



Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) 2022

08-09-2022 14:45 CEST

## Ferske tall om studentenes helse og trivsel

**Studentsamskipnadene står bak Norges største undersøkelse om studenters helse og trivsel, og offentliggjorde de nasjonale tallene i dag.**

– De nasjonale tallene fra Studentenes Helse og Trivselsundersøkelse (SHoT) viser at majoriteten av studentene fortsatt har det bra, sier Hans Petter Kvaal, administrerende direktør i Norges arktiske studentsamskipnad om SHOT-undersøkelsen 2022.

– Samtidig ser vi at det er for mange som har utfordringer, og det tar vi på det største alvor, sier han.

### **Fornøyde med studiested og mottak**

Et klart flertall av studentene (75 %) er fornøyde med studiestedet og majoriteten (86 %) svarer at de er blitt godt mottatt på nåværende studieprogram.

– Vi er fornøyde med at så mange studenter føler seg godt mottatt. Samtidig er vi bekymret for studentenes utvikling innen psykisk helse, og ønsker å jobbe tett og godt med Samskipnaden og studentene for å øke deres helse og trivsel, sier Kathrine Tveiterås, prorektor for utdanning ved UiT.

### **Psykisk helse og livskvalitet**

I de nasjonale tallene kan en se at én av seks studenter opplevde alvorlige psykiske plager i 2010, og nå er det én av tre. Forekomsten og nivået av psykiske plager er fremdeles langt høyere blant de kvinnelige enn de mannlige studentene, og andelen studenter med alvorlige psykiske plager ligger klart høyere enn andelen i samme aldersgruppe i den øvrige befolkningen.

– Vi ser de samme tendensene som i de tidligere undersøkelsene, sier Bente Bjørkly Høiseth, avdelingsleder Helse i Norges arktiske studentsamskipnad.

– Det er veldig viktig å ha et godt lavterskeltilbud knyttet til psykisk helse til de studentene som trenger det. Og vi vil fortsette det gode samarbeidet mellom studentene, UiT og Samskipnaden for å sikre gode tilbud og tiltak. Dette er spesielt viktig nå, da vi ser at det er stort press på alle hjelpeinstanser, sier Høiseth.

### **Bedring i fysisk helse**

Undersøkelsen indikerer at flere studenter opplever den fysiske helsen sin

som bedre enn under pandemien. Så mange som 74 % av studentene oppgir at de har god eller svært god helse.

Et annet positivt funn fra undersøkelsen er at studenter er i mer fysisk aktivitet enn tidligere. De fleste trener 2-3 ganger i uken, og kun 4% rapporterer at de aldri mosjonerer. Likevel viser årets undersøkelse en fortsatt tydelig økning i andelen studenter som har overvekt/fedme (37%).

## **Studentfrivillighet**

Koronapandemien har vært spesielt utfordrende for studentfrivilligheten, som har hatt en synkende tendens de siste årene. Studentfrivillighet er uvurderlig og er av stor betydning for å styrke studentens læring, trivsel og psykiske helse.

– Vi ser at det er en dalende trend i frivilligheten i studentarbeidet, spesielt i nord. Det er vi bekymret for, sier leder i Studentparlamentet, Jonas Toft.

– Studentparlamentet vil jobbe videre sammen med studentorganisasjonene, linjeforeningene, studentidretten og studenthusene for å engasjere flere, og på denne måten bidra til å øke sosiale møteplasser og trivselen, sier Toft.

### Kontaktpersoner:

Hans Petter Kvaal, administrerende direktør i Samskipnaden: 950 75 050 – [hans.petter.kvaal@samskipnaden.no](mailto:hans.petter.kvaal@samskipnaden.no)

Bente Bjørkly Høiseth, avdelingsleder Helse i Samskipnaden: 408 70 276 – [bente.b.hoiseth@samskipnaden.no](mailto:bente.b.hoiseth@samskipnaden.no)

Sarah Yttermo Reibo, kommunikasjonssjef i Samskipnaden: 918 48 120 – [sarah.y.reibo@samskipnaden.no](mailto:sarah.y.reibo@samskipnaden.no)

Katrine Tveiterås, prorektor for utdanning på UiT: 932 58 136

– [kathrine.tveiteras@uit.no](mailto:kathrine.tveiteras@uit.no)

Jonas Toft, leder i Studentparlamentet: 932 86 016 – [leder@sp.uit.no](mailto:leder@sp.uit.no)

## **Om SHoT-undersøkelsen:**

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse er Norges største studentundersøkelse, og tar for seg en rekke temaer knyttet til studenters helse og trivsel. Nær 60 000 norske studenter har svart på årets undersøkelse, som ble gjennomført fra februar til april 2022.

Undersøkelsen gjennomføres av Folkehelseinstituttet på oppdrag fra studentsamskipnadene. 14 studentsamskipnader deltok i årets undersøkelse. SHoT er gjennomført hvert fjerde år siden 2010, med en tilleggsundersøkelse i 2021. SHoT kartlegger studentenes helse og trivsel i bred forstand gjennom temaene er trivsel og livskvalitet, fysisk og psykisk helse, økonomi, studieferdigheter, søvn og rus. Formålet er å gi innsikt i hvordan studentene har det og hvordan velferdstilbudet til studenter kan forbedres.

---

Norges arktiske studentsamskipnad er velferdsorganisasjonen for de 16000 studentene som er tilknyttet UiT – Norges arktiske universitet og UNIS Universitetssenteret på Svalbard.

Vår oppgave er å sørge for gode rammer i studietida slik at studentene opplever mestring, trivsel og trygghet. Det gjør vi gjennom tilbud om studentboliger, rådgiving, barnehager, mat og drikke, idrett og studenthus. Vi har alltid studenten i fokus.

Samskipnaden har omkring 450 ansatte, og våre tilbud er tilknyttet campusene i Alta, Hammerfest, Harstad, Narvik, Svalbard og Tromsø.

## Kontaktpersoner



**Sarah Yttermo Reibo**

Pressekontakt

Kommunikasjonssjef

sarah.y.reibo@samskipnaden.no

+47 91 84 81 20



**Bente Bjørkly Høiseth**

Avdelingsleder Studentrådgivinga og Studentliv

Studenthelse

bente.b.hoiseth@samskipnaden.no

40820267