

Áhrif heimsfaraldurs á framhaldsskólanema, samanburður áráanna 2020 og 2021

Mikið hefur reynt á framhaldsskólanema undanfarin tvö ár í COVID-19 faraldrinum sem hafa þurft að sæta ýmiss konar skerðingum í félagslífi og daglegum samskiptum á meðan námsfyrirkomulag tók stakkaskiptum á tímabilinu og færðist víða yfir í fjarkennslu. Spurningalisti sem lagður var fyrir nemendur á vegum Rannsókna og greiningar í nóvember 2020 varpaði ljósi á þetta tímabil sem meðal annars leiddi í ljós að verulega hafði dregið úr vímuefnaneyslu á meðan merki voru um að andleg líðan framhaldsskólanema væri lakari samanborið við kannanir fyrri ára. Sérfræðingar Rannsókna og greiningar töldu því mikilvægt að leggja könnun aftur fyrir ári síðar þegar breytingar höfðu orðið á námsfyrirkomulagi og opnað hafði verið fyrir félagslíf og skemmtanir á ný, þó svo að fullum afléttingum hefði ekki verið náð og blikur væru á lofti um aukna tíðni smita í nóvember 2021.

Áfengi og vímuefni

Stærstu breytingar á milli ára, frá 2020 til 2021, mældust í áfengisneyslu sem jókst töluvert frá þeirri skörpu lækkun sem varð á neyslu í faraldrinum. Spurt var um ölvun síðustu 30 daga sem hækkaði um 12% samanlagt hjá öllum árgöngum frá október 2020 til nóvember 2021. Hér ber að hafa í huga að félagslíf og skemmtanahald framhaldsskólanna hafði verið leyft á ný í september 2021. Áfengisneysla er meiri á meðal stúlkna en drengja, þó að sá munur fari minnkandi með hækkingu aldris.

Neysla á marjúana stendur í stað á milli ára en heldur hefur dregið úr slíkri neyslu undanfarin ár. Að meðaltali höfðu um 14% allra framhaldsskólanema af öllum kynjum notað marjúana einu sinni eða oftár um ævina. Lítilleg aukning er þó í undir 18 ára aldurshópnum á milli áráanna 2020 og 2021. Töluverður munur er á milli skóla þegar kemur að marjúananeyslu, frá 5% þar sem neysla er minnst og upp í 36% þar sem hún er mest, þegar spurt er um neyslu einu sinni eða oftár yfir ævina. Neysla á vímuefninu spice er um 6% hjá nemendum undir 18 ára aldri en hún nær hæst 9% í hópi drengja 18 ára og eldri.

Reykingar og lyfseðilsskyld lyf

Daglegar reykingar halda áfram að vera lágar en aðeins um 1-2% framhaldsskólanema segjast reykja daglega. Rafrettunotkun eykst þó lítillega á milli ára þó svo að hún sé lægri en þegar hún var mest árið 2018. Í flokknum 18+ segjast 36% stúlkna hafa prófað rafrettur en 33% drengja. Í flokknum yngri en 18 ára hafa 30% stúlkna hafa prófað rafrettur en 22% drengja. Þegar kemur að neyslu níkótínþúða segjast 30% stúlkna yngri en 18 ára hafa prófað notkun þeirra einu sinni eða oftár um ævina og 25% drengja. Í hópnum eldri en 18 ára hefur 49% stúlkna prófað notkun þúðanna og 47% drengja. Neysla níkótínþúða stendur að mestu í stað á milli áráanna 2020 til 2021.

Könnuð var neysla framhaldsskólanema á notkun lyfseðilsskyldra lyfja án lyfseðils í þremur flokkum, róandi lyfjum, morfínskyldum lyfjum og örvandi lyfjum. Ef fyrst er litið á flokkinn svefntöflur og róandi lyf. Þá hafa yfir 90 prósent allra framhaldsskóla nema í báðum aldurshópum aldrei neytt slíkra lyfja, 4% nema yfir 18 ára aldri hafa 1-2 sinnum um ævina neytt slíkra lyfja en 4% segjast hafa neytt þeirra 3 sinnum eða oftár. Í flokknum undir 18 ára hafa 3% neytt slíkra lyfja 1-2 sinnum um ævina en 4%, 3 sinnum eða oftár um ævina. Í flokknum yngri en 18 ára hafa 91% aldrei neytt morfínskyldra lyfja án lyfseðils og 89% í eldri en 18 ára. Yngri en 18 ára hafa í 4% tilvika notað slík lyf 1-2 um ævina en 5%

þeirra 3 sinnum eða oftar. Eldri en 18 ára hafa í 5% tilvika notað slík lyf 1-2 sinnum um ævina en 6% þeirra 3 sinnum eða oftar. Framhaldsskólanemar hafa í um og yfir 95% tilvika ekki neytt örvandi lyfseðilsskyldra lyfja.

Svefn, vellíðan og andleg heilsa

Eitt af þeim sviðum sem heimsfaraldurinn virðist hafa haft áhrif á er svefn framhaldsskólanema. Í rannsókn 2020 fjölgaði þeim sem sögðust sofa 8 til 9 klukkustundir á hverri nóttu á virkum dögum um 9 prósentustig, úr 28% upp í 37%, sem er talinn ráðlagður svefn fyrir ungmenni. Í rannsókninni 2021 eru svefnvenjur hins vegar komnar í fyrra horf eins og þær voru fyrir COVID-19 þar sem aðeins 29% telja sig nú fá 8 til 9 tíma svefn á hverri nóttu á virkum dögum en 70% sofa 7 tíma eða minna. Neysla orkudrykkja sem innihalda koffín jókst í heildina um 6% á milli ára upp í 54% daglega neyslu sem er álíka og hún var fyrir faraldurinn.

Tilfinning framhaldsskólanema fyrir líkamlegri heilsu stendur í stað á milli ára en hún hafði lækkað um meira en 10 prósentustig, frá því fyrir heimsfaraldur frá 77% niður í 66%. Drengir meta líkamlega og andlega heilsu sína betri í samanburði við stúlkur. Andleg heilsa heldur áfram að vera slæm. Hún stendur í stað á milli árána 2020 til 2021, aðeins um 58% stráka og 35% stúlkna segja andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Þessi þáttur tók mikla dífu frá því fyrir COVID-19, þá sögðu 68% stráka og 53% stúlkna að andleg heilsa sín væri góð eða mjög góð. Svokallaður vellíðunarkvarði hefur samhliða lækkað töluvert frá því 2018 en þar eru spurningar sem mæla ýmsa þætti daglegs lífs á borð við nánd, hæfileika til að leysa vandamál sem koma upp, streitu og fleira. Vellíðunarkvarðinn stendur þó að mestu í stað á milli árána 2020 og 2021.

Áhrif heimsfaraldurs á viðhorf til náms í framhaldsskóla

Alls töldu 62% framhaldsskólanema að fjarkennsla vegna COVID-19 hentaði þeim vel, voru ýmist mjög sammála eða frekar sammála þeirri fullyrðingu. En um 56% töldu sig vera mjög sammála eða frekar sammála að þeir hefðu átt auðvelt með að læra á meðan kennslan var með breyttu sniði. Aðeins 36% töldu svo að fyrirkomulagið hefði haft slæm áhrif á árangur sinn á síðustu önn og 62% töldu sig fá þann stuðning í náminu sem þeir hefðu þurft frá kennaranum. Um 91% töldu svo aðstöðu sína á heimilinu nægilega góða til þess að taka fullan þátt í náminu. Af framansögðu má meta það svo að framhaldsskólum hafi almennt tekist vel til við að bregðast við óvæntri stöðu í heimsfaraldri og að meirihluti nemenda telji að það fyrirkomulag hafi hentað þeim vel. Þó má benda á að á tímum í COVID-19 hefur þeim fjölgað lítillega sem telja námið tilgangslaust en 14% stráka eru sammála þeirri fullyrðingu en 8% stúlkna. Af öðrum afleiðingum heimsfaraldurs rétt tæp 76% nemenda að þeir verðu meiri tíma á netinu en áður. Þá töldu um 45% sig upplifa meiri kvíða en áður en tæp 63% töldu sig eiga í meiri samskiptum við vini og vinkonur á netinu en áður.