

Kunttu K, Huttunen T. Hälsoundersökning av högskolestuderande 2008. Helsingfors: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45, 2009. ISBN 978-952-5696-15-8

## SAMMANDRAG

I undersökningen kartlades det fysiska, psykiska och sociala hälsotillståndet hos högskolestuderande samt deras hälsobeteende och faktorer i samband därmed såsom sociala relationer, studier och utkomst samt anlitaandet av hälsovårdstjänster och åsikter om tjänsternas kvalitet. Specialteman var sexualhälsa, atopiskt eksem, astma, akne, mobbning, utmattningspenningsspel, användning av internet samt resor. Rapporter om vissa av dessa specialteman presenteras i separata artiklar. Undersökningen genomfördes så att den är jämförbar med de landsomfattande hälsoundersökningar som gjordes bland universitetsstudenter år 2000 och 2004. Undersökningen godkändes av den etiska kommittén vid Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt och studerandena gav sitt informerade samtycke genom att besvara enkäten frivilligt.

Undersökningens målgrupp utgjordes av finländska högskolestuderande under 35 år, vilka studerar för en grundexamen. Samplets storlek var 9 967 studerande, av vilka 45 % var män. Av respondenterna studerade 4 984 vid yrkeshögskolor, (män 46 %) och 4 983 vid universitet, (män 45 %). Undersökningen genomfördes som blankettenkät per post men enkäten kunde också besvaras på internet. Tre förnyade enkäter gjordes, en som pappersblankett och två i elektronisk form. Den totala svarsprocenten var 51 %: 47 % för yrkeshögskolestuderande och 55 % för universitetsstudenter. Svarsaktiviteten var 42 % för män (yhs 38 %, uni 45 %) och 59 % för kvinnor (yhs 55 %, uni 63 %). De som besvarade enkäten representerade målgruppen bra med avseende på alla bakgrundsvariabler. Enligt en bortfallsanalys anrikades hälsoproblem inte i bortfallet. Resultaten rapporteras i denna publikation per åldersgrupp, kön och utbildningsnivå samt i elektronisk form med avseende på studiernas längd, studieorten och utbildningsområdet. Resultaten jämförs utbildningsnivåerna emellan samt med resultaten i de landsomfattande hälsoundersökningar för studerande som genomfördes åren 2000 och 2004.

Merparten av studerandena (60 %) hade någon varaktig, långvarig eller ofta återkommande sjukdom, men eller skada som faststälts av läkare, tandläkare eller psykolog och som gett symptom eller krävt vård under det senaste året. Universitetsstudenter uppgav i mindre utsträckning än tidigare tandkaries, synfel och allergisk snuva. Ingen sjukdomsgrupp uppvisade någon betydande ökning. Receptmedicin användes regelbundet av 12 % av männen och 40 % av kvinnorna. Av respondenterna använde 11 % receptfria läkemedel åtminstone en gång per vecka. 83 % av studerandena upplevde sin hälsa som god och 3 % som dålig; andelarna är ungefär desamma som i tidigare undersökningar. Av männen hade 29 % och av kvinnorna 47 % haft något symptom dagligen eller nästan dagligen. Skillnader mellan könen noteras i alla frågor; det fanns inget symptom som förekommer mer allmänt bland männen. De vanligaste symptomen var nackbesvär, hudproblem, snuva/täppt näsa, svårigheter att somna, trötthet, luftbesvär/svullnad. Av respondenterna led 13 % av något psykiskt symptom och 11 % av något allmänt symptom eller magsymptom. Av studerandena sade sig 8 % sova mindre än 7 timmar per natt och 3 % över 10 timmar, men 19 % uppskattade att de sällan eller nästan aldrig sov tillräckligt. Daglig trötthet upplevde 9 % av studerandena.

Av respondenterna hade 7 % någon gång haft klamydia. Av kvinnorna rapporterade 65 % att de under det senaste året lidit av gynekologiska besvär, vanligen menstruationssmärter. Problem i samband med sexualhälsan uppgavs av 22 % av männen: de vanligaste störningarna var för snabb utlösning (9 %) och erektionsstörning (7 %). 2 % av respondenterna hade använt läkemedel som förbättrar erektionen. Hormonella preventivmedel hade, såsom tidigare, använts av omkring hälften

av respondenterna, och kondom av en tredjedel. Nästan hälften av kvinnorna uppgav att de använt akut-p-piller. Av kvinnorna hade 6 % gjort abort. Av männen visste 5 % att deras partner hade låtit göra abort men 5 % kände inte till huruvida en sådan hade gjorts eller inte. Aborterna bland universitetsstudenter låg på samma nivå som fyra år tidigare.

Enligt mätaren GHQ12 hade 27 % av respondenterna psykiska svårigheter (män 19 %, kvinnor 32 %). 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 samt hölls vaken p.g.a. bekymmer. Screeningen för mental hälsa visade på att 27 % studerandena upplevde stor stress. Stressen orsakade oftast av att studeranden måste framträda och hade svårt att få grepp om studierna. Cirka en femtedel av studerandena upplevde sin sinnesstämning, framtidsplanering, sina egna krafter och sin förmåga som negativa. Respondenterna fick styrka av mänskliga relationer och sexualitet. Upplevelsen av psykiska svårigheter och stress var likartad på båda utbildningsnivåerna och bland universitetsstudenter ungefär lika vanlig som år 2004.

Symptom som tydde på ätstörningar noterades hos en tiondedel av kvinnorna och 22 % hade i puberteten haft symptom i anslutning till ätandet. 37 % av respondenterna hade upplevt mobbning under skoltiden. Att känna sig mobbad var vanligare bland universitetsstudenter än bland yrkeshögskolestuderandena; av de manliga universitetsstudenter rapporterade nästan en femtedel om mobbning som pågått flera år. En fjärdedel av studerandena hade blivit mobbade under studietiden.

Av männen var 37 % och av kvinnorna 20 % överviktiga, vanligast var det bland yrkeshögskolestuderandena. Övervikten ökade med åldern: i de yngsta åldergrupperna var 28 % av männen överviktiga, men i de äldre grupperna hela 46 %. Av kvinnorna hade 9 % undervikt. Kvinnorna bedömde sig vara överviktiga oftare än vad som i verkligheten var fallet, bland männen var trenden den motsatta.

Var tionde studerande motionerade inte alls, 24 % motionerade minst fyra gånger per vecka och 36 % ett par tre gånger i veckan. För kvinnornas del var motionsidrott vanligare bland universitetsstudenter än bland yrkeshögskolestuderandena. Nästan 40 % av respondenterna rapporterade att de sysslade med nyttomotion minst en halv timme per dag. Den största skillnaden i fråga om de motionstjänster som studerandena använder gällde den motion som läroanstalterna erbjuder. Av de kvinnliga universitetsstudenter anlätade 29 % universitetens motionsutbud, medan motsvarande siffra för de kvinnliga yrkeshögskolestuderandena var endast 5 %. Motsvarande andelar för män var 16 % och 10 %. Trots detta anlätade universitetsstudenter och yrkeshögskolestuderandena de kommersiella och kommunala motionsformerna samt olika föreningars motionsutbud i samma utsträckning. Tillåtna ämnen som förbättrar idrottsprestationerna användes av 15 % av männen och 4 % av kvinnorna. Användningen av förbjudna dopningspreparat var mycket sällsynt.

När det gäller kosten var kvinnliga universitetsstudenter de mest hälsomedvetna: av dem tänkte 75 % ofta på om maten var hälsosam när de handlade, medan endast 38 % av de manliga yrkeshögskolestuderandena svarade att de beaktade hälsoaspekter vid matinköp. Bland universitetsstudenter hade hälsomedvetenheten ökat jämfört med tidigare. En fjärdedel av studerandena följde någon specialdiet. 54 % av studerandena åt i allmänhet sin dagliga huvudmåltid på en studentrestaurang. Att tillsätta salt i maten var ovanligt. Över 90 % av studerandena åt mörkt bröd dagligen. På brödet användes oftast (60 %) lättmargarin, vilket har blivit vanligare sedan år 2000 (32 %). 17 % av studerandena använde inte alls mjölk. Bland manliga studenter vid yrkeshögskolor var det vanligast (51 %) att dricka minst 3 glas mjölk per dag och mest sällan

förekom detta bland kvinnliga universitetsstuderande (27 %). Att äta frukt, bär, färska grönsaker och gröt var vanligare bland kvinnor än bland män. Skillnaderna mellan de olika utbildningsnivåerna var också som störst på denna punkt. Kvinnorna åt sötsaker och söta bakverk oftare än männen, men männen konsumerade oftare sockrade drycker och feta maträtter. Männen tandvårdsvanor var sämre än kvinnornas och yrkeshögskolestuderandena skötte sina tänder sämre än universitetsstuderandena.

I fråga om rökning förekom skillnader mellan de olika utbildningsnivåerna men inga nämnvärda skillnader mellan könen. Av universitetsstuderandena var det fortfarande endast ett litet antal (6 %) som rökte dagligen. Av yrkeshögskolestuderandena rökte 16 %, och av dem var det de yngsta manliga studerandena som rökte minst (7 %). Rökningen har minskat bland de manliga yrkeshögskolestuderandena jämfört med år 2004, men inte bland de kvinnliga. Av männen använde 5 % snus regelbundet. Av studerandena hade 22 % prövat eller använt någon drog, vanligast var detta bland manliga universitetsstuderande.

Helnyktra var 7 % av studerandena. Männen alkoholkonsumtion var 4,8 kg per år (yhs 4,9 kg/år, uni 4,6 kg/år), kvinnornas 2,2 kg/år. Av de manliga studerandena var en fjärdedel storkonsumenter, av kvinnorna 12 %. Av männen använde en fjärdedel minst 6 portioner på en gång åtminstone en gång per vecka; det var också vanligt med en engångskonsumtion på 10 portioner eller mer (yhs 27 %, uni 18 %). Enligt bedömning med AUDIT-poäng ligger 46 % av männen och 70 % av kvinnorna inom området för tryggt alkoholbruk (0–7 p). Det sociala trycket på att använda alkohol är alltför vanligt: 14 % upplevde att de var tvungna att dricka mer alkohol än vad de egentligen själva ville, alkoholfria alternativ finns ofta inte tillgängliga och det väcker uppmärksamhet om man väljer alkoholfritt. Bland universitetsstuderandena har männens genomsnittliga alkoholbruk ökat jämfört med tidigare undersökningar, vilket beror på att den äldsta åldergruppen konsumerar mer alkohol. Andelen män och kvinnor som använder lite alkohol har förblivit oförändrad men andelen storkonsumenter har ökat något.

Beteende som tyder på spelberoende förekom hos 8–9 % av männen och 2 % av kvinnorna. Av studerandena svarade 42 % att de åtminstone ganska ofta tillbringat mer tid på webben än vad de tänkt, för 13 % hade det ofta gått så. En femtedel av männen och 14 % av kvinnorna trodde att tiden på webben inverkar negativt på studierna och lika vanligt var att webben ansågs påverka dygnsrytmen negativt. Problemet accentuerades bland manliga universitetsstuderande.

Av respondenterna hade 35 % under det senaste året gjort åtminstone en utrikesresa på över 10 dygn, huvudsakligen inom Europa (73 %) och en femtedel till Asien. Merparten av resorna var semesterresor, en knapp femtedel rapporterade att resan anslöt sig till studierna. Männen förberedde sig sämre för sina resor än kvinnorna, endast 53 % av dem tog alla rekommenderade vaccinationer och förebyggande mediciner, medan motsvarande siffra för kvinnorna var 65 %. 9 % av respondenterna hade rest utan reseförsäkring. En fjärdedel av studerandena insjuknade under eller efter resan, var femte hade under resan råkat ut för rån, olycksfall eller misshandel och 10 % hade uppsökt läkare i reselandet.

Av respondenterna definierade 77 % sig som heltidsstuderande (yhs 84 %, uni 72 %). 67 % av studerandena upplevde att de valt rätt studieområde och 9 % att de valt fel. Att studieframgången upplevdes som sämre än väntat var vanligare bland universitetsstuderandena (21 %) än bland yrkeshögskolestuderandena (15 %), detta var i båda grupperna vanligare bland männen än bland kvinnorna. Bättre än väntat var studieframgången hos 14 % (yhs 18 %, uni 11 %). En fjärdedel upplevde inte sina studier som meningsfulla, detta var något vanligare bland yrkeshögskolestuderandena. En fjärdedel av studerandena ansåg att den studiehjälpling de fick

var bra, medan 12 % fann den helt otillräcklig. Att spänna sig i studiesituationer och uppleva detta som problematiskt var lika vanligt på båda utbildningsnivåerna. Vanligast var att studerandena oroade sig när de skulle tala inför publik eller hålla föredrag, tala främmande språk eller presentera något på seminarier.

14 % av studerandena upplevde sin utkomst som mycket knapp, men 47 % ansåg att de klarade sig bra ekonomiskt. Universitetsstuderandena bedömde sin ekonomi som bättre än yrkeshögskolestuderandena. Att bedöma sin utkomst som mycket knapp och osäker var vanligast bland kvinnliga yrkeshögskolestuderande (18 %). Något över hälften av studerandena svarade att boendekostnaderna tar över hälften av de tillgängliga medlen i anspråk. Två av tre studerande har haft heldagsarbete under det senaste året, nästan en femtedel i över ett halvt år. Cirka 40 % av studerandena hade haft regelbundet deltidsarbete. Arbetsperioder kortare än en månad var också vanliga. Om alla former av arbete beaktas har 58 % av respondenterna haft ett arbete som anknyter till studierna. Skillnaderna mellan olika studieområden var stora på denna punkt.

Två av tre studerande hade ett stadigvarande parförhållande. 9 % av respondenterna hade barn och 3 % väntade barn. Allmänt taget ville studerande gärna ha barn, men 6 % ville inte ha barn överhuvudtaget. Studerandenas önskan att få barn hade blivit vanligare, år 2004 svarade 12 % av universitetsstuderandena att de inte vill ha barn överhuvudtaget. Av respondenterna bodde 42 % ensamma i eget hushåll, 36 % tillsammans med sin partner och 7 % i gemensamt hushåll eller delad bostad. 74 % av respondenterna träffade sina vänner på fritiden minst en gång i veckan. Något över hälften av studerandena (yhs 49 %, uni 67 %) deltog i föreningsverksamhet. Endast 55 % av studerandena kände sig höra till någon grupp i samband med studierna. Enligt olika mätare var 5–6 % av studerandena ensamma. Nästan en tredjedel av männen hade inte tillräckligt samtalsstöd.

Det bristfälliga utbudet av kommunala hälsovårdstjänster för studerande kom tydligt fram i de frågor som gällde anlitaandet av sakkunniga inom sjuk- och hälsovården.

Yrkeshögskolestuderandena utnyttjade vid sidan av och i stället för studenthälsovården också hälsovårdscentralens tjänster och uppsökte mer sällan privatläkare. Även tandvårdstjänster anlätades i mindre utsträckning än bland universitetsstuderande. Både yrkeshögskole- och universitetsstuderandena var allmänt taget rätt nöjda med substansen i sina besök på mottagningen (83–89 %). Studerandena kunde bra namnge vad de behövde hjälp med. Deras önskemål om att få hjälp i ärenden i anslutning till hälsa, studier och livskontroll motsvarande långt de problem som kom fram i undersökningen. Problemen gällde utöver själva studierna förmågan till stresskontroll, spänningar samt självkänsla och relationer men också frågor i samband med kost, motion, viktkontroll och ergonomi.