

Studentene har fått bedre livskvalitet

15.9.2026 - Guro Danielsen | Universitetet i Sørøst-Norge

Norske studenter rapporterer økt livskvalitet i stor undersøkelse av helse, trivsel og levekår. USN-studentene har også fått det bedre.

På nasjonalt nivå er andelen studenter som rapporterer dårlig eller svært dårlig livskvalitet redusert fra 31 prosent i 2022 til 26 prosent i 2026.

Blant studentene på Universitetet i Sørøst-Norge (USN) er andelen med dårlig eller svært dårlig livskvalitet redusert fra 35 prosent i 2022 til 31 prosent i 2026.

- Jeg er glad for at flere studenter opplever mestring, tilhørighet og trivsel i studiehverdagen. Etter flere krevende år for studentene med pandemi og nedstengninger går utviklingen i riktig retning. Jeg har tro på at økt tilstedeværelse på campus, sosiale fellesskap og fysiske møteplasser kan være med å bidra til økt trivsel og bedre læring, sier forsknings- og høyere utdanningsminister Eileen Fugelsnes i forbindelse med offentliggjøring av årets rapport.

LES OGSÅ: Oppsummering av den nasjonale rapporten om studenthelse

Tar tallene på alvor

SHoT 2026 er en landsomfattende, nettbasert spørreundersøkelse om helse, trivsel og levekår blant studenter. Undersøkelsen dekker blant annet studiesituasjon, fysisk og psykisk helse, søvn, sosiale relasjoner, økonomi, bolig, helsetjenestebruk, digitalt liv og helseatferd.

2583 studenter fra USN svarte på undersøkelsen, det vil si en svarprosent på ca. 14. USN-studentene rapporterer flere utfordringer enn landsgjennomsnittet på flere av områdene som er undersøkt.

- Noen av tallene gir oss grunn til å være bekymret. Særlig noen av faktorene som danner grunnlaget for forskjeller i livskvalitet tar vi på alvor. Samtidig er bildet mer sammensatt, og på andre indikatorer er USN omtrent på landsgjennomsnittet. SHoT viser heller ikke hvorfor forskjellene oppstår. Nå må vi bruke tallene til å finne ut hvor utfordringene er størst, hva de kan skyldes, og hva vi som utdanningsinstitusjon faktisk kan gjøre noe med, sier USN-rektor Pia Bing-Jonsson.

LES OGSÅ: Livet som student på USN

Litt eldre og bor på hjemstedet

USN-studentene som har svart på undersøkelsen, skiller seg noe fra det nasjonale gjennomsnittet. De er litt eldre, og andelen som er født i utlandet er litt høyere. Flere av USNs studenter har tilhørighet i vår region før de starter studiene.

USN-studentene har mer lønnet arbeid enn landsgjennomsnittet.

- Disse forskjellene i studentgruppen kan ha en sammenheng med noen av resultatene i SHoT-undersøkelsen, som at færre deltar i fadderordningen eller studentfrivillighet. Vi arbeider

systematisk med å forbedre studiestarten, både faglig og sosialt, slik at flest mulig skal delta, finne seg til rette og bli engasjert i det sosiale livet på campusene, sier rektor.

90 prosent av USN-studentene følte seg godt mottatt på studietilbudet de begynte på. Det er en økning fra tidligere undersøkelser og noe rektor er fornøyd med.

LES OGSÅ: Tilrettelegging og studentstøtte på USN

Arbeid og økonomi

Åtte av ti USN-studenter har hatt inntektsgivende arbeid det siste året. Det er omtrent likt som det nasjonale nivået, men USN-studentene har arbeidet tre timer mer pr. uke.

48 prosent sier at det har gått ut over studiene, mot 41 prosent på nasjonalt nivå. 29 prosent av USN-studentene oppga at de hadde hatt vansker med løpende utgifter det siste året, mot 25 prosent på nasjonalt nivå.

At studentene jobber mye, kan påvirke studiene på flere måter. For eksempel ved at de i mindre grad deltar i sosiale aktiviteter på campusene, noe som igjen kan påvirke hvor godt de trives.

- Det er kjent at økonomiske bekymringer kan redusere livskvaliteten, og at et aktivt sosialt liv kan gi bedre livskvalitet, sier Pia Bing-Jonsson.

LEDER: Eda Nikoliqi er studentleder ved Studentdemokratiet i Sørøst-Norge. (Foto: Privat)

Kan ikke bare feire det positive

Studentleder Eda Nikoliqi i Studentdemokratiet i Sørøst-Norge er leder for 18 000 studenter og mener at noen av tallene gir grunn til bekymring.

- Jeg er glad for at studentene ved USN har det bedre nå enn tidligere. Likevel må vi ta på alvor at 31 prosent av studentene opplever dårlig livskvalitet. Derfor er det viktig å se på tallene isolert og ikke bare feire den positive utviklingen, sier studentlederen.

Nikoliqi peker på at USNs studenter jobber mer enn landsgjennomsnittet, og mener at et effektivt tiltak vil være å øke studiestøtten til minst 1,5 ganger grunnbeløpet i folketrygden.

- Det vil gi studentene større økonomisk handlingsrom og bedre muligheter til å få mest mulig ut av studietiden. Det handler ikke om at økonomi løser alle problemer, men om at økonomiske utfordringer i mange tilfeller kan skape eller forsterke dem, sier hun.

<https://www.usn.no/aktuelt/studentene-har-fatt-bedre-livskvalitet>