

Tilfredshetsundersøkelsen 2017

STUDIESOSIALE FORHOLD, PSYKISK HELSE OG TRIVSEL



NHH



Rapport fra Seksjon for
utredning og
kvalitetssikring, august
2017



Innhold

1. Innledning	3
2. Sammendrag.....	4
3. Studieprogresjon og tid brukt på studiene.....	7
4. Studentengasjement og sosialt nettverk.....	9
4.1. Engasjement i studietiden	9
4.2. Sosialt nettverk	11
5. Sosialt press, likebehandling og trakassering	12
5.1. Sosialt press i studentmiljøet.....	12
5.2. Diskriminering og likebehandling	14
5.3. Mobbing.....	17
5.4. Seksuell trakassering.....	17
6. Studiemestring og psykisk helse	19
6.1. Psykiske utfordringer	19
6.2. Utmattet av studiesituasjonen	21
6.3. Tro på egne ferdigheter	22
6.4. Eksamensangst	23
6.5. Kjennskap til psykisk helsetilbud	24
6.6. Bruk av psykisk helsetilbud	24
7. Trivsel i studiet og overordnet tilfredshet	27

1. Innledning

Hvert tredje år gjennomføres det en trivselsundersøkelse blant NHHs studenter. Tilfredshetsundersøkelsen (2011, 2017) blir gjennomført av NHH, mens Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT-undersøkelsen (2010, 2014 og 2017/18)) er et samarbeid mellom landets studentsamskipnader. Undersøkelsene tar for seg helse og trivsel i bred forstand, der psykososiale forhold er særlig vektlagt. Tilfredshetsundersøkelsen undersøker også sider av læringsmiljøet ved NHH som SHoT-undersøkelsen ikke går inn på. Rapporteringen fra Tilfredshetsundersøkelsen 2017 er todelt. Del 1 tar for seg bruk av, og tilfredshet med informasjon og tjenester ved NHH, og er til internt bruk for høyskolen. Relevante resultater og tiltak for oppfølging vil likevel presenteres for Læringsmiljøutvalget. Del 2 er rapporten du nå leser i, som er offentlig tilgjengelig.

Tilfredshetsundersøkelsen 2017 ble sendt ut til alle studenter ved NHH våren 2017, totalt 3173. Dette inkluderer både privatister og utenlandske utvekslingsstudenter (eller innvekslingsstudenter) på bachelor og master, men ikke studenter ved NHH som er på utveksling i utlandet. Vi fikk inn 1021 svar, noe som gir en svarprosent på 32 prosent¹.

Det er ikke avdekket skeivheter av betydning mellom populasjon og respondentene, verken når det gjelder kjønn, alder eller kull. Svarprosenten varierer mellom de ulike studieprogrammene², men det har mindre betydning da det ikke skilles mellom studieprogram i denne rapporten. En gruppe som i flere sammenhenger skiller seg fra gjennomsnittsstudenten er de internasjonale gradsstudentene. Denne gruppen har en høy svarprosent (48 prosent), noe som gir oss større sikkerhet for at resultatene fra undersøkelsen gjelder for hele gruppen. Det blir også sett på kjønnsforskjeller der disse viser seg, ensomme og studenter som har opplevd psykiske utfordringer.

Denne rapporten søker å presentere de mest sentrale resultatene fra et omfattende datamateriale, som også inkluderer større mengder med fritekstsvar fra studentene. Det er samtidig et mål for denne rapporten å skape en bredere forståelse for de psykososiale faktorene som påvirker studentene i deres hverdag.

Kontakt *Seksjon for utredning og kvalitetssikring* på e-post suks@nhh.no dersom du har spørsmål eller ønsker tilgang til resultater som ikke presenteres i rapporten.

¹ Svarprosenten tar utgangspunkt i hvor mange som svarer på første spørsmål i undersøkelsen. 72 prosent av disse fullførte undersøkelsen.

² MRR-studentene har lavest svarprosent (24 prosent) mens BØA- og MØA-studentene ligger omtrent på gjennomsnittet (hhv. 31 og 34 prosent).

2. Sammendrag

Studieprogresjon og tid brukt på studiene

- Stadig flere fullfører på normert tid. I 2017 oppgir 83 prosent å ha tilnærmet normert studieprogresjon, mot 78 prosent i 2011. Studenter som har hatt psykiske utfordringer over tid er i større grad forsinket i studiene. Det samme ser ut til å gjelde for studenter som har dårlig sosialt nettverk i studiebyen.
- I eksamenstiden nær tidobles andelen studenter som bruker mer enn 50 timer i uken på studiene, sammenlignet med utenom eksamenstiden (fra 5 til 46 prosent). Legger vi til dem som studerer mer enn 41 t/uken er vi oppe i nærmere 80 prosent av studentene.

Studentengasjement og sosialt nettverk

- 72 prosent av studentene oppgir å være engasjert i én eller flere frivillige studentaktiviteter som studentidrett, studentersamfunn, studentpolitikk, linjeforeninger eller annet. Det er en oppgang fra 69 prosent i 2014.
- Over halvparten av studentene sier studentforeningen (NHHS) i *stor* eller *svært stor grad* er viktig for deres trivsel på skolen, mens en fjerdedel mener foreningen i *liten* eller *svært liten grad* er viktig.
- I kommentarene fra studentene mener flere at NHHS og studentmiljøet er høyskolens fremste konkurransefortrinn overfor andre øk.adm.-utdanninger, mens andre er kritiske – særlig til praksisen med lukkede grupper og ekskluderende opptaksprosesser.
- Studentene er delte i hvorvidt studentforeningen er inkluderende eller ikke. Om lag 40 prosent av studentene mener studentforeningen i *stor* eller *svært stor grad* er inkluderende, 35 prosent mener dette gjelder i *noen grad*, mens 25 prosent mener foreningen i *liten* eller *svært liten grad* er inkluderende. Særlig blant internasjonale gradsstudenter er det mange som opplever studentforeningen som lite inkluderende.
- Vi spør i Tilfredshetsundersøkelsen om studentenes sosiale nettverk i studiebyen Bergen. 75 prosent av studentene har nære venner de kan betro seg til. 16 prosent har venner, men savner noen å kunne betro seg til. Knappe 4 prosent har bekjente men mangler venner. Blant internasjonale gradsstudenter oppgir langt færre å ha nære venner (47 prosent), og det er fem ganger så mange som oppgir å ha bekjente men ingen venner.

Sosialt press, likebehandling og trakassering

- *Karakterpresset* den mest dominerende formen for press som studentene kjenner på, og 65 prosent sier det gjelder i *stor* til *svært stor grad*. Videre følger *treningspress*, *drikkepress*, *motepress* og *mat-/slankepress*, hvor henholdsvis 26, 18, 13 og 12 prosent av studentene i *stor* til *svært stor grad* kjenner på dette.
- Menn kjenner generelt mindre press enn kvinner. Særlig gjelder dette for *mat-/slankepress* og *karakterpress*. De mannlige studentene kjenner likevel i *stor grad* på sistnevnte.
- 25 prosent av studentene sier seg *enig* eller *svært enig* i at «*det drikkes for mye i studentmiljøet*», 29 prosent støtter flere alkoholfrie studentarrangement, mens 11 prosent sier seg *enig* eller *svært enig* i at de har «*latt være å delta på studentarrangement fordi det drikkes alkohol der*». Kvinner er i større grad skeptisk til drikkekultur og alkoholkonsum enn menn.
- Mens *ni av ti* NHH-studenter ikke har opplevd diskriminering, svarer 7 prosent at de har blitt diskriminert av medstudenter, 2 prosent av undervisere og 1 prosent av «andre ansatte ved høyskolen».

- En betydelig større andel internasjonale gradsstudentene (*en av tre*) har opplevd diskriminering. Mange av dem opplever at de holdes utenfor i sosiale sammenhenger ved at andre ikke tar hensyn til at de ikke behersker norsk så godt.
- Studentene opplever at det i stor grad er likebehandling på NHH, uavhengig av kjønn, seksualitet, funksjonsnivå, etnisitet og livssyn.
- Klart færre (4 prosent) har opplevd mobbing enn diskriminering. Også her skiller de internasjonale gradsstudentene seg ut. Om lag 11 prosent av dem oppgir å ha blitt mobbet. Både for de internasjonale og studentene generelt foregår mobbingen i all hovedsak mellom studenter.
- Det er i all hovedsak kvinnelige studenter som oppgir å ha opplevd seksuell trakassering. Dette gjelder om lag 5 prosent av dem, mot 2 prosent i 2011.

Studiemestring og psykisk helse

- 21 prosent av studentene har *iblant* kjent seg psykisk dårlig over tid, mens 8 prosent har kjent dette *ofte*. Sammenlignet med tilfredshetsundersøkelsene fra 2008 og 2011 har andelen som iblant eller ofte har kjent seg psykisk dårlig over tid gått tydelig opp.
- Kjønnforskjellene er store. 10 prosent av kvinnene har ofte kjent seg psykisk dårlig over tid, mot 6 prosent av mennene. 27 prosent av kvinnene svarer «ja, iblant» på spørsmålet, mot 16 prosent av mennene.
- Internasjonale gradsstudenter har i enda større grad følt på psykiske utfordringer. 23 prosent svarer «Ja, ofte» og 30 prosent «Ja, i blant». Kun *en av fire* internasjonale sier de ikke har kjent seg psykisk dårlig.
- I fritekstsvar fra studentene blir ensomhet, arbeidsbelastning og ulike former for press stadig trukket frem som årsaker til psykiske utfordringer blant studentene.
- Flere forteller om utfordringer med å finne sin plass i et nytt miljø. Opptak i studentforeningen med manglende innpass, kan oppleves tungt. Med manglende nettverk kan det være vanskelig å finne folk å jobbe sammen med på skolen, noe som kan gjøre studiet tyngre enn det allerede er.
- 13 prosent av kvinnelige studenter kjenner seg *ofte* utmattet som følge av egen studiesituasjon, mens 35 prosent kjenner dette *iblant*. Tilsvarende tall for menn er hhv. 5 og 24 prosent. Internasjonale gradsstudenter skiller seg ut: Nær *seks av ti* oppgir at de *ofte* eller *iblant* kjenner seg utmattet.
- Følelsen av utmattethet knyttes blant annet til stor arbeidsbelastning, særlig i eksamenstiden. Men også gjennom semesteret kan det hope seg opp med oppgaver, innleveringer, gruppearbeid og lignende. Noen studenter føler seg bakpå og at det er vanskelig å hente seg inn igjen.
- Noen har et positivt forhold til utmattelsen og mener den gir dem en bekreftelse på at de har gjort en god innsats.
- Mens 32 prosent av mannlige studenter *ofte* (8 prosent) eller *iblant* (24 prosent) har opplevd manglende tro på egne ferdigheter over tid, er tilsvarende andel for kvinner 59 prosent. Flere studenter forteller om en brå overgang fra å være enere på videregående, til å bli «en i mengden» på NHH.
- Dobbelt så mange kvinner (12 prosent) som menn (6 prosent) sier de *ofte* har eksamensangst. 23 prosent av de kvinnelige studentene svarer at de opplever eksamensangst *iblant*, mens tilsvarende tall for menn er 17 prosent. Med et sterkt karakterpress og en oppfattelse av at man må være A- eller B-student for å være attraktiv på arbeidsmarkedet, er noen redd for at en dårlig dag skal ødelegge for fremtiden deres.
- Mange studenter har for liten kjennskap til hvilke tilbud som finnes for studenter innen psykisk helse. *Seks av ti* studenter kjenner ikke til, eller er usikre på om de vet om hvilke tilbud som finnes for studenter innen

psykisk helse. Dette er likevel en forbedring fra 2011, da 74 prosent hadde liten eller ingen kjennskap til tilbudene.

- Et stort flertall av studentene (86 prosent) har ikke benyttet seg av det psykiske helsetilbudet. 18 prosent har hatt et behov uten at de har benyttet seg av helsetilbudet. Kvinner har i langt større grad benyttet seg av psykisk helsetilbud, eller hatt behov uten å ha søkt hjelp, sammenlignet med menn.
- Nær halvparten av dem som har benyttet seg av ett eller flere tilbud har brukt SIB sin psykologtjeneste. *En fjerdedel* har benyttet seg av studieveileder ved NHH, og nær *en tiendedel* har søkt hjelp hos andre ved NHH.
- Mange studenter er glad for at psykisk helse blant studentene settes på dagsorden. Det etterlyses større åpenhet, flere lavterskeltilbud og bedre informasjon om hvilke tilbud som finnes.
- Det er høy terskel for å søke hjelp for psykiske utfordringer. Mange opplever at det er tabubelagt, at å søke hjelp blir tolket som et tegn på svakhet i et miljø med høye prestasjons- og perfektjonskrav.

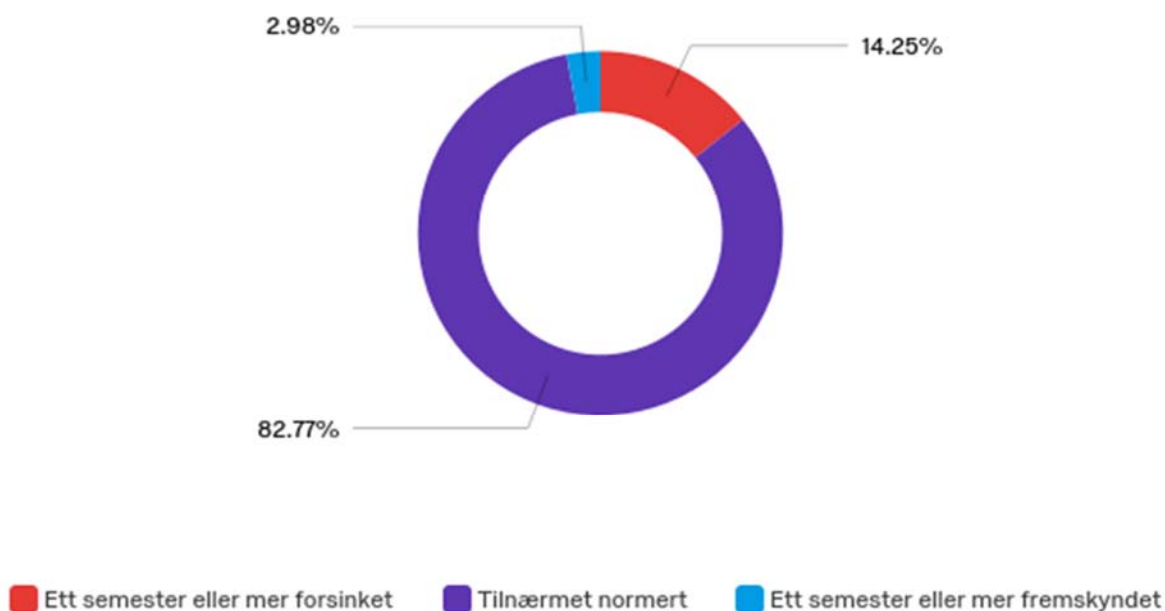
Trivsel i studiet og overordnet tilfredshet

- Nærmere *tre av fire* studenter trives i *stor* eller *svært stor grad* i egen studiesituasjon, *to av ti* trives i *noen grad*, mens knappe 6 prosent trives i *liten* til *svært liten grad*. Dette gir en gjennomsnittscore på 4,0 poeng³.
- For internasjonale gradsstudenter er snittscoren 3,6 poeng, mens studenter som *ofte* eller *iblant* har kjent seg psykisk dårlig over tid skårer 3,3 poeng. Studenter med lite sosialt nettverk trives minst i egen studiesituasjon (2,8 poeng). Samme mønster ser vi for i hvilken grad studentene finner studiet sitt meningsfullt.
- 84 prosent svarer de er *fornøyd* eller *svært fornøyd* med å studere på NHH, alle forhold tatt i betraktning. I motsatt ende av skalaen sier 4 prosent at de er *misfornøyd* eller *svært misfornøyd*, mens 12 prosent er *verken fornøyd eller misfornøyd*. Det gir en gjennomsnittscore på 4,2 poeng.
- Menn er noe mer fornøyd enn kvinner (4,3 mot 4,1 poeng). Internasjonale gradsstudenter er alt i alt fornøyde med å gå på NHH (4,0 poeng), til tross for at de ikke har det samme sosiale nettverket som gjennomsnittsstudenten og i større grad har opplevd å være psykisk dårlig over tid. Studenter med lite sosialt nettverk (antatt ensomme) er klart mindre fornøyd enn andre grupper (3,2 poeng).

³ Skala 1-5, hvor 5 er størst grad av trivsel, og 1 minst.

3. Studieprogresjon og tid brukt på studiene

Det store flertallet (83 prosent) har tilnærmet normert studieprogresjon. Som ventet er det bare en liten andel (3 prosent) som ligger ett semester eller mer foran normert progresjon, mens 14 prosent er ett semester eller mer forsinket. Samme spørsmål ble stilt i 2011. Da var andelen som var forsinket på 19 prosent. At stadig flere fullfører på normert tid er en trend vi har sett de siste årene.

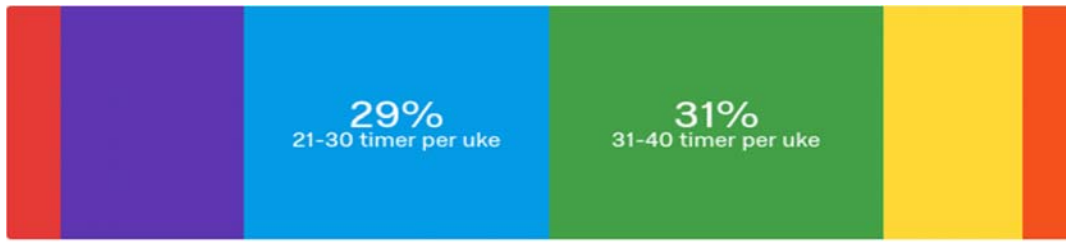


Figur 1: «Hvordan er din studieprogresjon?»

Resultater fra undersøkelsen tilsier at psykisk helse og sosialt nettverk har innvirkning på studieprogresjonen. Blant studenter som oppgir *ofte* eller *iblant* har hatt psykiske utfordringer over tid, er 22 prosent forsinket i studiene. Tilsvarende er 19 prosent av studenter som mangler sosialt nettverk i Bergen, eller som ikke har noen de vil kalle venner i sitt nettverk, forsinket i studiene⁴.

I eksamenstiden nær tidobles andelen studenter som bruker mer enn 50 timer i uken på studiene, sammenlignet med utenom eksamenstiden (fra 5 til 46 prosent). Etersom andelen er såpass stor, er det sannsynlig at en del av disse studentene studerer vesentlig mer enn 50 t/uken. En tredjedel bruker i eksamenstiden 41-50 t/uken, noe som innebærer at nærmere 80 prosent av studentene bruker mer enn en normal arbeidsuke på undervisning og selvstudier. Utenom eksamenstiden oppgir en knapp tredjedel at de bruker mellom 21 og 30 t/uken på studiene, mens omtrent like mange ligger på mellom 31 og 40 t/uken.

⁴ OBS! Det er små tall for denne gruppen.



0-10 timer per uke (5%) 11-20 timer per uke (17%) 21-30 timer per uke (29%)

31-40 timer per uke (31%) 41-50 timer per uke (13%)

Mer enn 50 timer per uke (5%)



0-10 timer per uke (0%) 11-20 timer per uke (2%) 21-30 timer per uke (4%)

31-40 timer per uke (16%) 41-50 timer per uke (32%)

Mer enn 50 timer per uke (46%)

Figur 2: «Hvor mange timer bruker du i gjennomsnitt til studier (både undervisning og selvstudier) per uke?»: Øverst: utenom eksamenstiden. Nederst: i eksamenstiden.

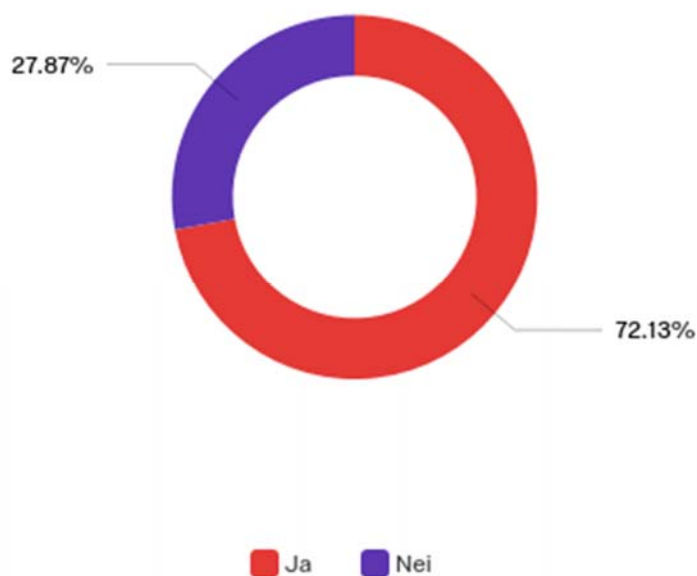
4. Studentengasjement og sosialt nettverk

4.1. Engasjement i studietiden

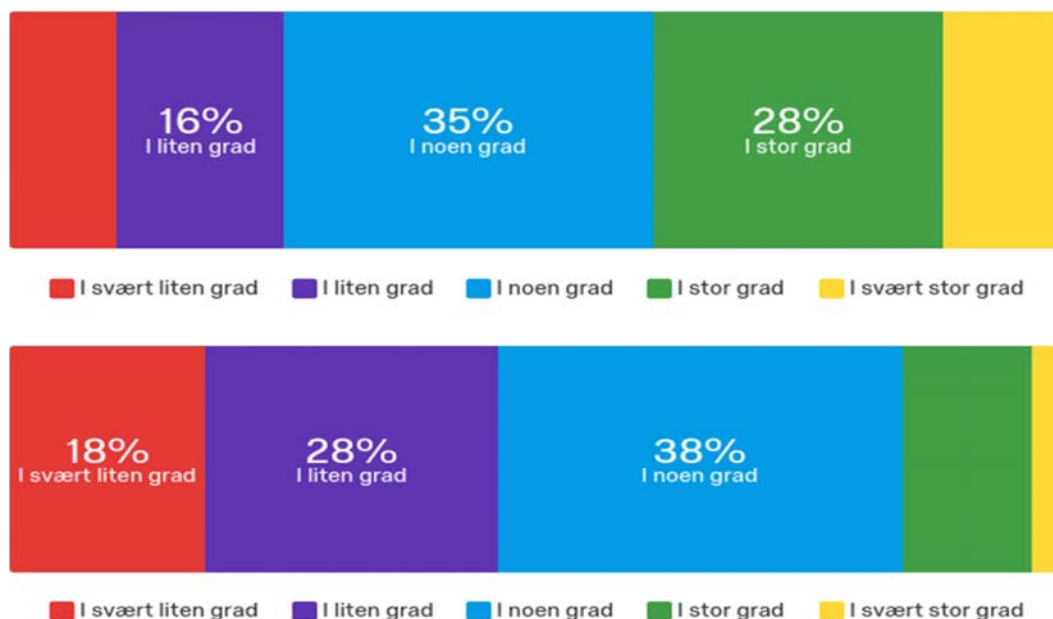
Nær tre av fire oppgir å være engasjert i én eller flere frivillige studentaktiviteter som studentidrett, studentersamfunn, studentpolitikk, linjeforeninger eller annet. Kvinner og menn er i like stor grad engasjerte i frivillige studentaktiviteter. Andelen har gått opp fra SHoT-undersøkelsen gjennomført i 2014, der 69 prosent oppga det samme.

Over halvparten av studentene sier studentforeningen ved NHH (NHHS) i *stor* eller *svært stor grad* er viktig for deres trivsel på skolen, mens for en fjerdedel av studentene er foreningen i *liten* eller *svært liten grad* viktig.

På en skala fra 1 til 5 gir det en gjennomsnittscore på 3,5 poeng⁵.



Figur 3: «Har du et frivillig studentengasjement (for eksempel idrettslag, studentersamfunn, studentpolitikk, linjeforeninger osv.)?»



Figur 4: «I hvilken grad opplever du at studentforeningen (NHHS) er inkluderende?» Øverst: alle NHH-studenter. Nederst: internasjonale gradsstudenter.

⁵ Følgende fem-trinnskala er benyttet: «I svært liten grad» (1), «I liten grad» (2), «I noen grad» (3), «I stor grad» (4) og «I svært stor grad» (5).

Studentene er delte i synet på hvorvidt NHHS er inkluderende eller ikke. Om lag 40 prosent av studentene mener studentforeningen i *stor* eller *svært stor grad* er inkluderende, 35 prosent svarer i *noen grad* på spørsmålet, mens 25 prosent mener foreningen i *liten* eller *svært liten grad* er inkluderende. Dette gir en gjennomsnittscore på 3,2. Kvinner synes i mindre grad enn menn at studentforeningen er inkluderende (gjennomsnittsscore er hhv. 3,0 og 3,3 poeng). Internasjonale gradsstudenter skiller seg tydelig fra studentmassen generelt. Nær halvparten av dem opplever i *liten* eller *svært liten grad* at studentforeningen er inkluderende. Kun 15 prosent opplever det motsatte – at studentforeningen i *stor* eller *svært stor grad* er inkluderende. Gjennomsnittsscoren for internasjonale gradsstudenter på spørsmålet er 2,5 poeng.

Nærmere en fjerdedel av dem som svarte på spørsmålene om studentengasjement benyttet anledningen til å gi ytterligere kommentarer. Det gir oss et bredere bilde av betydningen av studentengasjement generelt, og studentforeningen spesielt.

For flere studenter er deres engasjement i ulike grupper i studentforeningen svært viktig for deres trivsel på NHH. NHHS blir trukket frem som et av NHHs viktigste fortrinn i konkurransen mot andre økonomiutdanninger i Norge. En student kommenterer; «*NHH uten NHHS er en ansamling gode forskere og middels forelesere*». Studentforeningen står bak flere kjente arrangement som fremheves som viktige for høyskolens renommé, deriblant UKEN og Symposiet. Enkelte tror de ikke ville *begynt* på, eller *fortsatt* studiene på NHH om det ikke var for NHHS.

Deltakelse i ulike grupper i studentforeningen kan gi nettverk, muligheter for å praktisere det man lærer på studiene og ikke minst trivsel og følelse av tilhørighet. Men det er mange som føler at det er vanskelig å få innpass i studentforeningen. I stor grad skyldes dette at man ikke nødvendigvis fritt kan melde seg inn i den studentgruppen man ønsker. Flere grupper har opptaksprosesser med intervjuer som mange studenter stiller seg kritisk til. Kritikken rettes blant annet mot hvilke opptakskriterier gruppene har. Flere mener utvelgelsene bærer preg av «*trynefaktor*» og at «*venners venner*» lettere får innpass. Det blir poengtert at lukkede grupper ekskluderer dem som ikke er så flinke sosialt, og at «*dette er kanskje de som trenger disse gruppene mest*». Samtidig finnes det flere åpne grupper, og grupper som bevisst jobber med inkludering.

Mange avslag på søknader om opptak til studentgrupper kan være tøft, særlig for unge og ferske studenter. En student kommenterer; «*Når man begynner på skolen er det klart at NHHS er nøkkelen til et sosialt liv, men samtidig kommer også avslagene og det sender et voldsomt signal om at man ikke er velkommen. Toget har gått og du står igjen på stasjonen*». Det blir fortalt at det sosiale fellesskapet i gruppene ofte danner grunnlaget for hvem man er med på skolen. En student som ikke ble tatt opp i noen studentgrupper forteller; «*Det var veldig vanskelig å få venner utenfor NHHS, og jeg mistet kontakt med de fra faddergruppen. De skulle jo vorse med NHHS gruppen sin, og da kan jo for guds skyld ingen «utenforstående» inkluderes*».

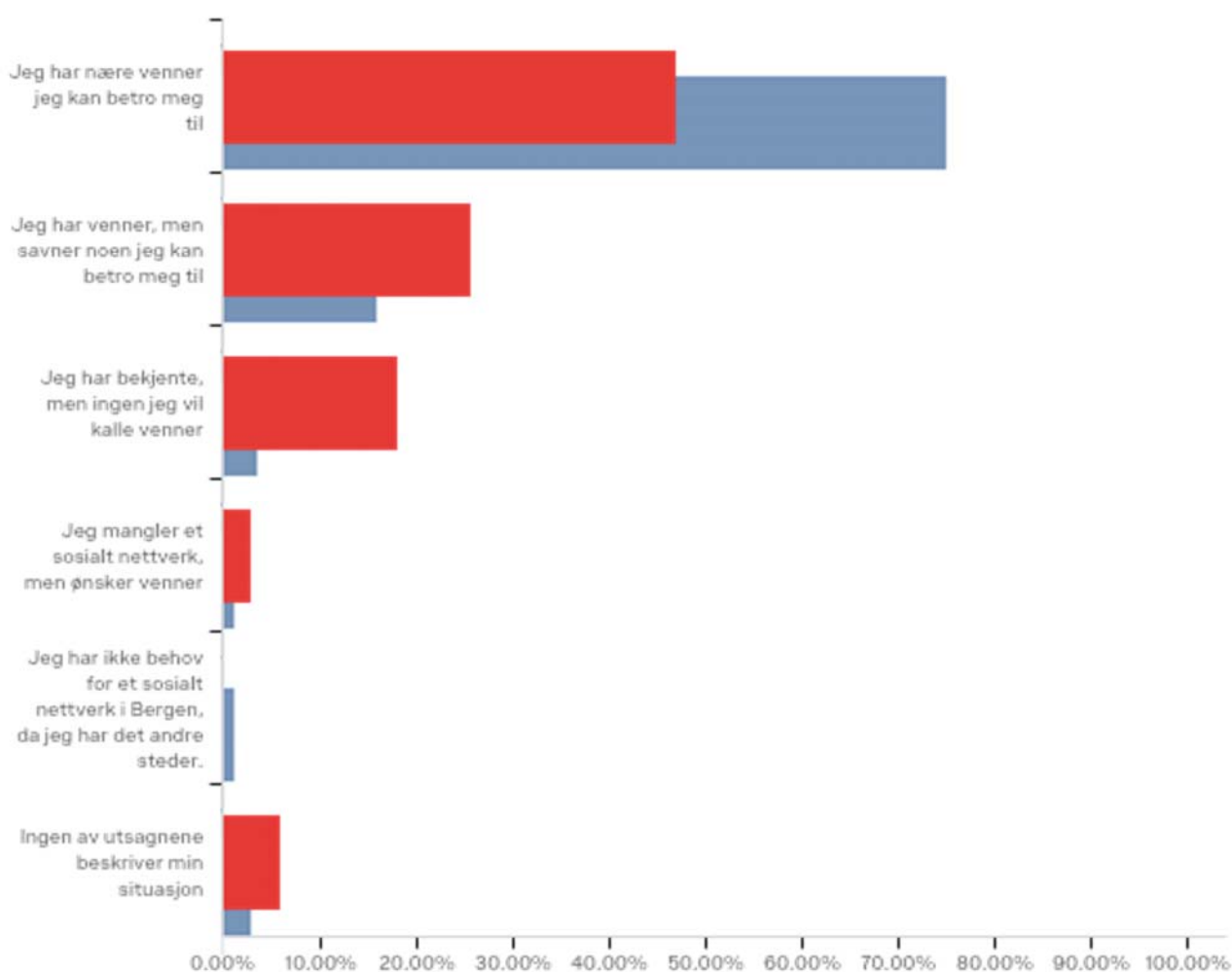
Særlig internasjonale studenter føler det er vanskelig å få innpass i studentgrupper, og mange opplever at det meste av kommunikasjon går på norsk og er vanskelig å forstå. Å komme utenfra som ekstern masterstudent kan også være utfordrende.

Mange etterspør flere åpne grupper, mens andre påpeker at det finnes åpne grupper som sliter med å få nok folk. En utfordring for NHHS er da å nå ut til studentene (særlig de nye) med hvilke muligheter det er for å engasjere seg i studentforeningen. Det later til å være plass til alle, men ikke nødvendigvis i de gruppene der studentene primært ønsker å være. Noen studenter har forslag til hvordan man kan få mer åpenhet i studentforeningen. Det foreslås blant annet at lukkede idrettsgrupper kan opprette et åpent B-lag eller ha åpne treninger, og samtidig beholde et toppet A-lag.

4.2. Sosialt nettverk

Studentene blir i Tilfredshetsundersøkelsen presentert med ulike utsagn om sosialt nettverk i Bergen, og blir bedt om å ta stilling til hvorvidt ett av alternativene passer for dem. Resultatene viser at 75 prosent av studentene har nære venner de kan betro seg til. 16 prosent har venner, men savner noen å kunne betro seg til. Knappe 4 prosent mener utsagnet «jeg har bekjente, men ingen jeg vil kalle venner» beskriver deres situasjon. Mannlige og kvinnelige studenter har svart mer eller mindre likt på spørsmålet.

Å komme til NHH som internasjonal gradsstudent fortøner seg ganske annerledes. Blant denne gruppen oppgir langt færre å ha nære venner (47 prosent), og det er fem ganger så mange som mener utsagnet «jeg har bekjente, men ingen jeg vil kalle venner» beskriver dem⁶. Å reise til et nytt land, med et ukjent språk og hvor man ikke har et sosialt nettverk i utgangspunktet, kan være krevende. Stadig flere engelskspråklige emner og profiler ved NHH gir internasjonale studenter mange faglige muligheter, men dårlige norskkunnskaper kan være et sosialt handikap. Da hjelper det ikke på at mange internasjonale studenter opplever studentforeningen som lite inkluderende.



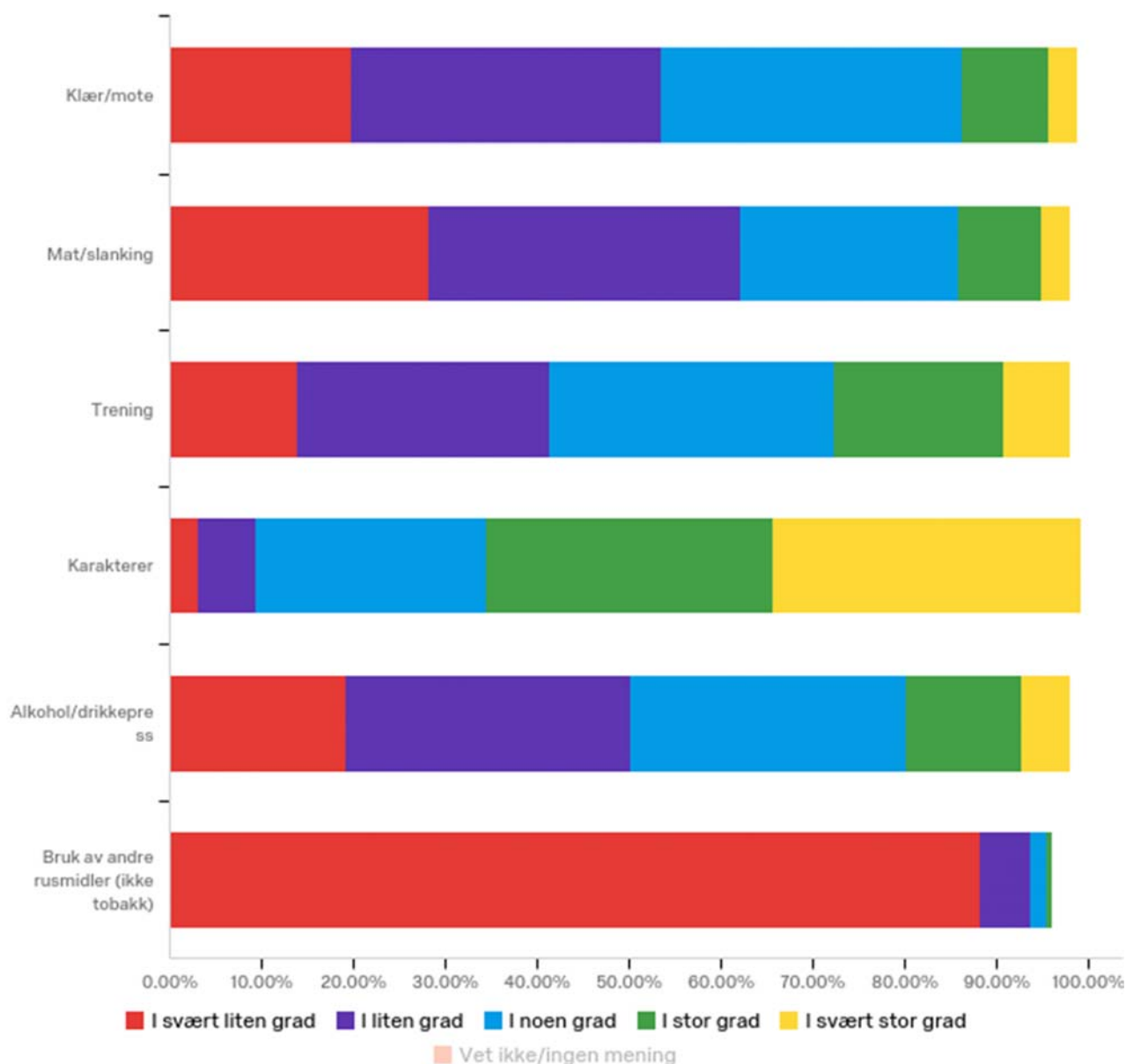
Figur 5: «Hvilket av følgende utsagn om sosialt nettverk i studiebyen Bergen beskriver din situasjon?» Blå farge: alle studenter. Rød farge: internasjonale gradsstudenter.

⁶ Tallene for internasjonale gradsstudenter er relativt små, og selv om denne gruppen har høy svarprosent (48 %) vil naturlige variasjoner være større enn for større studentgrupper i undersøkelsen.

5. Sosialt press, likebehandling og trakassering

5.1. Sosialt press i studentmiljøet

Studentene har blitt spurt om i hvilken grad de kjenner ulike former for sosialt press i studentmiljøet. *Karakterpresset* er ikke overraskende den mest dominerende formen for press som studentene kjenner på, og 65 prosent sier det gjelder i *stor* til *svært stor grad*. Til sammenligning svarte *ni av ti* NHH-studenter i Studiebarometeret 2016 at de hadde karaktermål *noe* eller *godt over* gjennomsnittet. Videre følger *treningspress*, *drikkepress*, *mote* og *mat-/slankepress*, hvor henholdsvis 26, 18, 13 og 12 prosent av studentene i *stor* til *svært stor grad* kjenner på dette. Det kan være verdt å nevne at treningspress og mat-/slankepress *kan* være to sider av samme sak. Svært få oppgir at de kjenner press om bruk av andre rusmidler enn alkohol og tobakk.



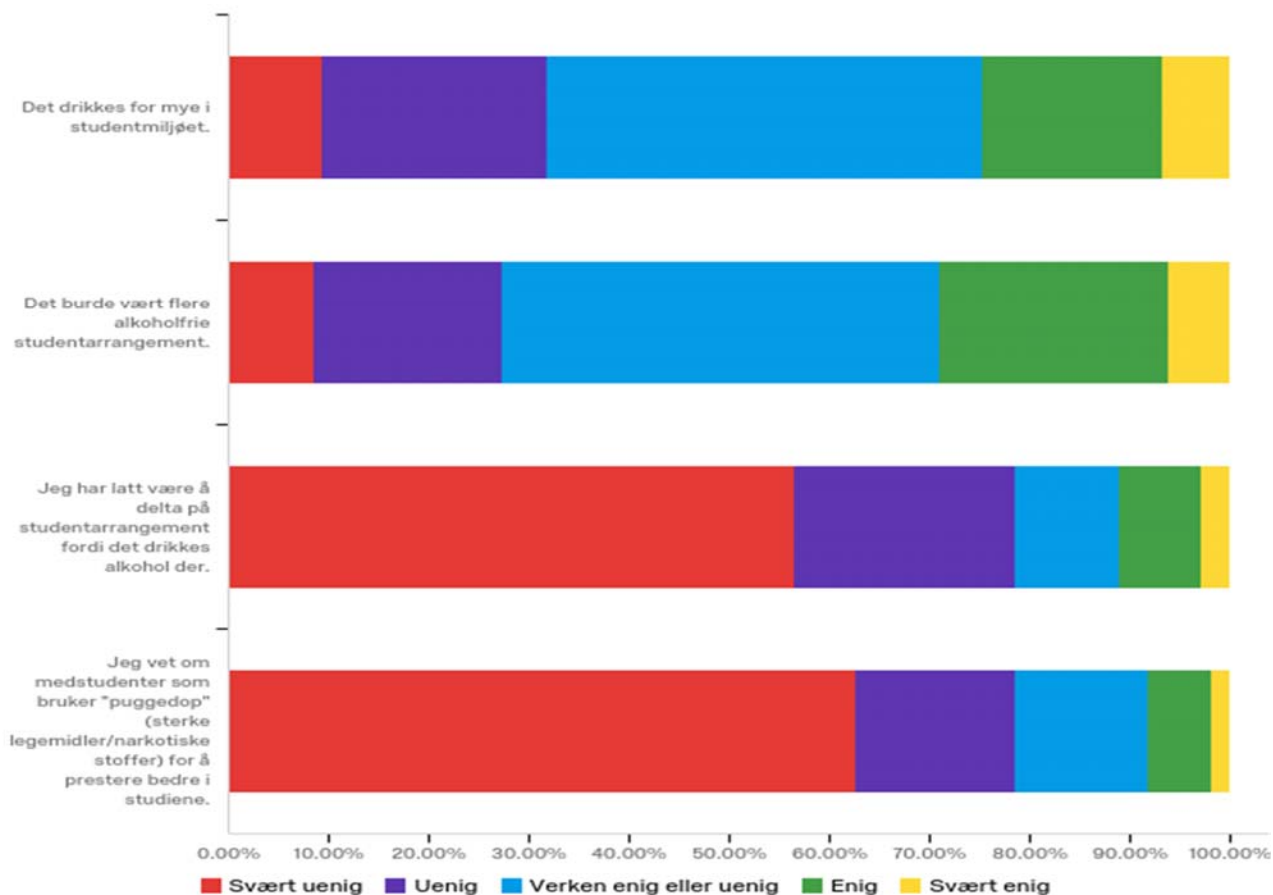
Figur 6: «I hvilken grad kjenner du sosialt press i studentmiljøet om følgende?:»

Det er mulig at det er andre former for press som er vel så relevante som dem vi har spurt om i undersøkelsen. I kommentarer fra studentene snakker mange om presset om å prestere på alle fronter, fremstå som vellykket, være aktiv i studentforeningen og bygge karriere.

Menn kjenner generelt mindre press enn kvinner. Særlig gjelder dette for *mat-/slankepress* og *karakterpress*. De mannlige studentene kjenner likevel i stor grad på sistnevnte.

Det ble i 2011-undersøkelsen også spurt om hvor stort press studentene kjenner. Det blir ikke referert til disse resultatene ettersom de ikke er direkte sammenlignbare⁷.

Når studentene blir bedt om svare på hvor enig eller uenig de er med ulike utsagn om rusmidler⁸, sier 25 prosent seg *enig* eller *svært enig* i at «*det drikkes for mye i studentmiljøet*». Utsagnet om at «*det burde vært flere alkoholfrie studentarrangement*» støttes av 29 prosent, mens 11 prosent av studentene sier seg *enig* eller *svært enig* i at de har «*latt være å delta på studentarrangement fordi det drikkes alkohol der*». 8 prosent av studentene sier seg *enig* eller *helt enig* i at de vet om medstudenter som «*bruker «puggedop» (sterke legemidler/narkotiske stoffer) for å prestere bedre i studiene*». Det må presiseres at det *ikke* betyr at tilsvarende andel studenter bruker dette selv.



Figur 7: «Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn?:»

⁷ I 2011 var spørsmålet formulert slik: «Hvor stort press kjenner du i henhold til følgende i forhold til andre studenter?». Det ble benyttet en tre-trinns skala: «Lite press», «Middels» og «Stort press». Omregnet til gjennomsnittsverdier tilsvarende en fem-trinnskala (hvor de tre trinnene ble gitt tallverdiene 1, 3 og 5) ligger 2011-resultatene tydelig over tallene fra 2017 for samtlige faktorer. Denne forskjellen skyldes trolig i stor grad annen spørsmålsformulering.

⁸ Skala 1-5: «Svært uenig» (1), «Uenig» (2), «Verken enig eller uenig» (3), «Enig» (4), og «Svært enig» (5).

Det er tydelige kjønnsforskjeller i synet på alkoholens plass i studentmiljøet. 28 prosent av kvinnene som deltok i undersøkelsen sier seg *enig* eller *svært enig* i at det drikkes for mye, mot 22 prosent av mennene. Om alkoholfrie studentarrangement er 35 prosent av kvinnene *enig* eller *svært enig* i at det burde vært flere, mot 24 prosent av mennene. Når det gjelder å holde seg borte fra studentarrangement på grunn av alkoholkonsum, sier 14 prosent av kvinnene seg *enig/svært enig*, mot 8 prosent av mennene.

I fritekstsvarene om temaet '*sosialt press*' kommer det frem at mange opplever press på ulike måter, men det er også mange som sier de ikke opplever press. Det handler både om at studentene i varierende grad utsettes for ulike former for sosialt press, og at de takler det på ulikt vis. Det er også helt klart ulike holdninger til sosialt press blant studentene. Noen mener det er kollektivt ansvar å jobbe for å redusere presset, mens andre mener dette er et individuelt problem. Blant kommentarene finner vi blant annet følgende⁹:

- Yngre studenter føler trolig i større grad på press for å passe inn.
- Sosialt press avhenger av hvilken omgangskrets man har.
- Sosialt press (særlig karakterpress) er en naturlig følge av prestasjonskulturen på skolen.
- Mange tror at kun A og B i karakter er godt nok for å få jobb.
- Noen former for press kan gjøre at man yter sitt beste, men det kan også være vanskelig å takle.

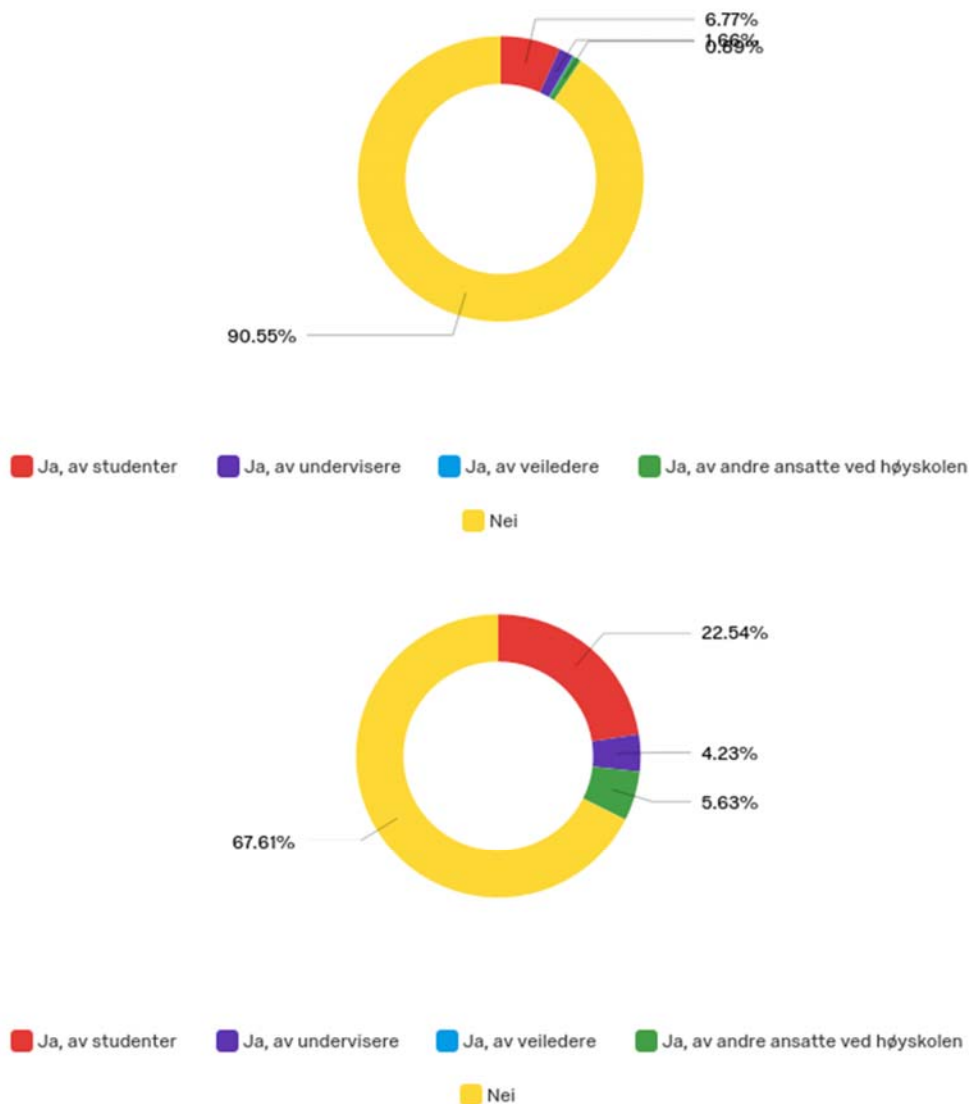
Vi skal videre se på utbredelsen av diskriminering, mobbing og seksuell trakassering.

5.2. Diskriminering og likebehandling

Diskriminering er ikke et klart definert fenomen, og hvor terskelen går for hva som er diskriminering og ikke, vil nok variere fra person til person. Folk vil også ha ulik terskel for å si ifra om diskriminering.

Mens *ni av ti* NHH-studenter ikke har opplevd diskriminering, svarer 7 prosent at de har blitt diskriminert av medstudenter, 2 prosent av undervisere og 1 prosent av «andre ansatte ved høyskolen». En betydelig større andel internasjonale gradsstudentene (*en av tre*) har opplevd diskriminering. Det er ingen vesentlige kjønnsforskjeller å spore. Andelen som har opplevd diskriminering har gått opp fra 6 prosent i 2008 og 5 prosent i 2011.

⁹ Svarene kan ikke alene bekrefte eller avkrefte eksistensen eller utbredelsen av ulike forhold, og må fortolkes som studentenes oppfattelser av virkeligheten. Svar som gjentas av flere, og som er konsistente med andre funn i undersøkelsen og kjent kunnskap, blir regnet som mer pålitelige.



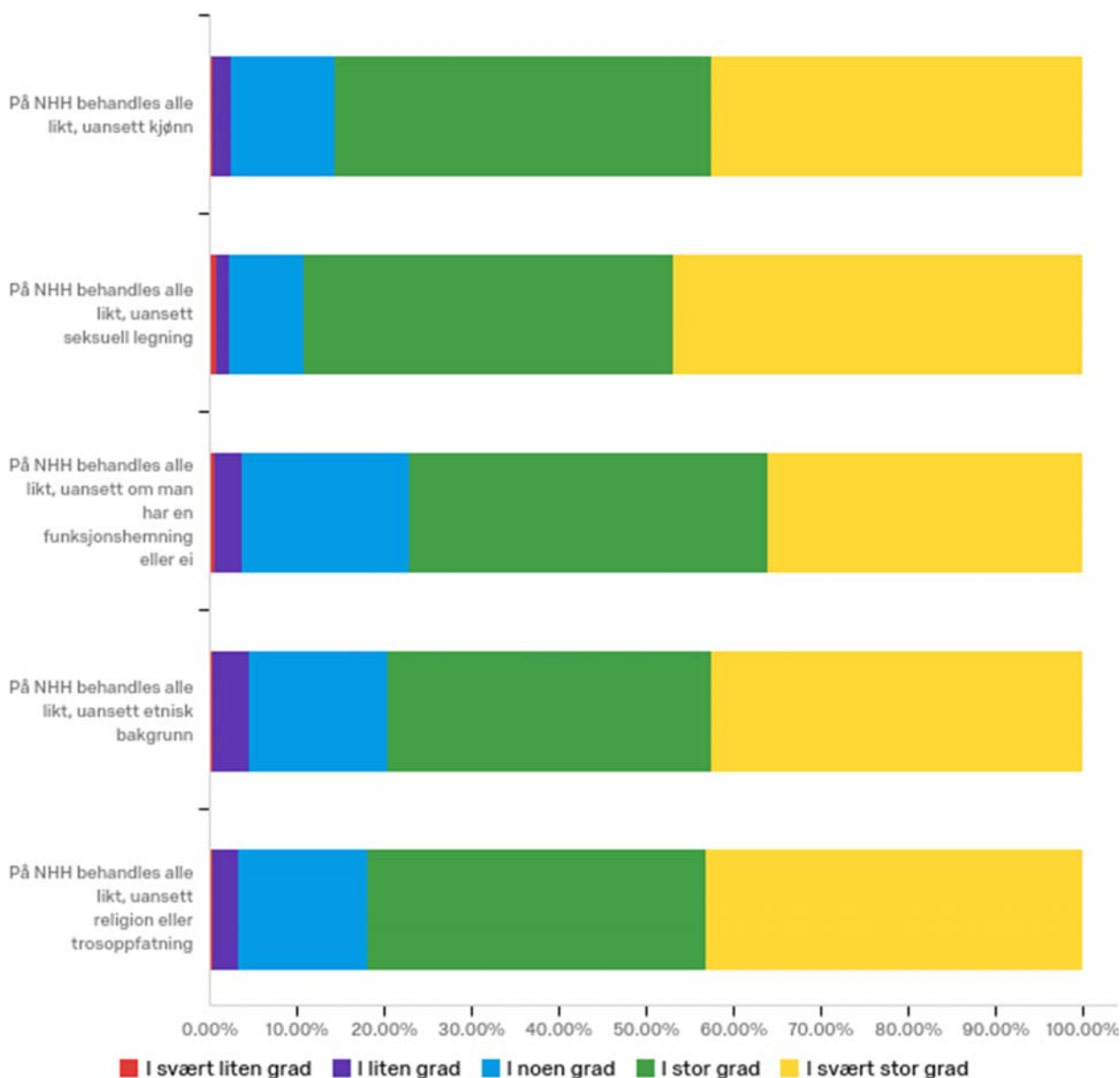
Figur 8: «Har du som student ved NHH opplevd å bli diskriminert? (Flere kryss er mulig)». Øverst: alle NHH-studenter. Nederst: internasjonale gradsstudenter.

Etter fritekstswarene å dømme¹⁰ opplever mange internasjonale gradsstudenter at de holdes utenfor ved at det ikke tas hensyn til at de ikke behersker norsk så godt. Noen har opplevd at det byttes fra engelsk til norsk midt i en samtale. En student kommenterer: «*I felt discriminated in student associations because most would shift speaking to me in English to Norwegian as soon as it became a Norwegian prevalent space. I would then just leave because I felt uncomfortable and left out*». Blant de øvrige studentene som har opplevd diskriminering mener noen det skyldes at de er eksterne masterstudenter (dvs. at de har tatt bachelorgraden ved en annen institusjon enn NHH), mens andre

¹⁰ Om lag 40 prosent av alle studenter som oppgir å ha blitt diskriminert, har kommet med utfyllende kommentarer. Prosentandelen er korrigert for at flere respondenter har krysset av på flere svaralternativ.

har opplevd at medstudenter ikke har villet samarbeide med dem på gruppeprosjekter og lignende av frykt for dårligere karakterer¹¹.

Vi spør i Tilfredshetsundersøkelsen 2017 studentene om i hvilken grad de er enige med ulike påstander om likebehandling ved NHH. Generelt er studentene i stor grad enige om at alle behandles likt på NHH, uavhengig av kjønn, seksualitet, funksjonsnivå, etnisitet og livssyn. Samtlige faktorer har gjennomsnittsscore på 4 poeng eller mer¹². Kvinner er gjennomgående noe mindre enig i påstandene om likebehandling enn menn, men er likevel i stor grad enige i at det står bra til på høyskolen.



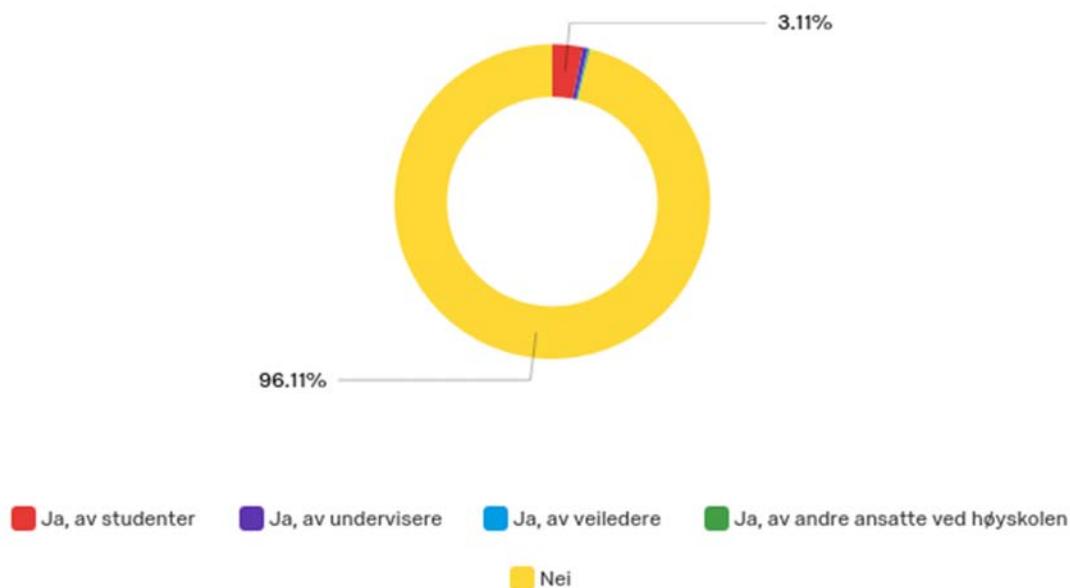
Figur 9: «Etter din mening, i hvilken grad stemmer følgende påstander?»

¹¹ Det er vanskelig å vurdere hvor representative kommentarene er, da det ikke er så mange av dem.

¹² Følgende fem-trinnskala er benyttet: «I svært liten grad» (1), «I liten grad» (2), «I noen grad» (3), «I stor grad» (4) og «I svært stor grad» (5).

5.3. Mobbing

Klart færre (4 prosent) har opplevd mobbing enn diskriminering. Også her skiller de internasjonale gradstudentene seg ut. Om lag 11 prosent av dem oppgir å ha blitt mobbet. Både for de internasjonale og studentene generelt foregår mobbingen i all hovedsak mellom studenter. Det er ingen vesentlige kjønnsforskjeller når det gjelder mobbing. Andelen som har opplevd mobbing var noe lavere i 2011 (2 prosent). Det er gitt få fritekstsvar¹³, og det er ingen gjengangere blant svarene.



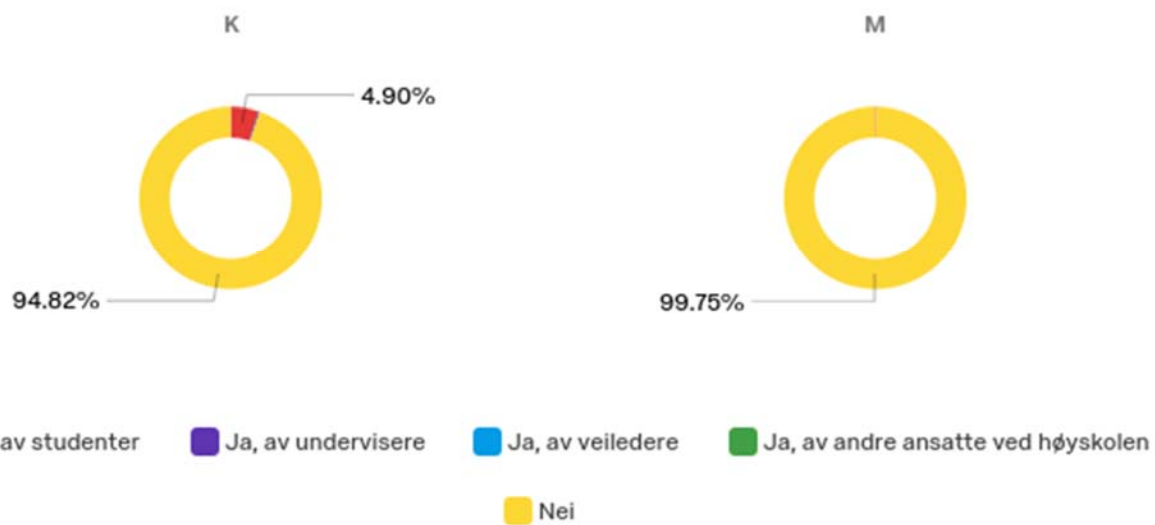
Figur 10: «Har du som student ved NHH opplevd å bli mobbet (gjentakende tilfeller av uønsket spøk, kommentarer og lignende)? (Flere kryss er mulig)»

5.4. Seksuell trakassering

Det er i all hovedsak kvinnelige studenter som oppgir å ha opplevd seksuell trakassering. Dette gjelder om lag 5 prosent av dem, mot 2 prosent i 2011. Det er gitt få fritekstsvar¹⁴, og det er ingen gjengangere blant svarene.

¹³ 20 prosent av dem som oppgir å ha opplevd mobbing har valgt å gi en utdypende kommentar.

¹⁴ 35 prosent av dem som oppgir å ha opplevd seksuell trakassering har valgt å gi en utdypende kommentar.

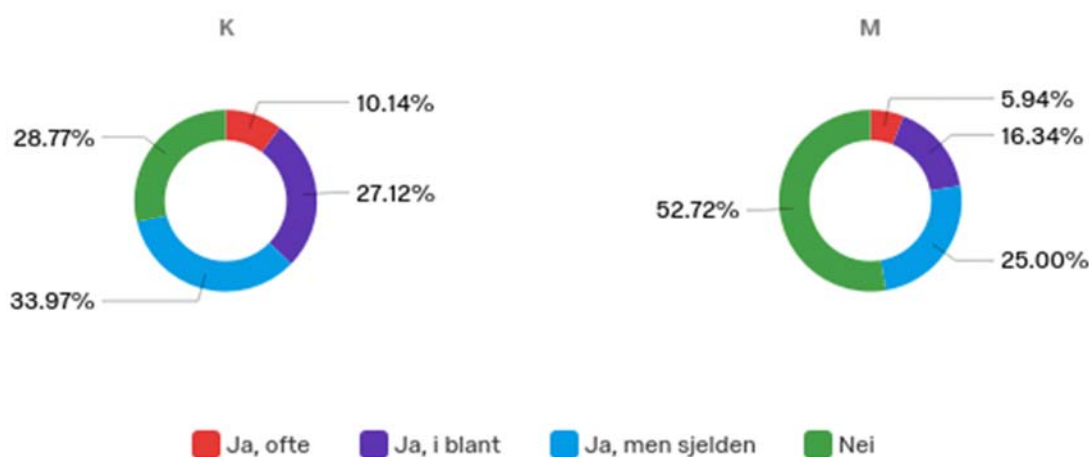


Figur 11: «Har du som student ved NHH opplevd å bli seksuelt trakassert (vedvarende, uønsket, plagsom, verbal eller fysisk seksuell oppmerksomhet)? (Flere kryss er mulig)». K= kvinner, M= menn.

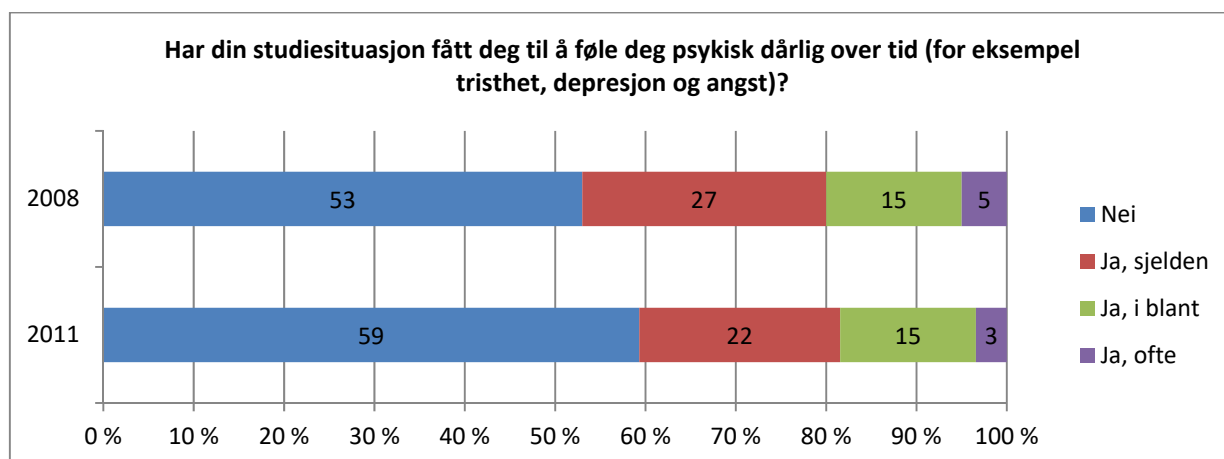
6. Studiemestring og psykisk helse

6.1. Psykiske utfordringer

Seks av ti NHH-studenter har på et punkt i studiene følt seg psykisk dårlig over tid. Halvparten av dem svarer «ja, men sjelden», mens den andre halvdel har opplevd dette oftere. For 21 prosent av studentene som har svart på spørsmålet hender det *iblant* at de kjenner seg psykisk dårlig, mens 8 prosent av studentene har kjent dette *ofte*. Bak disse tallene skjuler det seg store kjønnsforskjeller. 10 prosent av kvinnene har ofte kjent seg psykisk dårlig over tid, mot 6 prosent av mennene. 27 prosent av kvinnene svarer «ja, iblant» på spørsmålet, mot 16 prosent av mennene. Internasjonale gradsstudenter har i enda større grad følt på psykiske utfordringer. 23 prosent svarer «Ja, ofte» og 30 prosent «Ja, i blant». Kun *en av fire* internasjonale sier de ikke har kjent seg psykisk dårlig.



Figur 12: «Har din studiesituasjon fått deg til å føle deg psykisk dårlig over tid (for eksempel tristhet, depresjon, angst)?» K= kvinner, M= menn.



Figur 13: Figur hentet fra Tilfredshetsundersøkelsen 2011. Andelen studenter som har kjent seg psykisk dårlig over tid var lavere tidligere.

Sammenlignet med tilfredshetsundersøkelsene fra 2008 og 2011 har andelen som iblant eller ofte har kjent seg psykisk dårlig over tid gått tydelig opp. I SHoT-undersøkelsen fra 2014¹⁵ blir det vist til diverse levekårsundersøkelser fra SSB som viser hvordan andelen kvinner med psykiske symptomplager har hatt en relativt sterk økning de to siste

¹⁵ Rapporten «Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2014» er utført av TNS Gallup på vegne av norske studentsamskipnader. Tilgjengelig fra: http://www.sib.no/no/raadgivning/lykkepromille/SHoT2014_Rapport.pdf

tiårene. Studenter har generelt i større grad psykiske symptomplager enn jevnaldrende ellers i samfunnet, og kvinner blir i større grad rammet enn menn. Ved sammenligning av tall fra SHoT-undersøkelsene i 2010 og 2014, ser vi en økning både hos kvinnelige og mannlige studenter, hvor økningen er sterkest for kvinnene.

Sammenlignbare baser (se innledningen)			2014					2010				
Tabell 7.11: Psykiske symptomplager HSCL-25. Kolonneprosent kategorier og gj.snitt på	TOTAL 2014	TOTAL 2010	Mann	Kvinne	SIO	SIB	SIT	Mann	Kvinne	SIO	SIB	SIT
	Få symptomer (< 1,75)	68	75	79	60	65	67	73	83	69	72	76
Middels (≥ 1,75 < 2,0)	13	12	10	16	14	15	10	8	14	13	11	11
Alvorlige (≥ 2)	12	8	8	16	13	13	11	5	10	9	9	7
Alvorlige og mange	7	5	4	9	8	5	6	4	6	7	4	5
Gj.snitt (1-4) på 25 spm.	1,6	1,5	1,5	1,7	1,7	1,6	1,6	1,5	1,6	1,6	1,5	1,5

Figur 14: Utklipp fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) 2014, s. 85.

Forekomsten av psykiske symptomplager i SHoT 2014 underbygges av andre undersøkelser blant unge og unge voksne, som viser økt stressaktivering, utmattelse, håpløshetsfølelse, konsentrasjonsvansker og søvnplager blant unge, og særlig da jenter. Det er mulig dagens unge befinner seg i et samfunn hvor «forestillinger om lykke, problemfrihet og hva et liv skal være kan ha vokst seg for store»¹⁶. Dette kombinert med et stort informasjons- og medietrykk i samfunnet, kan føre til at dagens unge i mindre grad ser at livet ikke er uten motstand, og kan leves på ulike måter. «Toleransen for avvik blir mindre og ideale oppfatninger bidrar til økt press og følgelig flere symptomplager», forteller SHoT-rapporten videre. Det er gode grunner for å tro at sosiale mediers, som de siste årene i stadig større grad innvirker i unge menneskers liv, har en vesentlig rolle i denne formidlingen av press og idealer.

Mange studenter har kommet med utfyllende kommentarer til spørsmålet om de har kjent seg psykisk dårlig over tid¹⁷. Ensomhet, arbeidsbelastning og ulike former for press blir stadig trukket frem som årsaker til psykiske utfordringer blant studentene. For noen kommer også dårlig økonomi, isolasjon som følge av mye tid brukt på studiene og dårlig vær og mørke dager på toppen. Flere forteller om utfordringer med å finne sin plass i et nytt miljø. Opptak i studentforeningen med manglende innpass, kan oppleves tungt. Med manglende nettverk kan det være vanskelig å finne folk å jobbe sammen med på skolen, noe som kan gjøre studiet tyngre enn det allerede er. Ensomhet og depresjoner kan også gjøre noe med motivasjonen for å studere.

Mange sammenligner seg med dem rundt seg, og føler seg omgitt av folk som er mye flinkere enn dem selv. Dette trenger ikke nødvendigvis være tilfellet. I et miljø der mange føler et press på å fremstå som perfekt, og prestere på alle arenaer, kan det bli viktig å holde på fasaden. Det kan være vanskelig å være student i en prestasjonskultur, hvor enkelte opplever at «gjennomsnittsstudenten» er et negativt ladet begrep, og hvor folk tar opp igjen eksamen for å forbedre en B. For mange er det vanskelig når måneder med hardt arbeid ikke resulterer slik de hadde håpet. Dette kan gi en dårlig selvfølelse, en følelse av utilstrekkelighet og mislykkethet.

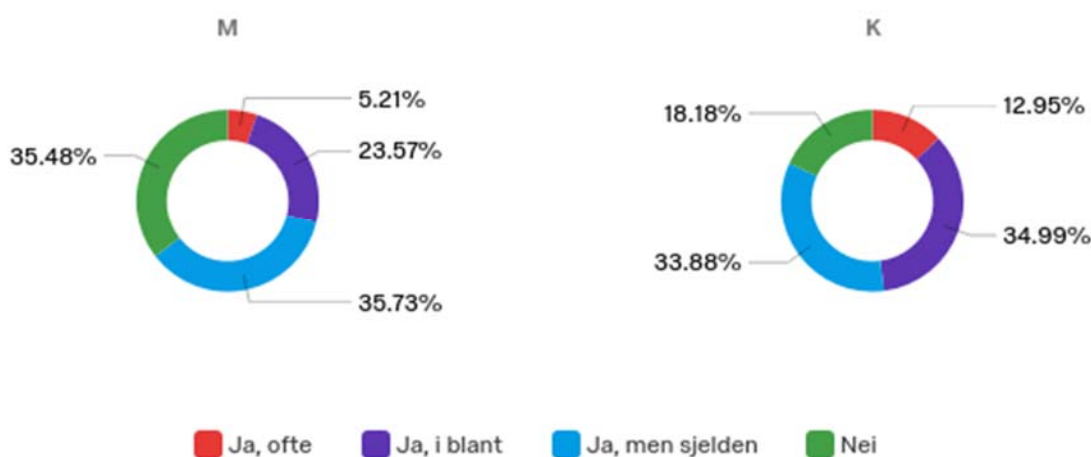
¹⁶ Kilde: SHoT 2014, s. 84.

¹⁷ Om lag 19 prosent har kommet med kommentar.

Karakterjaget og prestasjonspresset generelt, fører til tidspress for mange studenter. Flere stresser og engster seg over alt som skal gjøres. I eksamensperioden føler enkelte at det biker over. Arbeidsmengden fra studiet kan være nok i seg selv – det er ikke nødvendigvis slik at oppgaver, innleveringer og eksamener er jevnt fordelt utover semesteret. I tillegg kjenner noen et press for å være aktiv i frivillige studentaktiviteter. Presset kan også gå på trening, kropp og utseende. Noen føler de også må prestere sosialt.

6.2. Utmattet av studiesituasjonen

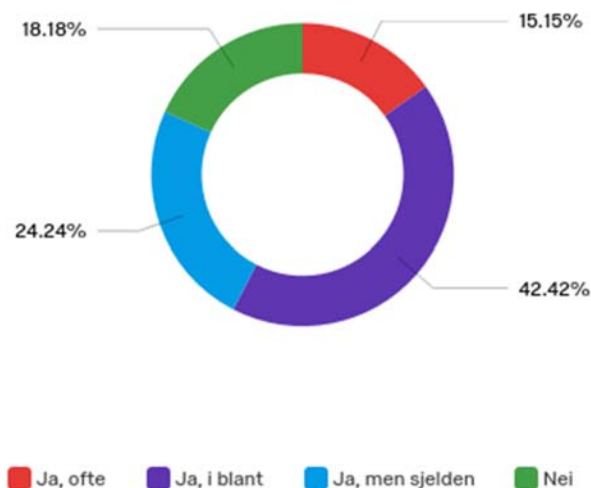
Flere kvinner enn menn kjenner tidvis på en følelse av utmattelse på grunn av egen studiesituasjon. 13 prosent av kvinnelige studenter kjenner dette ofte, mot 5 prosent av mennene. 35 prosent av kvinnene føler seg utmattet *iblant*, mot 24 prosent av mennene. Færre menn kjenner seg utmattet *ofte* eller *iblant*, sammenlignet med 2011. Det samme gjelder for kvinner om man ser samlet på andelen som har svart «Ja, ofte» og «Ja, iblant» (ned 3 prosent), men ser vi på andelen som *ofte* kjenner seg utmattet alene, har denne økt med 4 prosent.



Figur 15: «Føler du deg utmattet på grunn av din studiesituasjon?» M= menn, K= kvinner.

Som andre steder i Tilfredshetsundersøkelsen 2017 skiller de internasjonale gradsstudentene seg fra studentmassen ellers. De er en risikogruppe, med mindre etablert sosialt nettverk, de kjenner seg i større grad diskriminert og føler seg i større grad på psykiske utfordringer. Nær seks av ti oppgir her at de *ofte* eller *iblant* kjenner seg utmattet som følge av studiesituasjonen.

Det er mye av det samme som går igjen i fritekstkommentarene til spørsmålet om utmattelse, som i kommentarene om psykiske utfordringer. Mange studenter opplever en stor arbeidsbelastning, særlig i eksamenstiden. Det hender også at det i perioder hopper seg opp med oppgaver, innleveringer, gruppearbeid og lignende i løpet av semesteret, og arbeidsmengden kan bli vanskelig å håndtere. Emner og innleveringer i seg selv blir også oppfattet av enkelte for å være *for* omfattende.



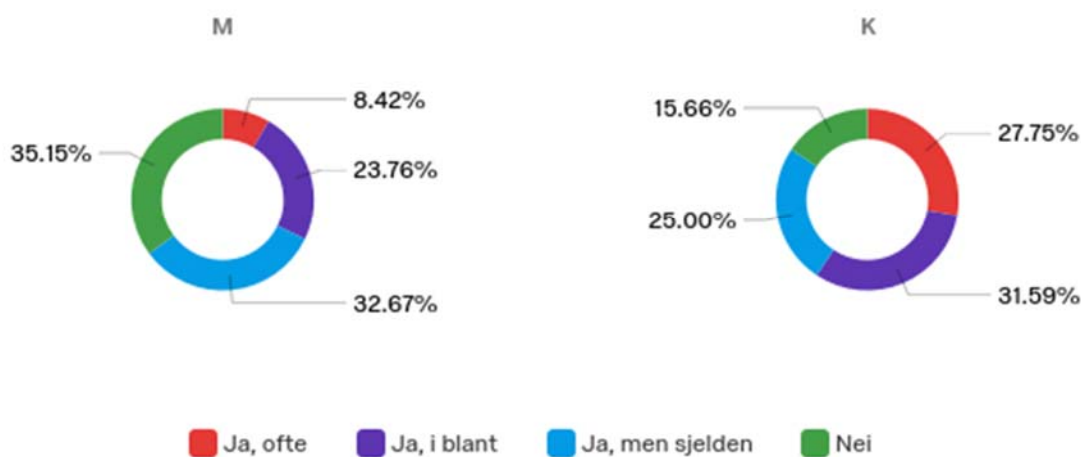
Figur 16: "Føler du deg utmattet på grunn av din studiesituasjon?". Internasjonale gradsstudenter.

Flere mener det er et behov for bedre koordinering mellom emnene, for å unngå opphoping av arbeid. Noen føler seg bakpå og at det er vanskelig å hente seg inn igjen. En student sier: «Føler ofte jeg leser og leser, og at jeg uansett ligger langt bak». En annen føler seg utmattet «når det er så mye innleveringer, oppgaver osv. at det ikke er tid til å «puste». Altså at hele dager og uker går til skole uten at det er tid til å gå tur, prioritere sosialt samvær og skikkelige måltider».

Mens noen studenter føler de ikke har tid til annet enn å studere, og gjerne skulle hatt inntektene fra en deltidsjobb de ikke har samvittighet til å prioritere, er det mange som er aktive i studentforening, jobber deltid og trener, med mer. Flere føler et press for å prestere også på slike arenaer, og blir slitne og stresset. Ikke alle mener utmattelsen de kjenner på nødvendigvis er negativ. Noen mener utmattelsen er en bekreftelse på at de har gjort en god innsats.

6.3. Tro på egne ferdigheter

Mens 32 prosent av mannlige studenter ofte (8 prosent) eller iblant (24 prosent) har opplevd manglende tro på egne ferdigheter over tid, er tilsvarende andel for kvinner 59 prosent. Mer enn en av fire kvinner oppgir at de ofte tviler på seg selv. Spørsmålet er nytt i årets undersøkelse, så vi har ingen sammenligningsgrunnlag fra tidligere år.



Figur 17: «Har du i din studiesituasjon over tid opplevd manglende tro på egne ferdigheter?» M= menn, K= kvinner.

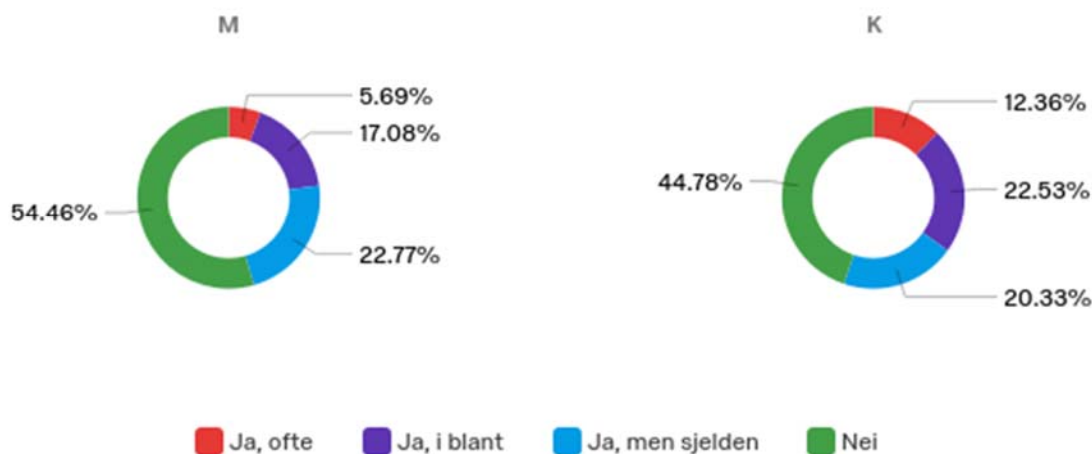
I de utdypende kommentarene fra studentene¹⁸ forteller flere om en brå overgang fra å være enere på videregående, til å bli «en i mengden» på NHH. Det er andre krav i høyere utdanning og mange gode hoder samlet på ett brett på NHH. Flere opplever å måtte justere forventingene til egne resultater. Sannsynligvis går det seg til etter hvert for mange av studentene. De «knekker koden», finner studieteknikker og opparbeider seg en bredere forståelse som hjelper dem videre i studiene.

Det er lett å sammenligne seg med andre og føle at man ikke i stor nok grad strekker til. Særlig når studentene fores med suksessfortellinger og mange lever med inntrykket av at «alle får A eller B» og «alle har internships». En student skriver at «når man da sitter i starten av april, ikke har sommerjobb, gjennomsnittlige karakterer og ingen plan for sommeren føler man seg ikke helt på topp».

¹⁸ 11 prosent av studentene som ofte, iblant eller sjelden har opplevd manglende tro på egne ferdigheter over tid, har valgt å komme med en utdypende kommentar.

6.4. Eksamensangst

Svarene fra spørsmålet om eksamensangst viser at det er, som med flere av spørsmålene ovenfor, tydelige kjønnsforskjeller. Dobbelte så mange kvinner (12 prosent) som menn (6 prosent) sier de *ofte* har eksamensangst. 23 prosent av de kvinnelige studentene svarer at de opplever eksamensangst *iblant*, mens tilsvarende tall for menn er 17 prosent.



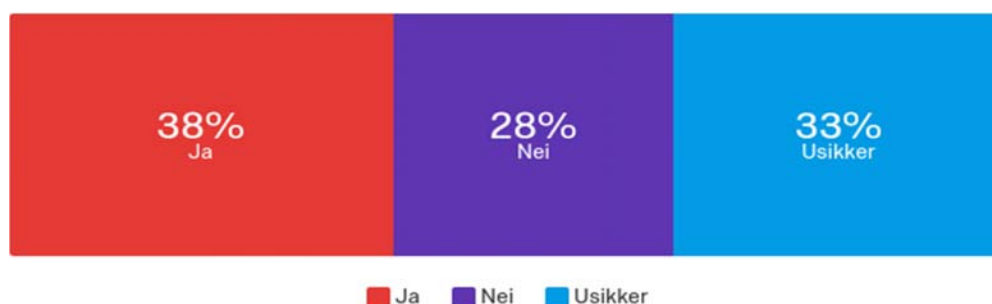
Figur 18: "Har du eksamensangst?" M= menn, K= kvinner.

Kommentarene til spørsmålet viser at en stor del av studentene opplever en eller annen form for nerver eller angst i forkant av eksamener. For noen er dette relatert til enkeltemner som de føler de ikke har helt kontroll på. For andre er eksamensangsten noe som kommer hvert semester. Selve eksamensformen kan oppleves som belastende. Når hele eller store deler av sluttkarakteren i et emne avhenger av prestasjonen på en tre-timers skoleeksamen, kan fallhøyden oppleves som stor om man ikke leverer. Med et sterkt karakterpress og en oppfattelse av at man må være A- eller B-student for å være attraktiv på arbeidsmarkedet, er noen redd for at en dårlig dag skal ødelegge for fremtiden deres. Da er det heller ikke rart om de går inn i eksamensperioden med klump i magen og kort pust. For noen er det perioden før eksamen som er utfordrende, når de ikke føler de har kontroll på faget og bekymrer seg for hvordan de skal rekke å komme gjennom alt. Flere sier de med årene har fått et mer avslappet forhold til eksamen. For noen er nervene skjerpene, og hjelper dem å prestere.

6.5. Kjennskap til psykisk helsetilbud

Mange studenter har for liten kjennskap til hvilke tilbud som finnes for studenter innen psykisk helse. Hele *seks av ti* svarer «nei» eller «usikker» på om de kjenner til tilbudene. Dette er likevel en forbedring sammenlignet med da samme spørsmål ble stilt i 2011. Da svarte 74 prosent av studentene «nei» eller «usikker».

Når vi ser på kjønnsdimensjonen fra årets undersøkelse svarer menn og kvinner i nær samme grad «ja» på spørsmålet, mens det er tydelig flere menn som svarer «nei» enn kvinner (34 mot 22 prosent) og tydelig flere kvinner enn menn som er usikre på om de kjenner tilbudet innen psykisk helse (39 mot 29 prosent). Blant internasjonale gradsstudenter er kjennskapen til psykisk helsetilbud for studenter noe dårligere enn i studentmassen generelt. Her mangler *syv av ti* kjennskap til eksisterende tilbud eller er usikre.



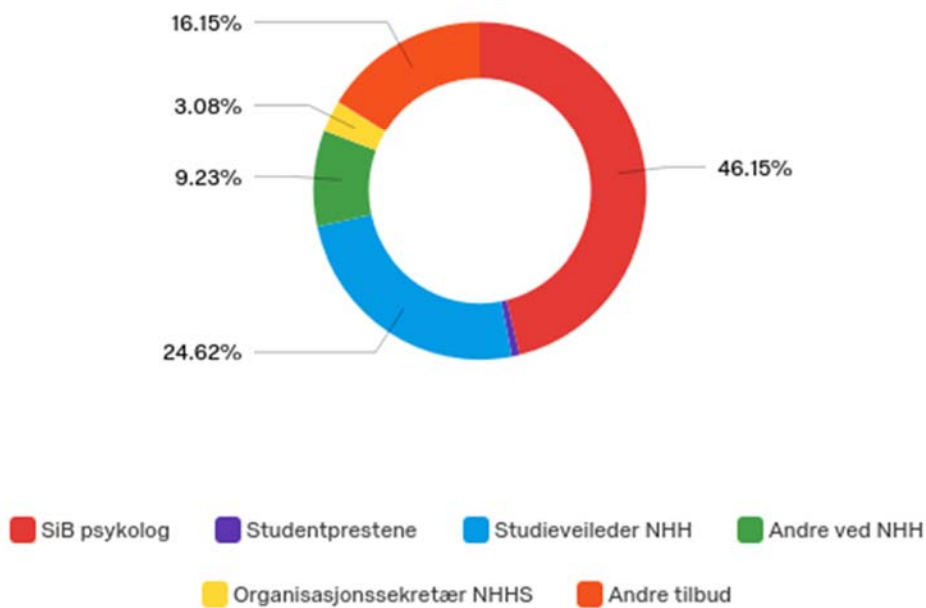
Figur 19: «Dersom du skulle ha behov for hjelp/støtte til din psykiske helse som følge av studiesituasjonen din, vet du da hvilke tilbud som finnes for deg som student?» Alle studenter, NHH.

6.6. Bruk av psykisk helsetilbud

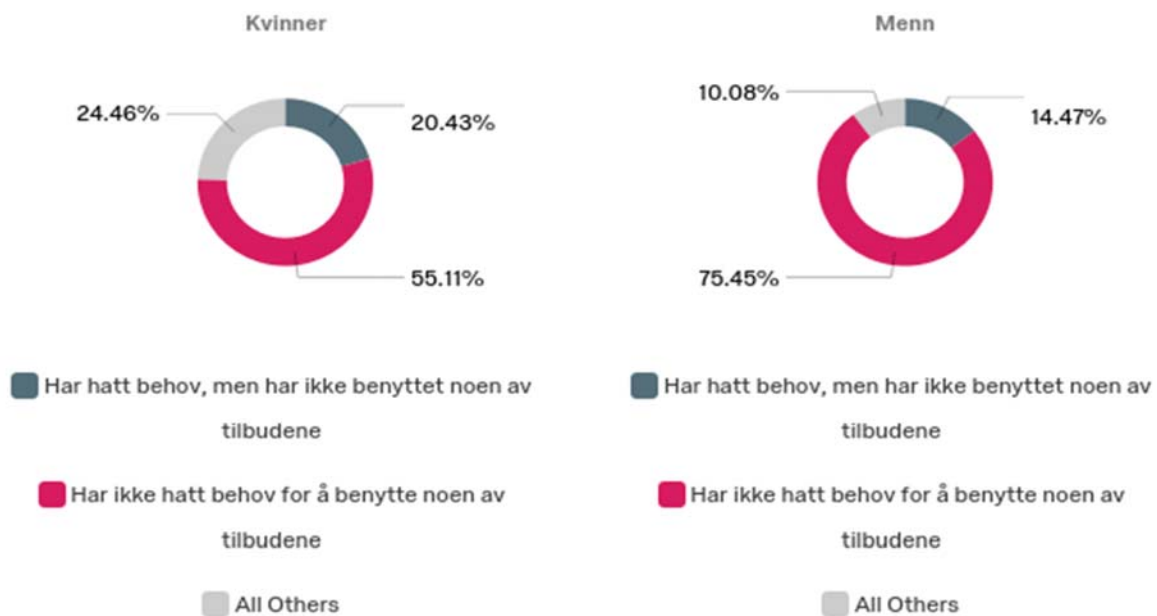
Et stort flertall av studentene (86 prosent) har ikke benyttet seg av noen av tilbudene innen psykisk helse for studenter. 18 prosent av studentene har hatt et behov, men har likevel ikke benyttet noen av tilbudene¹⁹. Den sistnevnte gruppen studenter har dårligere kjennskap til hvilke tilbud som finnes enn gjennomsnittsstudenten.

Nær halvparten av dem som har benyttet seg av ett eller flere tilbud har brukt SIB sin psykologtjeneste. *En fjerdedel* har benyttet seg av studieveileder ved NHH, og nær *en tiendedel* har søkt hjelp hos andre ved NHH. 16 prosent oppgir «andre tilbud».

¹⁹ For dem som har benyttet seg av psykisk helsetilbud har det vært mulig å krysse av for flere tilbud. Dersom man har svart at man ikke har benyttet seg av tilbudene, utelukkes denne muligheten. Det betyr at andelen som svarer sistnevnte er noe høyere i virkeligheten (anslagsvis 2-4 prosent) enn det svarandelen tilsier. Resultatene over er korrigererte for dette.



Figur 20: «Hvilke av følgende tilbud har du som student ved NHH benyttet deg av i forbindelse med din psykiske helse? (Flere kryss er mulig)»
 Figuren viser resultatene for alle studenter som har benyttet seg av noen av tilbudene. Dem som ikke har brukt tilbudene er skilt ut i en annen figur (se under).



Figur 21: Det er store forskjeller mellom mannlige og kvinnelige studenter når det gjelder bruk av psykisk helsetilbud, og behovet studentene gir uttrykk for å ha for slike tilbud. All bruk av psykisk helsetilbud er skilt ut i kategorien «All Others».

Kjønnsforskjellene i bruk av psykisk helsetilbud er tydelige. Det samme gjelder i hvilken grad menn og kvinner gir uttrykk for at de selv har hatt behov for slike tilbud. Av mannlige studenter oppgir *tre av fire* at de ikke har hatt

behov for å benytte noen av tilbudene, mens noe mer enn halvparten av kvinnene svarer det samme. Det er flere kvinner enn menn som sier de har hatt et behov, men ikke benyttet seg av psykisk helsetilbud.

Studentene hadde i undersøkelsen mulighet til å gi kommentarer og innspill om psykisk helsetilbud²⁰. Mange er glad for at psykisk helse blant studentene settes på dagsorden. Det er et behov for større åpenhet rundt temaet, da det er høy terskel for å søke hjelp for psykiske utfordringer. Mange opplever at det er tabubelagt, at å søke hjelp blir tolket som et tegn på svakhet i et miljø med høye prestasjons- og perfektjonskrav.

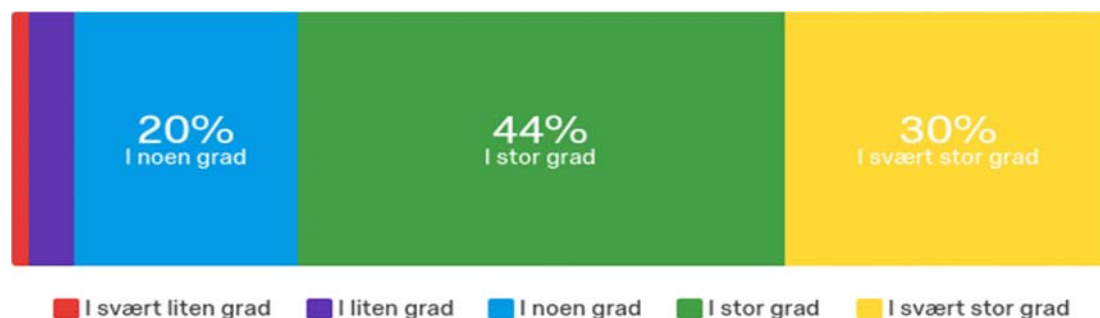
Som Tilfredshetsundersøkelsen viser, er det for liten kjennskap til det psykiske helsetilbudet som finnes for studenter. Mange mener man må gjøre mer for å nå ut med informasjonen. Mens noen uttrykker sin tilfredshet med eksisterende tilbud, kommer andre med forslag til nye tilbud og hva man kunne gjort annerledes. Det er viktig å senke terskelen for å søke hjelp, eller tenke andre måter å nå ut til studentene. Lavterskeltilbud som Avbrekk og terapihund, stressmestringskurs, forelesninger eller temadager om psykisk helse m.m., blir trukket frem.

SIBs psykologtjenester er det mest brukte tilbudet for psykisk helse. Flere opplever at det er lang ventetid. Kommentarene som er gitt i undersøkelsen tyder på at etterspørselen overstiger tilbudet, og da særlig i eksamenstiden. Blant dem som har brukt SIBs psykologtilbud er det ulike opplevelser. Noen er fornøyde, andre ikke. Flere uttrykker seg positivt til at tilbudet eksisterer. Blant dem som ønsker en mer tilgjengelig psykologtjeneste, er det flere som ønsker at en psykolog kan ha kontortid på NHH. De tror dette ville senket terskelen for å benytte seg av tilbudet. Det uttrykkes også ønske om mer tilgjengelige faglærere, og veiledere på NHH som kan følge opp dem som opplever psykiske utfordringer.

²⁰ Rundt 10 prosent av dem som svarte på spørsmålet om kjennskap til psykisk helsetilbud, valgte å komme med kommentar.

7. Trivsel i studiet og overordnet tilfredshet

Vi vet fra Studiebarometeret (NOKUT) og Arbeidsmarkedsundersøkelsen (NHH) at trivselen og tilfredsheten med studiet generelt er høy blant våre studenter. Dette har holdt seg stabilt over flere år. Lignende spørsmål stilles i Tilfredshetsundersøkelsen, men stilles i en annen sammenheng, noe som potensielt kan påvirke svarene studentene gir.



Figur 22: «I hvilken grad trives du i din studiesituasjon?». Alle studenter.

Tilfredshetsundersøkelsen viser at nærmere *tre av fire* studenter i *stor* eller *svært stor grad* trives i egen studiesituasjon, mens *to av ti* trives i *noen grad*. Knappe 6 prosent trives i *liten* til *svært liten grad*. Gjennomsnittsscoren for alle studenter er 4,0 poeng (skala 1-5²¹). Det er ingen kjønnsforskjeller av betydning å spore her. For internasjonale gradsstudenter er snittscoren 3,6 poeng, mens studenter som *ofte* eller *iblant* har kjent seg psykisk dårlig over tid skårer 3,3 poeng. Studenter med dårligere sosialt nettverk²² trives i *liten - noen grad* (2,8 poeng) i egen studiesituasjon.

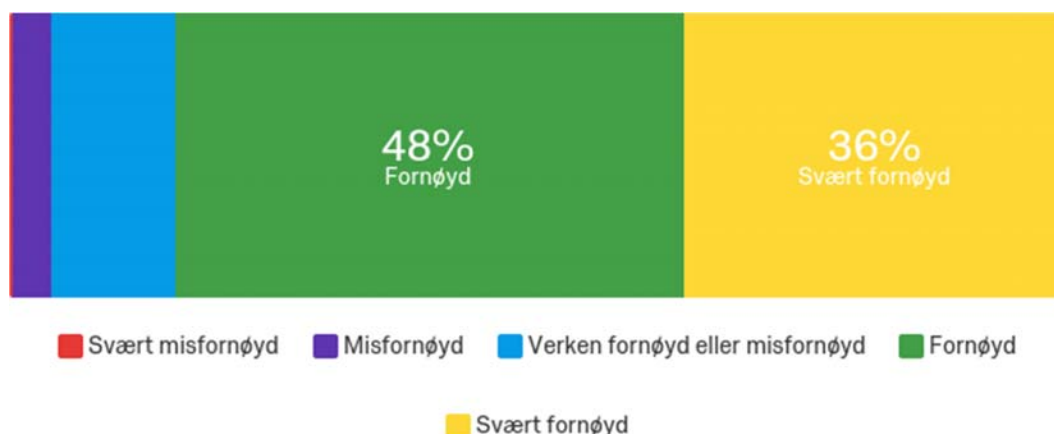


Figur 23: «I hvilken grad opplever du studiet du går på som meningsfullt?». Alle studenter.

Generelt opplever studentene våre i stor grad studiene som meningsfulle. Gjennomsnittsverdien er 4,0 poeng for alle studenter, og noe lavere (3,7 poeng) for internasjonale gradsstudenter. Studenter som *ofte* eller *iblant* har kjent seg psykisk dårlig over tid, gir en gjennomsnittsverdi på 3,6 poeng, mens studenter med dårligere sosialt nettverk opplever i enda mindre grad studiene som meningsfulle (3,3 poeng). Menn er svakt mer positive enn kvinner (4,1 vs. 3,9 poeng).

²¹ Følgende fem-trinnskala er benyttet: «I svært liten grad» (1), «I liten grad» (2), «I noen grad» (3), «I stor grad» (4) og «I svært stor grad» (5).

²² Denne gruppen inkluderer dem som under spørsmålet om sosialt nettverk i studiebyen Bergen svarte at de *hadde bekjente men ingen venner*, og dem som svarte at de *manglet sosialt nettverk, men ønsket det*. OBS! Små tall.



Figur 24: «Hvis du tar hensyn til alle forhold ved det å studere ved NHH, hvor fornøyd er du da?» Alle studenter.

Studentene blir bedt om å om å vurdere sin tilfredshet med det å studere på NHH, når alle forhold tas i betraktning. Gjennomsnittsstudenten er i stor grad fornøyd med å studere på NHH. 84 prosent svarer de er *fornøyd* eller *svært fornøyd*, mot til sammen 4 prosent som sier de er *misfornøyd* eller *svært misfornøyd*. 12 prosent svarer at de er *verken fornøyd eller misfornøyd*. Det gir en gjennomsnittscore på 4,2 poeng²³. Menn er noe mer fornøyd enn kvinner (4,3 mot 4,1 poeng). Internasjonale gradsstudenter er alt i alt fornøyd med å gå på NHH (4,0 poeng), til tross for at de ikke har det samme sosiale nettverket som gjennomsnittsstudenten og i større grad har opplevd å være psykisk dårlig over tid. Studenter med lite sosialt nettverk (antatt ensomme) er klart mindre fornøyd enn andre grupper (3,2 poeng).

²³ Følgende fem-trinnskala er benyttet: «Svært misfornøyd» (1), «Misfornøyd» (2), «Verken fornøyd eller misfornøyd» (3), «Fornøyd» (4) og «Svært fornøyd» (5).