

Sammandrag

I undersökningen kartlades det fysiska, psykiska och sociala hälsotillståndet hos högskolestuderande, de centrala dragen i deras hälsobeteende samt anlitaandet av hälsovårdstjänster och de studerandes åsikter om tjänsternas kvalitet. Dessutom utreddes faktorer i anslutning till hälsa, hälsobeteende och studieförmåga, såsom sociala relationer, studier och utkomst. Särskilda teman var inlärningssvårigheter (i synnerhet läs- och skrivsvårigheter), spelberoende och internetanvändning, smärtor i huvud- och ansiktsregionen (tandgnisslande), panikångest, problem i anslutning till sexualiteten, vulvodyni/vestibulit, erfarenheter av mobbning, trakasserier och våld samt motionens kulturella och sociala betydelser. En strävan är också att få information om invandrarstuderande. Rapporter om merparten av dessa specialteman presenteras i separata artiklar.

Undersökningen genomfördes så att den är jämförbar med de landsomfattande hälsoundersökningar som gjordes bland högskolestuderande år 2002, 2004 och 2008. Undersökningen godkändes av den etiska kommittén vid Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt 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. Samplets storlek var 9 992 studerande, av vilka 47 % var män. Samplet innehöll lika många yrkeshögskole- och högskolestuderande och även könsfördelningen var likartad. Undersökningen genomfördes i form av en blankettenkät som sändes ut per post, men enkäten kunde också besvaras via internet. Fyra elektroniska svarspåminnelser sändes och en ny enkät sändes ut per post.

Den totala svarsprocenten var 44 %, 40 % för yrkeshögskolestuderande och 49 % för universitetsstuderande. Svarsaktiviteten var 35 % för män (yhs 31 %, uni 39 %) och 52 % för kvinnor (yhs 47 %, uni 57 %). De som besvarade enkäten representerade målgruppen bra med avseende på andra bakgrundsvariabler. Resultaten rapporteras i denna publikation per åldersgrupp, kön och utbildningssektor samt i elektronisk form med avseende på studiernas längd, studieort (eller län) och utbildningsområde. Resultaten jämförs utbildningssektorerna emellan samt med de landsomfattande hälsoundersökningar som gjordes bland högskolestuderande åren 2000, 2004 och 2008.

Merparten av de studerande (65 %) 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 fördubblats sedan år 2000. Hos universitetsstuderande var andelarna i denna undersökning 7,9 % och 5,7 %. Av de studerande upplevde 84 % sitt hälsotillstånd som gott och 3 % upplevde det som svagt. Av männen hade 29 % och av kvinnorna 46 % känt av något visst symptom dagligen eller nästan dagligen. Både i fråga om bedömningen av hälsotillståndet och i

fråga om förekomsten av symptom är andelarna liknande som i de tidigare undersökningarna. De vanligaste symptomen som förekom dagligen eller varje vecka för både män och kvinnor var trötthet och besvär med nacken. Andra vanliga besvär var hudproblem, snuva/täppthet, insomningssvårigheter samt gasbesvär/svullnad. Av dem som svarat led 12 % dagligen av något psykiskt symptom, 11 % av något allmänt symptom och 10 % av magsymptom.

Av kvinnorna rapporterade 64 % att de under det senaste året lidit av gynekologiska besvär, vanligen menstruationssmärtor (46 %) eller oregelbundna blödningar (20 %). Cirka 10 % led av besvärande rikliga menstruationsblödningar och samlagssmärtor. Problem i samband med sexualhälsan uppgavs av 27 % av männen: de vanligaste störningarna var för snabb eller fördröjd utlösning. Av männen hade 39 % och av kvinnorna 47 % använt p-piller som preventivmedel. Även p-ring och p-plåster höjde siffrorna för användningen av hormonella preventivmedel. Kondom hade använts av 45 % av männen och 36 % av kvinnorna.

Var tionde kvinna hade symptom som tydde på ätstörning, men bara 2 % av kvinnorna hade en konstaterad ätstörning. Enligt mätaren GHQ12 led 28 % av dem som svarat av psykiska svårigheter (20 % av männen, 33 % av kvinnorna). De vanligaste problemen var att den studerande upplevde sig vara ständigt överansträngd, kände sig olycklig och nedstämd, hade svårt att koncentrera sig på sina uppgifter samt hölls vaken på grund av bekymmer. Screeningen för mental hälsa visade på att 30 % av de studerande upplevde stor stress. Stressen orsakades oftast av att den studerande måste framträda och hade svårt att få grepp om studierna. Cirka en femtedel av de studerande upplevde sin sinnesstämning och planeringen av framtiden samt den egna styrkan och förmågan som negativa. Faktorer som mänskliga relationer och sexualitet gav kraft. För majoriteten var planeringen av framtiden, de egna resurserna och den egna sinnesstämningen också positiva aspekter. Färre än hälften av de studerande hade en positiv känsla i fråga om sitt grepp om studierna och när det gäller att framträda. Upplevelsen av psykiska svårigheter och stress var likartad på bägge utbildningsstadierna. Psykiska problem har blivit vanligare bland universitetsstuderande sedan år 2000.

Av de studerande var 41 % av männen och 23 % av kvinnorna överviktiga. En betydande övervikt (BMI 30 kg/m² eller över) förekom hos 8 % av männen och 6,5 % av kvinnorna. Övervikten ökade med åldern: bland de yngsta männen var 30 %, men av de äldre hela 57 % överviktiga. Övervikt var vanligare bland yrkeshögskolestuderande än bland universitetsstuderande. Övervikt har kontinuerligt blivit allt vanligare hos både män och kvinnor sedan år 2000. Underviktiga var 9 % av kvinnorna men bara 2 % av männen. Kvinnorna bedömde sig vara överviktiga oftare än vad som i verkligheten var fallet, medan trenden var den motsatta bland männen.

Frågan om utnyttjandet av tjänsterna beskriver inte enbart den studerande befolkningens behov av hälsovårdstjänster, utan även tjänsteutbudet. Den kommunala studenthälsovårdens mindre serviceutbud jämfört med studenternas hälsovårdsstiftelses utbud syns tydligt i anlitandet av olika sakkunniga inom hälsovården. Yrkeshögskolestuderande utnyttjade vid sidan av och i

stället för studenthälsovården också hälsovårdscentralens övriga tjänster. Besöken på mottagningen hade minskat jämfört med 2008 förutom i fråga om SHVS psykolog- och psykiatritjänster. De studerande inom bägge högskolesektorerna var tämligen nöjda med innehållet i de mottagningsbesök som realiserats hos studenthälsovården (yhs 86 %, uni 88–89 %).

De studerandes egna önskemål om hjälp i olika situationer motsvarade väl den bild som övriga frågor i undersökningen ger och visar att de studerande har rätt god insikt i fråga om problemområdena i sina liv. Här utkristalliserades 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 mänskliga relationer och självkänsla. Yrkehögskolestuderande uttryckte oftare önskemål om hjälp med viktkontroll och motion än universitetsstuderande.

Gällande hälsobeteende var männens tandvårdsvanor sämre än kvinnornas och yrkehögskolestuderande skötte sina tänder sämre än universitetsstuderande. Skillnaderna syntes såväl i fråga om tandborstning som i fråga om användning av både tandkräm och tandtråd. 79 % av de kvinnliga universitetsstuderande borstade tänderna två gånger per dag i enlighet med rekommendationerna, men bara 62 % av de manliga universitetsstuderande och 54 % av de manliga yrkehögskolestuderande.

Av de studerande motionerade 24 % minst fyra gånger per vecka och 36 % ett par tre gånger i veckan och var tionde studerande motionerade inte alls. Andelen som motionerar mycket har ökat något. I jämförelsen mellan utbildningssektorerna finns det något fler av dem som motionerar mycket litet bland de yrkehögskolestuderande. Andelen som ägnade sig åt minst en halvtimmes nyttomotion per dag var 47 % av männen och 55 % av kvinnorna. Andelen som ägnade sig åt över en timmes nyttomotion per dag var 14 % av de universitetsstuderande och 17 % av de yrkehögskolestuderande.

Den största skillnaden i fråga om de motionstjänster som de studerande på olika utbildningsstadier använder gällde den motion som läroanstalterna erbjuder. Av de kvinnliga universitetsstuderande anlätade 30 % universitetens motionsutbud, medan motsvarande siffra för de kvinnliga yrkehögskolestuderande var endast 8 %. Motsvarande andelar för männen var 17 % och 8 %. Trots detta anlätade universitetsstuderande och yrkehögskolestuderande i samma utsträckning de kommersiella och kommunala motionsformerna samt olika föreningars motionsutbud. Erfarenheter från och uppfattningar om högskolemotionen hade ökat motionsintresset hos en tredjedel av de universitetsstuderande men bara hos en tiondedel av de yrkehögskolestuderande. Yrkehögskolestuderande upplevde oftare än universitetsstuderande att kostnaden och bristen på lämpliga motionsställen hindrade dem i motionsutövandet.

Andelen som någon gång i sitt liv använt sig av dopningsmedel för en idrottsprestation eller för att öka sin styrka eller förbättra sitt utseende var 1,6 % av männen och 0,4 % av kvinnorna.

När det gäller kosten var de kvinnliga universitetsstudenter de mest hälsomedvetna: av dem tänkte 75 % ofta på om maten var hälsosam när de handlade. Hälsomedvetenheten har ökat hos både män och kvinnor och inom bägge utbildningssektorerna, men mest hos manliga yrkeshögskolestuderande: 49 % av dessa svarade nu att de ofta tänker på detta. 52 % av de studerande åt i allmänhet sin dagliga huvudmåltid på en studentrestaurang. Kvinnorna åt oftare sådan hälsosam mat som det rekommenderas att man konsumerar dagligen, såsom frukt, bär, grönsaker och fullkornsprodukter. Undantaget var mjölkprodukter, som männen använde sig av lika frekvent. 12 % av de studerande använde inte alls mjölk eller surmjölk. Konsumtionen av frukt, bär och grönsaker var mer utbredd bland universitetsstudenter än bland yrkeshögskolestuderande. Över 60 % av de studerande åt fullkornsprodukter så gott som varje dag. Rekommendationen i fråga om brödontag är minst 4 skivor om dagen, detta uppnådde 45 % av männen och 30 % av kvinnorna. Det vanligaste bredbara smörgåspålägget var en blandning av smör och vegetabilisk olja, som användes av 41 % av de studerande, och näst vanligast var lättmargarin baserat på vegetabiliskt fett (25 %). Andelen som använde smör var 6,6 % och denna hade fördubblats jämfört med för fyra år sedan. Cirka hälften av de studerande åt i allmänhet både lunch och middag, men en femtedel hoppade över någondera måltiden åtminstone tre dagar i veckan.

I fråga om rökning förekom skillnader mellan de olika utbildningsstadierna men inte mellan könen. Bland dem som besvarat enkäten var det 5 % av de universitetsstudenter och 13 % av de yrkeshögskolestuderande som rökte dagligen. Av de förstnämnda var 83 % icke-rökare, av den senare gruppen 75 %. 13 % av dem som svarade hade slutat röka. Både bland universitets- och yrkeshögskolestuderande har utvecklingen gått i en gynnsam riktning och man har dragit ner på rökningen. Av männen var det 5 % som snusade regelbundet och 8 % sporadiskt. Bruk av andra tobaksprodukter var ovanligt. Var fjärde av dem som svarade hade prövat vattenpipa, men 4 % av männen och 2 % av kvinnorna hade rökt över 20 gånger.

Helnyktra var 8 % av de studerande. Männen självrapporterade alkoholkonsumtion var 4,3 kg per år (yhs 4,5 kg/år, uni 4,1 kg/år), kvinnornas 2,0 kg/år. En femtedel av de manliga studenter och 11 % av kvinnorna konsumerade rikligt med alkohol och 24 % av männen och 41 % av kvinnorna använde bara lite alkohol. 3,5 % av männen och 1,3 % av kvinnorna var storkonsumenter. En knapp tredjedel av de universitetsstudenter och över 40 % av de yrkeshögskolestuderande använde alkohol i berusningssyfte (för män minst 7 och för kvinnor minst 5 portioner åt gången). En konsumtion på 10 portioner eller mer vid ett och samma tillfälle var också rätt vanligt, i synnerhet bland manliga studenter vid yrkeshögskolor (yhs 22 %, uni 13 %). Enligt bedömning med AUDIT-poäng placerade sig drygt hälften av männen och 78 % av kvinnorna inom området för tryggt alkoholbruk (0–7 p), men 28 % av männen och 13 % av kvinnorna fick 11 poäng eller mer. Både utgående från det egenuppskattade alkoholbruket och utgående från AUDIT-poäng har alkoholbruket minskat jämfört med situationen för fyra år sedan. I synnerhet männen verkar ha minskat sitt alkoholbruk.

I fråga om den egna uppskattningen av alkohol- och drogbruk korrelerade andelen som ansåg sig konsumera för mycket tobaksprodukter med andelen som rökte dagligen. Däremot var det bara 1,5 % av männen och 0,5 % av kvinnorna som ansåg att deras alkoholkonsumtion var för stor. En femtedel av männen och 12 % av kvinnorna ansåg att deras alkoholbruk var en aning för stort.

Av de studerande har 19 % i berusningssyfte provat eller använt någon drog, mediciner eller alkohol i kombination med mediciner (24 % av männen, 17 % av kvinnorna). Den drog som huvudsakligen använts var cannabis, men alla de droger som omfattades av enkäten inrapporterades. Att använda eller prova på droger blev vanligare bland universitetsstuderande mellan år 2000 och 2008, men denna utveckling har nu mattats av.

60 % av de studerande uppgav att de hade spelat något penningspel under de senaste 12 månaderna, detta var vanligare bland männen än bland kvinnorna. 7 % av männen och 2 % av kvinnorna hade under det senaste året upplevt sitt penningspelande som problematiskt åtminstone ibland. Tiden som tillbringas på internet upplevs oftare störa studierna nu än för fyra år sedan. 28 % av männen och 22 % av kvinnorna svarade ja på denna fråga, medan motsvarande andelar i föregående undersökning var 19 % och 14 %. Närmare en femtedel rapporterade att tiden på nätet förorsakade problem med dygnsrytmen.

Av de yrkeshögskolestuderande hade 27 % avlagt en yrkesexamen och 6 % av de svarande höll på att avlägga en andra yrkeshögskoleexamen. 2 % hade universitetsexamina bakom sig. Av de universitetsstuderande hade 18 % avlagt en kandidatexamen och 6 % var färdiga magistrar. 8 % hade lägre yrkeshögskoleexamina sedan tidigare.

69 % av de studerande upplevde att de valt rätt studieområde och 8 % att de valt fel. Universitetsstuderande var mer besvikna på sin studieframgång än de som studerade vid yrkeshögskolor. Studieframgången var sämre än förväntat jämfört med de egna målen för 26 % av de universitetsstuderande, men för endast 17 % av de yrkeshögskolestuderande, i bägge fallen var detta mer allmänt bland männen än bland kvinnorna. I fråga om tillgänglig handledning har situationen för de universitetsstuderande förbättrats jämfört med tidigare år. Nu ansåg 28 % av dem att den handledning de fick var bra eller mycket bra, medan denna andel tidigare varierat mellan 21 % och 23 %. Andelen som bedömde handledningen som helt otillräcklig var nu den minsta den varit (11 %).

Var tionde studerande hade en förhöjd risk att bli utbrända av sina studier. Kvinnorna upplevde sig vara mer utbrända av sina studier än männen. Det är vanligt att oro sig över studierelaterade frågor: en femtedel oroade sig mycket över studierna under fritiden. Av de som besvarat enkäten upplevde 14 % att de drunknar i sin studierelaterade arbetsbörda. Detta var vanligast bland kvinnor och i synnerhet bland kvinnor som studerar vid en yrkeshögskola (18 %) och mest sällsynt bland manliga universitetsstuderande (9 %). I mätaren för studieiver frågades om studierna är mycket viktiga för den svarande. 44 % av de studerande instämde i detta

påstående och 28 % upplevde en klar entusiasm. Var fjärde studerande inspirerades av studierna, men bara var tiondel upplevde sig vara fulla av energi när de studerade.

Fem procent av de studerande hade konstaterats lida av någon inlärningssvårighet eller någon sjukdom eller skada som inverkade på inläringen. Konstaterade inlärningssvårigheter var vanligare hos kvinnliga yrkeshögskolestuderande än i de andra grupperna (7,3 %). Vanligast var läs- och skrivsvårigheter (73 %). Av de som svarat hade hälften inte fått några specialarrangemang i studentskrivningarna på grund av sina läs- och skrivsvårigheter.

Av dem som svarat bedömde 46 % att de klarade sig bra ekonomiskt, men 15 % bedömde sin utkomst som mycket knapp och osäker. Universitetsstuderande bedömde sin ekonomi som bättre än yrkeshögskolestuderande. Att bedöma sin utkomst som mycket knapp och osäker var vanligast bland kvinnliga yrkeshögskolestuderande (20 %). Av dem som svarat bedömde 62 % att de måste arbeta för att trygga sin utkomst och en lika stor del av de studerande fick ekonomiskt stöd av sina anhöriga. Något över hälften av de studerande svarade att boendekostnaderna tar över hälften av de tillgängliga medlen i anspråk (yhs 58 %, uni 49 %).

71 % av de studerande hade arbetat heltid under det senaste året. Var femte hade arbetat 4–6 månader och nästan var femte över ett halvt år, varför en del av heltidsarbetet har skett under läsåret. Heltidsarbete som varat i över ett halvår är naturligt nog vanligare i de äldre åldersgrupperna. 55 % av de studerande hade haft regelbundet deltidsarbete. Arbetsperioder kortare än en månad var också vanliga. Jämfört med undersökningen för fyra år sedan har det blivit vanligare att arbeta. Bland universitetsstuderande har andelarna som arbetat heltid i över 3 månader har kvarstått på en liknande nivå ända sedan år 2000, cirka 38 %. Andelen som deltidsarbetat i över ett halvår har småningom ökat från 17 % till 27 %. Om alla former av arbete beaktas hade 57 % av de som svarat haft ett arbete som anknutit till studierna.

Två av tre studerande hade ett stadigvarande parförhållande, vilket blev vanligare med stigande ålder. I den äldsta åldersgruppen, dvs. bland 30–34-åringar, saknade dock nästan 30 % av männen och 20 % av kvinnorna ett stadigt parförhållande. 9 % av dem som svarat hade barn och 2 % väntade barn. 60 % av de studerande planerade att skaffa barn eller fler barn, cirka 30 % hade inte tänkt på saken eller kunde inte svara.

Av de som svarade bodde 40 % ensamma i eget hushåll, 37 % tillsammans med sin partner och 9 % i gemensamt hushåll eller delad bostad. Hemma hos sina föräldrar bodde 5 % av dem som svarat, i synnerhet männen i den yngsta åldersgruppen (20 %).

Var tionde man och 4 % av kvinnorna saknade samtalsstöd. 70 % av männen hade ett bra samtalsstöd, dvs. de kunde vid behov prata med sina närstående om olika frågor eller problem, för kvinnor var denna andel 84 %. Enligt olika mätare var 5–7 % av de studerande ensamma. 60 % av de studerande upplevde sig tillhöra någon grupp i samband med studierna och 31 % ansåg sig inte tillhöra någon grupp. Känslan av grupptillhörighet var vanligast hos studerande under 25 år. Universitetsstuderandes erfarenhet av att tillhöra en studierelaterad grupp har blivit vanligare sedan år 2000, då andelen var 48 % jämfört med dagens 65 %.

Nästan hälften av dem som svarade hade upplevt mobbning under skoltiden. En femtedel blev mobbade under flera års tid. Under högskolestudietiden hade 5 % upplevt att de blivit mobbade av andra studerande och 6,5 % att de blivit mobbade av personalen. 42 % av männen och 24 % av kvinnorna har under sitt liv utsatts för fysiskt våld och 39 % av männen och 22 % av kvinnorna hade blivit föremål för hot om våld. Var tionde kvinna och en procent av männen har upplevt sexuellt våld. Av männen har 21 % våldserfarenheter från barndomen, 40 % från ungdomen och 22 % som unga vuxna. Motsvarande andelar bland kvinnorna var 18 %, 28 % respektive 17 %.