

SHOT

Tilleggsundersøkelse



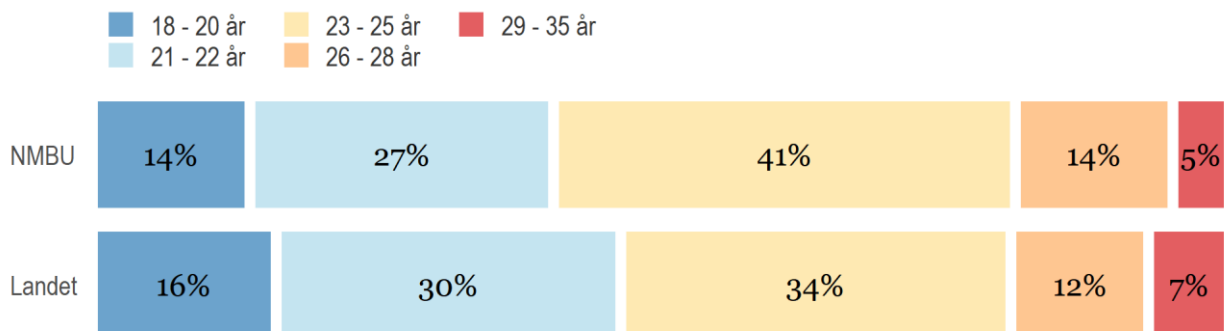
Studentenes helse- og trivselsundersøkelse

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
(NMBU)

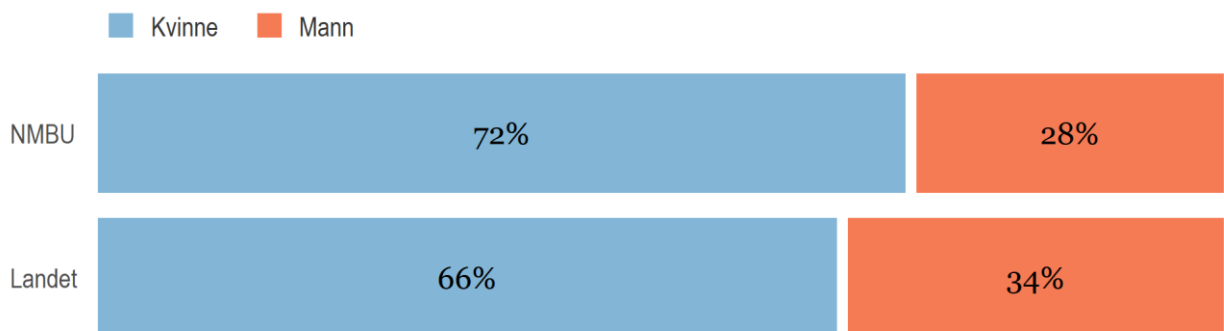


Om institusjon

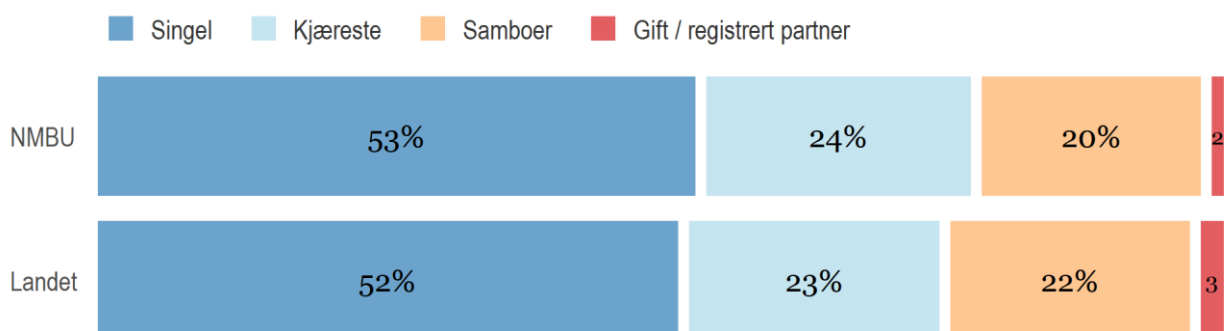
Aldersfordeling



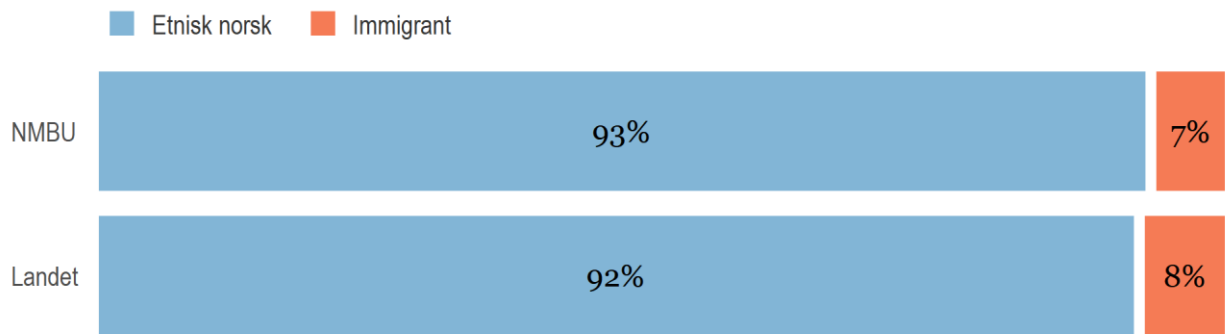
Kjønn



Hva er din sivilstatus?



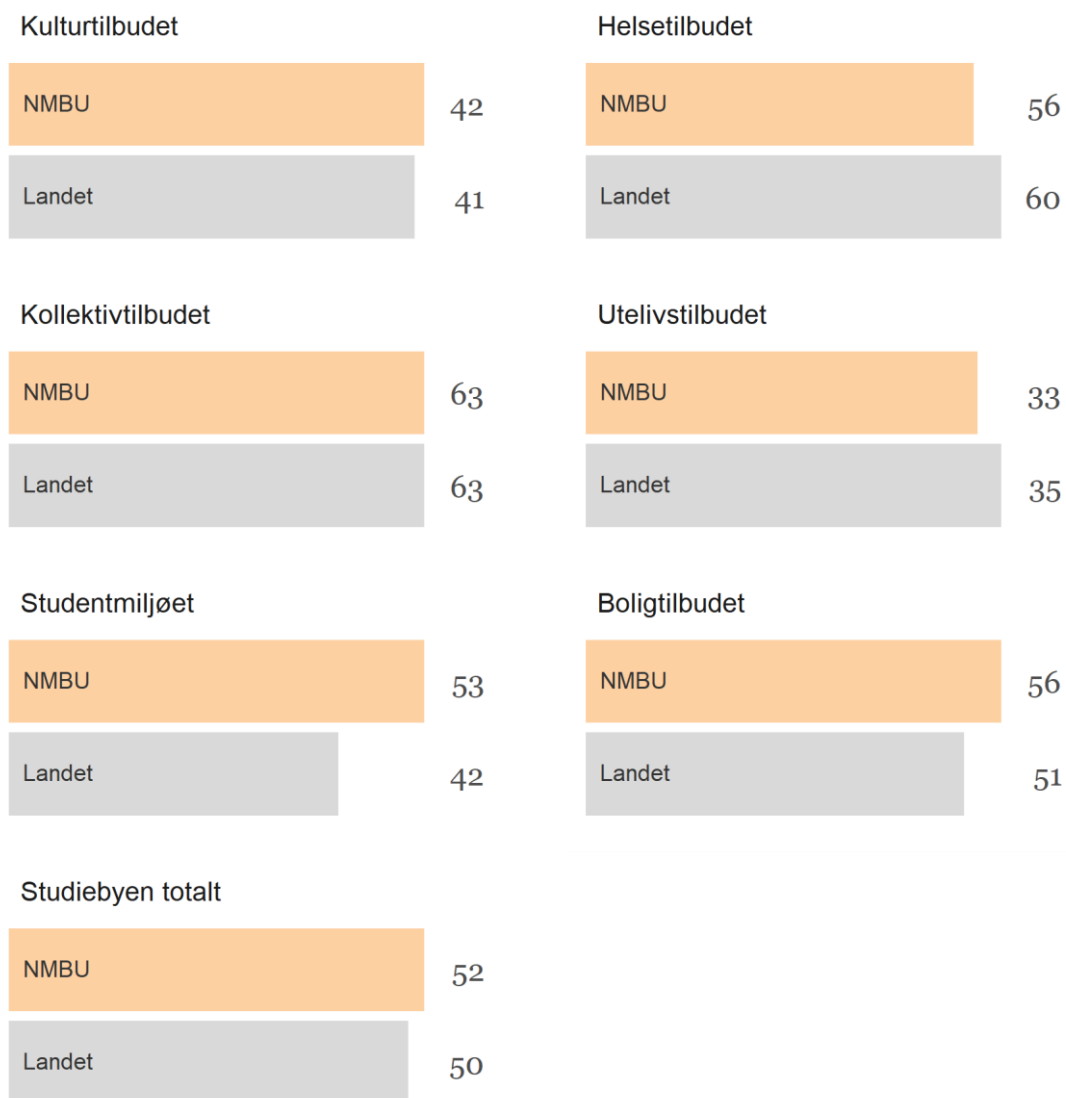
Immigrant



Forhold på studiestedet

Tilfredshet med studiebyen

Hvor fornøyd du er med byen du studerer i (nå under covid-19-pandemien) når det gjelder (0-100 poeng):



Trivsel med studiet

Oppgi hvor fornøyd du er med disse faglige forholdene (nå under covid-19-pandemien) (0-100 poeng):

Undervisningen



Egen arbeidsinnsats



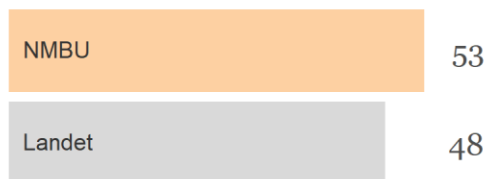
Arbeidsmengden på studiet



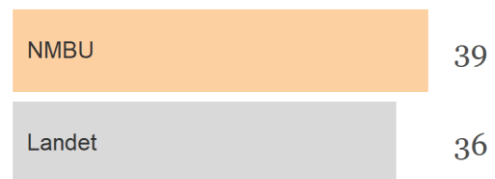
Måten studiet er strukturert på



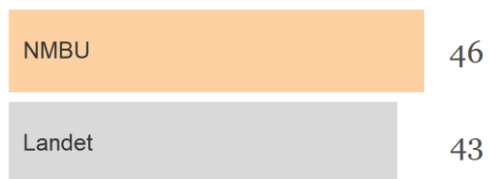
Den faglige veiledningen



Det fysiske læringsmiljøet

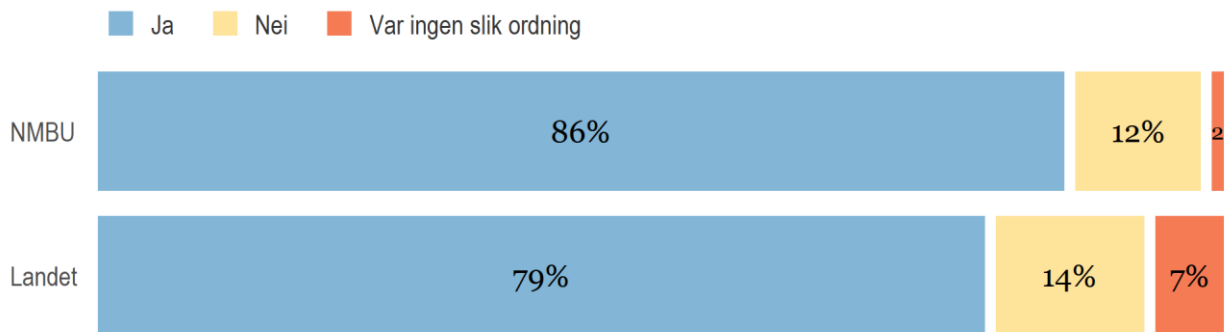


Tilbakemelding på egen læring



Deltakelse i fadderordning

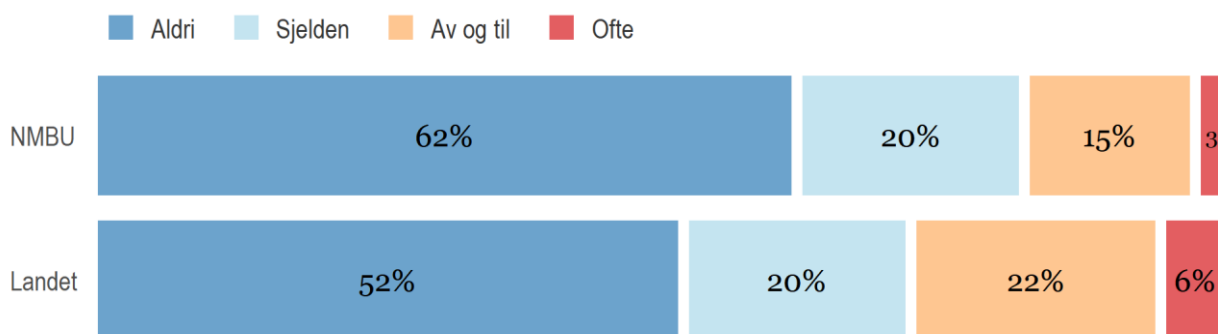
Deltok du i fadderordning eller lignende på ditt næværende studieprogram da du var ny student?



Økonomi

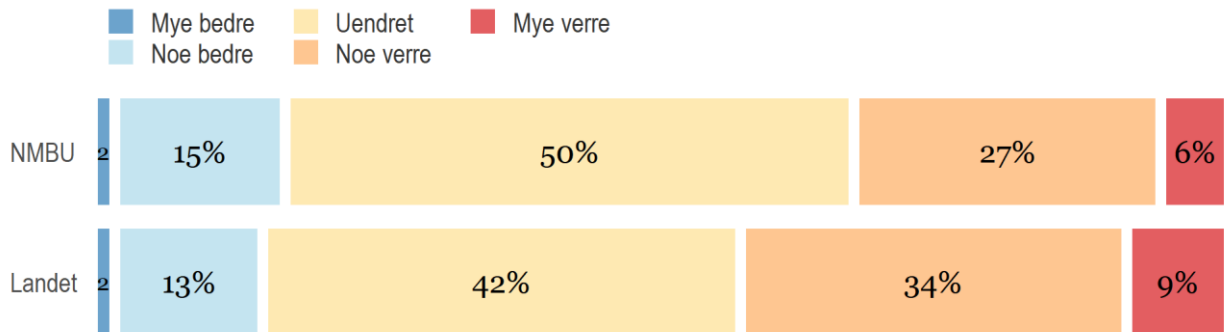
Økonomiske vansker

Har det i løpet av de siste 12 månedene hendt at du/husholdningen har hatt vansker med å klare de løpende utgiftene, for eksempel til mat, transport, bolig?



Under pandemien

I hvilken grad har korona-pandemien påvirket økonomien din?

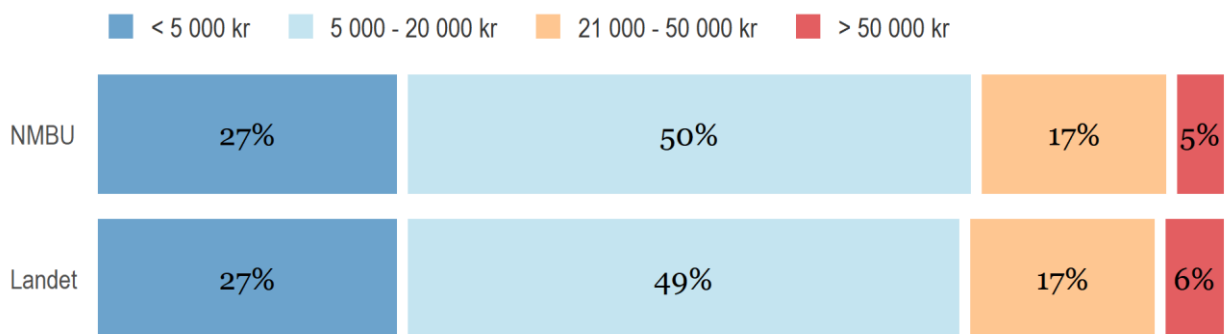


Hjelp fra familien

Får du økonomisk hjelp fra familien din?



Hvor mye får du i året?



Studieferdigheter

Studiehverdagen under pademien

Omtrent hvor stor andel av forelesningene har du fulgt digitalt siden start av studieåret i august 2020 fram til nå? (10-90)



Omtrent hvor mange dager har du hatt tilbud om fysisk undervisning på campus (eller andre steder) de siste 14 dagene?



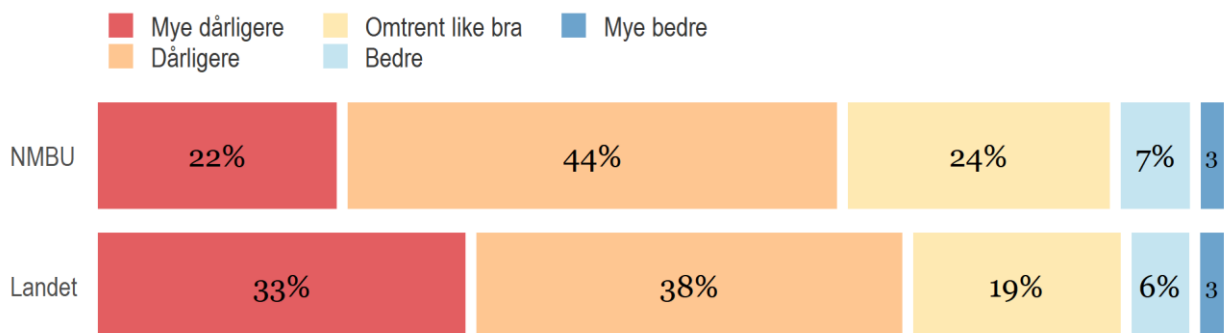
Omtrent hvor mange dager har du hatt tilbud om digital (online) undervisning de siste 14 dagene?



Omtrent hvor mange dager har du tilbragt på campus i løpet av de siste 14 dagene (undervisning, selvstudium, kollokvier og sosialt)?



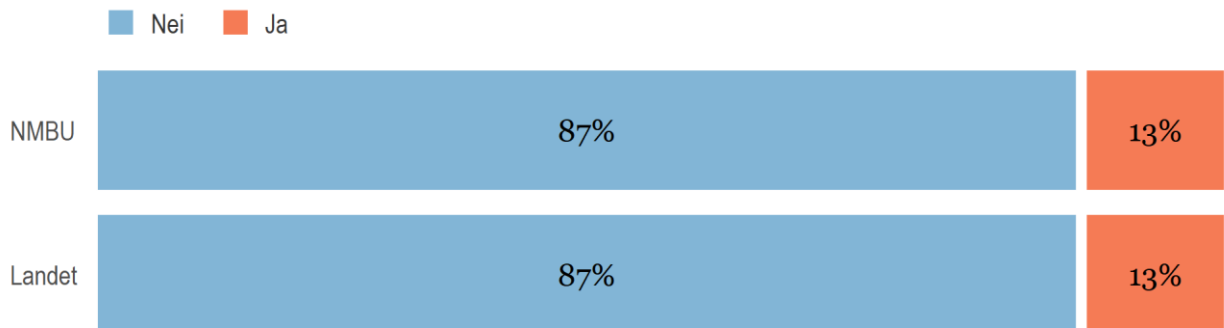
Hvordan synes du den digitale undervisningen fungerer så langt sammenlignet med tradisjonell undervisning?



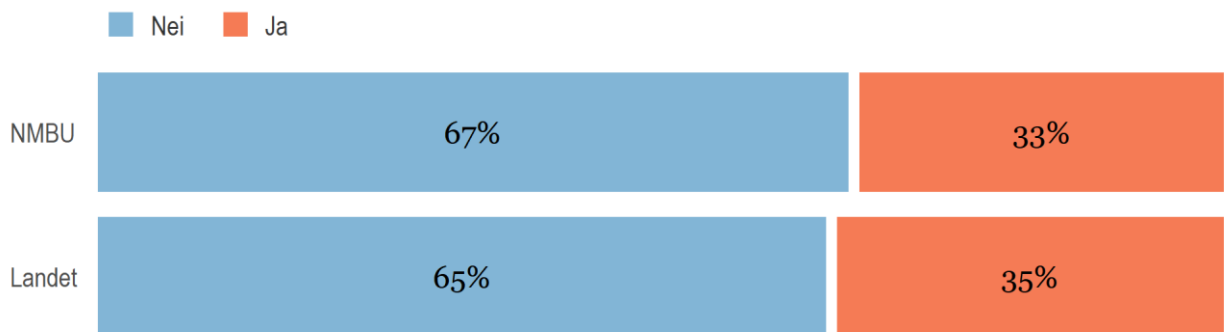
Utfordringer med digital undervisning

Hva synes du er de viktigste utfordringene med digital undervisning så langt?

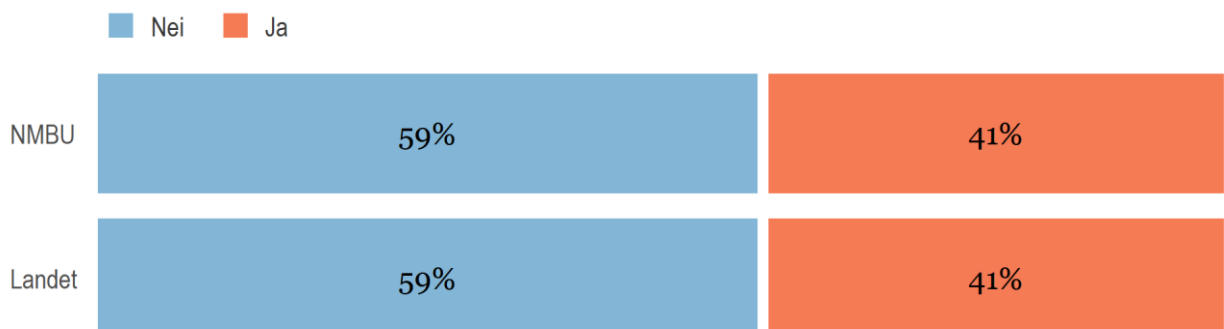
Manglende utstyr



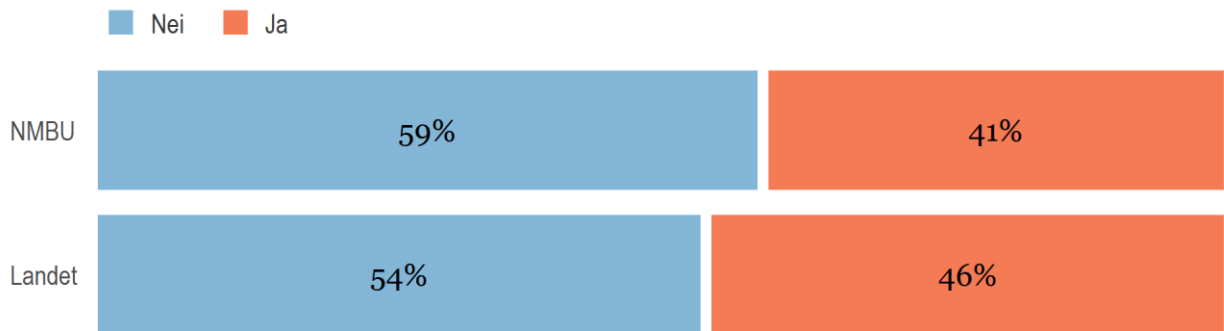
Ustabil internettforbindelse



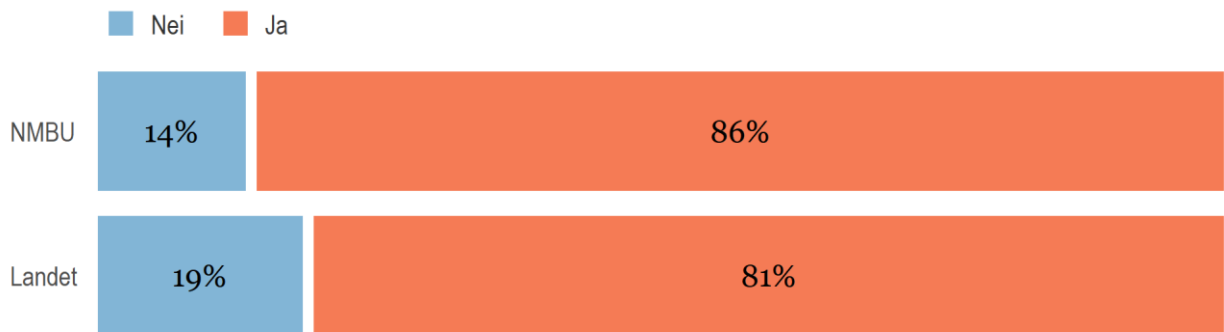
Har ikke god arbeidsplass hjemme



Foreleser som mangler teknisk kompetanse



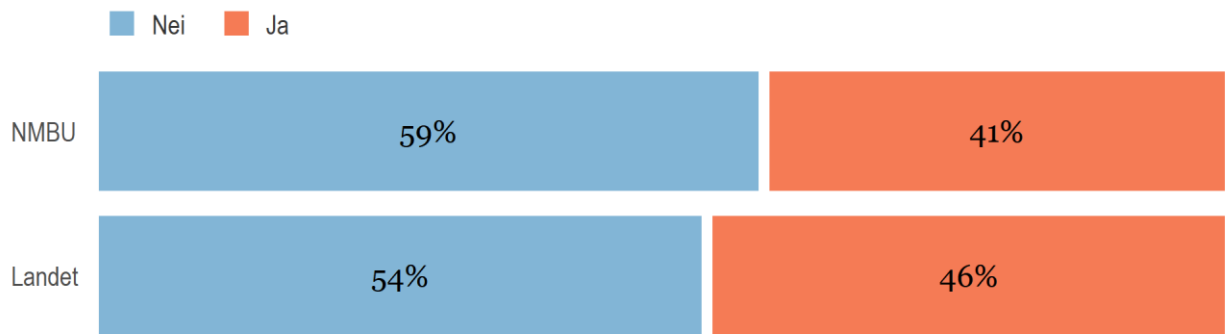
Savner kontakt med medstudentene



Savner kontakt med faglæreren

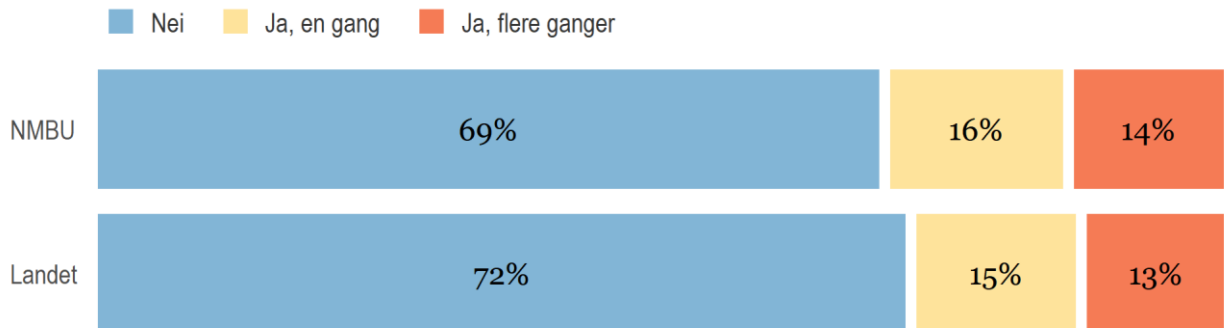


Mindre engasjerende



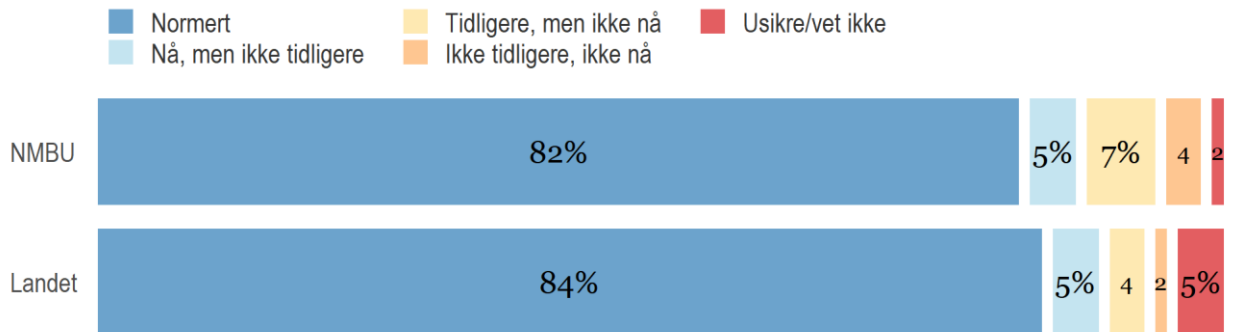
Stryk

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



Studieprogresjon

Studieprogresjon (samlet)



Studietime

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



Livsstil og helseatferd

Aktiviteter under pandemien

I hvilken grad har du siden studiestart i august 2020 brukt mer eller mindre tid på følgende aktiviteter som følge av covid-19-pandemien?

Trening / fysisk aktivitet



Sosial aktivitet med venner



Samvær med familien



Sosiale medier



Gaming



TV inkl. strømmetjenester



Frivillige aktiviteter / studentorganisasjoner

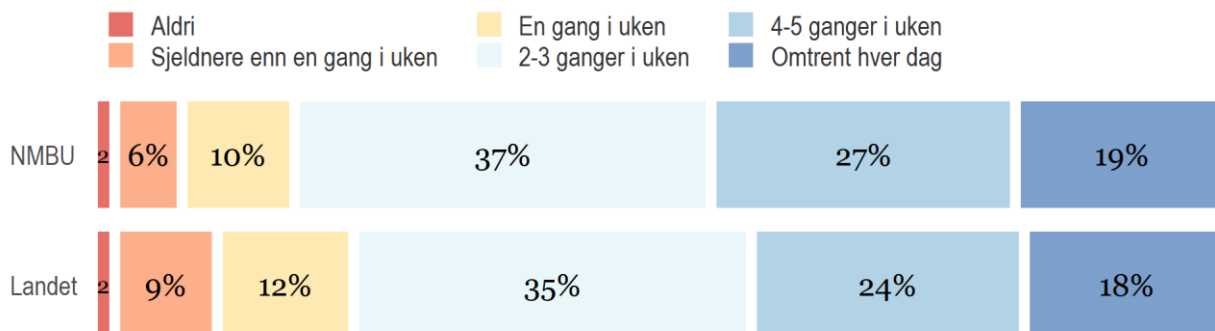


Studiene mine

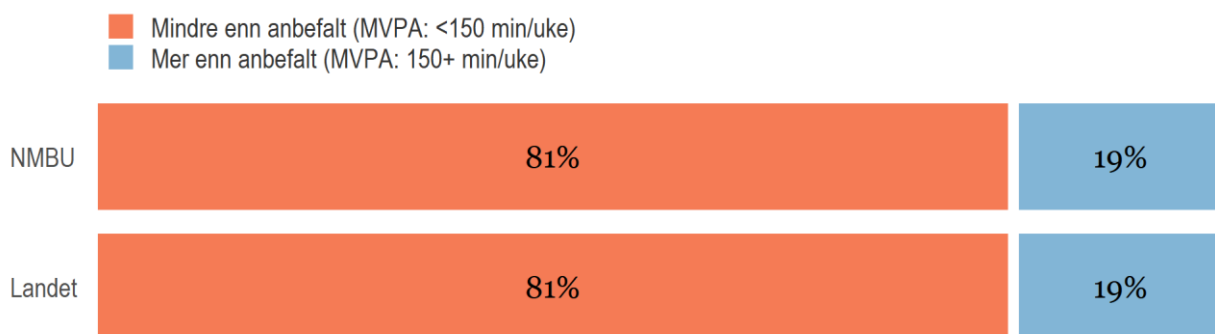


Trenning og mosjon

Hvor ofte driver du mosjon? (Gjennomsnittlig)

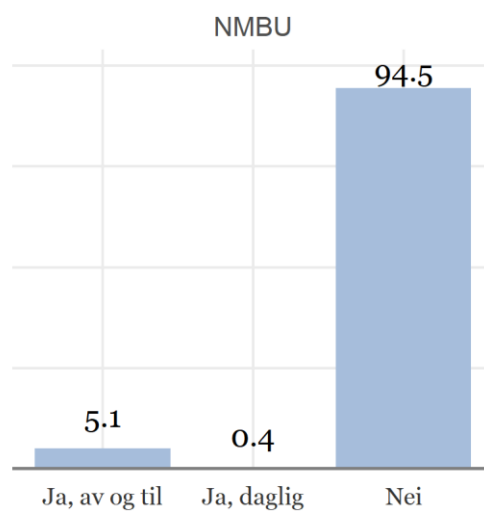
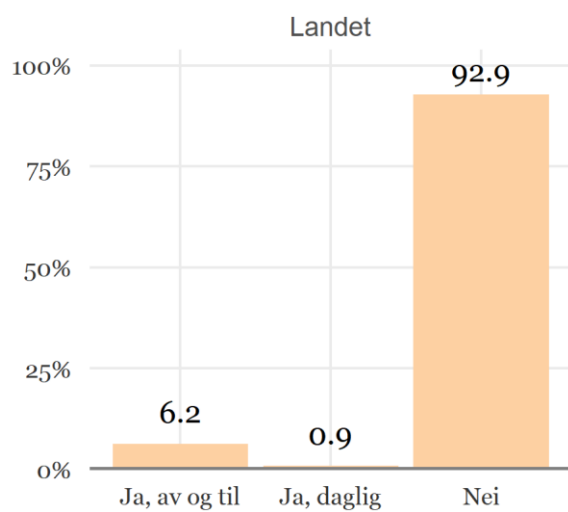


Moderat til høy fysisk aktivitet: 150 min/uke

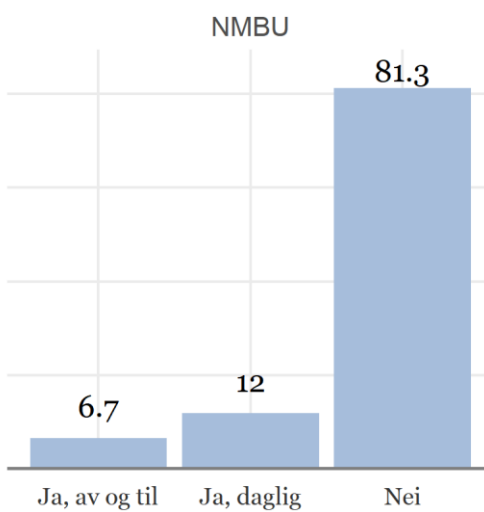
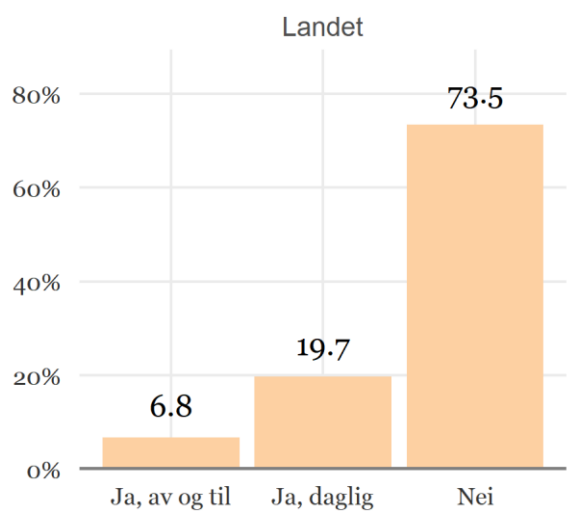


Røyking og snus

Røyker du?



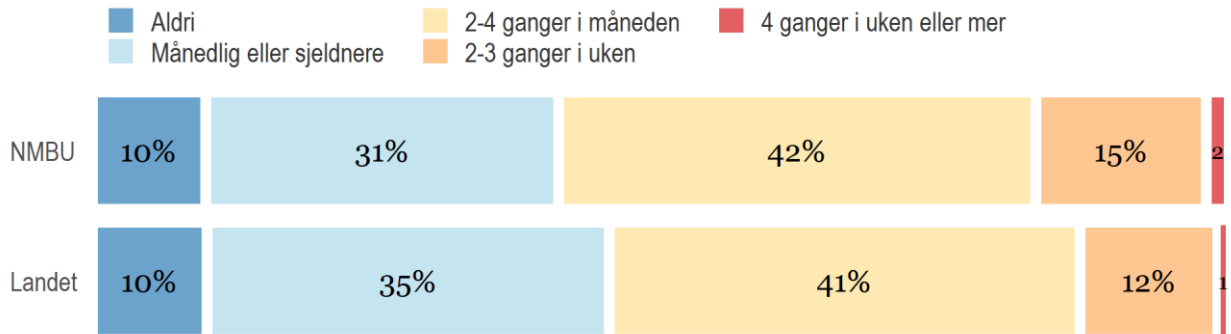
Bruker du snus eller lignende?



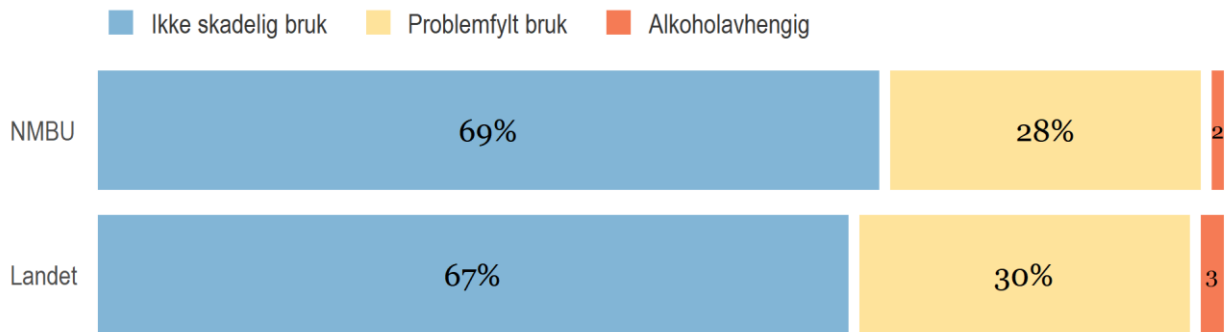
Alkoholbruk

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

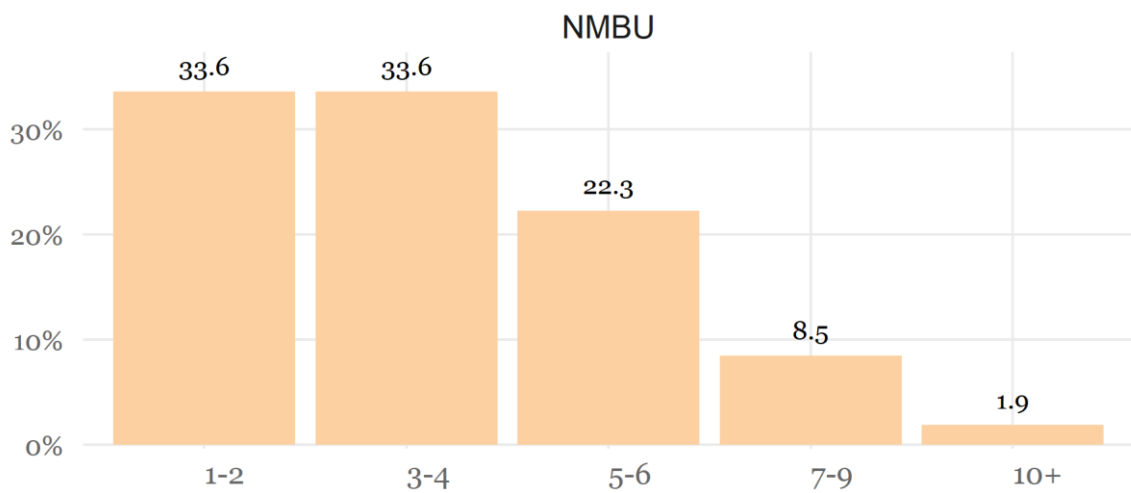
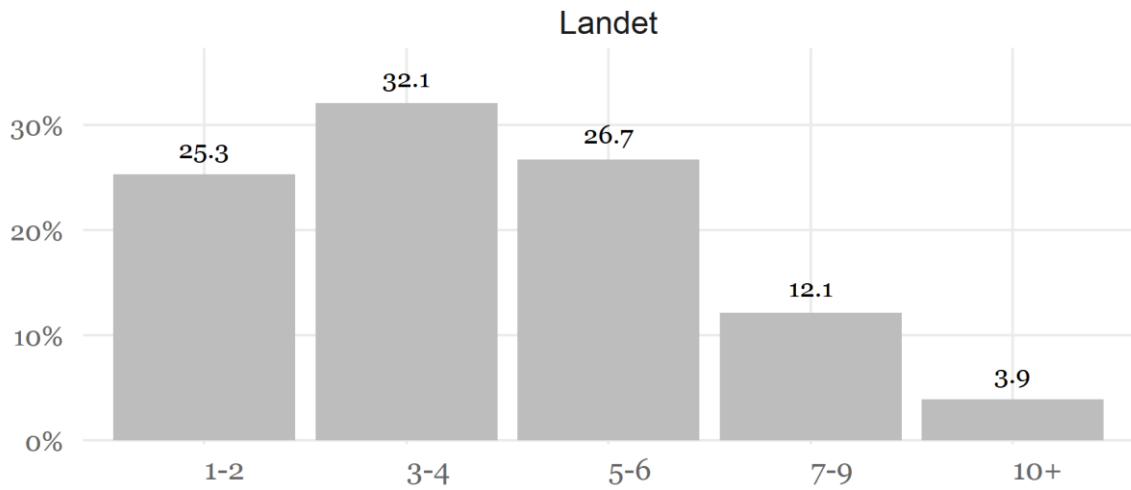
Hvor ofte drikker du alkohol?



Problemfylt alkoholbruk



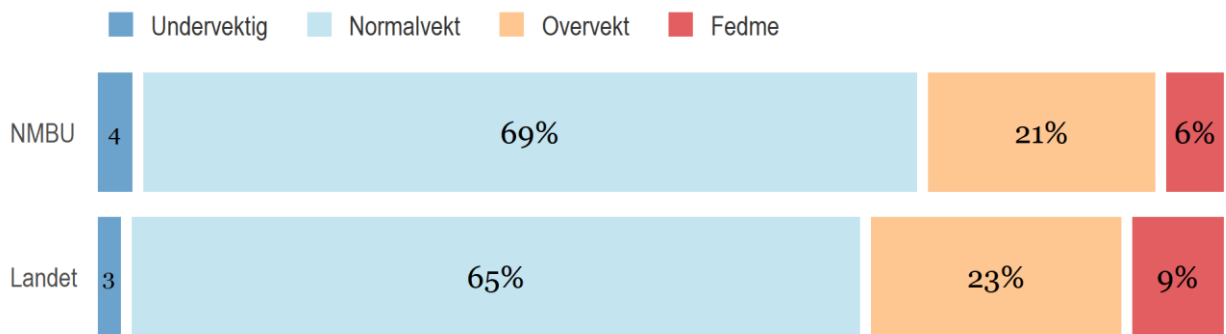
Hvor mange alkoholenheter (en liten øl, et glass vin, eller en drink) drikker du typisk på en dag du drikker?



Antall alkoholenheter

BMI (kroppsmasseindeks)

BMI kategori

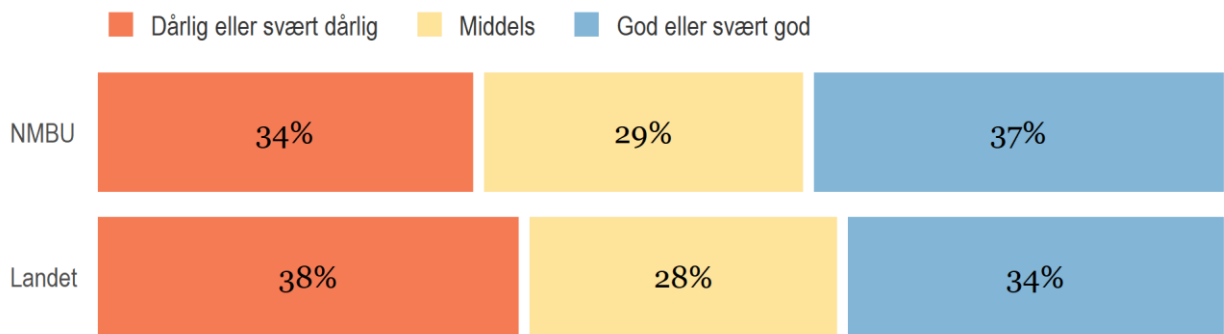


Psykisk helse og trivsel

Livskvalitet

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

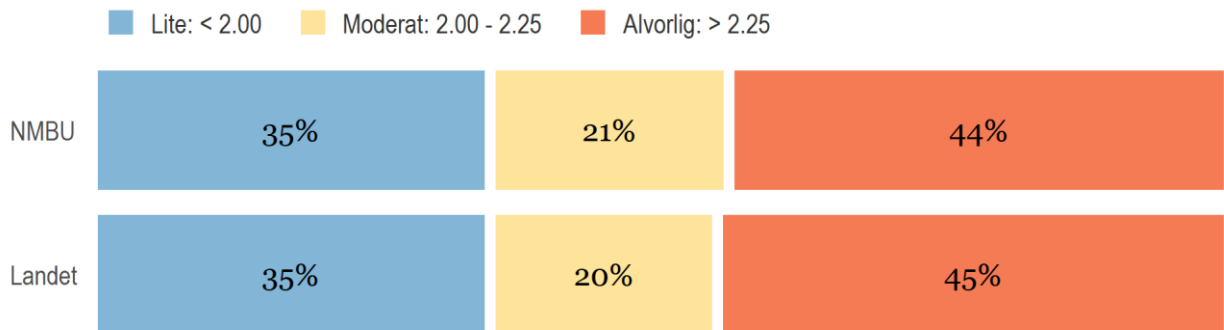
Livskvalitet totalt



Psykiske plager

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

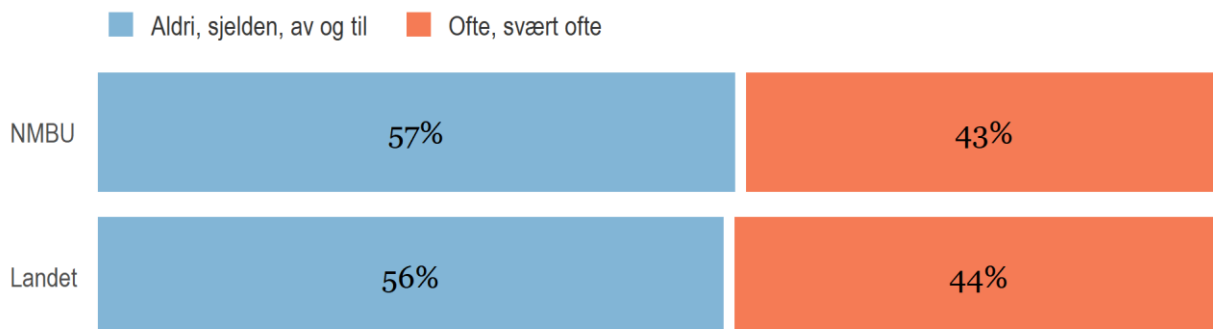
HSCL5 3-delt



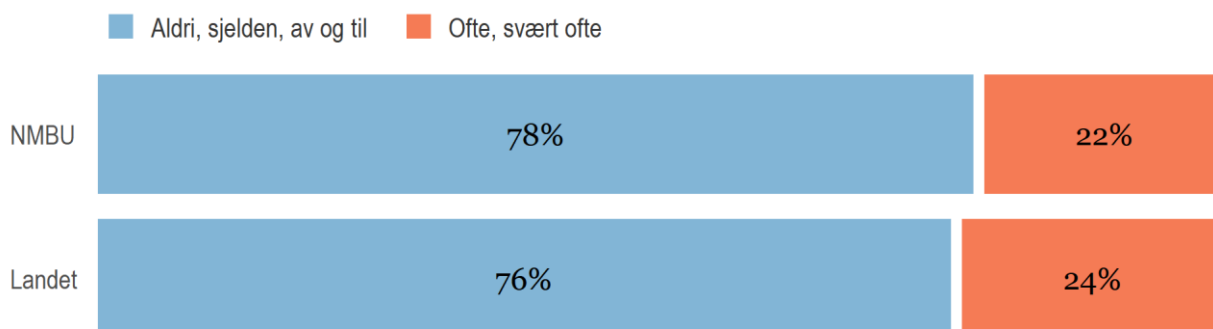
Ensomhet

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

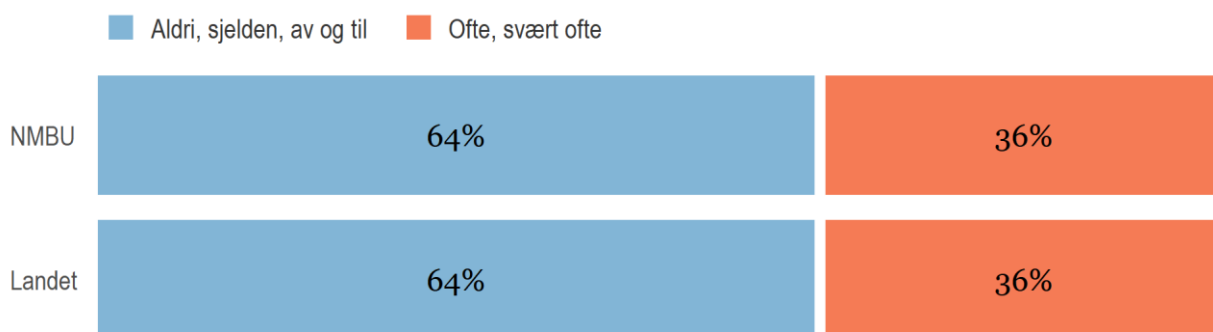
Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med?



Hvor ofte føler du deg utenfor?

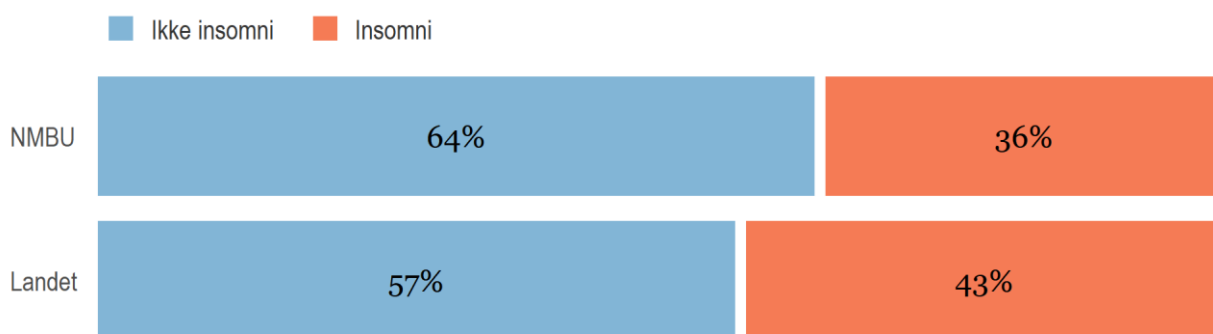


Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?

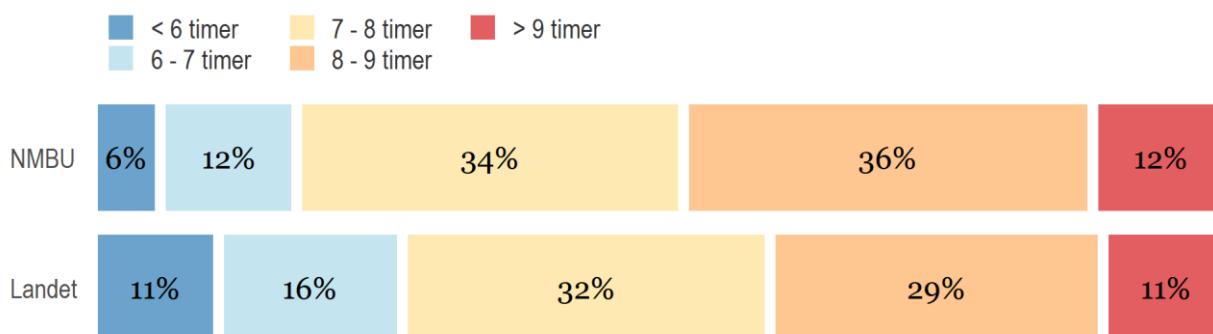


Søvn

Insomni (kroniske søvnproblemer)

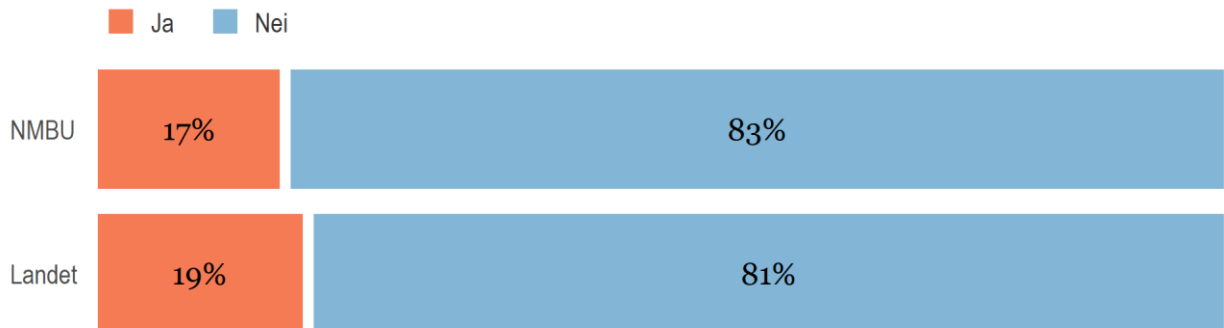


Søvnlengde (gjennomsnitt på hverdager)

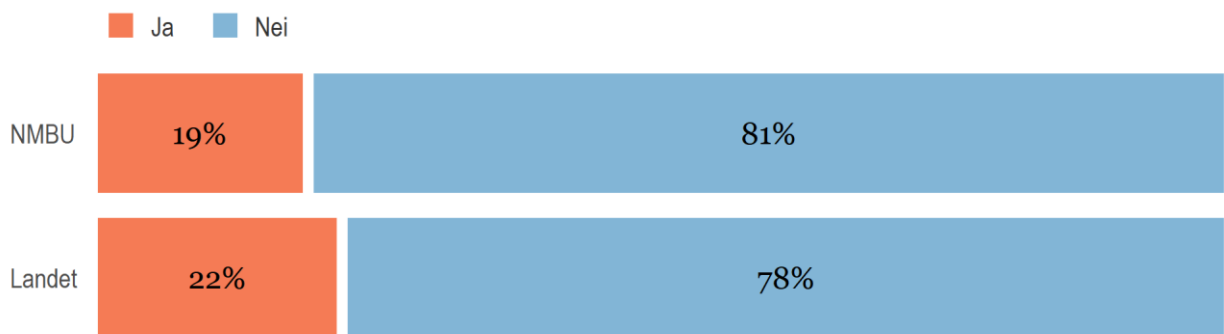


Selvskading

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

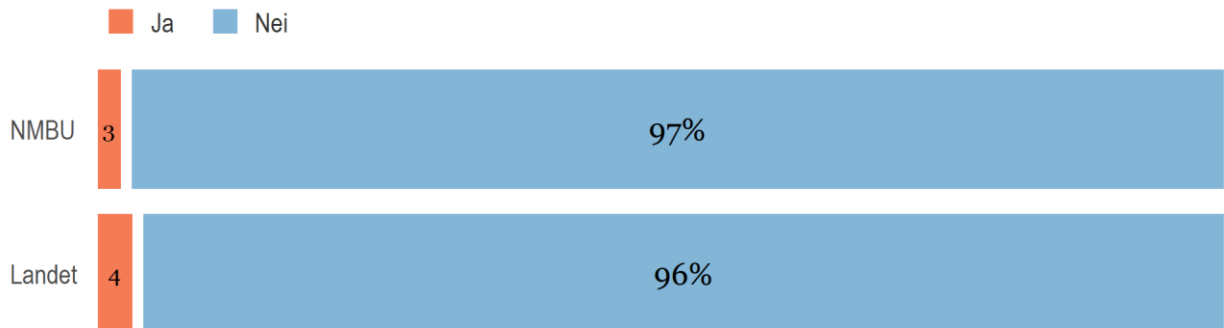


Har du noen gang seriøst tenkt på å skade deg selv med vilje?

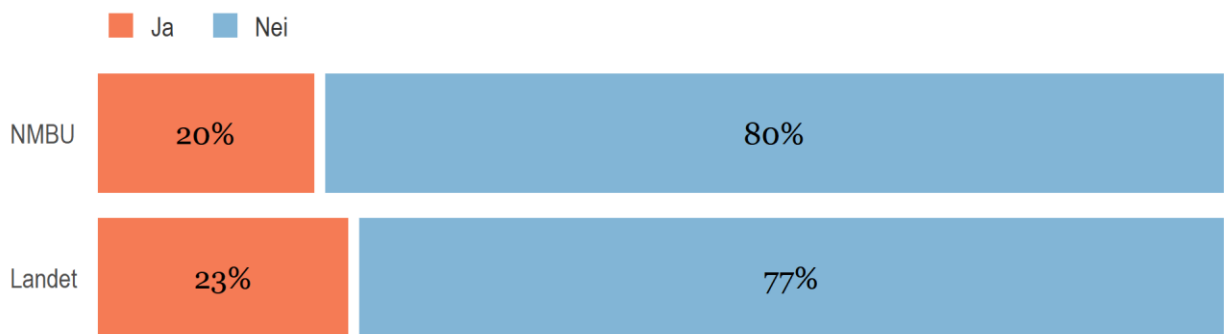


Selv mord

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

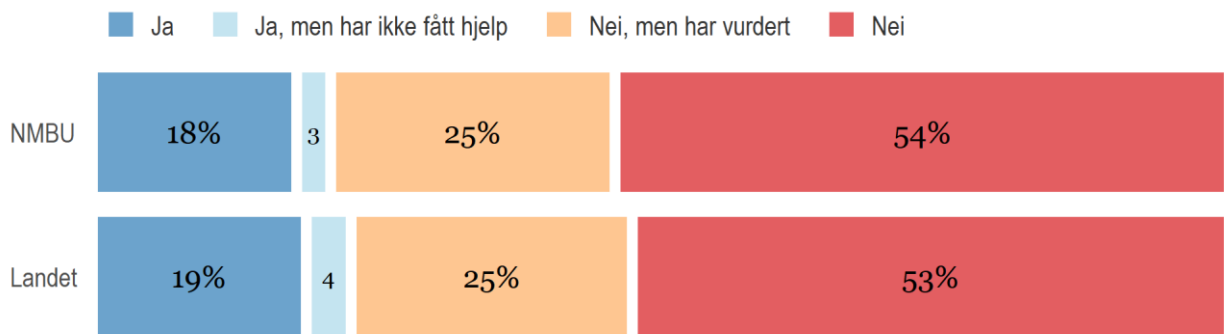


Har du noen gang seriøst tenkt på å ta ditt eget liv?



Hjelpsøking

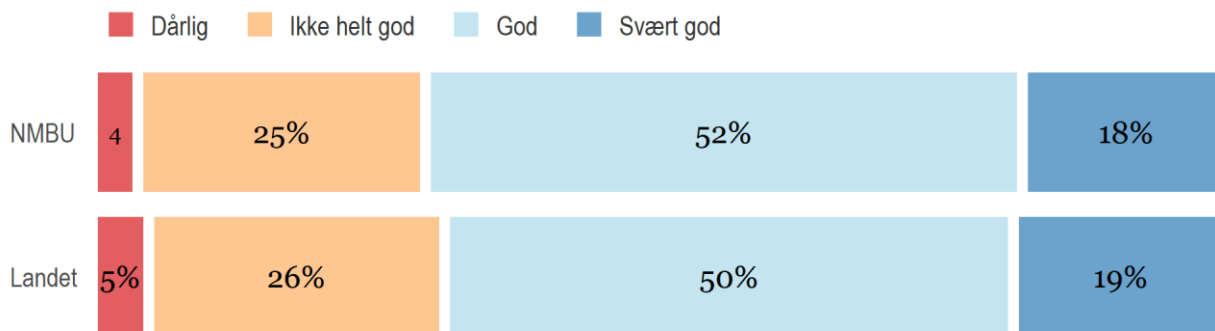
Har du søkt hjelp for psykiske vansker i løpet av det siste året?



Fysisk helse

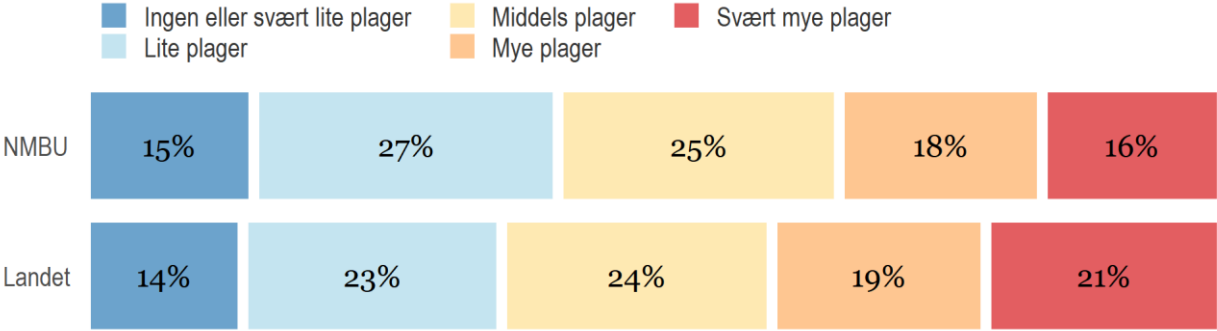
Egen helse

Hvordan er helsen din nå?



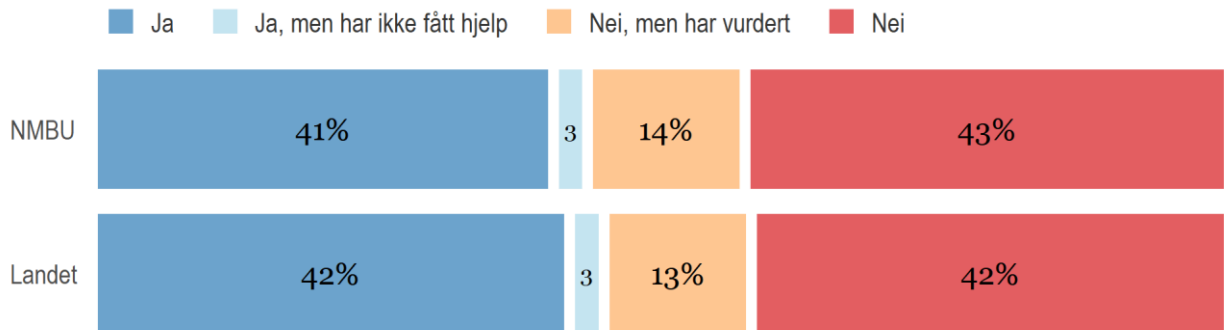
Somatiske plager

Somatiske plager



Hjelpsøking

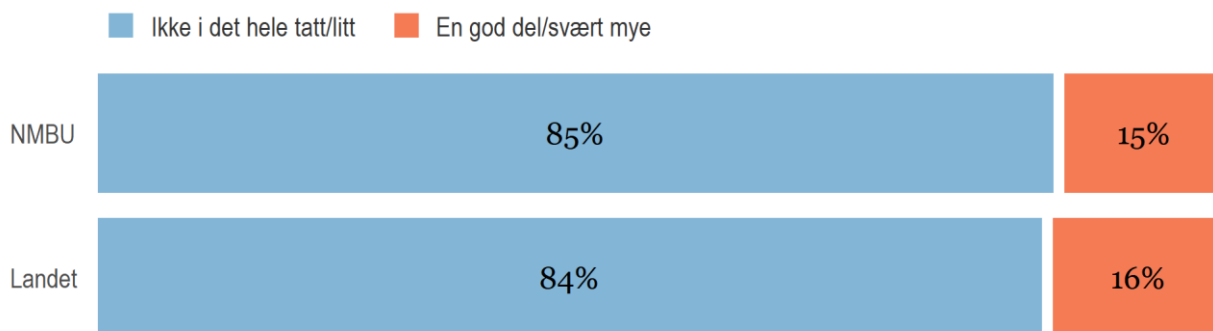
Har du søkt hjelp for fysiske plager i løpet av det siste året?



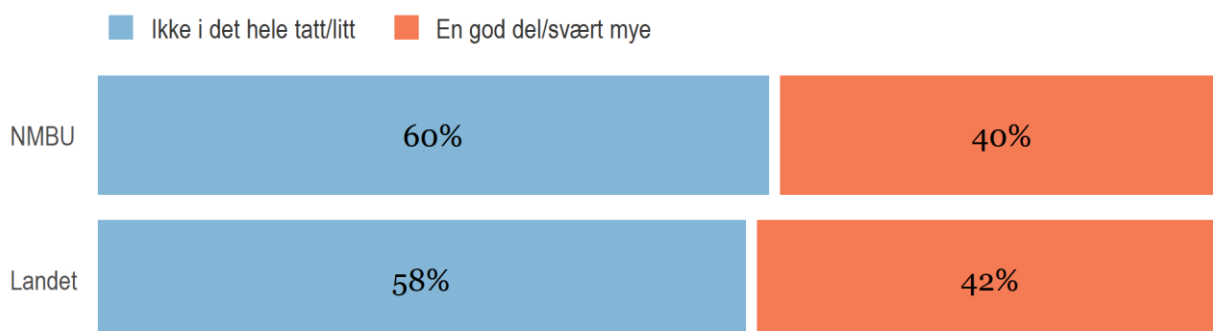
Covid-19

Bekymring for smitte

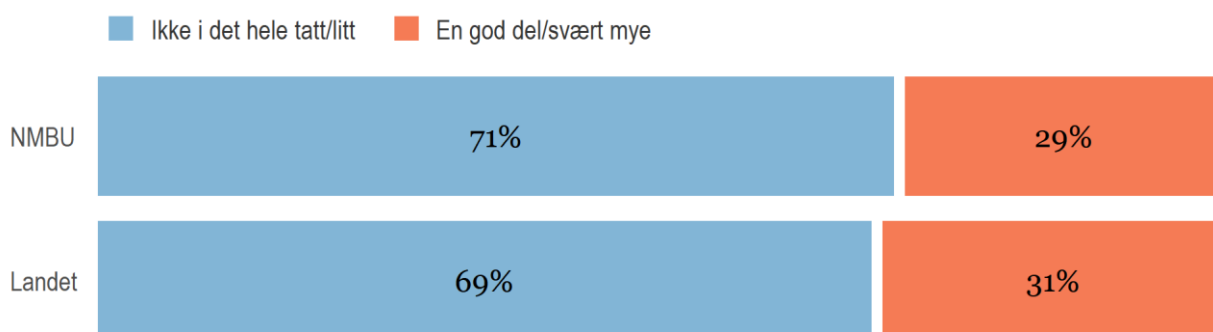
Jeg bekymrer meg for at jeg kommer til å bli smittet av covid-19



Jeg bekymrer meg for at noen i min nære familie kommer til å bli smittet av covid-19

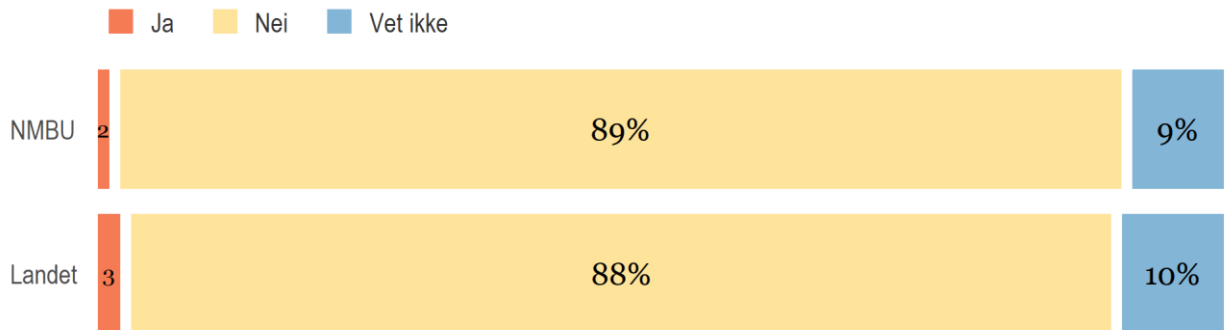


Jeg bekymrer meg for at andre i min slekt kommer til å bli smittet av covid-19



Smitte og karantene

Har du vært smittet av covid-19?

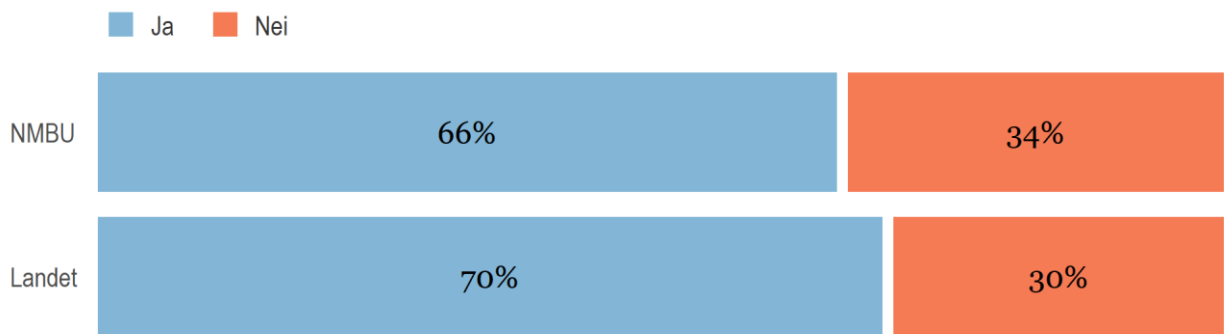


Har du vært i karantene pga. covid-19?

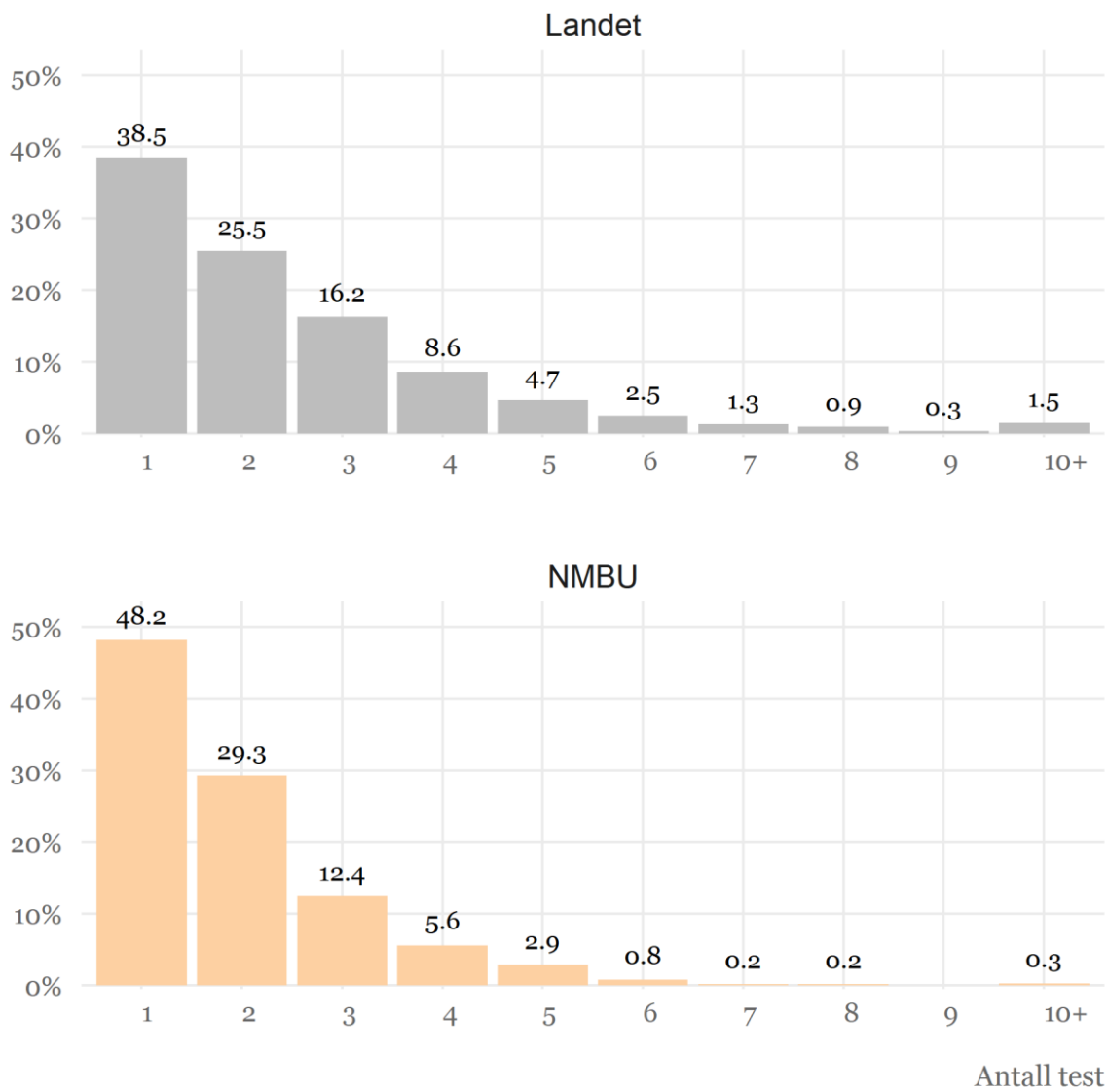


Testing

Har du testet deg for covid-19?



Angi hvor mange ganger:



Vaksinere

Kommer du til å vaksinere deg mot covid-19?

