

UNIVERSITY OF
SOUTHERN DENMARK



Syddansk Universitet

**Undersøgelse af studerendes
helbred internationalt**

**Lektor Christiane Stock, Adjunkt Silke Graeser
Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet,
Forskningsenheden for Sundhedsfremme
cstock@health.sdu.dk**

Kære studerende,

Dette spørgeskema omhandler din sundhed og livskvalitet i forbindelse med universitetet. Målet er at forbedre betingelser for din sundhed.

Besvar venligst alle spørgsmål ærligt og spontant. Deltagelse er frivillig. Dine oplysninger behandles anonymt og strengt fortroligt og vil udelukkende blive brugt til videnskabelige formål.

Ved vurderingsspørgsmål bedes du uden længere overvejelse afkrydse den kasse, som passer bedst til din mening eller vurdering.

For eksempel:

Hvor tilfreds er du i dag?			
Overhovedet ikke	Ikke ret meget	Rimelig meget	Meget
Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄

Skriftlige svar bedes skrevet i de angivne rubrikker.

Mange tak for hjælpen!

Generelle helbredsspørgsmål

Hvordan vurderer du din sundhed på nuværende tidspunkt?

Virkelig godt

Godt

Nogenlunde

Dårligt

Meget dårligt

Ⓢ₁

Ⓢ₂

Ⓢ₃

Ⓢ₄

Ⓢ₅

Er du opmærksom på dit helbred?

Overhovedet ikke

Ikke ret meget

Rimelig meget

Meget

Ⓢ₁

Ⓢ₂

Ⓢ₃

Ⓢ₄

Sæt venligst ved hvert af de fem udsagn et kryds i det felt, der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger. Bemærk at et højere tal står for bedre trivsel.

I de sidste to uger...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
.....har jeg været glad og i godt humør	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
...har jeg følt mig rolig og afslappet	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
... har jeg følt mig aktiv og energisk	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
... er jeg vågnet frisk og udhvilet	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
... har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆

Hvor mange gange har du været hos lægen (gælder ikke tandlæge) i løbet af de sidste 6 måneder?

..... Gange

Hvor mange gange har du inden for de sidste 12 måneder haft en slem forkølelse eller influenza, hvor du har måttet blive i sengen mere end en dag?

.....Gange

Er du normalt tilfreds med din læge?

Slet ikke
tilfreds

Ⓢ₁

Ⓢ₂

Ⓢ₃

Ⓢ₄

Meget tilfreds

Ⓢ₅

Har du nogensinde fået psykoterapi eller neurologisk vejledning eller behandling?

Ⓢ₁ Ja

Ⓢ₂ Nej

Hvilke af følgende lidelser havde du sidste år?

	Aldrig	Ikke særlig tit	Ret tit	Meget tit
Hovedpine	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Nervøsitet/rastløshed	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Hjertebanken/svimmelhed	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Diarré	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Forstoppelse	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Maveonde/halsbrand	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Søvnforstyrrelser/søvnløshed	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Ondt i ryggen	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Ondt i nakke og skuldre	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Depressioner/nedtrykthed	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄

Hvilke af følgende sygdomme havde du sidste år og var du hos lægen?

(forkølelse skal ikke medtages)

	Nej, jeg havde det ikke	Ja, jeg havde det, men var ikke hos lægen	Ja, jeg havde det, og var derfor hos lægen
Akne	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Neurodermitis (hudsygdom)	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Herpes (omkring mund/næse)	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Migræne	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Bihulebetændelse	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Over- eller underaktiv skjoldbruskkirtel	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Kronisk bronkitis (slimhoste mindst tre måneder om året)	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Astma	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Allergi	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
For højt blodtryk	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Mavekatar/mavesår/sår på tolvfingertarm	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Blære- eller nyresygdom	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Sygdomme i bevægelsesapparatet (skade på sener/led, gigt mm.)	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Svær overvægt/fedme	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Anoreksi/bulimi	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Ulykke	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Kønssygdom	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Anden sygdom	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃
Angiv venligst her.....			

I hvor stor grad er du for tiden stresset over følgende faktorer?

	Aldrig stresset	Ikke stresset særlig ofte	Ofte stresset	Meget stresset
Studier generelt	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Studiebyrden	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄

Anonymitet på universitetet	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Konkurrence på universitetet	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄

For teoretiske studier	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Presset af at arbejde ved siden af studier	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄

Boligsituation	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Økonomiske situation	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄

Familiære situation	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Forhold/ seksualitet	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄

Omgangskreds	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Sygdom	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄

Stress alt i alt	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄


De følgende spørgsmål handler om dine følelser og tanker gennem de sidste fire uger. Bedøm venligst hyppigheden af dem. Du bedes svare spontant, og hvad der kommer tættest på, hvad du mener.

I løbet af den sidste måned.....

	Aldrig	Meget sjældent	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
.... hvor ofte har du følt, at du ikke har kunnet kontrollere de vigtige ting i dit liv?	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
.... hvor ofte har du følt dig sikker på, at du kunne klare dine personlige problemer?	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
.... hvor ofte har du i følt, at tingene er sket til din fordel?	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
.... hvor ofte har du følt, at tingene har ophobet sig så meget, at du ikke har kunnet overskue dem?	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅

<p>9. På universitetet er jeg ofte i tvivl om hensigten med det, som jeg laver.</p> <p style="text-align: center;"> Ⓢ₁ Ⓢ₂ Ⓢ₃ Ⓢ₄ Ⓢ₅ Ⓢ₆ Ⓢ₇ </p> <p style="display: flex; justify-content: space-between;"> meget uenig meget enig </p>																																																							
<p>10. Hvis et problem opstår i mit studie på universitetet, så er det altid muligt at finde en løsning.</p> <p style="text-align: center;"> Ⓢ₁ Ⓢ₂ Ⓢ₃ Ⓢ₄ Ⓢ₅ Ⓢ₆ Ⓢ₇ </p> <p style="display: flex; justify-content: space-between;"> meget uenig meget enig </p>																																																							
<p>11. Livet på universitetet er kaotisk: ting sker og situationer opstår, som ikke er forudsigelige.</p> <p style="text-align: center;"> Ⓢ₁ Ⓢ₂ Ⓢ₃ Ⓢ₄ Ⓢ₅ Ⓢ₆ Ⓢ₇ </p> <p style="display: flex; justify-content: space-between;"> meget uenig meget enig </p>																																																							
<p>12. Alt i alt er jeg af den opfattelse, at de ting, der sker på universitetet, er med til at udvikle mig positivt.</p> <p style="text-align: center;"> Ⓢ₁ Ⓢ₂ Ⓢ₃ Ⓢ₄ Ⓢ₅ Ⓢ₆ Ⓢ₇ </p> <p style="display: flex; justify-content: space-between;"> meget uenig meget enig </p>																																																							
<p>Og så vil vi gerne stille nogle spørgsmål om, hvordan du ser dig selv.</p> <p>Hvorvidt passer følgende udsagn på dig?</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;"></th> <th style="width: 10%; text-align: center;">Passer ikke</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">Passer ikke ret meget</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">Passer en lille smule</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">Passer fuldstændigt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Når jeg oplever modgang, finder jeg et middel eller en vej til at komme videre.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> <tr> <td>2. Det lykkes mig altid at løse svære problemer, hvis jeg koncentrerer mig derom.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> <tr> <td>3. Det er ikke svært for mig at virkeliggøre mine hensigter og mål.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> <tr> <td>4. I uventede situationer ved jeg altid, hvordan jeg skal forholde mig.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> <tr> <td>5. Også ved overraskende begivenheder er jeg sikker på, at jeg nok skal klare det.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> <tr> <td>6. Når der er problemer, tager jeg det roligt, fordi jeg altid kan stole på mine færdigheder.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> <tr> <td>7. Hvad der end sker, skal jeg nok klare mig.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> <tr> <td>8. Jeg er i stand til at finde en løsning på ethvert problem.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> <tr> <td>9. Jeg ved altid, hvordan jeg skal klare nye opgaver.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> <tr> <td>10. Når der opstår et problem, kan jeg løse det på egen hånd.</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₁</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₂</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₃</td> <td style="text-align: center;">Ⓢ₄</td> </tr> </tbody> </table>		Passer ikke	Passer ikke ret meget	Passer en lille smule	Passer fuldstændigt	1. Når jeg oplever modgang, finder jeg et middel eller en vej til at komme videre.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	2. Det lykkes mig altid at løse svære problemer, hvis jeg koncentrerer mig derom.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	3. Det er ikke svært for mig at virkeliggøre mine hensigter og mål.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	4. I uventede situationer ved jeg altid, hvordan jeg skal forholde mig.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	5. Også ved overraskende begivenheder er jeg sikker på, at jeg nok skal klare det.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	6. Når der er problemer, tager jeg det roligt, fordi jeg altid kan stole på mine færdigheder.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	7. Hvad der end sker, skal jeg nok klare mig.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	8. Jeg er i stand til at finde en løsning på ethvert problem.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	9. Jeg ved altid, hvordan jeg skal klare nye opgaver.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	10. Når der opstår et problem, kan jeg løse det på egen hånd.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
	Passer ikke	Passer ikke ret meget	Passer en lille smule	Passer fuldstændigt																																																			
1. Når jeg oplever modgang, finder jeg et middel eller en vej til at komme videre.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			
2. Det lykkes mig altid at løse svære problemer, hvis jeg koncentrerer mig derom.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			
3. Det er ikke svært for mig at virkeliggøre mine hensigter og mål.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			
4. I uventede situationer ved jeg altid, hvordan jeg skal forholde mig.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			
5. Også ved overraskende begivenheder er jeg sikker på, at jeg nok skal klare det.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			
6. Når der er problemer, tager jeg det roligt, fordi jeg altid kan stole på mine færdigheder.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			
7. Hvad der end sker, skal jeg nok klare mig.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			
8. Jeg er i stand til at finde en løsning på ethvert problem.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			
9. Jeg ved altid, hvordan jeg skal klare nye opgaver.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			
10. Når der opstår et problem, kan jeg løse det på egen hånd.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄																																																			

De følgende spørgsmål handler om dit forhold til vigtige personer i dit liv, - dvs. din partner, familiemedlemmer, venner og bekendte, kollegaer og naboer.

Passer følgende udsagn på dig?	Passer over- hovedet ikke				Passer fuld- stæn- digt
1. Jeg kan uden videre finde en, der kan se efter min bolig (blomster, husdyr, post), når jeg ikke er hjemme.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
2. Der er personer, der uden videre tager mig som jeg er.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
3. Andre giver mig megen forståelse og sikkerhed.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
4. Jeg har et fortroligt menneske, hvis hjælp jeg altid kan regne med.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
5. Hvis jeg mangler noget, kan jeg altid låne det af venner eller naboer.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
6. Jeg har venner/familie, som altid tager sig tid til at lytte til mig, når jeg har brug for at tale ud.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
7. Jeg kender flere personer, som jeg gerne foretager mig noget sammen med.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
8. Jeg har venner/familie, som uden videre giver mig et knus.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
9. Når jeg er syg, kan jeg uden videre bede venner/familie om at gøre vigtige ting for mig (f.eks. købe ind).	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
10. Når jeg er nedtrykt, ved jeg altid, hvem jeg kan gå til.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
11. Jeg har nogen at dele sorger og glæder med.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
12. Jeg har venner/familie, som jeg kan slippe mig selv helt løs sammen med.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
13. Jeg har en fortrolig person, som jeg altid føler mig godt tilpas sammen med.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
14. Jeg er en del af en gruppe (vennekreds, klike), som jeg ofte er sammen med.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Hvor mange personer kender du – inklusiv din familie – som støtter dig, når du er følelsesmæssigt nede?	Ingen Ⓢ ₁	1 person Ⓢ ₂	2 til 3 personer Ⓢ ₃	Mere end 3 personer Ⓢ ₄	
Er du generelt tilfreds med den støtte, du får i sådanne situationer?	Meget tilfreds Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Slet ikke tilfreds Ⓢ ₅

Livskvalitet og livsfølelse

Hvis du tænker på livskvalitet, hvordan har de sidste fire uger så været for dig?

Rigtig dårlige	Dårlige	Gode og dårlige, ligeligt fordelt	Gode	Rigtig gode
Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅

De følgende spørgsmål handler om din nuværende livsfølelse. Du bedes venligst bedømme, hvor ofte du oplever de nævnte sindsstemninger.

	Aldrig					Næsten altid
	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
1. Jeg er ked af det.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
2. Jeg ser modløst på fremtiden.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
3. Jeg føler mig som en fiasko.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
4. Jeg har svært ved at nyde noget.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
5. Jeg har skyldfølelse.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
6. Jeg føler, jeg bliver straffet.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
7. Jeg er skuffet over mig selv.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
8. Jeg bebrejder mig selv fejl og svagheder.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
9. Jeg tænker på at gøre mig selv fortræd.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
10. Jeg græder.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
11. Jeg føler mig pirrelig og irriteret.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
12. Jeg har ingen interesse i andre mennesker.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
13. Jeg skubber beslutninger fra mig.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
14. Jeg bekymrer mig for mit udseende.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
15. Jeg må tvinge mig selv til at foretage mig noget	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
16. Jeg har søvnforstyrrelser.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
17. Jeg er træt og uinteresseret.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
18. Jeg har ingen appetit.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
19. Jeg er bekymret for min sundhed.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆
20. Sex er for mig ligegyldigt.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅	Ⓢ ₆

Ernæring og bevægelse

Hvor ofte spiser du følgende mad?	Flere gange om dagen	Dagligt	Flere gange om ugen	1-4 gange om måneden	Aldrig
1. Slik og chokolade	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
2. Kage	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
3. Chips, peanuts etc.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
4. Fastfood/dåsemad (pizza, hamburger, pommes frites, etc.)	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
5. Frisk frugt	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
6. Salat/råkost/rå grøntsager	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
7. Kogte grøntsager	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
8. Sodavand/cola	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
9. Kød/pølser	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
10. Fisk og andet fra havet	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅

Hvor meget tid bruger du om ugen på fysisk aktivitet (sport, fysisk arbejde etc.), som varer mere end 20 minutter, får dig til at trække vejret tungere og får din puls til at stige?

Ⓢ₁ Mindre end en gang Ⓢ₂ En eller to gange Ⓢ₃ Mindst tre gange

Hvor mange timer om ugen bruger du på fysisk aktivitet, f.eks. løb, boldspil, svømning, tennis, cykling?

Ca. time(r) NB.: brug venligst kun runde tal, ingen decimaler

Hvis du dyrker sport: hvad er årsagen? (mere end et svar muligt, max 3)

- | | |
|---|--|
| Ⓢ ₁ For at holde mig i form
Ⓢ ₁ For at se hvor langt jeg kan nå
Ⓢ ₁ Til forandring fra studierne
Ⓢ ₁ For at møde andre mennesker
Ⓢ ₁ For at tabe mig | Ⓢ ₁ Fordi venner/familie også dyrker sport
Ⓢ ₁ Fordi det er sjovt at dyrke sport
Ⓢ ₁ Ifølge lægens råd, som terapi
Ⓢ ₁ Af andre årsager |
|---|--|

Hvis du sjældent eller aldrig dyrker sport, hvad er årsagen? (mere end et svar muligt, max 3)

- | | |
|--|---|
| Ⓢ ₁ Pga. mit helbred
Ⓢ ₁ Jeg får nok motion
Ⓢ ₁ Jeg har ikke tid
Ⓢ ₁ Jeg har skiftende arbejdstider | Ⓢ ₁ Der er overbooket ved de forskellige sportsgrene
Ⓢ ₁ Sport interesserer mig ikke
Ⓢ ₁ Min foretrukne sportsgren tilbydes ikke på universitetet
Ⓢ ₁ Den tilbudte sport ligger for langt væk
Ⓢ ₁ Af andre årsager |
|--|---|

Hvad høj er du? cm

Hvordan er din vægt? kg

Jeg synes at jeg er

...alt for tynd

...lidt for tynd

...tilpas

...lidt for tyk

...alt for tyk

Ⓢ₁

Ⓢ₂

Ⓢ₃

Ⓢ₄

Ⓢ₅

Sundhedsadfærd

Hvor ofte har du røget i de sidste tre måneder? (cigaretter, pipe, cigarillos, cigarer)

Ⓢ₁ Dagligt

Ⓢ₂ Ved særlige lejligheder

Ⓢ₃ Aldrig

Hvis du ryger hver dag, hvor mange cigaretter ryger du så i gennemsnit?

Jeg ryger ca. cigaretter om dagen.

Hvor gammel var du, da du begyndte at ryge regelmæssigt?

Jeg var ca. år gammel.

Hvilke af disse stoffer har du prøvet eller taget?

	Aldrig prøvet	Prøvet en eller to gange	Tager ca. en gang om måneden	Tager ca. en gang om ugen	Tager flere gange om ugen
Hash (pot, marihuana)	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Kokain	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Heroin	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Crack	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Ecstasy, speed eller lign.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅

Hvor ofte har du i gennemsnit drukket alkohol i de sidste tre måneder, f.eks. et glas øl?

Flere gange om dagen	Hver dag	Flere gange om ugen	En gang om ugen	Aldrig
Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅

Passer følgende udsagn på dig?

Passer	Passer ikke
---------------	--------------------

- | | | |
|--|----------------|----------------|
| 1. Har du nogensinde taget en drink som det første om morgenen for at få styr på nerverne eller komme af med tømmermænd? | Ⓢ ₁ | Ⓢ ₂ |
| 2. Har du nogensinde følt, at du burde skære ned på dit alkoholforbrug? | Ⓢ ₁ | Ⓢ ₂ |
| 3. Har folk generet dig ved at kritisere dit alkoholforbrug? | Ⓢ ₁ | Ⓢ ₂ |
| 4. Har du nogensinde haft dårlig samvittighed over dit alkoholforbrug? | Ⓢ ₁ | Ⓢ ₂ |

Sexualitet og seksualadfærd

Det næste afsnit af spørgeskemaet beskæftiger sig med temaet sex. Da det handler om intime spørgsmål, vil vi endnu en gang udtrykkeligt gøre opmærksom på, at disse oplysninger bliver behandlet anonymt og er strengt fortrolige.

Hvis du på trods af dette ikke ønsker at svare på disse personlige spørgsmål, fortæt venlig på næste side.

Har du haft samleje?

Ⓢ₁ Nej Ⓢ₂ Ja (Hvis ja, gå venligst til næste spørgsmål.)

Hvor gammel var du, da du havde samleje første gang? År

Hvilken form for prævention bruger du eller din partner?

- | | |
|---------------------------------|---|
| Ⓢ ₁ Ingen prævention | Ⓢ ₄ Spiral |
| Ⓢ ₂ P-piller | Ⓢ ₅ Coitus interruptus (afbrudt samleje) |
| Ⓢ ₃ Kondom | Ⓢ ₆ Anden prævention |

Bruger du altid kondom, når du har samleje første gang med en ny partner?

Ⓢ₁ Altid Ⓢ₂ Nogle gange Ⓢ₃ Aldrig

Hvor mange forskellige partnere (som du har haft samleje med) har du haft i løbet af de sidste 12 måneder?

..... Partnere

Studier			
Hvilket semester er du i gang med? Semester			
Hvad er dit hovedfag?			
Hvad er dit fakultet?			
Samfunds- videnskab	Naturvidenskab & Teknik	Humaniora	Sundheds- videnskab
Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Hvilken er din campus?			
Odense	Kolding	Esbjerg	Sønderborg
Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Hvor vigtigt er det for dig, at du klarer dig godt på universitetet?			
Meget vigtigt	Ret vigtigt	Ikke særlig vigtigt	Ikke vigtigt
Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Hvor høje er de akademiske krav til dig på universitetet?			
Meget lave	Ret lave	Ret høje	Meget høje
Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
Har du nogle konkrete karriereplaner for tiden efter dine studier?			
Ⓢ ₁ Nej	Ⓢ ₂ Ja		
Hvis ja, hvor sikker er du så på, at du vil være i stand til at realisere disse planer?			
Meget sikker	Ret sikker	Ikke særlig sikker	Helt usikker
Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄

Er du enig i følgende udsagn?					
	Passer fuldstændigt	Passer til dels	Passer ikke rigtigt	Passer overhovedet ikke	
Jeg er i tvivl om, hvorvidt jeg har valgt det rigtige studium.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Jeg får al mulig støtte af mine medstuderende.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Jeg føler ofte, at jeg har mistet orienteringen mht. mine studier.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Generelt har jeg et godt forhold til mine professorer.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Organiseringen af mit studium er "kaotisk", og det forhindrer mig i at studere problemfrit.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Jeg er glad for mine studier.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Jeg får meget sjældent chance for at komme med egne ideer til mit studium.	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Hvad synes du om Syddansk Universitet (dit campus) på følgende områder?					
	Meget god	God	O.K.	Dårlig	Meget dårlig
Kantinemaden	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Gastronomisk udvalg	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Teknisk infrastruktur (mulighed for kopiering, adgang til computere og databaser etc.)	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Kulturelle tilbud	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Udbud af sport	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Udbud af studier	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
Omgivelser/belighed	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	Ⓢ ₅
I hvor stor grad forringer følgende aspekter din dag på universitetet?					
	Overhovedet ikke	Lidt	Rimelig meget	Meget	
Tidsmangel/hektisk arbejdsgang	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Larm	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Dårlig stemning	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Mangel på steder, hvor man kan trække sig tilbage	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Stemningen i undervisningssituationer	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Overstimulering/stresset kommunikation	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	
Dårlig arkitektonisk udformning af bygningen	Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄	

Er du enig i følgende udsagn?

	Jeg er fuldstændig uenig	Jeg er ikke helt enig	Jeg er til dels enig	Jeg er fuldstæn dig enig
--	---	--------------------------------------	---------------------------------	---

Rygning-forbudt politikken på universitetet bør udvides.

Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
----------------	----------------	----------------	----------------

Der er tilstrækkelig mulighed for at spise sundt på universitetet.

Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
----------------	----------------	----------------	----------------

Salg af alkohol på universitetet bør begrænses.

Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
----------------	----------------	----------------	----------------

Stolene i grupperummene er behagelige nok.

Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
----------------	----------------	----------------	----------------

Stolene i undervisningslokalerne er behagelige nok.

Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
----------------	----------------	----------------	----------------

Universitetet er godt indrettet.

Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
----------------	----------------	----------------	----------------

Jeg foretrækker en røgfri universitetsbygning.

Ⓢ ₁	Ⓢ ₂	Ⓢ ₃	Ⓢ ₄
----------------	----------------	----------------	----------------

Ville du ønske, at der blev udbudt forskellige sundhedskurser på universitetet (håndtering af stress, rygøvelser, rygestop, sund kost etc.)?

Ⓢ₁ Ja Ⓢ₂ Nej Ⓢ₃ Ved ikke

Hvis ja, hvilke?

.....
.....

Hvilke tiltag ville efter din mening kunne bidrage til at fremme sundheden på universitetet?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sociografiske data

Hvor gammel er du? År

Hvad er din køn? ⑧₁ Kvinde ⑧₂ Mand

Hvilken nationalitet er du? ⑧₁ Dansk ⑧₂ Anden, som er

Hvor længe har du boet i Danmark?

⑧₁ Siden fødsel ⑧₂ Siden

Hvilken religion har du?

⑧₁ Kristen ⑧₄ Ingen
⑧₂ Muslim ⑧₅ Andet

⑧₃ Buddhist

Hvor religiøs mener du selv, du er?

Meget religiøs Religiøs Ikke særlig religiøs Overhovedet ikke religiøs
⑧₁ ⑧₂ ⑧₃ ⑧₄

Hvor meget tjener du om måneden på nuværende tidspunkt?

ca. Kroner efter skat (læg venligst alle dine indkomster sammen)

Hvor tilstrækkelig er denne indkomst efter din mening?

Fuldstændig tilstrækkelig Tilstrækkelig Næsten tilstrækkelig Slet ikke tilstrækkelig
⑧₁ ⑧₂ ⑧₃ ⑧₄

Hvordan finansierer du hovedsageligt dine studier? (mere end et svar muligt)

⑧₁ Støtte fra forældre
⑧₂ Statstilskud/SU
⑧₃ Lønnet arbejde under studie
⑧₄ Lønnet arbejde i ferien
⑧₅ Stipendium/legat
⑧₆ Andet

Hvilken skoleuddannelse har eller havde dine forældre?

	Mor	Far
Ingen skoleuddannelse	⑧ ₁	⑧ ₁
Folkeskole	⑧ ₂	⑧ ₂
Gymnasium, handelsskole, teknisk skole	⑧ ₃	⑧ ₃
Universitetsgrad	⑧ ₅	⑧ ₅

Hvad er din ægteskabelige stilling?

- ⑧₁ Ugift og enlig
- ⑧₂ Ugift men i fast forhold
- ⑧₃ Gift
- ⑧₄ Andet

Har du børn? ⑧₁ Ja ⑧₂ Nej

Hvis ja, hvor mange børn har du? Jeg har børn (angiv venligst antal)

Hvordan bor du igennem semesteren? (mere end et svar muligt)

- ⑧₁ Jeg bor alene
- ⑧₂ Jeg bor sammen med min partner
- ⑧₃ Jeg bor hos mine forældre
- ⑧₄ Jeg bor i et kollektiv
- ⑧₅ Jeg bor i kollegium
- ⑧₆ Jeg bor sammen med mit barn/mine børn

Mange tak for hjælpen!