



## Hälsoundersökning för högskolestuderande 2012

### Bästa studerande

Det behövs tillförlitlig och aktuell information för att man ska kunna främja studerandenas välbefinnande och studieförmåga samt utveckla hälso- och sjukvårdstjänsterna. Den första gemensamma landsomfattande undersökningen av alla högskolestuderande genomfördes för första gången för fyra år sedan, i fråga om universitetsstuderande har uppgifter samlats in sedan år 2000.

Undersökningen ger information om trender inom studerandenas hälsa och välbefinnande samt utvecklingsprojektens effekter. Undersökningens resultat från tidigare enkäter har använts i många undersökningar och praktiska verksamhetsmodeller, bl.a. för att ta fram en modell för studieförmåga och en mätare för utbrändhet bland studerande, i en handbok för studenthälsovården och i boken Opiskeluterveys ([www.yths.fi](http://www.yths.fi)).

I enkäten ingår vid sidan av traditionella frågor om hälsa och hälsobeteende även frågor som kartlägger andra sådana områden i livet som vi vet är av betydelse då det gäller studerandenas hälsa och förmåga att orka studera. Frågorna om studier, arbete och studieförhållanden är viktiga även för högskolorna och studentorganisationerna. De specialteman som inkluderats i undersökningen hänför sig till frågor kring de studerandes ålder eller livsskede. För att vi ska kunna förbättra servicen behöver vi mer information om dessa områden.

Undersökningen omfattar också personer som studerar deltid eller som blivit utexaminerade under innevarande läsår. Denna enkät sänds också till alla de universitetsstuderande som besvarade enkäten år 2008 och då var första årets studerande. Vi hoppas på aktivt deltagande också från denna grupp.

Vi hoppas att du kan offra lite tid för att svara på frågorna i enkäten och på så vis främja studerandenas gemensamma väl! **Ditt svar är mycket värdefullt för oss. Ingen annan kan ersätta det.**

**Du kan besvara enkäten över internet på adressen**

**<http://www.mutkatontasuoraa/YTHS.fi> (på finska)**

käyttäjätunnus: 2000002

salasana:m2002m

**eller på denna blankett i det bifogade svarskuvertet.** Mottagaren betalar portot.

Det är frivilligt att besvara enkäten. Alla uppgifter som du lämnar behandlas konfidentiellt och kommer endast att utnyttjas av forskare. Forskningsresultaten behandlas som statistiska helheter; enskilda personer kan inte identifieras. Den personliga identifieringskoden används endast med tanke på sändning av eventuella nya och kompletterande enkäter. Personuppgifterna kombineras alltså inte med svaren.

Frågor som gäller undersökningen besvaras av överläkare Kristina Kunttu, tfn 046 710 6111, [kristina.kunttu@yths.fi](mailto:kristina.kunttu@yths.fi).

Med tack för visat samarbete

**Studenternas hälsovårdsstiftelse**

**Förbundet för studerandekårer vid yrkeshögskolorna i Finland (SAMOK)**

**Anvisningar:**

Ringa in siffran för det alternativ som bäst motsvarar ditt svar eller skriv svaret i det utrymme som reserverats.

Ringa in endast en siffra, om inget annat nämns.

Om inget annat nämns vill vi veta hur du agerar i allmänhet.

**Läs hela frågan innan du besvarar den.**

## BAKGRUDSINFORMATION

1. **Ålder** \_\_\_\_\_ år

2. **Kön** 1 man  
2 kvinna

3. **I vilket land är du född?**

1 I Finland  
2 I något annat land, vilket? \_\_\_\_\_

4. **Vilket språk talades i ditt barndomshem?**

1 finska  
2 svenska  
3 något annat språk, vilket? \_\_\_\_\_

5. **Hur länge har du bott i Finland?**

1 hela mitt liv  
2 |\_\_|\_\_| år

### 6. Studieort

|               |           |                  |               |                |
|---------------|-----------|------------------|---------------|----------------|
| 1 Esbo        | 6 Kajana  | 11 Lahtis        | 16 Raumo      | 21 Torneå      |
| 2 Helsingfors | 7 Kemi    | 12 Villmanstrand | 17 Rovaniemi  | 22 Åbo         |
| 3 Tavastehus  | 8 Karleby | 13 S:t Michel    | 18 Nyslott    | 23 Vasa        |
| 4 Joensuu     | 9 Kouvola | 14 Uleåborg      | 19 Seinäjoki  | 24 Vanda       |
| 5 Jyväskylä   | 10 Kuopio | 15 Björneborg    | 20 Tammerfors | 25 Annan, vad? |

### 7a. Din högskola? UNIVERSITET

|                              |                                       |                     |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| 1 Aalto-universitetet        | 7 Villmanstrands tekniska universitet | 13 Teaterhögskolan  |
| 2 Helsingfors universitet    | 8 Uleåborgs universitet               | 14 Åbo universitet  |
| 3 Östra Finlands universitet | 9 Sibelius-Akademin                   | 15 Vasa universitet |
| 4 Jyväskylä universitet      | 10 Svenska handelshögskolan           | 16 Åbo Akademi      |
| 5 Bildkonstakademin          | 11 Tammerfors tekniska universitet    |                     |
| 6 Lapplands universitet      | 12 Tammerfors universitet             |                     |

Om du studerar för en grundläggande examen i flera högskolor samtidigt ska du uppgge dem alla, dock inte de högskolor där du redan tagit din examen!

### 7b. Din högskola? YRKESHÖGSKOLOR

|                                |                              |                               |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 1 Arcada - Nylands svenska yhs | 10 Kymenlaakson amk          | 18 Saimaan amk                |
| 2 Diakonia-ammattikorkeakoulu  | 11 Lahden amk                | 19 Satakunnan amk             |
| 3 HAAGA-HELIA yhs              | 12 Laurea-ammattikorkeakoulu | 20 Savonia-ammattikorkeakoulu |
| 4 Humanistinen amk             | 13 Metropolia amk            | 21 Seinäjoen amk              |
| 5 Hämeen amk                   | 14 Mikkelin amk              | 22 Tampereen amk              |
| 6 Jyväskylän amk               | 15 Oulun seudun amk          | 23 Turun amk                  |
| 7 Kajaanin amk                 | 16 Pohjois-Karjalan amk      | 24 Vaasan amk                 |
| 8 Kemi-Tornion amk             | 17 Rovaniemen amk            | 25 Yrkeshögskolan Novia       |
| 9 Keski-Pohjanmaan amk         |                              |                               |

Välj endast ett alternativ. Om du studerar **på flera orter** eller har flera utbildnings-områden, svara på basis av dina **huvudsakliga** studier under detta läsår.

### 8a. Utbildningsområde, UNIVERSITET

|                          |                                   |                      |
|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 1 Veterinärmedicin       | 8 Gymnastik- och idrottsvetenskap | 15 Konstindustri     |
| 2 Farmaci                | 9 Naturvetenskap                  | 16 Dans              |
| 3 Odontologi             | 10 Medicin                        | 17 Teater            |
| 4 Humanistiska ämnen     | 11 Agronomi/forstvetenskap        | 18 Teknikvetenskap   |
| 5 Pedagogik              | 12 Musik                          | 19 Teologi           |
| 6 Ekonomiska vetenskaper | 13 Juridik                        | 20 Hälsovetenskap    |
| 7 Bildkonst              | 14 Psykologi                      | 21 Samhällsvetenskap |

### 8b. Utbildningsområde, YRKESHÖGSKOLOR

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 Humanistiska ämnen och pedagogik | 5 Turism, restaurang- och hushållsbranschen          |
| 2 Kultur                           | 6 Socialvård, hälsovård och idrott                   |
| 3 Naturvetenskap                   | 7 Teknik och kommunikation                           |
| 4 Naturresurser och miljö          | 8 Samhällsvetenskap, företagsekonomi och förvaltning |

8c. **Fler än ett utbildningsområde** |\_\_| (Kryssa för)

**9. Vilka var dina föräldrars huvudsakliga yrken när du var 15 år? Om de inte arbetade då, vilka yrken hade de tidigare?**

Din pappa \_\_\_\_\_

Din mamma \_\_\_\_\_

Ange yrket exakt, t.ex. inte montör utan elektronikmontör. Använd yrkesbeteckningen, inte examensbeteckningen.

**10. Jämför ditt framtida yrkesområde/arbete med det arbete som din mamma och pappa gjorde när du var 15 år. Anser du att ditt eget framtida yrke är....**

(Välj endast ett alternativ)

|   | pappa | mamma |
|---|-------|-------|
| på mycket högre nivå  | 1     | 1     |
| på högre nivå   | 2     | 2     |
| på ungefär samma nivå   | 3     | 3     |
| på lägre nivå   | 4     | 4     |
| på mycket lägre nivå  | 5     | 5     |
| jag känner inte till föräldrarnas arbete eller föräldrarna har aldrig haft något arbete | 6     | 6     |
| jag kände inte mina föräldrar   |       |       |
| mina föräldrar var döda redan då  |       |       |

**11. Vilken var din pappas eller mammas yrkesställning när du var 15 år?**

(Markera vem av dem som var din huvudsakliga vårdnadshavare, välj endast ett alternativ.)

|   | pappa | mamma |
|---|-------|-------|
| jordbrukare   | 1     | 1     |
| småföretagare eller självständig yrkesutövare (med högst en anställd) | 2     | 2     |
| företagare  | 3     | 3     |
| högre tjänsteman  | 4     | 4     |
| lägre tjänsteman  | 5     | 5     |
| arbetstagare  | 6     | 6     |
| han/hon skötte sitt eget hushåll                                      | 7     | 7     |
| studerande  | 8     | 8     |
| arbetslös   | 9     | 9     |
| pensionär   | 10    | 10    |
| vet inte  | 11    | 11    |

**HÄLSOTILLSTÅND**

**12. Har någon läkare, tandläkare eller psykolog konstaterat någon kronisk, långvarig eller ofta återkommande sjukdom, defekt eller kroppsskada hos dig som har gett dig symptom eller krävt vård under det senaste året (12 mån.)? (Besvara alla punkter.)**

|  | nej | ja |  | nej | ja |
|--|-----|----|--|-----|----|
| 1 Diabetes                                     | 0   | 1  | 16 Synfel (glasögon)   | 0   | 1  |
| 2 Sköldkörtelsjukdom                           | 0   | 1  | 17 Ögonsjukdom   | 0   | 1  |
| 3 Blodtryckssjukdom, förhöjt blodtryck         | 0   | 1  | 18 Öron-, näs- eller halssjukdom   | 0   | 1  |
| 4 Rytmrubbningar eller annan hjärtsjukdom      | 0   | 1  | 19 Karies (hål i tänderna)   | 0   | 1  |
| 5 Ledgångsreumatism, spondylos                 | 0   | 1  | 20 Inflammerad visdomstand   | 0   | 1  |
| 6 Annan sjukdom i rörelseapparaten, vad _____  | 0   | 1  | 21 Annan mun- eller tandsjukdom t.ex. sjukdom i tuggorganen, munnens slemhinnor eller parodontiet (tändernas stödjevåvnader) | 0   | 1  |
| 7 Astma  | 0   | 1  | 22 Migrän  | 0   | 1  |
| 8 Allergisk snuva eller ögoninflammation       | 0   | 1  | 23 Epilepsi, annan neurologisk sjukdom   | 0   | 1  |
| 9 Atopiskt eksem                               | 0   | 1  | 24 Ätstörning, vilken typ?   |     |    |
| 10 Akne  | 0   | 1  | 1 anorexi  | 0   | 1  |
| 11 Laktosintolerans                            | 0   | 1  | 2 bulimi   | 0   | 1  |
| 12 Annan mag- eller tarmsjukdom                | 0   | 1  | 3 annat  | 0   | 1  |
| 13 Återkommande urinvägsinfektion, njursjukdom | 0   | 1  | 25 Ängestneuros (panikstörningar, rädsla för sociala situationer osv.)   | 0   | 1  |
| 14 Sjukdom i de manliga könsorganen            | 0   | 1  | 26 Depression  | 0   | 1  |
| 15 Gynekologisk sjukdom, vilken?               |     |    | 27 Annan psykisk störning  | 0   | 1  |
| 1 upprepade inflammationer i slidan            | 0   | 1  | 28 Missbruk eller beroende, av vad?  | 0   | 1  |
| 2 endometrios                                  | 0   | 1  | 29 Annan sjukdom, vilken?  | 0   | 1  |
| 3 vulvodyni/ vestibulit                        | 0   | 1  |  |     |    |
| 4 annat, vad?                                  | 0   | 1  |  |     |    |

**13. Hurdant anser du ditt hälsotillstånd vara?**

- 1 gott
- 2 rätt bra
- 3 medelmåttigt
- 4 rätt svagt
- 5 svagt

**14. Längd**   |\_|\_|\_|\_| cm

**15. Vikt**     |\_|\_|\_|\_| kg

**16. Vad anser du om din vikt?**

Ange vilket alternativ som beskriver din vikt bäst.

- 1 klart underviktig
- 2 något underviktig
- 3 lagom
- 4 något överviktig
- 5 klart överviktig

**17. Förhåller du dig normalt till mat?**

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte

**18. Har du någon gång bantat kraftigt?**

- 0 nej
- 1 ja, bantningen var planerad och kontrollerad
- 2 ja, men jag förlorade kontrollen över bantningen

**19. Har du under de fyra senaste veckorna haft ångestfall då du plötsligt känt rädsla eller panik?**

- 0 nej
- 1 ja

**20. Har du haft följande symptom under den senaste månaden (30 dagar)?**

| Besvara alla punkter. |  | inte alls | ibland | varje vecka | dagligen eller nästan dagligen |
|-----------------------|--|-----------|--------|-------------|--------------------------------|
| 1                     | huvudvärk  | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 2                     | yrsel  | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 3                     | trötthet eller kraftlöshet                       | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 4                     | hjärtklappning, arytm                            | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 5                     | besvär i övre ryggen eller nacken                | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 6                     | besvär i nedre ryggen                            | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 7                     | smärta i armar, ben eller leder                  | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 8                     | magont, halsbränna                               | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 9                     | illamående eller uppkastningar                   | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 10                    | gasbesvär eller uppsvälldhet                     | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 11                    | förstoppning eller diarré                        | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 12                    | hetsätande                                       | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 13                    | snuva eller tilltäpphet                          | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 14                    | långvarig hosta eller andnöd                     | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 15                    | halsbesvär (ont, slem)                           | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 16                    | känslan av en klump i halsen                     | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 17                    | röstproblem, svårare att använda rösten          | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 18                    | örnsus (tinnitus)                                | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 19                    | hudproblem                                       | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 20                    | blödande tandkött eller tandköttproblem          | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 21                    | tandproblem (ilning, värk)                       | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 22                    | besvär av visdomständerna                        | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 23                    | bettbesvär                                       | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 24                    | insomningssvårigheter eller uppvakning på natten | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 25                    | koncentrationssvårigheter                        | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 26                    | spändhet eller nervositet                        | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 27                    | depression eller nedstämdhet                     | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 28                    | ångest   | 0         | 1      | 2           | 3                              |
| 29                    | annat, vad?                                      | 0         | 1      | 2           | 3                              |

## 21. Hur bedömer du nedan nämnda faktorer för tillfället?

| - 2  | - 1   | 0   | + 1                           | + 2  | ?              |
|--|---|---|-------------------------------|--|----------------|
| ETT VERKLIGT PROBLEM, som på ett avgörande sätt försvårar mitt liv just nu | ETT TYDLIGT PROBLEM, som dock inte besvärar mig ständigt och/ eller särskilt kraftigt | Jag har inte haft orsak att fästa särskild uppmärksamhet vid frågan | Vanligen POSITIVA UPPLEVELSER | Något som verkligen ger mig TILLFREDSSTÄLLELSE | Svårt att säga |
| att få grepp om studierna  |   |   | - 2 - 1 0                     | + 1 + 2  | ?              |
| att uppträda, t.ex. hålla föredrag   |   |   | - 2 - 1 0                     | + 1 + 2  | ?              |
| att skapa kontakt med studiekompisar och människor i allmänhet             |   |   | - 2 - 1 0                     | + 1 + 2  | ?              |
| att få kontakt med det motsatta könet                                      |   |   | - 2 - 1 0                     | + 1 + 2  | ?              |
| min sexualitet   |   |   | - 2 - 1 0                     | + 1 + 2  | ?              |
| mitt förhållande till föräldrarna  |   |   | - 2 - 1 0                     | + 1 + 2  | ?              |
| planeringen av framtiden   |   |   | - 2 - 1 0                     | + 1 + 2  | ?              |
| min egen styrka och förmåga  |   |   | - 2 - 1 0                     | + 1 + 2  | ?              |
| min sinnesstämning i allmänhet   |   |   | - 2 - 1 0                     | + 1 + 2  | ?              |

## 22. Hur har du under den senaste tiden kunnat koncentrera dig på dina uppgifter?

- 1 bättre än vanligt
- 2 lika bra som vanligt
- 3 sämre än vanligt
- 4 mycket sämre än vanligt

## 23. Har du under den senaste tiden vakat mycket på grund av bekymmer?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

## 24. Har du under den senaste tiden tyckt att du i olika sammanhang varit till

- 1 större nytta än vanligt
- 2 samma nytta som vanligt
- 3 mindre nytta än vanligt
- 4 mycket mindre nytta än vanligt

## 25. Har du under den senaste tiden tyckt att din förmåga att fatta beslut varit

- 1 bättre än vanligt
- 2 lika god som vanligt
- 3 sämre än vanligt
- 4 mycket sämre än vanligt

## 26. Har du under den senaste tiden känt dig ständigt överansträngd?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

## 27. Har du under den senaste tiden haft en känsla av att du inte klarar av dina problem?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

## 28. Har du under den senaste tiden kunnat njuta av dina vanliga dagliga sysslor?

- 1 mer än vanligt
- 2 lika mycket som vanligt
- 3 mindre än vanligt
- 4 mycket mindre än vanligt

## 29. Har du under den senaste tiden kunnat möta problem?

- 1 bättre än vanligt
- 2 lika bra som vanligt
- 3 sämre än vanligt
- 4 mycket sämre än vanligt

## 30. Har du känt dig olycklig och nedstämd under den senaste tiden?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

## 31. Har du under den senaste tiden förlorat ditt självförtroende?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

## 32. Har du under den senaste tiden känt dig värdelös som människa?

- 1 inte alls
- 2 inte mer än vanligt
- 3 något mer än vanligt
- 4 mycket mer än vanligt

## 33. Har du under den senaste tiden på det hela taget känt dig rätt lycklig?

- 1 mer än vanligt
- 2 lika som vanligt
- 3 mindre än vanligt
- 4 mycket mindre än vanlig

## HÄLSOSERVICE

### 34. Har du besökt en läkare, hälsovårdare eller någon annan yrkesutbildad person inom hälsovården som anges nedan under det senaste året (12 mån)? (Besvara varje punkt.)

|                                      |  | nej | en gång | 2–5<br>gång | mer än<br>5 gånger |
|--------------------------------------|--|-----|---------|-------------|--------------------|
| HÄLSO-<br>VÅRDARE                    | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral* (annan än studenthälsovård) | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| FYSIO-<br>TERAPEUT                   | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| TAL-<br>TERAPEUT                     | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| SEXUALRÅD-<br>GIVARE                 | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| ALLMÄN-<br>PRAKTISERAN-<br>DE LÄKARE | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| SPECIAL-<br>LÄKARE                   | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| TAND-<br>HYGIENIST<br>(tandskötare)  | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| TANDLÄKARE                           | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| SPECIALIST-<br>TANDLÄKARE            | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| KURATOR<br>/socialarbetare           | Högskola                                       | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| PSYKOLOG                             | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Studiepsykolog                                 | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |
| PSYKIATER                            | SHVS / kommunal studenthälsovård               | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Hälsovårdscentral*                             | 0   | 1       | 2           | 3                  |
|                                      | Annan serviceproducent                         | 0   | 1       | 2           | 3                  |

### 35. När du senast besökte SHVS/studenthälsovården, vad tyckte du om den service du fick på mottagningen?

|  | helt av<br>samma åsikt | nästan av<br>samma åsikt | i viss mån av<br>annan åsikt | helt av<br>annan åsikt |
|--|------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------|
| Jag fick klarhet i de frågor som bekymrade mig     | 1                      | 2                        | 3                            | 4                      |
| Man lyssnade på mig och jag tyckte man förstod mig | 1                      | 2                        | 3                            | 4                      |

**36. Varför har du anlitat andra än SHVS:s/studenthälsövårdens tjänster?**

(under det senaste året)

Vid behov kan du ringa in flera punkter.

- |   |  |
|---|--|
| 0 Jag har inte anlitat andra tjänster                                       | 6 Studenthälsövården har inte erbjudit den service jag behöver     |
| 1 Jag har inte omfattats av studenthälsövården hela året                    | 7 Jag har inte fått vård på studenthälsövården tillräckligt snabbt |
| 2 Jag har behövt hjälp på en ort där de ovan nämnda tjänsterna inte erbjuds | 8 Jag har inte varit nöjd med studenthälsövårdens tjänster         |
| 3 Jag har behövt hjälp under jourtid  | 9 Jag har arbetat/gjort militärtjänst/varit gravid                 |
| 4 Jag har vårdförhållande annanstans sedan tidigare                         | 10 Annan orsak, vilken?  |
| 5 Jag har fått remiss annanstans  |  |

**37. Skulle du önska hjälp i form av t.ex. individuell rådgivning, gruppsammanskomster, kurser, föreläsningar o.d. i följande frågor**

Vid behov kan du ringa in flera punkter.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1 tidskontroll  | 8 näringsfrågor                                   | 15 annat beroende (spel, internet osv.) |
| 2 stresskontroll  | 9 viktkontroll                                    | 16 problem med studierna                |
| 3 spänningsproblem  | 10 motion   | 17 studiefärdigheter                    |
| 4 frågor som gäller människo-<br>relationer eller självkänsla | 11 ergonomi                                       | 18 allergifrågor, hudvård               |
| 5 sexualitet  | 12 tandgnissel, smärttillstånd<br>i huvudregionen | 19 resor och vaccinationer              |
| 6 fruktbarhet / att skaffa barn                               | 13 kontroll av alkohol-<br>konsumtionen           | 20 annat problem, vilket<br>_____       |
| 7 ätstörningar  | 14 att sluta röka                                 |   |

**MOTION**

**38. Hur många minuter vardagsmotion idkar du per dag**

(färderna till och från läroinrättningen, hobbyerna, arbetet, att sköta ärenden, gå ut med hunden, städa, arbeta i trädgården osv.)?

- 0 mindre än 15 minuter per dag
- 1 15–30 minuter per dag
- 2 30–60 minuter per dag
- 3 över en timme per dag

**39. Hur ofta motionerar du minst ½ timme i taget på fritiden så att du blir åtminstone lindrigt andfådd och svettig (t.ex. jogging, cykelåkning, gymnastik, dans, simning, bollspel)?**

- 0 inte alls eller mycket sällan
- 1 1–3 gånger i månaden
- 2 cirka en gång i veckan
- 3 2–3 gånger i veckan
- 4 4–6 gånger i veckan
- 5 dagligen

**40. Vilka motionsformer idkar du och hur ofta? Nämn högst tre grenar som du gillar bäst.**

\_\_\_\_\_ gånger i veckan, totalt \_\_\_\_\_ timmar i veckan  
\_\_\_\_\_ gånger i veckan, totalt \_\_\_\_\_ timmar i veckan  
\_\_\_\_\_ gånger i veckan, totalt \_\_\_\_\_ timmar i veckan

**41. Vem arrangerar den motionsverksamhet som du deltar i?**

Vid behov kan du ringa in flera punkter

- |   |  |
|---|--|
| 1 jag motionerar inte alls                        | 5 ämnesförening e.d                            |
| 2 jag motionerar på egen hand                     | 6 idrottsförening (annan än läroinrättningens) |
| 3 tillsammans med en vän eller i vänners sällskap | 7 annan organisation, vilken _____             |
| 4 högskolan eller studentkåren                    | 8 privata motionsinrättningar                  |
|   | 9 kommunala motionsinrättningar                |



**42. Har du någon gång under ditt liv använt dopningsmedel för att förbättra en idrottsprestation, öka din styrka eller förbättra ditt utseende?**

- 0 nej (gå vidare till fråga 44)  
1 ja

**43. Har du under de senaste 12 månaderna prövat eller använt följande ämnen (som du inte ordinerats av läkare)?**

- 1 Testosteron eller testosteronderivat  
2 Anabola steroider  
3 Tillväxthormoner eller tillväxtfaktorer  
4 Klenbuterol  
5 Efedrin  
6 Andra dopningsmedel, vilka? \_\_\_\_\_

## KOST

**44. Tänker du på hur hälsosam maten är då du skaffar den?**

- 0 aldrig eller mycket sällan  
1 ibland  
2 ofta

**45. Var äter du oftast ditt huvudmål?**

- 1 student- eller personalmatsalen  
2 hemma i min bostad  
3 hos mina föräldrar  
4 annanstans

**46. Hur många dagar i veckan...?**

äter du fullkornsprodukter (t.ex. bröd, gröt, mysli)

äter du fisk

använder du flytande mjölkprodukter (t.ex. mjölk, surmjölk, mjölkdryck, yoghurt, fil)

äter du grönsaker (inte potatis)

äter du frukt eller bär

dricker du frukt- eller bärсаft

dricker du sockrade läskdrycker (även energidrycker)

äter du sötsaker (också choklad)

hoppas du över lunchen eller middagen för att du har bråttom eller av någon annan orsak?

0 = mer sällan än en gång i veckan, 7 = varje dag

|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| äter du fullkornsprodukter (t.ex. bröd, gröt, mysli)                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| äter du fisk   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| använder du flytande mjölkprodukter (t.ex. mjölk, surmjölk, mjölkdryck, yoghurt, fil)    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| äter du grönsaker (inte potatis)   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| äter du frukt eller bär  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| dricker du frukt- eller bärсаft  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| dricker du sockrade läskdrycker (även energidrycker)                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| äter du sötsaker (också choklad)   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| hoppas du över lunchen eller middagen för att du har bråttom eller av någon annan orsak? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**47. Hur många skivor bröd äter du per dag? \_\_\_\_\_ skivor**

En hel semla =  
2 skivor

**48. Du äter huvudsakligen**

- 1 rågbröd eller knäckebröd  
2 fullkornsbröd  
3 vitt bröd  
4 jag äter inte

Skriv 0, om  
inte alls!

**49. På brödet breder du vanligen**

- 1 ingenting  
2 bordsmargarin med högst 40 % fett (t.ex. Keiju Keveämpi 30, Keiju Kevyt 40, Flora Kevyt 40, Kevyt Becel 35, Kevyt Levi 40)  
3 bordsmargarin med 60 % fett (t.ex. Becel 60, Keiju 60, Kultarypsi 60)  
4 bordsmargarin med 70-80 % fett (t.ex. Flora 70, Keiju 70)  
5 smör- växtoljeblandning (t.ex. Oivariini, Enilett)  
6 smör  
7 växtsterolmargarin (t.ex. Becel pro activ, Benecol)

**50. Den salladsdressing du vanligen använder**

- 1 har olja som basingrediens  
2 har gräddfil som basingrediens  
3 har majonnäs som basingrediens  
4 är en lätt dressing  
5 jag använder inte dressing

**51. Hur många portioner flytande mjölkprodukter (t.ex. mjölk, surmjölk, mjölkdryck, yoghurt, fil) använder du per dag?**

\_\_\_\_\_ portioner

1 portion = 2 dl

**52. Den mjölk eller surmjölk du dricker är vanligen**

- 1 helmjölk
- 2 lättmjölk eller surmjölk med 2,5 % fett (t.ex. ab-surmjölk)
- 3 ettans mjölk eller surmjölk med 1 % fett
- 4 fettfri mjölk eller fettfri surmjölk
- 5 jag dricker varken mjölk eller surmjölk

**53. Hur många portioner grönsaker (inte potatis) äter du per dag?**

\_\_\_\_\_ portioner

**1 portion** är t.ex.  
1 tomat **eller** ca 1 dl riven  
morot **eller** 2 morötter

**54. Hur många portioner bär och frukt äter du per dag?**

\_\_\_\_\_ portioner

**1 portion** är t.ex.  
1 äpple **eller** en banan  
**eller** ca 1 dl bär

**55. Hur många glas frukt- eller bärsaft dricker du i genomsnitt per dag?**

\_\_\_\_\_ glas

1 glas = 2 dl

**TANDVÅRD, TANDGNISSEL OCH ANSIKTSSMÄRTA**

|  | mindre än en gång per dag   | en gång per dag                   | oftare än en gång per dag |
|--|---|-----------------------------------|---------------------------|
| <b>56. Hur ofta borstar du tänderna?</b>   | 0   | 1                                 | 2                         |
| <b>57. Använder du tandkräm?</b>   | 0   | 1                                 | 2                         |
| <b>58. Använder du tandtråd?</b>   | 0 inte alls   | 1 ibland                          | 2 2–3 gånger i veckan     |
|  | 3 varje dag   |                                   |                           |
| <b>59. Använder du xylitoluggummi eller andra produkter som sötats med xylitol?</b>                                    | 0 inte alls eller endast sporadiskt                                 | 1 minst en gång per dag           |                           |
| <b>60. Hur många gånger om dagen brukar du äta eller dricka något (beakta inte vatten eller kaffe/te utan socker)?</b> | 0 6 gånger eller färre  | 1 7–10 gånger                     | 2 fler än 10 gånger       |
| <b>61. Upplever du smärta vid tinningarna, käklederna, i ansiktet eller käkarna en gång i veckan eller oftare?</b>     | 0 nej (gå vidare till fråga 63)                                     | 1 ja, tidvis                      | 2 ja, hela tiden          |
| <b>62. Smärta i ansiktet kan utlösas av vissa faktorer. Vilka faktorer utlöser din ansiktssmärta?</b>                  | 0 jag har inte noterat några faktorer som utlöst smärtan i ansiktet | 1 köld                            | 2 tuggande                |
|  |   | 3 stress                          | 4 något annat, vad? _____ |
| <b>63. Upplever du smärta en gång i vecka eller oftare när du gapar stort eller tuggar?</b>                            | 0 aldrig eller mycket sällan  | 1 ja                              |                           |
| <b>64. Läser sig din käke en gång i veckan eller oftare?</b>   | 0 nej   | 1 ja                              |                           |
| <b>65. Gnisslar du tänder eller biter du kraftigt ihop tänderna (utom när du äter)?</b>                                | 0 nej   | 1 ja, endast på natten            | 2 ja, endast på dagen     |
|  |   | 3 ja, både på dagen och på natten | 4 vet inte                |

**66. Har en bettskena gjorts för dig? Har den varit till hjälp?**

- 0 nej, för mig har inte gjorts någon bettskena
- 1 ja, den har tydligt minskat mina besvär
- 2 ja, men den har inte minskat mina besvär nämnvärt
- 3 ja, men jag använder den inte/har inte använt den, varför? \_\_\_\_\_

Välj endast ett alternativ

**TOBAK, ALKOHOL, DROGER**

**67. Hur bedömer du din användning av alkohol och droger?  
Anser du att du använder följande droger**

|                     | inte alls | i viss mån | något för mycket | alldeles för mycket /jag är beroende | vet inte |
|---------------------|-----------|------------|------------------|--------------------------------------|----------|
| tobaksprodukter     | 0         | 1          | 2                | 3                                    | 4        |
| alkohol             | 0         | 1          | 2                | 3                                    | 4        |
| cannabis            | 0         | 1          | 2                | 3                                    | 4        |
| andra droger        | 0         | 1          | 2                | 3                                    | 4        |
| berusande läkemedel | 0         | 1          | 2                | 3                                    | 4        |

**68. Använder du för tillfället eller har du tidigare använt tobaksprodukter?**

|                                | inte alls | tidigare, men jag har slutat | ja, mindre än en gång per vecka | ja, varje vecka, men inte varje dag | ja, varje dag, hur många |
|--------------------------------|-----------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| Röker du?                      | 1         | 2                            | 3                               | 4                                   | 5 ____cigarretter        |
| Använder du snus?              | 1         | 2                            | 3                               | 4                                   | 5 ____gånger             |
| Annan tobaksprodukt vad? _____ | 1         | 2                            | 3                               | 4                                   | 5 ____gånger             |

**69. Har du någonsin prövat på att använda vattenpipa?  
Hur många gånger sammanlagt hittills?**

- 0 aldrig
- 1 en eller två gånger
- 2 högst 20 gånger
- 3 över 20 gånger

**70. Om du har använt vattenpipa, vad har du rökt i den?**

\_\_\_\_\_

Skriv 0 för de alkoholdrycker som du inte alls dricker. Besvara varje punkt.

**71. Hur många portioner alkohol dricker du i medeltal per vecka?**

- mellanöl
- A-öl
- cider
- long drink
- vin
- starkspirit

**En portion alkohol**  
 mellanöl, cider, long drink = 33 cl  
 vin = 12 cl  
 starkvin = 8 cl  
 starkspirit = 4 cl

**72. Hur ofta dricker du alkohol?**

- 0 aldrig (om du aldrig druckit alkohol kan du gå direkt till fråga 82)
- 1 en gång i månaden eller mer sällan
- 2 2 - 4 gånger i månaden
- 3 2 - 3 gånger i veckan
- 4 fyra gånger i veckan eller oftare

**73. Hur många portioner dricker du vanligen de dagar du dricker?**

- 0 1 - 2 portioner
- 1 3 - 4 portioner
- 2 5 - 6 portioner
- 3 7 - 9 portioner
- 4 10 portioner eller mer

**74. Hur ofta dricker du 6 portioner eller mer per gång?**

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång per månad
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

**75. Hur ofta under det senaste året har det hänt att du inte kunnat sluta dricka när du en gång börjat?**

- 0 inte en enda gång
- 1 mindre än en gång per månad
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

**76. Hur ofta under det senaste året har du på grund av ditt drickande inte klarat av att göra det som du planerat?**

- 0 inte en enda gång
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

**77. Hur ofta har du under det senaste året varit i behov av en återställare?**

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

**82. Har du någonsin prövat på eller använt narkotika, läkemedel eller läkemedel och alkohol tillsammans för att bli berusad?**

- 0 aldrig (**gå vidare till fråga 86**)
- 1 ja. Besvara följande tre frågor:

**83. Vad?**

**84. Hur många gånger?**

**85. Har du använt åtminstone en gång under det senaste året?**

|  | 84. Hur många gånger? |                    | 85. Har du använt åtminstone en gång under det senaste året? |                |
|--|-----------------------|--------------------|--|----------------|
|  | 1–4 gånger            | 5 gånger eller mer | nej  | ja             |
| 1 cannabis (hasch, marijuana)                | 1                     | 2                  | 0  | 1 _____ gånger |
| 2 thinner, lim, butan e.d.                   | 1                     | 2                  | 0  | 1 _____ gånger |
| 3 läkemedel och alkohol tillsammans          | 1                     | 2                  | 0  | 1 _____ gånger |
| 4 läkemedel i berusningssyfte, vad? _____    | 1                     | 2                  | 0  | 1 _____ gånger |
| 5 ecstasy                                    | 1                     | 2                  | 0  | 1 _____ gånger |
| 6 subutex eller temgesic                     | 1                     | 2                  | 0  | 1 _____ gånger |
| 7 heroin, kokain, amfetamin, LSD, gamma e.d. | 1                     | 2                  | 0  | 1 _____ gånger |

**78. Hur ofta har du under det senaste året känt skuld eller ånger efter att ha druckit?**

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

**79. Hur ofta under det senaste året har det hänt att du på grund av ditt drickande inte kan minnas vad som hänt föregående kväll?**

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

**80. Har du någonsin på grund av ditt drickande orsakat olycksfall som drabbat dig själv eller ditt sällskap?**

- 0 nej
- 2 ja, men inte under det senaste året
- 4 ja, under det senaste året

**81. Har någon släkting, vän, läkare eller annan person varit bekymrad över ditt alkoholbruk och föreslagit att du borde minska på eller sluta drickandet?**

- 0 nej
- 2 ja, men inte under det senaste året
- 4 ja, under det senaste året

## PENNINGSSPEL

**Penningspel** är bl.a. lotterier såsom Lotto och Keno, penningspelautomater såsom fruktspel, skraplotter, sport- och travtippning, vadslagning, kasinospel samt penningspel på internet, t.ex. nätpoker.

86. Har du spelat något penningspel under de senaste 12 månaderna?

- 0 nej (gå vidare till fråga 93)  
1 ja

87. Hur ofta har du spelat penningspel under de senaste 12 månaderna?

- 1 mer sällan än varje månad  
2 varje månad  
3 varje vecka  
4 nästan dagligen

88. Hur mycket tid har du använt på att spela penningspel under de senaste 30 dagarna?

\_\_\_\_\_ timmar

89. Hur mycket pengar har du använt på att spela penningspel under de senaste 30 dagarna?

\_\_\_\_\_ euro

90. Har du under de senaste 12 månaderna haft ett behov av att använda allt större summor på olika spel?

- 0 nej  
1 ja

91. Har du under de senaste 12 månaderna ljugit för dina närstående om hur mycket du spelar?

- 0 nej  
1 ja

92. Hur ofta har du under de senaste 12 månaderna känt att penningspel kan vara ett problem för dig?

- 0 aldrig  
1 ibland  
2 ofta  
3 nästan alltid

## STUDIER

Vid behov kan du ringa in flera punkter!

93. Har du någon tidigare examen?

- 0 Nej  
Ja, vad? \_\_\_\_\_ år
- 1 studentexamen \_\_\_\_\_  
2 yrkesexamen \_\_\_\_\_  
3 dubbel/kombinerad examen \_\_\_\_\_  
4 institutexamen \_\_\_\_\_  
5 yrkeshögskoleexamen (grundexamen) \_\_\_\_\_  
6 högre yrkeshögskoleexamen \_\_\_\_\_  
7 lägre universitetsexamen \_\_\_\_\_  
8 högre universitetsexamen \_\_\_\_\_  
9 vetenskaplig påbyggnadsexamen \_\_\_\_\_  
10 annan examen, vilken? \_\_\_\_\_

95. Hur många studiepoäng har du avlagt fram till 31.1.2012 i anslutning till dina nuvarande studier?

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_| studiepoäng sammanlagt  
\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_| studiepoäng under hösten 2011

Inklusive innevarande läsår!

96. Jämfört med dina egna målsättningar, har dina studier gått

- 1 bättre än väntat  
2 enligt förväntningarna  
3 sämre än väntat

94. Hur många läsÅR har du varit närvaroanmäld i anslutning till dina nuvarande studier?

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_| läsår

\_\_\_\_\_| jag har avlagt min examen detta läsår

97. Tycker du att du studerar inom rätt område?

- 0 nej  
1 ja  
2 vet inte

**98. Hur skulle du beskriva den handledning och rådgivning du fått från läroinrättningens sida under det senaste året (12 mån.)?**

- 0 alldeles otillräcklig  
 1 något bristfällig  
 2 måttlig eller varierande  
 3 bra  
 4 utmärkt

**99. Välj det alternativ som bäst beskriver din relation till dina studier under den senaste månaden...**

|    | Helt av annan åsikt  | Av annan åsikt | Delvis av annan åsikt | Delvis av samma åsikt | Av samma åsikt | Helt av samma åsikt |   |
|----|--|----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|---------------------|---|
| 1  | Jag tycker att jag drunknar i arbetsmängden kring mina studier                 | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 2  | Jag har ingen lust att studera och jag tänker ofta på att avbryta mina studier | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 3  | Jag känner mig ofta otillräcklig i mina studier                                | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 4  | Jag sover ofta dåligt på grund av olika studieangelägenheter                   | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 5  | Det känns som om jag håller på att tappa intresset för mina studier            | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 6  | Jag funderar hela tiden på om mina studier har någon betydelse                 | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 7  | Jag bekymrar mig mycket över studieangelägenheter också på fritiden            | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 8  | Tidigare förväntade jag mig åstadkomma mycket mer i mina studier än i dag      | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 9  | Studiepressen orsakar problem i mina nära mänskliga relationer                 | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 10 | När jag studerar är jag full av energi   | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 11 | Studierna är mycket viktiga för mig  | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 12 | Tiden verkar flyga iväg när jag studerar                                       | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 13 | När jag studerar känner jag mig energisk och driftig                           | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 14 | Jag är entusiastisk över att studera   | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 15 | När jag arbetar med mina studier glömmer jag allt omkring mig                  | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 16 | Studierna inspirerar mig   | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 17 | När jag vaknar på morgonen känns det bra att få ta itu med studierna           | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |
| 18 | Jag går upp i mina studier   | 1              | 2                     | 3                     | 4              | 5                   | 6 |

**100. Hur väl upplever du att du vanligen återhämtar dig från den belastning som studierna orsakar?** mycket dåligt 1 2 3 4 5 mycket bra

**101. I tabellen nedan finns frågor som gäller dina upplevelser i anslutning till att läsa och skriva.**

Svara på basis av det senaste året. Om inget annat nämns i frågan gäller den läsning och skrivning på ditt modersmål.

Välj det alternativ som ligger närmast dina egna erfarenheter.

|   | aldrig | sällan | då och då | ofta | nästan hela tiden |
|---|--------|--------|-----------|------|-------------------|
| Jag har svårt att komma ihåg innehållet i en text jag läst. | 1      | 2      | 3         | 4    | 5                 |
| Läsning är otrevligt.                                       | 1      | 2      | 3         | 4    | 5                 |
| Jag har svårt att plocka fram det väsentliga ur en text.    | 1      | 2      | 3         | 4    | 5                 |
| Jag har svårt att förstå texten jag läser.                  | 1      | 2      | 3         | 4    | 5                 |
| Jag läser långsamt.   | 1      | 2      | 3         | 4    | 5                 |
| Det är svårt för mig att läsa främmande ord.                | 1      | 2      | 3         | 4    | 5                 |
| Det är svårt för mig att uttrycka mig skriftligt.           | 1      | 2      | 3         | 4    | 5                 |
| Det förekommer stavfel i mina texter.                       | 1      | 2      | 3         | 4    | 5                 |
| Det är svårt för mig att lära mig främmande språk.          | 1      | 2      | 3         | 4    | 5                 |

**102. Uppskatta den tid du lagt ned på studier under höstterminen 2011.  
Hur många timmar har du per vecka i genomsnitt använt för**

**Handledda studier** (t.ex. föreläsningar, smågrupper, övningar, arbetsprov)? \_\_\_\_\_ timmar

**Självständiga studier** (t.ex. tentläsning, informationssökning, essäer och lärdomsprov, självständiga övningsarbeten)? \_\_\_\_\_ timmar

**Förvärvsarbete** (även avlönad praktik)? \_\_\_\_\_ timmar

**UTKOMST OCH ARBETE**

**103. I vilken mån räckte dina pengar till under det senaste året (12 mån.)?**

- 1 utmärkt
- 2 bra
- 3 jag klarade mig eftersom jag levde sparsamt
- 4 min utkomst var mycket knapp och osäker

**104. Bedöm din ekonomi under det senaste året (12 mån.)**

|  | nej | ja | vet inte |
|--|-----|----|----------|
| Jag var tvungen att arbeta för att trygga min utkomst                                    | 0   | 1  | 2        |
| Jag fick ekonomiskt stöd av mina föräldrar eller släktingar i form av pengar, varor osv. | 0   | 1  | 2        |
| Boendegifterna tog över hälften av mina disponibla medel                                 | 0   | 1  | 2        |

**105. Har du förvärvsarbetat under det senaste året (12 mån.)?  
(Ringa in 0, om du inte arbetat alls)**

**106. Anknöt arbetet till dina studier?**

|  |  |    |     |
|--|--|----|-----|
| <b>Heltidsarbete</b><br>(30 timmar/vecka eller mer)                                    | sammanlagt  __ __  månader,<br>av vilka  __ __  månader under läsåret                                  | ja | nej |
| <b>Regelbundet deltidsarbete</b><br>(mindre än 30 timmar/vecka)                        | cirka  __ __  timmar i veckan<br>sammanlagt  __ __  månader,<br>av vilka  __ __  månader under läsåret | ja | nej |
| <b>Kortjobb</b> under läsåret<br>(under 1 månad långa,<br>oregelbundna arbetsperioder) | 0 inte alls<br>1 ibland<br>2 ofta  | ja | nej |

**MÄNNISKORELATIONER**

**107. Vilken typ av familj bor du i?**

- 1 jag bor ensam i eget hushåll eller studentbostad med enskilda rum men gemensamt kök och badrum
  - 2 jag bor i gemensamt hushåll eller gemensam bostad (gemensamt hyresavtal)
  - 3 jag bor på tu man hand med min make (samboförhållande eller äktenskap/registrerat partnerskap)
  - 4 jag bor tillsammans med min make och mitt/mina barn
  - 5 jag bor ensam med mitt/mina barn
  - 6 jag bor hos mina föräldrar
  - 7 annat boendeförhållande, vilket?
- \_\_\_\_\_

**108. Har du ett parförhållande?**

- 0 nej
- 1 ja, ett
- 2 ja, två eller flera

**109. Hur många barn har du?**

|\_\_|\_\_| barn

110. Har du för avsikt att i framtiden skaffa barn eller flera barn? När?

- 0 nej
- 1 ja, jag eller min partner är för närvarande gravid
- 2 ja, under nästa år
- 3 ja, om 2 - 4 år
- 4 ja, om 5 - 9 år
- 5 ja, om mer än 10 år
- 6 jag har inte funderat på saken
- 7 jag vet inte
- 8 annat, vad \_\_\_\_\_

111. Hur ofta är du tillsammans med din vän eller dina vänner på din fritid?

- 0 mera sällan än en gång per månad
- 1 1–3 gånger i månaden
- 2 ca en gång i veckan
- 3 2–3 gånger i veckan
- 4 nästan varje dag

112. Upplever du att du hör till någon, vilken som helst, grupp i anslutning till studierna (t.ex. årskurs, institution, gradugrupp, ämnesförening e.d.)

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte

113. Kan du – om du så vill – med någon närstående öppet diskutera dina angelägenheter och problem?

- 0 aldrig
- 1 mycket sällan
- 2 ibland eller vissa saker
- 3 ofta
- 4 alltid eller för det mesta

114. Känner du dig ensam?

- 0 nej
- 1 ja, ibland
- 2 ja, ofta

## INLÄRNINGSSVÅRIGHETER

115. Har du någon inlärningsvårighet (t.ex. läs- och skrivvårighet) eller någon sjukdom eller skada (t.ex. epilepsi, hjärnskada) som konstaterats av psykolog, talterapeut, speciallärare eller läkare?

- 0 nej (gå vidare till fråga 122)
- 1 ja

116. Vilken inlärningsvårighet eller vilken sjukdom eller skada som påverkar inlärnigen har konstaterats hos dig?

- 1 läs- och skrivvårighet
- 2 Aspergers syndrom
- 3 inlärningsvårigheter i matematik
- 4 gestaltningssvårighet
- 5 uppmärksamhetsstörning (t.ex. ADHD/ADD)
- 6 synskada
- 7 hörselskada
- 8 annan, vilken? \_\_\_\_\_

Ringa in alla svårigheter som konstaterats hos dig.

117. Vem har konstaterat inlärningsvårigheten eller skadan som påverkar inlärnigen?

- 1 läkare
- 2 psykolog eller neuropsykolog
- 3 talterapeut
- 4 speciallärare
- 5 någon annan, vem? \_\_\_\_\_

Vid behov kan du ringa in flera punkter.

118. Vilket år konstaterades inlärningsvårigheten?

□ □ □ □

Om du inte minns exakt, ge en uppskattning.

119. Har du beviljats specialarrangemang eller poänggottgörelse i studentexamen på grund av inlärningsvårigheter, skada eller sjukdom

- 1 nej
- 2 vet inte
- 3 ja, vilka \_\_\_\_\_

120. Har du fått stöd i dina läs- och skrivvårigheter under dina högskolestudier?

- 0 Jag har inte fått stöd
- Jag har fått stöd av
- 1 läraren
- 2 studiepsykolog
- 3 den övriga personalen
- 4 andra studerande
- 5 studenthälsovården
- 6 mina närstående
- 7 annanstans, var \_\_\_\_\_

Vid behov kan du ringa in flera punkter.

121. Om du fått stöd, hurdant har stödet varit? \_\_\_\_\_



## INTERNET

122. Hur många timmar använder du vanligen internet i veckan?

studier eller arbete |\_\_|\_\_| timmar

annat (t.ex. shopping, Facebook, spel) |\_\_|\_\_| timmar

Uppskatta tiden på basis av den senaste månaden. Svara i hela timmar. Svara 0 om du inte använder internet.

|  | nej | ja |
|--|-----|----|
| 123. Orsakar din användning av internet problem i dina mänskliga relationer? | 0   | 1  |
| 124. Orsakar din användning av internet problem med dina studier?            | 0   | 1  |
| 125. Orsakar din användning av internet problem med din dygnsrytm?           | 0   | 1  |

## ERFARENHETER AV MOBBNING, TRAKASSERIER OCH VÅLD

**Med mobbning** avses att en person upprepade gånger blir kränkt, skadad och/eller diskriminerad av en eller flera personer utan att själv kunna påverka hur han eller hon blir behandlad.

126. I vilken mån blev du mobbad under din skoltid (i grundskolan och gymnasiet/yrkesinriktade studier på andra stadiet)?

- 0 inte alls
- 1 högst ett år
- 2 flera år

128. Hur mycket mobbade du själv andra elever under din skoltid?

- 0 inte alls
- 1 högst ett år
- 2 flera år

127. Om du tänker tillbaka på den tid då du blev mobbad, hur regelbunden var mobbningen?

- 0 jag mobbades aldrig
- 1 jag mobbades sporadiskt, ibland
- 2 minst en gång i veckan

129. Fundera över de perioder då du själv mobbade någon; hur återkommande var mobbningen då?

- 1 jag mobbade aldrig någon
- 2 sporadiskt, ibland
- 3 minst en gång i veckan

|  | aldrig | sporadiskt | ofta |
|--|--------|------------|------|
| 130. Har du under den tid du studerat vid högskolan upplevt dig bli mobbad av en eller flera andra studerande? | 0      | 1          | 2    |
| 131. Har du själv under den tid du studerat vid högskolan mobbat någon annan eller andra studerande?           | 0      | 1          | 2    |
| 132. Har du upplevt dig bli mobbad av en eller flera personer i högskolans personal?                           | 0      | 1          | 2    |
| 133. Om du upplevt mobbning i högskolan, hurdan har den varit?   | aldrig | sporadiskt | ofta |
| Verbala attacker (t.ex. skymfer, utskällningar, hotelser)  | 0      | 1          | 2    |
| Fysiskt skadat dig eller din egendom   | 0      | 1          | 2    |
| Ogrundad kritik, nedvärdering eller förlöjligande i anslutning till dina studier                               | 0      | 1          | 2    |
| Hån av eller kritik mot dina personliga egenskaper (t.ex. utseende, ålder, kön, religion, bakgrund)            | 0      | 1          | 2    |
| Skadat dina kompisrelationer eller social isolering  | 0      | 1          | 2    |
| Kränkning eller ofredande med hjälp av teknologi (t.ex. via internet eller telefon)                            | 0      | 1          | 2    |

|  | aldrig | sporadiskt | ofta |
|--|--------|------------|------|
| 134. Har du i dina egna syskonrelationer upplevt dig bli mobbad av ett eller flera syskon? | 0      | 1          | 2    |
| 135. Tycker du att du själv har mobbat ett eller flera av dina syskon?                     | 0      | 1          | 2    |

Med **trakasserier (stalking)** avses ett ihärdigt, **upprepad** och **oönskat** beteende som riktar sig mot en annan person och som personen upplever som skrämmande (t.ex. upprepad kontakt via telefon, textmeddelande och/eller e-post, förföljelse, att man uppenbarar sig utanför personens arbets- eller studieplats eller hem, olovlig utredning av personuppgifter).

### 136. Har du blivit trakasserad?

- 1 Ja, under de senaste 12 månaderna
- 2 Ja, tidigare under mina högskolestudier (för över ett år sedan)
- 3 Ja, någon gång under mitt liv (innan jag började studera)
- 4 Aldrig

### 137. Har du själv trakasserat någon?

- 1 Ja, under de senaste 12 månaderna
- 2 Ja, tidigare under mina högskolestudier (för över ett år sedan)
- 3 Ja, någon gång under mitt liv (innan jag började studera)
- 4 Aldrig

I frågorna 138-142 välj alla alternativ som motsvarar dina erfarenheter

### 138. Vem har trakasserat dig eller vem har du själv trakasserat?

|   | aldrig | jag har trakasserats | jag har själv trakasserat någon |
|---|--------|----------------------|---------------------------------|
| Främmande person                                    | 0      | 1                    | 2                               |
| Vän eller bekant (t.ex. arbets- eller studiekamrat) | 0      | 1                    | 2                               |
| Nuvarande eller tidigare partner/maka/make          | 0      | 1                    | 2                               |

### 139. Har du under ditt liv blivit offer för våld eller på vilket sätt har du själv betett dig våldsamt?

|   | aldrig | jag har blivit offer för våld | jag har själv betett mig våldsamt |
|---|--------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Fysiskt våld (t.ex. slag, sparkar, strypning) | 0      | 1                             | 2                                 |
| Beväpnat våld (vilket vapen som helst)        | 0      | 1                             | 2                                 |
| Sexuellt våld eller utnyttjande               | 0      | 1                             | 2                                 |
| Våldshot                                      | 0      | 1                             | 2                                 |

### 140. Om du har upplevt våld, i vilket skede av ditt liv var det?

|                            | aldrig | jag har blivit offer för våld | jag har själv betett mig våldsamt |
|----------------------------|--------|-------------------------------|-----------------------------------|
| I barndomen (0 - 12 år)    | 0      | 1                             | 2                                 |
| I ungdomen (13 - 19 år)    | 0      | 1                             | 2                                 |
| Som ung vuxen (20 - 30 år) | 0      | 1                             | 2                                 |
| Som vuxen (över 30 år)     | 0      | 1                             | 2                                 |

|   | 141. Vem har brukat våld mot dig och/ eller hotat med våld och hur ofta? |            |      | 142. Mot vem och hur ofta har du själv betett dig våldsamt? |            |      |
|---|--|------------|------|---|------------|------|
|   | aldrig   | sporadiskt | ofta | aldrig  | sporadiskt | ofta |
| Främmande person                                      | 0  | 1          | 2    | 0   | 1          | 2    |
| Arbetskamrat  | 0  | 1          | 2    | 0   | 1          | 2    |
| Studiekamrat  | 0  | 1          | 2    | 0   | 1          | 2    |
| Någon i skolans/högskolans personal (t.ex. en lärare) | 0  | 1          | 2    | 0   | 1          | 2    |
| Vän eller bekant                                      | 0  | 1          | 2    | 0   | 1          | 2    |
| Nuvarande eller tidigare partner/make                 | 0  | 1          | 2    | 0   | 1          | 2    |
| Förälder (pappa/mamma/styv pappa/styv mamma)          | 0  | 1          | 2    | 0   | 1          | 2    |
| Syster/bror   | 0  | 1          | 2    | 0   | 1          | 2    |
| Annan släkting  | 0  | 1          | 2    | 0   | 1          | 2    |

## SEXUALITET

143. Har du under det senaste året (12 mån.) haft följande besvär

Vid behov kan du ringa in flera punkter.

### Gynekologiska besvär?

- 0 nej
- 1 menstruationssmärta som kräver medicinering
- 2 störande riklig menstruationsblödning
- 3 utebliven menstruation i över 6 mån
- 4 menstruationsrubbningsar
- 5 annat, vad?

### Andrologiska besvär, dvs. besvär som uppträder hos män?

- 0 nej
- 1 problem med förhuden
- 2 flytningar från eller sveda i urinröret
- 3 erektionsstörningar
- 4 för snabb sädesuttömning (< 2 min)
- 5 fördröjd eller förhindrad sädesuttömning
- 6 prostatabesvär
- 7 annat, vad?

144. Vilken preventivmetod har du och din partner använt under den senaste månaden?

Vid behov kan du ringa in flera punkter.

- |              |             |                |
|--------------|-------------|----------------|
| 0 ingen alls | 3 p-plåster | 6 hormonspiral |
| 1 kondom     | 4 vaginring | 7 kopparspiral |
| 2 p-piller   | 5 p-stav    | 8 muu, mikä?   |

Frågorna 145 - 154 gäller de senaste 4 veckorna

145. Har du upplevt avsaknaden av en sexpartner som ett problem?    nej    ja    \_\_\_ vet inte

146. Har du under den aktuella perioden lidit av brist på sexuell aktivitet i ditt parförhållande?    nej    ja    \_\_\_ jag lever inte i ett parförhållande

147. Har du upplevt din partners önskan om sexuell aktivitet som besvärande?    nej    ja    \_\_\_ frågan passar inte in i min livssituation

148. Har sexuell olust varit ett problem för dig?    nej    ja    \_\_\_ vet inte

149. På vilken nivå ligger din sexuella lust eller ditt sexuella intresse?

- 1 mycket högt
- 2 högt
- 3 medelmåttigt
- 4 lågt
- 5 mycket lågt eller obefintligt

150. På vilken nivå ligger din sexuella upphetsning under samlag eller annan sexuell aktivitet?

- 0 ingen sexuell aktivitet
- 1 mycket högt
- 2 högt
- 3 medelmåttigt
- 4 lågt
- 5 mycket lågt eller obefintligt

151. Hur ofta blev du våt under samlag eller annan sexuell aktivitet?

- 0 ingen sexuell aktivitet
- 1 nästan alltid eller alltid
- 2 för det mesta (över 50 %)
- 3 ibland (cirka 50 %)
- 4 några gånger (under 50 %)
- 5 mycket sällan eller aldrig

Frågan är avsedd endast för kvinnor!

152. Hur ofta fick du orgasm under sexuell stimulering eller samlag

- 0 ingen sexuell aktivitet
- 1 nästan alltid eller alltid
- 2 för det mesta (över 50 %)
- 3 ibland (cirka 50 %)
- 4 några gånger (under 50 %)
- 5 mycket sällan eller aldrig

153. Hur nöjd var du överlag med ditt sexliv?

- 1 mycket nöjd
- 2 något nöjd
- 3 varken nöjd eller missnöjd
- 4 något missnöjd
- 5 mycket missnöjd

154. Hur ofta kände du smärta eller obehag under vaginalt samlag?

- 0 inget vaginalt samlag
- 1 nästan alltid eller alltid
- 2 för det mesta (över 50 %)
- 3 ibland (cirka 50 %)
- 4 några gånger (under 50 %)
- 5 mycket sällan eller aldrig

### FÖLJANDE FRÅGOR ÄR AVSEDDA ENDAST FÖR KVINNOR

Samlagssmärtor har konstaterats vara allmänna bland kvinnor i studieåldern. En sjukdom som orsakar samlagssmärtor är vulvodyni/vestibulit, vars förekomst här utreds genom följande frågor.

155. I vilken ålder hade du samlag för första gången?

- 1 i \_\_\_\_\_ års ålder
- 2 jag har aldrig haft samlag

156. Hur många år har du sammanlagt använt p-piller, p-plåster eller p-ring?

\_\_\_\_\_ år

Svara 0, om du inte använt något av dessa!

157. Gör det ont vid slidöppningen när du sätter in en tampong?

- 0 nej
- 1 ja
- 2 vet inte

158. Har du haft samlagssmärtor vid slidöppningen under en period på över tre månader?

- 0 nej
- 1 ja
- 2 jag har aldrig haft samlag

159. Har du urineringsbesvär (trängande urineringsbehov, tätare urineringsbehov, sveda vid urinering)?

- 0 aldrig eller sällan
- 1 ibland
- 2 ganska ofta
- 3 hela tiden

## MOTIONENS ROLL I DE STUDERANDES LIV

Detta specialtema granskar vilken roll motionen har i de studerandes liv och hur de förhåller sig till olika sektorer inom motionskulturen. Oberoende av om du är fysiskt aktiv eller passiv är ditt svar mycket värdefullt. Vi hoppas att du vill göra en viktig insats genom att besvara

### 160. Bedöm hur väl följande påståenden beskriver dig allmänt

1=helt av annan åsikt, 2=delvis av annan åsikt, 3=neutral, 4=delvis av samma åsikt, 5=helt av samma åsikt.

|  | helt av<br>annan<br>åsikt |   |   | helt av<br>samma<br>åsikt |   |
|--|---------------------------|---|---|---------------------------|---|
|  | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 1. Jag vill pröva på nya saker   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 2. Jag styrs oftare av förnuft än av känsla  | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 3. Jag försöker konsumera på ett ekologiskt och etiskt ansvarsfullt sätt                   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 4. Min livsstil är aktiv   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 5. Jag satsar på mitt utseende   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 6. Jag vill hellre skilja mig från mängden än försvinna i massan                           | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 7. Jag är snarare en passiv åskådare än en aktiv deltagare                                 | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 8. Jag försöker ständigt lära mig nya saker och utveckla mitt kunnande                     | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 9. Kvaliteten är för mig i allmänhet ett viktigare urvalskriterium än priset               | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 10. Jag är motionsintresserad/sportig  | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 11. Jag har god smak   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 12. Jag gillar mig själv precis som jag är   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 13. Jag lever mig in i stämningen på massevenemang (t.ex. konserter)                       | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 14. Jag njuter av att shoppa   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 15. En hälsosam livsstil är viktig för mig   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 16. Jag använder ekoprodukter alltid när det är möjligt                                    | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 17. Märkesprodukter är viktiga för mig   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 18. I mina konsumtionsvanor är jag snarare en föregångare än en efterföljare               | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 19. Jag uppskattar vackra saker och föremål (t.ex. heminredning)                           | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 20. Medier och reklam påverkar kraftigt vad jag köper                                      | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 21. Jag försöker medvetet konsumera mer tjänster än varor                                  | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 22. Jag är lycklig   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 23. Jag är intresserad av den nyaste tekniken  | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 24. Omgivningen (lokalen och inredningen) har stor betydelse för hur jag trivs             | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 25. Jag uppskattar vardagens små glädjeämnen   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 26. Jag skaffar endast saker som jag verkligen behöver                                     | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 27. Mitt eget välbefinnande är det viktigaste i livet                                      | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 28. Jag är modeintresserad   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 29. Jag är nöjd med mitt liv   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 30. RealityTv- och lifestyle-program inspirerar mig till att ta hand om mitt välbefinnande | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 31. Med mina konsumtionsvanor framhäver jag medvetet vem jag är                            | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |
| 32. Jag funderar ofta på vad andra tänker om mig   | 1                         | 2 | 3 | 4                         | 5 |

### 161. Hur viktiga är följande livsområden för dig just nu?

1=helt betydelselöst, 2=ganska betydelselöst, 3=neutralt, 4=ganska viktigt, 5=mycket viktigt

|  | helt betydelselöst |   |   | mycket viktigt |   |
|--|--------------------|---|---|----------------|---|
|  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 1. Studier   | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 2. Arbete  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 3. Hem/familj  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 4. Fritid  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 5. Hobbyer   | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 6. Naturen   | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 7. Vänskapsförhållanden                              | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 8. Levnadsstandard/materiellt välbefinnande          | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 9. Religion/andliga frågor                           | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 10. Kärlek/parförhållande                            | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 11. Uppskattad ställning i studie-/arbetsgemenskapen | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 12. Hälsa  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 13. Självutveckling                                  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 14. Psykisk balans                                   | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 15. Livskvalitet                                     | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 16. Något annat, vad?                                | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |

Kryssa för de tre viktigaste fritidsintressena!

### 162. Hur ofta lägger du ner tid på följande fritidssysselsättningar?

1=aldrig, 2=ett par gånger per år, 3=ett par gånger per månad, 4=ett par gånger per vecka, 5=nästan varje dag

|  | aldrig |   |   | nästan varje dag |   | X                        |
|--|--------|---|---|------------------|---|--------------------------|
|  | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 |                          |
| 1. Motion/sport  | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 2. Friluftsliv/vistelse i naturen                              | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 3. Samhällelig verksamhet (t.ex. studentorganisation/förening) | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 4. Teater/opera/konstutställning                               | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 5. Samvaro med familj/vänner                                   | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 6. Bio/konsert   | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 7. Fester  | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 8. Restauranger/caféer   | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 9. Shopping  | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 10. Resor  | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 11. Dataspel/spelkonsoler                                      | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 12. TV-program/filmer  | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 13. Vila/sysslolöshet  | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 14. Läsning  | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 15. Musicerande/sång   | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 16. Bänkidrott (via medier/på läktaren)                        | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 17. Praktiska sysslor (t.ex. handarbete/pimpa bilen)           | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 18. Heminredning   | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 19. Trädgårdsskötsel   | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 20. Att följa nyheter/aktuella frågor                          | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 21. Att surfa på webben/i sociala medier                       | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |
| 22. Något annat, vad?  | 1      | 2 | 3 | 4                | 5 | <input type="checkbox"/> |

**163. a) Har du något särskilt viktigt fritidsintresse som du brinner för och lägger ner mycket tid och/eller pengar på?**

Ja, vad? \_\_\_\_\_

Nej

**b) Hur viktigt är detta fritidsintresse för ditt välbefinnande?**

- 1 helt betydelselöst
- 2 ganska betydelselöst
- 3 neutralt
- 4 ganska viktigt
- 5 mycket viktigt

**164. Hur beskriver du ditt välbefinnande för närvarande?**

1=mycket dåligt, 2=dåligt, 3=tämligen gott, 4=gott, 5=mycket gott

|  | mycket dåligt |   |   |   | mycket gott |
|--|---------------|---|---|---|-------------|
| 1. Fysiskt välbefinnande (bl.a. fysisk hälsa)    | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 2. Psykiskt välbefinnande (bl.a. psykisk balans) | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 3. Socialt välbefinnande (bl.a. sociala nätverk) | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 4. Övergripande välbefinnande                    | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |

**165. Hur viktiga är följande inslag i ditt motionsintresse?**

1=helt betydelselöst, 2=ganska betydelselöst, 3=neutralt, 4=ganska viktigt, 5=mycket viktigt

|  | helt betydelselöst |   |   | mycket viktigt |   |
|--|--------------------|---|---|----------------|---|
| 1. Att eftersträva/upprätthålla hälsan       | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 2. Att uppnå balans                          | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 3. Att tävla                                 | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 4. Att umgås med närstående                  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 5. Att ha framgång/vinna                     | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 6. Att knyta sociala kontakter               | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 7. Att skaffa muskelmassa/styrka             | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 8. Att uppleva glädje                        | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 9. Att anstränga sig till det yttersta       | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 10. Att ha roligt/leka                       | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 11. Att följa ett regelbundet motionsprogram | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 12. Avkoppling                               | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 13. Nya erfarenheter/upplevelser             | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 14. Förbättrat utseende                      | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 15. Trendig motionsform                      | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 16. Mångsidighet                             | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 17. Inläring av nya färdigheter              | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 18. Viktkontroll/bantning                    | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 19. Motionsställets lokaler /miljö           | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 20. Att känna sin egen kropp                 | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 21. Att lösgöra sig från vardagen            | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 22. Att minimera misslyckanden               | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 23. Att öka självsäkerheten                  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 24. Att utveckla självbehärskningen          | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 25. Förmånlig motion                         | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 26. Att eftersträva bättre prestationer      | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 27. Kort väg till motionsstället             | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |

|  | helt betydelselöst |   |   | mycket viktigt |   |
|--|--------------------|---|---|----------------|---|
| 28. Upplevelser av framgång              | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 29. Att kämpa på ensam                   | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 30. Förbättrad kondition                 | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 31. Egen tid/ro                          | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 32. Mental tillväxt                      | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 33. Trendig image                        | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 34. Regelbundenhet                       | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 35. Intellectuell stimulans              | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 36. Motion i grupp                       | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 37. Trendig utrustning/trendiga redskap  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 38.Handledning av andra                  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 39. Fysisk ansträngning                  | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 40. Uppföljning av den egna utvecklingen | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 41. Känsla av samhörighet                | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 42. Inlevelse i en annorlunda roll       | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 43. Samarbete/ uppmuntran                | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 44. Faror/risker/spänning                | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 45. Utlopp för belastning/stress         | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 46. Känsla av välbefinnande              | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 47. Fartfylldhet                         | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 48. Känsla av att vara bra på något      | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 49. Teknisk utrustning/ tekniska redskap | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 50. Likasinnade motionärer               | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 51. Naturen                              | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 52. Trendigt/välkänt motionsställe       | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 53. Rekreation                           | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 54. Bekant motionsform                   | 1                  | 2 | 3 | 4              | 5 |

### 166. Hur har följande faktorer påverkat ditt intresse för motion?

1=minskat intresset mycket, 2=minskat intresset i någon mån, 3= inte påverkat alls, 4=ökat intresset i någon mån, 5=ökat intresset mycket

|  | minskat intresset |   |   | ökat intresset |   |
|--|-------------------|---|---|----------------|---|
| 1. Föräldrar/syskon  | 1                 | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 2. Make/pojk- eller flickvän   | 1                 | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 3. Vänner  | 1                 | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 4. Erfarenheter av skolgymnastiken                                     | 1                 | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 5. Erfarenheter av och uppfattningar om motions-/idrottsföreningar     | 1                 | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 6. Erfarenheter av och uppfattningar om högskole-/universitetsmotionen | 1                 | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 7. Medier/reklam   | 1                 | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 8. Boendemiljön och dess motionsmöjligheter                            | 1                 | 2 | 3 | 4              | 5 |
| 9. Personliga preferenser  | 1                 | 2 | 3 | 4              | 5 |

### 167. Hur mycket hindrar följande faktorer dig från att motionera?

1=inte alls, 2= obetydligt, 3=i viss mån, 4=mycket, 5=väldigt mycket

|                                     | inte alls |   |   |   | väldigt mycket |
|-------------------------------------|-----------|---|---|---|----------------|
| 1. Tidsbrist                        | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 2. Brist på information             | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 3. Brist på motivation/intresse     | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 4. Parförhållandet/familjelivet     | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 5. Det är dyrt att motionera        | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 6. Andra fritidsintressen           | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 7. Sjukdomar/skador                 | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 8. Otillräckliga egna färdigheter   | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 9. Brist på stöd/sällskap           | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 10. Besvikelser/dåliga erfarenheter | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 11. Trötthet                        | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 12. Brist på lämpligt motionsställe | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 13. Brist på lämplig motionsgren    | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |
| 14. Något annat, vad?               | 1         | 2 | 3 | 4 | 5              |

### 168. Hur mycket pengar uppskattar du att du spenderat på följande under de senaste 12 månaderna?

1. Motionsutrustning (kläder, skor) \_\_\_\_\_ €
2. Motionsredskap (t.ex. pulsmätare, rullskridskor) \_\_\_\_\_ €
3. Motionstjänster (t.ex. motionscenter, simhall) \_\_\_\_\_ €
4. Motions-/idrottsevenemang (t.ex. ishockeymatch) \_\_\_\_\_ €

**TACK FÖR ATT DU BESVARADE ENKÄTEN!**

Adresskälla: SHVS:s studentregister och yrkeshögskolorna