



Tekna

Undersøkelse om psykisk helse
blant studentmedlemmer
10-16. JUNI 2020

Tekna – Teknisk-naturvitenskapelig forening

Innhold

1 Bakgrunn	2
2 Utvalg og svarprosent	2
3 Sammendrag	2
4 Tabeller og grafer	4

1 Bakgrunn

Studentenes psykiske helse ble løftet frem av flere Tekna-studenter på studentenes årsmøte i 2020. Saken fikk stor oppslutning og ble stemt inn som en prioritert oppgave for Studentutvalget dette året.

Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT) fra 2018 viser at mer enn én av fire sliter med psykiske plager. Det er svært bekymringsverdig. Vi trenger både forebyggende tiltak på lavterskelnivå for å hindre at flere får psykiske plager, og et godt behandlingstilbud til studenter som trenger hjelp.

Vi trengte mer kunnskap om Teknas studentmedlemmer og gjennomførte derfor en undersøkelse om deres psykiske helse, sosiale tilværelse på studiestedet og korona-tiden. Undersøkelsen ble gjort mellom 10. og 16. Juni 2020.

Formålet med undersøkelsen var å kartlegge studenters psykiske helse for å bruke disse funnene til å utvikle gode og relevante tilbud til vår medlemsmasse.

2 Utvalg og svarprosent

Undersøkelsen ble sendt til 11 541 av Teknas studentmedlemmer. 1451 studenter har svart på undersøkelsen, som gir en svarprosent på 13. Av disse er 40 prosent kvinner og 60 prosent menn, lik Teknas studentmedlemmer totalt sett.

Studenter som har fått undersøkelsen	11541
Antall fullførte	1451
Svarprosent	13

3 Sammendrag

Respondentene i undersøkelsen svarte på ulike tema relatert til deres psykiske helse og studiehverdag, samt deres forhold til sosiale medier. Funnene indikerer at mange studenter sliter med stress, nedstemthet og negative tanker og følelser om seg selv, men at de stort sett har det greit sosialt. Ikke overraskende har mange opplevd koronatiden som utfordrende.

Målfølte studenter

Tre av fire Tekna-studenter oppgir at de setter høye eller svært høye mål for seg selv i studiene. Vi ser også at over seksti prosent jobber jevnt med skolen gjennom hele året. Tiden de bruker på skole og egentid summerer seg til rundt 36 timer i uken.

Nesten tjue prosent svarer at de ofte tar det veldig tungt når de ikke når målene sine. 8 prosent flere kvinner enn menn synes det er vanskelig når de ikke når målene de har satt for seg selv, 24 mot 16 prosent. Om de når målene betyr også mer for kvinner enn menn i forhold til hvordan de ser på seg selv.

Prestasjoner betyr mye

Tekna-studenter er ambisiøse og opptatt av å prestere på studiet. Det er likevel grunn til bekymring når 45 prosent svarer at skoleprestasjonene betyr mye for hvordan de verdsetter seg selv. Nesten tjue prosent oppgir at de har lav selvfølelse og over 40 prosent svarer at de ofte er redd for ikke å være gode nok på skolen. Over halvparten, 53 prosent av kvinnene, er redde for å ikke være god nok. Det samme gjelder for 1 av 4 menn.

Mange opplever stress

57 prosent av studentene svarer at de opplever mye stress i studiehverdagen, dette gjelder for flere kvinner enn menn, 65 prosent mot halvparten av mennene. Eksamen er ikke overraskende den største stressfaktoren, 43 prosent av de kvinnelige studentene svarer at eksamen er det mest stressende, mot 33 prosent av de mannlige studentene. Kvinner er også reddere for å stryke på eksamen enn sine mannlige medstudenter. Stresset studentene føler på gir seg ofte utslag i at de sover dårligere om natten. 37 prosent av kvinnene mot 20 prosent av mennene svarer at de i større grad sover dårligere på grunn av stress og bekymringer.

Hele 35 prosent svarer at de blir stresset av å ikke leve opp til sine egne forventninger. 25 prosent av kvinnene mot 16 prosent av mennene. 53 prosent av de kvinnelige studentene svarte at de er redde for å ikke være god nok, sammenlignet med 26 prosent av mennene. Det er langt flere blant kvinnene som snakker med noen om stresset de føler på.

Få snakker opp seg selv og mange er nedstemte

Kun 15 prosent av studentene er flinke til å gi seg selv skryt, mens 34 prosent har lett for å fokusere på det negative og snakke seg selv ned. Også her ser vi forskjeller mellom kjønnene, henholdsvis 38 prosent for kvinner og 30 prosent for menn. Undersøkelsen viser at 45 prosent har følt seg så nedstemt i studietiden at de har følt behov for å snakke med noen om det. Dette gjelder 60 prosent av kvinnene og 44 prosent av mennene.

Trives sosialt

Undersøkelsen stiller en del spørsmål rundt studentenes sosiale situasjon. Funnene her er i hovedsak positive. De klarer å være seg selv, de får venner og de fant seg stort sett til rette da de startet å studere. Kvinnelige studenter, svarer i større grad at de sliter med å finne sin plass i klassen. 27 prosent av kvinnene svarer dette mot 19 prosent av mennene.

En av fire avhengig av sosiale medier

60 prosent oppgir at mobilen alltid er tilgjengelig, også når de har lagt seg. Hele en av fire anser seg som avhengig av sosiale medier. Det er også interessant at 45 prosent oppgir at andres mobilbruk er plagsom i sosiale settinger.

Koronatiden har vært vanskelig

På dette spørsmålet kunne studentene velge flere svar, og vi ser at de negative konsekvensene av korona har vært store. 59 prosent svarer at de føler seg mer isolert. 49 prosent svarer at de har slitt med å henge med på studiet. 43 prosent svarer at de savner familie og venner.

4 Tabeller og grafer

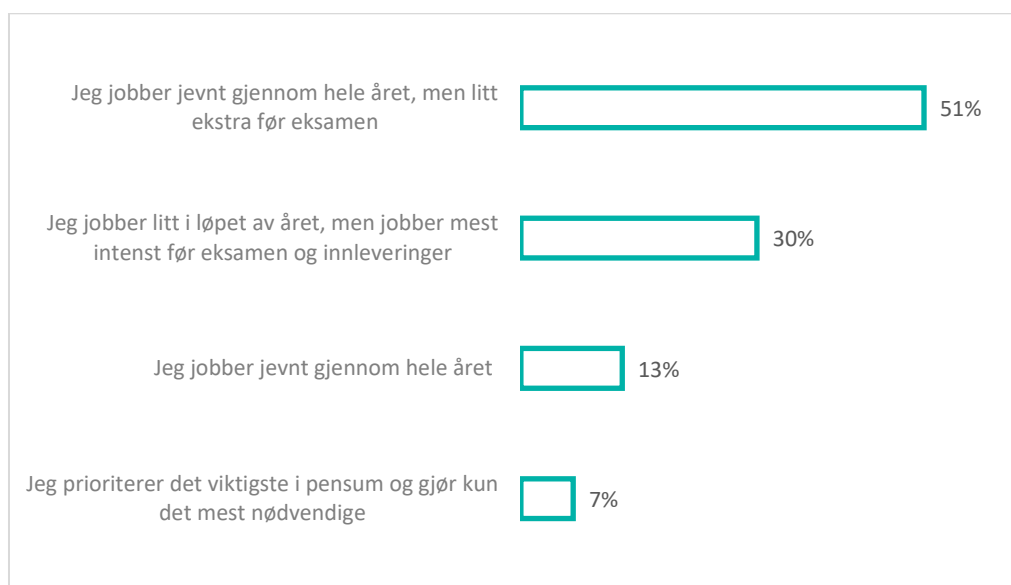
Under følger en sammenstilling av samtlige spørsmål stilt til utvalget i undersøkelsen. De åpne spørsmålene i undersøkelsen er ikke inkludert i denne fremstillingen.

4.1 Jobbing med studiene

Tabell 1: Hvordan arbeider du vanligvis med studiene?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
Jeg prioriterer det viktigste i pensum og gjør kun det mest nødvendige	104	7 %	11 %	16 %
Jeg jobber jevnt gjennom hele året	203	13 %	54 %	48 %
Jeg jobber litt i løpet av året, men jobber mest intenst før eksamen og innleveringer	472	30 %	31 %	28 %
Jeg jobber jevnt gjennom hele året, men litt ekstra før eksamen	806	51 %	5 %	8 %
Total	1585	100 %	100 %	100 %

Figur 1: Hvordan arbeider du vanligvis med studiene?

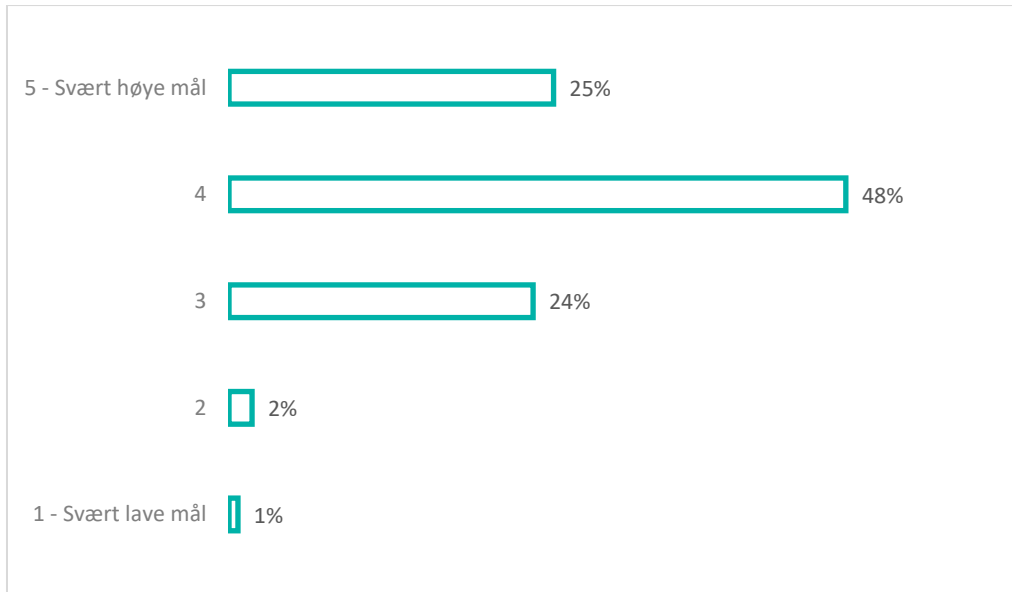


4.2 Mål

Tabell 2: Hvor høye mål setter du for deg selv i studiene?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
1 - Svært lave mål	11	1 %		1 %
2	29	2 %	1 %	2 %
3	376	24 %	25 %	22 %
4	762	48 %	48 %	48 %
5 - Svært høye mål	401	25 %	25 %	26 %
Total	1579	100 %	100 %	100 %

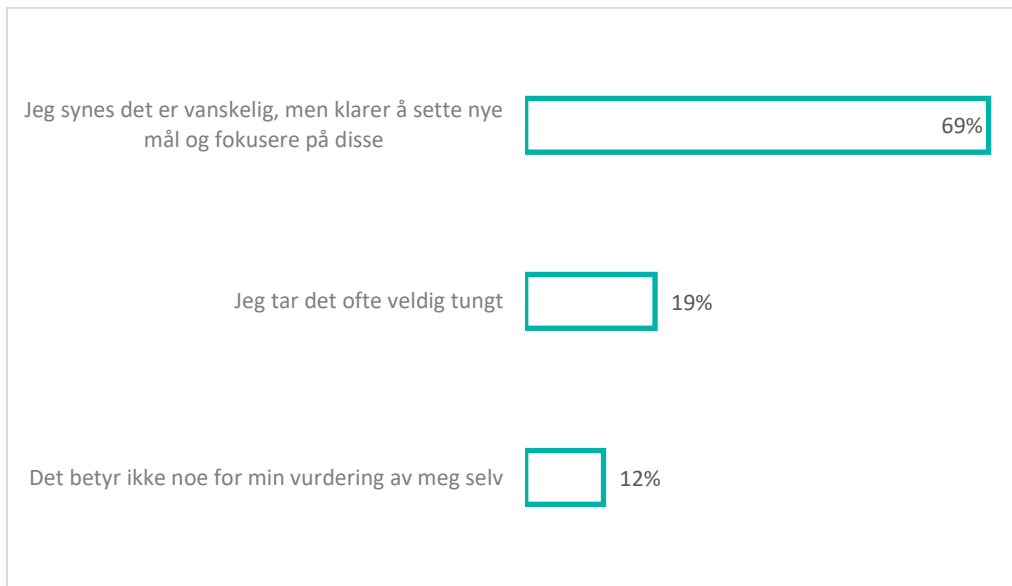
Figur 1: Mål studentene setter for seg selv i studiene



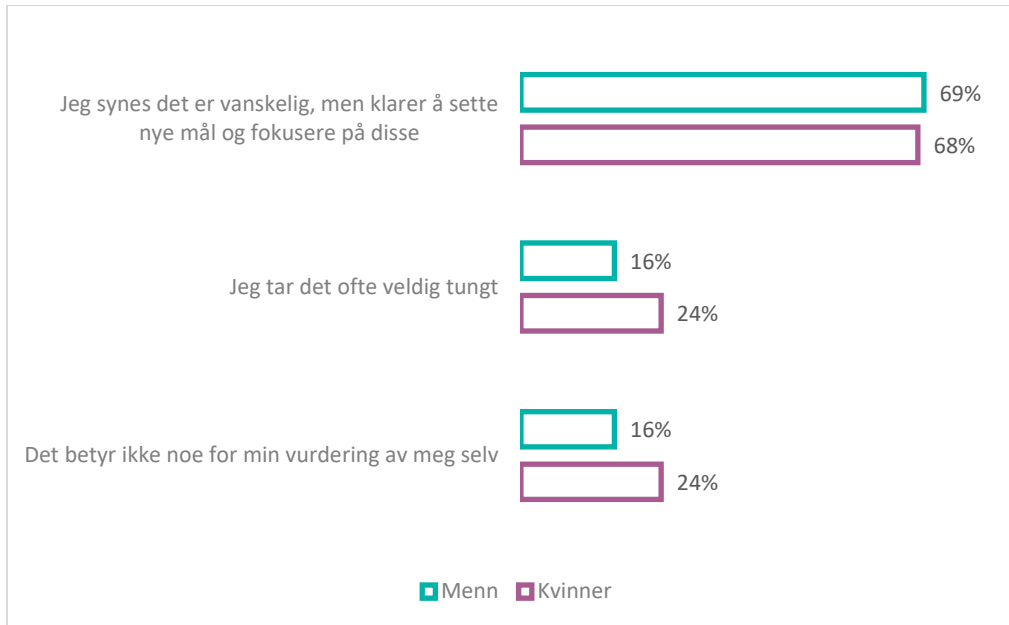
Tabell 3: Hvordan reagerer du de gangene du ikke når målene du setter deg?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
Det betyr ikke noe for min vurdering av meg selv	135	12 %	24 %	16 %
Jeg tar det ofte veldig tungt	224	19 %	24 %	16 %
Jeg synes det er vanskelig, men klarer å sette nye mål og fokusere på disse	800	69 %	68 %	69 %
Total	1159	100 %	100 %	100 %

Figur 2: Hvordan reagerer du de gangene du ikke når målene du setter deg?



Figur 3: Hvordan reagerer du de gangene du ikke når målene du setter deg? Etter kjønn

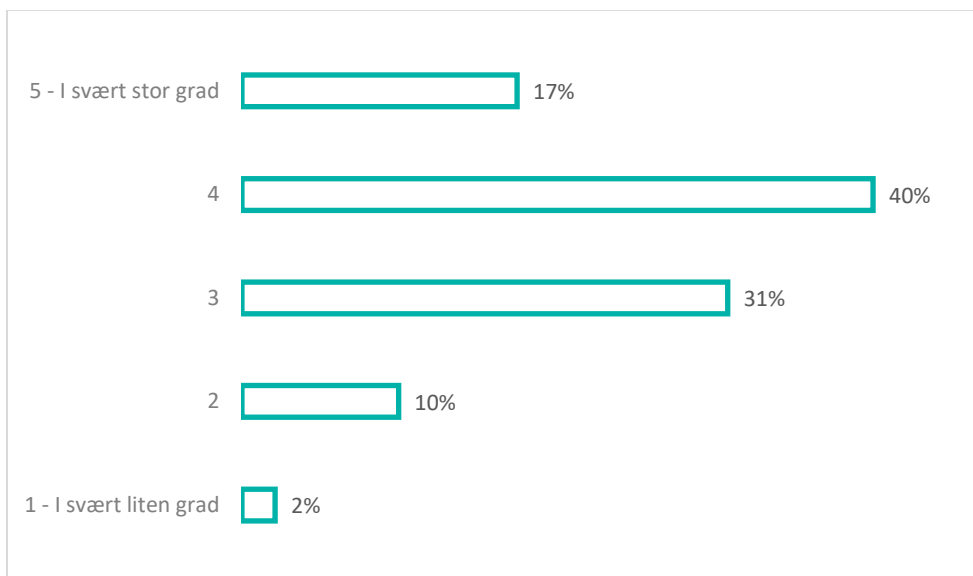


4.3 Stress og stressmomenter

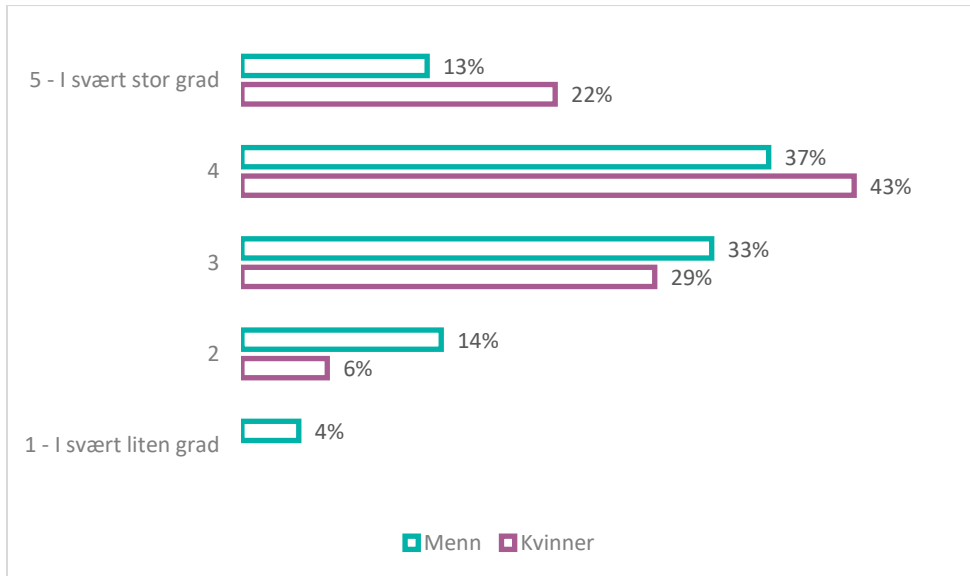
Tabell 4: I hvilken grad opplever du stress i studiehverdagen?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
1 - I svært liten grad	33	2 %		4 %
2	156	10 %	6 %	14 %
3	483	31 %	29 %	33 %
4	627	40 %	43 %	37 %
5 - I svært stor grad	273	17 %	22 %	13 %
Total	1572	100 %	100 %	100 %

Figur 4: I hvilken grad opplever du stress i studiehverdagen?



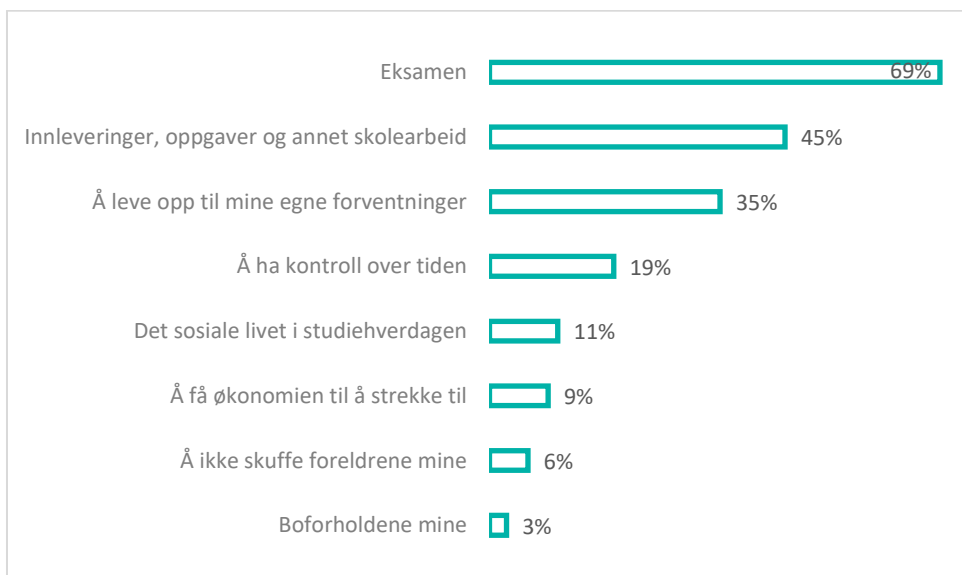
Figur 5: I hvilken grad opplever du stress i studiehverdagen? Etter kjønn



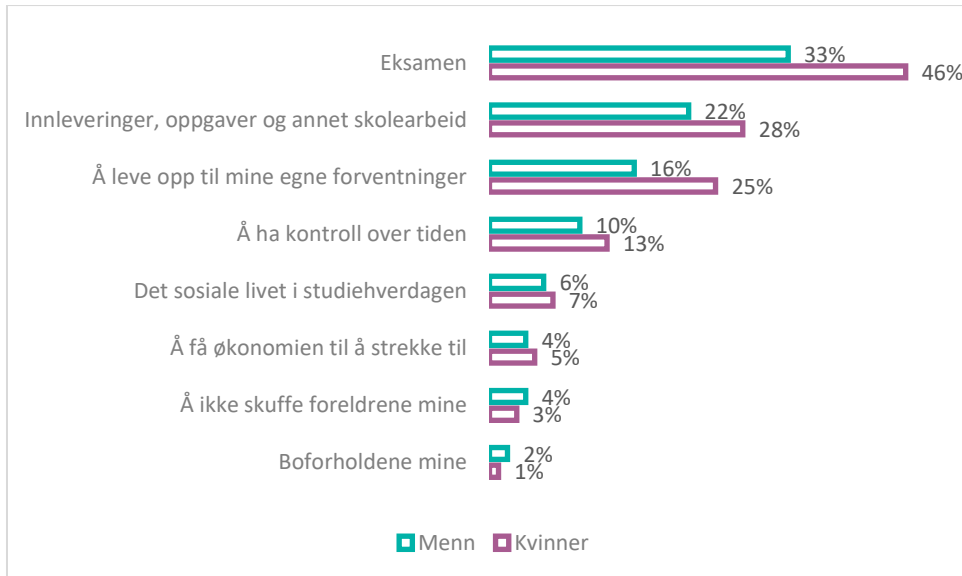
Tabell 5: Hvilke av de følgende faktorene vil du anse som de to mest stressende?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
Boforholdene mine	23	3 %	1 %	2 %
Å ikke skuffe foreldrene mine	53	6 %	3 %	4 %
Å få økonomien til å strekke til	80	9 %	5 %	4 %
Det sosiale livet i studiehverdagen	94	11 %	7 %	6 %
Å ha kontroll over tiden	170	19 %	13 %	10 %
Å leve opp til mine egne forventninger	316	35 %	25 %	16 %
Innleveringer, oppgaver og annet skolearbeid	405	45 %	28 %	22 %
Eksamen	617	69 %	46 %	33 %
Total	892	100 %	100 %	100 %

Figur 6: Hvilke av de følgende faktorene vil du anse som de to mest stressende?



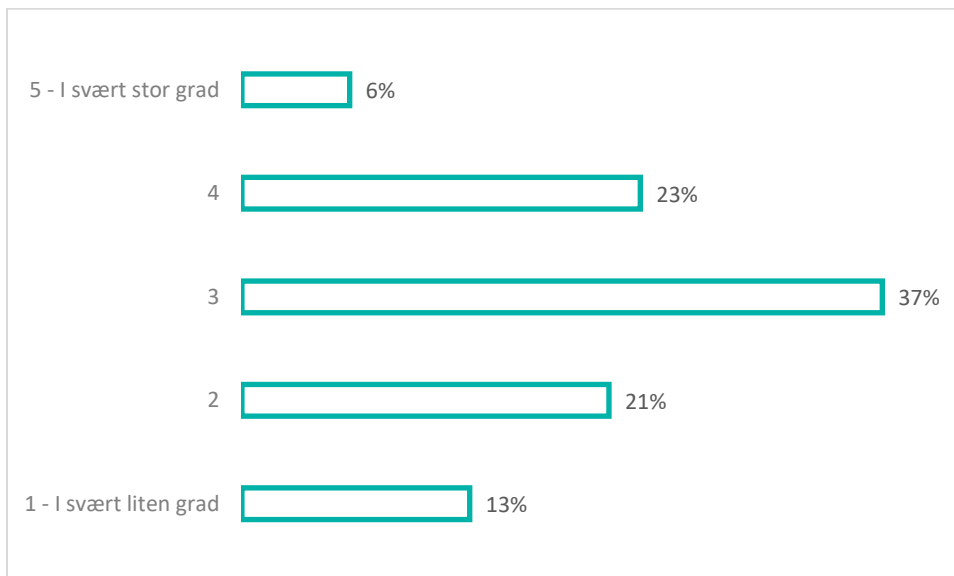
Figur 7: Hvilke av de følgende faktorene vil du anse som de to mest stressende? Etter kjønn



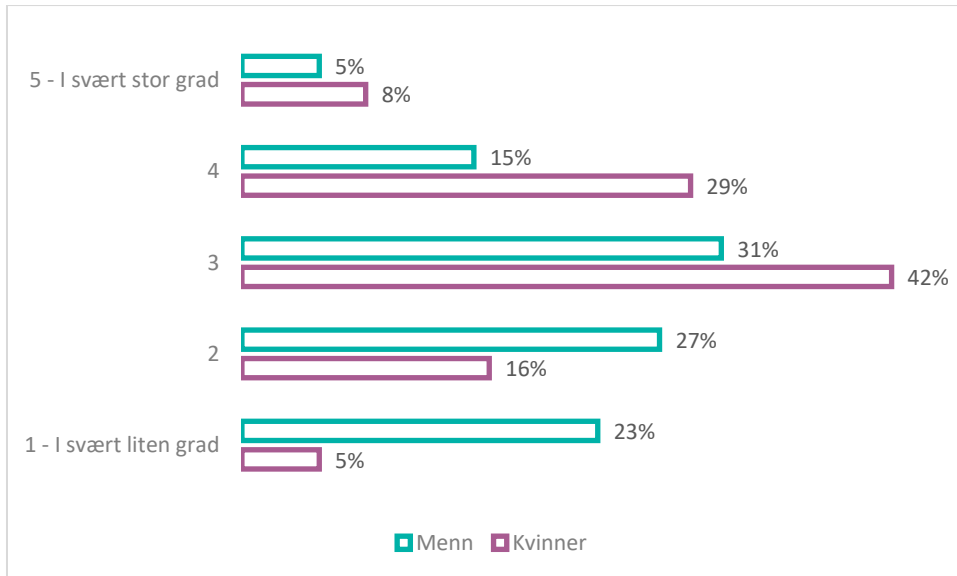
Tabell 6: I hvilken grad snakker du med noen om stresset du føler på?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
1 - I svært liten grad	117	13 %	5 %	23 %
2	188	21 %	16 %	27 %
3	328	37 %	42 %	31 %
4	204	23 %	29 %	15 %
5 - I svært stor grad	55	6 %	8 %	5 %
Total	892	100 %	100 %	100 %

Figur 8: I hvilken grad snakker du med noen om stresset du føler på?



Figur 9 : I hvilken grad snakker du med noen om stresset du føler på? Etter kjønn

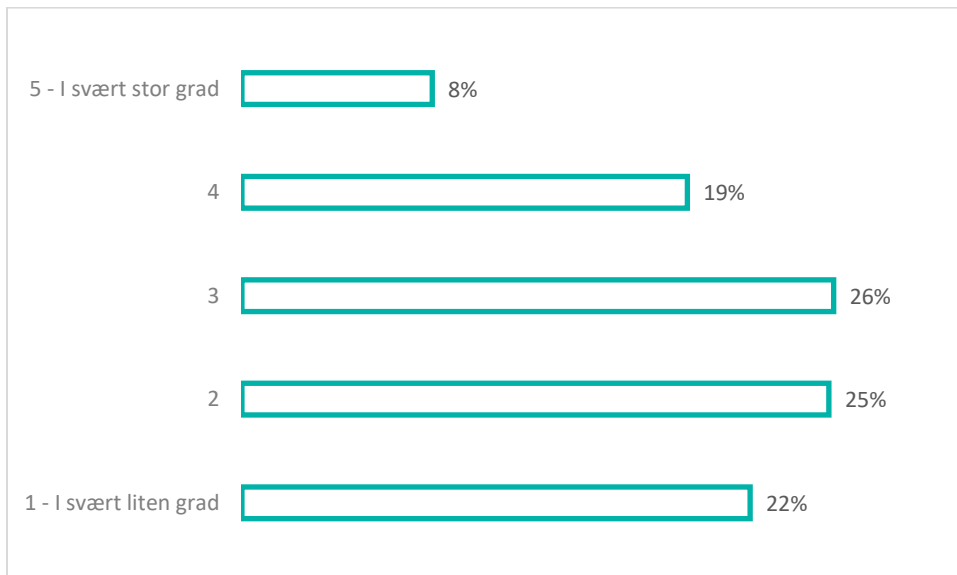


4.4 Søvn

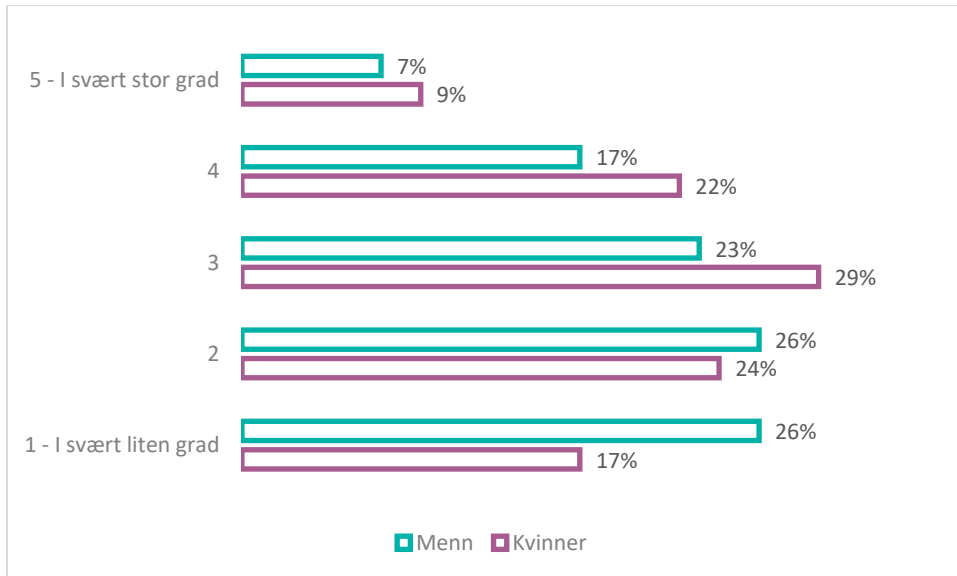
Tabell 7: I hvilken grad har du problemer med å sovne om kvelden eller med at du sover dårligere pga. stress eller bekymringer?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
1 - I svært liten grad	340	22 %	17 %	26 %
2	393	25 %	24 %	26 %
3	397	26 %	29 %	23 %
4	298	19 %	22 %	17 %
5 - I svært stor grad	128	8 %	9 %	7 %
Total	1556	100 %	100 %	100 %

Figur 10: Påvirker stress og bekymringer søvn



Figur 11: Påvirker stress og bekymring søvn. Etter kjønn



4.5 Tid brukt på studiene

Hvor mange timer bruker du vanligvis på organiserte læringsaktiviteter per uke? (forelesninger osv.)

Tid brukt på organiserte læringsaktiviteter i gjennomsnitt pr.uke	14,3
---	------

Hvor mange timer bruker du vanligvis på egenstudier per uke?

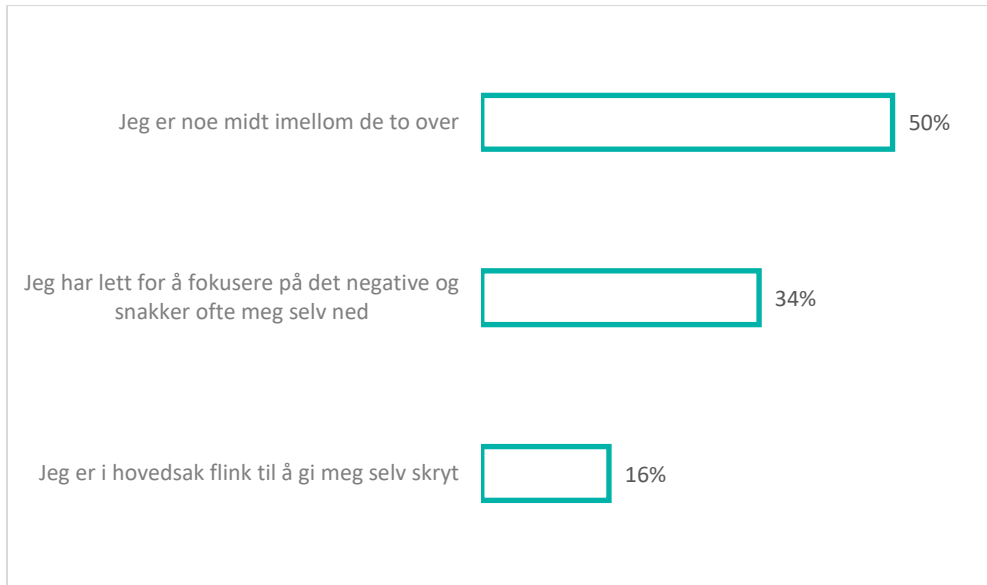
Tid brukt på egenstudier	21,4
--------------------------	------

4.6 Hvordan studentene er mot seg selv?

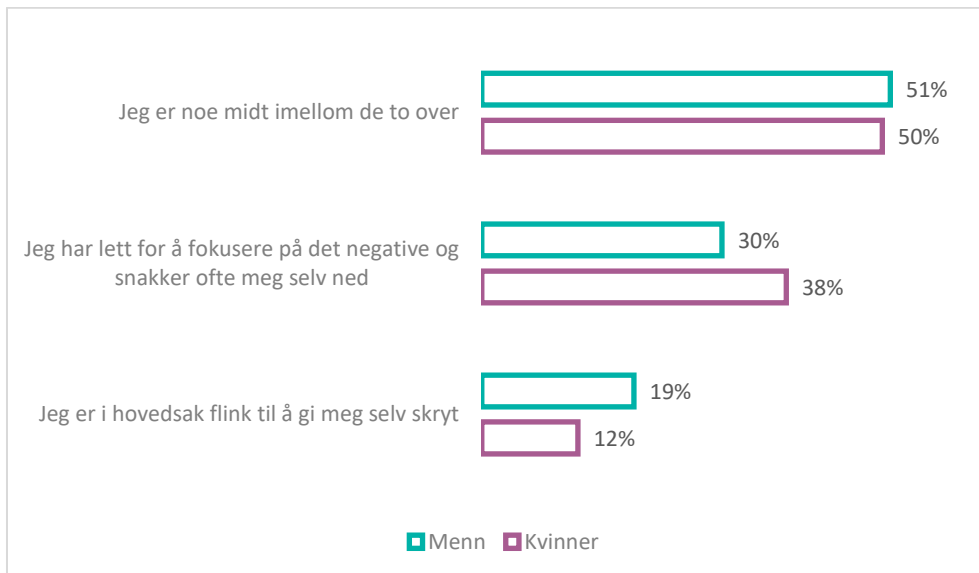
Tabell 8: Hvordan er du mot deg selv som student?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
Jeg er i hovedsak flink til å gi meg selv skryt	236	16 %	12 %	19 %
Jeg har lett for å fokusere på det negative og snakker ofte meg selv ned	514	34 %	38 %	30 %
Jeg er noe midt imellom de to over	762	50 %	50 %	51 %
Total	1512	100 %	100 %	100 %

Figur 12: Hvordan er du mot deg selv som student?



Figur 13: Hvordan er du mot deg selv som student? Etter kjønn



5 Nedstemthet

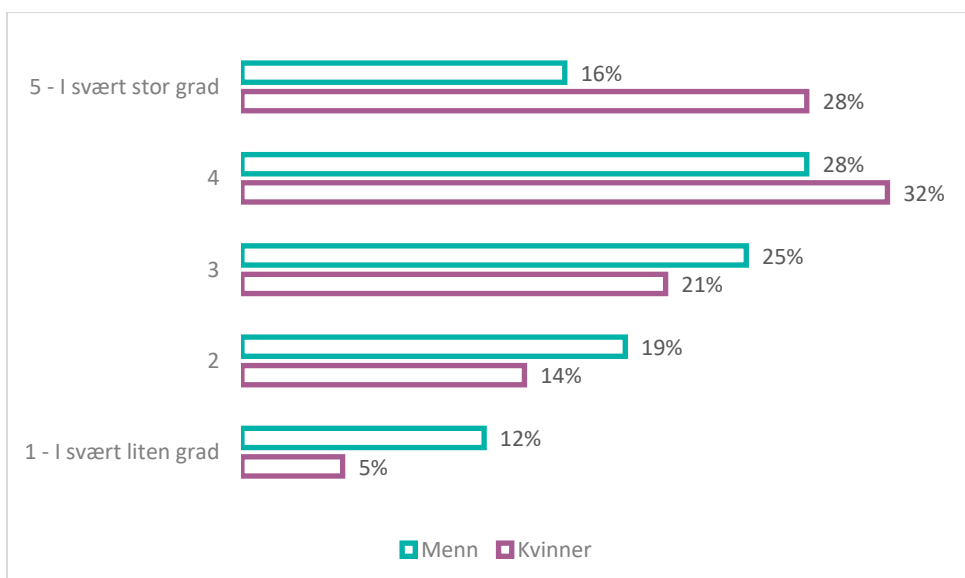
Tabell 9: Har det hendt at du har følt deg så nedstemt i studietiden at du har følt behov for å snakke med noen om det?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
1 - I svært liten grad	266	18 %	5 %	12 %
2	268	18 %	14 %	19 %
3	308	20 %	21 %	25 %
4	324	22 %	32 %	28 %
5 - I svært stor grad	344	23 %	28 %	16 %
Total	1510	100 %	100 %	100 %

Figur 14: Har det hendt at du har følt deg så nedstemt at du har hatt behov for å snakke med noen om det?



Figur 15: Har det hendt at du har følt deg så nedstemt at du har hatt behov for å snakke med noen om det? Etter kjønn

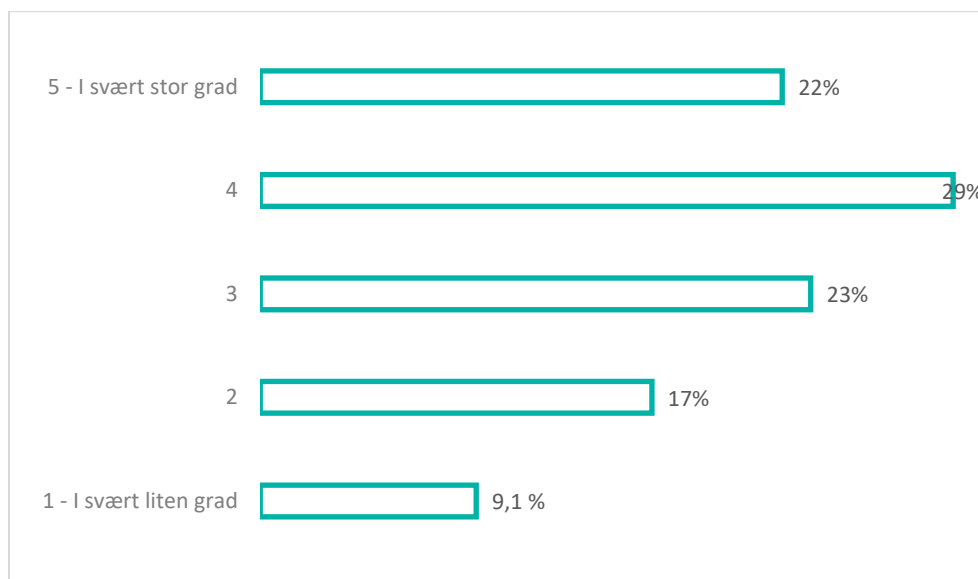


5.1 Ønske om å prate med noen i vanskelige perioder

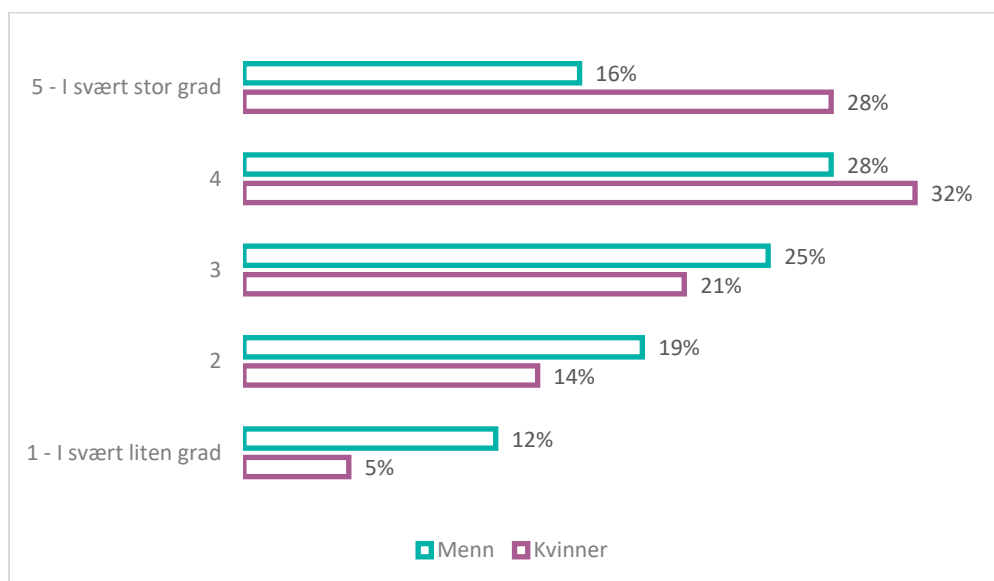
Tabell 10: I hvilken grad føler du at vil ønske å snakke med noen, dersom du går igjennom en vanskelig periode?

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
1 - I svært liten grad	137	9,1 %	5 %	12 %
2	248	17 %	14 %	19 %
3	349	23 %	21 %	25 %
4	440	29 %	32 %	28 %
5 - I svært stor grad	331	22 %	28 %	16 %
Total	1505	100 %	100 %	100 %

Figur 16: I hvilken grad føler du at vil ønske å snakke med noen, dersom du går igjennom en vanskelig periode eller sliter med noe psykisk?



Figur 17: I hvilken grad føler du at vil ønske å snakke med noen, dersom du går igjennom en vanskelig periode eller sliter med noe psykisk? Etter kjønn

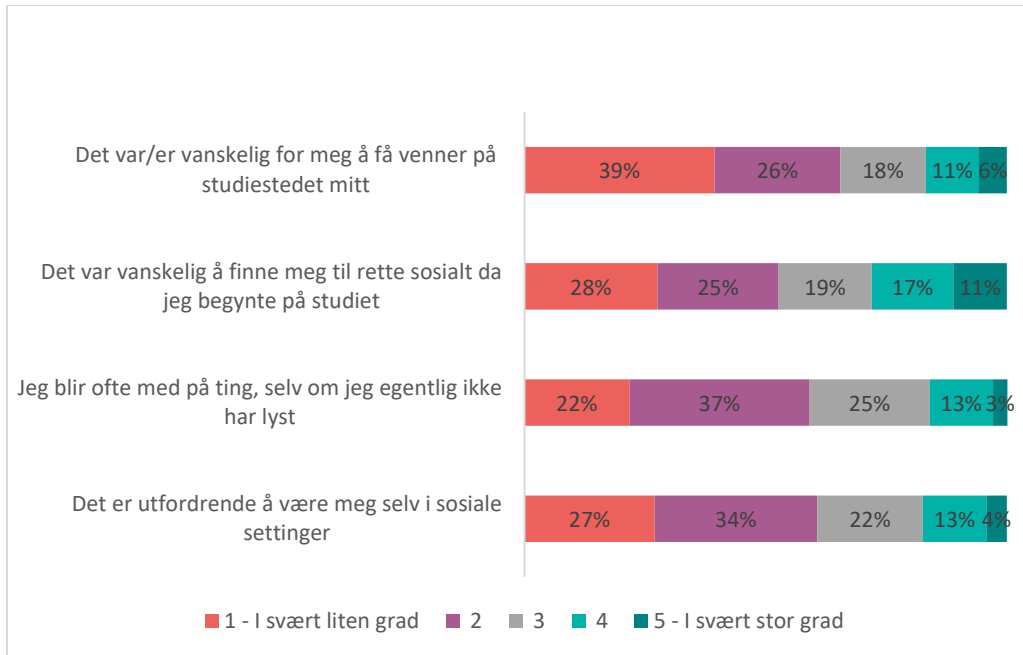


5.2 Sosiale situasjoner

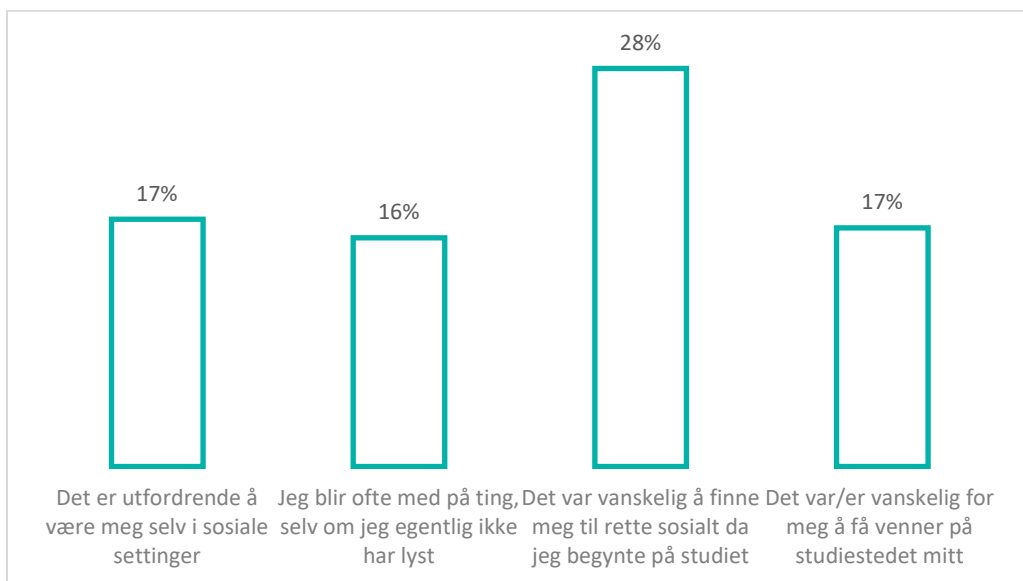
Tabell 11: Hvilke utfordringer har du opplevd i sosiale situasjoner i studiehverdagen?

	1 - I svært liten grad	2	3	4	5 - I svært stor grad
Det er utfordrende å være meg selv i sosiale settinger	27 %	34 %	22 %	13 %	4 %
Jeg blir ofte med på ting, selv om jeg egentlig ikke har lyst	22 %	37 %	25 %	13 %	3 %
Det var vanskelig å finne meg til rette sosialt da jeg begynte på studiet	28 %	25 %	19 %	17 %	11 %
Det var/er vanskelig for meg å få venner på studiestedet mitt	39 %	26 %	18 %	11 %	6 %

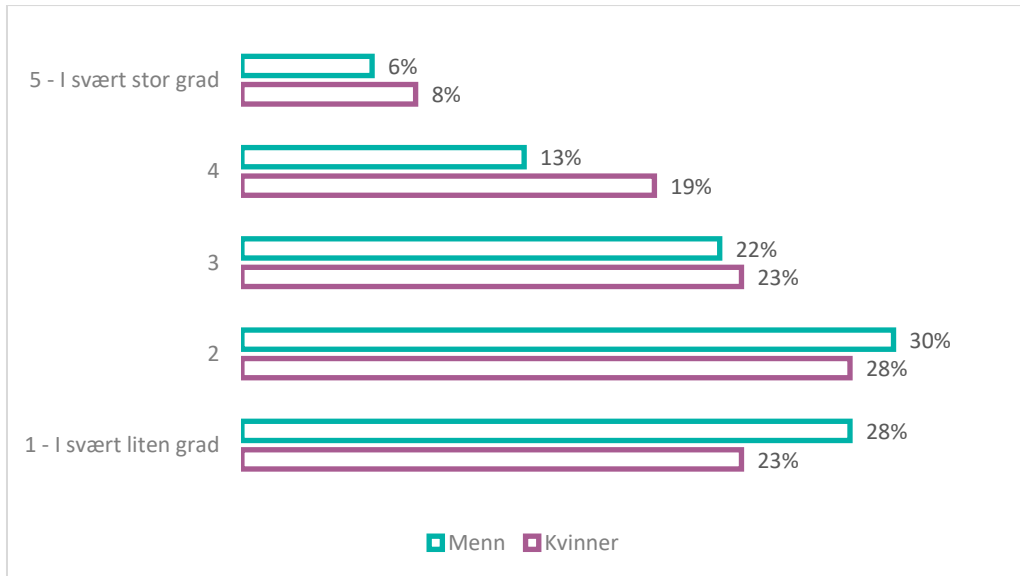
Figur 18: Hvilke utfordringer har du opplevd i sosiale situasjoner i studiehverdagen?



Figur 19: Hvilke utfordringer har du opplevd i sosiale situasjoner i studiehverdagen? (fordeling I stor grad 4/5)



Figur 20: Det var/er utfordrende for meg å finne min plass i klassen/gruppen. Etter kjønn

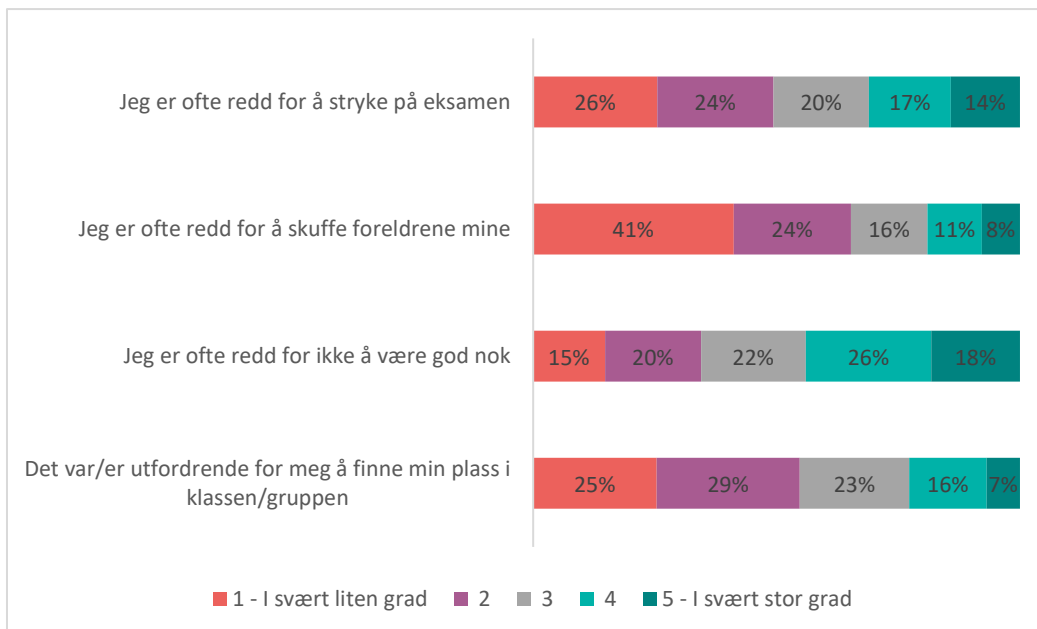


5.3 Skolesituasjon

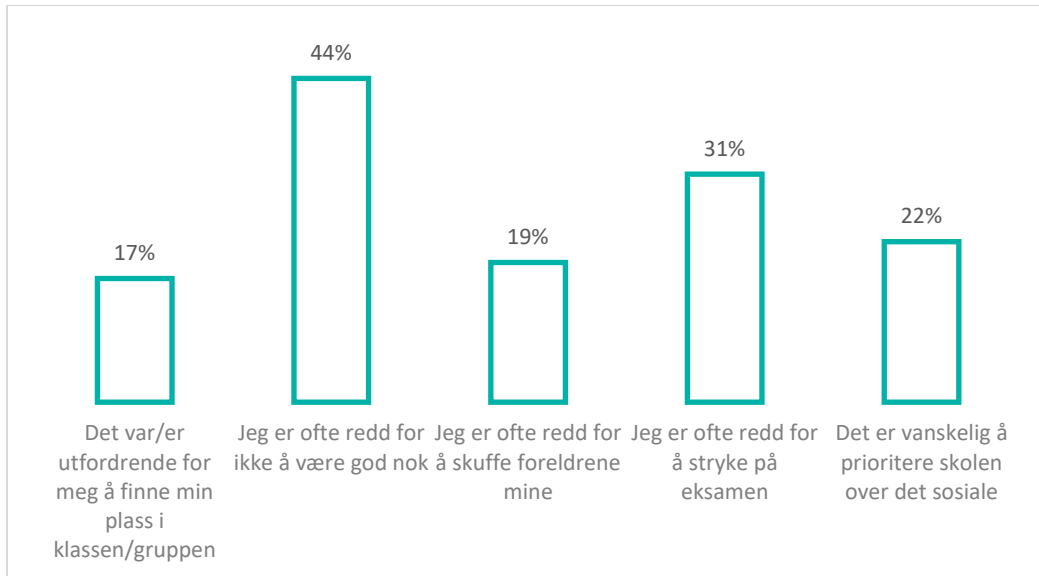
Tabell 12 Hvilke utfordringer har du opplevd i skolesituasjonen i studiehverdagen?

	1 - I svært liten grad	2	3	4	5 - I svært stor grad
Det var/er utfordrende for meg å finne min plass i klassen/gruppen	25 %	29 %	23 %	16 %	7 %
Jeg er ofte redd for ikke å være god nok	15 %	20 %	22 %	26 %	18 %
Jeg er ofte redd for å skuffe foreldrene mine	41 %	24 %	16 %	11 %	8 %
Jeg er ofte redd for å stryke på eksamen	26 %	24 %	20 %	17 %	14 %

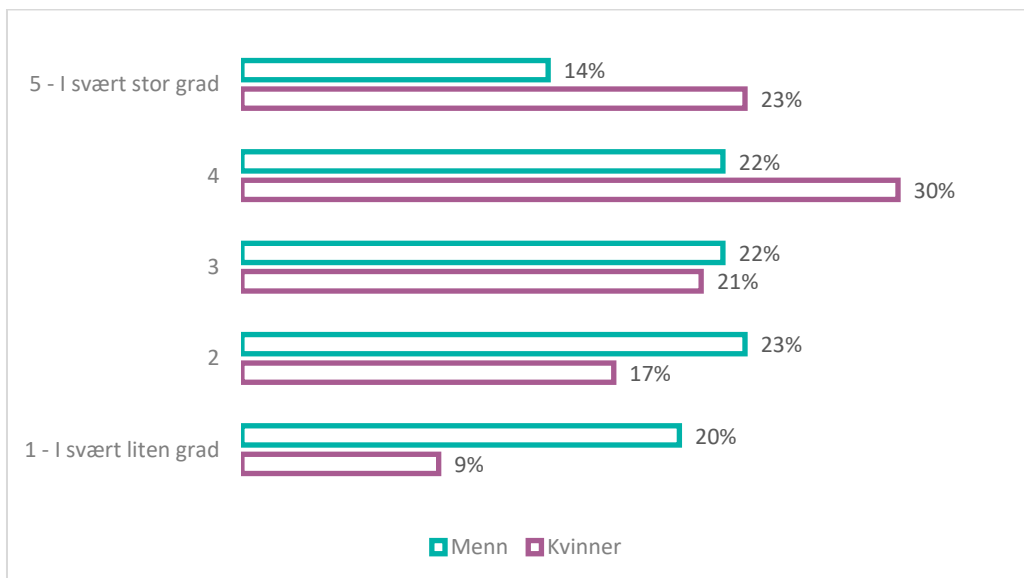
Figur 21: Hvilke utfordringer har du opplevd i skolesituasjonen i studiehverdagen?



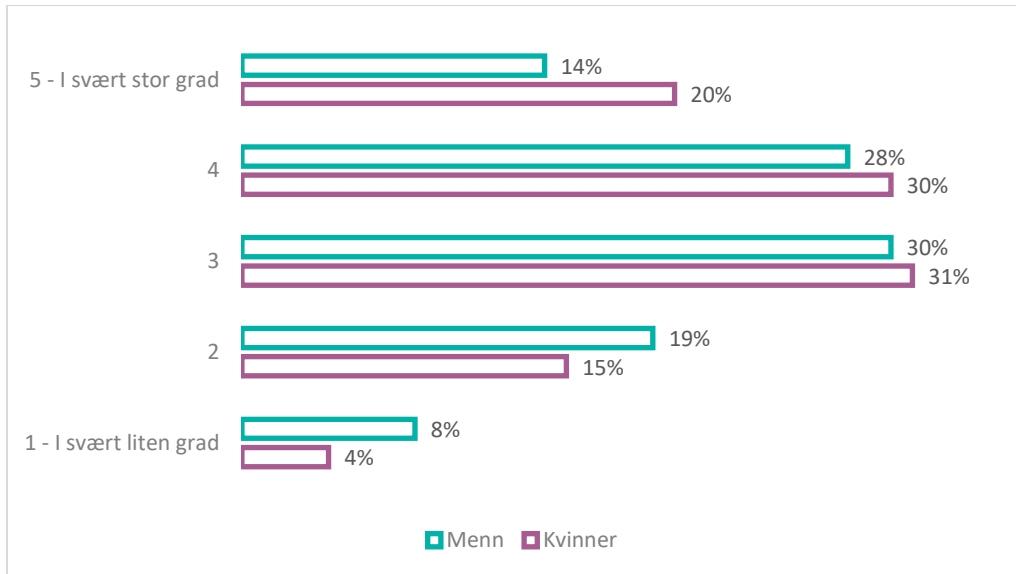
Figur 22 : Hvilke utfordringer har du opplevd i skolesituasjonen i studiehverdagen? Fordeling i stor grad 4/5



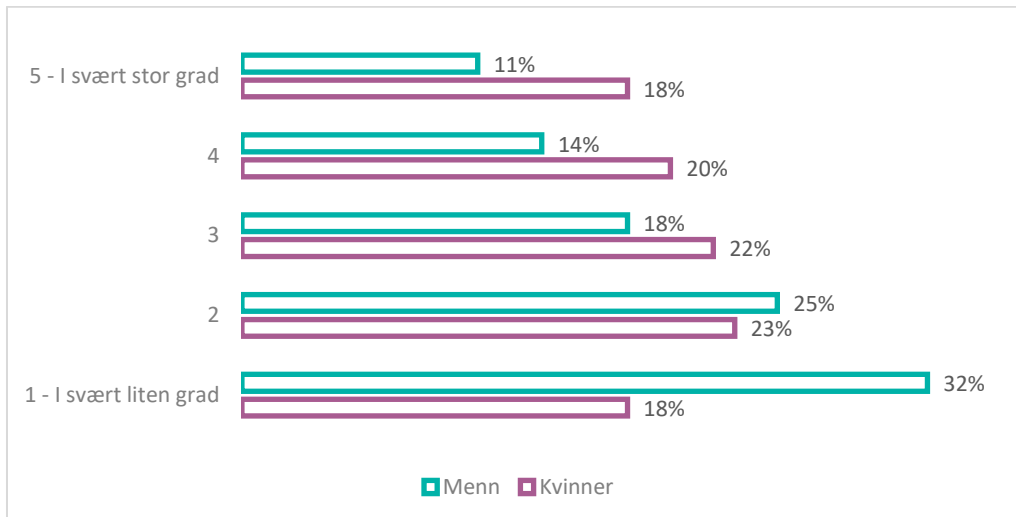
Figur 23: Jeg er ofte redd for å ikke være god nok. Etter kjønn



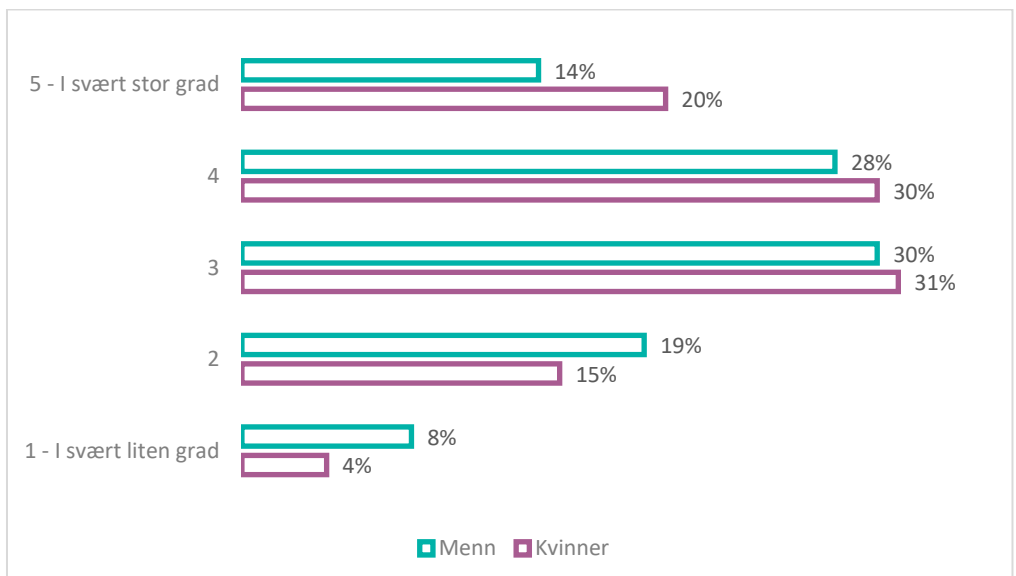
Figur 24: Skoleprestasjonene mine betyr mye for hvordan jeg verdsetter meg selv. Etter kjønn



Figur 25: Jeg er ofte redd for å stryke på eksamen. Etter kjønn



Figur 26: Skoleprestasjonene mine betyr mye for hvordan jeg verdsetter meg selv Etter kjønn

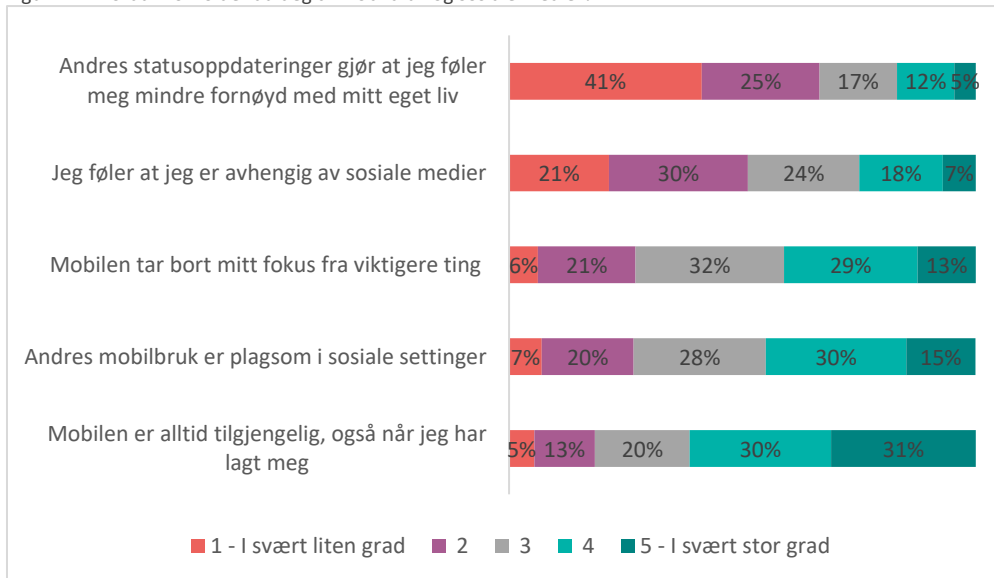


6 Forhold til sosiale medier

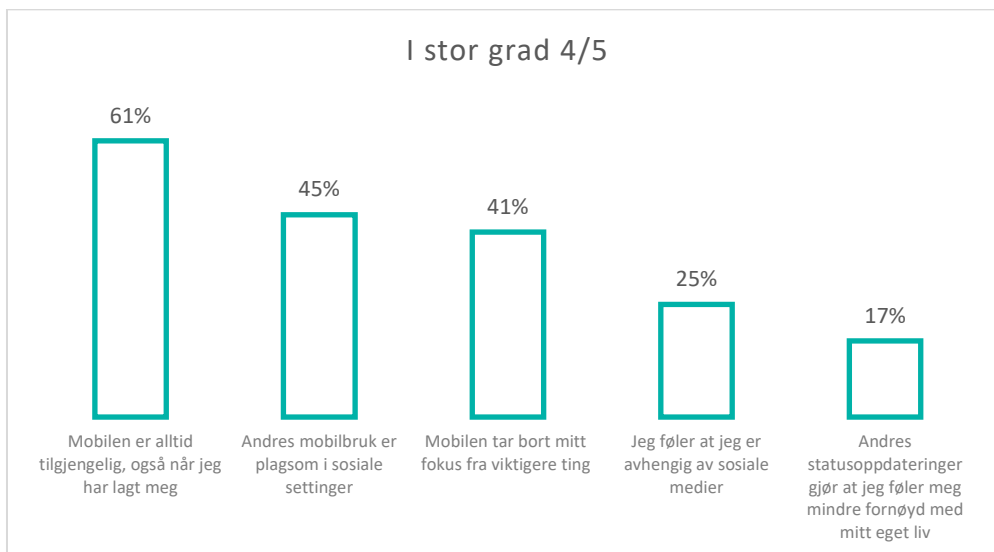
Tabell 13 Hvordan forholder du deg til mobilbruk og sosiale medier?

	1 - I svært liten grad	2	3	4	5 - I svært stor grad
Mobilen er alltid tilgjengelig, også når jeg har lagt meg	5%	13%	20%	30%	31%
Andres mobilbruk er plagsom i sosiale settinger	7%	20%	28%	30%	15%
Mobilen tar bort mitt fokus fra viktigere ting	6%	21%	32%	29%	13%
Jeg føler at jeg er avhengig av sosiale medier	21%	30%	24%	18%	7%
Andres statusoppdateringer gjør at jeg føler meg mindre fornøyd med mitt eget liv	41%	25%	17%	12%	5%

Figur 27: Hvordan forholder du deg til mobilbruk og sosiale medier?



Figur 28: Hvordan forholder du deg til mobilbruk og sosiale medier? I stor grad 4/5

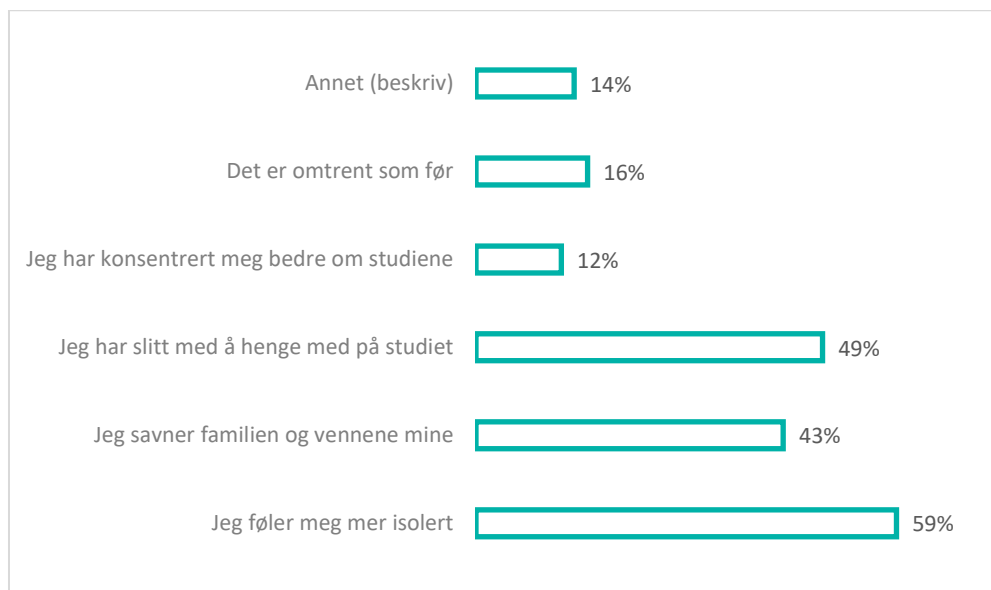


7 Hvordan har koronasituasjonen påvirket studentene?

Tabell 14: Hvordan har du opplevd koronasituasjonen? Etter kjønn

	Antall	Totalt	Kvinner	Menn
Jeg føler meg mer isolert	864	59 %	59 %	59 %
Jeg savner familien og vennene mine	631	43 %	45 %	41 %
Jeg har slitt med å henge med på studiet	712	49 %	50 %	48 %
Jeg har konsentrert meg bedre om studiene	176	12 %	15 %	10 %
Det er omtrent som før	229	16 %	13 %	18 %
Annet (beskriv)	201	14 %	14 %	14 %
Total	1461	100 %	100 %	100 %

Figur 29: Hvordan har du opplevd koronasituasjonen?



Tekna **kjemper** for deg og
faget du **brenner** for

