

KYSELYLOMAKE: FSD3970 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN TERVEYS- JA HYVINVOINTITUTKIMUS 2024

QUESTIONNAIRE: FSD3970 FINNISH STUDENT HEALTH AND WELLBEING SURVEY 2024

TÄMÄ KYSELYLOMAKE ON OSA YLLÄ MAINITTUA YHTEISKUNTATIETEELLISEEN TIETOARKISTOON ARKISTOITUA TUTKIMUSAINESTOA.

KYSELYLOMAKETTA HYÖDYNTÄVIEN TULEE VIITATA SIIHEN ASIANMUKAISESTI LÄHDEVIITTEELLÄ.

THIS QUESTIONNAIRE FORMS A PART OF THE ABOVE MENTIONED DATASET, ARCHIVED AT THE FINNISH SOCIAL SCIENCE DATA ARCHIVE.

IF THE QUESTIONNAIRE IS USED OR REFERRED TO IN ANY WAY, THE SOURCE MUST BE ACKNOWLEDGED BY MEANS OF AN APPROPRIATE BIBLIOGRAPHIC CITATION.

DETTA FRÅGEFORMULÄR UTGÖR EN DEL AV DEN OVANNÄMDA DATAMÄNGDEN, ARKIVERAD PÅ FINLANDS SAMHÄLLSVETENSKAPLIGA DATAARKIV.

OM FRÅGEFORMULÄRET ÄR UTNYTTJAT ELLER REFERERAT TILL MÅSTE KÄLLAN ANGES I FORM AV BIBLIOGRAFISK REFERENS.

Bästa studerande,

du har blivit utvald att besvara den nationella **Hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande (KOTT)** som genomförs av Institutet för hälsa och välfärd (THL).

Med hjälp av resultaten från undersökningen kan särskilt hälsotjänsterna för studerande utvecklas. Resultaten kan även användas för att förbättra till exempel studentrestauranger och motionstjänster.

Bland alla som deltagit i undersökningen lottar vi ut sammanlagt 60 stycken presentkort till S-gruppen värda 50 euro.

Enkäten besvaras på webben. Det tar cirka 20 minuter att besvara enkäten. Vid behov kan du avbryta besvarandet och fortsätta senare.

BESVARA ENKÄTEN

Identifiera dig med stark autentisering via Suomi.fi-tjänsten med dina nätbankskoder, mobilcertifikat eller certifikatkort.

Du kommer till blanketten via den här länken: thl.fi/kott/vastaa

Om du vill kan du också svara med användarnamn och lösenord via den här länken: [THL tutkimuspalvelu](https://thl.fi/tutkimuspalvelu)

Användarnamn: 1234567

Lösenord: abCDef123

VAD ÄR KOTT-UNDERSÖKNINGEN?

Med KOTT-undersökningen samlar man in information om studerandenas välfärd, hälsa, studieförmåga, hälsovårdstjänster och förändringar i dessa.

Studerande från universitet och yrkeshögskolor i Finland har slumpmässigt bjudits in till undersökningen. Det är möjligt att du är den enda bland dina vänner som har fått en inbjudan att delta i undersökningen.

De personer som deltagit i undersökningen kan inte identifieras i resultaten. Genom enkäten bygger man upp en omfattande bild av den studerande befolkningen: du representerar din egen åldersgrupp och ditt utbildningsområde.

Hjälp beslutsfattarna att förstå hur de studerande mår och hur deras välbefinnande kan förbättras!

Alla svar är viktiga. Svara alltså gärna på enkäten även om du endast studerar på deltid, precis håller på att utexamineras eller inte har behövt hälso- och sjukvårdstjänster ofta.

Det är frivilligt att delta i undersökningen. Om du inte vill svara på undersökningen eller om du vill fråga om någonting, kontakta:

Suvi Parikka, ansvarig forskare

E-post: kott-info@thl.fi

Tack för att du deltar!

LÄS MER OM KOTT-UNDERSÖKNINGEN

Läs mer om undersökningen: thl.fi/sv/kott

Öppna enkäten: thl.fi/kott/vastaa

VI SKYDDAR DINA PERSONUPPGIFTER

THL är en myndighet som förvarar och behandlar uppgifter konfidentiellt och med iakttagande av sekretess och dataskyddslagen. Studiens registeruppföljningsskede beräknas vara i 10 år. Personernas identifieringsuppgifter används för att kontakta deltagarna och för att sammanföra registeruppgifter med enkätsvaren. Efter uppföljningsskedet avlägsnas identifieringsuppgifterna.

Du kan återkalla ditt deltagande i vilket skede som helst av studien. Då används dina uppgifter inte längre som en del av undersökningsmaterialet. Undersökningar som inletts innan anmälan om återkallelse har kommit in får dock slutföras.

Alla personer som behandlar dina uppgifter har tystnadsplikt. Webbenkäten har en skyddad förbindelse så att uppgifterna inte läcker ut till obehöriga. Enskilda deltagare kan inte identifieras i resultaten eller i forskningsmaterialet som forskarna har tillgång till.

Deltagarna har slumpmässigt plockats ut från studieinformationstjänsten VIRTU vid CSC, Tieteen tietotekniikan keskus. Vi har fått dina kontaktuppgifter från din högskola.

THL kompletterar den information du gett med uppgifter som fås ur administrativa register. Dessa uppgifter är till exempel information i anknytning till behandling av sjukdom, mottagningsbesök och utkomstförmåner.

Läs mer om dataskydd: [Dataskyddsbeskrivning för KOTT-undersökningen](#).

Hälso- och välfärdsundersökning av högskolestuderande (KOTT)

Välkommen att delta i KOTT-undersökningen!

Det tar cirka 20 minuter att fylla i blanketten. Efter att du har lämnat in blanketten deltar du automatiskt i en utlottning. Vi kontaktar vinnarna per e-post senast den 15 maj 2024.

Du behöver inte fylla i hela blanketten på en gång, utan du kan spara dina svar och fortsätta senare:

- Klicka på "Fortsätt senare" om du vill ta en paus och fortsätta senare.
- Du kan fortsätta fylla i blanketten via länken som du hittar i din e-post.
- Klicka på "Skicka" när du är färdig.

Tack för ditt svar!

Ytterligare information om undersökningen:

thl.fi/kott

e-post: kott-info@thl.fi

Jag har tagit del i [dataskyddsbeskrivningen](#) och fått en tillräcklig utredning om undersökningen samt om insamlingen, behandlingen, sammanställningen och utlämnandet av uppgifter i anslutning till undersökningen.

Genom att svara på enkäten samtycker jag till att mina personuppgifter behandlas enligt dataskyddsbeskrivningen.

SÄKERHET OCH FRAMTID

1. Hur trygg känner du dig i ditt dagliga liv?

Tänka på ditt liv under de senaste två veckorna.

- ☐ inte alls trygg
- ☐ lite trygg
- ☐ måttligt trygg
- ☐ mycket trygg
- ☐ synnerligen trygg

2. Hur optimistiskt ser du på din framtid för närvarande?

- ☐ väldigt optimistiskt
- ☐ mycket optimistiskt
- ☐ i viss mån optimistiskt
- ☐ inte särskilt optimistiskt
- ☐ inte alls optimistiskt

Med kris avses här ett allvarligt hot eller en situation som kräver snabba åtgärder eller anpassning. Krisen kan till exempel vara en naturkatastrof, en hälsokris (t.ex. en pandemi) eller ett säkerhetshot.

3. Hur väl anser du att du förmår agera i krissituationer?

- ☐ mycket dåligt
- ☐ ganska dåligt
- ☐ varken bra eller dålig
- ☐ ganska bra
- ☐ mycket bra

4. Hur mycket litar du på följande i krissituationer?

	inte alls	lite	i viss mån	mycket	mycket ofta
Beslutsfattarnas förmåga att fatta bra beslut för medborgarna					
Myndigheternas anvisningar					
Mediernas förmåga att förmedla sanningsenlig och oberoende information					
Hjälp av närstående					
Mig själv					

HÄLSA

5. Tycker du att ditt nuvarande hälsotillstånd är:

- ☐ bra
- ☐ ganska bra
- ☐ medelmåttigt
- ☐ ganska dåligt
- ☐ dåligt

6. Har du någon långvarig sjukdom eller något annat långvarigt hälsoproblem?

- ☐ ja
- ☐ nej

7. Har du något problem med hälsan som begränsar dig i dina vardagliga sysslor?

- ☐ begränsar allvarligt
- ☐ begränsar, men inte allvarligt
- ☐ begränsar inte alls → gå vidare till frågan 9

8. Har hälsan begränsat dig under de senaste sex månaderna?

- ☐ ja
- ☐ nej

9. Har du diagnostiserats med följande sjukdomar under de senaste 12 månaderna?

- ☐ depression
- ☐ ångestsyndrom (panikstörning, rädsla för sociala situationer osv.)
- ☐ annan psykisk störning
- ☐ ingen av ovan nämnda sjukdomar

10. Har hos dig konstaterats någon inlärningssvårighet eller sjukdom eller skada som påverkar inläringen, vilken?

- ☐ nej
- ☐ lässvårighet
- ☐ annan inlärningssvårighet (t.ex. matematiksvårighet, perceptionssvårighet, särskild språksvårighet)
- ☐ neuropsykiatrisk symtombild (ADHD, autismspektrumstörning, Asperger)
- ☐ annan, vilken? _____

11. Klarar du vanligen av följande aktiviteter?

	ja, utan svårighet	ja, men med vissa svårigheter	ja, men det är mycket svårt	nej, inte alls
Gå ungefär en halv kilometers sträcka utan att vila				
Se en vanlig dagstidningstext (med glasögon, om du använder dem)				
Höra vad som sägs i ett samtal mellan flera personer (med hörapparat, om du använder den)				

12. Hur bra upplever du att ditt minne, inlärnings- och koncentrationsförmåga är?

	mycket bra	bra	tillfredsställande	dåligt	mycket dåligt
Mitt minne fungerar					
Jag klarar av att ta till mig ny information och att lära mig nya saker					
Jag klarar i allmänhet av att koncentrera mig på saker och ting					

13. Hur lång är du? _____ cm, ange längd i hela centimeter**14. Hur mycket väger du? _____ kg, ange vikten i hela kilogram**

Om du är gravid, ange din vikt före graviditeten.

15. Vad anser du om din vikt? Ange vilket alternativ som beskriver din vikt bäst.

- ☐ klart underviktig
- ☐ något underviktig
- ☐ lagom
- ☐ något överviktig
- ☐ klart överviktig

Följande fråga behandlar frågor som gäller ätande och din kropp. Om du vill diskutera dem rekommenderar vi att du kontaktar en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården (t.ex. SHVS). Dina svar är konfidentiella.

16. Nu kommer vi att fråga om din inställning till din kropp och mat. Ange om respektive påstående stämmer in på din nuvarande situation.

	nej	ja
Gör du så att du kräks för att du känner dig obehagligt mätt?		
Oroar du dig för att du har förlorat kontrollen över hur mycket du äter?		
Har du nyligen gått ner mer än 6 kg inom loppet av 3 månader?		
Tycker du att du är fet även när andra säger att du är för smal?		
Skulle du säga att mat dominerar ditt liv?		

17. Hur stor del av tiden under de senaste fyra veckorna har du...

Välj ett alternativ på varje rad.

	hela tiden	största delen av tiden	en stor del av tiden	en del av tiden	lite av tiden	inte alls
Känt dig mycket nervös						
Känt dig så nedstämd att ingenting kunnat uppmuntra dig						
Känt dig lugn och harmonisk						
Känt dig dyster och ledsen						
Känt dig glad och lycklig						

18. Hur mycket nedanstående problem har bekymrat dig den senaste veckan?

- ☐ Inte alls
- ☐ Lite grann
- ☐ Något
- ☐ Väldigt mycket
- ☐ Extremt

Påstående om att undvika saker på grund av rädsla att bli generad

Påstående om att undvika att vara centrum för uppmärksamheten

Påstående om att bli generad är en av värsta rädslor

MINI-SPIN. Copyright, Jonathan Davidson. ©1995, 2008, 2014. Alla rättigheter förbehållna.

MUNHÄLSA

19. Tycker du att din nuvarande tand- och munhälsa är:

- ☐ bra
- ☐ ganska bra
- ☐ medelmåttigt
- ☐ ganska dåligt
- ☐ dåligt

20. Har du under de senaste 12 månaderna haft tandvärk eller andra problem med tänderna?

- ☐ nej
- ☐ ja

21. Upplever du smärta vid tinningarna, käklederna, i ansiktet eller käkarna en gång i vecka eller oftare?

- ☐ nej

- ☐ ja

22. Gnisslar du tänder eller biter du kraftigt ihop tänderna (utom när du äter)?

- ☐ nej
- ☐ ja, endast på natten
- ☐ ja, endast på dagen
- ☐ ja, både på dagen och på natten
- ☐ vet inte

23. Hur ofta borstar du tänderna med fluortandkräm?

- ☐ mindre än en gång per dag
- ☐ en gång per dag
- ☐ oftare än en gång per dag

24. Hur ofta använder du tandtråd eller något annat redskap för att rengöra mellan tänderna?

- ☐ inte alls
- ☐ ibland
- ☐ 2–3 gånger i veckan
- ☐ varje dag

25. Hur ofta äter du tuggummi eller pastiller med xylitol?

- ☐ dagligen 3 gånger eller mer
- ☐ 1–2 gånger dagligen
- ☐ 2–5 gånger per vecka
- ☐ mindre ofta
- ☐ aldrig

26. Brukar du gå till tandläkaren?

- ☐ regelbundet för kontroll
- ☐ bara då jag har tandvärk eller andra besvär
- ☐ nej, aldrig

27. Tror du att du skulle behöva tandvård nu?

- ☐ nej
- ☐ ja

HÄLSOSERVICE

Studerandehälsovård: SHVS tillhandahåller studenthälsovård för universitets- och yrkeshögskolestudenter.

Övriga serviceleverantörer: t.ex. företagshälsovårdens, den privata sektorns, den specialiserade sjukvårdens eller Försvarsmaktens hälso- och sjukvårdstjänster.

28. Svarade du på SHVS hälsoenkät (HälsoStarten) under ditt första studieår?

- ☐ ja → gå vidare till frågan 30
- ☐ kan inte säga → gå vidare till frågan 30
- ☐ nej

29. Varför svarade du inte på SHVS hälsoenkät?

- ☐ jag fick inte enkäten eller märkte den inte
- ☐ jag hann eller kom inte ihåg att besvara enkäten
- ☐ jag upplevde att det inte var till nytta för mig
- ☐ jag använder inte SHVS hälsotjänster, så jag lät bli att svara
- ☐ annan orsak, vad? _____

30. Vilken aktörs hälso- och sjukvårdstjänster har du huvudsakligen anlitat under de senaste 12 månaderna?

- ☐ SHVS tjänster
- ☐ välfärdsområdets hälsotjänster (t.ex. rådgivning, hälsovårdscentral, sjukhus)
- ☐ företagshälsovårdens tjänster
- ☐ en privat serviceproducenters tjänster

31. Varför har du anlitat andra än SHVS:s tjänster?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ jag har inte anlitat andra tjänster
- ☐ jag har behövt hjälp på en ort där studenthälsovårdens tjänster inte erbjuds
- ☐ jag har inte fått vård på studenthälsovården tillräckligt snabbt
- ☐ annan orsak, vilken? _____

32. Anser du att du har fått tillräckligt av följande tjänster från SHVS under de senaste 12 månaderna?

	jag har inte behövt tjänsten eller förmånen	jag hade behövt tjänsten, men har inte haft tillgång till den	jag har använt tjänsten, men den har inte varit tillräcklig	jag har använt tjänsten, och den har varit tillräcklig
Mentalvårdstjänster (vårdare, allmänläkare, psykolog, psykiater)				
Allmän hälsa tjänster (vårdare, allmänläkare, fysioterapeut)				
Munhälsotjänster (tandläkare, tandhygienist)				
Förebyggande tjänster (vaccinationer, utlåtanen till exempel för rehabiliterande psykoterapi)				

33. Tänk på dina erfarenheter av att anlita SHVS tjänster under de senaste 12 månaderna? Hur har följande faktorer förverkligats i ditt fall?

	alltid	oftast	ibland	aldrig
jag fick smidigt kontakt med vårdenheten				
min behandling inleddes tillräckligt snabbt				
jag fick komma på undersökningar tillräckligt snabbt (t.ex. laboratorieundersökningar, röntgen)				
min integritet respekterades vid undersökningar och behandlingar				
jag hade nytta av behandlingen				
mitt ärende sköttes på ett smidigt sätt och informationen förmedlades personalen emellan				

FPA:s rehabiliteringstjänster som stöder studieförmågan: NUOTTI-coachning, Yrkesinriktad rehabiliteringsutredning, Utbildning som yrkesinriktad rehabilitering, Hjälpmedel som behövs i studier, Neuropsykologisk rehabilitering, Rehabiliterande psykoterapi, Rehabiliteringskurser för personer med olika sjukdomar, Krävande medicinsk rehabilitering och individuella perioder, Min egen väg rehabilitering.

34. Känner du till rehabiliteringstjänster som stöder studieförmågan?

- ☐ ja
- ☐ nej

35. Behöver du rehabiliteringstjänster som stöder studieförmågan?

- ☐ nej
- ☐ ja, men jag har inte blivit erbjuden tjänsterna
- ☐ ja, jag har blivit erbjuden tjänsterna

MOTION, KOST OCH SÖMN

36. Hur många timmar per dygn sitter du i genomsnitt under en vardag?

Svara 0 om du inte sitter alls.

	timmar	minuter
under studie- eller arbetsdagen		
på fritiden framför Tv:n, dator eller smartenhet		
I fordon		
övrigt sittande		

37. Hur mycket motionerar du sammanlagt under en vecka i skolan, på arbetet, på vägen till och från skolan och arbetet samt på fritiden?

Tänk på situationen under de senaste 12 månaderna. Räkna in all fysisk ansträngning som upprepas varje vecka. Välj flera svar om det behövs.

- ☐ motionerar i allmänhet inte regelbundet varje vecka → gå vidare till frågan 39
- ☐ långsam och lugn motion
(= svettas inte och blir inte andfådd, t.ex. lugna promenader)
totalt _____ timmar och _____ minuter per vecka
- ☐ snabb och rask motion
(= svettas något och/eller blir andfådd, t.ex. raska promenader)
totalt _____ timmar och _____ minuter per vecka
- ☐ ansträngande och intensiv motion
(= svettas kraftigt och/eller blir andfådd, t.ex. jogging eller löpning)
totalt _____ timmar och _____ minuter per vecka

38. Hur många dagar per vecka brukar du utföra träning som upprätthåller eller förbättrar muskelkonditionen?

T.ex. träning på gym, träning hemma, gruppträning, boll- och racketsporter eller fysiskt ansträngande sysslor. Om inga dagar alls, svara 0.

_____ dagar per vecka

39. Vem arrangerar den motionsverksamhet som du deltar i?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ jag motionerar inte alls
- ☐ högskolan, studentkåren eller ämnesförening
- ☐ idrottsförening
- ☐ privata motionsinrättningar
- ☐ kommunala motionsinrättningar
- ☐ jag motionerar på egen hand

40. Hur ofta äter du på en studentrestaurang eller köper takeaway portioner därifrån under veckan?

- 4–7 dagar → gå vidare till frågan 42
- 1–3 dagar
- mera sällan

41. Jag äter inte på en studentrestaurang och köper inte takeaway portioner därifrån eftersom...

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ jag bor för tillfälle på en ort där det inte finns studentrestauranger
- ☐ jag studerar på distans och går inte till studentrestauranger för att äta eller för att hämta takeaway mat
- ☐ jag jobbar och går inte till studentrestauranger eller för att hämta takeaway mat
- ☐ öppettiderna är dåliga
- ☐ matkön är lång eller matsalen är stökig och högljudd
- ☐ maten är dyr
- ☐ maten inte smakar bra
- ☐ maten inte har ett bra näringsinnehåll
- ☐ man inte tar tillräcklig hänsyn till de etiska aspekterna av livsmedlen, deras miljöpåverkan eller deras ursprung
- ☐ jag har inte alltid sällskap på restaurangen, och vill inte äta ensam

42. Vilket av följande alternativ beskriver bäst din kost?

- blandkost
- vegetarisk kost (innehåller mjölkprodukter eller ägg)
- vegankost (inga produkter alls från djurriket)
- inget av ovanstående

43. Hur många vardagar per vecka äter du följande huvudmåltider eller mellanmål?

	inga	1–2 vardagar	3–4 vardagar	varje vardag
frukost				
lunch				
mellanmål på eftermiddagen				
middag				
kvällsmål				
andra mellanmål				

44. Hur ofta har du ätit grönsaker och rotfrukter (inte potatis) de senaste sju dagarna?

- inte en enda gång
- 1–2 dagar
- 3–5 dagar
- 6–7 dagar
- flera gånger per dag

45. Hur ofta har du ätit frukt eller bär de senaste sju dagarna?

- ☐ inte en enda gång
- ☐ 1–2 dagar
- ☐ 3–5 dagar
- ☐ 6–7 dagar
- ☐ flera gånger per dag

46. Vilken tid brukar du gå och lägga dig?

studiedagar eller arbetsdagar:

- ☐ cirka klockan 19:00 eller tidigare
- ☐ ...
- ☐ cirka klockan 04:00 eller senare

lediga dagar:

- ☐ cirka klockan 19:00 eller tidigare
- ☐ ...
- ☐ cirka klockan 04:00 eller senare

47. Vilken tid brukar du vakna?

studiedagar eller arbetsdagar:

- ☐ cirka klockan 5:00 eller tidigare
- ☐ ...
- ☐ cirka klockan 13:00 eller senare

lediga dagar:

- ☐ cirka klockan 5:00 eller tidigare
- ☐ ...
- ☐ cirka klockan 13:00 eller senare

48. Hur ofta brukar du vara trött dagtid?

- ☐ varje dag eller nästan varje dag
- ☐ 3–5 dagar i veckan
- ☐ 1–2 dagar i veckan
- ☐ mer sällan än en gång i veckan
- ☒ mer sällan än en gång i månaden eller aldrig

TOBAK, ALKOHOL OCH DROGER

49. Använder du för tillfället eller har du tidigare använt följande tobaks- eller nikotinprodukter?

	inte alls	tidigare, men jag har slutat	ja, mindre än en gång per vecka	ja, varje vecka, men inte varje dag	ja, varje dag
cigaretter					
snus					
nikotinpåsar					
tobaksprodukter avsedda för upphettning					

50. Använder du e-cigarretter som innehåller följande ämnen?

	inte alls	jag har provat	ja, ibland	ja, varje dag
nikotin				
tobakssmaker				
andra smakämnen				
något annat ämne, vilket? _____				

51. Har du använt alkoholdrycker under de senaste 12 månaderna?

- ☐ nej → gå vidare till frågan 55
- ☐ ja

52. Hur ofta dricker du öl, vin eller andra alkoholdrycker?

Räkna också med de gånger du endast druckit små mängder, t.ex. en flaska mellanöl eller lite vin.

- ☐ aldrig
- ☐ cirka en gång i månaden eller mindre
- ☐ 2–4 gånger i månaden
- ☐ 2–3 gånger i veckan
- ☐ 4 gånger i veckan eller oftare

53. Hur många portioner alkohol har du i allmänhet druckit de dagar då du druckit alkohol?

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

EN ALKOHOLPORTION MOTSVARAR:

en flaska (33 cl) så kallade mellanöl eller cider eller

ett glas (12 cl) lättvin eller

ett litet glas (8 cl) starkvin eller

en restaurangenheter (4 cl) starksprit.

54. Hur ofta har du druckit sex alkoholportioner eller mer på en gång?

- ☐ aldrig
- ☐ mindre än en gång i månaden
- ☐ en gång i månaden
- ☐ en gång i veckan
- ☐ dagligen eller nästan dagligen

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

- ☐ aldrig → gå vidare till frågan 57
- ☐ ja

56. Har du under de 12 senaste månaderna åtminstone en gång använt:

	nej	ja	hur många gånger?
cannabis			
extas			
amfetamin eller metamfetamin			
kokain			
läkemedel och alkohol tillsammans			

STUDIER

57. 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
Jag tycker att jag drunknar i arbetsmängden kring mina studier						
Jag har ingen lust att studera och jag tänker ofta på att avbryta mina studier						
Jag känner mig ofta otillräcklig i mina studier						
Jag sover ofta dåligt på grund av olika studieangelägenheter						
Det känns som om jag håller på att tappa intresset för mina studier						
Jag funderar hela tiden på om mina studier har någon betydelse						
Jag bekymrar mig mycket över studieangelägenheter också på fritiden						
Tidigare förväntade jag mig åstadkomma mycket mer i mina studier än i dag						
Studiepressen orsakar problem i mina nära mänskliga relationer						
Jag känner mig full av energi när jag studerar						
Jag är entusiastisk över studierna						
Jag är fullständigt försjunken i studierna						

ANVÄNDNING AV INTERNET OCH PENNINGSSPEL

58. Upplever du att något av följande är ett problem för dig?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ Sociala medier (t.ex. Facebook, Instagram, X, TikTok)
- ☐ Digitalt spelande (t.ex. Counter-Strike, PUBG, Fortnite, Candy Crush Saga)
- ☐ Nätporr
- ☐ Nätshopping
- ☐ Inget av dessa är ett problem för mig

59. Hur ofta...

	aldrig	sällan	ibland	ofta	nästan alltid
Har du svårt att sluta använda nätet?					
Har andra (t.ex. partner, kamrater, föräldrar eller barn) sagt att du borde använda nätet mindre?					
Sover du för lite på grund av din nätanvändning?					
Försummar du vardagliga nödvändigheter (studier, arbete eller familjen) för att du heller tillbringar tid på nätet?					
Går du ut på nätet när du känner dig nedstämd?					

Nu kommer vi att fråga om penningspelande. Penningspel är till exempel Lotto, lotter, spelautomater och vadhållning. Dessa spel kan också spelas på nätet.

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

- ☐ nej → gå vidare till frågan 63
- ☐ ja

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

- ☐ mer sällan än en gång i månaden
- ☐ varje månad
- ☐ varje vecka
- ☐ nästan dagligen

62. Har du under de senaste 12 månaderna haft en känsla av att du kanske har ett spelproblem?

- ☐ aldrig
- ☐ ibland
- ☐ ofta
- ☐ nästan hela tiden

LEVNADSFÖRHÅLLANDEN

63. Vilken av följande beskriver bäst din boendesituation?

- ☐ jag bor ensam i eget hushåll
- ☐ jag bor tillsammans med min partner och mitt/mina barn
- ☐ jag bor i ett studentrum
- ☐ jag bor i gemensamt hushåll eller gemensam bostad (gemensamt hyresavtal)
- ☐ jag bor i ett gemensamt hushåll eller i ett kollektiv, separat hyresavtal
- ☐ jag bor hos mina föräldrar
- ☐ annat boendeförhållande, vilket? _____

64. I vilken mån räckte dina pengar till under de senaste 12 månaderna?

- ☐ utmärkt
- ☐ bra
- ☐ jag klarade mig eftersom jag levde sparsamt
- ☐ min utkomst var mycket knapp och osäker

65. Har du någon gång under de senaste 12 månaderna:

	nej	ja
Varit rädd för att maten tar slut innan du får pengar att köpa mer	☐	☐
Varit tvungen att låta bli att köpa läkemedel på grund av brist på pengar	☐	☐

66. Har du lyft studielån under din studietid?

- ☐ nej → gå vidare till frågan 69
- ☐ ja

67. För vilket ändamål har du i regel lyft studielån?

- ☐ nödvändiga utgifter i vardagen, såsom boende, mat, transporter, studierelaterade kostnader och hälso- och sjukvård
- ☐ för att friare kunna köpa saker, resa och använda tjänster (t.ex. äta på restaurang)
- ☐ på grund av studielånsavdrag eller studielånkompensation
- ☐ för något annat ändamål, ange vilket? _____

68. Hur bra tror du att du klarar av att betala tillbaka studielånet jämte ränta efter att du utexaminerats?

- ☐ mycket bra
- ☐ ganska bra
- ☐ måttligt
- ☐ ganska dåligt
- ☐ mycket dåligt

69. Har du tagit snabblån eller konsumtionskrediter?

- ☐ Jag har inte → gå vidare till frågan 71
- ☐ Ja, jag har inte haft svårigheter att betala tillbaka dem
- ☐ Ja, jag har haft svårigheter att betala tillbaka dem

70. För vilket ändamål har du i regel tagit snabblån eller konsumtionskrediter?

- ☐ nödvändiga utgifter i vardagen, såsom boende, mat, transporter, studierelaterade kostnader och hälso- och sjukvård
- ☐ för att friare kunna köpa saker, resa och använda tjänster (t.ex. äta på restaurang)
- ☐ för något annat ändamål, ange vilket? _____

71. Förvärvsarbetar du vid sidan av studierna under läsåret (bortsett från avlönat arbete under sommaren)?

- ☐ nej → gå vidare till frågan 75
- ☐ ja

72. Är ditt arbete:

- ☐ ett heltidsarbete (30 timmar i veckan eller mer)
- ☐ ett deltidsarbete (mindre än 30 timmar per vecka)
- ☐ korttidsarbete (korta arbetsperioder på högst 1 månad, oregelbundet)

73. Upplever du att arbetet vid sidan av studierna:

- ☐ stör studierna
- ☐ gynnar studierna
- ☐ varken stör eller gynnar studierna
- ☐ vet ej

74. Är du av samma eller av annan åsikt beträffande följande påståenden?

Basera dina svar på det här läsåret.

	helt av samma åsikt	delvis av samma åsikt	varken av samma eller annan åsikt	delvis av annan åsikt	helt av annan åsikt
Utan ett förvärvsarbete skulle jag inte ha råd att studera					
Jag arbetar för att få arbetserfarenhet					
Jag arbetar för att jag måste stöda andra personer ekonomiskt (barn, make/maka, föräldrar etc.)					
Jag känner mig som arbetstagare i första hand och som studerande först i andra hand					

SOCIALA RELATIONER

75. Känner du dig ensam?

- ☐ aldrig
- ☐ mycket sällan
- ☐ ibland
- ☐ ganska ofta
- ☐ hela tiden

76. Upplever du att du hör till någon grupp i anslutning till studierna?

(t.ex. årskurs, institution, gradugrupp, ämnesförening e.d.)

- ☐ nej
- ☐ ja
- ☐ vet inte

77. Bedöm dina möjligheter att vid behov få hjälp och stöd av närstående.

Du kan ange ett eller flera svarsalternativ per fråga.

	partner, sambo	annan nära anhörig	god vän	studiekompis	annan närstående	ingen
Vems hjälp kan du verkligen räkna med, vad som än händer?						
Vem kan du få praktisk hjälp av när du behöver?						
Med vem kan du dela glädje och sorg i vardagen?						

78. Har du ett parförhållande?

- ☐ nej
- ☐ ja

79. Upplever du att du är en (könsidentitet)

- ☐ man
- ☐ kvinna
- ☐ annan

80. Vilket av följande alternativ beskriver bäst din sexuella läggning?

- ☐ hetero
- ☐ bi
- ☐ homo
- ☐ lesbisk
- ☐ annat, vad? _____
- ☐ inget av de ovan nämnda alternativen beskriver mig

81. Vilket preventivmedel använder du nu eller har du använt under de senaste 12 månaderna?

Ange även preventivmedel som din partner har använt. Du kan välja flera alternativ.

- ☐ p-piller (inkl. minipiller)
- ☐ p-ring eller p-plåster
- ☐ spiral
- ☐ kondom
- ☐ akut p-piller (dagen efter-piller)
- ☐ något annat preventivmedel
- ☐ inget, för att det inte har behövts
- ☐ inget, även om det hade behövts

ATT KOMBINERA STUDIER OCH FAMILJ

82. Hoppas du få ett eller flera barn i framtiden? När?

- ☐ nej
- ☐ ja, jag eller min partner är för närvarande gravid
- ☐ ja, under nästa år
- ☐ ja, om 2–4 år
- ☐ ja, om 5–9 år
- ☐ ja, om mer än 10 år
- ☐ jag vet inte
- ☐ annat, vad? _____

83. Har du barn?

- ☐ nej → gå vidare till frågan 85
- ☐ ja,
hur många? _____

84. Hur har ditt liv påverkats av att bli förälder?

Uppskatta i vilken omfattning du är av samma åsikt eller av en annan åsikt om respektive efterföljande påstående.

	helt av samma åsikt	delvis av samma åsikt	delvis av annan åsikt	helt av annan åsikt	jag vet inte/gäller inte mig
Mitt förhållande med min maka/make/partner förbättrades					
De ekonomiska problemen ökade					
Mina möjligheter att studera minskade					
Mina möjligheter att göra framsteg i mina studier försämrades					
Mina möjligheter att slutföra mina studier minskade					
Min möjlighet att ha intressen minskade					
Barnets födelse påverkade mina relationer till andra personer och mitt sociala liv på ett positivt sätt					
Barnets födsel påverkade på ett negativt sätt mitt hälsotillstånd					

Om du eller din partner är gravid kan du gå vidare och skicka in enkäten.

85. Bedöm i vilken grad följande faktorer gör att det just nu inte känns aktuellt eller möjligt att få barn? Välj ett alternativ på varje rad.

	Inte alls	Litet	I viss mån	I hög grad
Vi / Jag har redan ett lämpligt antal barn				
Situationen i parförhållandet				
Min hälsa				
Mina studier är på hälft				
Osäker arbetssituation				
Jag är ännu för ung eller känner mig ännu inte mogen				
Orken som förälder				
Jag tror inte att jag är lämplig som föräldrar				
Den ekonomiska situationen				
Samordningen av studier eller arbete och familj				
Otillräckligt socialt nätverk eller ensamhet				
Jag vill inte (ännu/längre) binda mig till små barn				
Samhället erbjuder inte tillräckligt stöd				
Oro över klimatförändringen och jordens ekologiska bärkraft				
Önskan att avancera i mitt yrke/min karriär				
Jag anser inte att Finland är ett barnvänligt land				
Annan orsak				