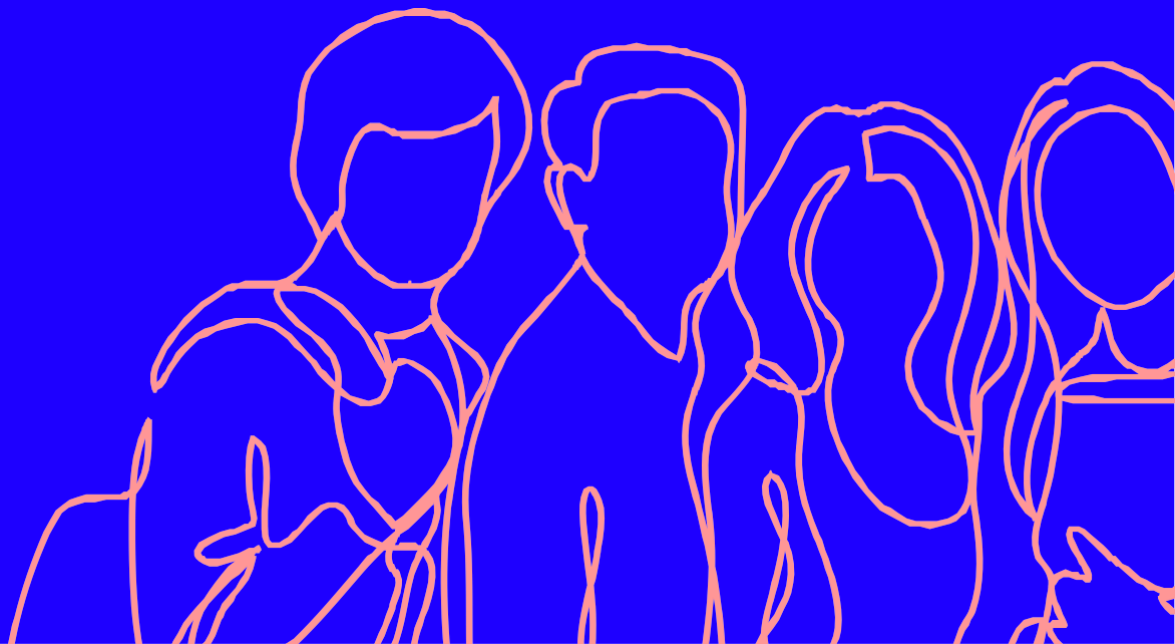


# SHOT

## Studentenes helse- og trivselsundersøkelse

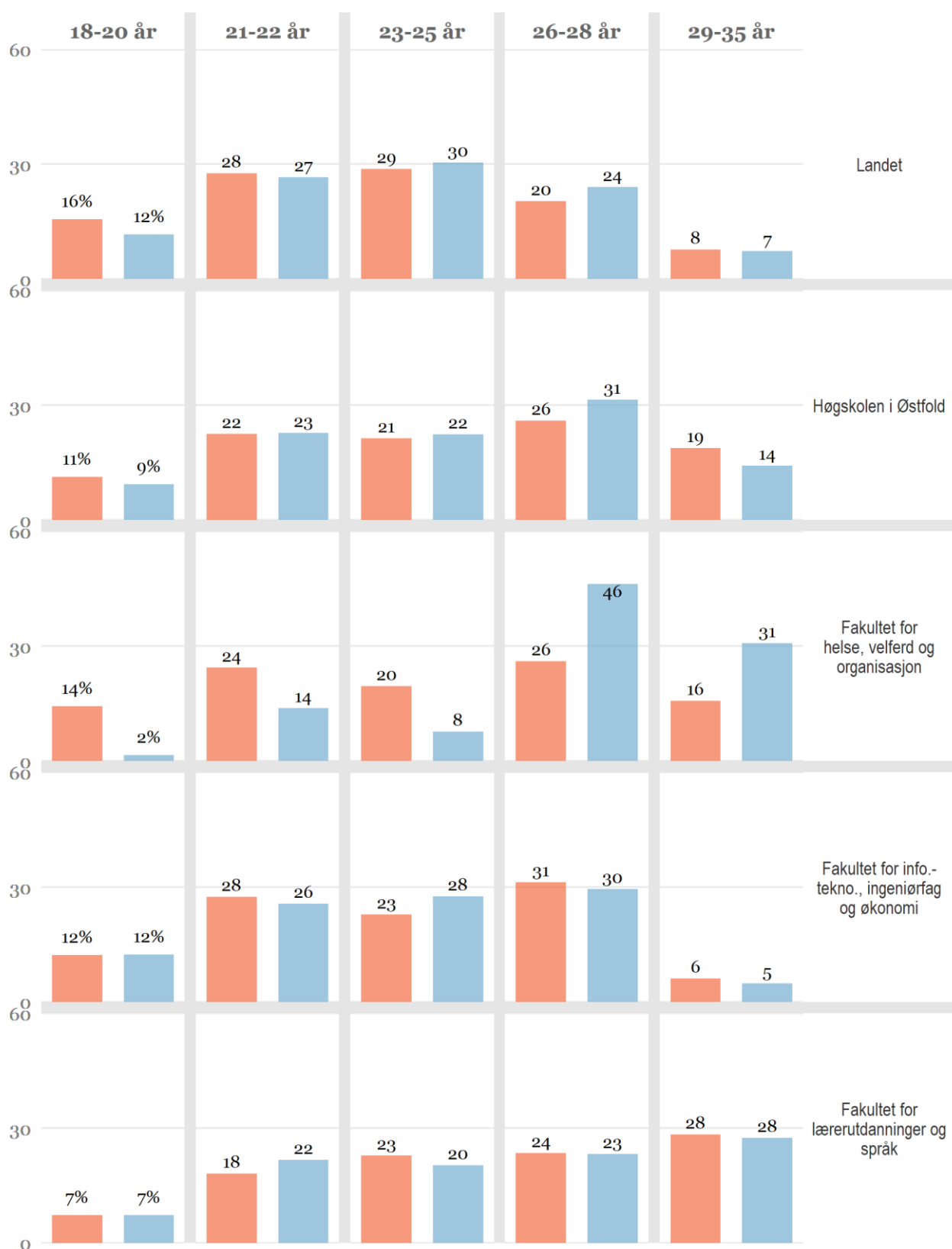
Høgskolen i Østfold



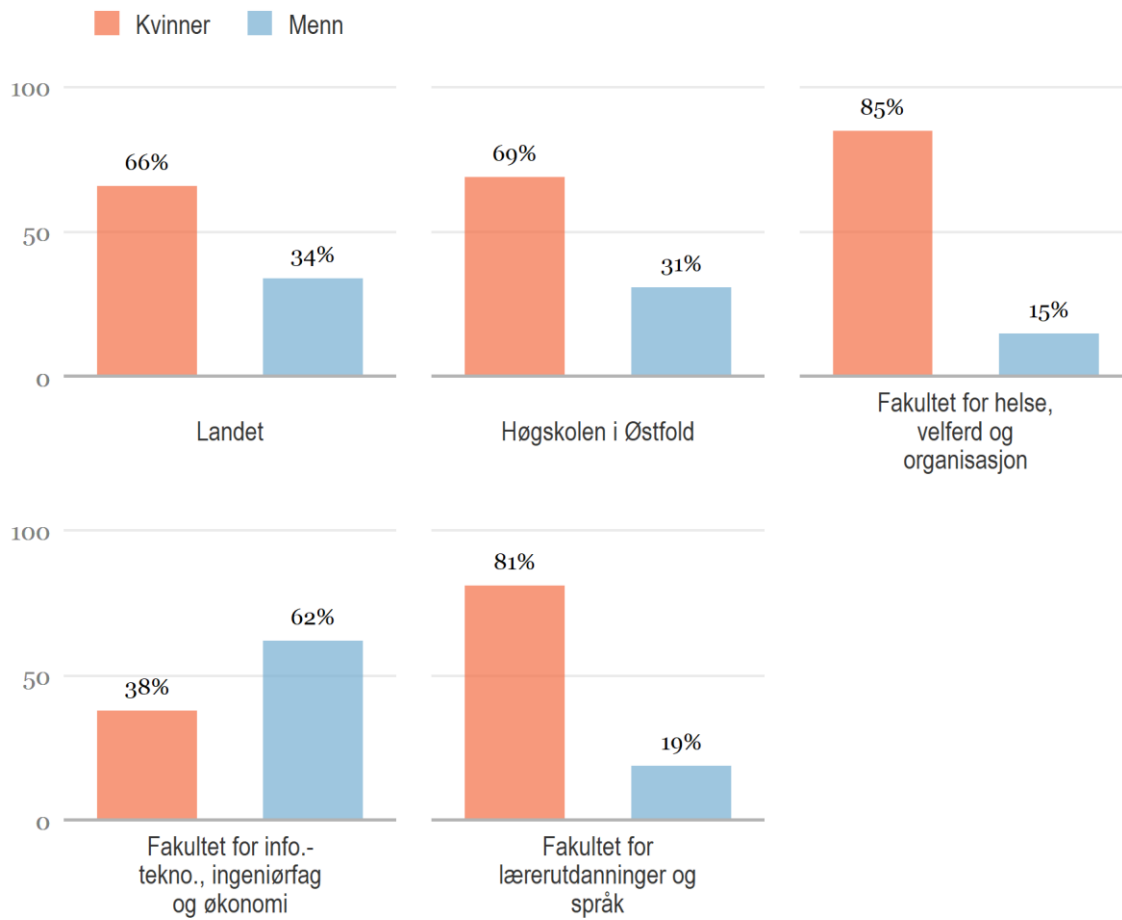
# Om institusjon

## Aldersfordeling

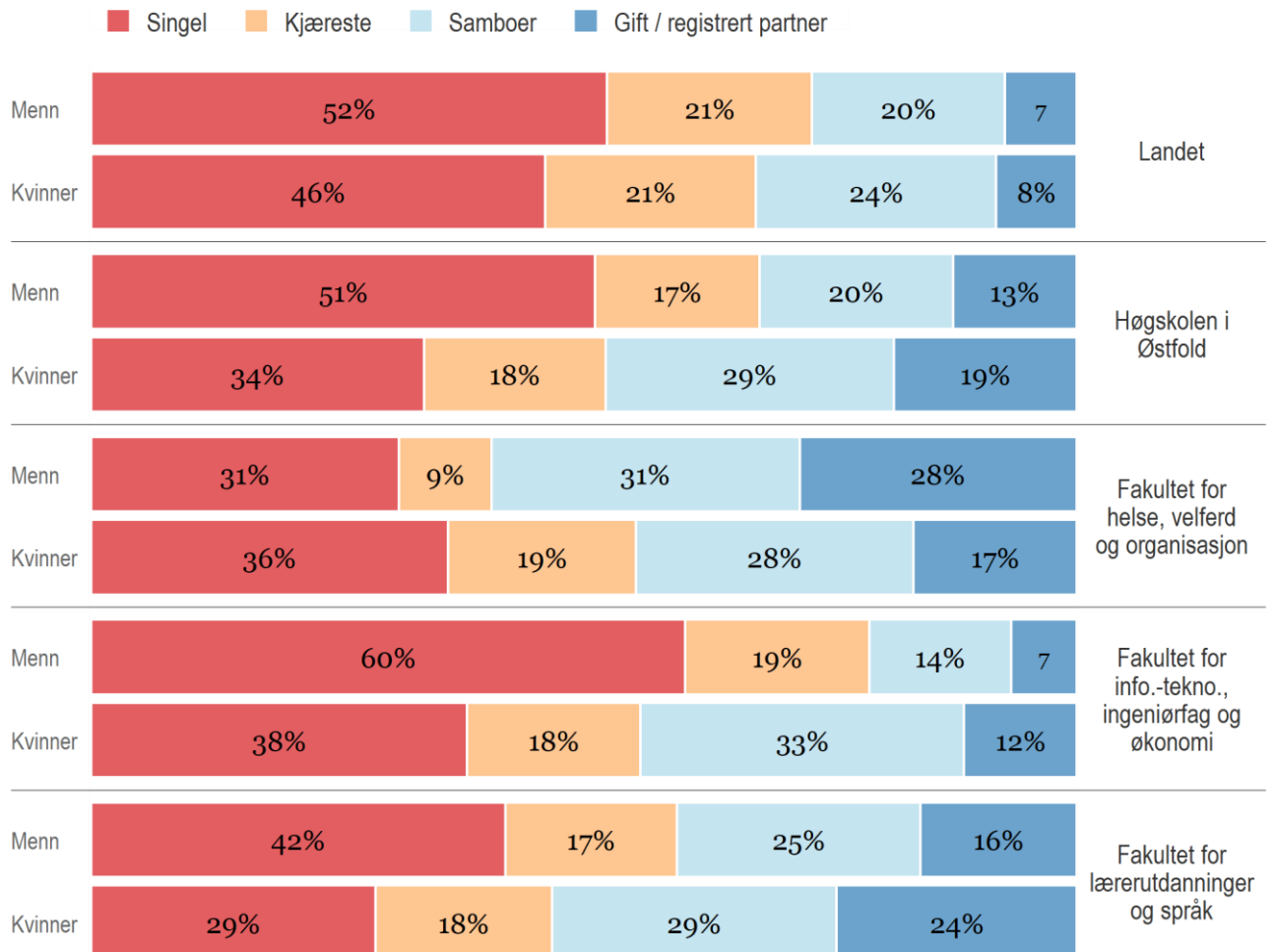
Kvinner    Menn



## Kjønn



## Hva er din sivilstatus?



## Forhold på studiestedet

---

### Tilfredshet med studiebyen

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

#### Kulturtilbudet

Kvinner		Menn	
Landet	70.0	Landet	69.3
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	61.1	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	61.5
Høgskolen i Østfold	56.1	Høgskolen i Østfold	52.4
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	52.5	Fakultet for lærerutdanninger og språk	50.7
Fakultet for lærerutdanninger og språk	51.4	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	50.2

#### Helsetilbudet

Kvinner		Menn	
Landet	66.3	Landet	67.2
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	64.1	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	64.7
Høgskolen i Østfold	59.7	Fakultet for lærerutdanninger og språk	57.0
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	56.0	Høgskolen i Østfold	56.5
Fakultet for lærerutdanninger og språk	55.9	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	53.8

#### Kollektivtilbudet

Kvinner		Menn	
Landet	65.8	Landet	64.2
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	56.1	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	55.5
Høgskolen i Østfold	49.5	Høgskolen i Østfold	44.1
Fakultet for lærerutdanninger og språk	44.6	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	41.9
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	41.9	Fakultet for lærerutdanninger og språk	40.2

## Utelivstilbudet

Kvinner		Menn	
Landet	67.8	Landet	69.0
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	60.8	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	60.2
Høgskolen i Østfold	54.2	Høgskolen i Østfold	49.9
Fakultet for lærerutdanninger og språk	48.8	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	47.7
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	47.7	Fakultet for lærerutdanninger og språk	47.1

## Studentmiljøet

Kvinner		Menn	
Landet	64.0	Landet	66.8
Fakultet for lærerutdanninger og språk	52.6	Fakultet for lærerutdanninger og språk	53.6
Høgskolen i Østfold	51.6	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	52.3
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	51.1	Høgskolen i Østfold	51.4
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	50.8	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	50.4

## Boligtilbudet

Kvinner		Menn	
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	53.7	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	53.6
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	53.1	Landet	53.0
Høgskolen i Østfold	52.9	Fakultet for lærerutdanninger og språk	51.1
Landet	52.7	Høgskolen i Østfold	50.5
Fakultet for lærerutdanninger og språk	51.7	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	49.3

## Studiebyen totalt

Kvinner		Menn	
Landet	67.0	Landet	66.9
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	61.8	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	60.9
Høgskolen i Østfold	58.7	Høgskolen i Østfold	54.0
Fakultet for lærerutdanninger og språk	57.0	Fakultet for lærerutdanninger og språk	53.7
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	54.2	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	51.9

## Trivsel med studiet

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

### Undervisningen

Kvinner		Menn	
Fakultet for lærerutdanninger og språk	62.2	Fakultet for lærerutdanninger og språk	61.6
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	61.1	Landet	61.1
Landet	60.6	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	58.7
Høgskolen i Østfold	60.0	Høgskolen i Østfold	56.7
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	57.7	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	54.5

### Egen arbeidsinnsats

Kvinner		Menn	
Fakultet for lærerutdanninger og språk	65.2	Fakultet for lærerutdanninger og språk	65.6
Høgskolen i Østfold	62.5	Landet	58.6
Landet	61.9	Høgskolen i Østfold	58.6
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	61.3	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	57.8
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	60.7	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	56.5

### Arbeidsmengden på studiet

Kvinner		Menn	
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	58.0	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	60.2
Fakultet for lærerutdanninger og språk	57.9	Fakultet for lærerutdanninger og språk	60.1
Landet	57.4	Landet	58.7
Høgskolen i Østfold	57.3	Høgskolen i Østfold	57.0
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	54.2	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	54.9

### Måten studiet er strukturert på

Kvinner		Menn	
Landet	56.4	Landet	57.2
Fakultet for lærerutdanninger og språk	55.3	Fakultet for lærerutdanninger og språk	53.6
Høgskolen i Østfold	55.0	Fakultet for helse, velferd og organisasjon	53.2
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	54.8	Høgskolen i Østfold	50.4
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	54.6	Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	48.6

## Den faglige veiledningen

### Kvinner

Fakultet for lærerutdanninger og språk	58.8
Høgskolen i Østfold	57.1
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	56.2
Landet	56.0
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	55.7

### Menn

Fakultet for helse, velferd og organisasjon	64.1
Landet	58.9
Fakultet for lærerutdanninger og språk	58.3
Høgskolen i Østfold	56.9
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	54.2

## Det fysiske læringsmiljøet

### Kvinner

Fakultet for lærerutdanninger og språk	59.7
Landet	57.4
Høgskolen i Østfold	54.8
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	53.6
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	51.3

### Menn

Fakultet for lærerutdanninger og språk	64.5
Landet	58.9
Høgskolen i Østfold	54.9
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	52.7
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	52.3

## Tilbakemelding på egen læring

### Kvinner

Fakultet for lærerutdanninger og språk	59.0
Høgskolen i Østfold	55.1
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	54.0
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	52.2
Landet	50.6

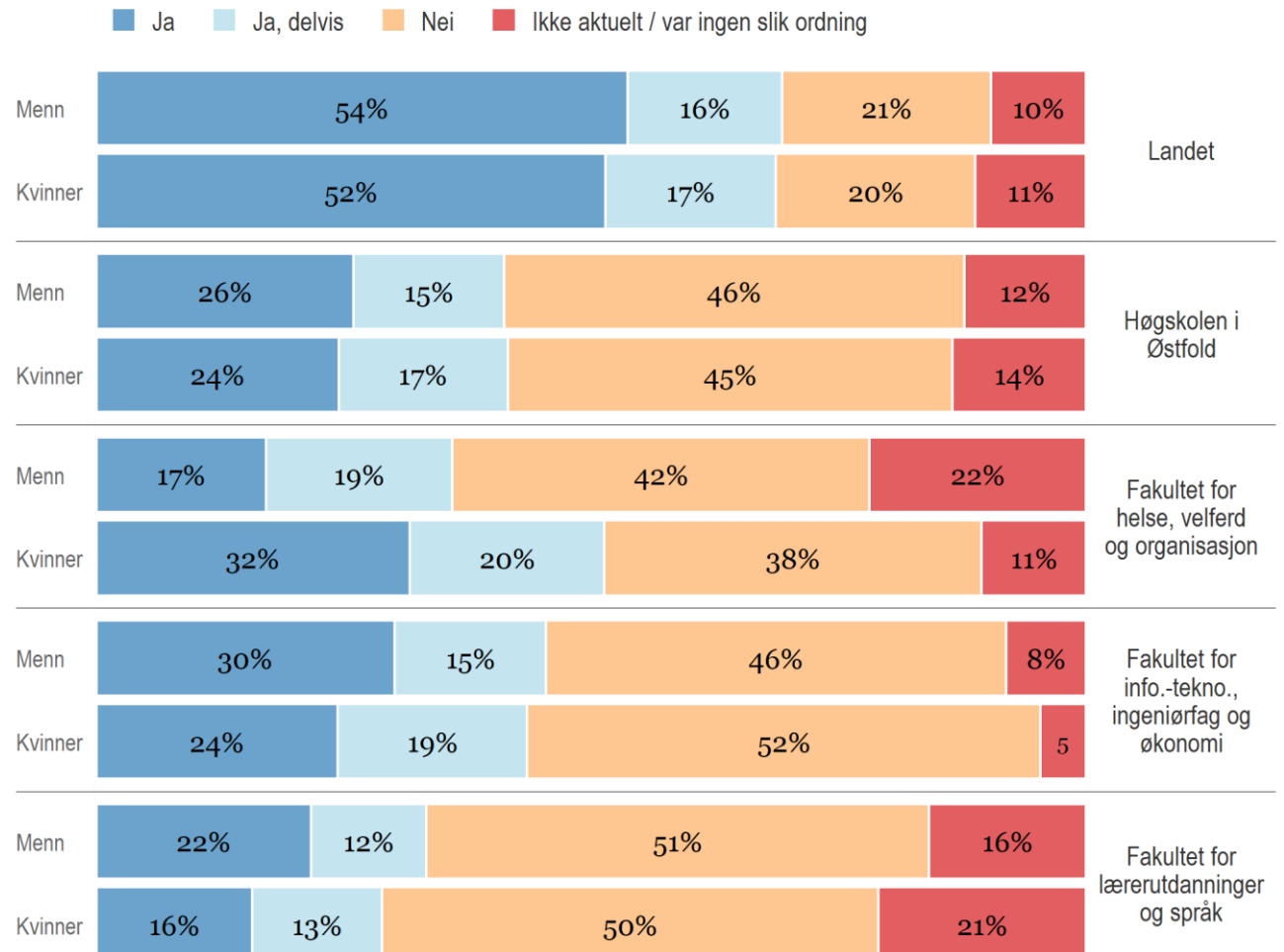
### Menn

Fakultet for lærerutdanninger og språk	57.2
Høgskolen i Østfold	52.7
Fakultet for helse, velferd og organisasjon	52.7
Landet	51.7
Fakultet for info.-tekno., ingeniørfag og økonomi	51.2



## Deltakelse i fadderordning

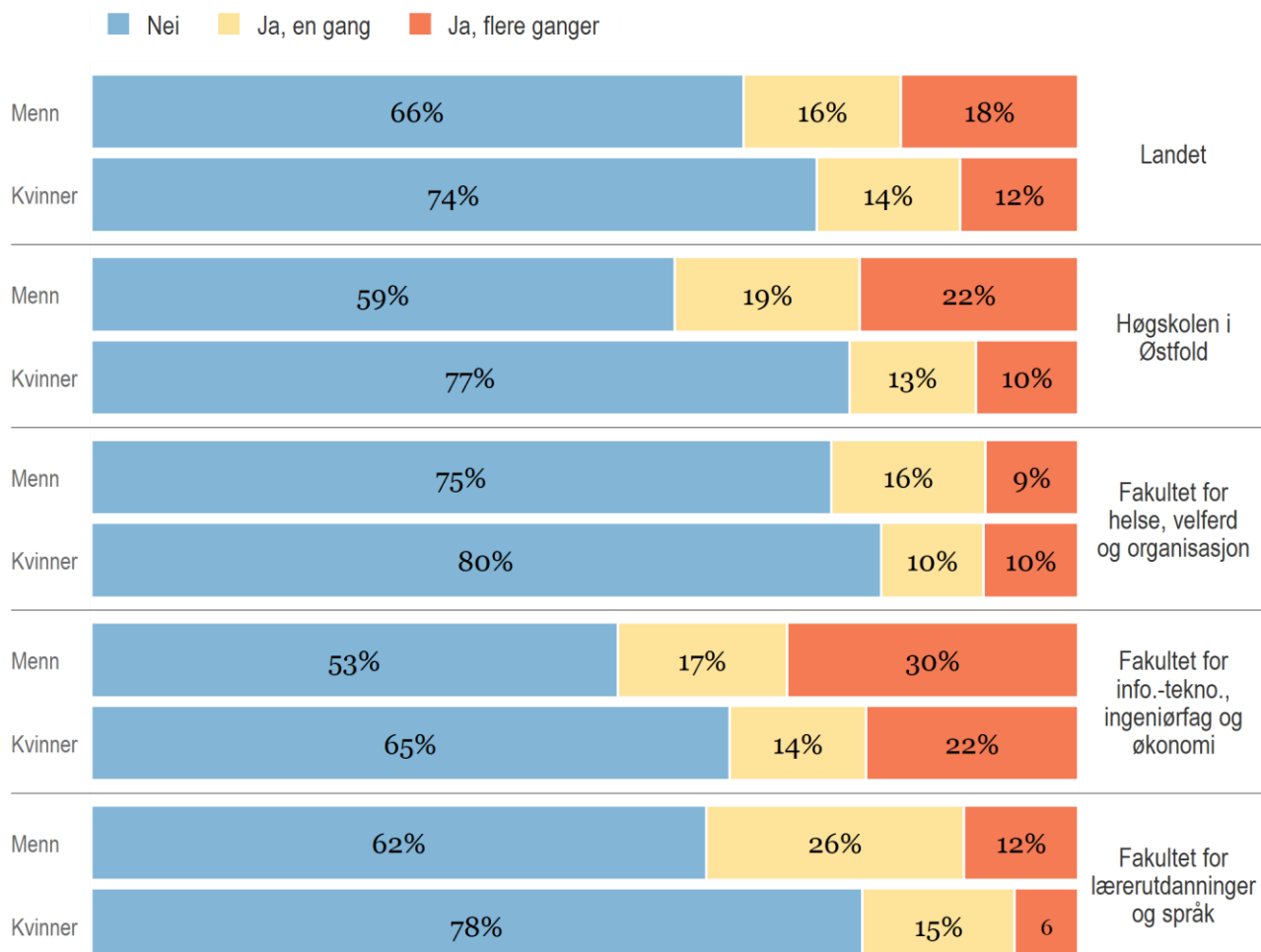
Deltok du i fadderordning eller lignende på ditt nåværende studieprogram da du var ny student?



# Studieferdigheter

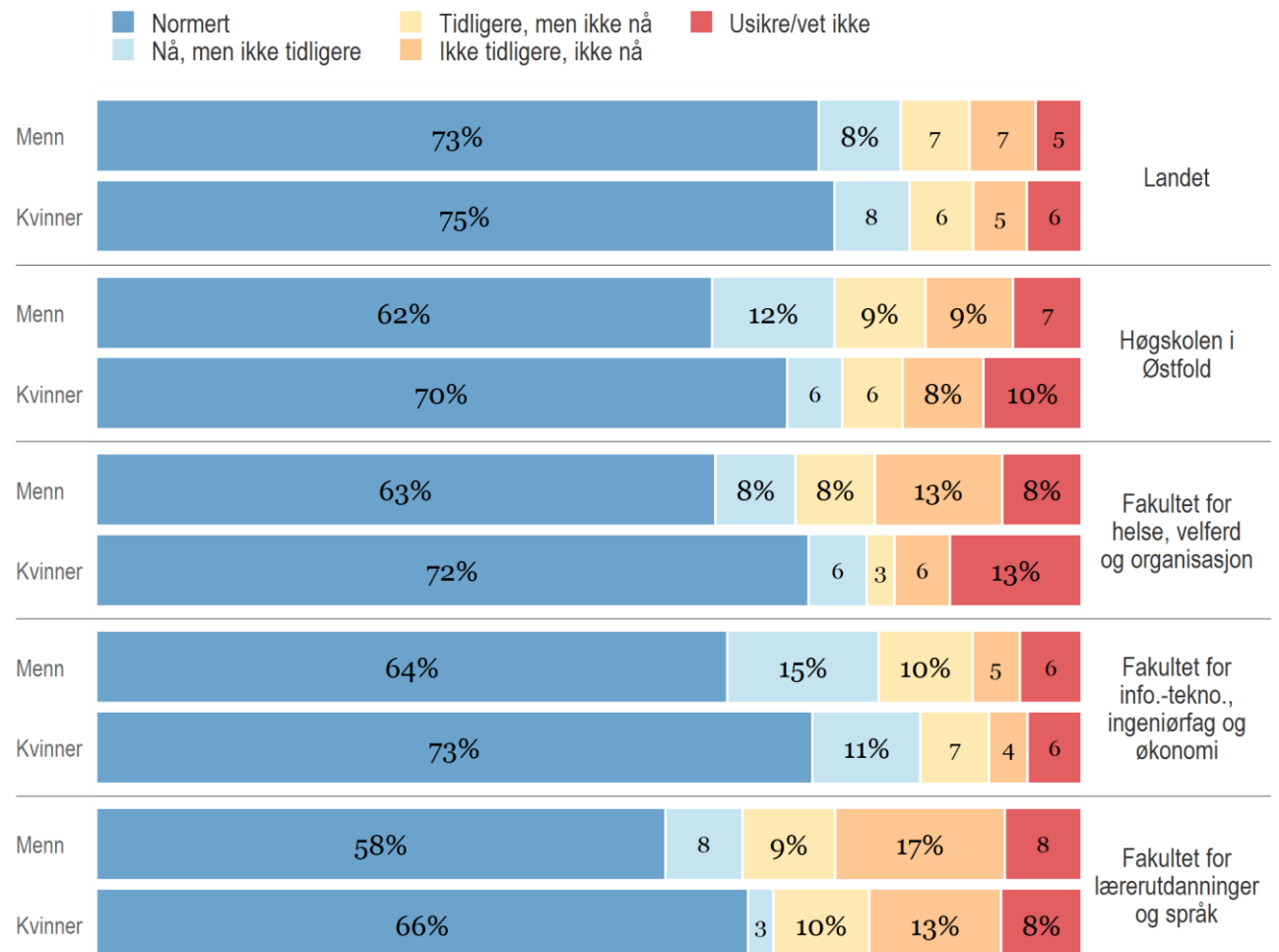
## Stryk

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



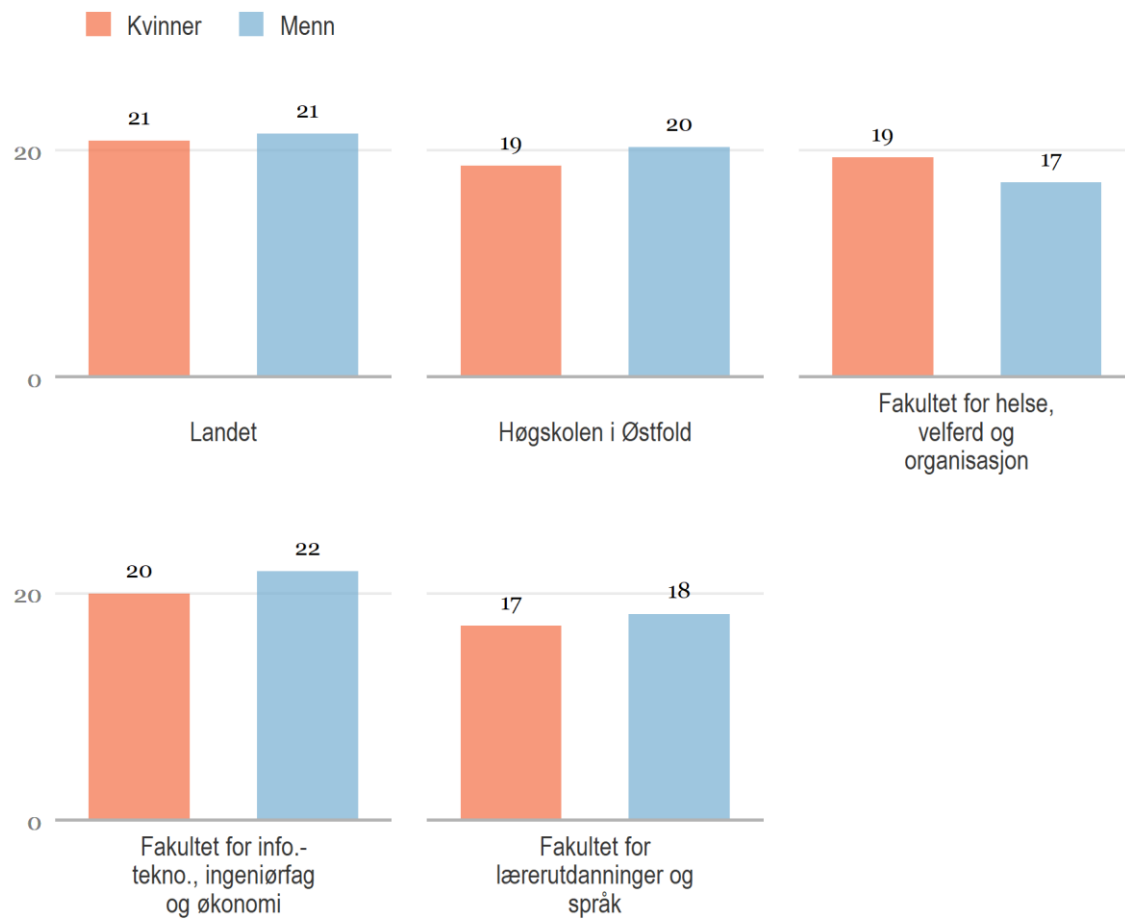
## Studieprogresjon

Studieprogresjon (samlet)



## Studietid

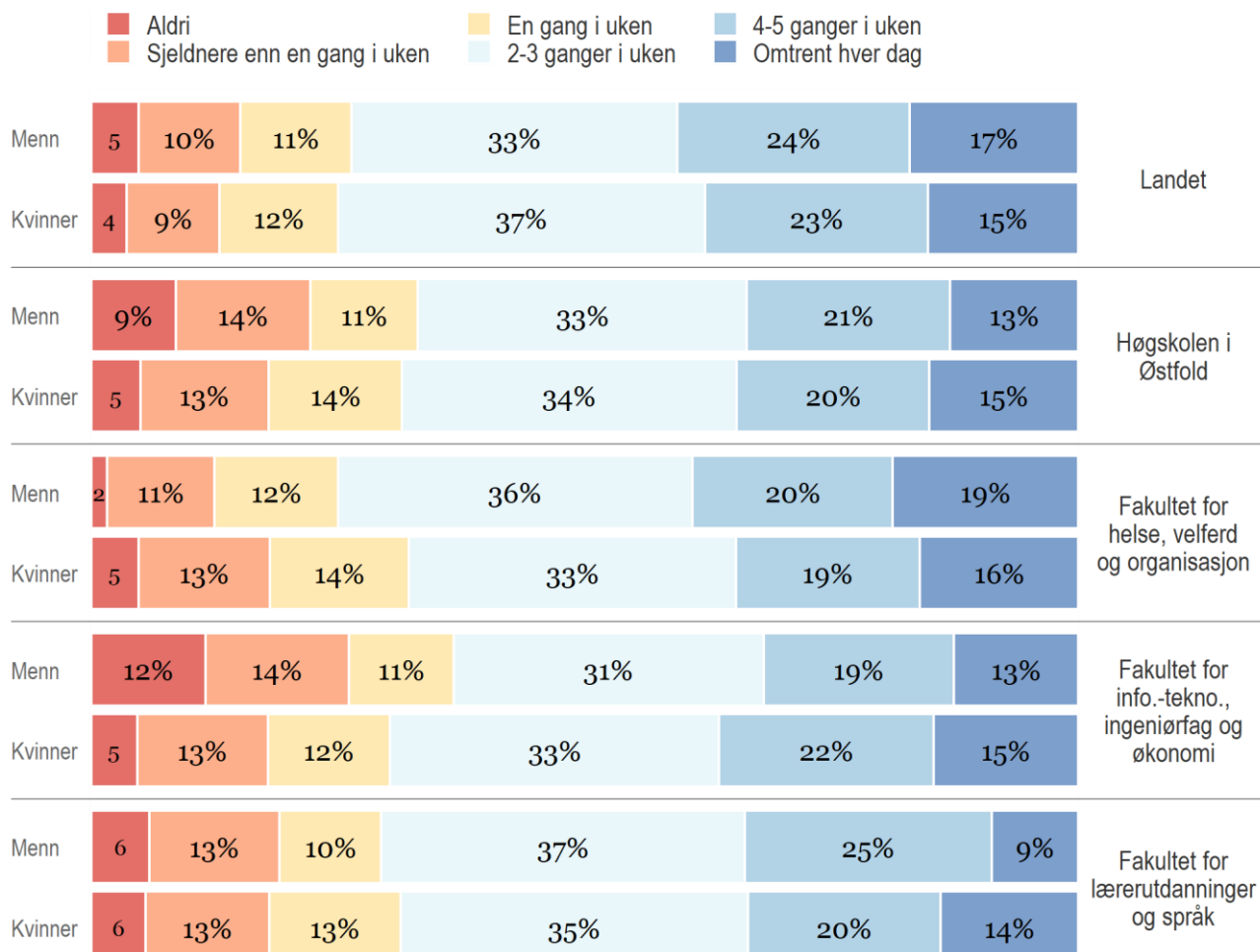
Hvor mange timer brukte du anslagsvis på studiene i løpet av forrige uke? (0-100)



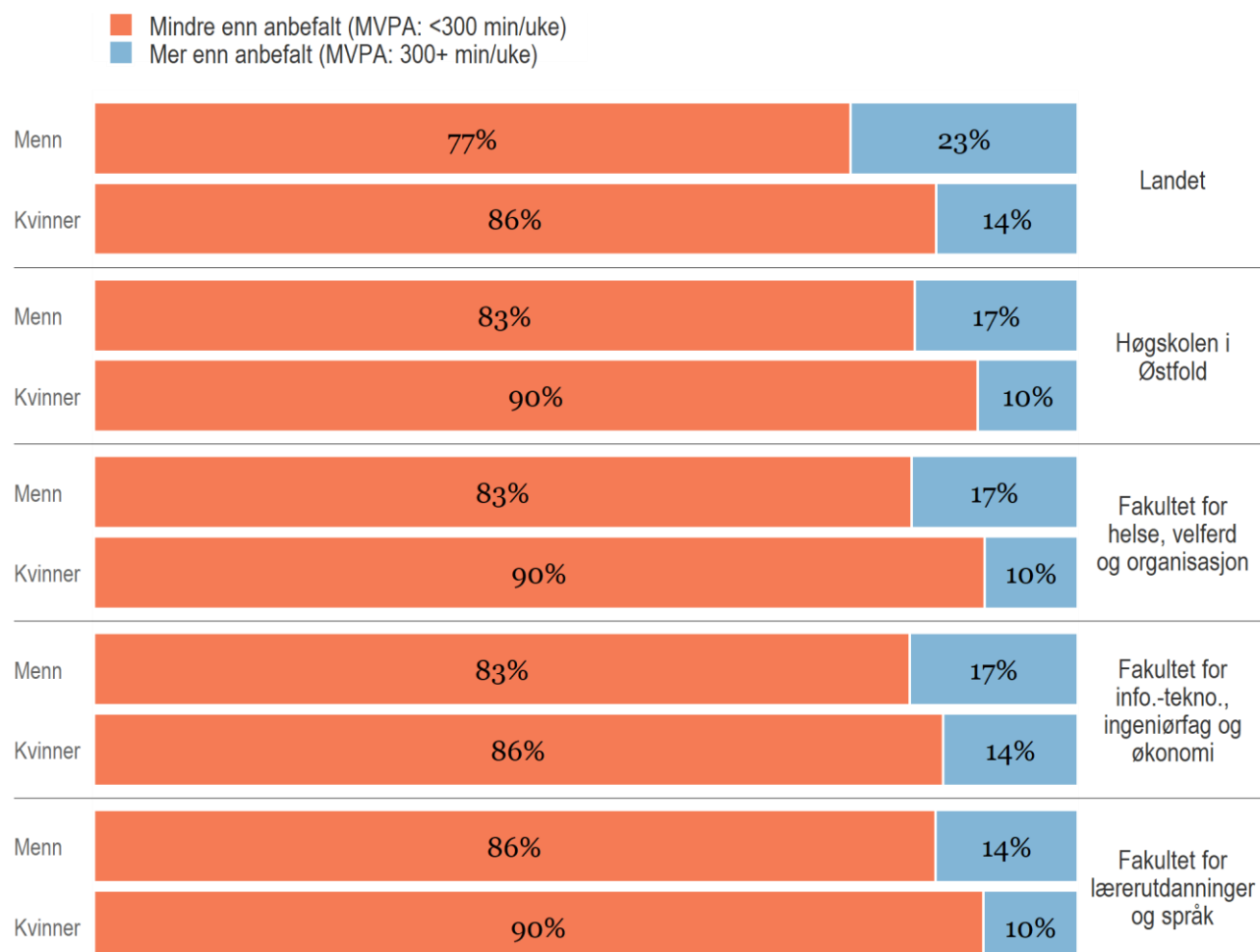
# Livsstil og helseatferd

## Trening og mosjon

Hvor ofte driver du mosjon? (Gjennomsnittlig)

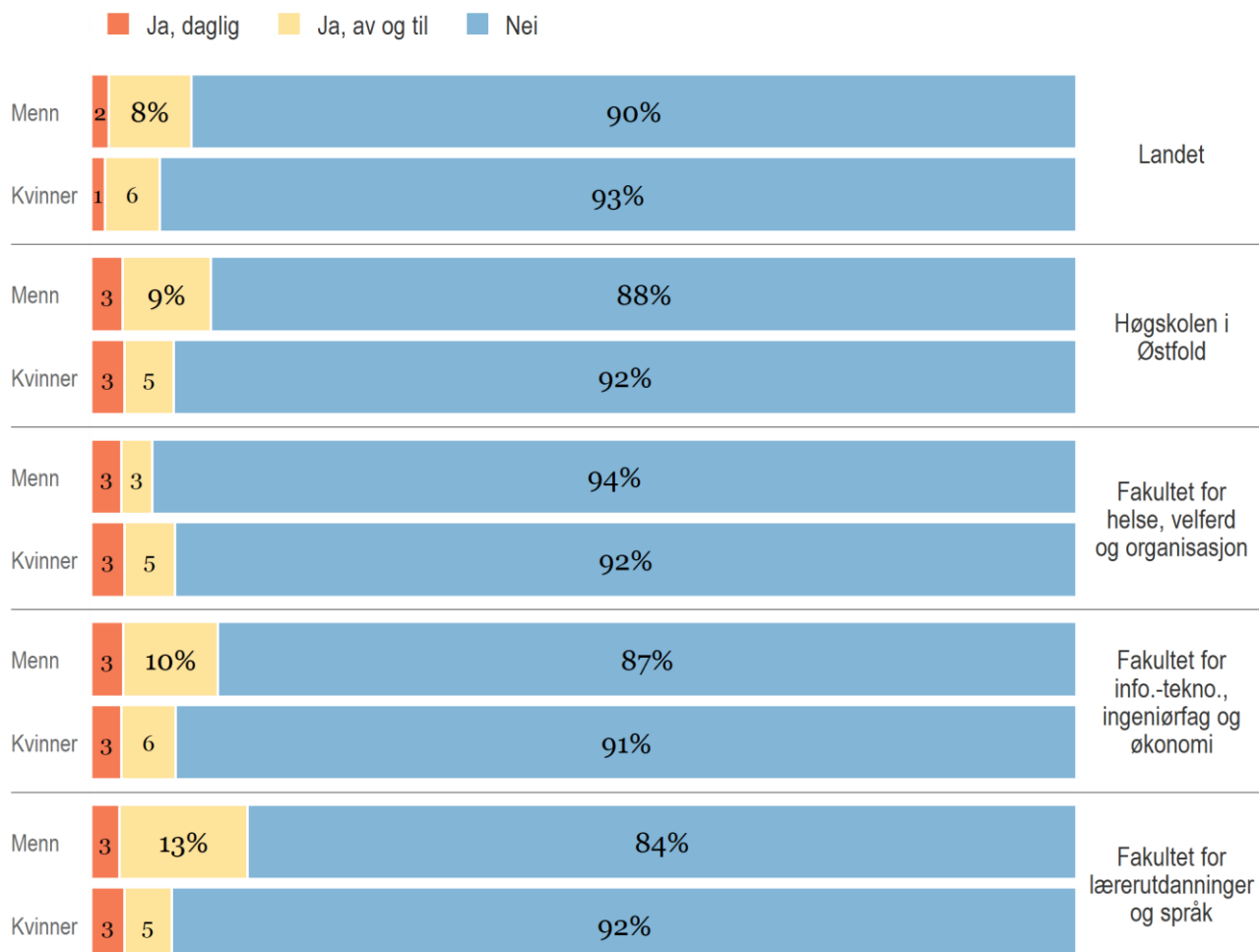


*Moderat til høy fysisk aktivitet: 300 min/uke*

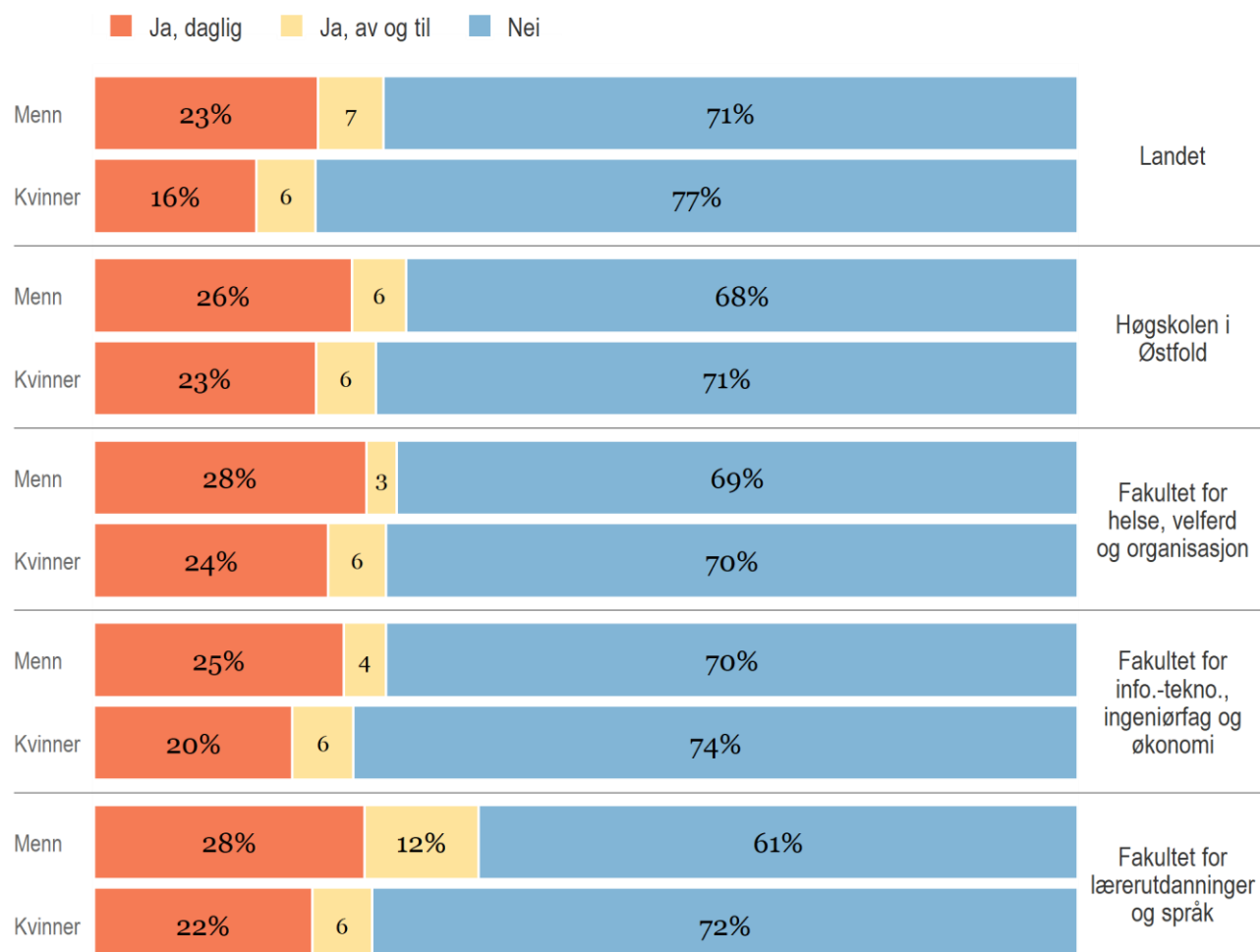


## Røyking og snus

Røyker du?



### Bruker du snus eller lignende?

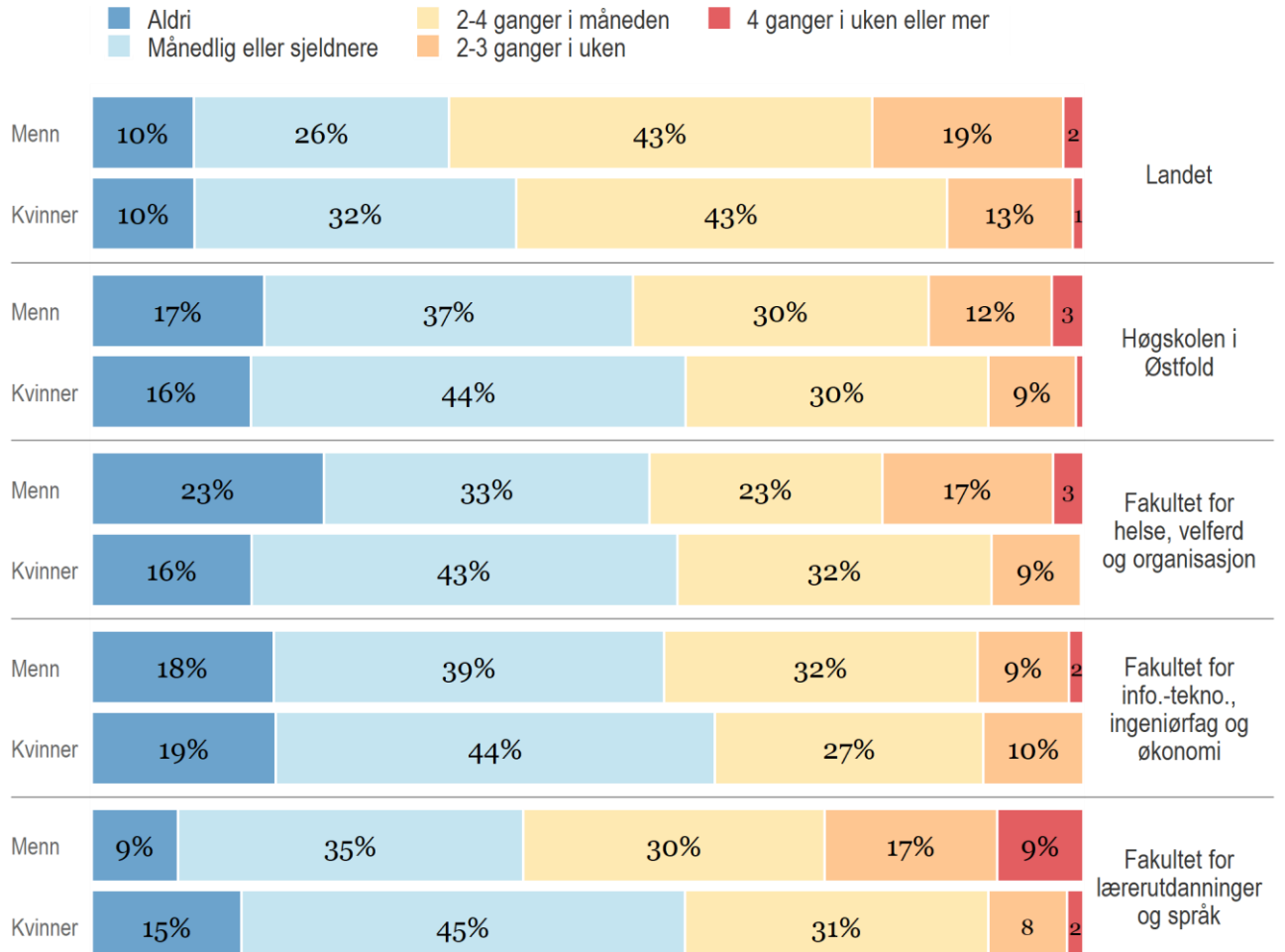




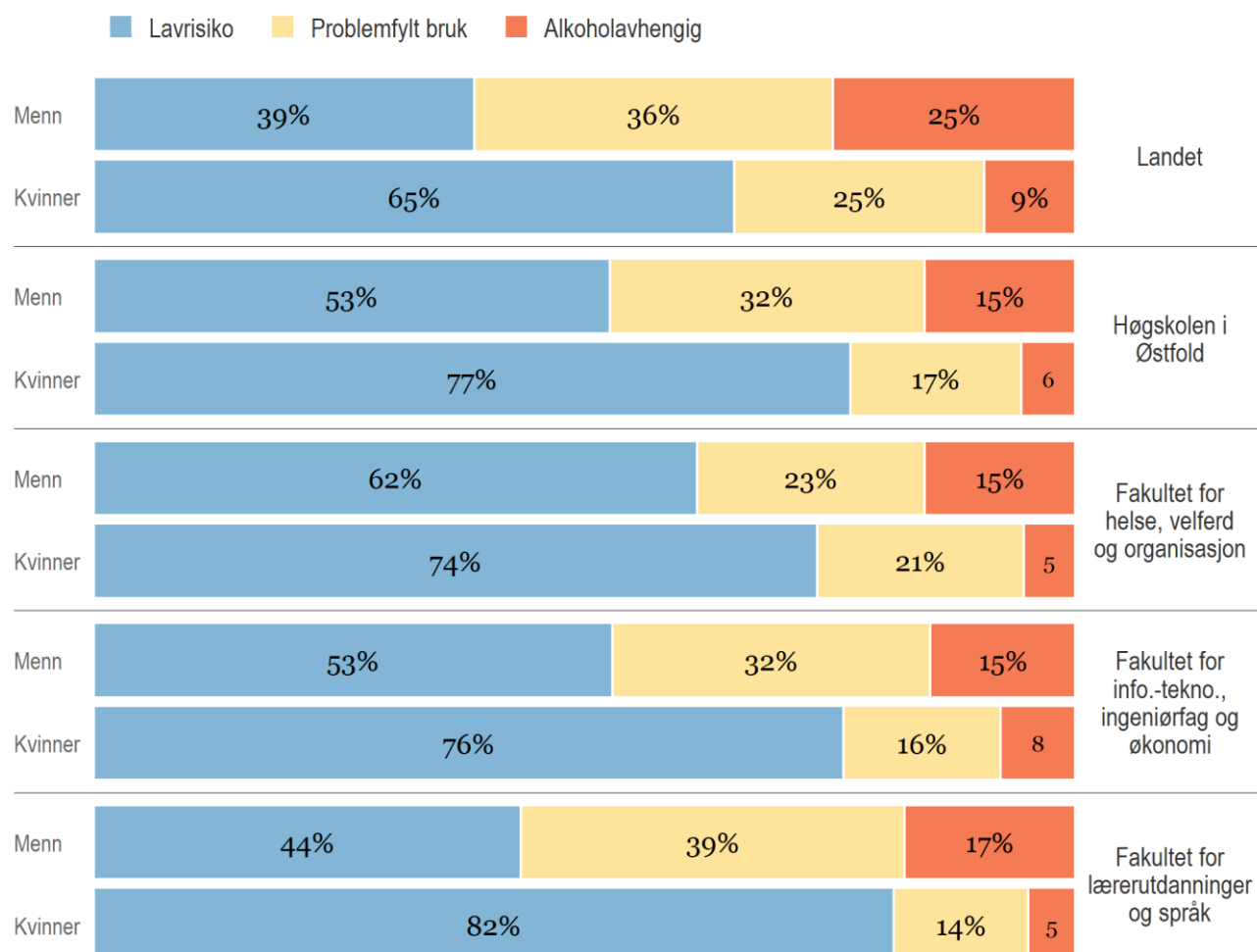
## Alkoholbruk

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

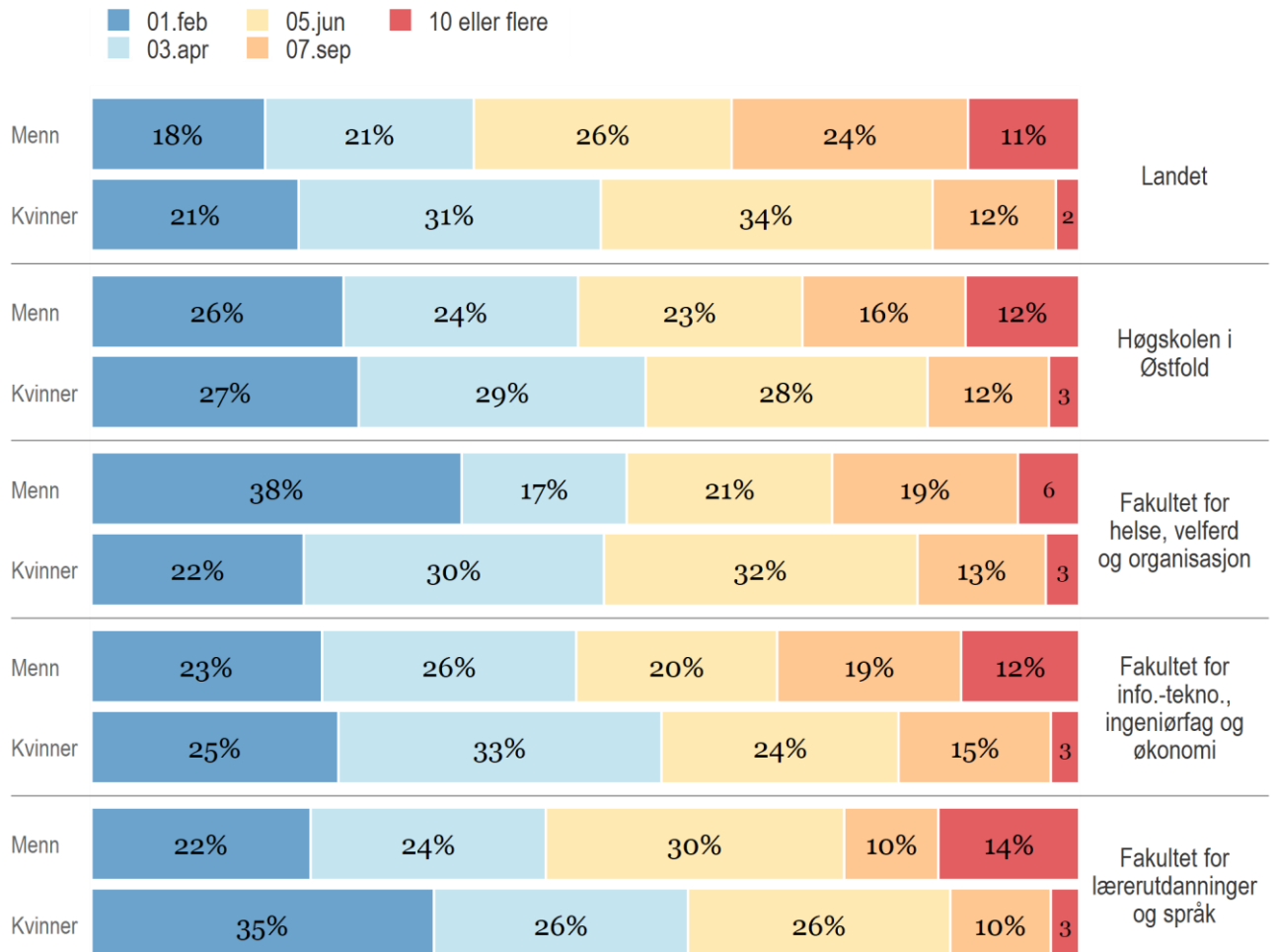
Hvor ofte drikker du alkohol?



## Problemfylt alkoholbruk

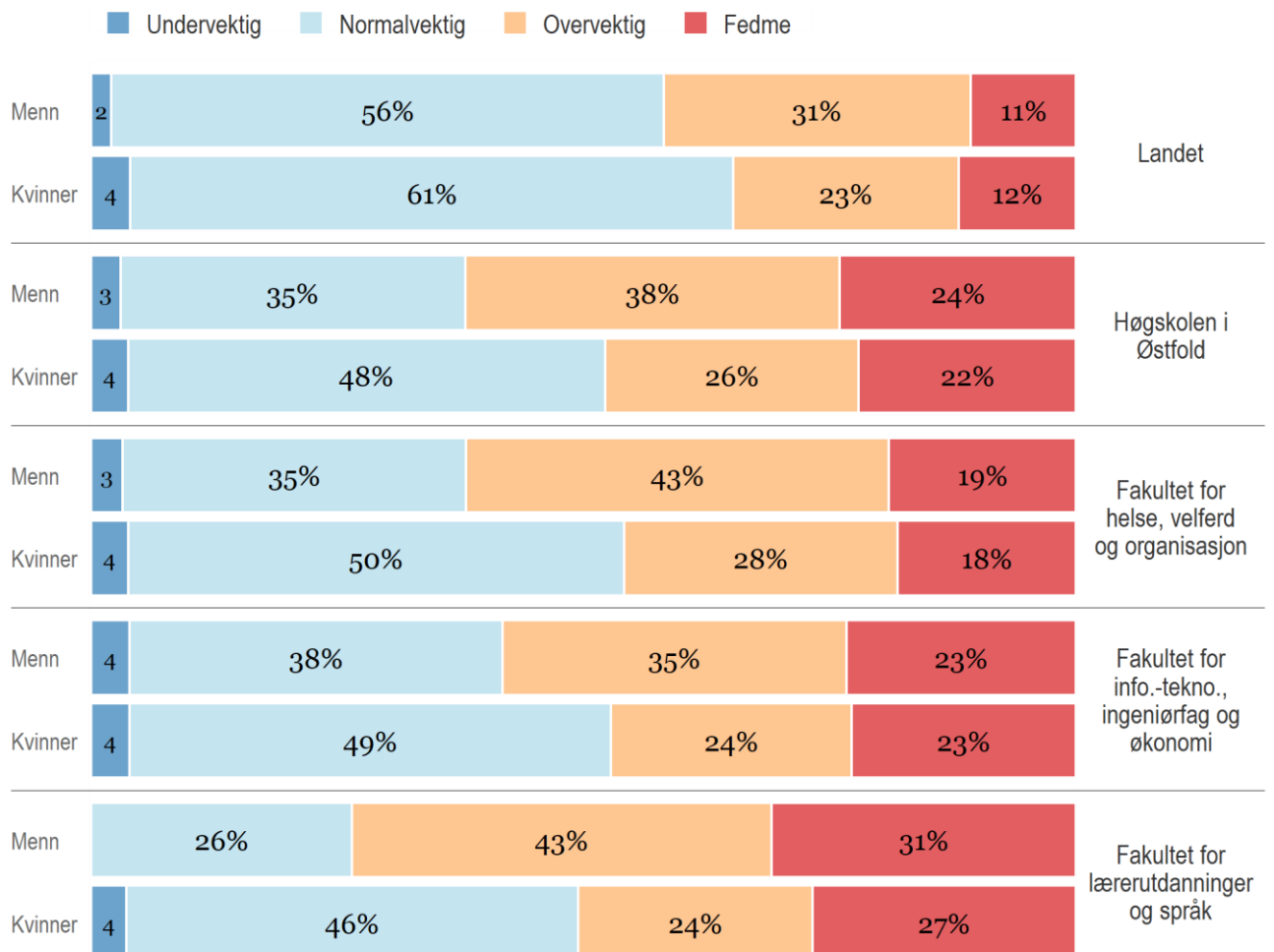


Hvor mange alkoholenheter (en liten øl, et glass vin, eller en drink) drikker du typisk på en dag du drikker?



## BMI (kroppsmasseindeks)

### BMI kategori

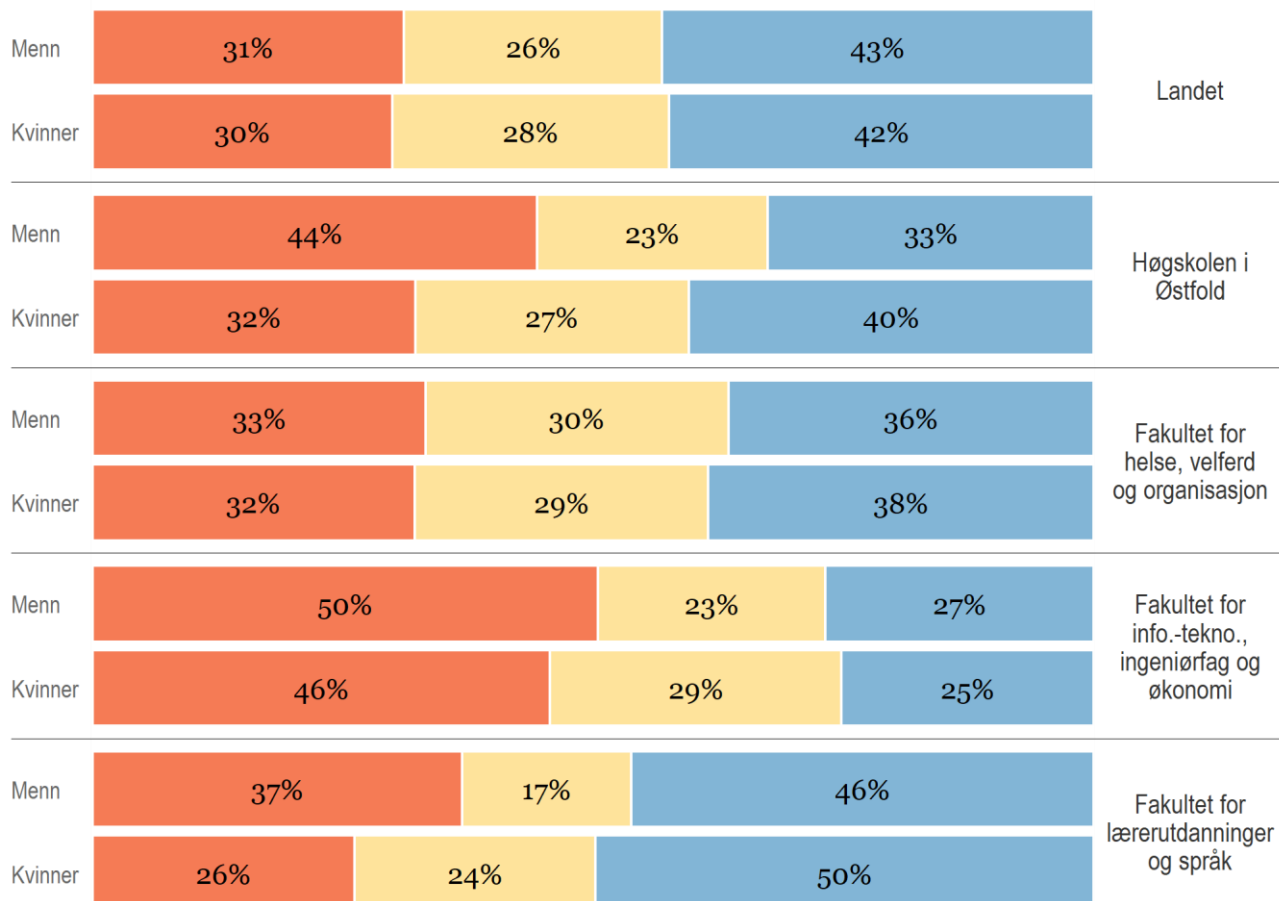


# Psykisk helse og trivsel

## Livskvalitet

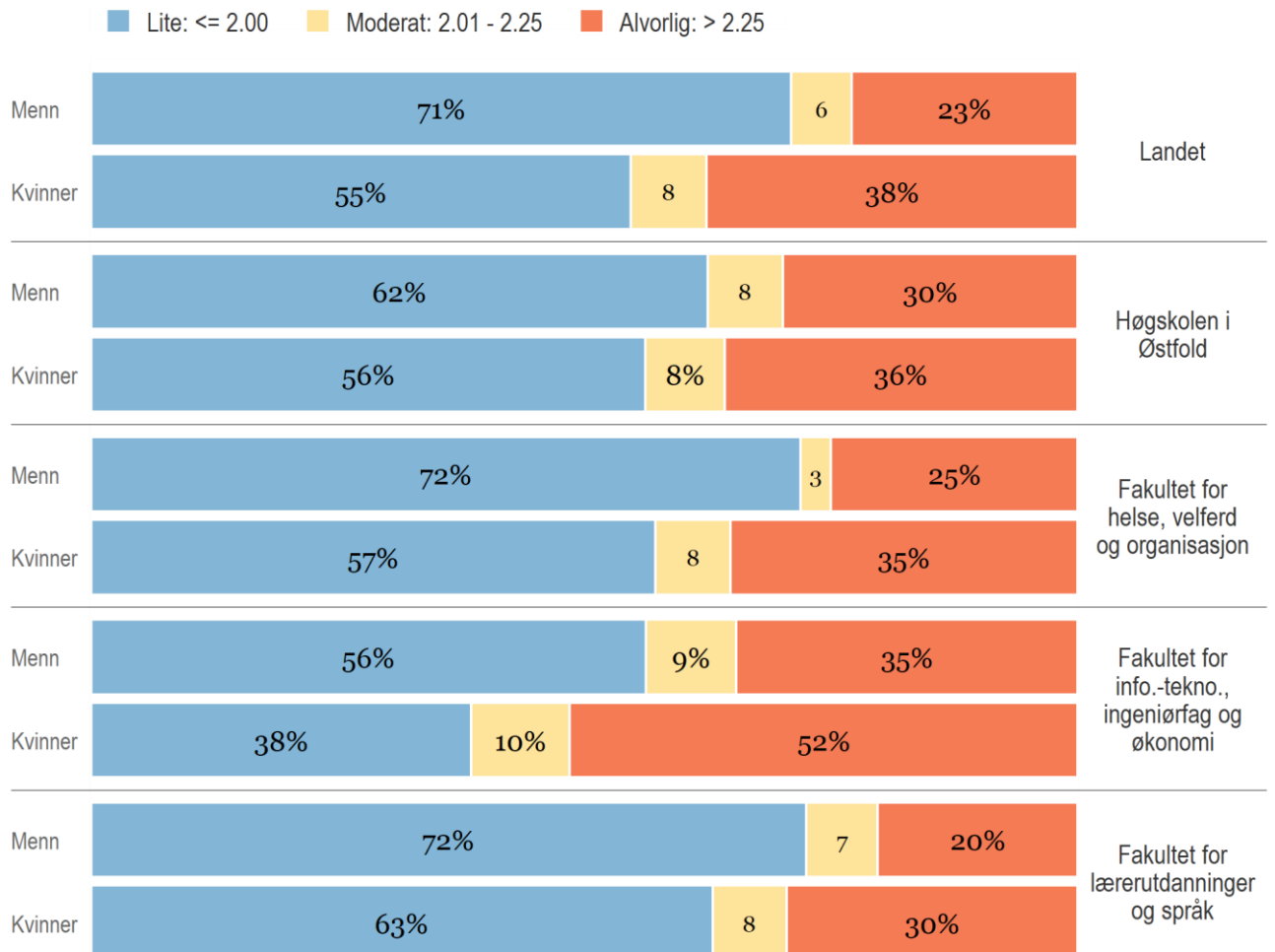
Livskvalitet er målt med Satisfaction With Life Scale (SWLS)

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



## Psykiske plager

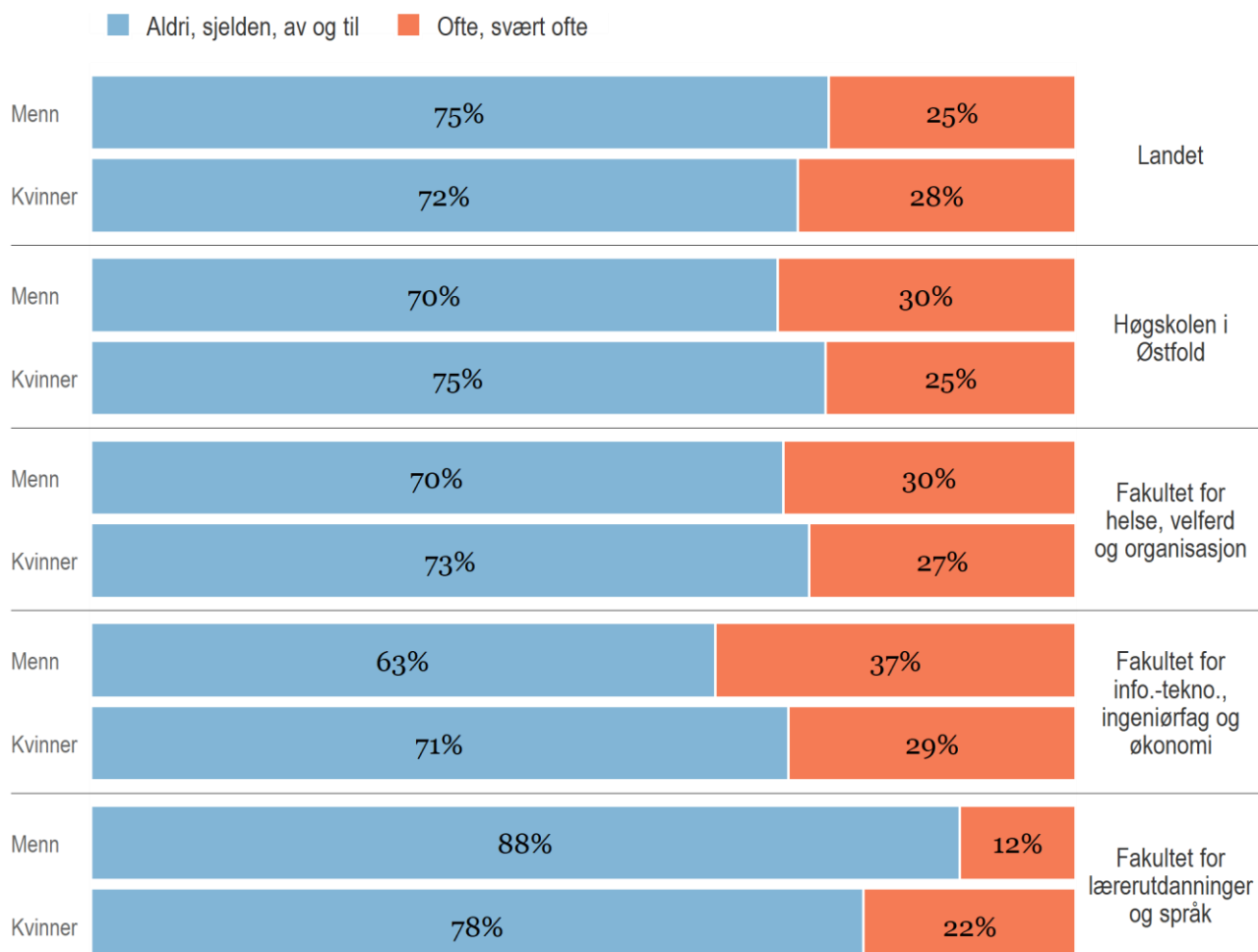
Psykiske plager er målt med en kortversjon av Hopkins Symptom Checklist (HSCL-5).



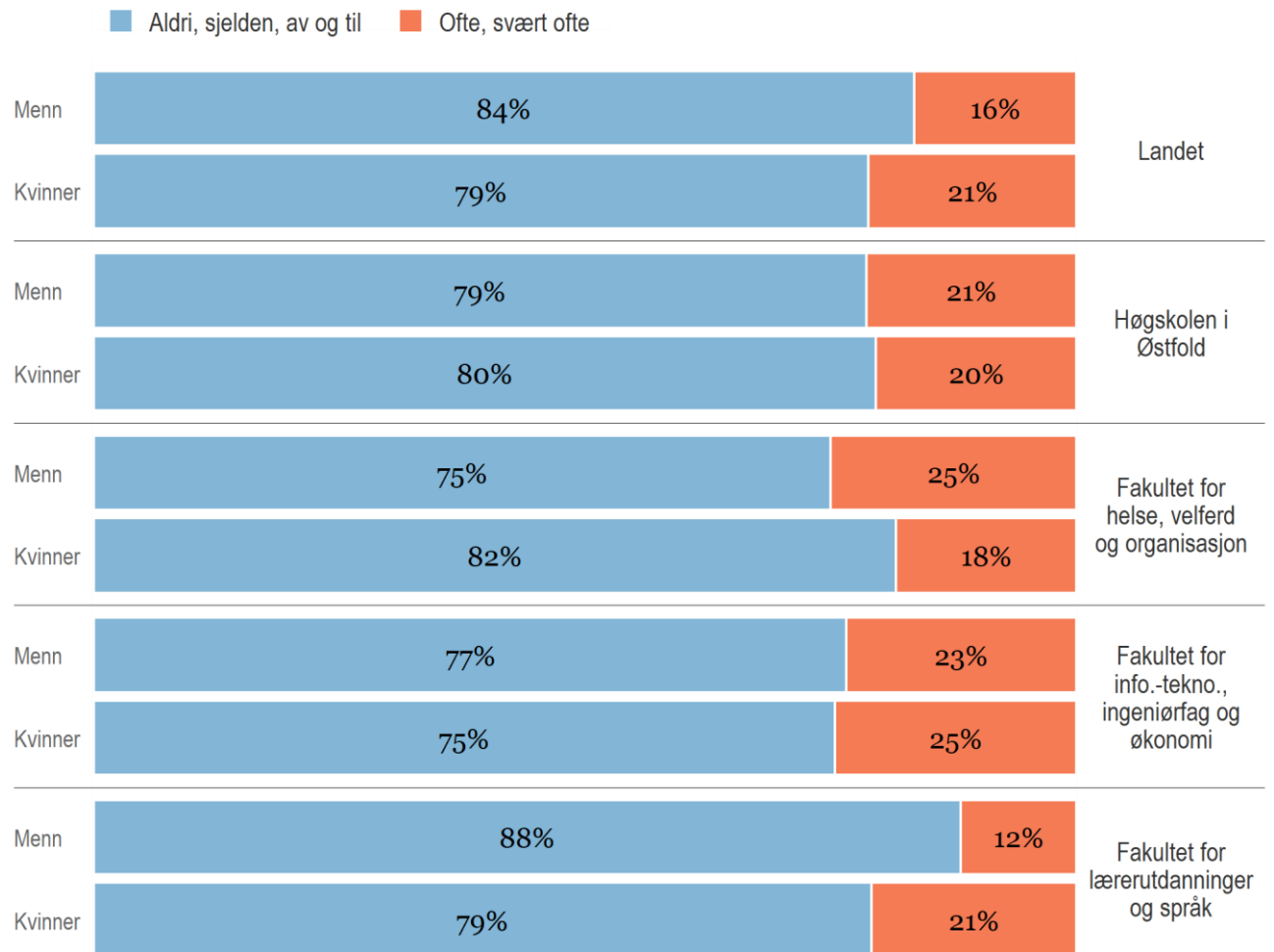
## Ensomhet

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

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

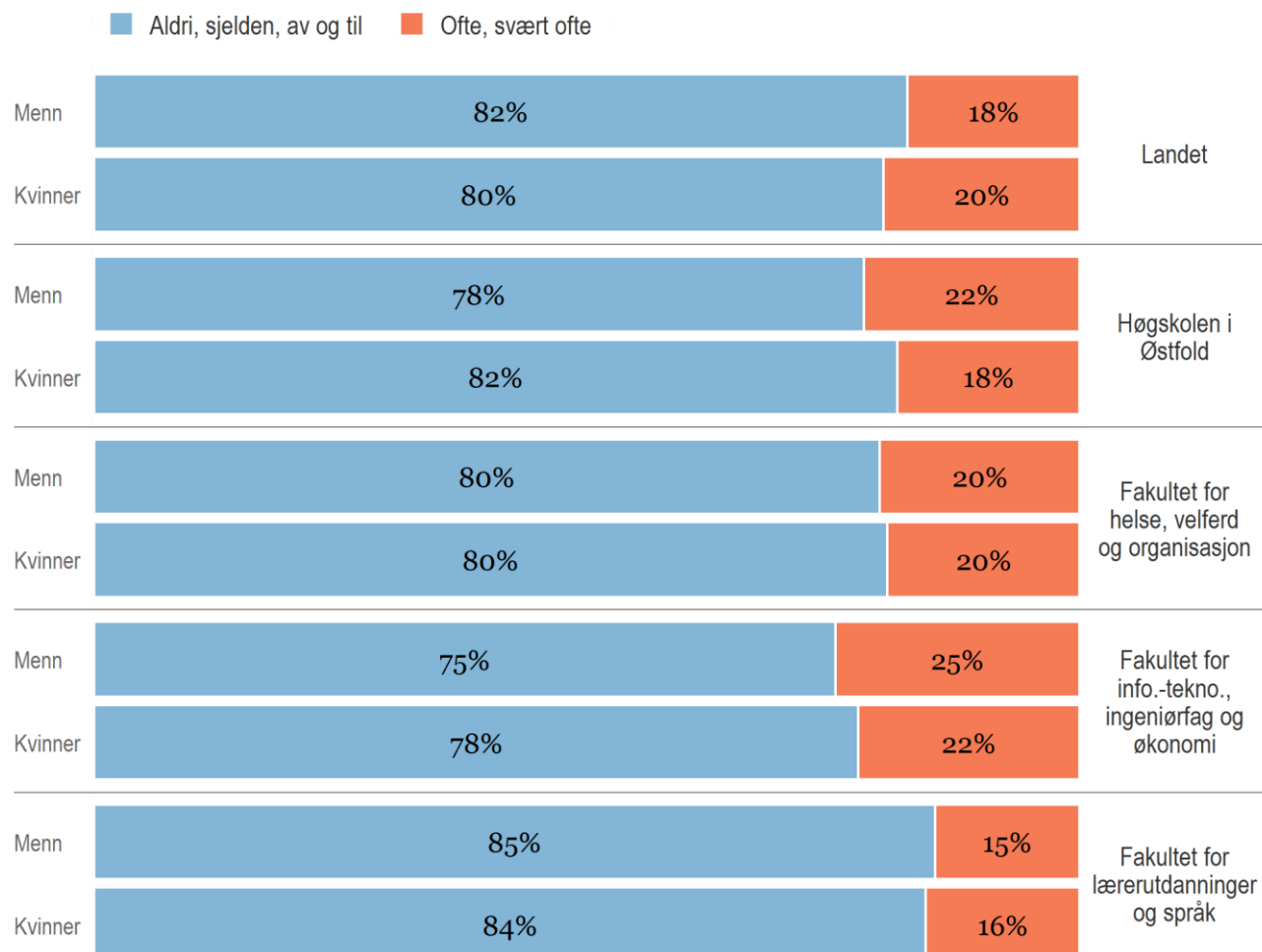


### Hvor ofte føler du deg utenfor?



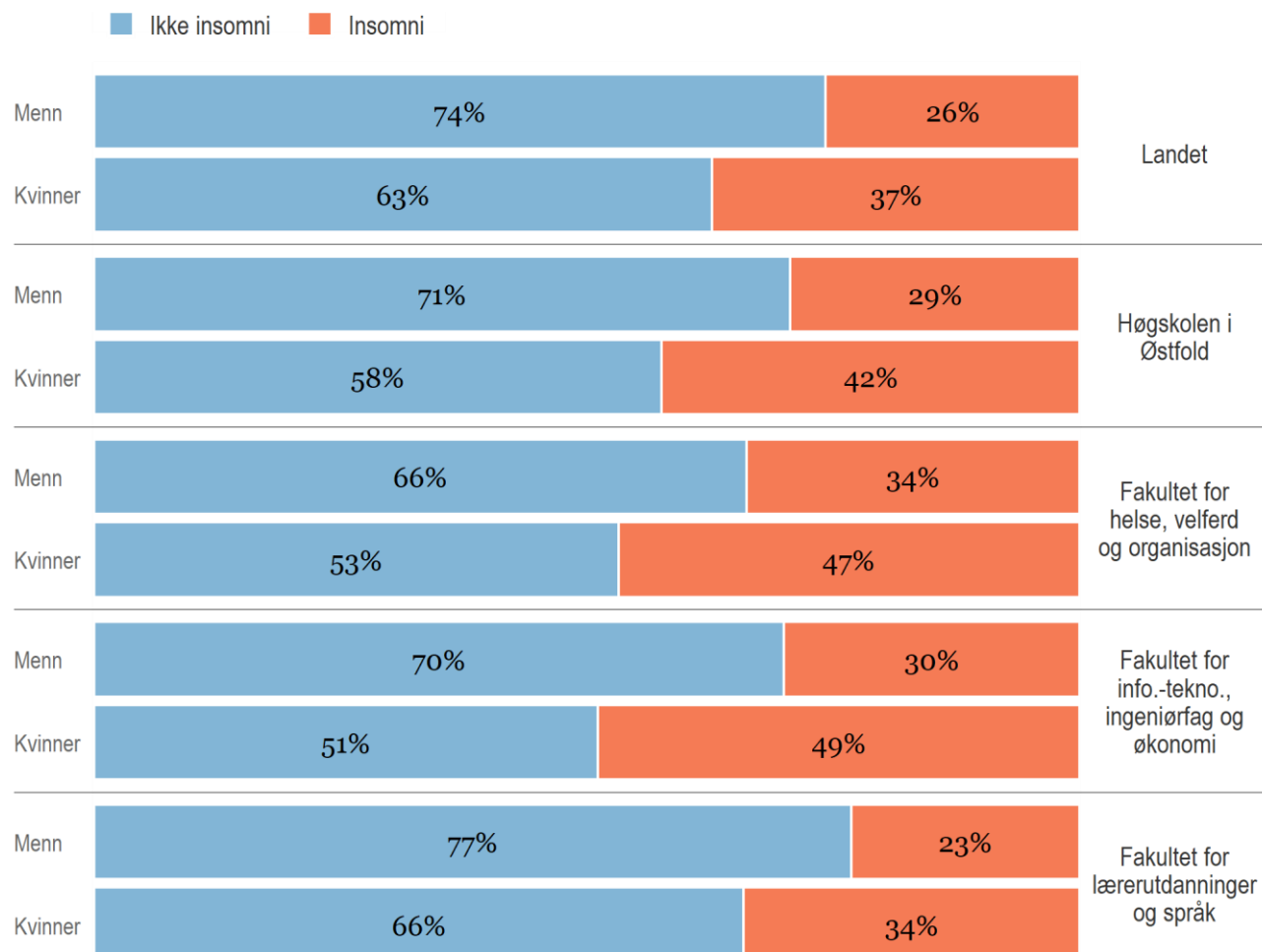


*Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?*

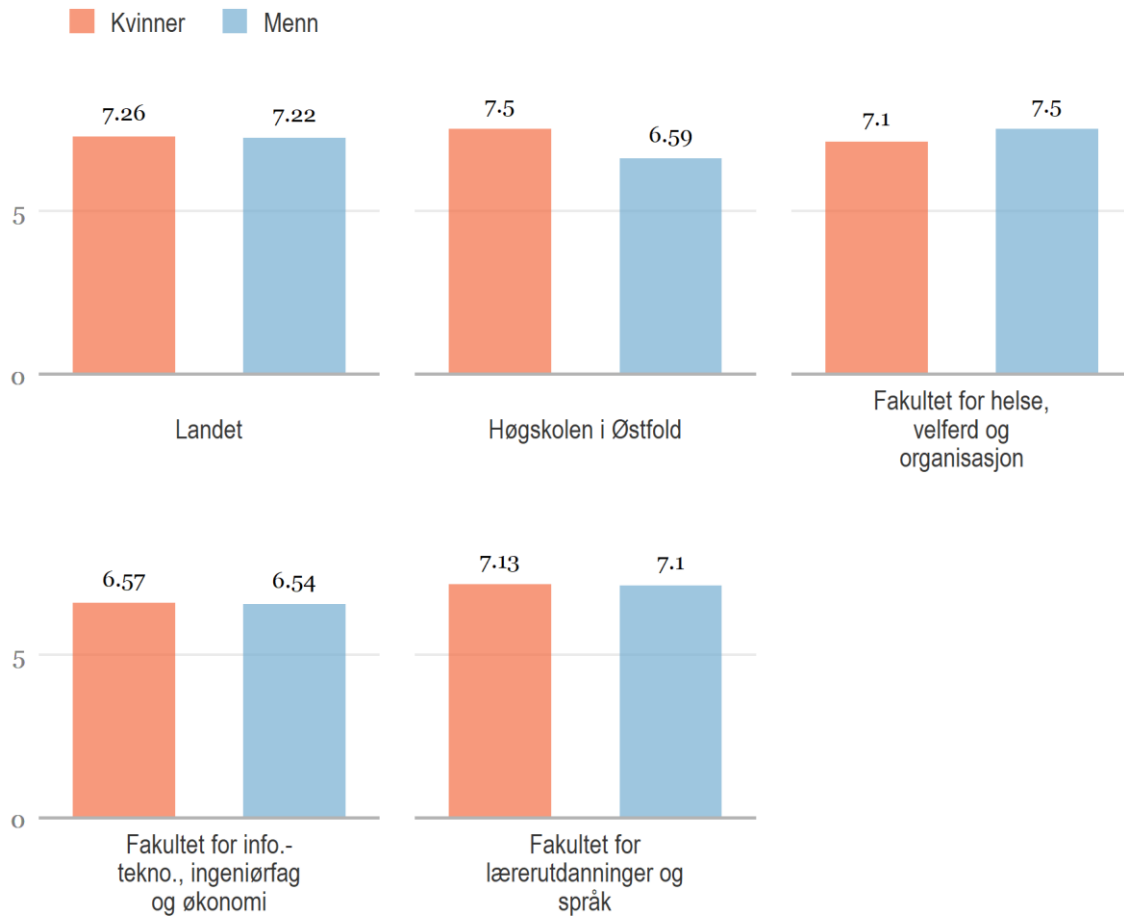


## Søvn

Insomni (kroniske søvnproblemer)

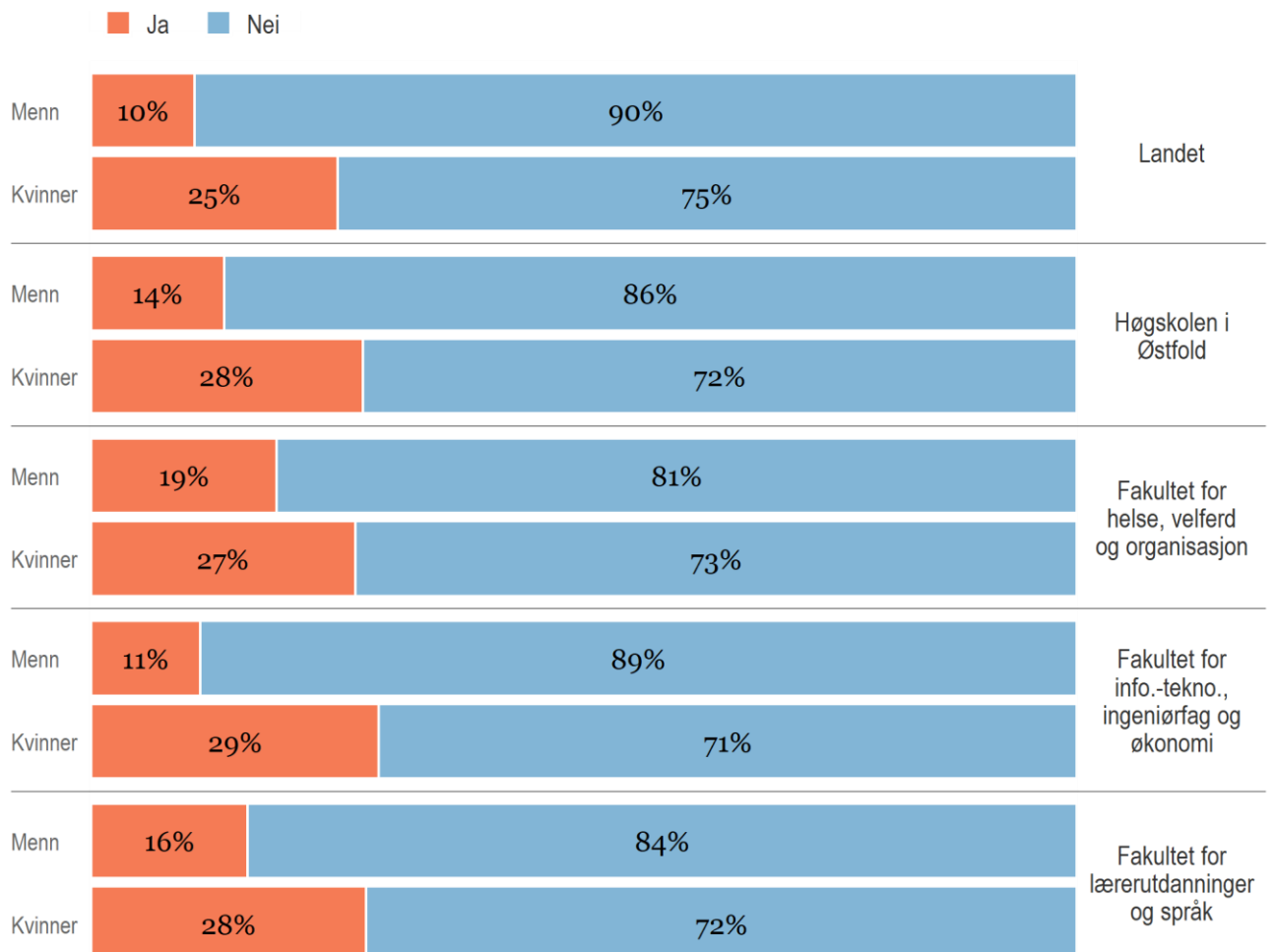


*Søvnlengde i timer og minutter (gjennomsnitt på hverdager)*

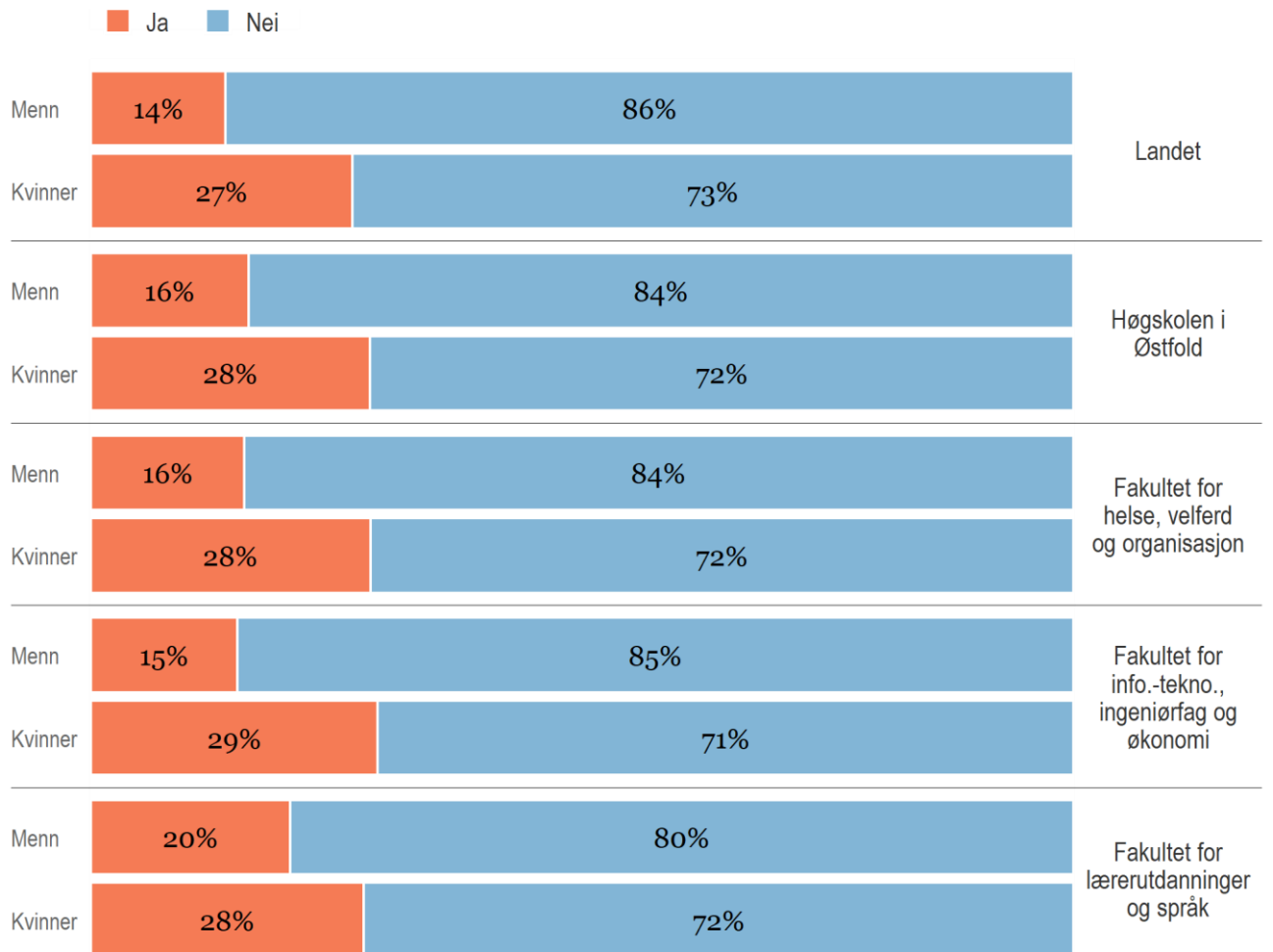


## Selvskading

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

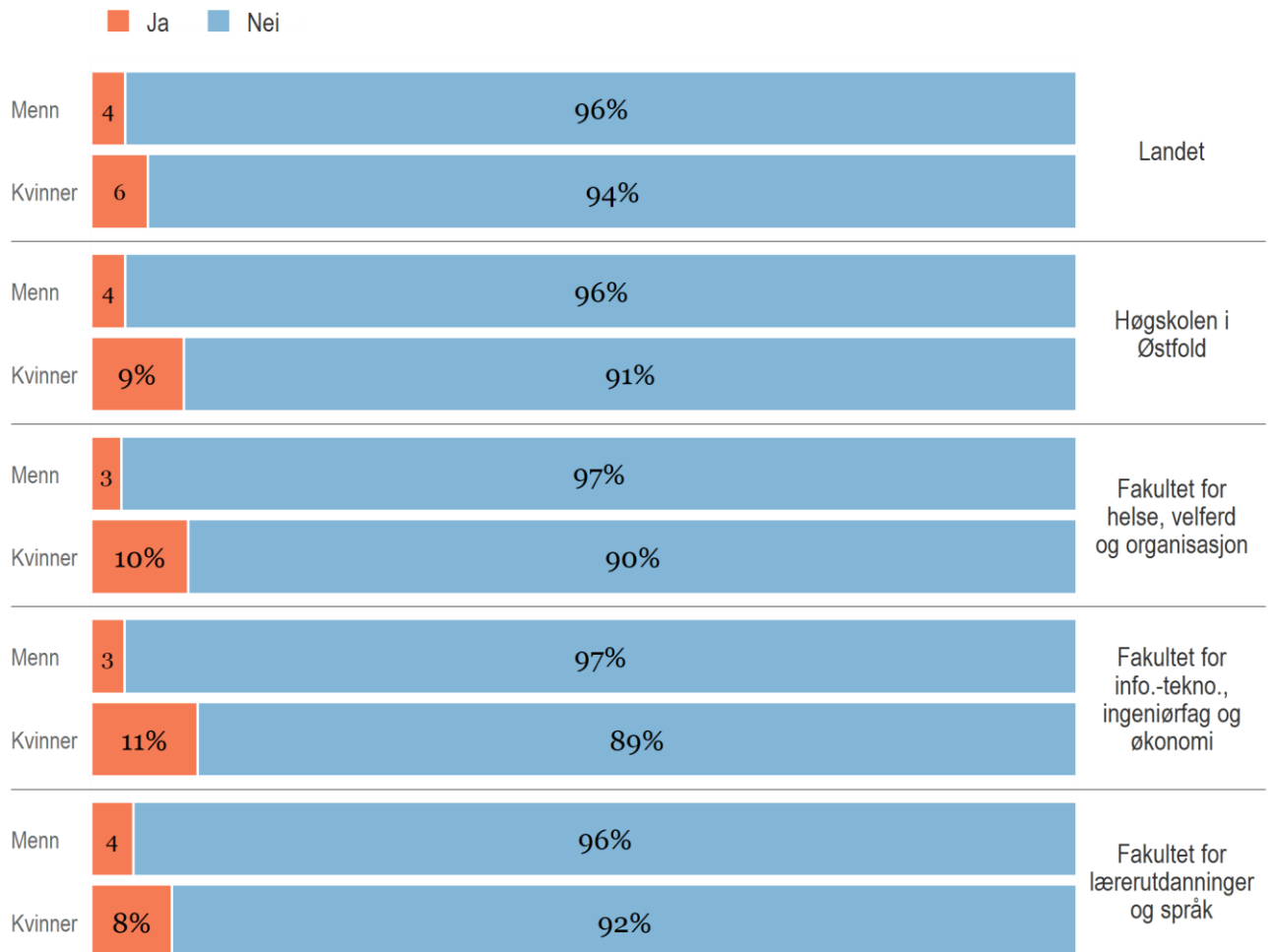


*Har du noen gang seriøst tenkt på å skade deg selv med vilje?*

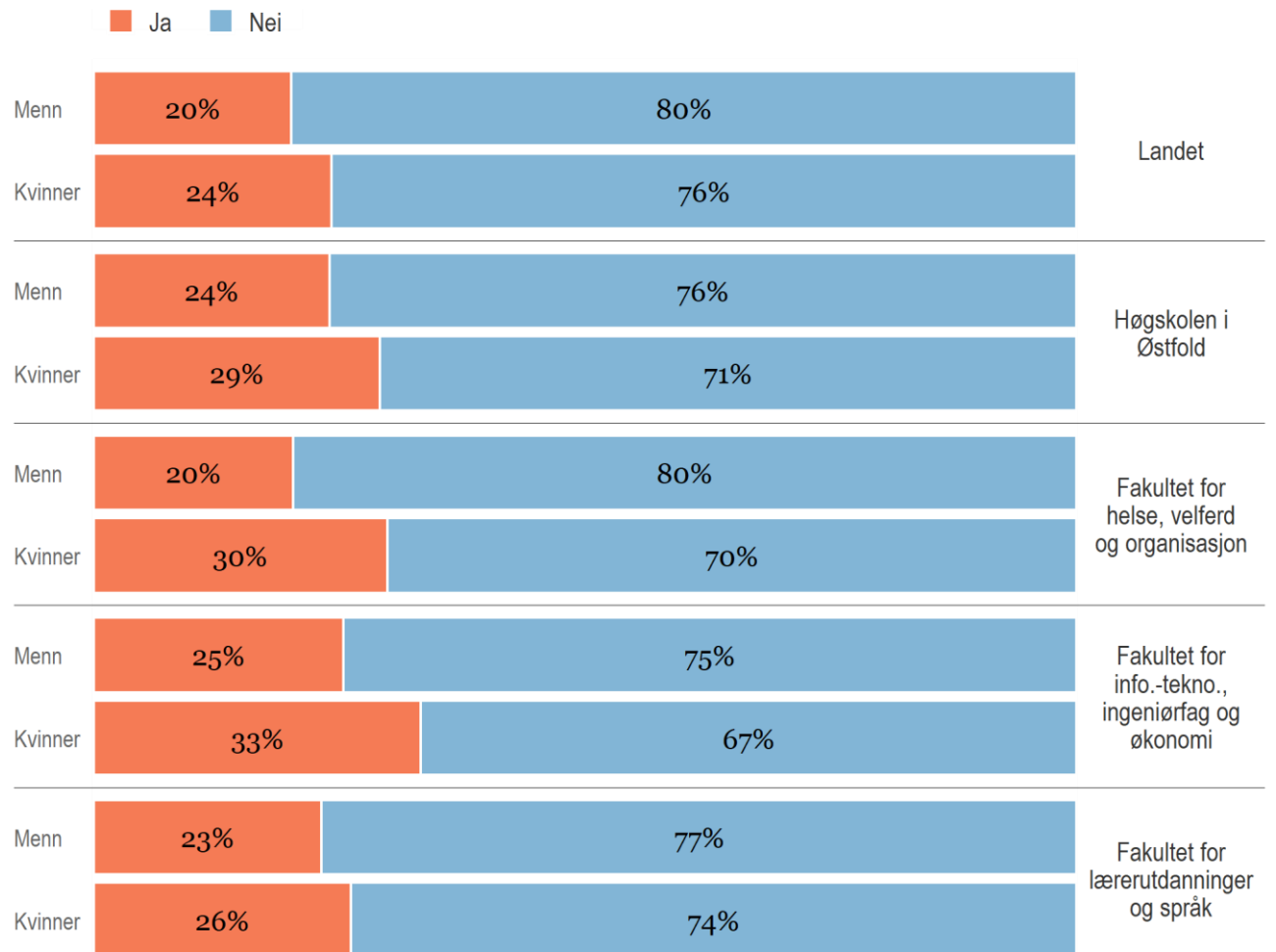


## Selvmord

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

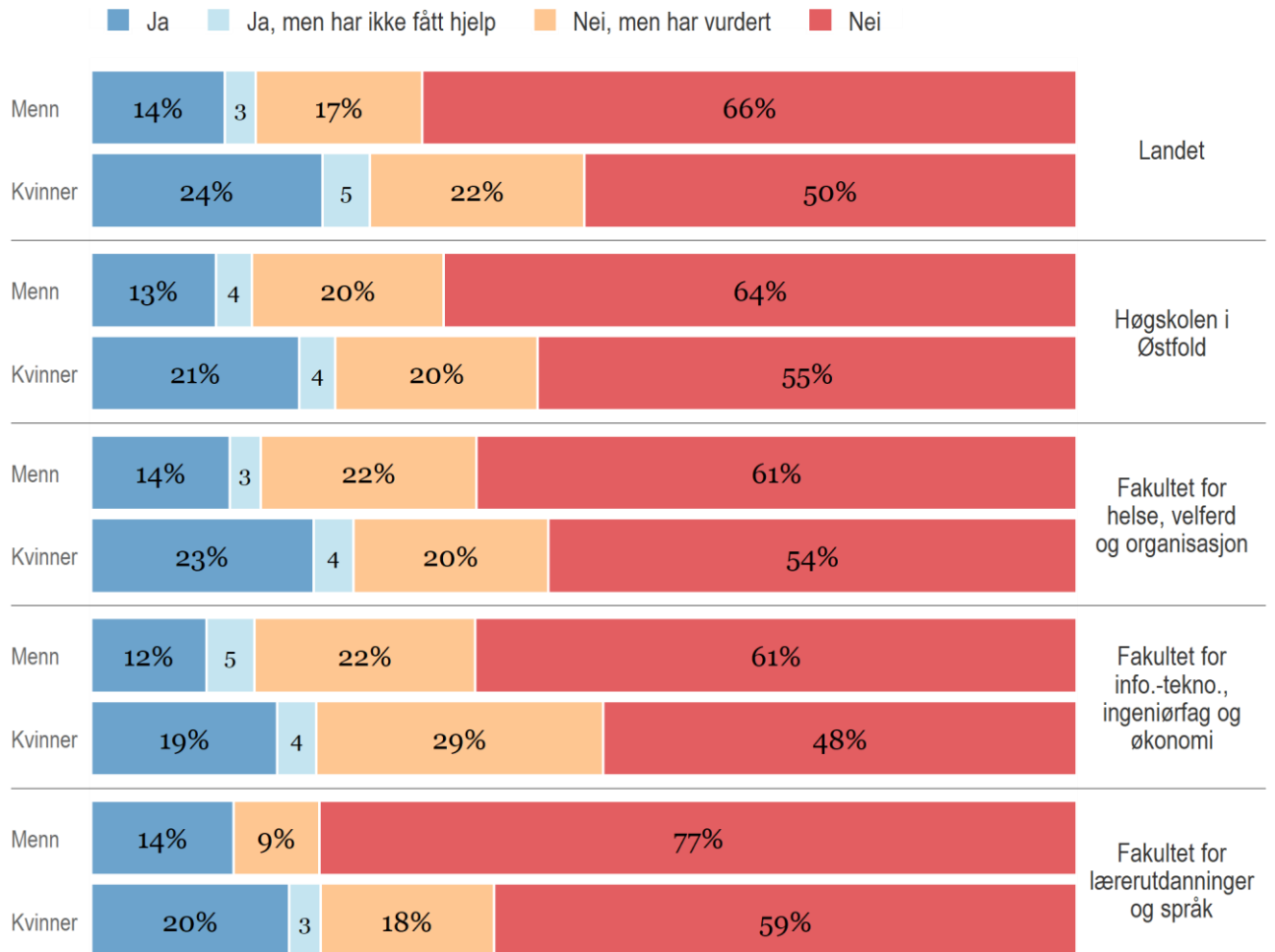


*Har du noen gang seriøst tenkt på å ta ditt eget liv?*



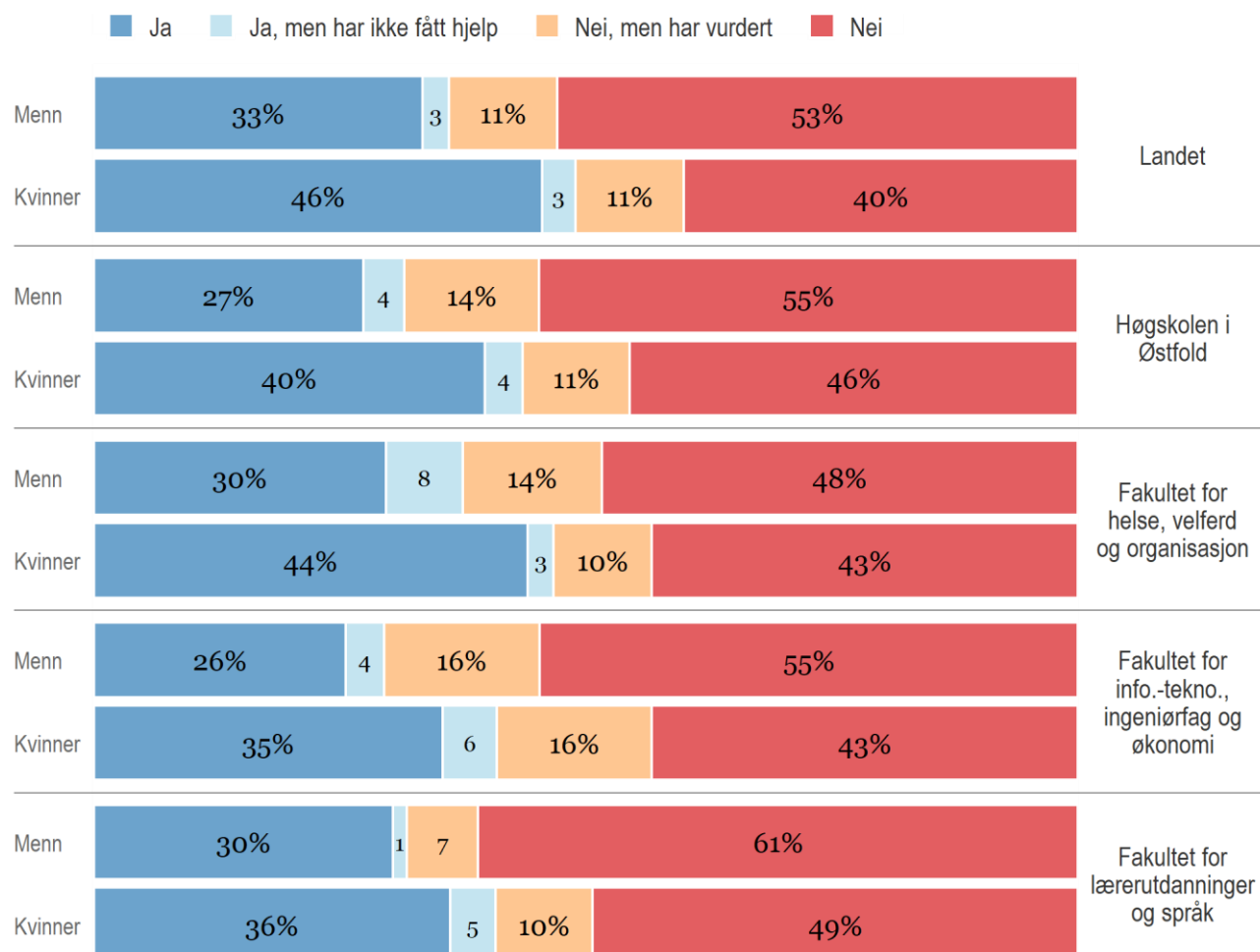
## Hjelpsøking

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





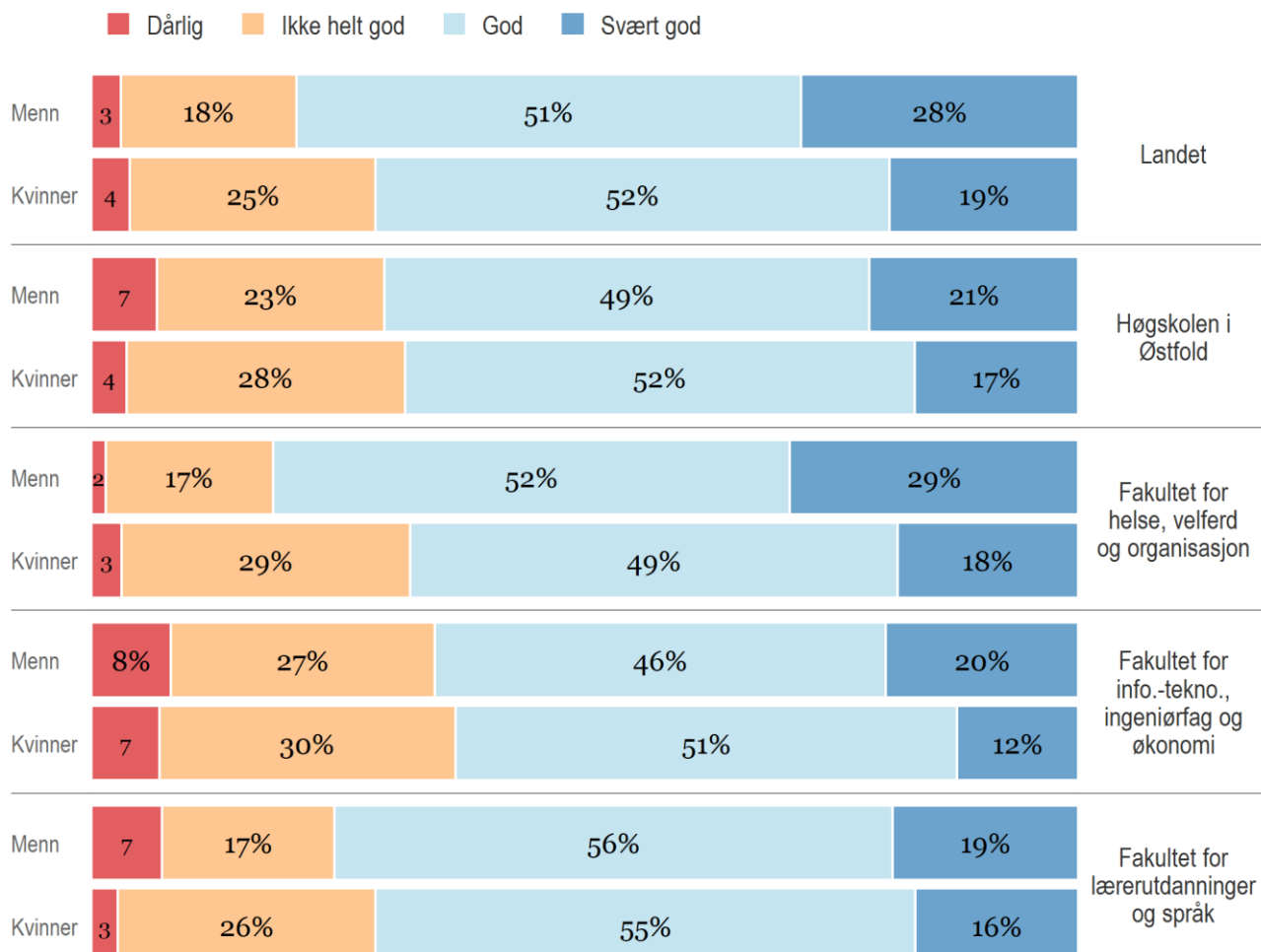
Har du søkt hjelp for fysiske plager i løpet av det siste året?



# Fysisk helse

## Egen helse

Hvordan er helsen din nå?



## Fysiske plager/smerter

### Somatiske plager

