

Högskolestuderandes hälsoundersökning 2016

SAMMANDRAG

I undersökningen kartlades det fysiska, psykiska och sociala hälsotillståndet hos högskolestuderande, de centrala dragen i deras hälsobeteende samt anlitaandet av hälsovårdstjänster och åsikter om tjänsternas kvalitet. Dessutom utreddes faktorer i anslutning till hälsa, hälsobeteende och studieförmåga, såsom sociala relationer, studier och utkomst. Av de särskilda teman som undersöktes år 2012 inkluderades även nu smärtor i huvud- och ansiktsregionen (tandgnissling), nätanvändning samt erfarenheter av mobbning, trakasserier och våld. Nya frågor om mental hälsa har tagits in (SCOFF-screening för ätstörningar, tvångstankar/tvångsbeteende, CORE-10-enkät). Nya teman var även tandvårdsrädsla, användning av mobilappar för välmående, sittande, sexuell inriktning samt sammanjämkning av studier och familj.

Undersökningen genomfördes så att den är jämförbar med de landsomfattande hälsoundersökningar som gjordes bland högskolestuderande år 2002, 2004, 2008 och 2012. Undersökningen godkändes av den etiska kommittén vid Åbo universitet och de studerande gav sitt informerade samtycke genom att frivilligt besvara enkäten.

Undersökningens målgrupp utgjordes av finländska högskolestuderande under 35 år, som studerar för en grundexamen. Samplet omfattade 4,8 % av målgruppens studerande. I samplet ingick 5004 yrkeshögskolestuderande och 4996 universitetsstuderande. 47,7 % av samplet var män. Enkäten genomfördes som en kombinerad webb- och pappersenkät så att inbjudan till grundenkäten och totalt fyra påminnelser skickades per e-post. Dessutom skickades den tredje påminnelsen som en ny enkät genom att blanketten skickades per post på papper.

Den totala svarsprocenten var 31 %: 25 % för yrkeshögskolestuderande och 37 % för universitetsstuderande. Svarsaktiviteten var 22 % för män (yh 16 %, uni 29 %) och 39 % för kvinnor (yh 32 %, uni 45 %). Med undantag av den låga svarsaktiviteten för män representerade enkätdeltagarna väl målgruppen. Resultaten rapporteras i denna publikation som direkta (icke-vägda) fördelningar per åldersgrupp, kön och utbildningssektor. Resultaten rapporteras i elektronisk form enligt studietid, studieort (eller län) och utbildningsområde. På webben rapporteras resultaten dessutom vägda enligt högskola och kön; dessa följde långt samma linje som de icke-vägda resultaten. I texten jämförs

resultaten också med de tidigare landsomfattande hälsoundersökningarna bland högskolestuderande.

Hälsotillstånd

Merparten av de studerande (72 %) hade någon varaktig, långvarig eller ofta återkommande sjukdom, något men eller någon skada som fastställts av läkare, tandläkare eller psykolog och som gett symptom eller krävt vård under det senaste året. Sjukdomsförekomsten har varit mycket likartad från år till år, men andelen diagnostiserade depressioner och ångestsyndrom har nästan tredubblats sedan år 2000. Bland universitetsstuderande var andelarna i denna undersökning 10,2 % och 7,4 %. Av de studerande upplevde 76 % sitt fysiska välbefinnande som gott eller mycket gott, men i fråga om det psykiska välbefinnandet var andelen endast 66 %. En tredjedel av männen och hälften av kvinnorna hade känt av något visst symptom dagligen eller nästan dagligen. De vanligaste symptomen var trötthet, sömnproblem, symptom i övre delen av ryggen, hudproblem, snuva/tilltäpphet, luftbesvär/uppsvälldhet samt psykiska symptom. Av enkätdeltagarna led dagligen 16 % av något psykiskt symptom (sömnproblem, koncentrationssvårigheter, spänning, depression, ångest), 14 % av något allmänt symptom (huvudvärk, svindel, trötthet) och 10 % av magsymptom (magont, illamående, luftbesvär, förstoppning, diarré).

Åtta procent av de studerande hade konstaterats lida av någon inlärningssvårighet eller någon sjukdom eller skada som inverkade på inlärningen. De vanligaste var läs- och skrivsvårigheter (5 %) och uppmärksamhetsstörning (0,9 %). Inlärningssvårigheterna var mer allmänna bland yrkeshögskolestuderande.

Enligt mätaren GHQ12 led 30 % av enkätdeltagarna av psykiska svårigheter (män 25 %, kvinnor 33 %). De vanligaste problemen var att den studerande upplevde sig vara ständigt överansträngd, kände sig olycklig och deprimerad, hade svårt att koncentrera sig på sina uppgifter eller vakade på natten på grund av bekymmer. Enligt screeningen för mental hälsa upplevde 33 % av de studerande betydande stress. Stressen orsakades oftast av att den studerande måste framträda och hade svårt att få grepp om studierna. Över en femtedel av de studerande upplevde sin sinnesstämning och framtidsplanering, sina egna krafter och förmågor som negativa. Faktorer som mänskliga relationer och sexualitet gav kraft. För majoriteten var framtidsplaneringen, de egna resurserna och den egna sinnesstämningen också positiva aspekter. Hälften av de studerande upplevde det som positivt att få grepp om studierna, men endast 37 % upplevde det som positivt att framträda. Upplevelsen av psykiska svårigheter och stress var likartad inom bägge utbildningssektorerna. Psykiska problem har blivit allt vanligare bland studerande på 2000-talet, särskilt bland män. CORE-10-enkäten som mäter det psykiska välbefinnandet gav liknande andelar för det psykiska illamåendet som tidigare använda mätare

(män 28 %, kvinnor 34 %). I denna mätare fanns också en fråga gällande planering av självmord, som 5,7 % av de studerande svarade jakande på.

Av kvinnorna hade 2 % konstaterats ha någon typ av ätstörning. Enligt en screening för ätstörningar (SCOFF) hade 14 % av kvinnorna och 3 % av männen problem med ätandet. Av kvinnorna uppgav 11 % och av männen 5 % att de hade ett onormalt förhållande till mat.

Enligt enkäten var 36 % av männen och 26 % av kvinnorna överviktiga. En betydande övervikt (BMI 30 kg/m² eller över) förekom hos 8 procent av männen och 7,5 procent av kvinnorna. Övervikt var vanligare bland yrkeshögskolestuderande än bland universitetsstuderande. Övervikt har fortsatt att bli allt vanligare bland yrkeshögskolestuderande och kvinnliga universitetsstuderande, men börjat minska bland manliga universitetsstuderande. Underviktiga var 7 % av kvinnorna men bara 3 % av männen. Kvinnorna bedömde sig vara överviktiga oftare än vad som i verkligheten var fallet, medan trenden var den motsatta bland männen.

Hälsoservice

Frågan om utnyttjandet av tjänsterna beskriver inte enbart den studerande befolkningens behov av hälsovårdstjänster, utan även tjänsteutbudet. Frågan om utnyttjandet av tjänsterna gällde parallellt mottagningsbesök, telefonsamtal och e-tjänster. De universitetsstuderande hade använt sig av Studenternas hälsovårdsstiftelses tjänster i större utsträckning än vad de yrkeshögskolestuderande hade anlitat de kommunala studenthälsovårdstjänsterna. Detta gällde såväl tjänsterna inom allmänhälsa som tjänster för munhälsan och den mentala hälsan. De yrkeshögskolestuderande utnyttjade vid sidan av och i stället för studenthälsovården också hälsovårdscentralens övriga tjänster i större utsträckning. En granskning på lång sikt, från början av år 2000, visar att andelen besökare på SHVS mottagningar hos hälsovårdare, allmänläkare och specialistläkare har minskat, men utifrån denna undersökning kan det konstateras att telefontjänster och digitala tjänster har ersatt besöken. Munhygienisttjänsterna har anlitats mer och ökningen kommer fram i antalet besök. Andelen som anlitar mentalvårdstjänster har kontinuerligt småningom ökat. De studerande inom bägge högskolesektorerna var tämligen nöjda med innehållet i de mottagningsbesök som realiserats hos studenthälsovården (yh 82–83 %, uni 87–88 %).

Över hälften av de studerande hade testat eller använt mobilappar i anslutning till hälsa och välmående, de vanligaste apparna gällde motion och näring.

De studerandes egna önskemål om hjälp i olika situationer motsvarade väl den bild som övriga frågor i undersökningen gav och visar att de studerande har rätt god insikt i problemområdena i sitt liv. Liksom tidigare framhövdes problem i anslutning till studierna och det psykiska välbefinnandet, såsom stresshantering och tidsdisponering, behov av stöd i anslutning till

studieproblem och studiefärdigheter, spänningsproblem samt problem som gäller människorelationer och självkänsla. Kvinnor önskade sig hjälp och stöd oftare än män. De yrkeshögskolestuderande uttryckte oftare önskemål om hjälp med viktkontroll och motion än de universitetsstuderande.

Hälsobeteendet

Av de studerande motionerade 26 % minst fyra gånger per vecka, 34 % ett par tre gånger i veckan och var tionde studerande motionerade inte alls. Motionsidrott är lika vanligt inom båda utbildningssektorerna. Andelen som ägnade sig åt minst en halvtimmes vardagsmotion per dag var 42 % av männen och 54 % av kvinnorna. Andelen som ägnade sig åt över en timmes vardagsmotion per dag var 12 % av de universitetsstuderande och 17 % av de yrkeshögskolestuderande. Bland manliga universitetsstuderande har vardagsmotionen minskat jämfört med år 2012.

Den största skillnaden i fråga om de motionstjänster som de studerande använder gällde den motion som läroanstalterna erbjuder. Av de kvinnliga universitetsstuderande anlidade 36 % universitetens motionsutbud, medan motsvarande siffra för de kvinnliga yrkeshögskolestuderande var endast 8 %. Motsvarande andelar för män var 17 % och 8 %. Trots detta anlidade de universitetsstuderande kommersiella och kommunala motionsformer samt olika föreningars motionsutbud i samma utsträckning som de yrkeshögskolestuderande. I denna undersökning inkluderades nu för första gången en fråga om hur länge de studerande sitter under vardagar. Medianen för timantalet för sittande var 10,75 timmar. Endast 16 % av de studerande satt mindre än 8 timmar under dagen. Av männen uppskattade 45 % och av kvinnorna 34 % att de satt sammanlagt 12 timmar eller mer. Mycket sittande var vanligare bland de yrkeshögskolestuderande än bland de universitetsstuderande.

En fråga som anknyter till hälsosamt ätande är huruvida man tänker på om maten är hälsosam redan när man skaffar den. Totalt 70 % av de studerande svarade att de ofta tänker på detta (män 55 %, kvinnor 78 %). Endast 3,5 % svarade att de aldrig eller mycket sällan tänker på det. Hälsomedvetenheten i fråga om mat har ökat hos både män och kvinnor men mest hos manliga yrkeshögskolestuderande av vilka 52 % nu svarade att de ofta tänker på detta (2008 var andelen 37 %). Denna undersökning kartlade för första gången uttryckligen lunchätandet på studentrestauranger. Cirka en femtedel av de studerande anlidade knappast alls studentrestaurangernas tjänster, en tredjedel åt där varje vardag och en tredjedel 3–4 gånger i veckan. Männen åt lunch på studentrestaurangerna något oftare än kvinnorna. Det fanns inga skillnader i måltidsvanorna mellan de olika högskolesektorerna.

Enligt IDQ-indexet (Index of Diet Quality) är hälsofrämjande kost vanligast bland universitetsstudenter (uni-kvinnor 46 % och -män 43 %, yh-kvinnor 41 % och -män 29 %). Kvinnorna åt oftare hälsosamt enligt rekommendationerna om daglig konsumtion, såsom frukt, bär, grönsaker och fullkornsprodukter. Av de studenter använde 24 % inte alls mjölk eller surmjölk; denna andel har fördubblats på fyra år. Även övriga flytande mjölkprodukter används nu mindre än år 2012. Över 60 % av de studenter åt fullkornsprodukter så gott som varje dag. Rekommendationen i fråga om brödinlag är minst 4 skivor om dagen, detta uppnådde 42 % av männen och 25 % av kvinnorna. Det vanligaste smörgåsfettet var en blandning av smör och vegetabilisk olja, som användes av 47 % av de studenter, och näst vanligast var lättmargarin baserat på vegetabiliskt fett (16 %). 5 % använde smör.

Enligt rekommendationerna ska man äta fisk minst två gånger i veckan, men medeltalet för fiskätande understeg detta mål (mt 1,3 dagar i veckan) och var detsamma som för fyra år sedan. 19 % av männen och 11 % av kvinnorna åt rött kött 6–7 dagar i veckan. Kvinnorna undvek rött kött mer än männen, en femtedel av kvinnorna åt rött kött mer sällan än en gång i veckan (män 8 %, kvinnor 20 %). Det var ovanligt att använda sötade drycker och användningen av dem har minskat sedan år 2008. 3 % av männen och 7 % av kvinnorna åt sötsaker ungefär varje dag, inga tydliga förändringar har skett i användningen.

Männens tandvårdsvanor var sämre än kvinnornas och yrkeshögskolestudenter skötte sina tänder sämre än universitetsstudenter. Skillnader framkom såväl i fråga om tandborstning som i fråga om användning av både tandkräm och tandtråd. 80 % av de kvinnliga universitetsstudenterna borstade tänderna två gånger per dag, men av de manliga yrkeshögskolestudenterna endast 57 %. Tandtråd används alltså sällan. Förändringarna i tandvårdsvanorna är små men positiva. En tredjedel av männen och en femtedel av kvinnorna hade för vana att småäta, dvs. åt eller drack någonting sju gånger per dag eller oftare. Tandgnissling rapporterade 27 % av enkättagarna. Nästan hälften av de studenter uppgav att de var rädda för tandvård, var tionde av dem mycket rädda. Kvinnorna var oftare rädda för tandvård än männen.

Bland dem som besvarat enkäten uppgav 3,5 % av de universitetsstudenter och 11 % av de yrkeshögskolestudenter att de rökte dagligen, och andelen icke-rökare var 88 % respektive 78 %. Till icke-rökarna räknas också de som slutat röka. Både bland universitets- och yrkeshögskolestudenterna har utvecklingen gått i en gynnsam riktning och man har dragit ner på rökningen. Av männen använde 6,5 % snus dagligen och 10 % mer sporadiskt, bland kvinnor var det ovanligt. Användningen av snus har småningom blivit vanligare, totalt en fjärdedel av männen har i något skede använt snus. Elcigarretter prövades i viss utsträckning (män 12 %, kvinnor 4 %), 2 % av männen uppgav dagligt bruk. I fråga om den egna uppskattningen av

alkohol- och drogbruk korrelerade andelen som ansåg sig konsumera för mycket tobaksprodukter med andelen som rökte och använde snus.

Helnyktra var 9 % av de studerande. Andelen nyktra universitetsstuderande har fördubblats sedan år 2000 (5 % → 10 %). Männens självrapporterade alkoholkonsumtion var 3,6 kg per år (yh 4,3 kg/år, uni 3,2 kg/år), kvinnornas 1,8 kg/år. Av de manliga studerandena konsumerade en fjärdedel rikligt, av kvinnorna var tionde. En tredje del av männen och hälften av kvinnorna använde lite alkohol. 2,0 % av männen och 1,4 % av kvinnorna var storkonsumenter. 30 % av männen och 36 % av kvinnorna använde alkohol i berusningssyfte (män minst 7 och kvinnor minst 5 portioner åt gången). Det var också rätt vanligt att konsumera 10 portioner eller mer vid ett och samma tillfälle, i synnerhet bland manliga studerande vid yrkeshögskolor (yh 17 %, uni 13 %). Enligt bedömning med AUDIT-poäng placerade sig 57 % av männen och 73 % av kvinnorna inom området för tryggt alkoholbruk (0–7 p), men 24 % av männen och 14 % av kvinnorna fick 11 poäng eller mer. Utgående från såväl det självrapporterade alkoholbruket som AUDIT-poängen har männens alkoholbruk fortsatt att minska efter år 2008.

2 % av männen och 1 % av kvinnorna ansåg sig konsumera alldeles för mycket alkohol. En femtedel av männen och 13 % av kvinnorna ansåg sig konsumera en aning för mycket. Det sociala trycket påverkar alkoholbruket på ungefär samma nivå som år 2008, att välja ett alkoholfritt alternativ väcker till exempel fortfarande uppmärksamhet.

En femtedel av alla studerande har i berusningssyfte provat eller använt någon drog, mediciner eller alkohol i kombination med mediciner (män 24 %, kvinnor 18 %). Det fanns inga skillnader mellan utbildningssektorerna. Den drog som huvudsakligen använts var cannabis, men alla de droger som uppräknades i enkäten rapporterades. Under perioden 2000–2008 blev det allt vanligare bland universitetsstuderande att pröva på och använda droger, men senare har droganvändningen återgått till sin tidigare nivå.

8 % av männen och 3 % av kvinnorna löpte risk att bli beroende av penningsspel. Av enkärdeltagarna rapporterade 25 % att den tid som de spenderade på nätet inverkade negativt på studierna, och 23 % uppgav att de fått problem med dygnsrytmen (män 30 %, kvinnor 20 %). Problemen med dygnsrytmen hade blivit vanligare jämfört med de två föregående undersökningarna. Cirka var tionde studerande upplevde att de behövde hjälp med att minska sin nätanvändning.

Studier

69 % av de studerande upplevde att de valt rätt studieområde och 7 % att de valt fel. Den egna bedömningen av studieframgången jämfört med de egna målen var sämre än väntat hos nästan en fjärdedel av männen (kvinnor: yh 13 %, uni 20 %). I fråga om tillgänglig handledning har

situationen för universitetsstuderande förbättrats jämfört med tidigare år. Nu ansåg 36 % av dem att den handledning de fick var bra eller mycket bra, medan denna andel tidigare varierat mellan 21 % och 28 %. Andelen som bedömde handledningen som helt otillräcklig var nu den minsta den varit (7 %). Även i yrkeshögskolorna bedöms handledningen allt oftare vara god.

Kvinnorna upplevde oftare än männen att de var utbrända av sina studier. Det var vanligt att oro sig över studierelaterade frågor: en fjärdedel oroade sig mycket över studierna under fritiden. Av enkättagarna upplevde 17 % att de drunknar i sin studierelaterade arbetsbörda. Detta var vanligast bland kvinnor och i synnerhet bland kvinnliga yrkeshögskolestuderande (23 %) och mest sällsynt bland manliga universitetsstuderande (9 %). Trots att andelen studerande som löper risk för utbrändhet har ökat sedan år 2012 har det genomsnittliga poängtalet i utbrändhetsmätaren inte stigit. I mätaren för studieiver frågades om studierna är mycket viktiga för den studerande. 42 % instämde i detta påstående och 27 % upplevde en klar entusiasm. En dryg fjärdedel av de studerande inspirerades av studierna, men bara var tionde upplevde sig vara fulla av energi när de studerade.

Utkomst och arbete

Av dem som svarat bedömde 44 % att de klarade sig bra ekonomiskt, medan 16 % bedömde sin försörjning som mycket knapp och osäker. De universitetsstuderande bedömde sin ekonomi som bättre än de yrkeshögskolestuderande. Att bedöma sin försörjning som mycket knapp och osäker var vanligast bland kvinnliga yrkeshögskolestuderande (20 %). Av enkättagarna bedömde 56 % att de måste arbeta för att trygga sin försörjning och 61 % av de studerande fick ekonomiskt stöd av sina anhöriga. De ökade boendekostnaderna syns i resultaten: 60 % av de studerande svarade att över hälften av de tillgängliga medlen går till boendekostnader, medan andelen för fyra år sedan var 53 %.

64 % av de studerande hade arbetat heltid under det senaste året. En femtedel hade arbetat 4–6 månader och 14 % över ett halvt år, vilket innebär att en betydande del av heltidsarbetet sker under läsåret. Heltidsarbete som varat i över ett halvår är naturligt nog vanligare i de äldre åldersgrupperna. 51 % av de studerande hade haft regelbundet deltidsarbete. Arbetsperioder kortare än en månad var också vanliga. Om alla former av arbete beaktas hade 57 % av enkättagarna haft ett arbete som anknutit till studierna; vanligast var detta bland yrkeshögskolestuderande (yh 63 %, uni 53 %).

Människorelationer

Av enkättagarna bodde 41 % ensamma i eget hushåll och 10 % i gemensamt hushåll eller delad bostad. Tillsammans med sin partner bodde 35 %, tillsammans med partner och barn 5 %

och ensam med barn bodde 1 %. Hemma hos sina föräldrar bodde 5 %, i synnerhet männen i den yngsta åldersgruppen (18 %).

Två av tre studerande hade ett stadigvarande parförhållande, vilket blev vanligare med stigande ålder. I den äldsta åldersgruppen, dvs. bland 30–34-åringar, hade dock nästan 34 % av männen och 23 % av kvinnorna inget stadigt parförhållande. 6,4 % av enkätdeltagarna hade barn och 1,2 % väntade barn. 55 % planerade att skaffa barn eller fler barn, en tredjedel hade inte tänkt på saken eller kunde inte svara och 11 % planerade att inte alls skaffa barn.

Som de vanligaste mycket eller ganska betydande hindren för att skaffa barn uppgavs egna oavslutade studier (81 %), ovilja att förbinda sig vid små barn (75 %) samt önskan att göra andra saker (73 %). En annan vanlig orsak var att man ville göra karriär, vilket var vanligare bland kvinnor än bland män. Många uppgav också sin ekonomiska situation som en orsak. Över hälften uppgav som orsak att de kände sig för unga eller omogna. De som hade barn tillfrågades om vilka faktorer som gäller sammanjämkning av studier och familj som har realiserats för dem. Hälften upplevde att samhällets stöd var otillräckligt och en femtedel hade haft svårigheter att få en familjebostad för studerande. En dryg tredjedel ansåg att deltidsstudier var möjliga. 40 procent hade möjlighet till flexibel tentamenspraxis medan 44 procent inte hade tillgång till sådan. Ganska få hade möjlighet att följa föreläsningar på webben.

Som sexuell inriktning uppgav 89 % hetero, 6 % bi, 1 % homo och lesbisk samt 1,6 % annan. Sexuell upphetsning förekom såväl hos kvinnor som hos män mer mångsidigt med olika kön utöver den sexuella inriktningen.

Var tionde man och 4 % av kvinnorna saknade samtalsstöd. 70 % av männen hade ett bra samtalsstöd, dvs. de kunde vid behov tala med sina närstående om olika frågor eller problem, för kvinnorna var denna andel 84 %. Enligt olika mätare var 4–10 % av de studerande ensamma. 69 % upplevde sig tillhöra någon grupp i samband med studierna och 22 % ansåg sig inte tillhöra någon grupp. Känslan av grupptillhörighet var vanligast hos studerande under 25 år. De universitetsstuderande upplever numera oftare sig tillhöra en studierelaterad grupp; år 2000 var andelen 48 % jämfört med dagens 70 %.

Under högskolestudietiden hade 7,5 % upplevt att de blivit mobbade av andra studerande och 5,8 % att de blivit mobbade av personalen. 8 % av dem som svarade hade blivit trakasserad av en främmande person och en lika stor andel av en vän eller bekant. 5 % uppgav att de blivit trakasserade av sin nuvarande eller en tidigare partner. 43 % av männen och 24 % av kvinnorna hade under sitt liv utsatts för fysiskt våld och 42 % av männen och 27 % av kvinnorna hade blivit föremål för hot om våld. 14 % av kvinnorna och 2 % av männen hade upplevt sexuellt våld. Upplevelserna av våld hade huvudsakligen förekommit före högskolestudierna.

Nyckelord: högskolestuderande, hälsotillstånd, symptom, störningar i den mentala hälsan, sexualhälsa, utnyttjande av hälso- och sjukvårdstjänster, hälsobeteende, motion, matvanor, rökning, alkohol- och drogbruk, tandvård, sociala relationer, skaffa barn, studier, inlärningsvårigheter, utbrändhet på grund av studier, försörjning, arbete, penningspel, internetanvändning, sexuell inriktning, sittande.