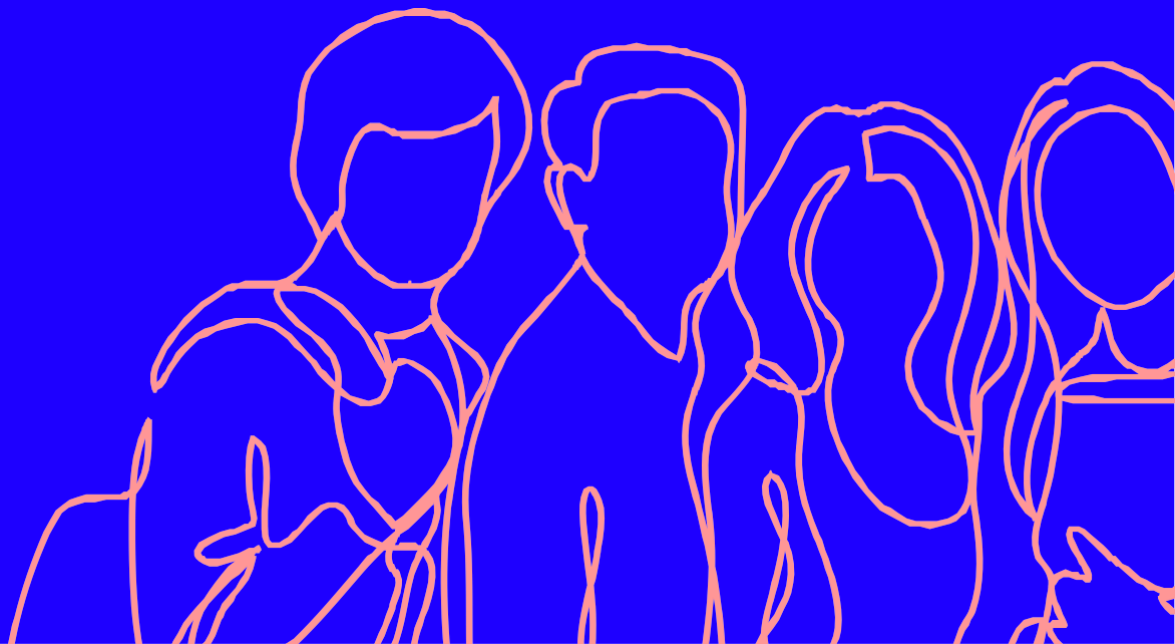


# SHOT

## Studentenes helse og trivselsundersøkelse

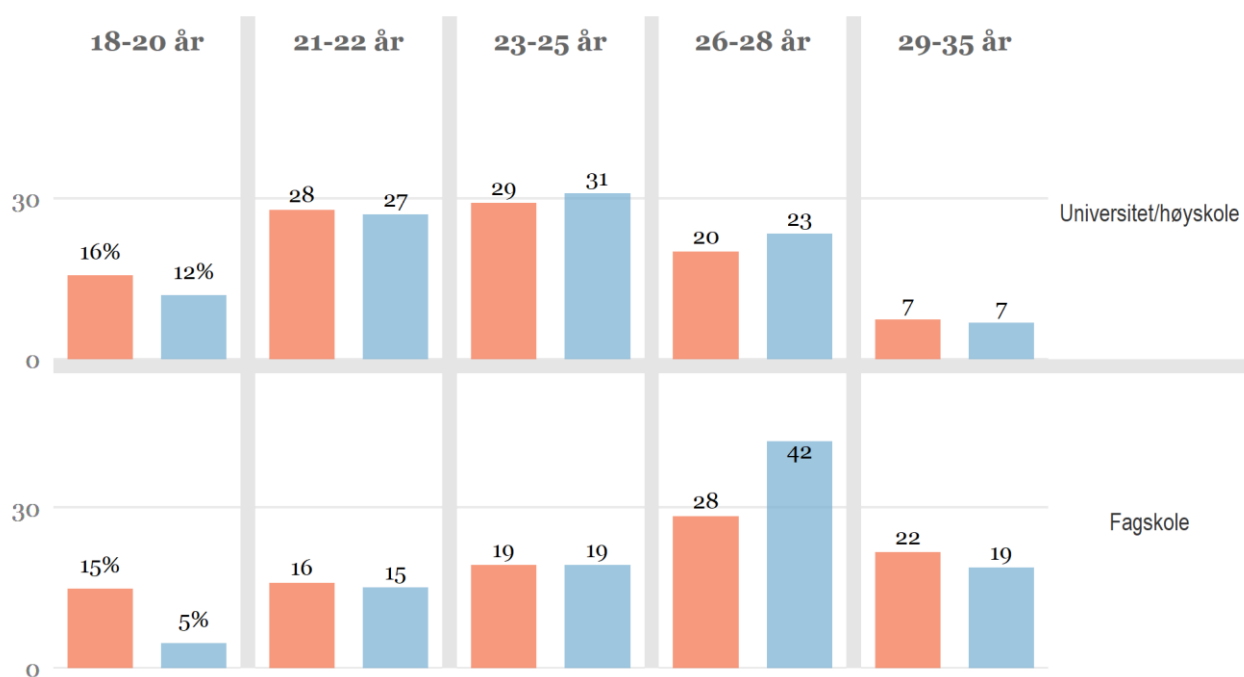
Universitet/høyskole og  
Fagskole



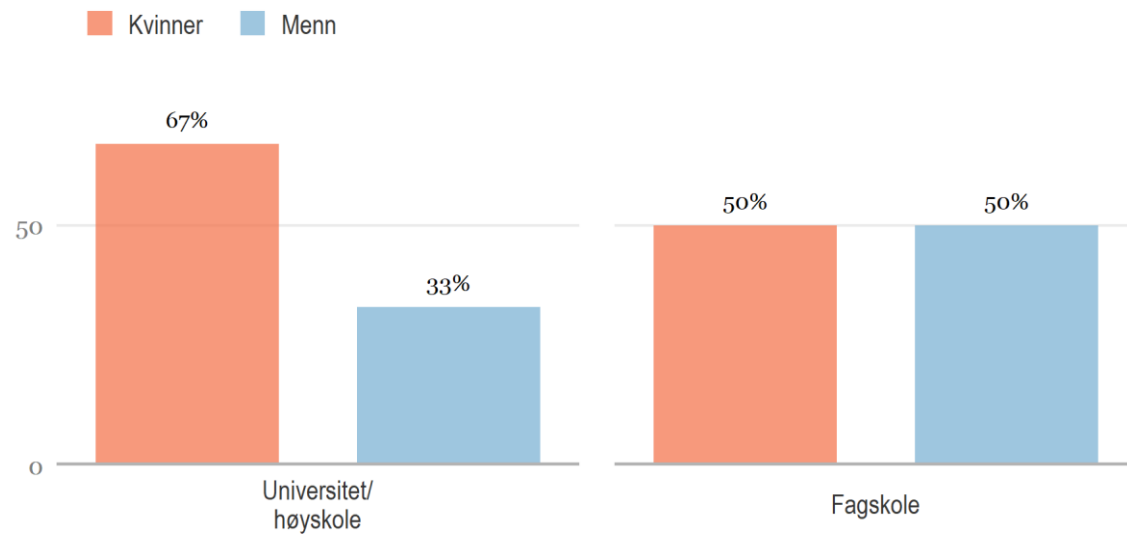
# Om institusjon

## Aldersfordeling

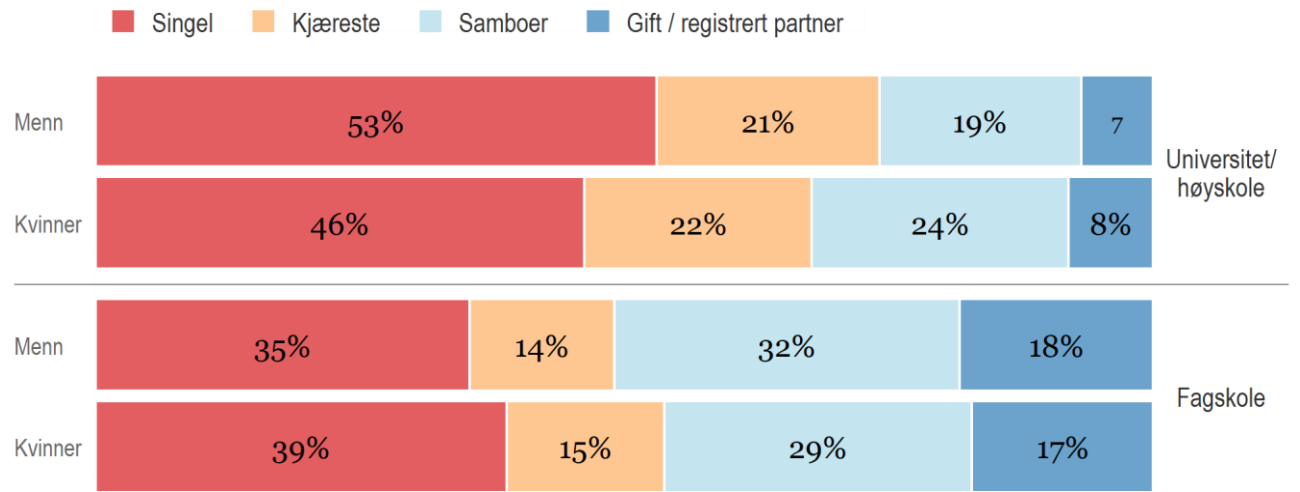
Kvinner Menn



## Kjønn



*Hva er din sivilstatus?*



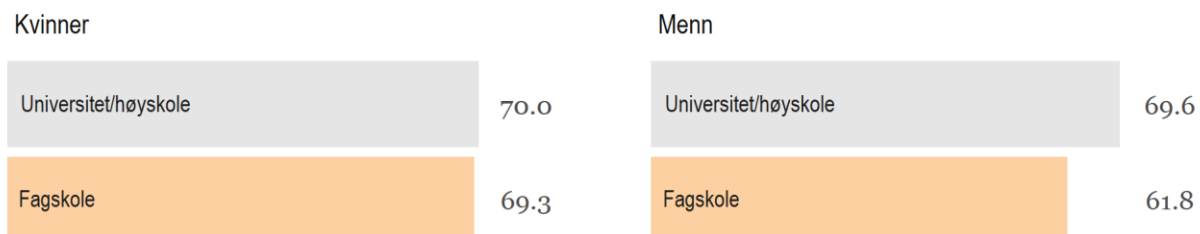
## Forhold på studiestedet

---

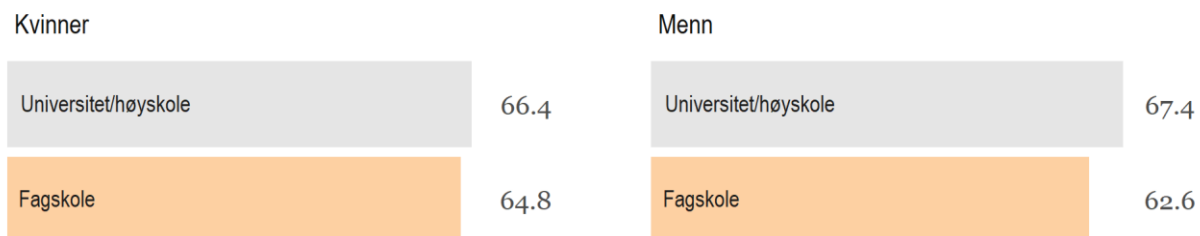
### Tilfredshet med studiebyen

Hvor fornøyd du er med byen du studerer i når det gjelder (0-100 poeng):

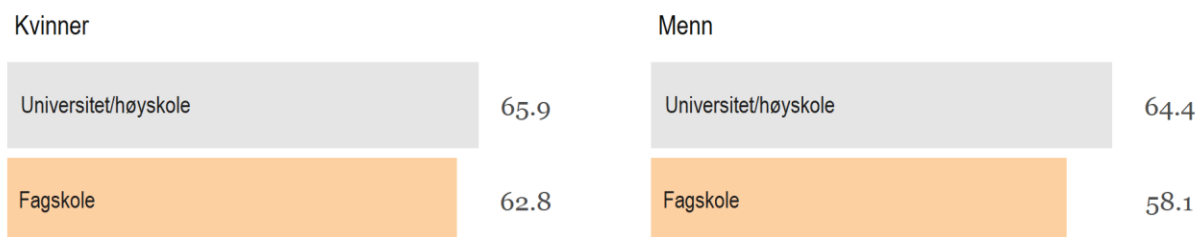
#### Kulturtilbudet



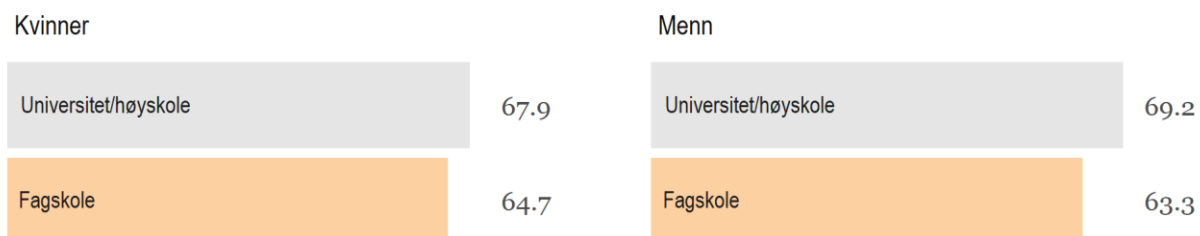
#### Helsetilbudet



#### Kollektivtilbudet



#### Utelivstilbudet

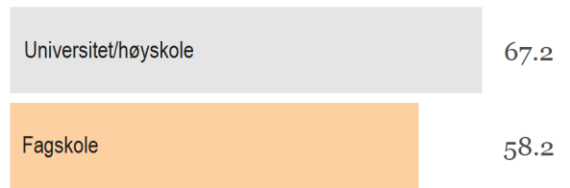


## Studentmiljøet

Kvinner



Menn



## Boligtilbudet

Kvinner



Menn



## Studiebyen totalt

Kvinner



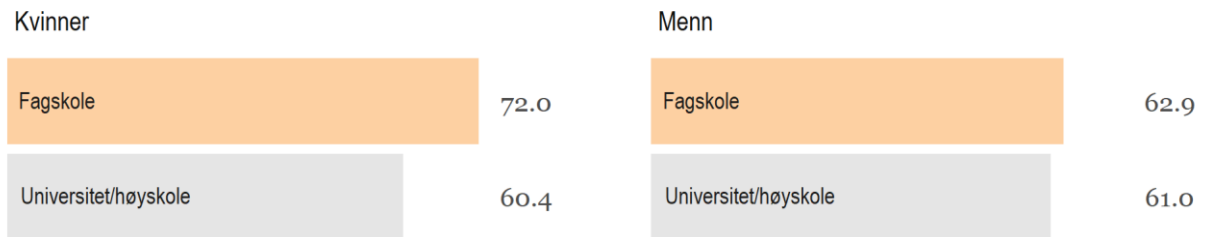
Menn



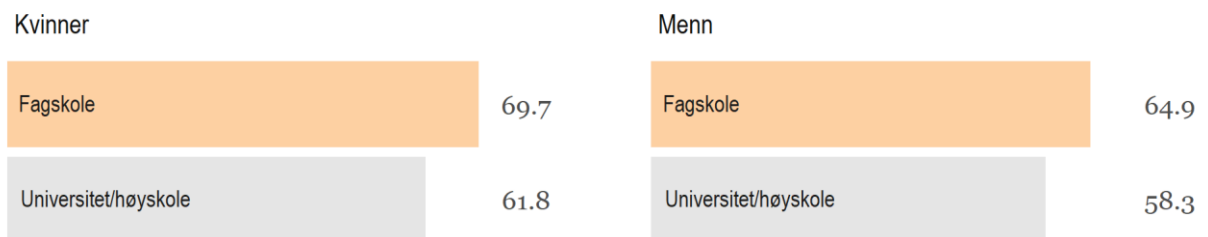
## Trivsel med studiet

Oppgi hvor fornøyd du er med disse faglige forholdene (0-100 poeng):

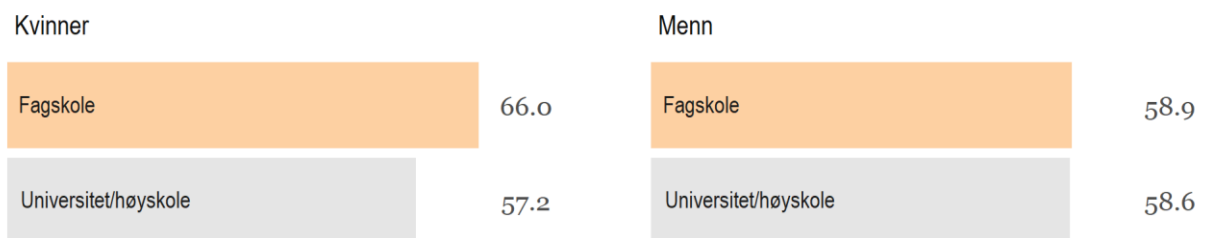
### Undervisningen



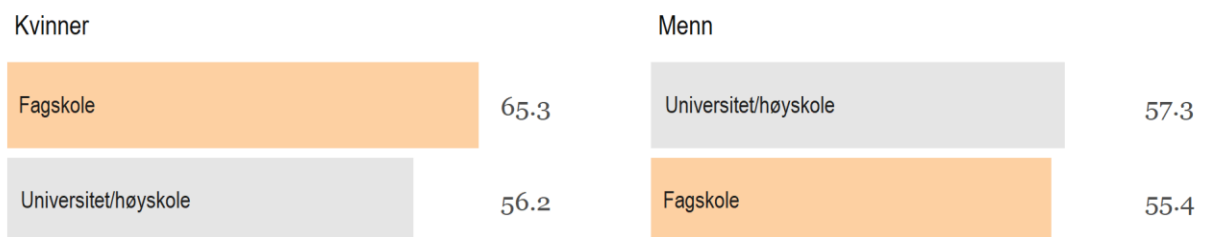
### Egen arbeidsinnsats



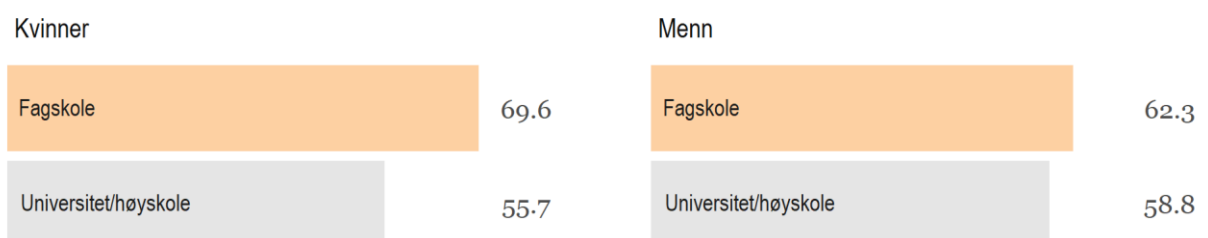
### Arbeidsmengden på studiet



### Måten studiet er strukturert på



### Den faglige veiledningen



### Det fysiske læringsmiljøet

Kvinner



Menn



### Tilbakemelding på egen læring

Kvinner



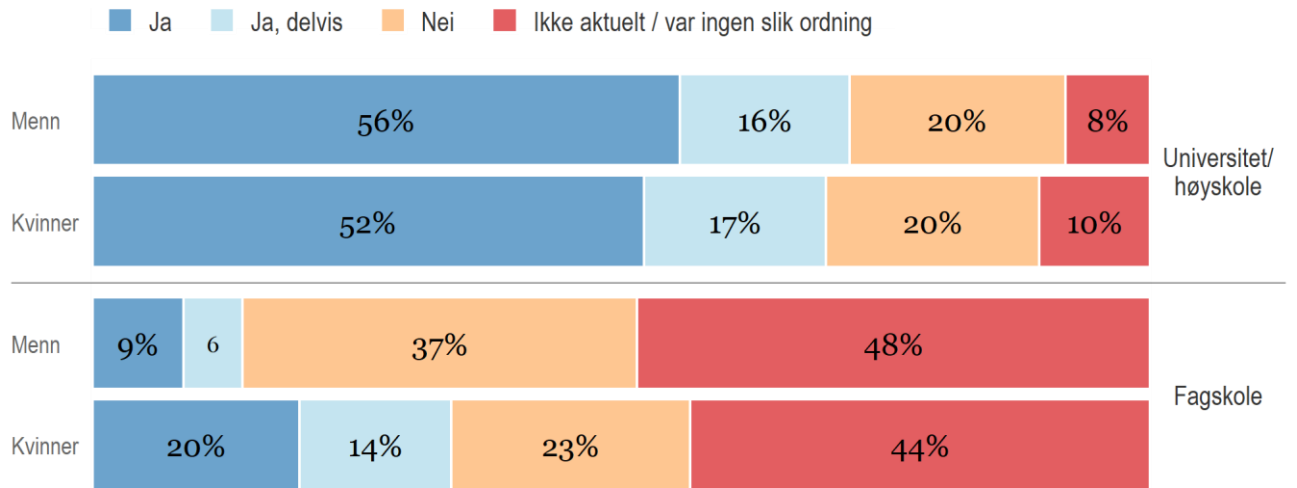
Menn





## Deltakelse i fadderordning

*Deltok du i fadderordning eller lignende på ditt næværende studieprogram da du var ny student?*

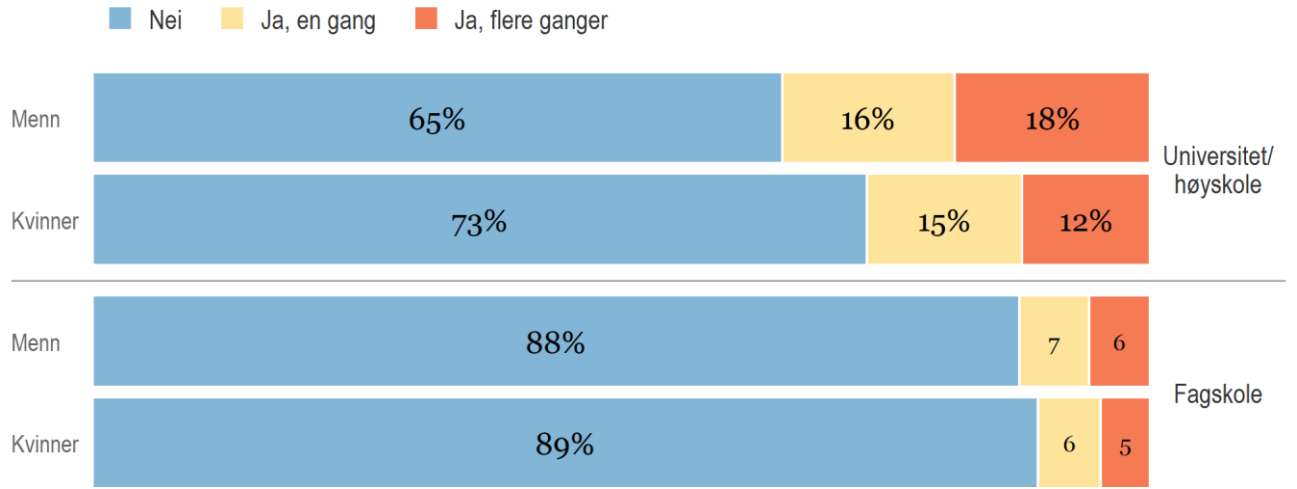


# Studieferdigheter

---

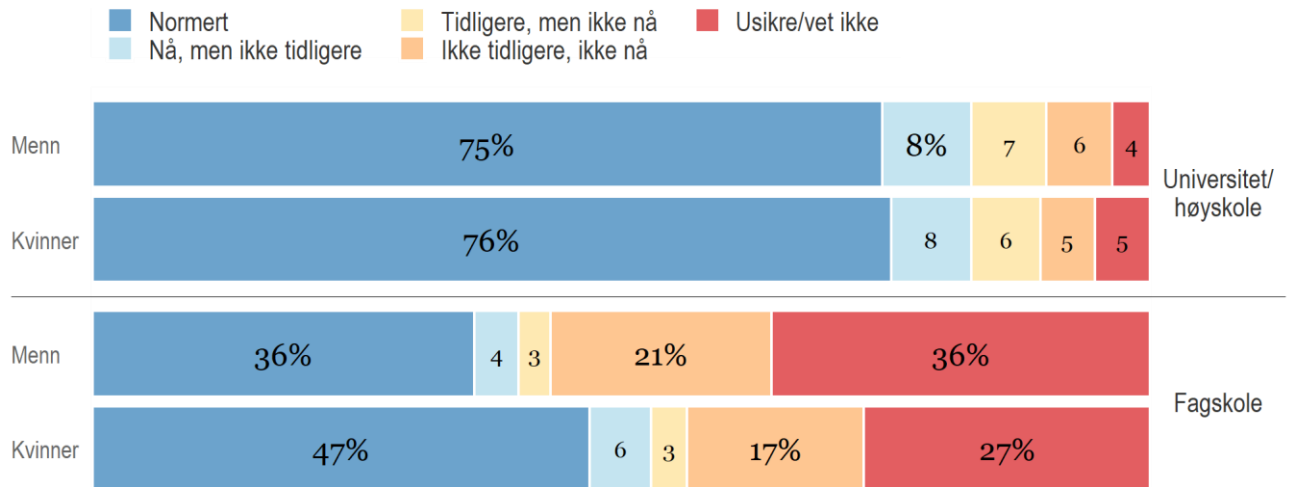
## Stryk

Har du strøket til eksamen etter at du begynte på høgskole/universitet?



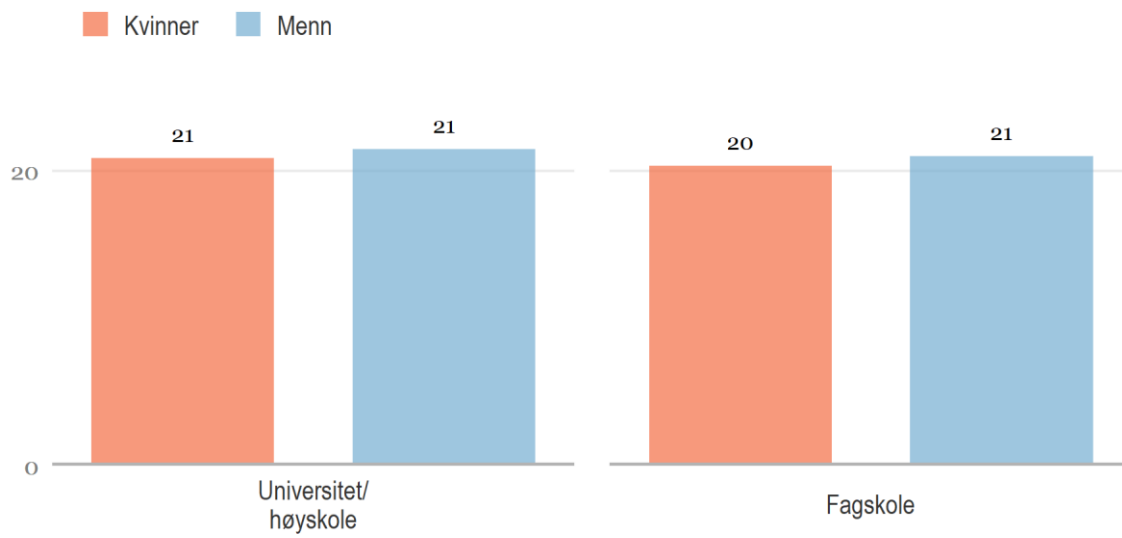
## Studieprogresjon

Studieprogresjon (samlet)



## Studietid

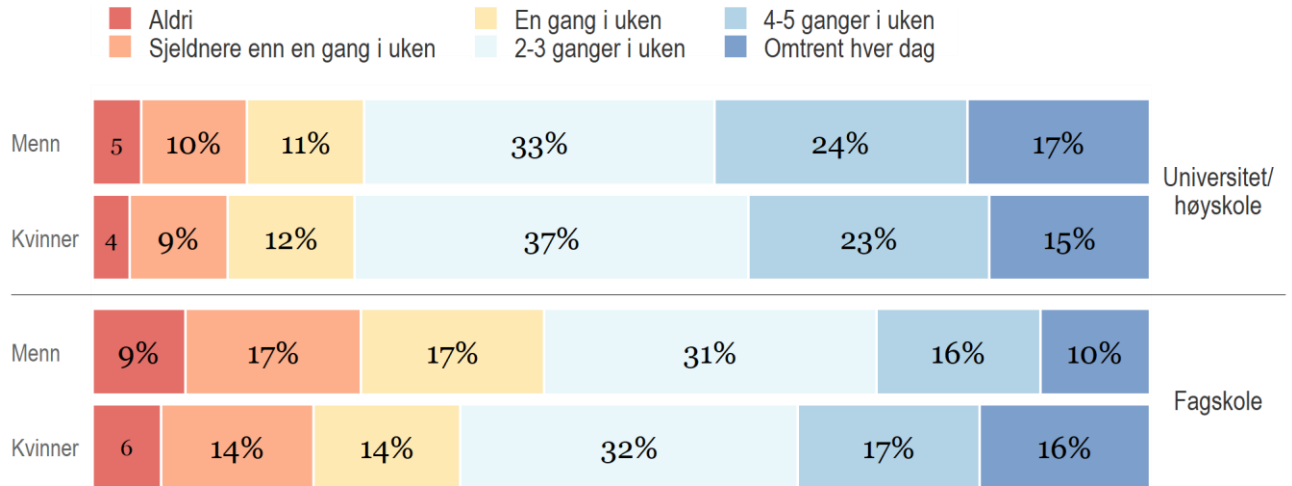
*Hvor mange timer brukte du anslagsvis på studiene i løpet av forrige uke? (0-100)*



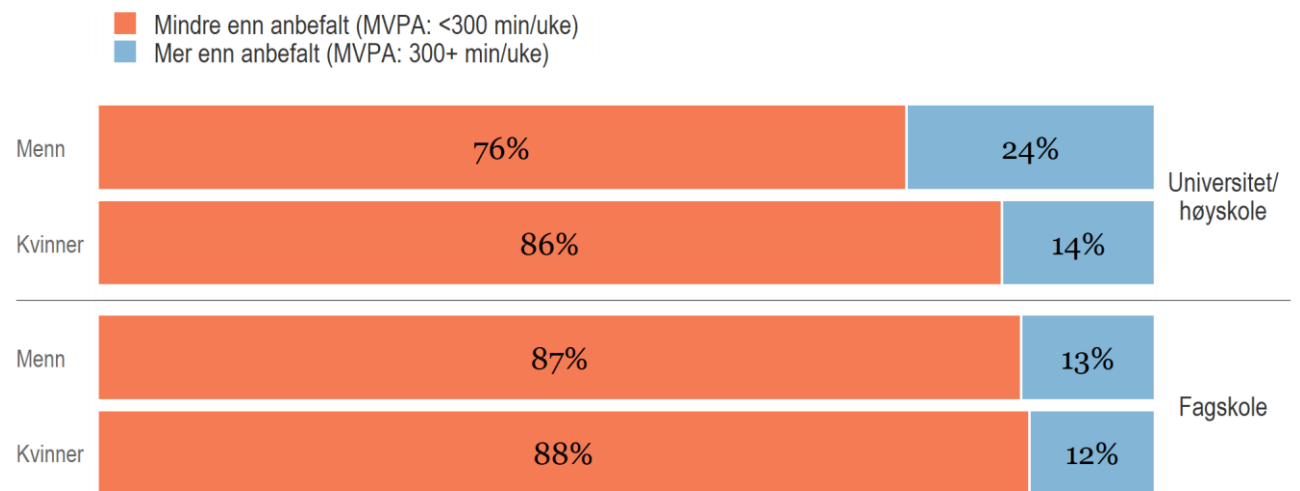
# Livsstil og helseatferd

## Trening og mosjon

Hvor ofte driver du mosjon? (Gjennomsnittlig)

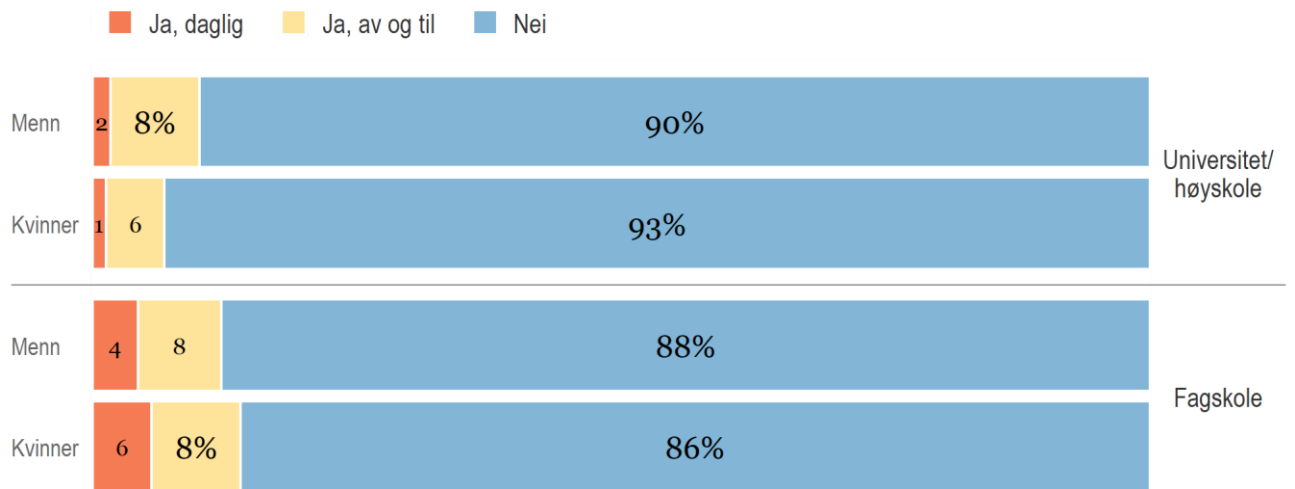


*Moderat til høy fysisk aktivitet: 300 min/uke*

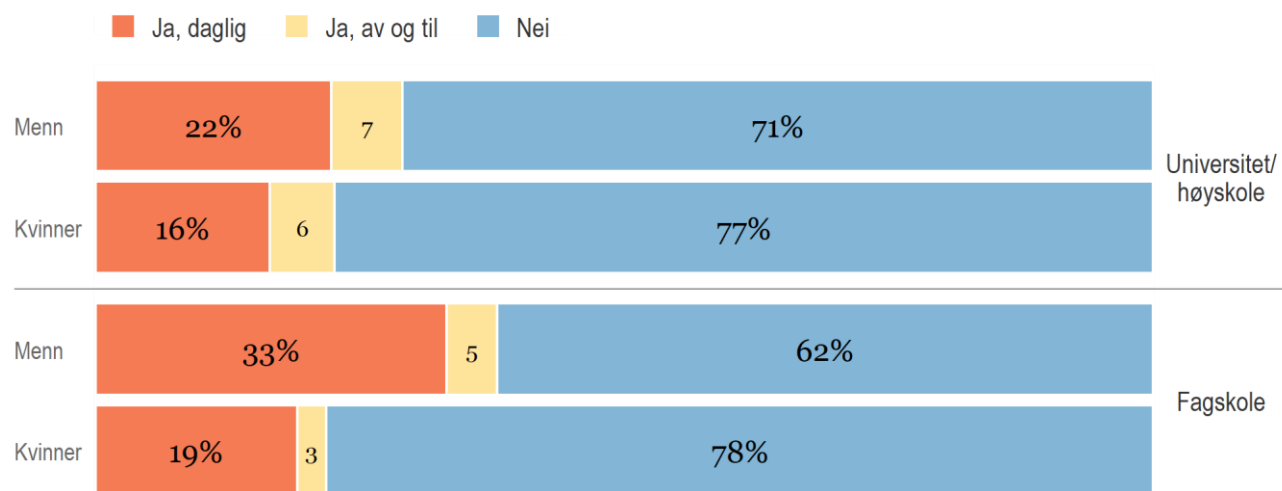


## Røyking og snus

Røyker du?



*Bruker du snus eller lignende?*

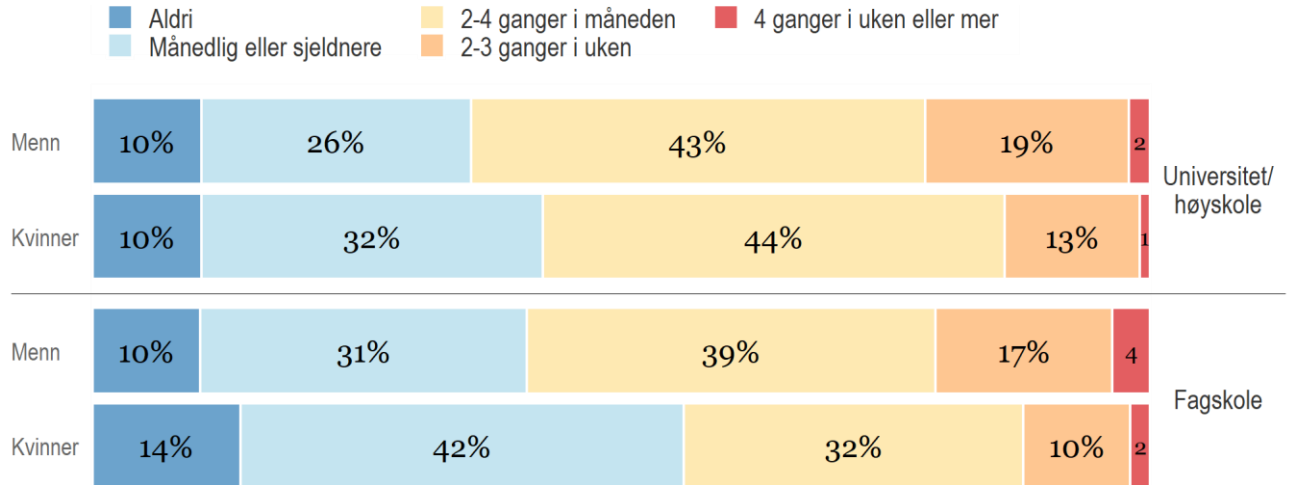




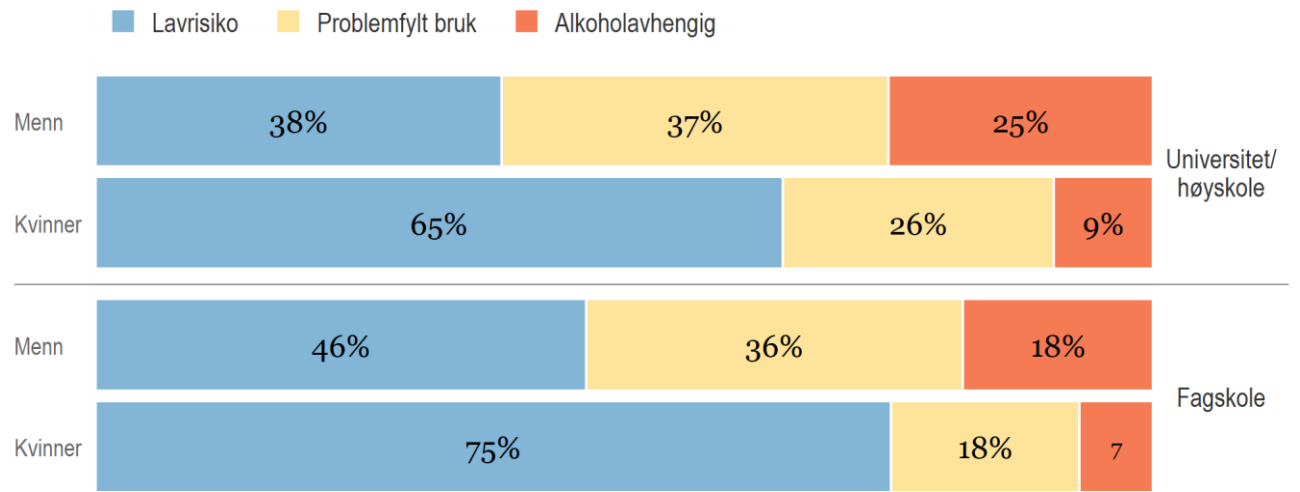
## Alkoholbruk

Alkoholbruk er målt med AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test).

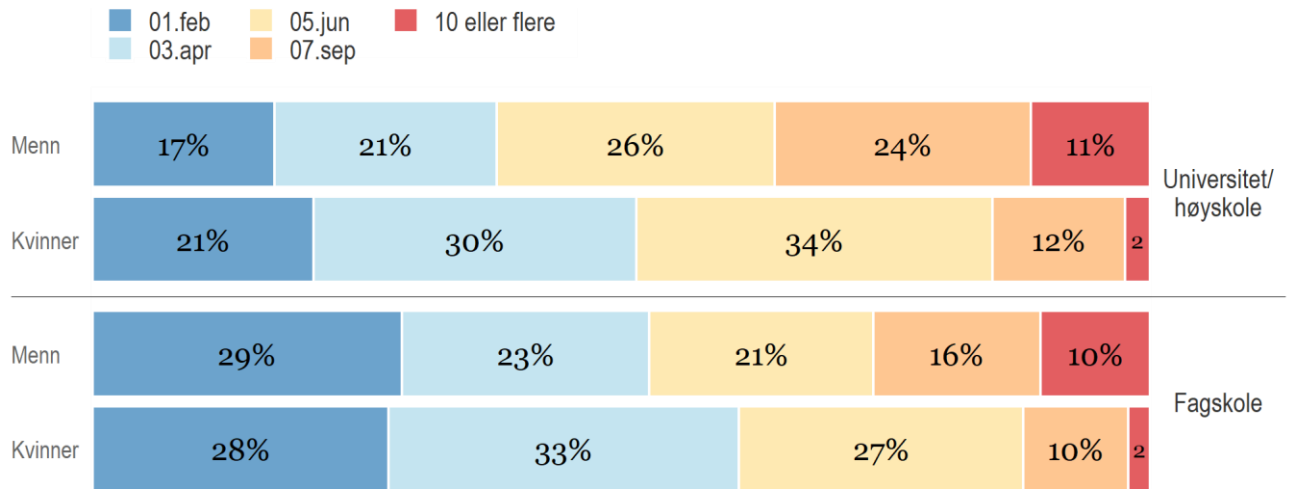
*Hvor ofte drikker du alkohol?*



*Problemfylt alkoholbruk*

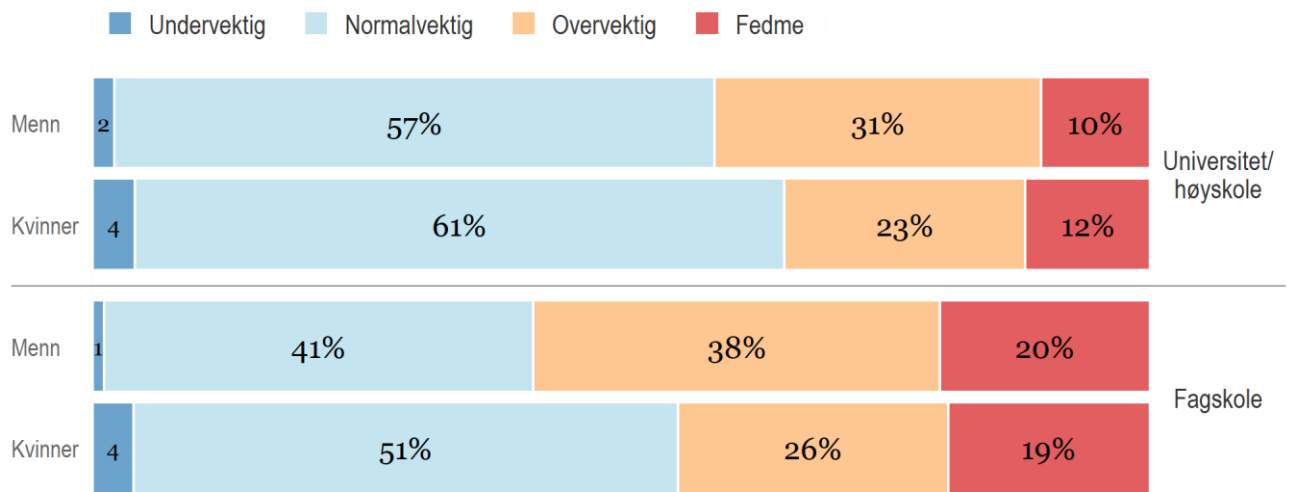


Hvor mange alkoholenheter (en liten øl, et glass vin, eller en drink) drikker du typisk på en dag du drikker?



## BMI (kroppsmasseindeks)

*BMI kategori*



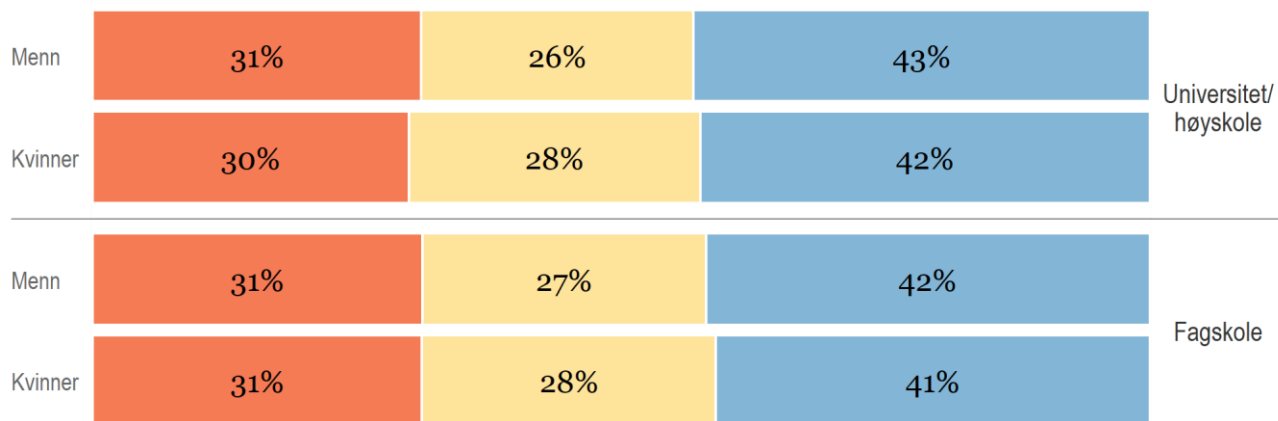
# Psykisk helse og trivsel

---

## Livskvalitet

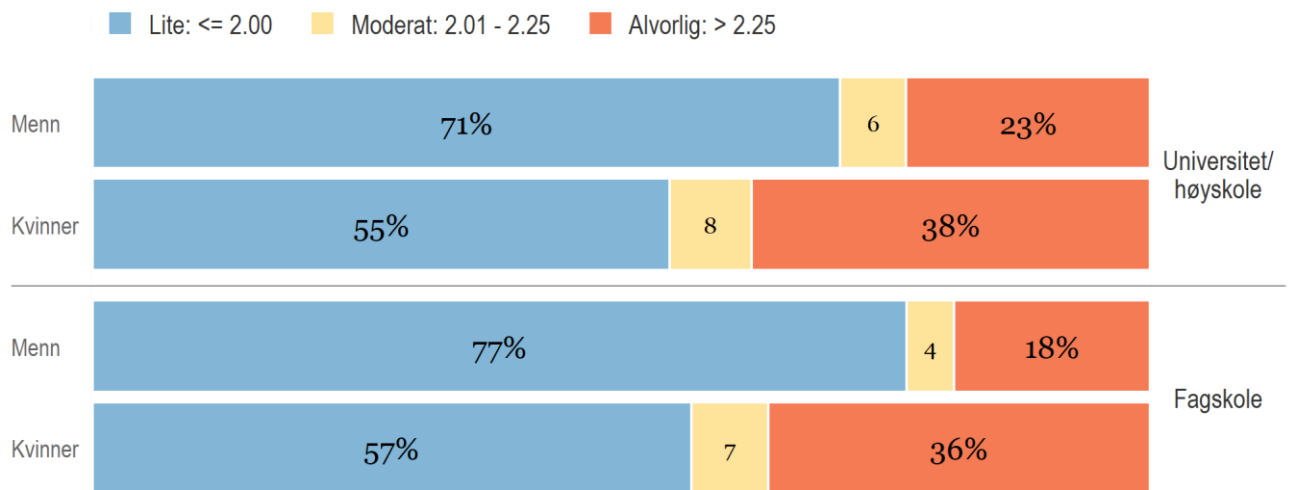
Livskvalitet er målt med *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

■ Dårlig eller svært dårlig   ■ Middels   ■ God eller svært god



## Psykiske plager

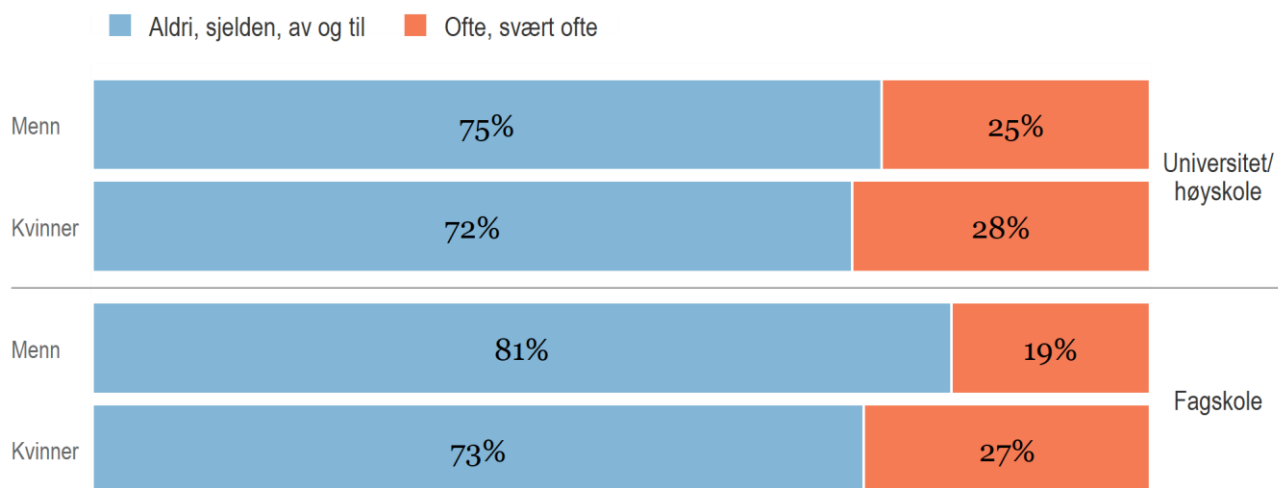
Psykiske plager er målt med en kortversjon av Hopkins Symptom Checklist (HSCL-5 ).



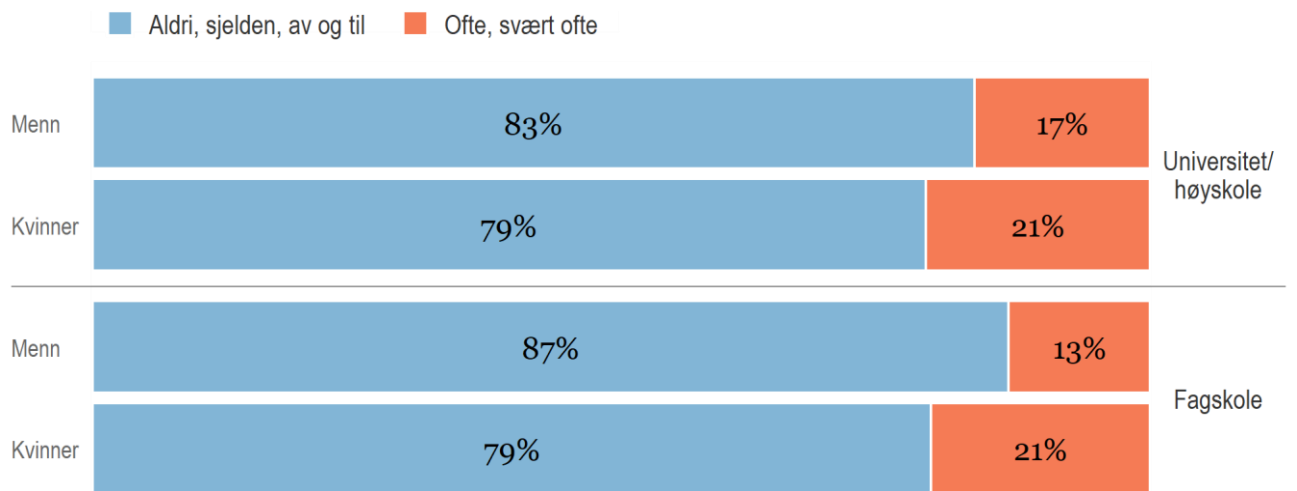
## Ensomhet

Ensomhet er målt med skalaen «The Three-Item Loneliness Scale» (T-ILS), en kortversjon av the UCLA Loneliness Scale.

*Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med?*

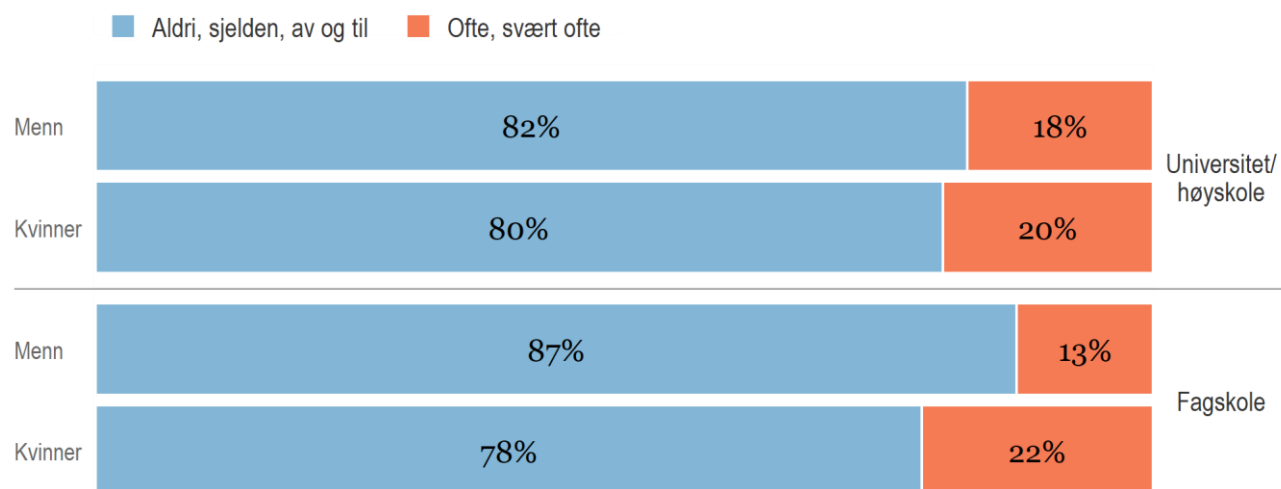


*Hvor ofte føler du deg utenfor?*



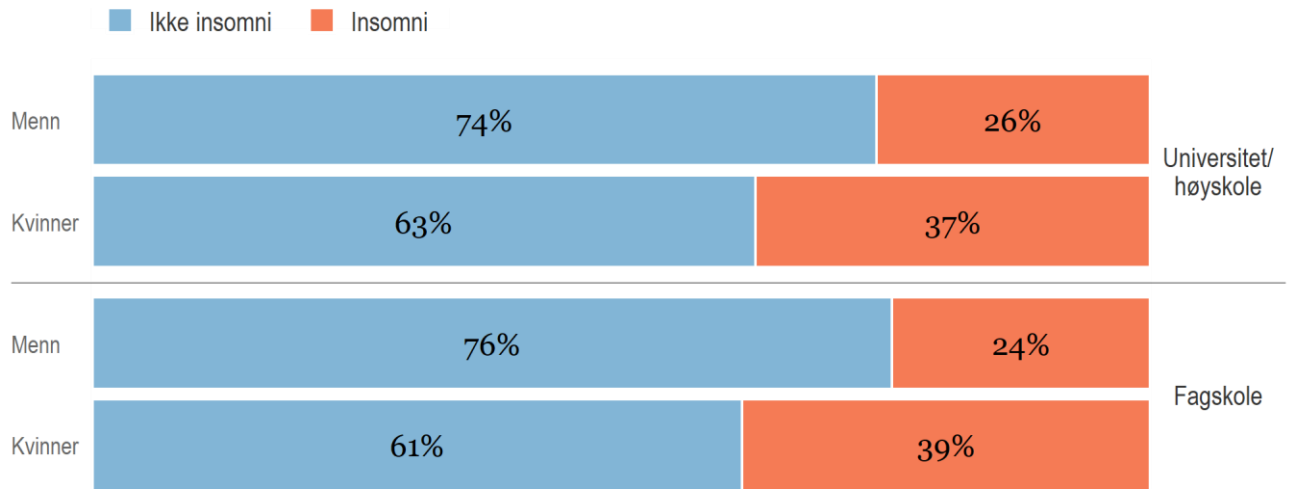


*Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?*

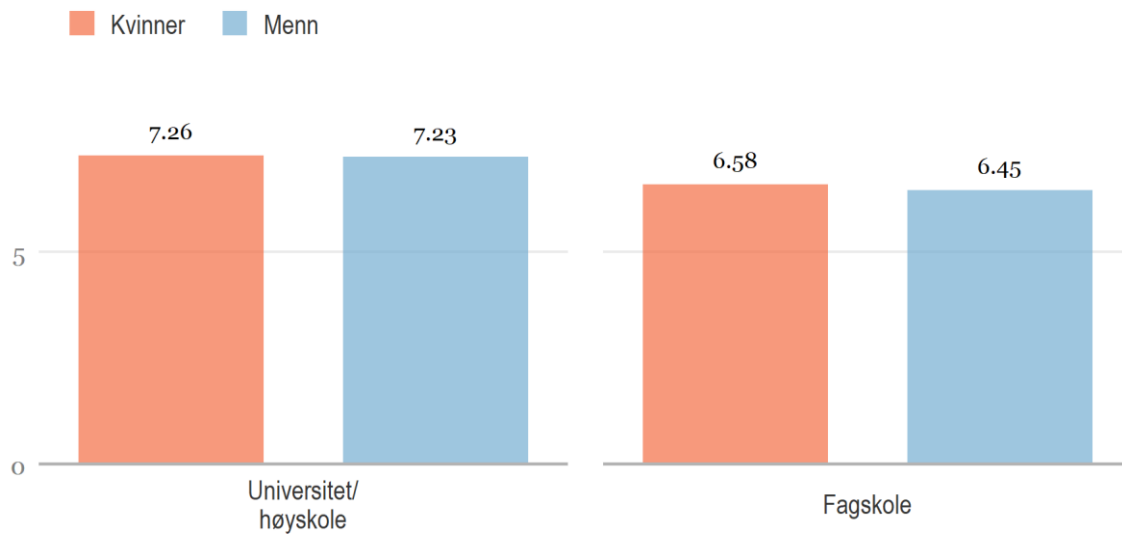


## Søvn

*Insomni (kroniske søvnproblemer)*

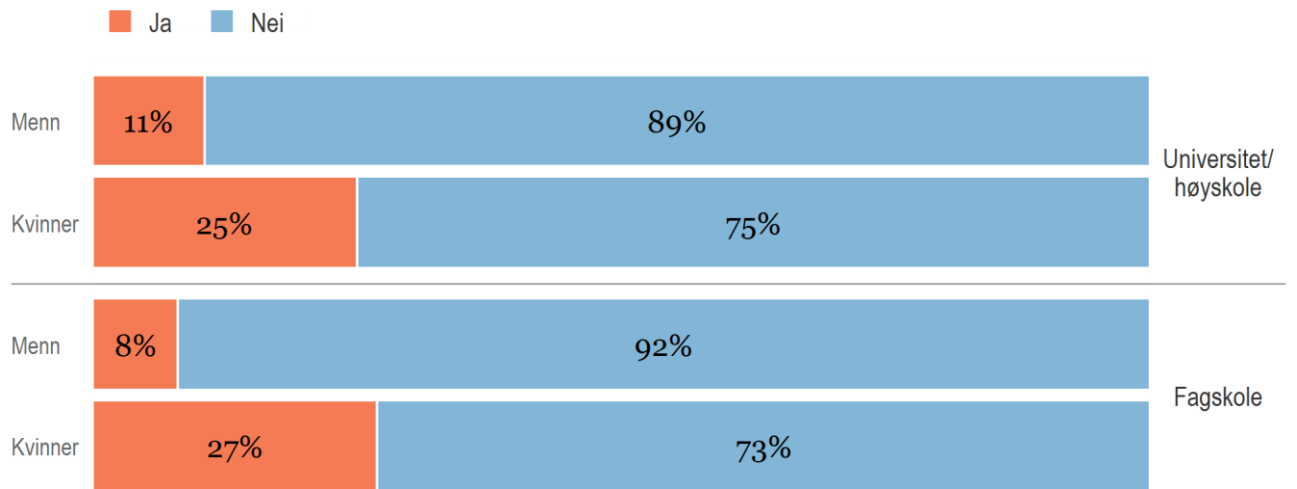


*Søvnlengde i timer og minutter (gjennomsnitt på hverdager)*

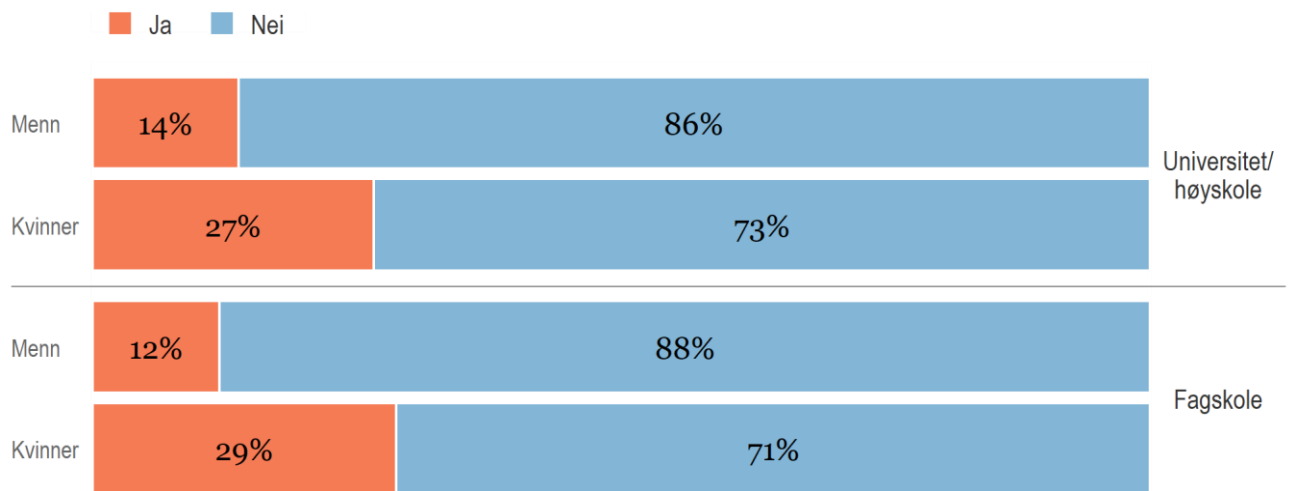


## Selvskading

Har du noen gang skadet deg selv med vilje på en eller annen måte (uten intensjon om å ta ditt eget liv)

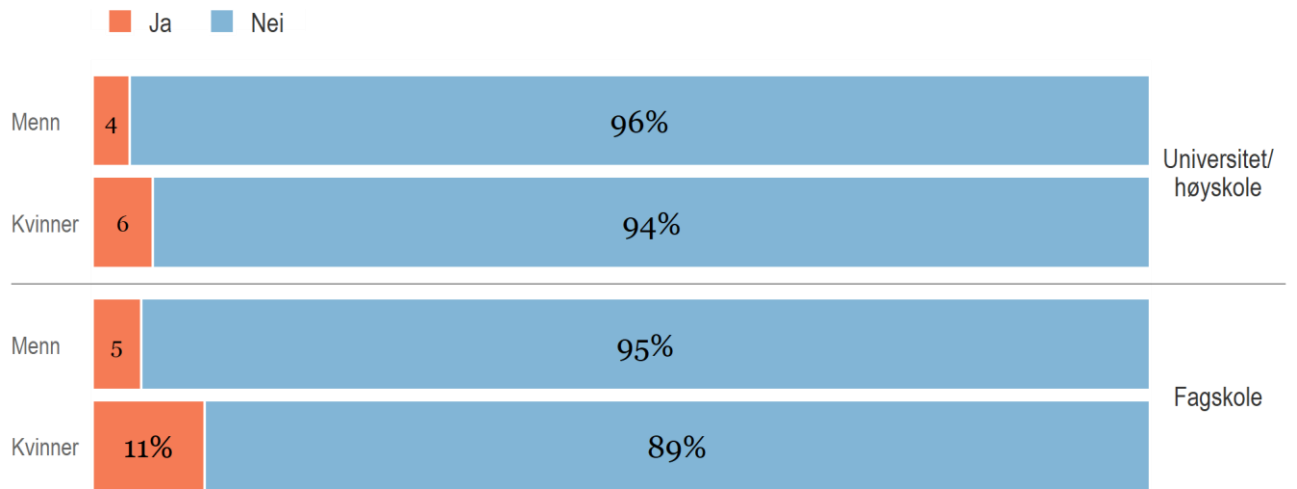


*Har du noen gang seriøst tenkt på å skade deg selv med vilje?*

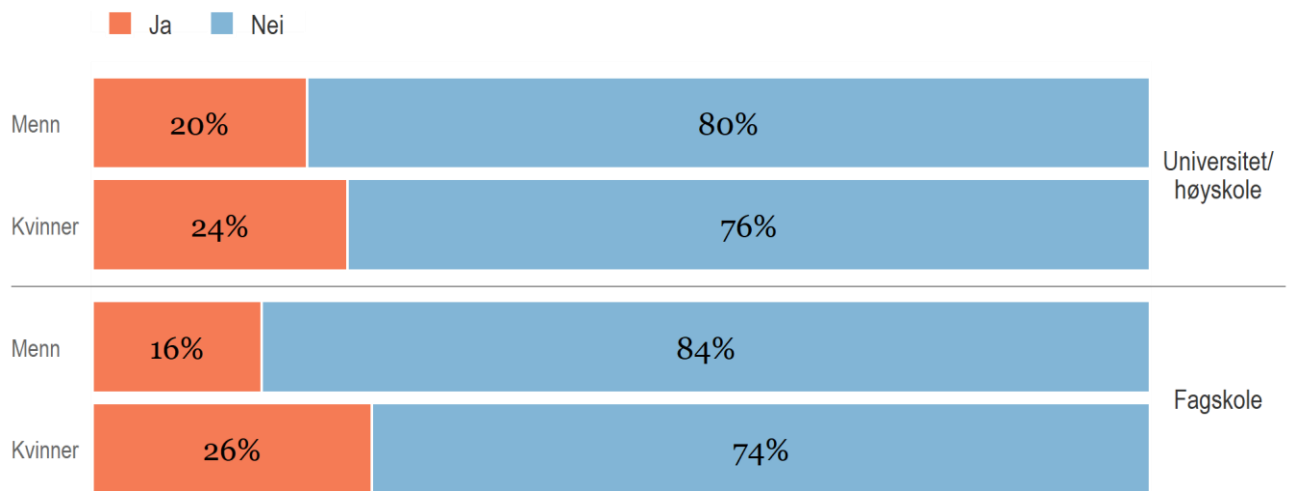


## Selvmord

*Har du noen gang forsøkt å ta ditt eget liv, ved å ta en overdose piller eller på en annen måte?*

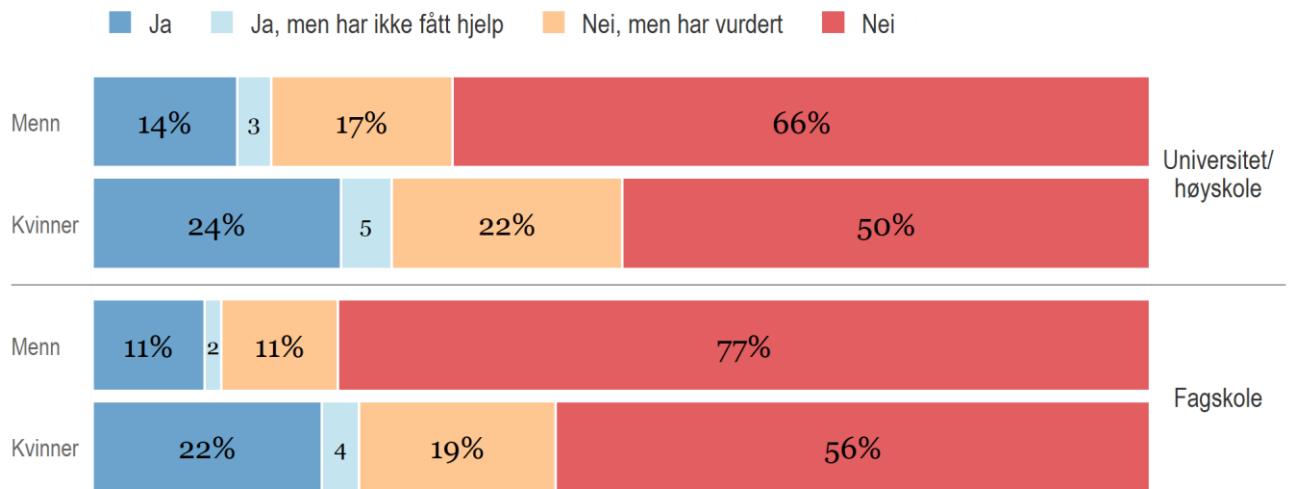


*Har du noen gang seriøst tenkt på å ta ditt eget liv?*



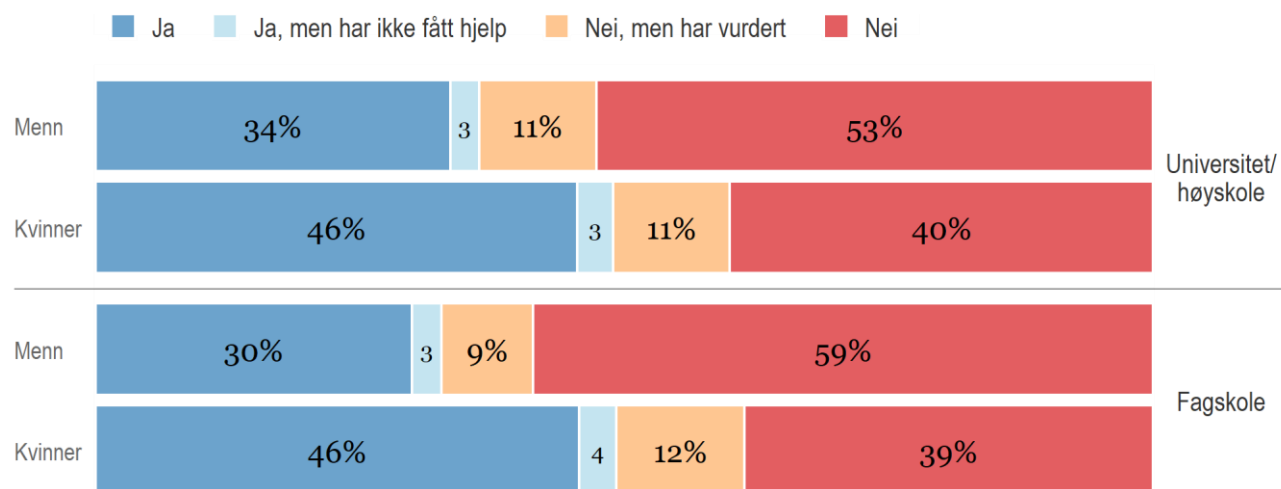
## Hjelpsøking

Har du søkt hjelp for psykiske vansker i løpet av det siste året?





*Har du søkt hjelp for fysiske plager i løpet av det siste året?*

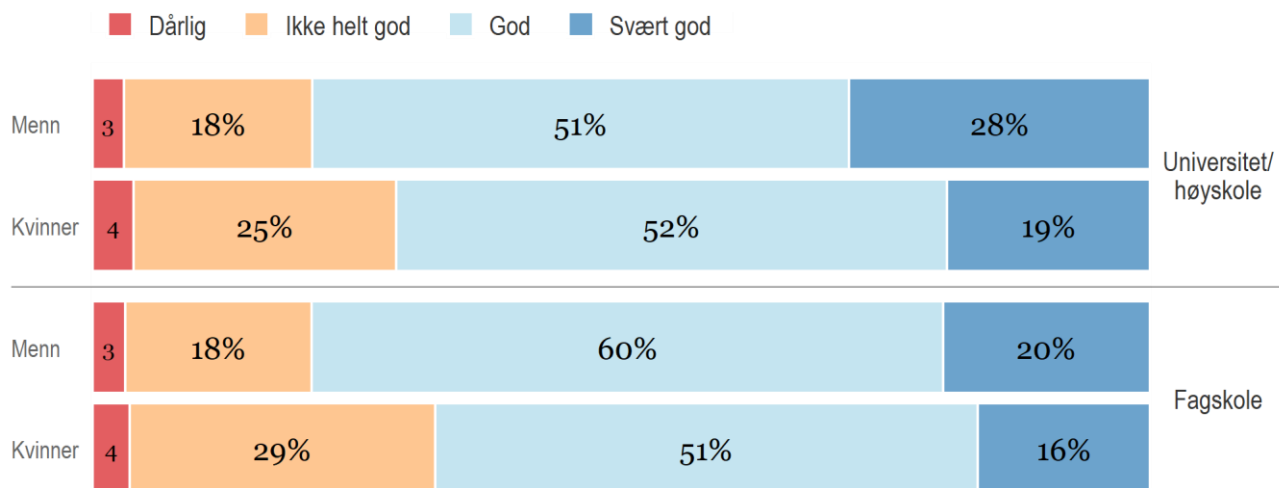


# Fysisk helse

---

## Egen helse

Hvordan er helsen din nå?



## Fysiske plager/smerter

### Somatiske plager

