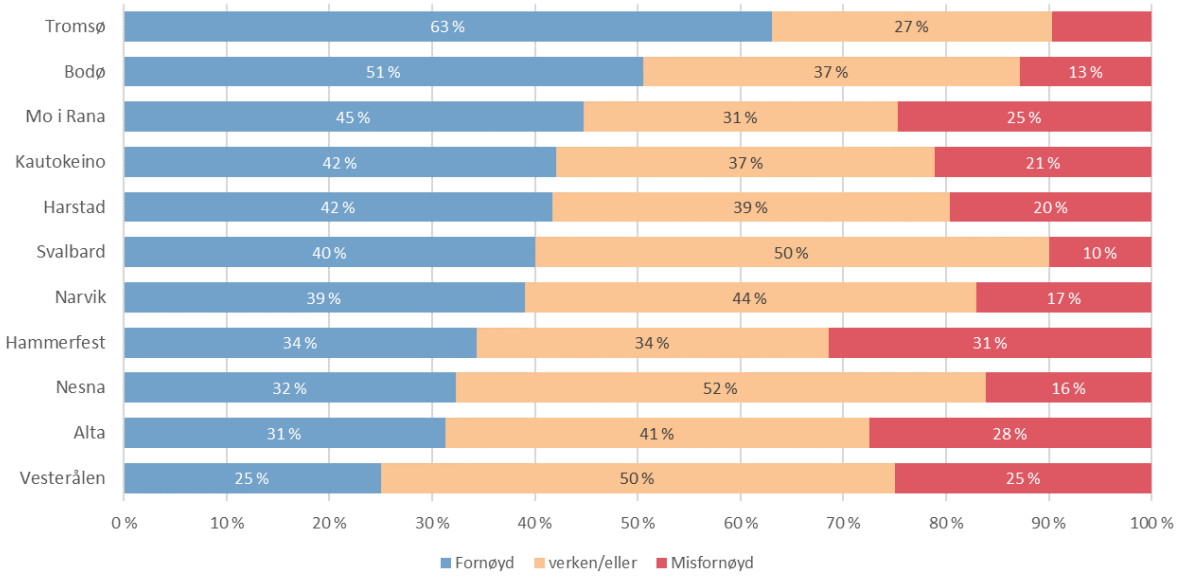
FIGUR 4.1.4.3 TILFREDSHET MED HELSETILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tilfredshet med helsetilbudet varierer mellom studiesteder i Nord-Norge (**Figur 4.1.4.4**). Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde spenner fra over 60 % på det høyeste, til 25 % på det laveste. Størst tilfredshet finnes blant studentene i Tromsø, mens den er lavest i Vesterålen.

FIGUR 4.1.4.4 TILFREDSHET MED HELSETILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE#.

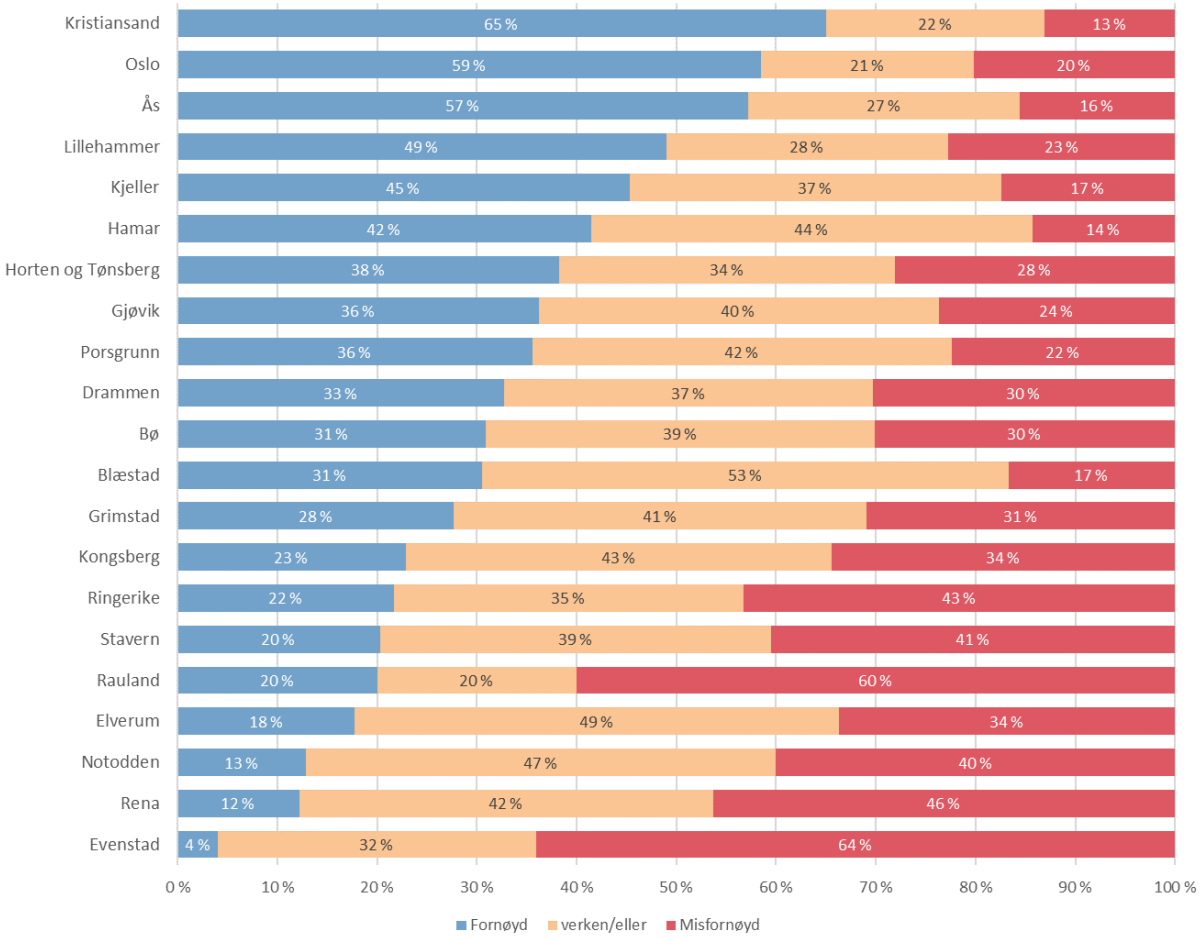


Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

4.1.5 KOLLEKTIVTILBUDET

Det er store forskjeller i tilfredsheten med kollektivtilbudet blant studiesteder i Sørøst-Norge (**Figur 4.1.5.1**). Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde med kollektivtilbudet varierer fra 65 % på det høyeste til 4 % på det laveste. Flest studenter i Kristiansand er tilfredse med kollektivtilbudet, etterfulgt av Oslo og Ås, mens klart færrest studenter er tilfredse med tilbudet på Evenstad.

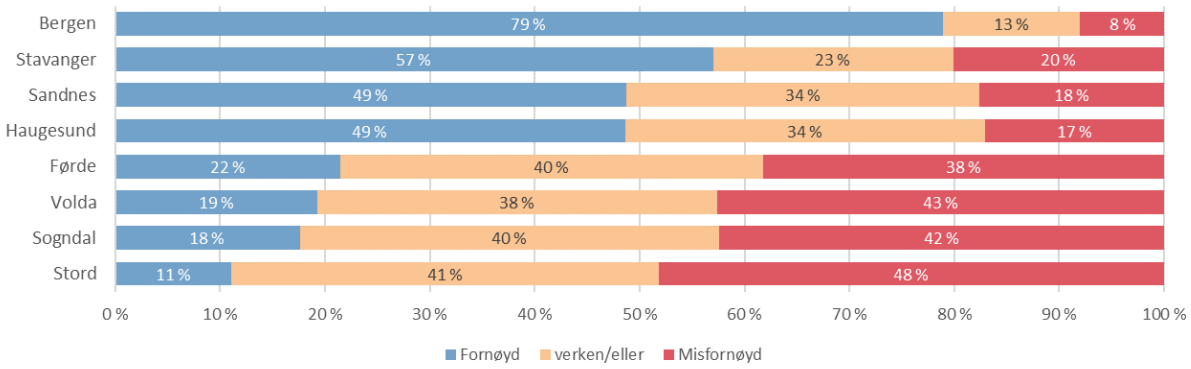
FIGUR 4.1.5.1 TILFREDSHET MED KOLLEKTIVTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er også stor variasjon i tilfredsheten med kollektivtilbudet mellom studiesteder i Vest-Norge (**Figur 4.1.5.2**). På det høyeste er det rundt 80 % av studentene som er ganske eller svært fornøyde med tilbudet, til ca. 10 % på det laveste. Tilfredsheten med kollektivtilbudet er størst blant studentene i Bergen, mens den er lavest på Stord.

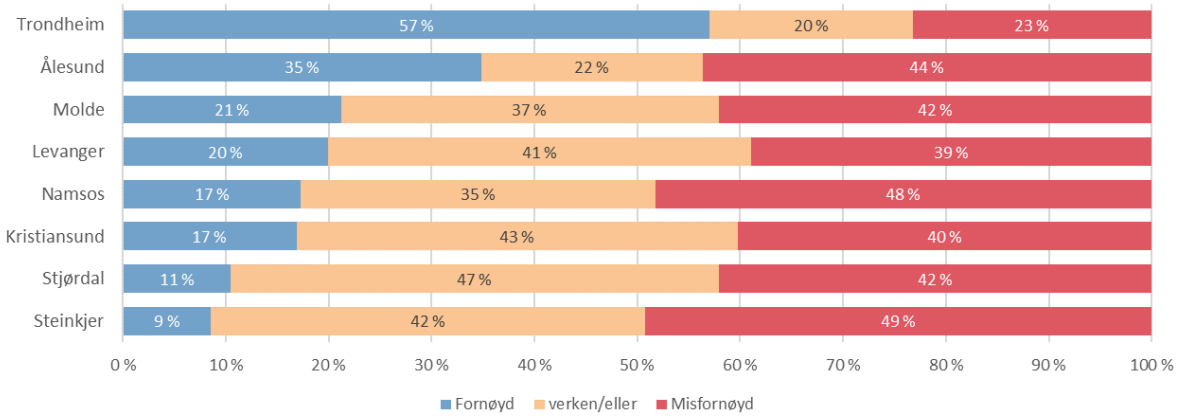
FIGUR 4.1.5.2 TILFREDSHET MED KOLLEKTIVTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tilfredsheten med kollektivtilbudet på studiesteder i Midt-Norge er vist i **Figur 4.1.5.3.** Andelen som er ganske eller svært fornøyde spenner fra omtrent 60 % på det høyeste, til rundt 10 % på det laveste. Klart flest studenter i Trondheim er tilfredse med kollektivtilbudet, mens tilfredsheten er lavest i Steinkjer og Stjørdal.

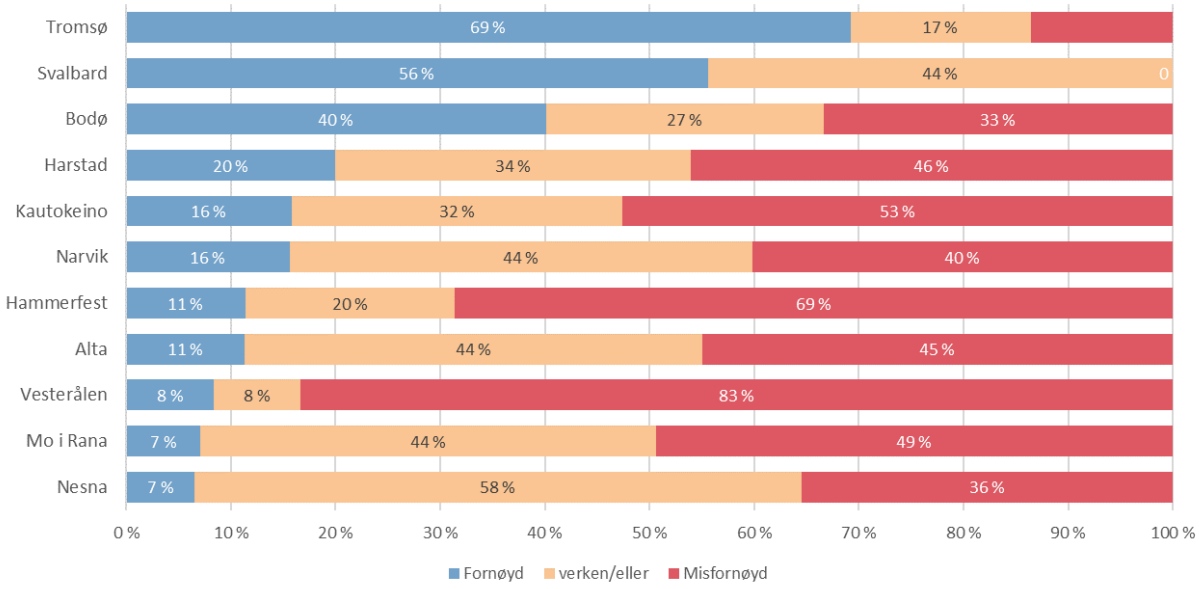
FIGUR 4.1.5.3 TILFREDSHET MED KOLLEKTIVTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er også en markant variasjon i tilfredshet med kollektivtilbudet på studiesteder i Nord-Norge (**Figur 4.1.5.4**). Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde er rundt 70 % på det høyeste, og 7 % på det laveste. Tilfredsheten med kollektivtilbudet er høyest i Tromsø, etterfulgt av Svalbard, og lavest på Nesna, Mo i Rana og Vesterålen.

FIGUR 4.1.5.4 TILFREDSHET MED KOLLEKTIVTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE#.

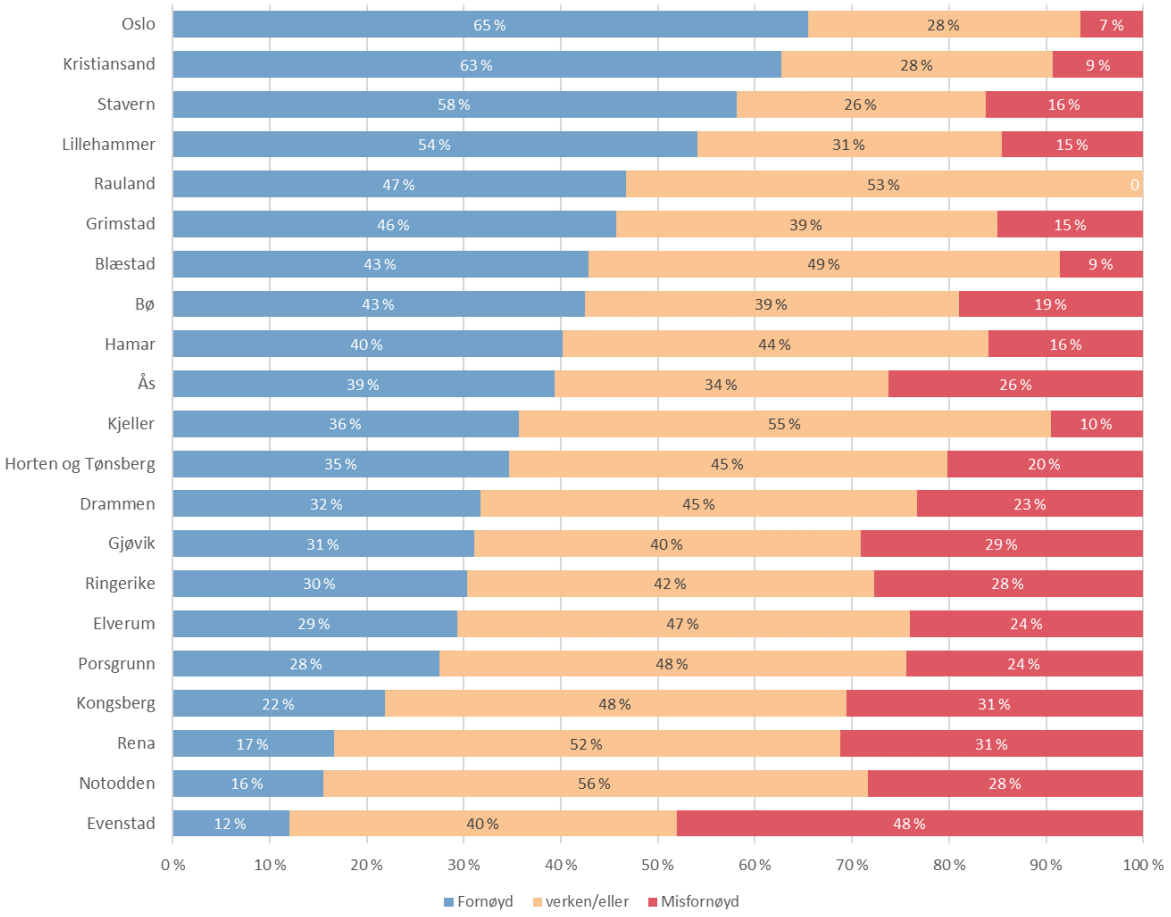


Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

4.1.6 UTELIVSTILBUDET

Når det gjelder tilfredsheten med utelivstilbudet på studiesteder i Sørøst-Norge (**Figur 4.1.6.1**) varierer andelen studenter som angir de er ganske eller svært fornøyde fra 65 % på det høyeste til under 15 % på det laveste. Størst er tilfredsheten med utelivstilbudet i Oslo, etterfulgt av Kristiansand, mens den er lavest blant studenter på Evenstad.

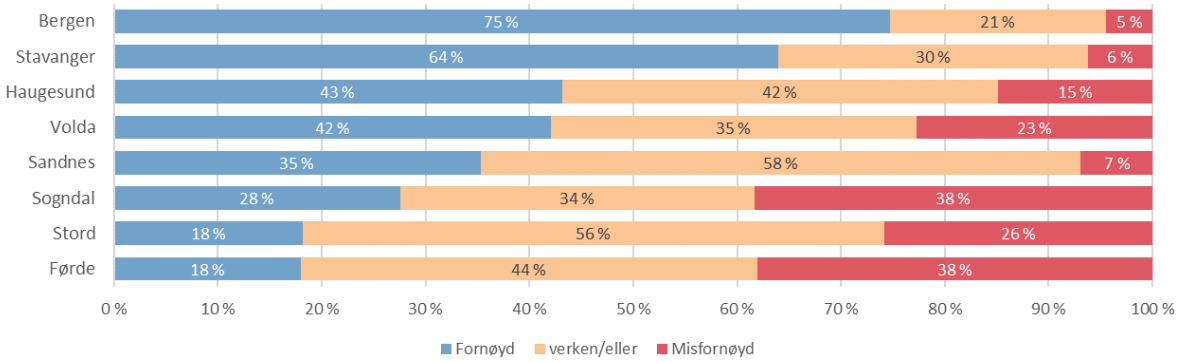
FIGUR 4.1.6.1 TILFREDSHET MED UTELIVSTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tilfredsheten med utelivstilbudet på studiesteder i Vest-Norge vises i **Figur 4.1.6.2**, og varierer betydelig**.** Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde med utelivstilbudet ligger på 75 % på det høyeste, og rundt 20 % på det laveste. Høyest tilfredshet med utelivstilbudet finnes blant studenter i Bergen, etterfulgt av Stavanger. Den laveste tilfredsheten er blant studentene i Førde og på Stord.

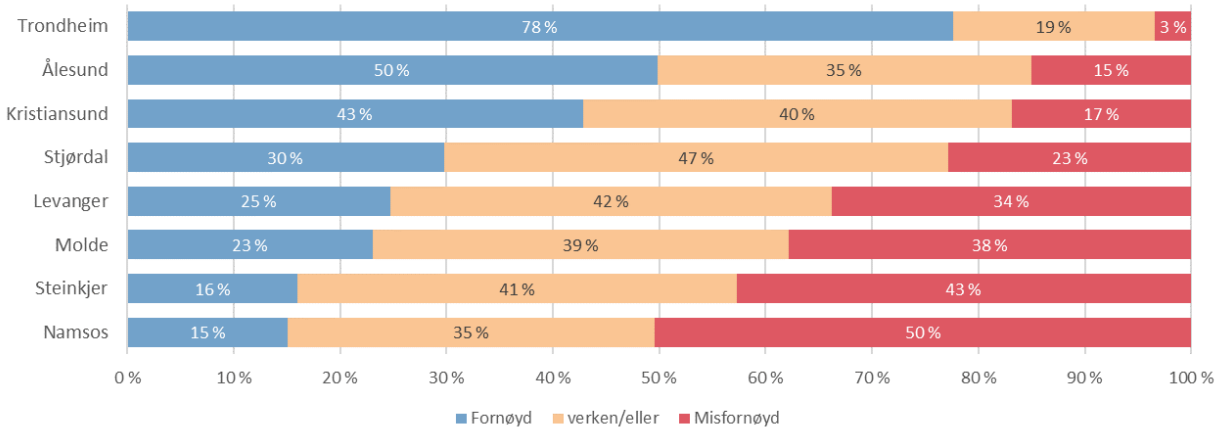
FIGUR 4.1.6.2 TILFREDSHET MED UTELIVSTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Også i Midt-Norge varierer tilfredsheten med utelivstilbudet mellom studiesteder (**Figur 4.1.6.3**). Andelen studenter som svarer at de er ganske eller svært fornøyde med utelivstilbudet spenner fra rundt 80 % på det høyeste, til 15 % på det laveste. Klart flest studenter i Trondheim er fornøyd med utelivstilbudet, mens tilfredsheten er lavest blant studenter i Namsos og Steinkjer.

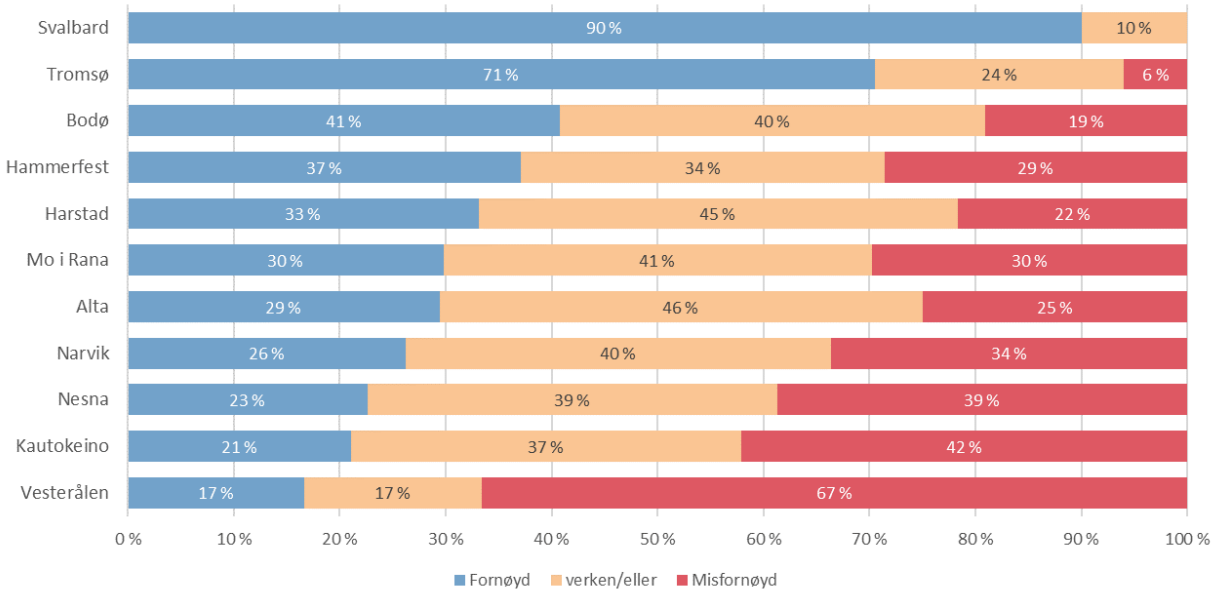
FIGUR 4.1.6.3 TILFREDSHET MED UTELIVSTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tilfredsheten med utelivstilbudet på studiesteder i Nord-Norge er gjengitt i **Figur 4.1.6.4.** Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde varierer fra 90 % på det høyeste, til under 20 % på det laveste. Høyest tilfredshet med kollektivtilbudet finnes blant studenter på Svalbard, etterfulgt av Tromsø, mens tilfredsheten med tilbudet er aller lavest i Vesterålen.

FIGUR 4.1.6.4 TILFREDSHET MED UTELIVSTILBUDET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE#.

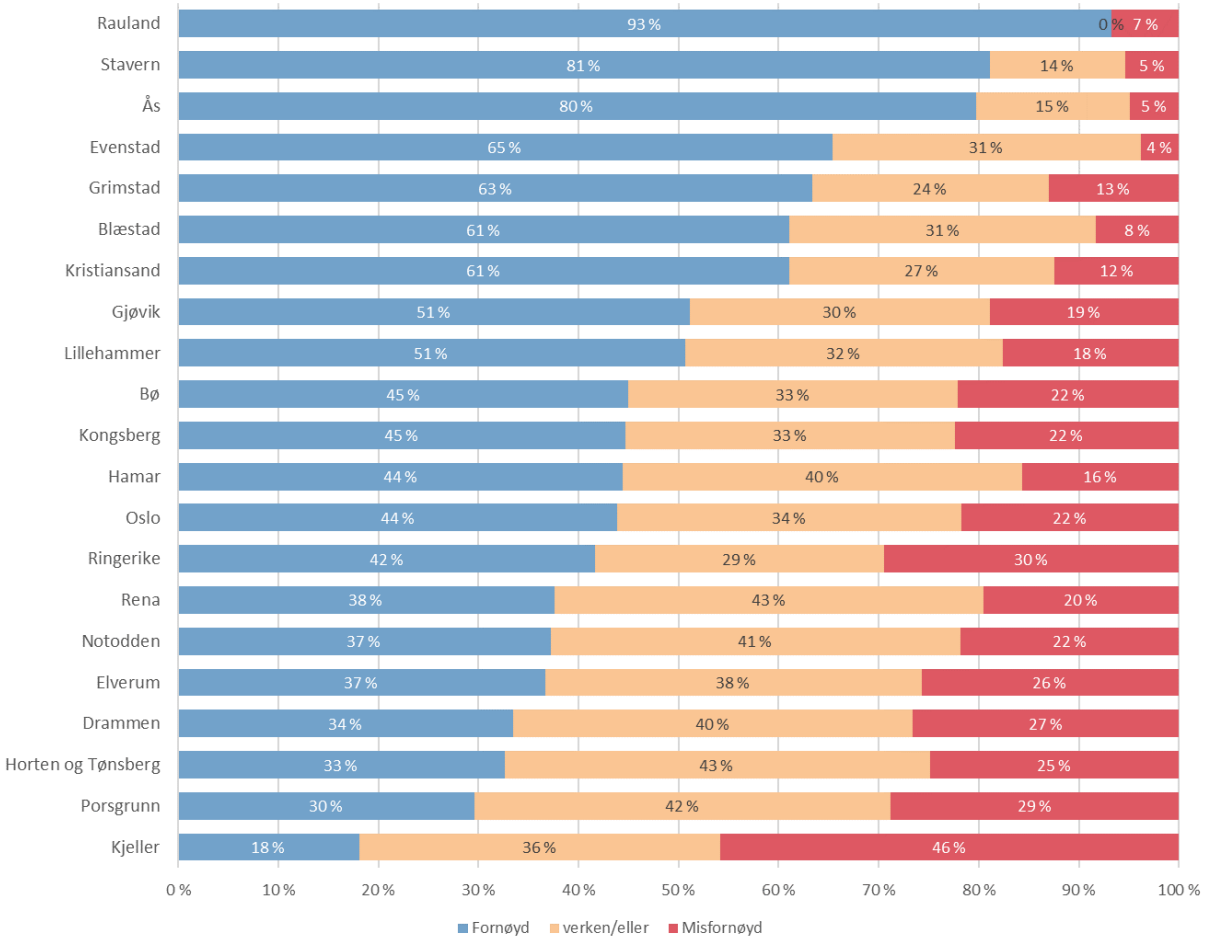


Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

4.1.7 STUDENTMILJØET

Når det gjelder tilfredsheten med studentmiljøet på studiesteder i Sørøst-Norge (**Figur 4.1.7.1**), varierer andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde fra over 90 % på det høyeste til ca. 20 % på det laveste. Tilfredsheten med studentmiljøet er høyest i Rauland, etterfulgt av Stavern og Ås. Den laveste tilfredsheten finnes blant studenter i Kjeller.

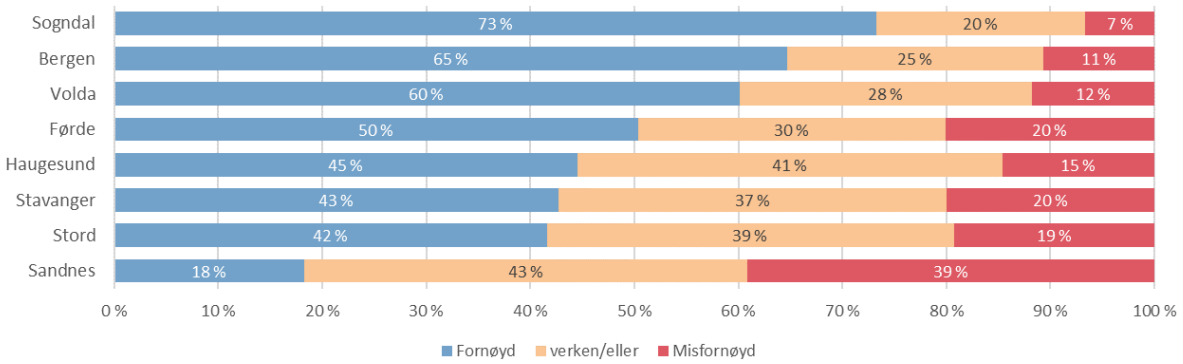
FIGUR 4.1.7.1 TILFREDSHET MED STUDENTMILJØET. STUDIEBYER/STEDER I SØRØST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tilfredsheten med studentmiljøet på studiesteder i Vest-Norge kommer frem i **Figur 4.1.7.2.** Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde varierer fra nærmere 75 % på det høyeste, til rundt 20 % på det laveste. Flest studenter i Sogndal er fornøyde med studentmiljøet, etterfulgt av Bergen og Volda, mens tilfredsheten er lavest blant studenter i Sandnes.

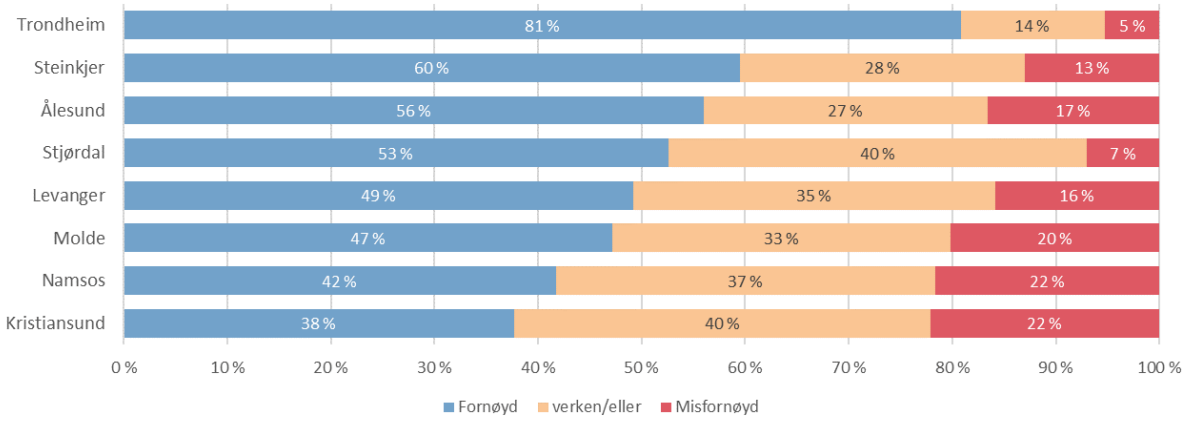
FIGUR 4.1.7.2 TILFREDSHET MED STUDENTMILJØET. STUDIEBYER/STEDER I VEST-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tilfredsheten med studentmiljøet på studiesteder i Midt-Norge er vist i **Figur 4.1.7.3.** Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde varierer fra rundt 80 % på det høyeste, til ca. 40 % på det laveste. Den høyeste tilfredsheten med studentmiljøet er blant studenter i Trondheim, mens den laveste tilfredsheten er blant studenter i Kristiansund.

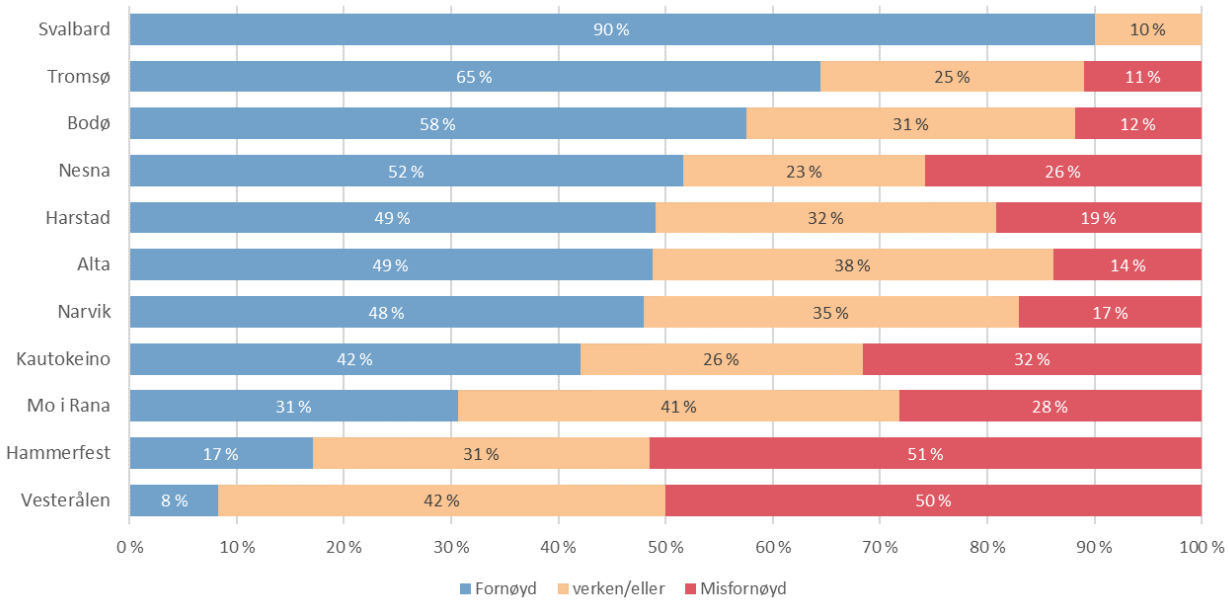
FIGUR 4.1.7.3 TILFREDSHET MED STUDENTMILJØET. STUDIEBYER/STEDER I MIDT-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tilfredsheten med studentmiljøet på studiesteder i Nord-Norge er vist i **Figur 4.1.7.4.** Andelen studenter som er ganske eller svært fornøyde spenner fra 90 % på det høyeste, til under 10 % på det laveste. Tilfredsheten er høyest blant studenter på Svalbard, etterfulgt av Tromsø. Tilfredsheten med studentmiljøet er aller lavest blant studenter i Vesterålen.

FIGUR 4.1.7.4 TILFREDSHET MED STUDENTMILJØET. STUDIEBYER/STEDER I NORD-NORGE#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

4.2 DELTAKELSE I FADDERORDNING

Et klart flertall (77 %) av studentene rapporterer i årets SHoT-undersøkelse at de deltok i noen grad i fadderordning da de var nye som studenter (**Tabell 4.2.1**). En liten andel flere mannlige enn kvinnelige studenter angir at de har deltatt i fadderordningen. 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 (29-35) har under halvparten (34 %) deltatt i en slik ordning. Andelen er lavere i Sørøst-Norge og Nord-Norge (73 %) sammenlignet med øvrige studieregioner i Norge. Studenter i Midt-Norge rapporterer oftest å ha deltatt i fadderordningen (87 %).

TABELL 4.2.1 DELTAKELSE I FADDERORDNING DA MAN VAR NY STUDENT. KOLONNEPROSENT#.

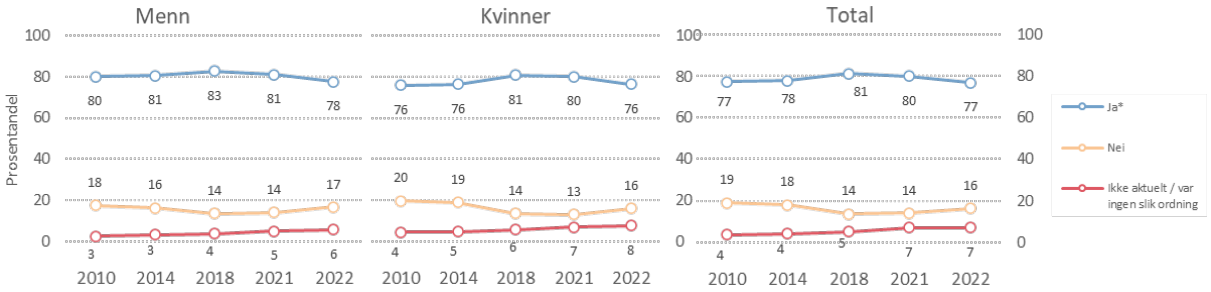
		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja*	77	78	76	88	87	79	60	34	73	81	87	73	79
Nei	16	17	16	9	10	14	26	45	20	12	10	18	11
Ikke aktuelt/var ingen slik ordning	7	6	8	3	3	7	14	21	8	7	4	9	10

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

#Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Etter en oppgang fra 2010 til 2018, er det nå et tydelig mønster i at færre studenter deltar i fadderordningen i tiden da de er nye som studenter (**Figur 4.2.1**). Andelen har sunket fra 81 % i 2018 til 77 % i 2022. Denne trenden har skjedd på tvers av kjønn.

FIGUR 4.2.1 DELTAKING I FADDERORDNING DA MAN VAR NY STUDENT. TRENDER#.



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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

4.3 MOTTAKELSE PÅ NÅVÆRENDE STUDIEPROGRAM

Resultatene fra årets SHoT-undersøkelse viser at det store flertallet av studenter (86 %) svarer bekreftende på at de følte seg godt mottatt på nåværende studieprogram da de var nye som studenter (**Tabell 4.3.1**). Opplevelsen av å bli godt mottatt er litt høyere blant mannlige enn blant kvinnelige studenter. Det er også flest i den yngste aldersgruppen (18-22 år) som opplevde å bli godt mottatt, og andelen som svarer bekreftende på dette synker noe med økende alder. Studenter i Midt-Norge og utenlandsstudentene rapporterer oftest om å ha blitt godt mottatt (89 %).

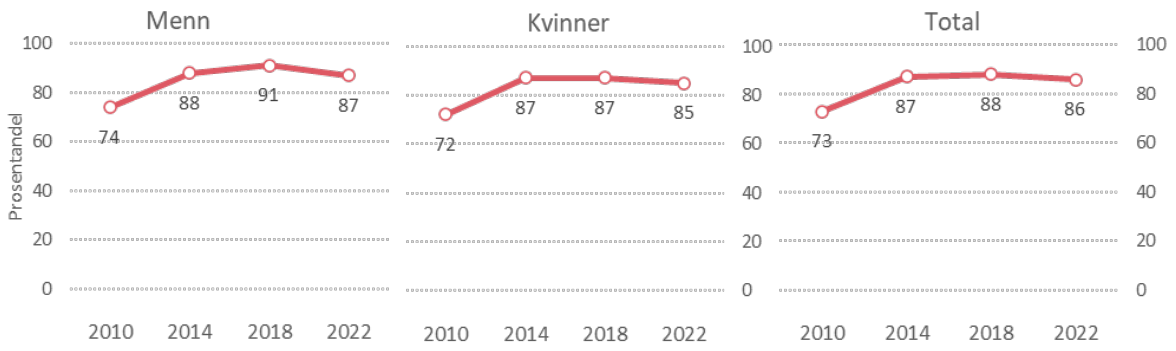
TABELL 4.3.1 FØLTE DU DEG GODT MOTTATT PÅ NÅVÆRENDE STUDIEPROGRAM DA DU VAR NY SOM STUDENT? KOLONNEPROSENT#.

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Selv om det samme spørsmålet ble stilt både i 2010, 2014 og 2018 er det vanskelig å etablere pålitelige trender for studentenes opplevelse av mottakelsen på studieprogrammet grunnet svært ulike svaralternativer i undersøkelsesårene (se fotnoter, **Figur 4.3.1**). Like fullt kan det se ut til at det er en positiv utvikling i andelen studenter som svarer bekreftende på at de følte seg godt mottatt på nåværende studieprogram. Det er særlig en endring fra 2010 til 2014, samtidig som svaralternativene også var markant annerledes i 2010. Det er kun små forskjeller fra 2014 til 2022.

FIGUR 4.3.1 FØLTE DU DEG GODT MOTTATT PÅ NÅVÆRENDE STUDIEPROGRAM DA DU VAR NY SOM STUDENT? TRENDER*#.



*2018 og 2022: Inkluderer de som har svart "Ja" ut ifra følgende svarkategorier "Ja" og "Nei".
2014: Inkluderer de som har svart "Ja" ut ifra følgende svarkategorier "Ja", "Nei" og "Vet ikke/husker ikke".
2010: Inkluderer de som har svart "I stor grad" eller "i meget stor grad" i 2010 fra følgende svarkategorier: "I meget liten grad", "I liten grad", "Verken/eller", "I stor grad" og "I svært stor grad".

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

4.4 DELTAKELSE I FRIVILLIG STUDENTENGASJEMENT

I SHoT-undersøkelsen 2022 ble deltakelse i frivillig studentengasjement målt ved spørsmålet: «Deltar du i organisert studentfrivillighet?»

Resultatene viser at nesten 3 av 10 studenter er eller har vært engasjert i slikt arbeid (**Tabell 4.4.1**). Det gjelder noen flere mannlige enn kvinnelige studenter. Det er betydelige regionale forskjeller i frivillig studentengasjement, som er høyest blant studenter i Midt-Norge (39 %), og lavest blant studentene i Nord-Norge (20 %). Aller høyest er imidlertid det frivillige studentengasjementet blant utenlandsstudenter (46 %), som totalt sett skiller seg ut fra innenlandsstudentene.

TABELL 4.4.1 DELTAKELSE I FRIVILLIG STUDENTENGASJEMENT. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja	27	30	25	24	30	31	23	13	22	30	39	20	46
Nei	73	70	75	76	70	69	77	87	78	70	61	80	54

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Flest studenter angir at de har et frivillig studentengasjement knyttet til idrett, interesseforeninger, og faglige foreninger (ca. 7 %), mens det relativt sett er færrest studenter som er involvert i studentdemokrati (3,5 %). Mønsteret er relativt likt for alle undertemaer av frivillig studentengasjement. Med andre ord: Det høyeste

frivillige studentengasjementet ses jevnt over blant mannlige studenter, i aldersgruppen 21 til 25 år, og blant studenter i Midt-Norge, og utenlandsstudentene.

TABELL 4.4.2 DELTAKELSE I FRIVILLIG STUDENTENGASJEMENT NÅ. STRATIFISERT PÅ UNDERTEMAER. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Idrett	7,2	9,4	6	6,7	8,6	8,2	4,7	2,5	4,7	11	11	4,7	16
Kulturarena	5,8	6,3	5,6	4,4	6,4	7	5,5	2,2	3,9	7	11	2,9	6,8
Studentdemokrati	3,5	3,9	3,3	2,1	3,1	4,3	4,2	3,2	4	3,1	3,1	3,3	4,4
Faglige foreninger	7,1	7,2	7	6,4	7,6	8	6,5	3,8	6,7	8	7,7	6,6	12
Interesseforeninger	7,2	8,1	6,8	6,7	8,2	8,3	6	2,7	5,8	7,4	11	5,4	16
Frivillig arbeid utenfor studiested/studentfrivillighet	4,1	4,1	4,1	3,2	4,1	4,9	3,6	3	3,2	4,6	5,7	3,4	7,6

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

4.5 TRIVSEL MED STUDIET

Som i 2018 er det i årets SHoT-undersøkelse et sett med spørsmål som omhandler trivsel med studiet, knyttet til bestemte temaområder som undervisningen, egen arbeidsinnsats, faglig veiledning og andre forhold som er av relevans for selve studiet (**Tabell 4.5.1**).

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

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

Rangeringen av hvilke forhold ved studiet studentene er mest og minst fornøyd med er jevnt over lik på tvers av studieregioner i Norge og mellom innenlands- og utenlandsstudenter. Samtidig er det noen regionale forskjeller i andelen studenter som er tilfredse på de enkelte delområdene. Utenlandsstudenter er generelt mer tilfredse med egen arbeidsinnsats og undervisningen enn innenlandsstudenter. Utover dette er det kun små forskjeller mellom de ulike regionene.

TABELL 4.5.1 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	55	56	55	59	53	54	55	60	56	53	55	52	60
Egen arbeidsinnsats	54	50	56	50	54	55	54	56	55	54	53	52	62
Arbeidsmengden på studiet	47	48	46	47	46	48	47	49	48	47	46	46	47
Måten studiet er strukturert på	48	49	47	53	48	45	45	49	49	46	48	46	50
Den faglige veiledningen	45	50	43	44	42	46	48	50	47	42	45	45	42
Det fysiske læringsmiljøet	48	50	47	54	49	47	45	44	48	46	51	48	52
Tilbakemelding på egen læring	33	34	32	33	31	32	35	39	35	31	29	34	31

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

5. STUDIEFERDIGHETER

NOEN SENTRALE FUNN:

STUDIEPROGRESJON

- De fleste studentene oppgir å følge normert studieprogresjon, både inneværende semester (86 %) og tidligere i studiet (81 %).

TID BRUKT PÅ STUDIENE FORRIGE UKE

- Studentene oppgir i gjennomsnitt at de brukte 21.7 timer på studiene i løpet av forrige uke. Dette er en nedgang fra tidligere runder.
- Som før sees ingen klar kjønnsforskjell i tid brukt på studiene.

STRYK

- Én av tre (29 %) oppgir at de har strøket til eksamen etter at de begynte på høyskole/universitet. Det sees en 2-prosentpoeng-nedgang i andelen som har strøket siden 2014-undersøkelsen (35 %), men er omtrent likt nivået i 2010-undersøkelsen (30 %). Bildet er det samme for menn og kvinner.
- Av de som oppgir å ha strøket, har halvparten av disse (totalt 15 %) strøket kun én gang og halvparten (totalt 14 %) flere ganger.

EKSAMENSANGST

- Totalt oppgir 17 % av studentene at de plages svært mye og 31 % at de plages en del av eksamensangst.
- Den klart hyppigst rapporterte konsekvensen av eksamensangst var å få dårligere eksamensresultat enn forventet (30 % av alle deltakende studenter). En mindre gruppe (3-6 % av deltakende studenter) rapporterer at eksamensangst har medført at de ikke har møtt til eksamen, avbrutt eksamen, utsatt eksamen og/eller fått tilrettelegging under eksamen.
- Redsel for å holde muntlige fremlegg eller å ta ordet i faglige sammenhenger er vanlig blant studentene; totalt oppgir omtrent halvparten å ha opplevd dette en del eller svært mye.
- Eksamensangst, redsel for å holde muntlige fremlegg eller å ta ordet i faglige sammenhenger er over dobbelt så vanlig blant de kvinnelige som blant de mannlige studentene.

5.1 STUDIEPROGRESJON

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

De fleste studenter oppgir å følge normert studieprogresjon, både inneværende semester (86 %) og tidligere i studiet (81 %) (**Tabell 5.1.1**). Samtidig oppgir 11 % av studentene å ikke følge normert progresjon hittil i studiet og 9 % sier det samme om inneværende semester. Mellom både kjønn og de geografiske regionene er det små forskjeller i studieprogresjon. Det å ikke følge normert progresjon i studiet, både hittil og i inneværende semester, øker i takt med økende alder.

TABELL 5.1.1 STUDIEPROGRESJON. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Tidligere i studiet*													
Ja	81	81	81	76	83	84	78	73	80	83	84	78	85
Nei	11	13	11	9	8	11	16	21	12	10	11	11	9
Vet ikke	8	7	9	15	9	5	5	6	9	7	5	11	6
Inneværende semester													
Ja	86	86	86	85	89	89	82	71	85	88	88	83	88
Nei	9	10	8	5	5	7	14	25	9	8	8	9	6
Vet ikke	6	4	6	10	6	4	4	5	6	4	4	8	6

*Førstesemesterstudenter ekskludert

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

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. Sidene disse dataene ikke er normalfordelte presenteres både gjennomsnitt og median timer brukt på studiene.

Studentene oppgir i gjennomsnitt at de brukte 21,7 timer på studiene i løpet av forrige uke (median 20 timer) (**Tabell 5.2.1**). Dette er en nedgang fra tidligere runder (**Tabell 5.2.2**). Denne nedgangen i tid brukt på studiene sees både for de kvinnelige og de mannlige studentene.

Som i tidligere runder av SHoT sees ingen klare kjønnsforskjeller i tid brukt på studiene, og det er også få aldersforskjeller. Studenter i Midt-Norge og utenlandsstudentene utmerker seg med å bruke relativt sett mer tid på studiene.

TABELL 5.2.1 ANTALL TIMER BRUK PÅ STUDIENE FORRIGE UKE. GJENNOMSNITT OG MEDIAN.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Gjennomsnitt	21,7	22,1	21,5	21,8	22	22,3	20,9	19,2	20,8	21	24,6	20,8	25,1
Median	20	20	20	20	20	20	20	15	20	20	24,5	20	22

TABELL 5.2.2 ANTALL TIMER BRUK PÅ STUDIENE FORRIGE UKE. GJENNOMSNITT OG MEDIAN FOR MENN OG KVINNER I 2014,2018,2021 OG 2022.

	TOTAL 2022	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	2022		2021		2018		2014	
					Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Gjennomsnitt	21,7	22,9	24,2	27,1	22,1	21,5	23,4	22,6	25,0	23,8	27,4	26,9
Median	20	20	21	27	20	20	20	20	21	21	27	27

5.3 STRYK

I årets undersøkelse oppgir ca. én av tre at de har strøket til eksamen etter at de begynte på høyskole/universitet (**Tabell 5.3.1**). Halvparten av disse (totalt 15 %) har strøket kun én gang og halvparten (totalt 14 %) flere ganger. Andelen som oppgir å ha strøket på eksamen har sunket jevnt siden 2018-undersøkelsen, og er omtrent på nivå med 2010-undersøkelsen (**Tabell 5.3.2**). Dette bildet sees for både kvinnelige og mannlige studenter.

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

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ikke strøket	70	65	73	82	75	66	60	64	70	74	67	70	68
En gang	15	16	15	12	14	17	17	16	15	14	16	17	14
Flere ganger	14	19	12	6	11	17	23	20	14	12	17	13	18

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

TABELL 5.3.2 STRYK TIL EKSAMEN ETTER Å HA STARTET Å STUDERE PÅ HØYSKOLE/UNIVERSITET. TRENDER#.

	TOTAL 2022	TOTAL 2021	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	2022		2021		2018		2014		2010	
						Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Ikke strøket	70	72	67	65	71	65	73	67	75	62	69	59	68	67	73
En gang	15	15	16	20	17	16	15	16	14	17	16	22	20	17	16
Flere ganger	14	13	17	15	13	19	12	17	11	21	15	19	12	16	11

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

5.4 EKSAMENSANGST

I årets undersøkelse oppgir 17 % av studentene at de plages svært mye og 31 % at de plages en del av eksamensangst (til sammen 48 %) (**Tabell 5.4.1**).

Svarkategoriene er endret noe siden tidligere års undersøkelser; i 2018 og 2022 var svarkategoriene «ja, svært mye», «ja, en del», «i liten grad» og «ikke i det hele tatt», mot kategoriene «ja, mye», «ja, litt», «av og til» og «nei» i 2010 og 2014. Dette gjør at funnene om eksamensangst ikke er helt sammenlignbare på tvers av undersøkelser. Likevel ser vi en klar økende tendens i eksamensangst, også fra 2018 til 2022 (**Figur 5.4.1**). Økningen sees både hos kvinner og menn.

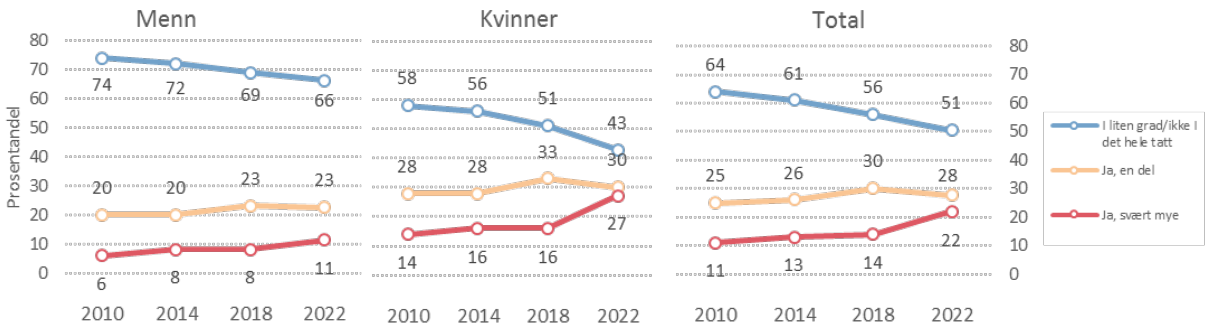
TABELL 5.4.1 EKSAMENSANGST. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja, svært mye	17	11	20	20	17	16	17	17	18	16	15	19	12
Ja, en del	31	26	33	33	31	30	29	31	31	32	30	32	29
I liten grad	42	47	39	39	42	43	41	42	41	42	43	39	48
Ikke i det hele tatt	11	16	8	8	10	12	13	11	11	10	13	10	11

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

En større andel kvinnelige studenter enn mannlige studenter oppgir høy grad av eksamensangst. Graden av eksamensangst er høyest blant de yngste og de eldste studentene. Det er også noe variasjon i grad av rapportert eksamensangst mellom de geografiske regionene. Studentene i Nord og Sør-Øst rapporterer høyest grad av eksamensangst og studentene i Midt-Norge og utenlandsstudentene lavest.

FIGUR 5.4.1 EKSAMENSANGST. KOLONNEPROSENT#.



Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

De studentene som svarte at de hadde «ja, svært mye» eller «ja, en del» eksamensangst, ble videre spurt om dette hadde fått noen konsekvenser (avkryssing en eller flere av fem konsekvenser). Den klart hyppigst rapporterte konsekvensen av eksamensangst var at studentene fikk dårligere eksamensresultat enn forventet (30 % av alle deltakende studenter). En mindre gruppe (3-6 % av deltakende studenter) rapporterer at eksamensangst har medført at de ikke har møtt til eksamen, avbrutt eksamen, utsatt eksamen og/eller fått tilrettelegging under eksamen (**Tabell 5.4.2**).

Til tross for kjønnsforskjeller i grad av eksamensangst, sees få forskjeller mellom mannlige og kvinnelige studenter i rapporterte *konsekvenser* av eksamensangst. Dette bortsett fra en opplevelse av å få dårligere resultat enn forventet, som er 10 % hyppigere blant de kvinnelige enn blant de mannlige studentene (33 % av deltakende kvinner versus 23 % av deltakende menn).

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

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ikke møtt til eksamen	4	4	4	2	3	5	8	4	5	4	3	3	4
Avbrutt eksamen	3	3	3	1	2	3	5	3	3	2	3	2	3
Utsatt eksamen	6	5	6	3	4	6	9	6	6	5	6	4	6
Dårligere resultat enn forventet	30	23	33	30	31	30	30	30	31	30	29	31	26
Fått tilrettelagt eksamen	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2

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

5.5 REDD FOR MUNTLIGE FREMLEGG ELLER Å TA ORDET

Redsel for å holde muntlige fremlegg eller for å ta ordet i faglige sammenhenger er vanlig blant studentene; totalt oppgir halvparten å ha opplevd dette en del eller svært mye (**Tabell 5.5.1**). I likhet med eksamensangst er redsel for muntlige fremlegg eller å ta ordet langt vanligere blant de kvinnelige enn blant de mannlige studentene. Når det gjelder redsel for muntlige fremlegg er det relativt små forskjeller mellom de geografiske regionene. Redsel for muntlige fremlegg synker med økende alder, og er lavest blant de eldste studentene (29-35 år).

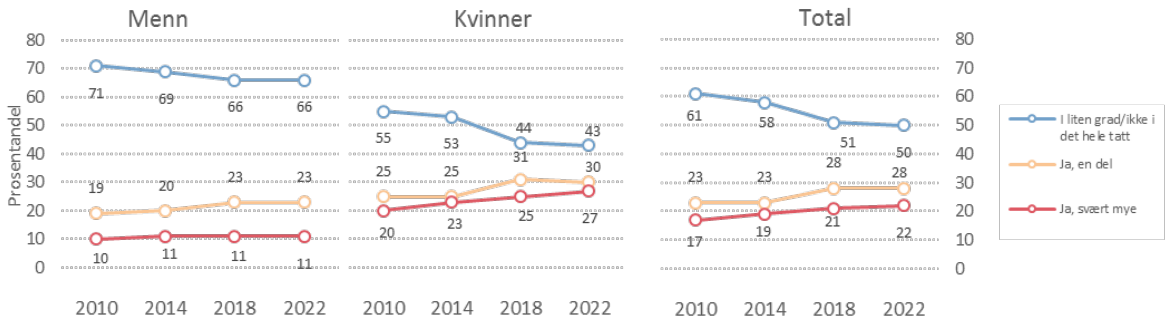
TABELL 5.5.1 REDSEL FOR Å HOLDE MUNTLIGE FREMLEGG ELLER Å TA ORDET I FAGLIGE SAMMENHENGER. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja, svært mye	22	11	27	25	24	22	21	10	23	22	21	23	17
Ja, en del	28	23	30	29	29	28	26	24	27	28	28	28	28
I liten grad	34	40	31	31	32	34	34	39	33	34	35	32	36
Ikke i det hele tatt	17	27	12	14	15	16	19	27	17	16	17	18	19

[#] Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Svarkategoriene for spørsmålet om redsel for muntlige fremlegg ble endret fra 2018-undersøkelsen på lik måte som spørsmålene om eksamensangst. Tolkning av trender bør derfor gjøres med ekstra forsiktighet. Med dette i mente, ser vi en liten økning fra 2018 til 2022 i rapportert redsel for muntlige fremlegg eller å ta ordet hos kvinner, men ikke hos menn (**Figur 5.5.1**).

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



*Svarkategorier i 2014 og 2010: Ja, mye; Ja, litt; Av og til; Nei **Svarkategoriene «I liten grad» og «Ikke i det hele tatt» (2018) og «Av og til» og «nei» (2010 og 2014) er slått sammen.

[#] Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

6. FYSISK HELSE

NOEN SENTRALE FUNN:

OPPLEVELSE AV EGEN HELSE

- 74 % av studentene oppgir at de har god eller svært god helse. Dette gjelder flere mannlige (79 %) enn kvinnelige studenter (71 %). Opplevelsen av å ha god eller svært god helse synker med økende alder.
- Det er indikasjoner som tyder på at egenvurdert helse er i bedring blant studentene siden tilleggsundersøkelsen i 2021, men fortsatt ikke er på nivå med 2018-undersøkelsen.

SYKDOMMER/PLAGER

- Mange studenter rapporterer om fysiske sykdommer/plager. De vanligste sykdommene/plagene er allergi/intoleranse (31 %), migrene og eksem (12-13 %).
- Kvinnelige studenter rapporterer noe oftere om sykdommer/plager enn mannlige studenter.

HELSEPLAGER

- Nesten 4 av 10 studenter har hatt mye eller svært mye helseplager den siste uken. Andelen er betydelig høyere blant kvinnelige (45 %), enn blant mannlige studenter (23 %).
- Følelse av trøtthet (48 %) er den vanligste helseplagen, men også søvnproblemer (25 %), hodepine (22 %) og nakkesmerter (20 %) er utbredt. Kvinnelige studenter rapporterer oftere om alle typer helseplager som er undersøkt enn hva mannlige studenter gjør.

SØKT HJELP FOR FYSISKE PLAGER

- 42 % av studentene har søkt hjelp for fysiske plager det siste året, og dette gjelder klart flere kvinnelige (46 %) enn mannlige studenter (34 %).
- Det er små endringer i andelen studenter som har søkt hjelp for fysiske plager de siste årene.

MEDIKAMENTBRUK

- Årets SHoT-undersøkelse viser at medisinbruk blant studentene er vanlig.
- Prevensjonsmiddel er det klart vanligste (blant kvinnene). Ellers er det smertestillende medikamenter uten resept og samlekategorien for andre (uspesifiserte) medikamenter på resept som er mest utbredt blant studentene (begge 18 %).
- Sammenlignet med tidligere undersøkelser viser årets funn at medisinbruken har gått noe opp.
- Bruken av prestasjonsfremmende legemidler er forholdsvis lave. Rundt 5 % av studentene rapporterer bruk av slike midler i løpet av studietiden, og herunder er bruk av energidrikk vanligst.

TRENING OG MOSJON

- Tre-fjerdedeler av studentene trener 2-3 ganger i uken eller mer, mens kun 4 % aldri mosjonerer. 16 % av studentene trener omtrent hver dag.

- Det er en økning i andelen studenter som trener 2-3 ganger i uken eller mer i årets undersøkelse (75 %), sammenlignet med i 2018 (67 %), men andelen er noe lavere sammenlignet med tilleggsundersøkelsen i 2021 (77 %).

BMI

- Årets SHoT-undersøkelse viser at 37 % av studentene er overvektige eller har fedme etter BMI indeksen.
- Majoriteten av studentene er normalvektige (60 %), mens et mindretall (3 %) kan regnes som undervektige.
- Årets undersøkelser viser at det har vært en markant økning i andelen studenter som har overvekt/fedme (37 %) sammenlignet med i 2018 og 2021 (begge 32 %), 2014 (26 %) og 2010 (23 %). Økningen i overvekt/fedme er gjeldende for begge kjønn.

TANNLEGEBESØK

- Årets undersøkelse viser en markant økning i andelen studenter som bruker tannlege minst årlig, sammenlignet med alle tidligere undersøkelser. Etter en jevn nedgang fra 2010 til 2018 (fra 43 % til 27 %), økte andelen til hele 70 % i 2022.
- Trenden er lik for begge kjønn.

6.1 HVORDAN ER HELSEN DIN NÅ

SHoT-undersøkelsen 2022 viser at 74 % av studentene oppgir at de opplever god eller svært god helse (**Tabell 6.1.1**). Det er en større andel av mannlige enn kvinnelige studenter som oppgir å ha god eller svært god helse. Det er kun små forskjeller mellom aldersgrupper og regioner. Allikevel skårer utenlandsstudentene generelt høyere (82 %) enn studentene i Norge.

TABELL 6.1.1 HVORDAN ER HELSEN DIN NÅ? KOLONNEPROSENT#.

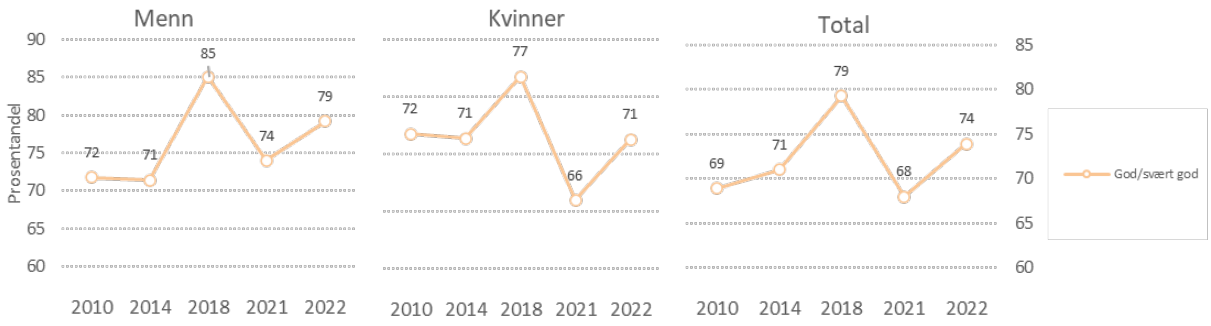
	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Dårlig	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2
Ikke helt god	23	18	25	23	21	22	25	23	24	22	21	23	16
God	52	51	52	53	52	51	50	52	51	52	53	50	50
Svært god	22	29	19	21	23	23	20	22	21	23	23	23	32
God eller svært god	74	79	71	74	76	75	71	74	72	75	76	74	82

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

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

Like fullt er det indikasjoner på at egenvurdert fysisk helse har bedret seg blant studentene de siste årene (**Figur 6.1.1**). Andelen som rapporterte om god eller svært god helse, sank betydelig fra 2018 til tilleggsundersøkelsen i 2021. Årets undersøkelse viser en klar bedring for begge kjønn, men ikke tilbake til samme høye nivå som i 2018.

FIGUR 6.1.1 VURDERING AV EGEN FYSISK HELSETILSTAND. TRENDER*.



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

6.2 SYKDOMMER/PLAGER

Studentene ble i undersøkelsen spurt om hvilke sykdommer eller plager de har (**Tabell 6.2.1**). Den hyppigste sykdommen/plagen er allergi og intoleranse (31 %), etterfulgt av eksem og migrene (12-13 %). 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 og intoleranser	31	29	32	32	30	31	32	29	32	31	31	31	30
Eksem	13	10	15	14	13	14	14	9	13	14	13	14	13
Migrene	12	6	15	12	12	11	13	12	12	12	11	13	10
Irritabel tarm	11	6	13	9	10	11	12	11	11	11	9	11	9
Astma	9	8	10	10	9	9	9	8	9	9	9	11	9
Synsvansker	6	5	6	7	7	5	5	3	6	6	6	6	4
Kjønnssykdommer	3	3	3	3	4	3	2	0	3	4	3	3	3
Hørselsvansker	3	3	2	3	2	2	3	5	3	3	3	3	2

*Andre sykdommer/plager er utelatt fra tabellen pga. lav forekomst.

Kvinnelige studenter rapporterer jevnt over om flere sykdommer/plager enn mannlige studenter. Denne kjønnsforskjellen kommer tydeligst til uttrykk i forekomsten av migrene, irritabel tarm og eksem.

Når det gjelder trender over tid i forhold til fysiske sykdommer/plager, er det få endringer siden 2018 (**Tabell 6.2.2**).

TABELL 6.2.2 HAR DU NOEN AV DISSE SYKDOMMENE/PLAGENE? TRENDER*.

	TOTAL 2022	TOTAL 2021	TOTAL 2018	2022		2021		2018	
				Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Allergi	31	28	30	29	32	26	29	28	31
Eksem	13	12	10	10	15	9	14	7	12
Migrene	12	11	10	6	15	5	14	5	13
Irritabel tarm	11	9	8	6	13	5	11	4	10
Astma	9	8	9	8	10	8	9	8	9
Synsvansker	6	5	7	5	6	4	6	6	7
Hørselsvansker	3	2	2	3	2	2	2	2	2

*Andre sykdommer/plager er utelatt fra tabellen pga. lav forekomst.

6.3 HELSEPLAGER I LØPET AV DE 7 SISTE DAGENE

Siden 2018 har vi også 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).[2] Nærmere bestemt blir det anbefalt en inndeling i ingen eller svært lite plager (0-3 poeng på SSS-8), lite plager (4-7 poeng), middels plager (8-11 poeng), mye plager (12-15 poeng), og svært mye plager (over 16 poeng).

Nesten hver femte (38 %) student angir at de har mye eller svært mye helseplager (**Tabell 6.3.1**) basert på denne inndelingen. Kvinnelige studenter har langt oftere et høyt nivå av helseplager enn mannlige studenter. Det er videre et mønster at flere av de yngste studentene rapporterer høye nivåer av helseplager. Det er markante forskjeller på tvers av studieregioner i forhold til hvor mange som angir å ha mye eller svært mye helseplager. Studenter i Sørøst- og Nord-Norge har oftest slike plager (39-40 %), mens andelen er lavest i Midt-Norge (34 %) og blant utenlandsstudentene (28 %).

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

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ingen eller svært lite plager (0-3)	15	25	10	12	14	15	15	23	14	14	16	15	22
Lite plager (4-7)	24	30	21	23	24	24	24	25	23	24	26	23	28
Middels plager (8-11)	24	22	24	24	24	24	23	22	23	24	24	23	22
Mye plager (12-15)	18	13	20	20	18	18	18	16	18	18	17	18	15
Svært mye plager (16-32)	20	10	24	22	21	19	19	15	21	20	17	21	13
Mye eller svært mye plager	38	23	45	42	39	37	37	30	40	38	34	39	28
Gjennomsnitt (SSS-8)	10,0	7,8	11,1	10,7	10,3	9,9	9,9	8,7	10,3	10,1	9,5	10,3	8,4

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Når det gjelder hvilken type helseplager studentene rapporterer å ha hatt den siste uken (**Tabell 6.3.2**), så kommer det fram i årets undersøkelse at en følelse av trøtthet og lite energi (48 %) er vanligst. Også søvnproblemer (25 %), hodepine (22 %) og nakkesmerter (20 %), er forholdsvis utbredt blant studentene. Det er et gjennomgående mønster at kvinnelige studenter oftere rapporterer alle helseplagene som er undersøkt.

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

TABELL 6.3.2 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
Trøtthet	48	35	55	51	49	48	49	35	50	48	45	49	35
Søvnproblemer	25	22	27	29	27	25	25	17	26	26	24	26	22
Hodepine	22	11	27	25	22	21	21	18	23	22	20	23	17
Nakkesmerter	20	10	24	20	19	20	22	16	21	19	17	22	16
Mageproblemer	16	8	20	18	18	16	14	9	17	17	15	17	13
Ryggsmerter	16	11	18	17	16	15	16	13	17	15	13	16	12
Arm, bein, ledd	10	7	12	10	9	9	12	16	11	10	9	12	6
Brystsmerter	8	5	10	9	9	8	8	6	9	8	8	9	5
Svimmelhet	8	4	10	10	9	7	7	6	8	7	7	8	5

6.4 SØKT HJELP FOR FYSISKE PLAGER

Undersøkelsen viser at 42 % av studentene har søkt hjelp for fysiske plager det siste året (**Tabell 6.4.1**). Ytterligere tre prosent har søkt hjelp for fysiske plager, men ikke fått hjelp. Flere kvinnelige enn mannlige studenter har søkt hjelp for fysiske plager. Det er kun små forskjeller på tvers av alder, og på tvers av studieregioner.

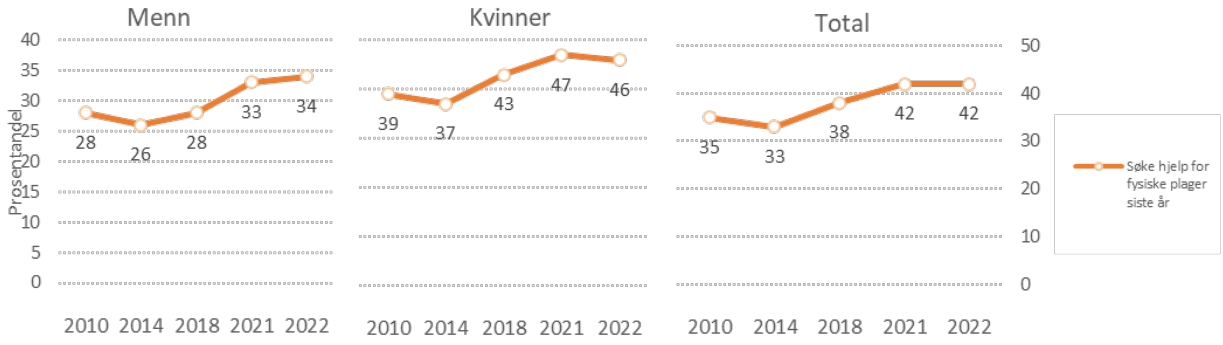
TABELL 6.4.1 HAR SØKT HJELP FOR FYSISKE PLAGER SISTE 12 MÅNEDER. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja	42	34	46	36	40	44	45	42	41	42	43	44	43
Ja, men har ikke fått hjelp	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4
Nei, men har vurdert	11	11	11	13	12	12	10	5	11	11	11	11	10
Nei	44	53	40	47	45	42	43	51	44	44	44	42	44

[#] Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er ingen endring i andelen studenter som har søkt hjelp for fysiske plager det siste året siden undersøkelsen i 2021 (**Figur 6.4.1**), selv om andelen har økt siden 2010.

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



6.5 MEDIKAMENTBRUK

6.5.1 GENERELL MEDIKAMENTBRUK

Årets SHoT-undersøkelse viser at medisinbruk blant studentene er vanlig (**Tabell 6.5.1.1**). Prevensjonsmiddel er det klart vanligste (blant kvinnene). Ellers er det smertestillende medikamenter uten resept og samlekategorien for andre (uspesifiserte) medikamenter på resept som er mest utbredt blant studentene (begge 18 %). Kvinner har jevnt over høyere medisinbruk på tvers av de fleste typene.

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

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Prevensjonsmiddel	45	2	65	52	50	48	35	19	44	48	44	47	47
Smertestillende uten resept	18	11	21	18	17	17	19	21	19	18	16	19	14
Annen medisin	18	14	20	16	15	16	20	33	19	18	15	19	14
Allergimedisin	15	11	16	14	13	14	16	20	16	15	13	13	15
Sovemedisin uten resept	7	6	7	7	7	6	7	5	7	7	6	7	4
Astmamedisin	6	5	6	6	5	6	6	8	6	6	5	7	5
Medisin mot depresjon	5	3	6	3	3	5	8	7	6	5	4	4	3
Smertestillende på resept	5	3	6	5	4	4	6	10	5	4	4	6	3
Sovemedisin på resept	4	3	4	3	3	3	5	6	4	4	3	4	2
Beroligende medisin	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1
Antibiotika	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3

Det er også noen aldersforskjeller i ukentlig bruk av medisiner. Medisinbruken går noe opp med økende alder for noen typer medisiner, samtidig som bruken av prevensjonsmiddel er høyest i de yngste aldersgruppene.

Det er en gjennomgående trend sammenlignet med tidligere undersøkelser at medisinbruken har gått noe opp. Økningen i ukentlig medisinbruk har videre vært synlig innenfor alle typer medisiner som er kartlagt i undersøkelsen (**Tabell 6.5.1.2**), og gjelder både mannlige og kvinnelige studenter.

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

	TOTAL 2022	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	2022		2018		2014		2010	
					Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Annen medisin på resept	18	23	18	17	14	20	11	28	8	23	8	22
Smertestillende uten resept	18	16	12	10	6	7	8	19	6	14	5	13
Allergimedisin	15	11	9	8	11	16	8	12	7	10	7	8
Astmamedisin	6	6	5	4	5	6	4	6	4	5	4	4
Smertestillende på resept	5	4	3	2	3	6	2	5	2	3	2	3
Sovemedisin	5	4	2	2	3	4	3	5	2	3	2	2
Medisin mot depresjon	5	4	3	2	3	6	3	5	3	3	2	2
Beroligende medisin	3	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1
Antibiotika	2	2	-	-	1	2	2	2	-	-	-	-

6.5.2 BRUK AV PRESTASJONSFREMMENDE LEGEMIDLER

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

Undersøkelsen viser at det er en forholdsvis lavfrekvent bruk av prestasjonsfremmende midler (**Tabell 6.5.2.1**). Rundt 5 % rapporterer å ha brukt prestasjonsfremmende legemidler i løpet av studietiden. Det er noen flere menn enn kvinner som rapporterer dette. Tallet øker med stigende alder, mens det er minimale forskjeller blant studentene i Norge. Bruken av prestasjonsfremmende midler er generelt høyere hos utenlandsstudenter (8%) sammenlignet med innenlandsstudenter.

TABELL 6.5.2.1 BRUK AV PRESTASJONSFREMMENDE MIDLER. KOLONNEPROSENT#.

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Blant de studentene som har svart bekreftende på at de har brukt prestasjonsfremmende legemidler i studietiden, er energidrikker (60 %), metylfenidat (34 %) og Paracet (28 %) de vanligste (**Tabell 6.5.2.1**). Selv blant det fåtallet av studenter som rapporterer om bruk av prestasjonsfremmende midler er bruken av amfetamin (9 %), betablokkere (3 %), og modafinil (2 %) forholdsvis lav.

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

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Energidrikker	60	65	56	69	67	62	50	27	58	61	64	63	71
Metylfenidat (f.eks. ritalin)	34	32	35	26	33	37	35	26	35	39	31	25	30
Paracet/Ibux etc	28	23	32	37	32	27	20	27	29	28	28	20	23
Koffeintabletter	19	22	17	21	22	19	18	10	19	22	20	17	27
Annet	18	19	18	16	15	16	24	34	19	15	18	23	16
Adderall	9	11	7	6	9	12	7	3	10	8	7	9	5
Amfetamin	9	10	8	6	7	9	12	5	9	8	8	11	14
Betablokkere	3	2	4	1	1	3	4	9	4	2	2	4	2
Modafinil	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	9

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

Grunnet endringer i spørsmålsledd og svarkategorier i SHoT-undersøkelsene er det vanskelig å vurdere pålitelige trender i bruken av prestasjonsfremmende midler.

6.6 TRENING OG MOSJON

SHoT-undersøkelsen fra 2022 viser at studentene jevnt over trener/mosjonerer relativt ofte (**Tabell 6.6.1**). Tre-fjerdedeler (75 %) trener 2-3 ganger i uken eller mer, mens kun 4 % aldri mosjonerer.

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

Studenter i aldersgruppen 18 til 25 år trener hyppigst, og det er kun små forskjeller mellom aldersgruppene innenfor dette spennet. Imidlertid er det noen flere i de eldste aldersgruppene som trener sjeldnere enn én

gang i uken. Til tross for små regionale forskjeller trener utenlandsstudentene noe oftere 2-3 ganger i uken enn innenlandsstudentene.

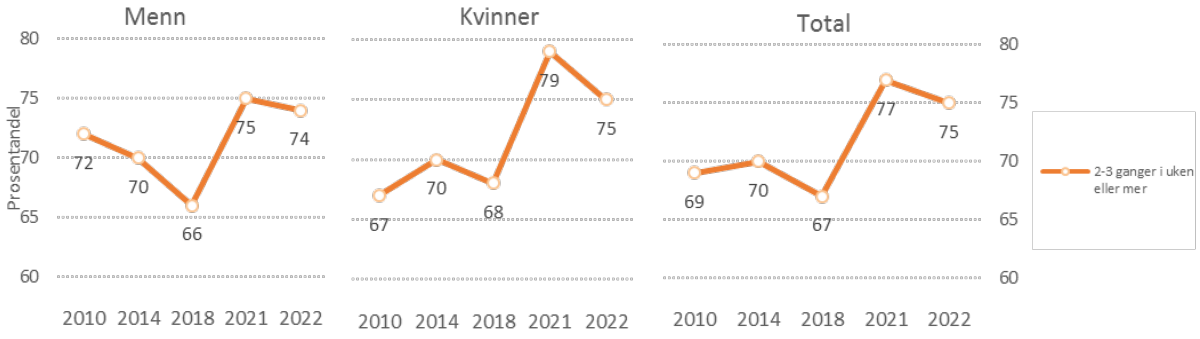
TABELL 6.6.1 HVOR OFTE DRIVER DU MOSJON? KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Aldri	4	5	4	5	4	3	5	4	4	3	3	4	2
Sjeldnere enn en gang i uken	10	10	9	10	8	8	12	13	10	8	9	9	6
En gang i uken	12	11	12	12	11	11	13	13	12	12	11	11	11
2-3 ganger i uken	36	33	37	34	35	36	37	38	36	36	37	35	41
4-5 ganger i uken	23	24	23	23	26	25	19	18	22	25	24	24	25
Omtrent hver dag	16	17	15	16	17	16	15	15	16	16	16	16	16
2-3 ganger i uken eller mer	75	74	75	74	78	78	70	70	74	77	77	75	81

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er en noe ulik formulering i spørreundersøkelsen fra 2018 sammenlignet med 2010/2014 i forhold til hvordan studentenes ukentlige nivå av mosjon/trening er (se fotnoter, **Figur 6.6.1**). Like fullt ser det ut til å være en økning i andelen studenter som trener 2-3 ganger i uken eller mer i årets undersøkelse (75 %), sammenlignet med i 2018 (67 %), men noe lavere sammenlignet med tilleggsundersøkelsen i 2021 (77 %).

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



*Inkluderer de som har svart 2-3 ganger i uken eller mer på følgende spørsmål i 2018/2021/2022 "Hvor ofte driver du mosjon?", og på følgende spørsmål i 2010 og 2014: "Hvor mange ganger i løpet av en vanlig uke trener du slik at du blir andpusten eller svett?"

6.7 BMI

Studentene ble spurt om vekt og høyde, og basert på denne informasjonen er det blitt beregnet kroppsmasseindeks (BMI) for studentene. BMI regnes ut ved å dele vekt i kilo med kvadratet av høyde 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 37 % av studentene er overvektige eller har fedme etter denne inndelingen (**Tabell 6.7.1**). Majoriteten av studentene er normalvektige (60 %), mens et mindretall (3 %) kan regnes som undervektige. Det er totalt sett flere mannlige studenter som er overvektige eller som har fedme (41 %) enn kvinnelige studenter (35 %). Det er samtidig flere kvinnelige studenter som er undervektige (4 %) enn mannlige studenter (2%).

Andelen studenter med overvekt/fedme øker betydelig med alder, og ligger i den eldste aldersgruppen (29-35 år) på 62 % sammenlignet med 27 % i den yngste aldersgruppen (18-20 år). På en annen side er andelen undervektige høyere i den yngste aldersgruppen (6 %), og synker gradvis med alderen til 1 % blant de eldste studentene.

Studenter i Nord-Norge skiller seg ut med en høyere andel som har overvekt/fedme (45 %) sammenlignet med studenter i Norge for øvrig. Motsatt skiller utenlandsstudenter seg ut med en lavere andel med overvekt/fedme (27 %).

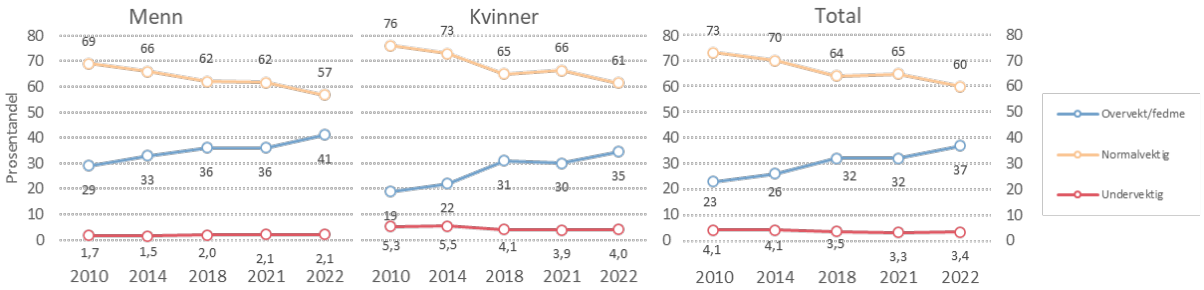
TABELL 6.7.1 FORDELING AV UNDERVEKTIGE, NORMALVEKTIGE OG OVERVEKT/FEDME BLANT STUDENTENE. KOLONNEPROSENT#.

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Undervektig	3	2	4	6	4	3	2	1	4	3	3	3	3
Normalvekt	60	57	61	68	65	62	53	37	59	61	63	52	70
Overvekt	26	31	23	20	23	25	29	38	25	25	25	29	22
Fedme	11	10	12	7	8	10	16	24	12	10	9	16	6
Overvekt eller fedme	37	41	35	27	31	35	45	62	37	35	34	45	27

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Årets undersøkelser viser at det er en markant økning i andelen studenter som har overvekt/fedme (37%) sammenlignet med i 2018 og 2021 (begge 32 %), 2014 (26 %) og 2010 (23 %) (**Figur 6.7.1**). Økningen i overvekt/fedme gjelder begge kjønn.

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



6.8 TANNLEGEBESØK

Årets SHoT-undersøkelse viser at hele 70 % av studentene bruker tannlege årlig eller oftere (**Tabell 6.8.1**). Det er noen flere kvinnelige enn mannlige studenter som bruker tannlege årlig eller oftere. Bruk av tannlege årlig eller oftere er mest utbredt blant studenter i den eldste aldersgruppen (29-35 år).

TABELL 6.8.1 HVOR OFTE BENYTTER DU TANNLEGE? KOLONNEPROSENT#.

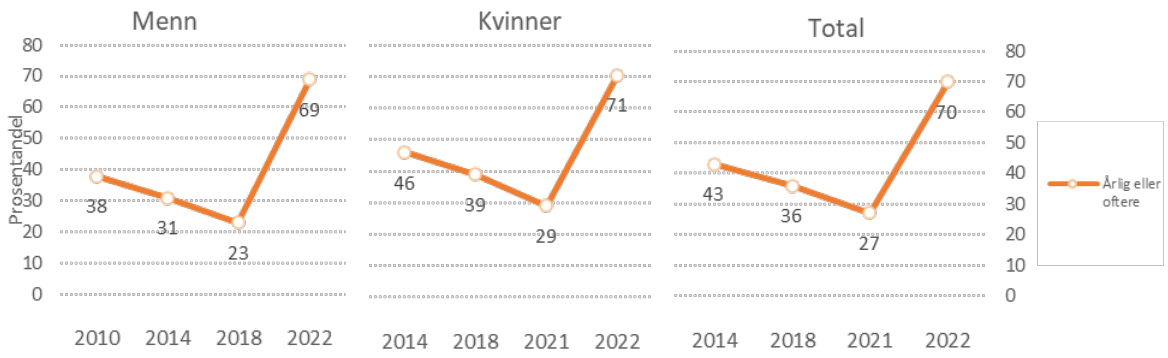
		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Månedlig eller oftere*	1,5	1,6	1,5	2,3	1,3	1,1	1,8	1,4	1,5	1,6	1,3	1,8	1,8
Hvert halvår	9	9	9	10	8	7	10	19	10	9	7	11	7
Årlig	59	58	60	59	58	58	62	65	60	59	58	60	58
Sjeldnere	30	31	29	28	33	34	27	15	29	31	34	27	33
Årlig eller oftere	70	69	71	72	67	66	73	85	72	69	66	73	67

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Årets undersøkelse viser en markant økning i andelen studenter som bruker tannlege minst årlig sammenlignet med alle tidligere undersøkelser (**Figur 6.8.1**). Etter en jevn nedgang fra 2010 til 2018 (fra 43 % til 27 %), økte andelen til hele 70 % i 2022. Trenden er lik for begge kjønn.

FIGUR 6.8.1 HVOR OFTE BENYTTER DU TANNLEGE? TRENDER.



7. PSYKISK HELSE

Som ved tidligere SHoT-undersøkelser er flere aspekter ved psykisk helse kartlagt. De fleste spørreskjemaene har blitt brukt tidligere, noe som gjør det mulig å beskrive tidstrender, herunder for livskvalitet, psykiske plager og hjelpsøking for psykiske plager.

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

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

Som i alle tidligere SHoT-undersøkelser er psykiske plager målt med det internasjonalt anerkjente spørreskjemaet HSCL-25. Psykiske lidelser er selvrapportert etter en liste over de vanligste psykiske lidelsene.

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

NOEN SENTRALE FUNN:

LIVSKVALITET

- Som ved de foregående SHoT-undersøkelsene oppgir omtrent fire av ti studenter god livskvalitet. Samtidig ser man en klar økning i andelen studenter med dårlig livskvalitet sammenlignet med tidligere runder.

PSYKISKE PLAGER OG LIDELSER

- Det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets undersøkelse. Gjennomsnittskåren på HSCL-5/25 har økt jevnt og andelen studenter med det som kan karakteriseres som alvorlige psykiske plager har økt fra nesten hver 6. student i 2010 til over hver 3. i 2022. Andelen har sunket noe siden tilleggsundersøkelsen i 2021.
- Det er en tydelig økning i forekomsten av selv-rapporterte psykiske lidelser. Hver 5. student rapporterer nå å ha en psykisk lidelse.

HJELPSØKING PSYKISKE PLAGER

- Totalt oppgir 21 % å ha søkt hjelp for psykiske plager de siste 12 måneder, og andelen er større hos kvinner.
- 14 % oppgir at de benytter psykolog/psykiater, og av disse oppgir 37 % at de bruker psykolog/psykiater i regi av studentsamskipnaden.

SØVN

- Studentene sover i gjennomsnitt syv og en halv time i døgnet (ingen kjønnsforskjeller).
- Én av tre studenter (34 %) oppfyller de formelle kriteriene for en insomnidiagnose. Kvinnelige studenter viser en langt høyere sannsynlighet for insomni enn de mannlige studentene.

SELVSKADING OG SUICIDALITET

- 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. Fem 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.

SPISEVANSKER OG KOSTHOLD

- De vanligste spisevanskene blant studentene er at man føler seg for tykk (28 %), etterfulgt av generell misnøye med egne spisevaner (17 %), og skyldfølelse i forbindelse med spising (16 %).
- Mer enn hver tredje kvinnelige student oppgir at de føler seg for tykk, mens tilsvarende andel hos menn er 14 %.
- Nesten 4 av 10 studenter synes de er overvektige, og rundt halvparten av studentene rapporterer at de prøver å gå ned i vekt.
- Andelen som oppgir daglig inntak av frukt og bær er på 15 %, mens 28 % rapporterer at de spiser grønnsaker daglig.

7.1 LIVSKVALITET

Livskvalitet ble målt med samme skala i de tidligere undersøkelsene, noe som gjør det mulig å sammenligne over tid (Diener, 1985)[3].

I årets undersøkelse rapporterer omtrent fire av ti (42 %) god eller svært god livskvalitet, mens 31 % oppgir å ha litt under middels, dårlig eller svært dårlig livskvalitet (**Tabell 7.1.1**). Det er kun små forskjeller i livskvalitet mellom kjønn, region og aldersgrupper, selv om det er en svak tendens til synkende livskvalitet med økende alder. Utenlandsstudentene rapporterer også noe oftere om god eller svært god livskvalitet, sammenlignet med innenlandsstudentene.

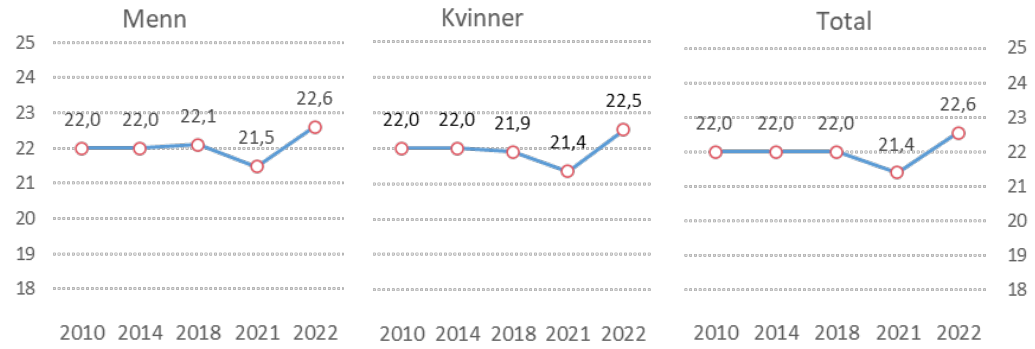
TABELL 7.1.1 LIVSKVALITET. KOLONNEPROSENT KATEGORIER OG GJENNOMSNITT AV SUMMEN AV ENKELTSPØRSMÅL#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Svært dårlig	3	4	3	3	2	3	5	5	4	3	2	3	1
Dårlig	9	9	9	9	8	9	11	11	10	9	8	9	5
Litt under middels	19	18	19	19	18	19	21	18	20	18	17	20	13
Middels	27	26	28	28	28	27	26	26	27	28	27	30	25
God	27	27	27	28	28	27	24	24	26	27	29	25	34
Svært god	15	16	14	14	15	16	14	15	14	15	16	14	22
Gj.snitt (5-35)	22,6	22,6	22,5	22,6	22,8	22,7	21,7	22,0	22,3	22,7	23,0	22,3	22,6

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

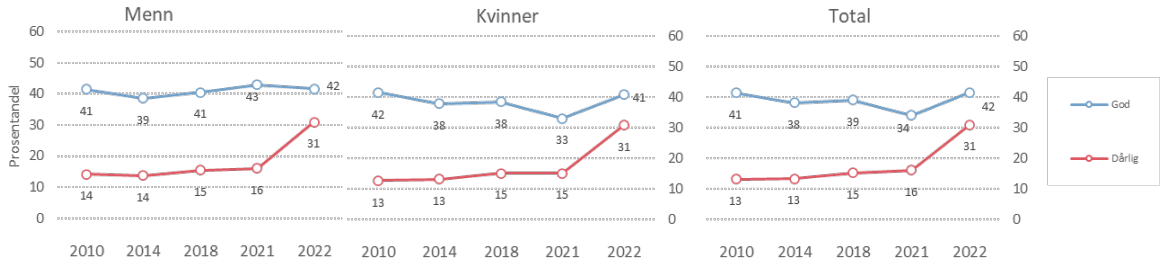
Nivået på livskvalitet var relativt stabilt fra 2010 til 2018, men falt tydelig under tilleggsundersøkelsen i 2021. Årets undersøkelse viser at livskvaliteten igjen har steget, og til et nivå som er noe høyere enn i 2018 (**Figur 7.1.1**)**.** Denne trenden er tydelig for begge kjønn. Dersom man analyserer livskvaliteten med en kategorisk inndeling, ser man også at andelen som rapporterer dårlig eller svært dårlig livskvalitet har steget kraftig (**Figur 7.1.2**).

FIGUR 7.1.1 LIVSKVALITET, TRENDER.



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

FIGUR 7.1.2 LIVSKVALITET, TRENDER (KATEGORISK INNDELING).



7.2 PSYKISKE PLAGER

7.2.1 OM SKALAEN HSCL-25

Psykiske plager ble, som ved tidligere SHoT-undersøkelser, målt med den internasjonalt anerkjente skalaen «Hopkins Symptoms Checklist» (HSCL-25)[4]. Skalaen består av en liste med 25 symptomer eller problemer, der studentene ble bedt om å gi en vurdering av hvor mye hvert symptom var til plage eller ulempe for dem de siste to ukene. Svaralternativene er (1) «ikke i det hele tatt», (2) «litt», (3) «en god del» og (4) «svært mye». Basert på svarene kalkuleres en gjennomsnittsskåre, der økende skåre indikerer høyere nivå av plager. I en undersøkelse av egenskapene til HSCL-25 basert på dataene fra SHoT 2014, ble det funnet at skalaen best brukes som et endimensjonalt mål på psykiske plager (og ikke delt opp i underdimensjoner som angst og depresjon) (Skogen og kollegaer, 2017)[5]. Vi har valgt å følge anbefalingen fra denne undersøkelsen fordi den benyttet tidligere SHoT-data, og det er grunn til å tro at funnene også er relevante for SHoT 2022.

Psykiske plager kan sees som et kontinuum fra lite til mye, eller som kategorier basert på bestemte grenseverdier. Grenseverdier for kliniske nivåer av psykiske plager settes der man finner den optimale balansen mellom å klare å fange opp de man ønsker å favne (sensitivitet) og å utelukke de som i realiteten ikke har klinisk nivå av plager (spesifisitet). Dette gjøres ved å sammenligne spørreskjemadata med vurderinger fra en grundig klinisk undersøkelse. For HSCL er ulike gjennomsnittskårer foreslått som grenseverdier for indikasjon på kliniske nivåer av psykiske plager. Det er viktig å merke seg at slike grenseverdier ikke er perfekte. For eksempel ble det i en norsk studie (Sandanger og kollegaer, 1998)[6] funnet at bare 46 % av de med en diagnose etter det kliniske kartleggingsinstrumentet «Composite International Diagnostic Interview-1» (CIDI-1) ble fanget opp (sensitivitet) og 89 % av de som i realiteten *ikke* hadde en diagnose etter CIDI ble korrekt utelukket (spesifisitet) med en grenseverdi på ≥1,75. Samtidig ble 19 % av de som ikke hadde en diagnose etter CIDI *feilaktig* klassifisert som å ha kliniske nivåer ved bruk av HSCL-25. Dette vil si at observerte økninger i plager ikke nødvendigvis betyr at det har vært en tilsvarende økning i personer som ville tilfredsstilt kravene for en psykisk lidelse. Disse forbeholdene er viktige å ta hensyn til i tolkningen av resultatene. Vi har valgt å presentere omfanget av psykiske plager både basert på gjennomsnittskårer og kategorisk inndeling.

I tilleggsundersøkelsen i 2021 ble en kortversjon av HSCL benyttet. Denne består av 5 ledd fra den originale HSCL-25. For å kunne undersøke trender over tid har vi valgt å presentere funnene fra både HSCL25 og HSCL-5, slik at vi kan sammenligne funnene fra alle SHoT-undersøkelsene.

[4] Derogatis LR, Lipman RS, Rickels K, Uhlenhuth EH, Covi L: The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Systems Research and Behavioral Science* 1974, 19(1):1-15.
[5] Skogen JC, Øverland S, Smith OR, Aarø LE: The factor structure of the Hopkins Symptoms Checklist (HSCL-25) in a student population: A cautionary tale. *Scandinavian journal of public health* 2017, 45(4):357-365.
[6] Sandanger I, Moum T, Ingebrigtsen G, Dalgard OS, Sorensen T, Bruusgaard D: Concordance between symptom screening and diagnostic procedure: the Hopkins Symptom Checklist-25 and the Composite International Diagnostic Interview I. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 1998, 33(7):345-354.

7.2.2 TRENDER I PSYKISKE PLAGER HOS STUDENTENE

Årets undersøkelse viser at 42 % av studentene rapporterer om psykiske plager (**Tabell 7.2.1**), mens 35 % har så store plager at de kan betegnes som alvorlige. Som ved tidligere års undersøkelser er forekomsten og nivået av psykiske plager langt høyere blant de kvinnelige enn de mannlige studentene.

Det er ingen klar aldersforskjell i grad eller gjennomsnitt av psykiske plager, selv om nivået er noe lavere blant de eldste studentene. Mellom de geografiske regionene sees derimot noe forskjell i rapporterte psykiske plager. Omfang og rapportert nivå av psykiske plager er lavest blant studentene i Midt-Norge og utenlandsstudentene, og høyest i Sørøst-Norge.

TABELL 7.2.1 PSYKISKE PLAGER MÅLT MED HSCL-5#.

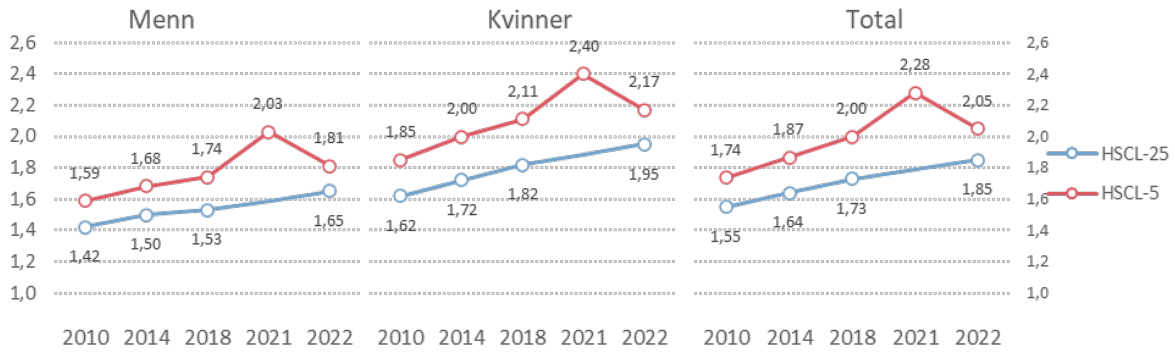
		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Lav: < 2.00	58	70	52	56	58	58	58	62	56	59	61	59	67
Moderat: 2.00 - 2.25	7	6	8	8	7	8	7	7	8	8	7	7	7
Høy: > 2.25	35	24	40	36	35	35	35	31	37	34	32	34	27
Gj.snitt (1-4)	2,17	1,81	2,05	2,09	2,06	2,05	2,05	1,96	2,09	2,03	2,00	2,02	1,90

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

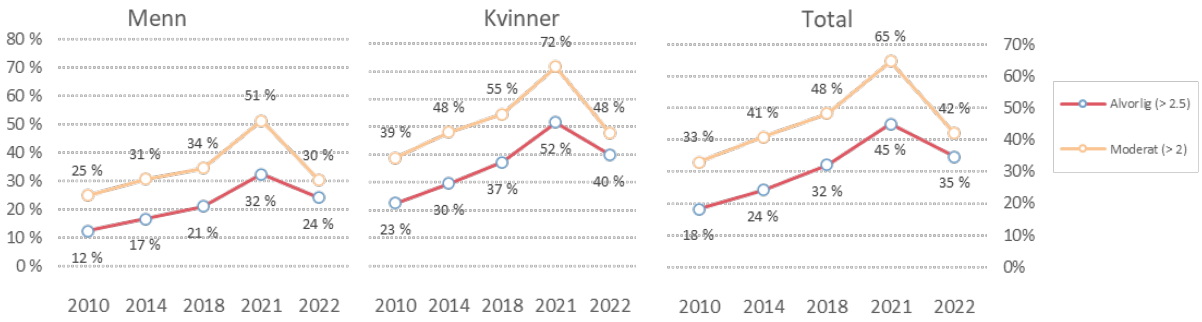
På tvers av analysetilnærming sees en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets undersøkelse.

Gjennomsnittskåren (1-4) for psykiske plager totalt (HCSL-25 total) har steget fra 1,55 i 2010, via 1,64 i 2014 og 1,73 i 2018, til 1,85 i 2022 (**Figur 7.2.2**). Samtidig ser man en kraftig nedgang i psykiske plager (målt med HSCL-5) sammenlignet med tilleggsundersøkelsen i 2021, men fortsatt er nivået høyere enn i 2018.

FIGUR 7.2.2 PSYKISKE PLAGER MÅLT MED HSCL-5 OG HSCL-25. TRENDER.



FIGUR 7.2.3 PSYKISKE PLAGER MÅLT MED HSCL-5. TRENDER, KATEGORISK INNDELING.



Andelen med det som kan karakteriserer som alvorlige psykiske plager (kuttpunkt på > 2,5 på HSCL-5) har økt fra 18 % i 2010, via 24 % i 2014 og 32 % i 2018, (og via 45 % i 2021) til 35 % i 2022 (**Figur 7.2.3**). En lignende trend over tid sees for moderate plager, selv om nivået for moderate plager (HSCL-5 >2) i årets undersøkelse er omtrent på nivå med 2014 og 2018. Økningen i psykiske plager sees både blant kvinnelige og mannlige studenter.

7.3 PSYKISKE LIDELSER

Som **tabell 7.3.1** viser, oppgir totalt 20 % av studentene å ha en psykisk lidelse. De vanligst forekommende lidelsene er angst (14,4 %) og depresjon (13,2 %), mens spiseforstyrrelser (4,5 %), PTSD (2,6 %), ADHD (2,4 %), OCD (1,6 %) og bipolar lidelse (0,8 %) er relativt lavt forekommende. Disse indikasjonene på forekomst ligner grovt sett på funn fra forekomstundersøkelser som har kartlagt psykiske lidelser ved bruk av kliniske intervju (FHI-rapport 2009:8).

Andelen som oppgir å ha en psykisk lidelse er høyere blant kvinnelige (23 %) enn mannlige (13 %) studenter.

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

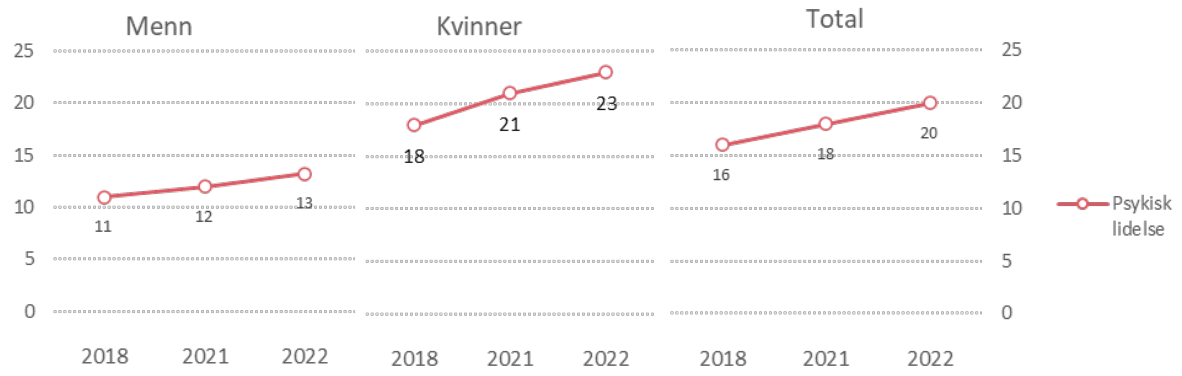
Mellom de geografiske regionene er det små forskjeller, men Sørøst-Norge skiller seg svakt ut med høyere utbredelse av rapporterte psykiske lidelser enn de andre regionene, mens utenlandsstudentene har lavest utbredelse.

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

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Psykisk lidelse	20	13	23	18	18	21	24	25	22	20	18	19	14

Det er en tydelig økning i forekomsten av selv-rapporterte psykiske lidelser (**Figur 7.3.2**). Mens forekomsten i 2018 var 16 %, økte den til 18 % i tilleggsundersøkelsen i 2021, og videre til 20 % i årets undersøkelse. Trenden er den samme for begge kjønn.

FIGUR 7.3.2 PSYKISKE LIDELSER. TREND.



7.4 SØKT HJELP FOR PSYKISKE PLAGER

Totalt oppgir 21 % å ha søkt hjelp for psykiske plager siste 12 måneder (**Tabell 7.4.1**), mens 4 % oppgir at de har søkt, men ikke fått hjelp. Andelen er langt større hos kvinnelige (25 %) enn mannlige studenter (14 %). Andelen som har søkt hjelp øker jevnt med økende alder. Mellom de geografiske regionene i Norge det relativt små forskjeller i andel som har søkt hjelp for psykiske plager.

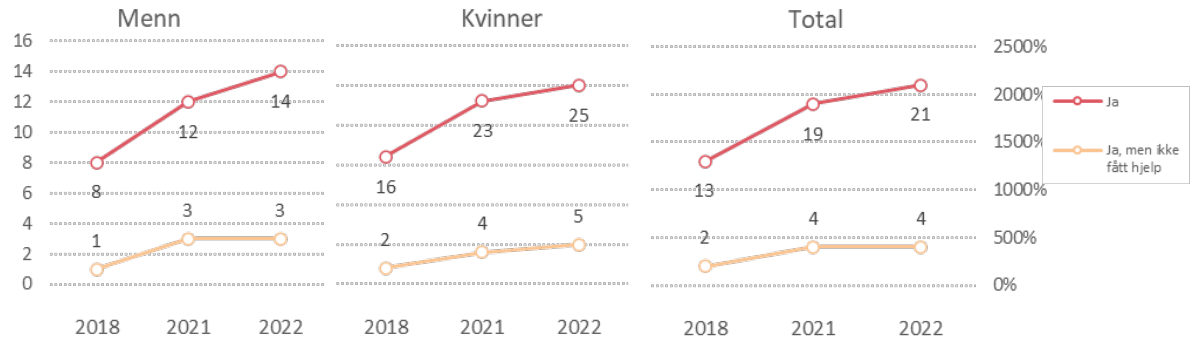
TABELL 7.4.1 SØKT HJELP FOR PSYKISKE PLAGER DE SISTE 12 MÅNEDER. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja	21	14	25	16	20	22	25	24	22	23	18	21	20
Ja, men ikke fått hjelp	4	3	5	4	4	5	5	6	5	4	5	4	4
Nei, men har vurdert	22	18	23	24	22	22	21	16	22	22	21	21	22
Nei	53	65	47	56	54	52	50	55	52	52	56	55	54

[#] Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Sammenlignet med både 2018 og 2021, er det en økning i studenter som har søkt hjelp for psykiske plager de siste 12 måneder (**Figur 7.4.2**). Trenden er lik for begge kjønn.

FIGUR 7.4.2 SØKT HJELP FOR PSYKISKE PLAGER DE SISTE 12 MÅNEDER. TRENDER.



Som nevnt over, ble alle studentene spurt om de benytter en rekke helsetjenester, herunder psykolog/psykiater. **Tabell 7.4.2** viser andelen som svarer at de benytter psykolog/psykiater, samt andelen av disse igjen som benytter psykolog i regi av studentsamskipnaden og hvor ofte de benytter psykolog/psykiater. Totalt oppgir 14 % at de benytter psykolog/psykiater. Av de som går til psykolog/psykiater, oppgir 37 % at de bruker psykolog/psykiater i regi av studentsamskipnaden. Av de som går til psykolog/psykiater, oppgir omtrent 1 av 3 å gå ukentlig (se **Tabell 7.4.2** for detaljer).

En høyere andel kvinnelige enn mannlige studenter oppgir å gå til psykolog eller psykiater (17 % vs.10 %). Andelen som oppgir å gå til psykolog/psykiater øker videre jevnt med alder. Mellom de geografiske regionene er andelen som oppgir å gå til psykolog/psykiater høyest i Vest (17 %) og lavest i Midt-, Nord-Norge og blant utenlandsstudentene (12-13 %).

TABELL 7.4.2 GÅR TIL PSYKOLOG/PSYKIATER. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja*	14	10	17	10	13	16	18	17	15	17	13	12	13
I regi av samskipnaden	37	37	36	35	43	39	28	21	35	51	27	36	37
Annet	64	63	64	65	57	61	72	79	65	49	73	64	63
Ukentlig	31	25	33	36	31	29	31	32	33	26	32	30	22
Månedlig	40	38	40	38	40	40	39	40	40	41	40	40	32
Hvert halvår-årlig	10	12	9	9	10	10	10	9	10	13	8	12	11
Sjeldnere	7	10	6	6	7	8	7	6	7	8	6	7	13

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

7.5 SØVN

I tillegg til spørsmål om søvnlengde inkluderer SHoT-undersøkelsen flere spørsmål som gir grunnlag for å estimere forekomsten av en insomni-diagnose i henhold til DSM-5 systemet (internasjonalt klassifiseringssystem for psykiske lidelser). Følgende, etablerte kriterier er brukt for søvnproblemer som indikerer insomni: innsovningsvansker og/eller oppvåkningsvansker, 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.

Totalt oppgir studentene i gjennomsnitt å sove 7:30 timer i døgnet. Det er nesten ingen forskjell i søvnlengde mellom mannlige og kvinnelige studenter (**Tabell 7.5.1**). De eldste studentene utmerker seg med nesten en halv time kortere søvnlengde (07:03 timer) enn resten. Studentene i Nord sover i gjennomsnitt ca. 12 min. kortere enn studentene i de andre regionene (07:18 timer). Utenlandsstudentene utmerker seg som de som får mest søvn.

Etter overnevnte kriterier har nesten én av tre studenter (34 %) symptomer på en insomni-diagnose. Kvinnelige studenter (38 %) har høyere forekomst enn de mannlige studentene (26 %).

Omfanget av insomni varierer også med noe alder; studenter over 26 år har noe høyere forekomst av insomni enn de yngre studentene. Utenlandsstudentene utmerker seg med lavere forekomst av insomni (27 %) sammenlignet med innenlandsstudentene (32 – 36 %).

TABELL 7.5.1 SØVNLENGDE OG INSOMNI.

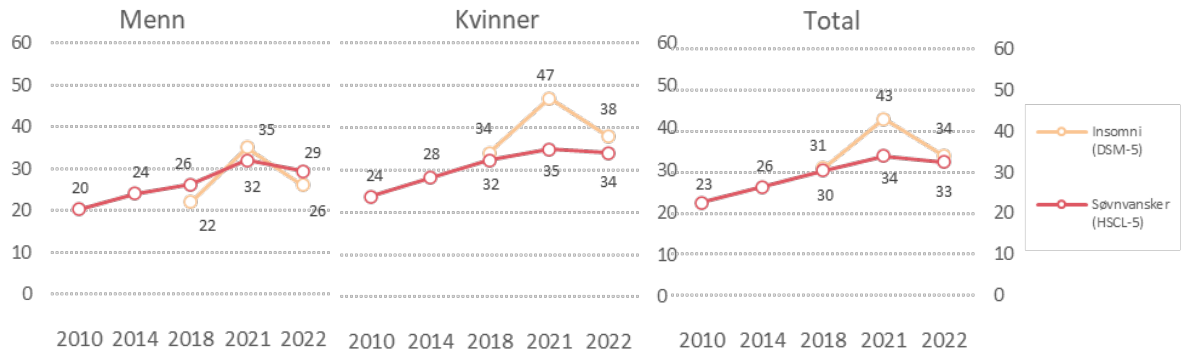
	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Søvnlengde*	07:30	07:27	07:31	07:32	07:35	07:33	07:22	07:03	07:28	07:31	07:35	07:18	07:46
Insomni	34	26	38	34	33	33	36	36	35	34	32	36	27

*timer:minutter

Det har vært en jevn økning i søvnvansker (målt med ett ledd fra HSCL-5/25) over tid (**Figur 7.5.2**). Mens 23 % rapporterte en god del eller svært mye søvnvansker i 2010, har andelen økt til 33 % i 2022. Nivået i år er omtrent som i tilleggsundersøkelsen i 2021. Trenden er lik for begge kjønn.

Trenden i insomni-forekomsten følger ett noe annet mønster. Mens 31 % oppfylte kriteriene for insomni i 2018, steg forekomsten til hele 43 % i tilleggsundersøkelsen i 2021, men ligger nå noe lavere (34 %). Samme trend sees for begge kjønn.

FIGUR 7.5.2 INSOMNI OG SØVNVANSKER.TRENDER*.



* Inkluderer de som har rapportert «en god del» eller «svært mye» søvnvansker, og oppfylte kriteriene for insomni.

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 de har tenkt seriøst på å skade seg selv eller å ta sitt eget liv, men ikke faktisk forsøkt å gjøre det. Fem prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv (ved å ta en overdose piller eller på annen måte) (**Tabell 7.6.1**).

Omfanget av selvskading er betydelig høyere blant kvinnelige enn blant mannlige studenter (27 % versus 11 %). Også selvmordstanker og selvmordsforsøk forekommer noe hyppigere blant de kvinnelige enn de mannlige studentene.

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

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

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Selvskading*	21	11	27	22	21	21	22	21	23	21	18	23	15
Selvskadingstanker*	24	14	28	25	23	23	25	24	25	23	21	25	17
Selvmordstanker	23	20	25	22	21	23	28	29	25	22	21	25	17
Selvmordsforsøk	5	3	6	4	4	5	6	7	6	4	4	6	2

*uten intensjon om å ta ditt eget liv

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det har vært en betydelig økning i selvmordstanker over tid (**Tabell 7.6.2**). Mens 14 % rapporterte å ha selvmordstanker i 2018, har andelen økt til 22 % i 2022. Økningen i selvmordstanker er spesielt fremtredende blant de kvinnelige studentene, hvor det har skjedd en dobling rapporterte selvmordstanker fra 2018 til 2022 (7 % vs. 14%). Sammenlignet med tidligere runder av SHOT er det også en liten økning i selvskading og selvskadingstanker. Trenden gjelder begge kjønn.

TABELL 7.6.2 SELVMORDSTANKER, SELVSKADINGSTANKER OG SELVSKADING. KOLONNEPROSENT. TRENDER#.

	TOTALT 2022	TOTALT 2021	TOTALT 2018	2022		2021		2018	
				Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Selvskading*	8,0	7,2	7,0	2,5	5,5	2,4	4,8	2,1	4,9
Selvskadingstanker*	17,9	15,4	15,3	5,6	12,3	5,0	10,5	4,5	10,8
Selvmordstanker	21,7	15,4	14,0	7,7	14	7,1	8,3	6,7	7,3

*uten intensjon om å ta ditt eget liv

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

7.7 SPISEVANSKER OG KOSTHOLD

De spisevanskene som SHoT- undersøkelsen kartlegger handler om misnøye med egne spisevaner, trøstespising, skyldfølelse ved spising, behov for å holde en streng kontroll på spising og at man føler seg for tykk.

Disse symptomene er målt gjennom spørreskjemaet EDS-5, som står for Eating Disorder Scale. Dette skjemaet er validert for å måle symptomer på problematiske spisemønstre i befolkningsundersøkelser (Rosenvinge 2001)[7]. Det mangler imidlertid validerte terskelverdier for hvordan man skal definere spiseproblemer, og vi har derfor (som i 2018) valgt en operasjonalisering som henter ut særlig høye skårer (6 og 7, på en skala fra 0 til 7) for hvert enkelt ledd, samt at vi har benyttet totalskåren på hele skjemaet (se fotnoter, **Tabell 7.7.1**).

De vanligste spisevanskene blant studentene er at man føler seg for tykk (28 %), etterfulgt av generell misnøye med egne spisevaner (17 %), og skyldfølelse i forbindelse med spising (16 %) (**Tabell 7.7.1**). Det er små forskjeller i nivået av spisevansker på tvers av alder, og forskjellen er også relativt små på tvers av ulike studieregioner i Norge, samt mellom innenlands- og utenlandsstudenter.

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

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Har du følt at du er for tykk?*	28	14	35	28	26	27	29	33	29	27	25	32	25
Er du fornøyd med spisevanene dine?**	17	17	16	17	17	16	16	16	17	16	17	16	16
Har du hatt skyldfølelse i forbindelse med spising?*	16	5	21	19	16	15	14	15	17	16	14	17	13
Har du følt det nødvendig å følge strenge dietter eller andre matritualer for å kontrollere spisingen din? *	8	4	10	9	8	8	8	10	9	8	7	9	6
Har du trøstespist fordi du har vært trist eller følt deg utilfreds? *	5	2	6	5	4	5	6	7	5	5	4	5	4

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det er klart vanligere med spisevansker hos kvinnelige enn hos mannlige studenter. Blant annet oppgir 35 % av kvinnelige studenter at de har følt seg for tykke, sammenlignet med 14 % av mannlige studenter. Det er også atskillig flere kvinnelige studenter som angir å ha hatt skyldfølelse i forbindelse med spising (21 %), enn mannlige studenter (5 %).

Sammenlignet med 2018 er det liten endring mht. å føle seg for tykk (**Tabell 7.7.2**). Det er derimot en økning i andelen som er fornøyde med spisevanene sine (fra 13 % til 17 %), og en tilsvarende nedgang i andelen som føler det er nødvendig å følge strenge dietter (fra 11 % til 8 %). Imidlertid er det en liten økning i andelen med skyldfølelse i forbindelse med spising (fra 14 % til 16 %). Endringene er relativt like for begge kjønn.

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

TABELL 7.7.2 SPISEVANSKER HOS STUDENTENE. TREND.

	TOTAL 2022	TOTAL 2018	2022		2018	
			Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Har du følt at du er for tykk?	28	29	14	35	14	36
Er du fornøyd med spisevanene dine?	17	13	17	16	11	14
Har du hatt skyldfølelse i forbindelse med spising?	16	14	5	21	4	18
Har du følt det nødvendig å følge strenge dietter eller andre matritualer for å kontrollere spisingen din?	8	11	4	10	6	13
Har du trøstespist fordi du har vært trist eller følt deg utilfreds?	5	5	2	6	2	6

Når det gjelder vurdering av egen vekt rapporterer litt over halvparten at vekten deres er passelig, mens nesten 4 av 10 studenter synes de er overvektige (**Tabell 7.7.3**). Andelen som vurderer seg som overvektig øker med alderen, og er høyest i Nord-Norge, sammenlignet med de andre regionene.

TABELL 7.7.3 EGENVURDERING AV VEKT. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Undervektig	7	13	5	10	8	7	6	5	8	7	7	5	7
Passelig	54	56	53	55	57	55	50	42	52	56	57	50	60
Overvektig	39	31	43	35	35	39	44	53	40	37	36	45	33

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Nesten halvparten av studentene (48 %) rapporterer at de prøver å gå ned i vekt, mens hver tiende student prøver å gå opp i vekt (**Tabell 7.7.4**). Det er langt flere kvinner (54 %) enn menn (36 %) som slanker seg, og andelen øker med alderen. Det er flest studenter i Nord-Norge som prøver å gå ned i vekt sammenlignet med de andre regionene.

TABELL 7.7.4 FORSØK PÅ Å ENDRE EGEN VEKT. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Prøver å gå ned i vekt	48	36	54	46	46	48	51	55	50	48	44	53	44
Prøver å gå opp i vekt	10	19	5	12	11	9	7	5	10	9	10	8	7
Ingen av delene	42	45	41	42	43	43	42	40	40	43	46	39	49

[#] Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Studentene fikk 5 spørsmål knyttet til kosthold, som i stor grad er de samme som ofte benyttes i andre nasjonale folkehelseundersøkelser. Spørsmålene hadde følgende syv svaralternativer: «Sjelden/aldri», «1-3 ganger pr mnd», «1 gang pr uke», «2-3 ganger pr uke», «4-6 ganger pr uke», eller «Daglig». Inndelingene som brukes i denne rapporten er valgt etter vurdering av gjeldende nasjonale kostholdsråd, svarfordelinger (som varierer mye på tvers av de fire kostholds spørsmålene), samt hvor sammenlignbare de er med tidligere undersøkelser. Spørsmålene studentene fikk angående kosthold omfattet følgende områder:

- Inntak av sukkerholdig brus/leskedrikk 2-3 ganger per uke eller oftere
- Inntak av energidrikker 2-3 ganger per uke eller oftere
- Daglig inntak av frukt eller bær
- Daglig inntak av grønnsaker
- Inntak av fisk 2-3 ganger per uke eller oftere

Omtrent hver tredje student oppgir at de drikker sukkerholdig brus eller leskedrikk 2-3 ganger per uke eller oftere, mens hver fjerde student drikker energidrikker så ofte. Andelen som oppgir daglig inntak av frukt og bær er på 15 %, mens 28 % rapporterer at de spiser grønnsaker daglig. Hver tredje student spiser fisk minst 2-3 ganger i uken (**Tabell 7.7.5**). En høyere andel kvinner enn menn spiser frukt eller bær og grønnsaker daglig, og en lavere andel drikker sukkerholdig brus og energidrikker to-tre ganger i uken. Andelen som oppfyller de nasjonale kostholdsrådene, øker med alderen. Det er kun mindre forskjeller mellom de ulike geografiske regionene, men utenlandsstudentene skiller seg noe ut ved at de i større grad spiser frukt og bær, grønnsaker og fisk.

TABELL 7.7.5 KOSTHOLD. KOLONNEPROSENT#.

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Sukkerholdig brus eller leskedrikk*	30	35	28	38	33	28	25	22	32	30	27	32	26
Energidrikker*	25	26	23	25	26	23	20	16	23	23	21	30	14
Frukt og bær**	15	17	19	15	17	19	19	21	18	19	18	17	25
Grønnsaker**	28	31	36	28	31	36	38	40	34	36	34	32	42
Fisk*	33	35	37	33	35	37	38	43	35	37	37	40	44

* 2-3 ganger per uke eller oftere, ** Daglig

[#] Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

8. SOSIALE FORHOLD

NOEN SENTRALE FUNN:

VENNER

- Litt over halvparten svarer at de har mange eller en del venner, 34 % svarer at de har få venner, mens 7 % svarer at de har ingen venner.

ENSOMHET

- Hele 29 % oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. Tilsvarende oppgir 20 % at de ofte/svært ofte føler seg utenfor og 20 % at de ofte/svært ofte føler seg isolert. 15% av studentene svarer ofte/svært ofte på alle de tre spørsmålene om ensomhet.
- Selv om det er en tydelig nedgang i ensomhet siden 2021, er nivået på ensomhet noe høyere enn i 2018.

MOBBING

- Generelt oppgir de aller fleste studenter (96-97 %), på tvers av kjønn, alder og geografisk region, at de ikke har blitt mobbet de siste månedene.

SEKSUELL TRAKASSERING

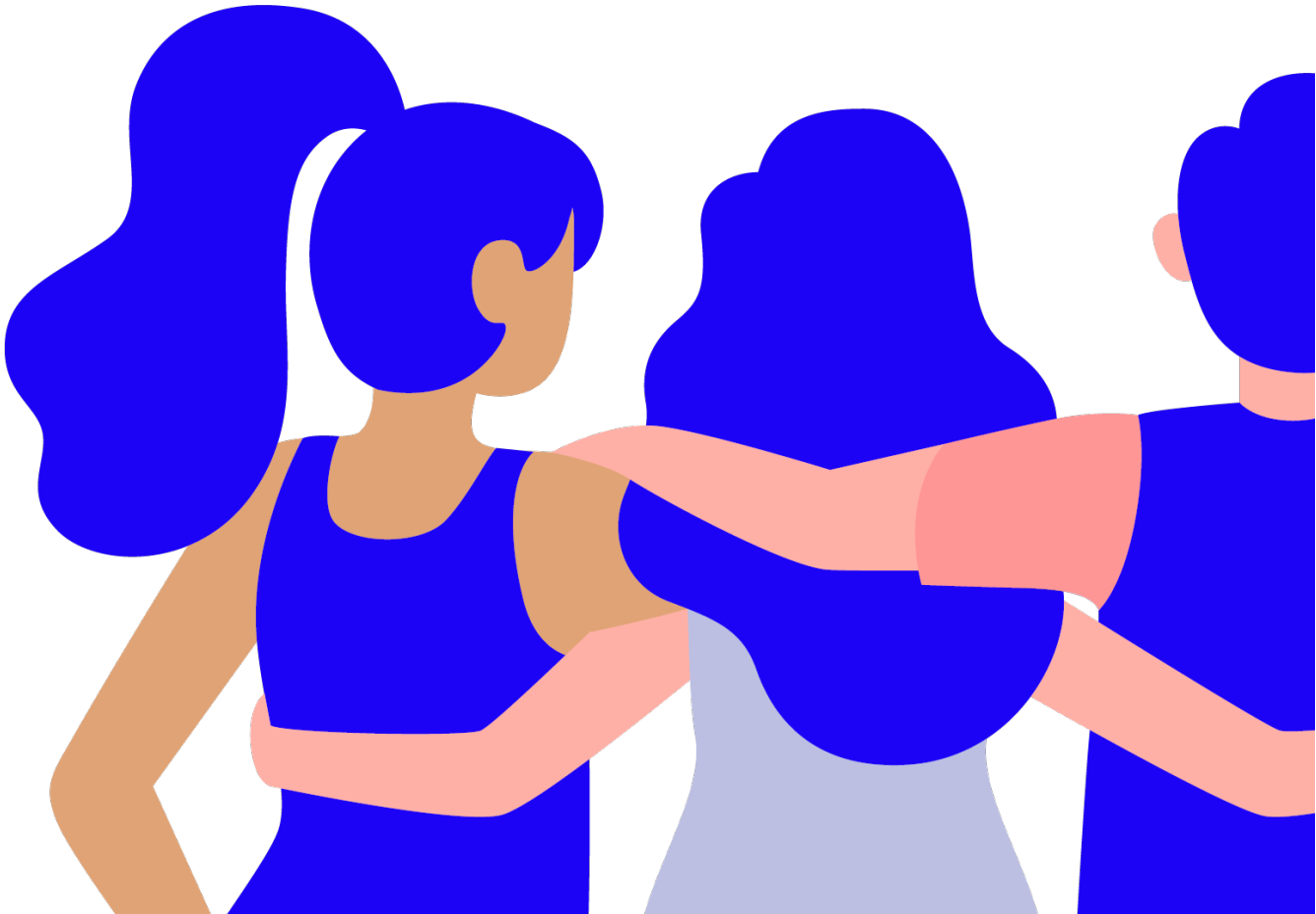
- Tre av ti oppgir å ha blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering. De hyppigst forekommende formene for seksuell trakassering er verbal trakassering, og uønsket berøring, klemming eller kyssing (begge 20 %) og nærgående blikk eller kroppsbevegelser (15 %).
- Det er en markant kjønnsforskjell i omfanget av seksuell trakassering, der 39 % av kvinnene og 9 % av mennene har blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering.
- Omfanget av seksuell trakassering har økt tydelig siden 2018, og på tvers av alle former for trakassering. Totalt oppgir nå 7,4 % av kvinnelige og 0,8 % av mannlige studenter å ha blitt utsatt for voldtekt, sammenlignet med henholdsvis (4,7 % og 0,4 % i 2018).

SEKSUELL ORIENTERING OG ÅPENHET

- Av deltakerne oppgir 86 % heterofil seksuell orientering, 2,5 % homofil og 6,5 % bifil, mens 5,4 % oppgir enten annen, usikker seksuell orientering eller at de ikke ønsker å svare.
- Flere menn enn kvinner oppgir homofil orientering (4,1 % versus 1,7 %) og noen flere kvinner enn menn bifil orientering (8,2 % versus 3,2 %).
- Det sees en klar økning i andelen som oppgir annen seksuell orientering enn heterofil fra SHoT 2010-undersøkelsen til årets undersøkelse.

DISKRIMINERING

- Den vanligste formen for diskriminering er kjønn (spesielt for kvinner, der 19 % opplever seg diskriminert). De andre vanligste formene for diskriminering er politiske meninger og etnisk opprinnelse (begge 4 %), samt alder (5 %).
- Det er i størst grad de yngste studentene som føler seg diskriminert.



8.1 VENNER

Studentene ble spurt om i hvilken grad føler de at de har nok venner på studiestedet. Litt over halvparten svarer at de har mange eller en del venner, 34 % svarer at de har få venner, mens 7 % svarer at de har ingen venner. Det er en noe større andel kvinner som svarer at de har få eller ingen venner, og det er den midterste aldergruppen som i størst grad rapporterer å ha mange venner. Andelen som oppgir at de har ingen venner øker gradvis i takt med alder. Blant de ulike regionene er det flest studenter i Sør-Øst som svarer at de har ingen eller få venner (**Tabell 8.1.1**).

TABELL 8.1.1 ANTALL VENNER SOM DU ER BLITT KJENT MED PÅ STUDIESTEDET. KOLONNEPROSENT#.

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Jeg har mange venner	22	27	20	19	24	26	20	16	20	24	26	25	33
Jeg har en del venner	36	36	36	37	38	37	34	31	35	37	39	36	41
Jeg har få venner	34	30	37	37	33	32	38	39	37	33	30	34	24
Jeg har ingen venner	7	7	7	7	5	6	9	14	8	6	5	6	2

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

8.2 ENSOMHET

Ensomhet er målt med skalaen «The Three-Item Loneliness Scale» (T-ILS). T-ILS er en kortversjon av «UCLA Loneliness Scale», som er den mest brukte skalaen i internasjonal forskning. Den har vist seg å predikere en rekke fysiske og mentale helseproblemer (Bowling, 2017, s. 191-195)[8]. Kortversjonen av skalaen har høy korrelasjon med langversjonen (Hughes og kollegaer, 2004)[9]. 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 «ofte» eller «svært ofte» henholdsvis på en av tre og på alle tre spørsmålene.

Overordnet oppgir 29 % ofte/svært ofte å savne noen å være sammen med, 20 % ofte/svært ofte å føle seg utenfor og 20 % ofte/svært ofte å føle seg isolert. 36 % svarer ofte/svært ofte på minst ett av disse spørsmålene og 15 % 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 av de yngste studentene som savner noen å være sammen med (18-20 år: 34 %). Det er liten variasjon i ensomhet mellom de geografiske regionene, men utenlandsstudentene oppgir generelt noe lavere grad av ensomhet.

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

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

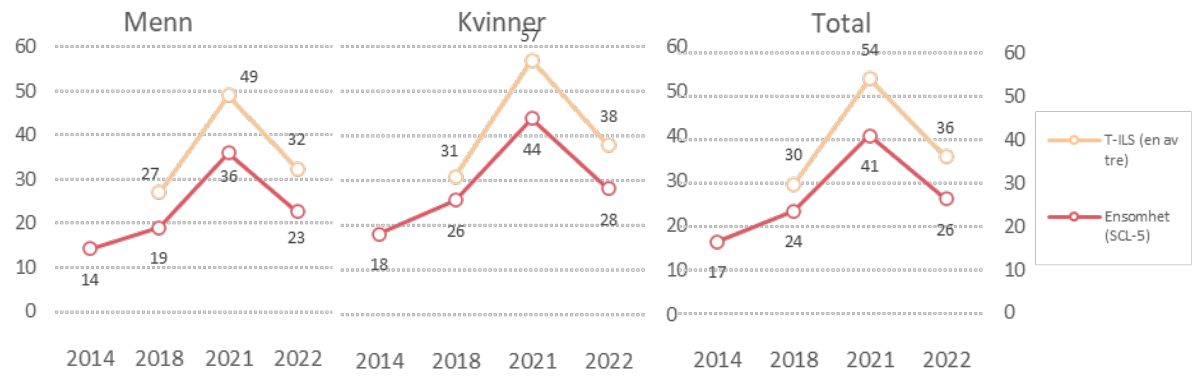
TABELL 8.2.1 ENSOMHET. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Savner noen å være sammen med ofte/svært ofte	29	26	30	34	29	27	28	26	29	28	28	29	24
Føler deg utenfor ofte/svært ofte	20	17	22	22	20	19	21	22	21	19	19	22	16
Føler deg isolert ofte/svært ofte	20	18	21	22	19	18	22	21	21	19	18	20	16
Ofte-svært ofte ensom 1/3 spørsmål	36	32	38	41	36	34	36	36	37	35	35	37	31
Ofte-svært ofte ensom 3/3 spørsmål	15	13	17	18	15	14	16	16	16	15	14	16	13

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Sammenlignet med tilleggsundersøkelsen i 2021 ser vi en kraftig nedgang i ensomhet (**Figur 8.2.1**), men fortsatt er det en liten økning sammenlignet med 2018-undersøkelsen. Mens 30 % av studentene svarte ofte/svært ofte på minst ett av disse spørsmålene i 2018, steg andelen til 54 % i 2021, mens andelen i årets undersøkelse er på 36 %. Trenden er den samme hos kvinner og menn. Ensomhet ble også målt med ett enkelt ledd fra HSCL-5/25. Vi ser en tilsvarende trend her: 24 % i 2018, via 41 % i 2021, til 26 % i 2022. Mønsteret er det samme hos begge kjønn, men nivået av ensomhet er høyere hos kvinnelige studenter.

FIGUR 8.2.1 ENSOMHET. TREND.



8.3 MOBBING

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

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

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

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

Generelt oppgir de aller fleste studenter, på tvers av kjønn, alder og geografisk region, å ikke ha blitt mobbet de siste månedene (**Tabell 8.3.1**). Samtidig oppgir 2,9 % å ha blitt mobbet av medstudenter, og 3,1 % å ha blitt mobbet av ansatte ved utdanningsinstitusjonen (**Tabell 8.3.2**). Det er kun små forskjeller mellom menn og kvinner mht. mobbing, men mobbeomfanget ser ut til å øke noe med alder. Utenlandsstudentene oppgir oftere å ha blitt utsatt for mobbing enn innenlandsstudentene, og det gjelder spesielt mobbing fra ansatte på utdanningsinstitusjonen.

TABELL 8.3.1 MOBBET AV MEDSTUDENTER DE SISTE MÅNEDENE. KOLONNEPROSENT#.

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

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

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

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

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100

8.4 SEKSUELL TRAKASSERING

Som i 2018-undersøkelsen er seksuell trakassering definert til deltakerne som uønsket seksuell oppmerksomhet som er krenkende og plagsomt. Studentene ble bedt om å oppgi om de hadde blitt utsatt for noen av de følgende formene for seksuell trakassering, som er i tråd med rettslig definisjon av seksuell trakassering etter norsk lovverk: 1. Verbal trakassering (seksuelle hentydninger og forslag, kommentarer om kropp, utseende eller privatliv), 2. Ikke-verbal trakassering (a) Nærgående blikk eller kroppsbevegelser, (b) Visning av seksuelle bilder (inkl. digitalt), (c) Blotting og liknende, 3. Fysisk trakassering (a) Uønsket berøring, klemming eller kyssing, (b) Voldtektsforsøk, (c) Voldtekt. **Tabell 8.4.1** viser prosentandel som har blitt utsatt for hver av formene for seksuell trakassering, totalt og fordelt på kjønn, aldersgruppe og geografisk region.

Tre av ti oppgir å ha blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering. De hyppigst forekommende formene for seksuell trakassering er verbal trakassering, og uønsket berøring, klemming eller kyssing (begge 20 %) og nærgående blikk eller kroppsbevegelser (15 %). Totalt oppgir 7,4 % av kvinnelige og 0,8 % av mannlige studenter å ha blitt utsatt for voldtekt.

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

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
En eller annen form	29	9,4	39	32	31	29	26	22	30	29	27	30	34
Verbal	20	4,8	27	20	21	20	19	17	21	20	17	21	23
Ikke-verbal													
Blikk/bevegelser	15	2,3	21	17	16	15	13	12	16	15	13	15	19
Bilder	5,9	1,2	8,3	6,9	5,7	5,8	5,5	5,9	6,5	5,4	5	6,5	6,9
Blotting e.l.	2,4	0,5	3,3	2,2	2,1	2,3	2,9	3,4	2,5	2,4	2,1	2,3	2,8
Fysisk													
Berøring/klem/kyss	20	5,9	26	22	21	20	17	15	20	20	19	19	24
Voldtektsforsøk	3,3	0,6	4,6	3,3	3,1	3,4	3,2	3,6	3,6	3,0	2,8	3,2	3,8
Voldtekt	5,2	0,8	7,4	4,9	5,0	5,3	5,6	5,7	5,7	4,9	4,3	6,1	5,4

Det er en markant kjønnsforskjell i opplevd seksuell trakassering, der 39 % av kvinnene og 9,4 % av mennene har blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering (**Figur 8.4.1**). Gjennomgående er det små forskjeller mellom aldersgruppene, men andelen er noe større i de yngste aldersgruppene. Det er også relativt små forskjeller mellom de geografiske regionene i Norge, selv om Midt-Norge skiller seg ut med noe lavere omfang enn de andre regionene. Utenlandsstudentene oppgir gjennomgående vesentlig høyere omfang av seksuell trakassering enn innenlandsstudentene.

Sammenlignet med 2018 er det en klar økning i andelen som rapporterer seksuell trakassering (**Tabell 8.4.2**). Trenden er tydelig for begge kjønn, og på tvers av alle former for seksuell trakassering.

TABELL 8.4.2 SEKSUELL TRAKASSERING. TREND.

	TOTAL 2022	TOTAL 2018	2022		2018	
			Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
En eller annen form	28,9	24,0	9,4	38,7	8,0	31,3
Verbal	19,7	15,4	4,8	27,2	3,8	20,5
Ikke-verbal						
Blikk/bevegelser	14,9	11,4	2,3	21,3	2,1	15,6
Bilder	5,9	3,7	1,2	8,3	1,1	4,8
Blotting e.l.	2,4	1,7	0,5	3,3	0,3	2,3
Fysisk						
Berøring/klem/kyss	19,6	15,4	5,9	26,4	5,1	20,1
Voldtektsforsøk	3,3	2,1	0,6	4,6	0,3	2,9
Voldtekt	5,2	3,4	0,8	7,4	0,4	4,7

8.5 SEKSUELL ORIENTERING OG ÅPENHET

Av alle deltakerne totalt, oppgir 86 % heterofil seksuell orientering, 2,5 % homofil og 6,5 % bifil, mens 5,4 % oppgir enten annen, usikker seksuell orientering eller at de ikke ønsker å svare (**Tabell 8.5.1**). Flere menn enn kvinner oppgir homofil orientering (4,1 % versus 1,7 %) og noen flere kvinner enn menn bifil orientering (8,2 % versus 3,2 %).

TABELL 8.5.1 SEKSUELL ORIENTERING. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Heterofil	86	89	84	84	86	87	85	84	85	87	87	85	84
Homofil	2,5	4,1	1,7	2,3	2,3	2,2	3,0	4,2	2,8	2,2	2,1	2,4	4,0
Bifil	6,5	3,2	8,2	7,1	6,5	6,6	6,5	5,4	6,9	6,2	6,0	6,8	6,4
Annet/usikker/ønsker ikke svare	5,4	3,7	6,1	6,2	5,0	4,6	5,8	6,9	5,6	4,6	5,0	5,7	5,8

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

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

TABELL 8.5.2 SEKSUELL ORIENTERING. TRENDER#.

	TOTAL 2022	TOTAL 2018	TOTAL 2014	TOTAL 2010	2022		2018		2014		2010	
					Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Heterofil	86	89	92	93	89	84	90	89	92	92	93	93
Homofil	3	2	2	2	4	2	4	1	4	1	3	1
Bifil	7	4	3	2	3	8	2	5	3	2	1	3
Annet/usikker/ønsker ikke svare	5	4	3	3	4	6	3	5	3	3	3	3

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

8.6 DISKRIMINERING

Nytt i årets undersøkelse er at diskriminering er målt på tvers av en rekke ulike områder. I **Tabell 8.6.1** vises prosentandeler som svarte «ja» på hvert av spørsmålene. Den vanligste formen for diskriminering er kjønn (spesielt for kvinner, der 19 % opplever seg diskriminert). De andre vanligste formene for diskriminering er politiske meninger og etnisk opprinnelse (begge 4 %), samt alder (5 %). Det er i størst grad de yngste studentene som føler seg diskriminert, og andelen er størst blant studenter i Sørøst.

TABELL 8.6.1 DISKRIMINERING. ULIKE ÅRSAKER.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Etnisk opprinnelse	4,2	4,1	4,2	5,0	3,9	3,6	4,5	5,9	5,1	2,9	2,8	4,5	4,2
Religion eller tro	2,8	2,7	2,8	3,3	2,8	2,5	2,7	3,2	3,6	2,0	1,6	2,2	1,8
Kjønn	13,9	4,4	18,7	14,5	14,5	14,1	13,0	11,6	14,7	13,5	13,1	12,5	18,9
Kjønnsidentitet	0,9	0,9	0,9	1,2	1,0	0,8	0,8	0,8	1,1	0,7	0,7	0,9	1,2
Kjønnsuttrykk	1,1	0,9	1,2	1,1	1,2	1,1	0,9	0,9	1,2	0,9	0,8	1,3	1,0
Seksuell orientering	2,5	2,4	2,5	3,0	2,7	2,1	2,4	2,3	2,7	2,3	2,1	2,9	2,6
Alder	5,1	3,5	5,9	6,9	4,9	4,0	4,7	6,8	5,7	4,7	4,3	4,8	4,1
Funksjonshemming	1,2	0,9	1,4	1,0	1,1	1,0	1,7	2,4	1,4	1,0	1,0	1,7	0,5
Hudfarge	2,2	2,6	2,0	2,5	2,0	2,0	2,6	3,0	2,8	1,6	1,4	1,7	2,6
Politiske meninger	4,3	5,2	3,9	5,2	4,6	3,8	4,2	4,1	4,9	4,0	3,4	4,5	4,2

9. BRUK AV ELEKTRONISKE MEDIER

NOEN SENTRALE FUNN:

ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID

- Et stort flertall av studentene i årets SHoT-undersøkelse (86 %) bruker elektroniske medier etter leggetid. Bruken av elektroniske medier etter leggetid er noe høyere blant kvinnelige enn blant mannlige studenter, den er relativt sett høyest blant de yngste studentene og synker gradvis med økende alder.
- Sammenlignet med 2018 er det en liten nedgang i bruken av elektroniske medier etter leggetid, med unntak for bruk av lydbøker.
- De fleste (84 %) begrenser bruken til inntil 1 time. Det er imidlertid heller ikke uvanlig at studenter bruker over 2.5 time på elektroniske medier etter leggetid, noe som gjelder for 7 % av studentene.

TIMER SKJERMTID I LØPET AV ET DØGN

- I gjennomsnitt bruker studentene rundt 7 timer i døgnet på skjermtid, og det er flere mannlige studenter (39 %) enn kvinnelige studenter (20 %) som bruker minst 10 timer i døgnet på skjermtid.
- Det er samlet rundt 5 % av studentene som bruker 14 timer eller mer på skjermtid i løpet av et døgn. Dette gjelder langt oftere mannlige studenter (9 %) enn kvinnelige studenter (3 %).

POSITIVE OG NEGATIVE SIDER VED SOSIALE MEDIER

- Litt mer enn halvparten av studentene opplever seg selv som avhengig av sosiale medier.
- Mange rapporterer en rekke negative sider ved sosiale medier, men det er også en del positive sider knyttet til dette.

9.1 ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID

Som i 2018 ble bruken av elektroniske medier etter leggetid, daglig skjermtid, og bruk av sosiale medier undersøkt. Undersøkelsen viser at det er mange studenter som bruker elektroniske medier etter leggetid (**Tabell 9.1.1**). Dette gjelder for 86 % av studentene. Noen flere kvinnelige enn mannlige studenter bruker elektroniske medier etter leggetid.

TABELL 9.1.1 BRUK AV ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Bruk av elektroniske medier etter at du har lagt deg i sengen for kvelden?	86	83	88	90	89	86	81	77	86	88	86	87	87

Bruken av elektroniske medier etter leggetid er høyest blant de yngste studentene, og synker gradvis med alderen. Samtidig er det 77 % av de eldste studentene som også bruker elektroniske medier etter leggetid, noe som innebærer at det er utbredt i hele studentgruppen, og ikke begrenset til de yngste studentene. Det er kun små regionale forskjeller i bruken av elektroniske medier etter leggetid.

Når studentene bruker elektroniske medier etter leggetid er det et flertall som sjekker sosiale medier (71 %), mens mange også surfer på internett (39 %), ser på film/serier (39 %) eller hører på musikk/lydbok (36 %) (**Tabell 9.1.2**). En mindre andel av studentene bruker tid på studierelaterte oppgaver på elektroniske medier (14 %), mens det relativt sett er færrest som spiller/gamer (12 %) etter leggetid.

Det er flere kvinnelige studenter som sjekker sosiale medier etter leggetid enn mannlige studenter, samtidig som det er flest mannlige studenter som surfer på internett etter leggetid. Utover dette er det snakk om relativt små forskjeller mellom kjønnene når det gjelder hva de bruker elektroniske medier til etter leggetid.

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

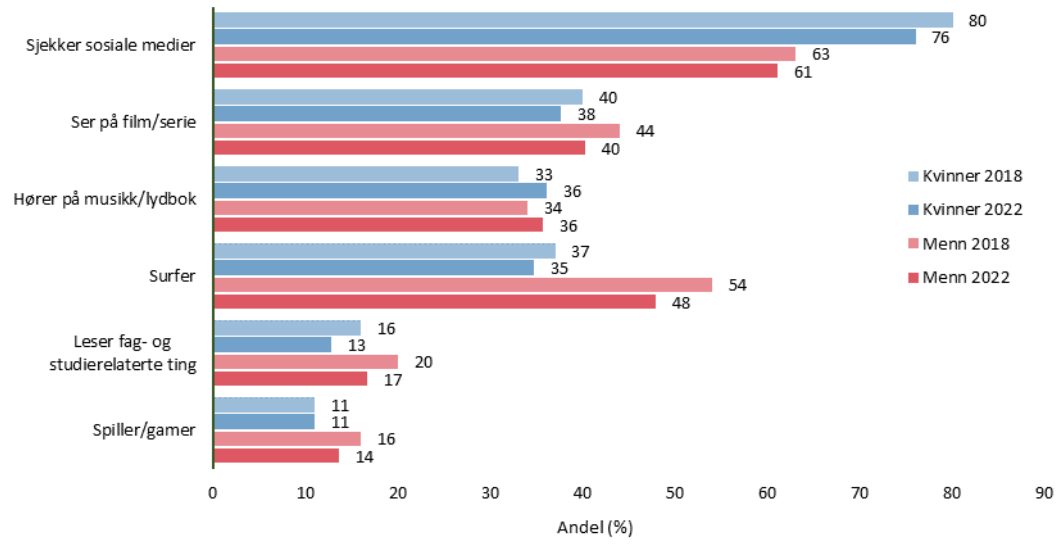
Det er kun mindre regionale forskjeller i andelen studenter som bruker elektroniske medier etter leggetid, men utenlandsstudentene skiller seg ut med at noen flere sjekker sosiale medier, surfer, ser på film/serier, hører på musikk/lydbok og leser fag eller jobber med studierelatert oppgaver. Blant utenlandsstudentene er det også en lavere andel som spiller/gamer etter leggetid, sammenlignet med innenlandsstudentene.

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

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Sjekker sosiale medier	71	61	76	78	77	71	60	53	70	74	71	72	76
Surfer	39	48	35	35	37	41	42	41	39	40	40	39	45
Ser på film / serie	39	40	38	48	43	35	32	27	39	40	37	38	44
Hører på musikk / lydbok	36	36	36	41	39	35	32	27	36	37	36	36	42
Leser fag / studierelatert	14	17	13	15	14	13	15	18	15	14	12	15	19
Spiller / gamer	12	14	11	13	11	12	12	13	12	12	11	12	8

Sammenlignet med 2018 er det en liten nedgang i bruken av elektroniske medier etter leggetid (**Figur 9.1.1**), og denne trenden gjelder for begge kjønn. Det er litt færre som sjekker sosiale medier, ser på film/serie, surfer, og leser fagrelaterte ting. Imidlertid er det noen flere som hører på musikk/lydbok i 2022 sammenlignet med 2018.

FIGUR 9.1.1 AKTIVITET PÅ ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID. TREND.



Det er et stort flertall av studentene som begrenser bruken av elektroniske medier etter leggetid til inntil 1 time (totalt 84 %), mens 16 % bruker 1 time eller mer på elektroniske medier etter leggetid (**Tabell 9.1.3**). Rundt 7 % bruker i snitt 2,5 timer eller mer på elektroniske medier etter leggetid. Det er små kjønnsforskjeller i tidsbruken på elektroniske medier etter leggetid, mens tidsbruken er høyest blant de yngste studentene. Studenter i Nord-Norge, Sørøst-Norge og utenlandsstudentene bruker oftest minst 1 time på elektroniske medier etter leggetid (17-18 %), mens andelen er noe lavere i Vest- og Midt-Norge (14-15 %).

TABELL 9.1.3 BRUK AV ELEKTRONISKE MEDIER ETTER LEGGETID. GJENNOMSNITTLIG TIDSBRUK HVER GANG. KOLONNEPROSENT#.

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

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

9.2 TIMER SKJERMTID I LØPET AV ET DØGN

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

Funnene viser at studentene totalt sett bruker rundt 7 timer på skjermtid i løpet av et døgn (**Tabell 9.2.1**). De fleste (71 %) 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 26 % av studentene bruker mer enn 10 timer daglig på skjermtid, og herunder bruker 5 % av studentene 14 timer eller mer på skjermtid. Oppsummert viser disse funnene at det er en gjennomgående høy daglig skjermbruk blant studentene.

Det er klart flere mannlige enn kvinnelige studenter som bruker minst 10 timer på skjermtid daglig. Videre er det flest studenter i aldersspennet fra 23 til 35 år som har minst 10 timer skjermtid daglig (29-34 %). Studenter i Midt-Norge bruker noe oftere minst 10 timer skjermtid (30 %), mens det er mindre forskjeller mellom de andre regionene.

TABELL 9.2.1 TIMER SKJERMBRUK TOTALT PER DØGN. KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
0 - 2 timer	3	2	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2
3 - 5 timer	34	23	40	34	38	34	29	33	35	37	31	36	33
6 - 9 timer	37	36	37	44	38	35	34	32	37	37	36	37	40
10 - 13 timer	21	31	16	17	18	23	27	25	20	20	25	19	22
14 timer eller mer	5	9	3	4	4	6	7	7	5	4	6	5	2
Minst 10 timer	26	39	20	21	22	29	34	31	26	24	30	24	25
Gjennomsnitt (timer)	7,2	8,3	6,7	7,0	7,0	7,3	7,7	7,4	7,2	7,0	7,5	7,0	7,1

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

9.3 POSITIVE OG NEGATIVE SIDER VED SOSIALE MEDIER

Undersøkelsen viser at det er en del positive sider knyttet til bruk av sosiale medier (**Tabell 9.4.1**). For eksempel rapporterer omtrent halvparten (47 %) av studentene at de får mye positiv oppmerksomhet gjennom sosiale medier, mens 19 % oppgir at det er lettere for dem å snakke om vanskelige ting gjennom sosiale medier. To av tre studenter oppgir at sosiale medier gir dem en følelse av kontroll eller oversikt over hva som foregår.

Når det gjelder de mer negative sidene ved sosiale medier, oppgir halvparten at de er redd for å gå glipp av noe dersom de ikke er på sosiale medier, mens 43 % sier de bruker mobilen til å distrahere seg selv fra vonde tanker eller følelser. Omtrent like mange oppgir at de tar frem mobilen så snart det blir stille i en samtale eller en situasjon er pinlig eller ubehagelig, mens 27 % opplever at den responsen de får på det de legger ut eller deler har stor betydning for hvordan de har det. Fire av ti studenter sier de opplever at det som andre legger ut gjør at de føler seg mindre fornøyd med seg selv og eget liv, mens hele 64 % rapporterer at sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting. Litt mer enn halvparten av studentene opplever seg selv som avhengig av sosiale medier.

Det er jevnt over flere kvinnelige studenter som rapporterer negative sider knyttet til bruk av sosiale medier, noe som er spesielt synlig i forhold til opplevelsen av å være avhengig av sosiale medier. Samtidig er det også flest kvinner som rapporterer positive sider ved bruk av sosiale medier. Det ser ut til å være større grad av negative sider i den yngste aldersgruppen (18-20 år), og i mindre grad hos de eldste. Det burde allikevel merkes at de yngste studentene oftest oppgir positive sider av bruk av sosiale medier, slik som at det er lettere for de å snakke om vanskelige ting gjennom sosiale medier (29 %). Det er kun små regionale forskjeller når det gjelder positive og negative sider i tilknytning til sosiale medier.

TABELL 9.4.1 AKTIVITETER PÅ SOSIALE MEDIER. KOLONNEPROSENT*.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Jeg får mye positiv oppmerksomhet gjennom sosiale medier	47	36	52	55	52	45	37	32	47	50	43	47	57
Det er lettere for meg å snakke om vanskelige ting gjennom sosiale medier	19	15	21	29	22	16	13	11	20	20	17	19	17
Jeg er redd for å gå glipp av noe dersom jeg ikke er på sosiale medier	49	37	54	54	52	49	41	35	48	52	50	46	54
Sosiale medier gir meg en følelse av kontroll eller oversikt over hva som foregår	66	55	72	73	71	66	56	51	65	70	67	65	72
Jeg bruker mobilen til å distrahere meg selv fra vonde tanker eller følelser	43	28	51	46	43	43	43	41	45	43	40	43	43
Jeg tar frem mobilen så snart det blir stille i en samtale eller en situasjon er pinlig eller ubehagelig	47	39	51	59	52	44	38	36	47	49	46	51	45
Jeg opplever at den responsen jeg får på det jeg legger ut har stor betydning for hvordan jeg har det	27	17	32	31	29	26	23	20	27	29	25	27	27
Jeg opplever at det som andre legger ut (bilder/statusoppdateringer) gjør at jeg føler meg mindre fornøyd med meg selv og mitt eget liv	41	25	49	43	42	41	40	35	41	43	40	40	39
Sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting	64	54	69	67	66	65	60	59	64	67	63	65	70
Jeg opplever meg selv som avhengig av sosiale medier	53	38	60	58	56	52	44	42	53	56	51	53	59

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

10. RUSMIDLER

NOEN SENTRALE FUNN:

RØYKING, SNUS OG E-SIGARETTER

- Andelen studenter som røyker daglig er svært lav (1 %), og har gått noe ned siden forrige SHoT-undersøkelse. Reduksjonen i daglig røyking ses blant begge kjønn.
- Det er fortsatt en høy andel studenter som snuser daglig (19 %), men det totalet antallet studenter som snuser har sunket noe siden 2018 og 2021.
- Det er svært få studenter som bruker e-sigaretter (0.9 %) enten daglig eller av og til.

ALKOHOL

- 90 % av studentene drikker alkohol. Herunder er det rundt 1 % av studentene som drikker 4 ganger i uken eller mer, og 15 % som drikker 2-3 ganger i uken.
- Andelen studenter som drikker alkohol har endret seg forholdsvis lite de siste årene.
- Mannlige studenter drikker oftere mye alkohol når de først drikker.
- Det er fortsatt en høy andel studenter som viser risikofylt eller skadelig alkoholbruk (41 %), og andelen har vært relativt stabil de siste årene.
- Majoriteten av studentene etterlyser flere alkoholfrie tilbud (61 %), og mange studenter opplever at det drikkes for mye i studentmiljøet (49 %). Kvinnelige studenter rapporterer i større grad om at det drikkes for mye på studentarrangementer, etterlyser flere alkoholfrie tilbud og har latt være å delta på studentarrangementer på grunn av at det drikkes for mye der.

NARKOTIKA

- Det har de siste årene vært en betydelig økning i andelen studenter som rapporterer å ha brukt narkotika. Andelen har steget fra 23 % i 2010 og 2014 til 30 % i 2022. Denne økningen har skjedd på tvers av kjønn.
- 21 % av studentene har brukt narkotika siste år. Cannabis er det klart mest utbredte narkotiske stoffet, og 16 % av studentene har brukt cannabis det siste året. En høyere andel av mannlige studenter har brukt narkotika det siste året, mens bruken er markant høyere blant utenlandsstudenter enn blant innenlandsstudenter.
- Nesten hver tredje student mener det bør bli lovlig å bruke cannabis for personer over 18 år, noe som er en økning siden forrige undersøkelse i 2018 (23 %).

10.1 RØYKING

Årets undersøkelse viser at det er svært få studenter som røyker daglig (ca. 1 %), mens ytterligere 6,6 % røyker av og til (**Tabell 10.1.1**). Noen flere mannlige enn kvinnelige studenter røyker daglig, men det er snakk om relativt små forskjeller. Noe høyere forekomst av daglig røyking ses blant de eldste studentene (29 til 35 år), hvor 2,9 % angir at de røyker daglig. Det er færrest studenter som røyker i Midt-Norge, men forskjellene på tvers av de geografiske regionene i Norge er små, og det er også kun små forskjeller mellom de som studerer i Norge og utenlandsstudentene.

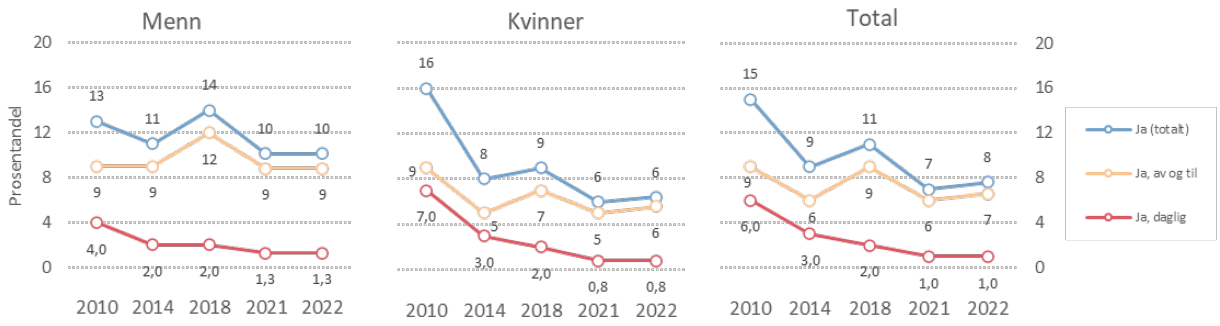
TABELL 10.1.1 RØYKER DU? KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja, daglig	1,0	1,3	0,8	0,6	0,7	0,8	1,3	2,9	1,3	0,7	0,5	0,6	1,1
Ja, av og til	6,6	8,8	5,6	7,7	7,0	6,2	6,7	5,0	7,4	6,9	5,2	5,1	8,2
Nei	92	90	94	92	92	93	92	92	91	92	94	94	91

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det har vært en tydelig nedgang i den totale andelen studenter som røyker daglig fra undersøkelsene i 2010 (ca. 6 %) og i 2014 (ca. 3 %) til omkring 2 % i 2018, og 1% i 2021 og 2022 (**Figur 10.1.1**). Det er i hovedsak mannlige studenter som oftest røyker av og til.

FIGUR 10.1.1 RØYKER DU? BEKREFTENDE SVAR. TRENDER.



10.2 SNUS

Snusing er utbredt blant studentene, og det er i dag ca. 1 av 5 studenter som oppgir at de snuser daglig (**Tabell 10.2.1**). I motsetning til røyking, er det tydelig flere som snuser daglig enn 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. Det er kun små regionale forskjeller, men daglig snusing er minst utbredt blant utenlandsstudentene

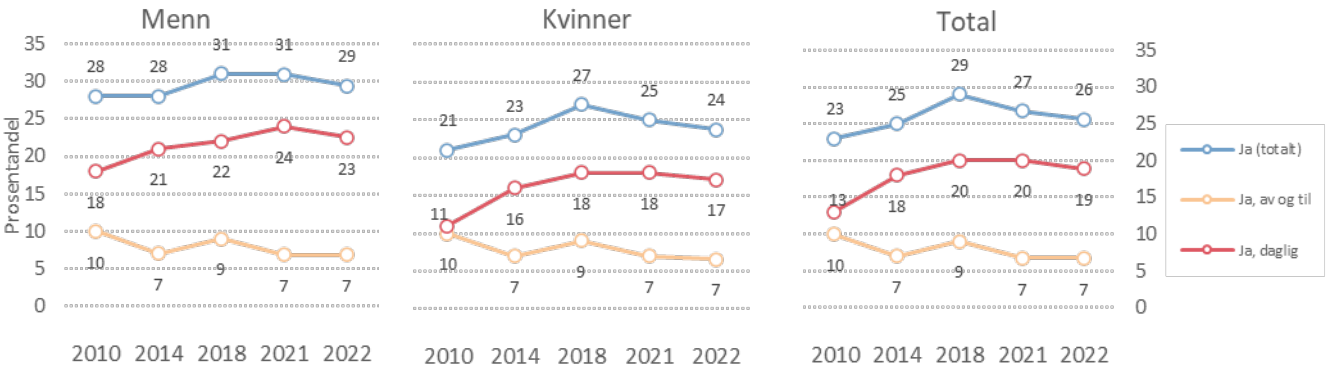
TABELL 10.2.1 SNUSER DU? KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja, daglig	19	23	17	13	17	20	25	25	20	19	15	22	12
Ja, av og til	7	7	7	7	7	7	6	5	6	8	7	7	8
Nei	74	71	76	80	76	73	69	71	73	74	78	71	80

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Fra 2010 til 2018 var det en markert økning i andelen studenter som snuser daglig, men siden da har andelen studenter som snuser sunket noe (**Figur 10.2.1**). Denne trenden gjelder for begge kjønn.

FIGUR 10.2.1 SNUSER DU? TRENDER.



10.3 E-SIGARETTER

Årets undersøkelse viser at bruken av e-sigaretter blant studenter er svært lav (**Tabell 10.3.1**). Totalt er det under 1 % av studentene som bruker e-sigaretter enten daglig eller av og til. E-sigarett bruken er noe høyere hos mannlige enn hos kvinnelige studenter.

TABELL 10.3.1 BRUKER DU E-SIGARETTER? KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja, daglig	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	0,2	0,4	0,6	0,3	0,3	0,2	0,2	0,4
Ja, av og til	0,6	0,9	0,5	1,0	0,6	0,4	0,5	0,7	0,8	0,6	0,3	0,5	0,2
Nei	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	100	99	99

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

10.4 ALKOHOLBRUK

10.4.1 HVOR OFTE ALKOHOL?

Det er en stor overvekt av studenter som rapporterer å drikke alkohol (90 %) sammenlignet med de som aldri drikker (10 %) (**Tabell 10.4.1.1**), og dette forholdstallet er lite endret fra de tidligere SHoT-undersøkelsene.

Det er flere mannlige studenter som rapporterer å drikke minst 2-3 ganger i 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 2.1 % i den høyeste aldersgruppen, sammenlignet med 0.4 % i den yngste.

Utenlandsstudentene utmerker seg ved at en høyere andel av studentene enten drikker minst 2-3 ganger i uken eller 4 ganger eller mer.

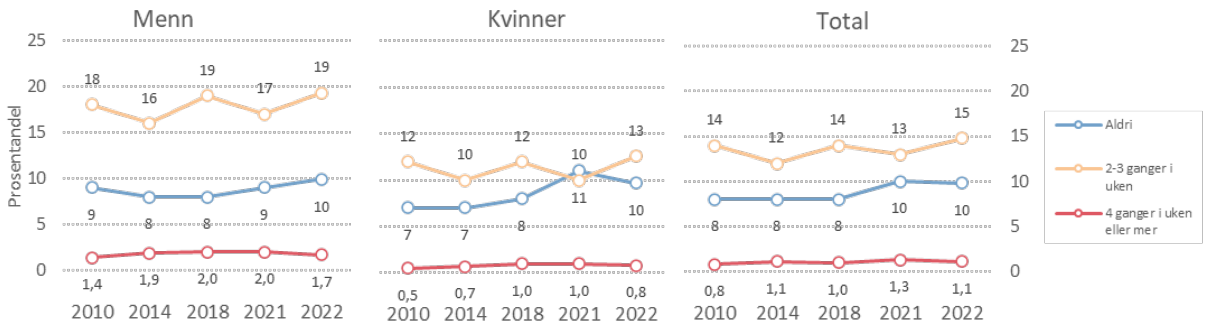
TABELL 10.4.1.1 HVOR OFTE DRIKKER DU ALKOHOL? KOLONNEPROSENT#.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Aldri	10	10	10	13	9	8	10	14	11	7	8	10	6
Månedlig eller sjeldnere	30	25	32	30	28	29	32	36	31	27	26	36	13
2-4 ganger i måneden	45	44	45	45	48	46	40	34	43	48	47	44	46
2-3 ganger i uken	15	19	13	12	15	16	16	14	13	17	18	10	33
4 ganger i uken eller mer	1,1	1,7	0,8	0,4	0,8	1,2	1,9	2,1	1,2	1,1	0,9	1,0	3,5

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Årets undersøkelse viser at studentenes alkoholbruk er tilbake på omtrent samme nivå som i 2018 (**Figur 10.4.1.1**), etter en nedgang i tilleggsundersøkelsen i 2021. Det er en tendens til at studentene i mindre grad drikker 4 ganger i uken eller mer, og i tilsvarende større grad 2-3 ganger i uken. Dette gjelder for begge kjønn.

FIGUR 10.4.1.1 HVOR OFTE DRIKKER DU ALKOHOL? TRENDER*.



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

10.4.2 HVOR MYE ALKOHOL?

Det er klare kjønnsforskjeller i andelen som rapporterer at de drikker mye alkohol når de drikker (**Tabell 10.4.2.1**). Blant mannlige studenter er det 38 % som drikker 7 eller flere alkoholenheter, mens tilsvarende tall blant kvinnelige studenter er på 16 %. Denne kjønnseffekten er enda sterkere når det gjelder 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 21-22 år, og det er en gradvis reduksjon med økende alder i forhold til andelen som drikker 7 eller flere alkoholenheter.

Andelen av studenter som drikker mye alkohol når de først drikker er forholdsvis lik på tvers av de ulike regionene i Norge, mens den er markant lavere blant utenlandsstudentene.

TABELL 10.4.2.1 HVOR MANGE ALKOHOLENHETER DRIKKER DU? KOLONNEPROSENT#.

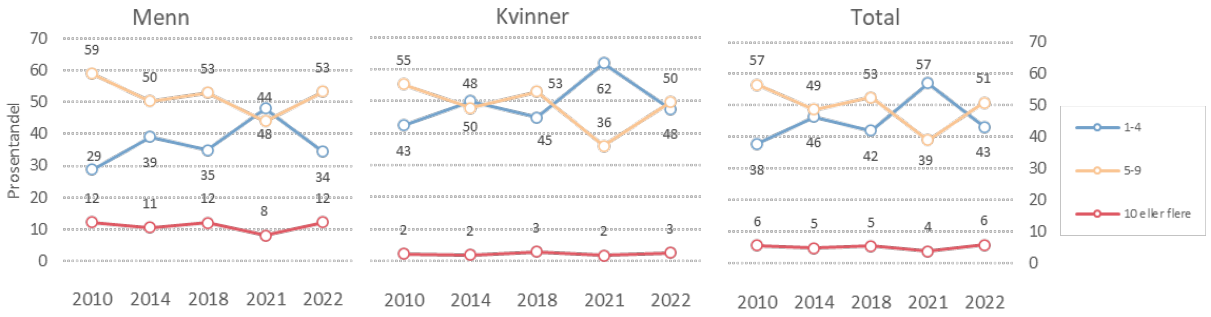
		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
1-2	16	14	17	11	10	15	25	39	18	13	13	16	15
3-4	27	20	31	27	25	27	32	31	29	26	26	27	35
5-6	33	27	36	38	37	33	26	19	32	35	35	35	32
7-9	18	26	14	18	21	18	13	8	16	20	20	17	15
10 eller flere	6	12	3	6	7	6	4	3	5	7	6	6	3
7-10	23	38	16	24	28	25	17	11	21	27	26	23	18

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Årets undersøkelse viser at drikkemønsteret hos studentene er tilbake på omtrent samme nivå som før pandemien. Tilleggsundersøkelsen i 2021 skilte seg tydelig ut mht. alkoholinntak hos studentene, men årets

undersøkelse er relativt lik undersøkelsen i 2018 (**Figur 10.4.2.1**).

FIGUR 10.4.2.1 HVOR MANGE ALKOHOLENHETER DRIKKER DU? TRENDER.



10.4.3 RISIKOATFERD KNYTTET TIL ALKOHOL

Det er en høy andel studenter som viser risikofylt eller skadelig alkoholbruk (41 %) (**Tabell 10.4.3.1**). Det er også flere mannlige enn kvinnelige studenter som rapporterer risikofylt eller skadelig alkoholbruk. Andelen studenter med risikofylt/skadelig alkoholbruk er høyest i alderen 21 til 22 år (46 %), og andelen med risikofylt/skadelig alkoholbruk synker gradvis etter dette til 24 % i den eldste aldersgruppen.

Det er høyest andel studenter med risikofylt/skadelig alkoholbruk i Midt-Norge (46 %) og Vest-Norge (47 %), mens andelen er lavere i Nord-Norge (37 %). Blant utenlandsstudenter er det en noe høyere forekomst av de som rapporterer risikofylt/skadelig alkoholbruk (52 %) sammenlignet med innenlandsstudenter.

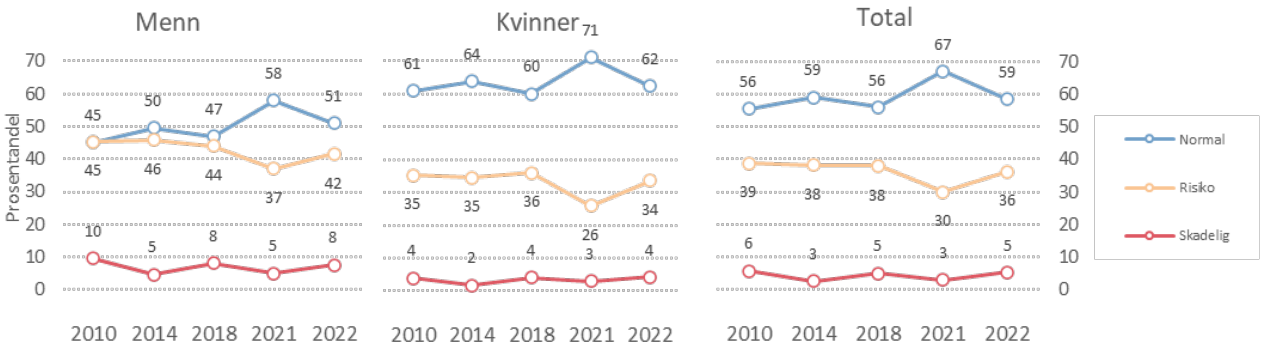
TABELL 10.4.3.1 RISIKOATFERD ALKOHOL (AUDIT). KOLONNEPROSENT#.

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Normal	59	51	62	58	53	57	65	76	62	53	54	63	48
Risiko	36	42	34	37	40	38	31	21	34	41	40	32	46
Skadelig	5,3	7,5	4,2	5,1	6,3	5,5	4,0	3,1	4,6	6,4	6,1	4,7	5,9
Gj.snitt (0-40)	7,0	7,8	6,7	7,0	7,6	7,3	6,4	5,2	6,7	7,7	7,6	6,7	8,1

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Tallene fra årets undersøkelse viser at det er omtrent like mange studenter i 2022 (59 %) som har en alkoholbruk som kan regnes som normal ut ifra terskelverdiene fra AUDIT, sammenlignet med tidligere undersøkelser (**Figur 10.4.3.1**). Også her viser årets undersøkelse at andelen som har risikofylt/skadelig alkoholbruk er tilbake på omtrent samme nivå som før pandemien.

FIGUR 10.4.3.1 RISIKOATFERD ALKOHOL (AUDIT). TRENDER.



10.4.4 HOLDNINGER TIL ALKOHOLBRUK I STUDENTMILJØ

Årets undersøkelse viser at det er mange studenter som rapporterer at det drikkes for mye i studentmiljøene (49 %) (**Tabell 10.4.4.1**). Andelen som rapporterer at det drikkes for mye øker med stigende alder. Det er kun små regionale forskjeller, men studenter i Sørøst-Norge skiller seg ut ved at noen færre studenter i denne regionen mener at det drikkes for mye i studentmiljø, sammenlignet med andre regioner i landet og med utenlandsstudenter. Flest kvinnelige studenter opplever at det drikkes for mye.

Mange studenter etterlyser flere alkoholfrie tilbud (61 %). Andelen studenter som etterlyser flere alkoholfrie arrangementer stiger med økende alder. Flest kvinnelige studenter etterlyser alkoholfrie arrangementer/tilbud.

18 % av studentene oppgir at de har latt være å delta på studentarrangementer fordi det drikkes for mye alkohol. Det er kun små forskjeller på tvers av alder, men det er noen flere i aldersgruppen 18-20 år som har latt være å delta på studentarrangementer på grunn av for mye drikking på disse arrangementene. Flest kvinner har latt være å delta på studentarrangementer på grunn av alkoholbruken der. Utenlandsstudentene har i større grad latt være å delta på studentarrangementer på grunn av alkoholbruk (13%), sammenlignet med innenlandsstudentene (17-19%).

TABELL 10.4.4.1 HOLDNINGER TIL ALKOHOLBRUK I STUDENTMILJØ. KOLONNEPROSENT*.

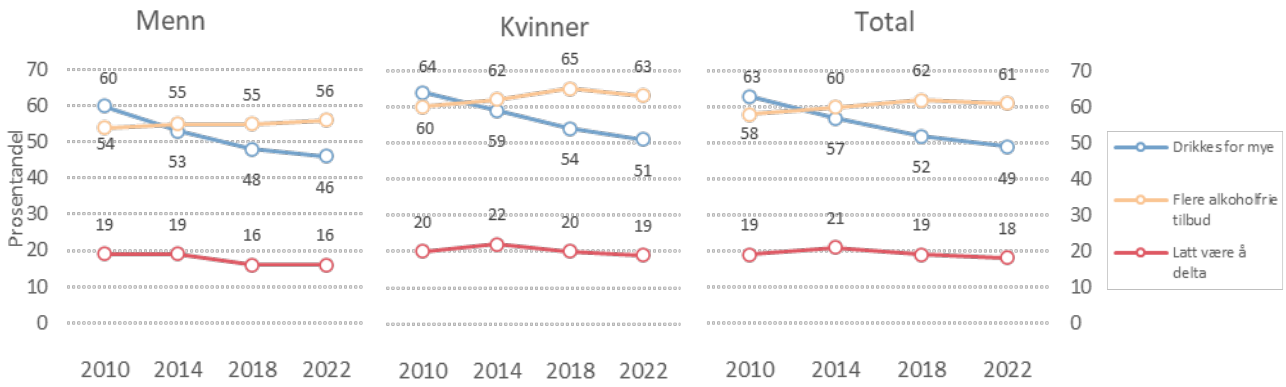
	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Drikkes for mye*	49	46	51	46	48	51	51	51	46	51	54	51	53
Flere alkoholfrie tilbud*	61	56	63	56	59	62	65	67	59	61	64	64	64
Latt være å delta	18	16	19	20	18	18	17	18	18	17	19	19	13

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

Det har vært noen endringer i studentenes holdninger til alkoholbruk i studentmiljøene de siste årene (**Figur 10.4.4.1**). I 2010 ble det oftest vurdert som et problem at det drikkes for mye i studentmiljøene (63 %), mens

andelen studenter som mener at dette er et problem har sunket til 49 % i årets undersøkelse. Motsatt har det vært en økning i andelen studenter som angir at de etterlyser flere alkoholfrie tilbud. Dette tallet har økt fra 58 % i 2010 til 61 % i årets undersøkelse. Det har kun vært små endringer de siste årene knyttet til hvorvidt studenter angir at de har latt være å delta på sosiale arrangementer fordi det drikkes for mye der.

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



10.5 ANDRE RUSMIDLER (NARKOTIKA)

10.5.1 NARKOTIKABRUK GENERELT

Årets undersøkelse viser at nesten en tredjedel (30 %) av studentene rapporterer å ha prøvd narkotika (**Tabell 10.5.1.1**).

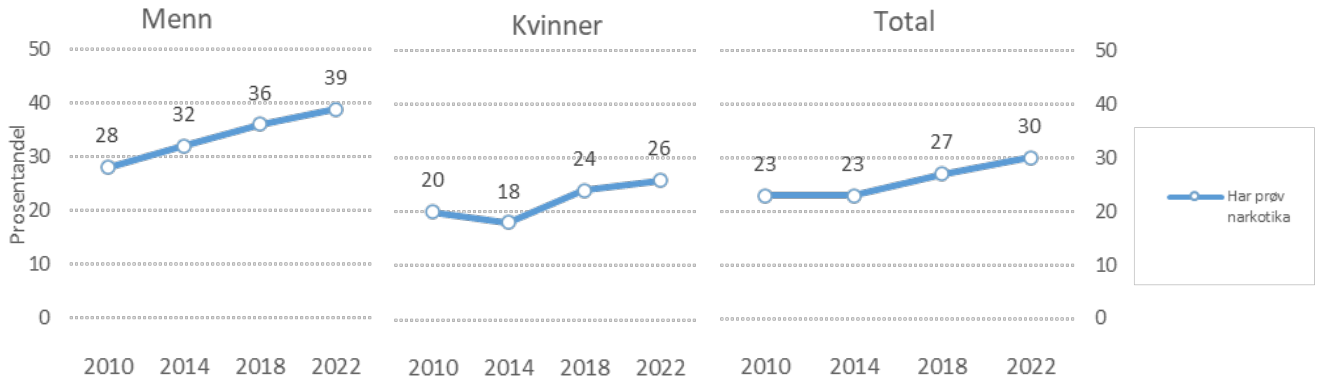
Det er flere mannlige enn kvinnelige studenter som rapporterer å ha prøvd narkotika (39 % vs. 26 %). Det er noen regionale forskjeller i Norge når det gjelder andelen som har prøvd narkotika, med studenter i Sør-Øst på topp (32 %) og studenter i Nord-Norge på bunn (25 %). Det er en større andel blant utenlandsstudentene (39%) som har prøvd narkotika sammenlignet med innenlandsstudenter.

TABELL 10.5.1.1 HAR DU NOEN GANG PRØVD NARKOTIKA? KOLONNEPROSENT.

	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Prøvd narkotika	30	39	26	21	27	32	39	38	32	31	28	25	39

Det har de siste årene vært en betydelig økning i andelen studenter som rapporterer å ha brukt narkotika (**Figur 10.5.1.1**). Andelen har steget fra 23 % i 2010 og 2014 til 30 % i 2022. Økningen har skjedd gradvis, og har vært synlig hos begge kjønn. Årets undersøkelse bekrefter funn fra de forutgående SHoT-undersøkelsene om at det jevnt over er klart flere mannlige enn kvinnelige studenter som har brukt narkotika.

FIGUR 10.5.1.1. HAR DU NOEN GANG PRØVD NARKOTIKA? KOLONNEPROSENT.



10.5.2 NARKOTIKABRUK SISTE ÅR

21 % av studentene rapporterer videre om narkotikabruk siste år (**Tabell 10.5.2.1**). Det er en høyere andel mannlige (28 %) enn kvinnelige studenter (17 %) som har brukt narkotika det siste året.

Det vanligste narkotiske stoffet er cannabis, som rapporteres brukt siste år av totalt 16 % av studentene, etterfulgt av kokain (6 %), andre narkotiske stoffer (6 %) og MDMA (4 %). Det er et gjennomgående mønster på tvers av ulike narkotiske stoffer at bruken er høyere hos mannlige studenter.

Utenlandsstudenter ligger generelt høyere enn innenlandsstudenter på narkotikabruk siste år.

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

	Totalt	Kjønn		Region				
		Mann	Kvinne	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Cannabis (hasj/marihuana)	16	17	13	18	17	15	12	24
Kokain	6	9	4	7	6	4	4	6
Andre narkotiske stoffer	6	7	5	6	5	6	5	7
MDMA	4	6	3	4	4	3	3	5
LSD, Psilocybin (fleinsopp)	3	6	2	4	3	3	2	5
Ritalin uten resept	3	4	2	3	2	2	2	2
Amfetamin	2	3	2	3	2	2	2	3
Ecstasy	2	4	2	3	2	2	2	3
Syntetiske cannabinoider	2	2	2	2	2	2	2	1
Bensodiazepiner uten resept	1	1	1	2	1	1	1	1
Total (minst 1 stoff)	21	28	17	22	21	19	16	27

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

10.5.4 HOLDNINGER TIL CANNABISBRUK

Svarene fra årets undersøkelse viser at 40 % av studentene er uenige i at det bør bli lovlig å bruke cannabis for personer over 18 år (**Tabell 10.5.4.1**). Rundt 30 % mener at det bør bli lovlig, mens like mange vet ikke. Det er en stor overvekt av mannlige studenter (45 %), sammenlignet med kvinnelige studenter (23 %), som svarer bekreftende på at de mener cannabisbruk bør bli lovlig. Aksepten for å gjøre cannabisbruk lovlig er høyest i aldersspennet 26-28 år. Utenlandsstudenter rapporterer også om en noe høyere aksept for å gjøre cannabisbruk lovlig enn innenlandsstudenter.

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

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja	30	45	23	27	29	31	35	32	31	30	30	26	34
Nei	40	30	45	41	40	39	37	43	40	40	38	46	37
Vet ikke	30	25	33	32	32	30	28	26	30	30	32	29	30

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Videre rapporterer 18 % av studentene at de selv ville brukt cannabis dersom det ble lovlig (**Tabell 10.5.4.2**). Det er en overvekt av mannlige studenter (26 %) sammenlignet med kvinnelige studenter (13 %) som rapporterer at de selv ville brukt cannabis dersom det ble lovlig. Det er forholdsvis like svar på tvers av alder, men også her er det studenter i aldersgruppen 26 til 28 år som i størst grad svarer bekreftende til at de selv ville brukt cannabis om det ble lovlig. Utenlandsstudenter rapporterer i høyere grad om at de ville brukt cannabis dersom det ble lovlig sammenlignet med innenlandsstudenter.

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

		Kjønn		Alder					Region				
	Totalt	Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ja	18	26	13	16	17	18	20	16	18	18	17	14	21
Nei	60	49	66	64	60	59	58	63	61	59	59	65	53
Vet ikke	22	26	21	21	23	23	22	20	22	23	24	20	27

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

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

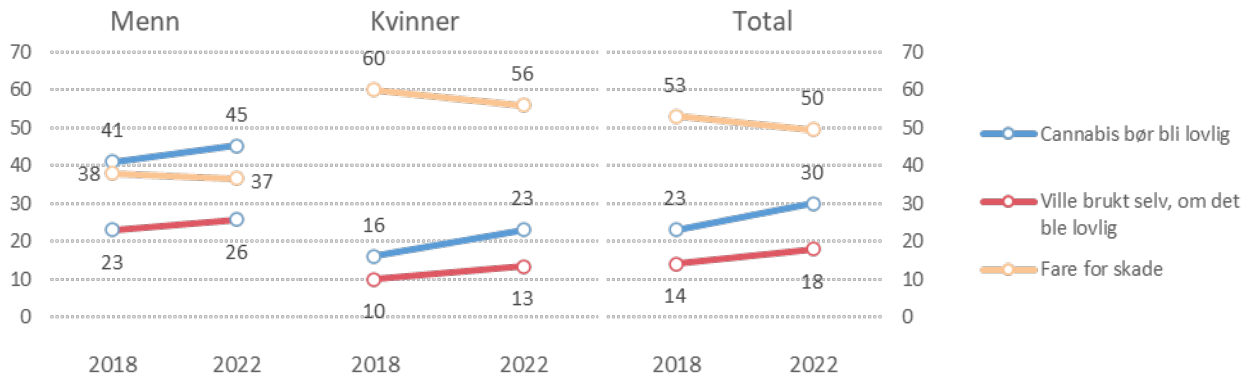
TABELL 10.5.4.3 I HVILKEN GRAD TROR DU AT MAN RISIKERER Å SKADE SEG FYSISK ELLER PSYKISK, OM MAN BRUKER CANNABIS EN TIL TO GANGER I UKEN? KOLONNEPROSENT#.

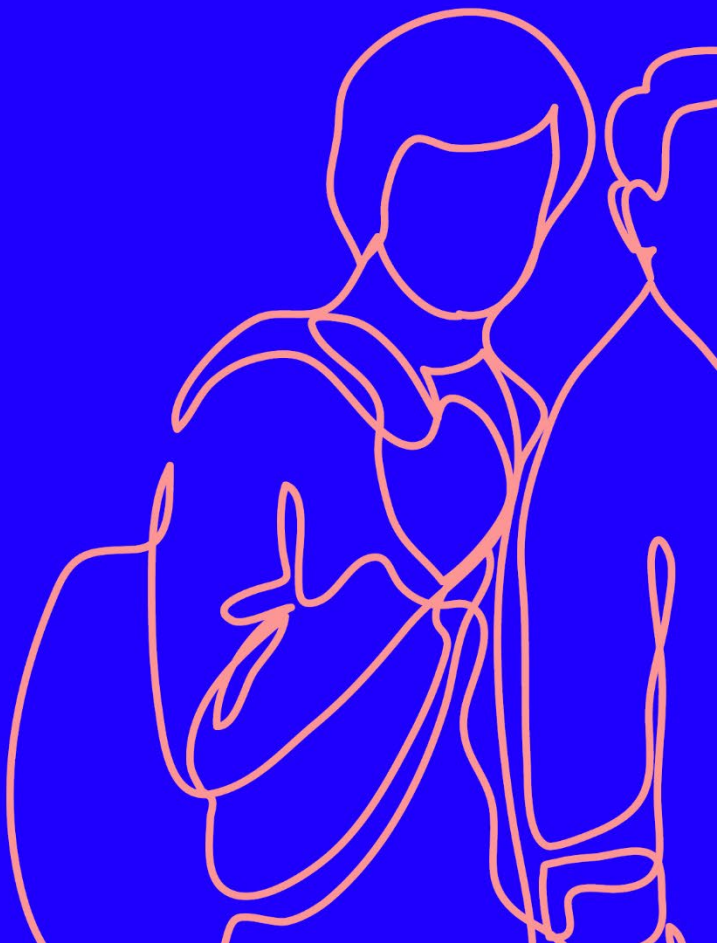
	Totalt	Kjønn		Alder					Region				
		Mann	Kvinne	18-20	21-22	23-25	26-28	29-35	Sørøst	Vest	Midt	Nord	Utland
Ingen risiko	6	11	4	6	6	7	7	7	7	6	5	5	6
Liten risiko	27	39	21	23	26	28	31	28	27	27	28	25	35
Moderat risiko	28	25	30	29	28	29	28	26	28	29	29	28	29
Stor risiko	21	12	26	25	22	20	18	23	22	22	19	24	16
Vet ikke	17	13	19	18	18	16	16	17	16	16	19	18	14

Tallene er rundet av til nærmeste hele tall, noe som medfører at summen av kolonnene ikke alltid blir 100.

Det har vært noen endringer i studentenes holdninger til cannabis siden 2018 (**Figur 10.5.4.3**). Generelt er det en økning i andelen som mener cannabis bør bli lovlig, og det er også flere som mener de ville brukt det selv, om det ble lovlig. Samtidig er det færre som mener man risikerer å skade seg fysisk eller psykisk om man bruker cannabis en til to ganger i uken. Dette mønsteret finnes hos begge kjønn.

FIGUR 10.5.4.3 HOLDNINGER TIL CANNABIS. TREND.



SHOT

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse