

Instrumentdokumentasjon

SHoT 2026

Dokumentasjon av instrumenter, spørsmål, svaralternativer og skåring i Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2026.

INNHALDSFORTEGNELSE

FORORD.....	4
STRUKTUR FOR INSTRUMENTBESKRIVELSER	5
STUDIEPLASSEN	6
TILHØRIGHET	6
STUDIENE DINE.....	8
BAKGRUNNSINFORMASJON	11
KJØNNSENTITET OG SEKSUELL ORIENTERING	11
DEMOGRAFI.....	13
ANDRE OMSORGSOPPGAVER.....	14
OPPVEKST	16
FORELDRES BAKGRUNN, ARBEID OG ØKONOMI	19
FORHOLD PÅ STUDIESTEDET	21
BOLIGSITUASJON	21
TILFREDSHET MED STUDIEBYEN	21
TRIVSEL MED STUDIET	22
FADDERORDNING	22
STUDENTFRIVILLIGHET / FRIVILLIG ARBEID.....	22
POLITIKK OG SAMFUNN	23
TILRETTELEGGING	24
LESE- OG SKRIVEVANSKER / SPRÅKVANSKER.....	26
DIN HELSE	27
PSYKISKE LIDELSER	27
SOMATISKE SYKDOMMER.....	29
SMERTER OG PLAGER	31
PSYKISKE PLAGER.....	33
SELVSKADING OG SUICIDALITET	36
INSOMNI.....	38
ANDRE SØVNMÅL	40
SØVNVANER OG MOBILTELEFON	42
PSYKOSOSIALE FORHOLD.....	43
ENSOMHET	43
LIVSKVALITET.....	45
PERFEKSJONISME	46
TRAKASSERING OG DISKRIMINERING	49
SEKSUELL TRAKASSERING	50
SEKSUELL HELSE	52
MATTERING.....	53
DIGITALT LIV.....	55
SOSIALE MEDIER	55

KUNSTIG INTELLIGENS (KI)	56
SMARTKLOKKE, SMARTRING OG SKJERMTID	59
PENGESPILL	60
HELSEATFERD	62
BRUK AV HELSETJENESTER	62
PRESTASJONSFREMMENDE MIDLER	64
LIVSSTIL OG HELSEATFERD	65
ENERGIDRIKK	66
SPISEVANSKER	67
FYSISK AKTIVITET	69
ANABOLE STEROIDER	70
TILKNYTNING TIL NATUR	72
ALKOHOLBRUK	74
RØYKING OG SNUS	77
ANDRE RUSMIDLER	77

Versjonshistorikk

Versjon	Dato	Forfatter	Beskrivelse
1.0	20. mars 2026	Børge Sivertsen	Første versjon
1.1	31. mars 2026		Oppdatert etter innspill fra forskere som har publisert på SHoT
1.2	25. juni 2026	Børge Sivertsen	Generell kvalitetssikring av innhold og layout
1.3	11. september 2026	Børge Sivertsen	Ferdigstilt versjon til hovedrapporten SHoT 2026

FORORD

SHoT 2026 (Studentenes helse- og trivselsundersøkelse) er en nasjonal kartlegging av helse, trivsel og levekår blant studenter i høyere utdanning i Norge. Undersøkelsen gir et bredt og oppdatert kunnskapsgrunnlag om studentenes livssituasjon, og brukes i forskning, forvaltning og utvikling av tiltak rettet mot studentpopulasjonen.

Dette dokumentet gir en systematisk oversikt over instrumentene som inngår i spørreskjemaet i SHoT 2026. Hensikten er å dokumentere måleinstrumenter, spørsmålsformuleringer, svaralternativer og operasjonalisering av sentrale variabler. Dokumentasjonen er ment som et arbeidsverktøy for forskere som benytter data fra undersøkelsen, og skal bidra til transparens, etterprøvnbarhet og sammenlignbarhet på tvers av studier.

Spørreskjemaet består av både etablerte og validerte instrumenter og egenutviklede spørsmål tilpasset en norsk studentkontekst. Der det er mulig, er det lagt vekt på å inkludere mål som også brukes i andre befolkningsundersøkelser, for å muliggjøre sammenligninger. Samtidig er flere moduler utviklet eller videreutviklet spesielt for SHoT for å fange relevante sider ved studenters studiehverdag, helse og livssituasjon.

Dokumentet beskriver instrumentene og spørsmålene som inngår i SHoT 2026. Eventuelle senere rettelser vil fremgå av versjonshistorikken.

SHoT 2026 bygger videre på tidligere runder av undersøkelsen og representerer en videreutvikling av både spørreskjema og instrumentbruk. Målet er å gi et mest mulig presist og helhetlig bilde av studentenes helse og trivsel i dagens situasjon.



Børge Sivertsen
Forskningsleder SHoT

STRUKTUR FOR INSTRUMENTBESKRIVELSER

Instrument

Navn på originalt instrument/spørsmål:

Det oppgis først det opprinnelige navnet på instrumentet på engelsk dersom spørsmålet inngår i en etablert skala. Dersom instrumentet er egenutviklet i SHoT, angis dette som (SHoT-instrument) i parentes etter navnet. Dersom det kun gjelder ett enkelt spørsmål uten etablert instrumentnavn, oppgis kun spørsmålsformuleringen, eventuelt med (SHoT-instrument) dersom spørsmålet er egenutviklet.

Deretter listes spørsmålene som inngår i instrumentet med nøyaktig norsk ordlyd fra spørreskjemaet, sammen med spørsmålsnummer og svaralternativer slik de er kodet i datasettet. Når flere spørsmål har identiske svaralternativer presenteres disse vanligvis i en matrise.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Denne delen beskriver kort hvor instrumentet kommer fra, hva det er ment å måle, hvor mange items det består av og eventuelle delskalaer. Dersom kun et utvalg av items fra en større skala er brukt, eller dersom en etablert kortversjon er benyttet, beskrives dette kort. Relevante referanser oppgis, inkludert originalartikkel og eventuelle sentrale validerings- eller anvendelsesstudier.

Begrunnelse for valg av instrument

Her beskrives kort hvorfor instrumentet er inkludert i SHoT-undersøkelsen. Der det er relevant omtales også tidligere bruk av instrumentet i SHoT eller andre befolkningsstudier.

Eksempel på SPSS syntaks

Denne delen viser eksempel på SPSS-syntaks som brukes til å konstruere variabler i datasettet, for eksempel beregning av sum- eller gjennomsnittsskårer, delskalaer eller dikotome indikatorvariabler.

Modifikasjoner

Eventuelle tilpasninger i SHoT sammenlignet med originalinstrumentet beskrives her, for eksempel bruk av kortversjoner, endringer i svarskala eller tilleggsspørsmål.

STUDIEPLASSEN

Denne hovedmodulen består av egenutviklede spørsmål og benytter ikke tradisjonelle psykometrisk instrumenter. Den kartlegger studentenes tilknytning til studiestedet og sentrale forhold ved studiesituasjonen, inkludert utdanningsinstitusjon, studietype, studieomfang, undervisningsform og campusdeltakelse. Formålet er å beskrive studentenes studiehverdag og gi kontekst til øvrige analyser i undersøkelsen.

Tilhørighet

Navn på originalinstrument: Studieplassen (SHoT-instrument)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Hvilken studentsamskipnad er du tilknyttet?»

Variabel	Innhold	
shk1g1s1	Studentsamskipnad	Studentsamskipnaden SiO · Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim (Sit) · Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen) · Studentsamskipnaden i Stavanger (SiS) · Studentsamskipnaden Sørøst Norge (SSN) · Studentinord · Norges arktiske studentsamskipnad · Studentsamskipnaden i Innlandet (SINN) · Studentsamskipnaden i Agder (SiA) · Studentsamskipnaden i Østfold (SiØ) · Studentsamskipnaden i Molde (SiMolde) · Studentsamskipnaden i Indre Finnmark (SSO) · Studentsamskipnaden i Volda (SiVolda) · Studentsamskipnaden i Ås (SiÅs) · Vet ikke · Jeg er ikke tilknyttet noen studentsamskipnad

Spesifisering av studiested:

Variabel	Studentsamskipnad	Studiesteder
shk1g1s1a	Studentinord	Bodø · Levanger · Steinkjer · Mo i Rana · Namsos · Nesna · Stjørdal · Vesterålen
shk1g1s1b	Norges arktiske studentsamskipnad	Alta · Fjellidal (Brann og redningsskolen) · Hammerfest · Harstad · Narvik · Svalbard · Tromsø
shk1g1s1c	Studentsamskipnaden i Agder (SiA)	Kristiansand · Grimstad
shk1g1s1d	Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim (Sit)	Gjøvik · Ålesund · Trondheim
shk1g1s1e	Studentsamskipnaden i Innlandet (SINN)	Lillehammer · Hamar · Elverum · Rena · Blæstad · Evenstad · Nettstudier · Andre campus
shk1g1s1f	Studentsamskipnaden i Molde (SiMolde)	Molde · Kristiansund
shk1g1s1g	Studentsamskipnaden SiO	Oslo · Kjeller · Sandvika
shk1g1s1h	Studentsamskipnaden i Stavanger (SiS)	Stavanger · Sandnes
shk1g1s1i	Studentsamskipnaden Sørøst-Norge (SSN)	Bø · Drammen · Kongsberg · Notodden · Porsgrunn · Rauland · Ringerike · Stavern · Vestfold (Horten) · Herøya
shk1g1s1j	Studentsamskipnaden i Østfold (SiØ)	Fredrikstad · Halden
shk1g1s1k	Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen)	Bergen · Haugesund · Stord · Sogndal · Førde

Utdanningstype og utdanningsinstitusjon:

Variabel	Innhold	Svaralternativer / spesifisering
shk1g1s2	Studerer du ved et universitet/høyskole eller en fagskole?	Universitet/høyskole · Fagskole
shk1g1s2a	Hvilken utdanningsinstitusjon studerer du ved?	Universitet / høyskole / annen institusjon
shk1g1s2b	Offentlige fylkesbaserte fagskoler	Fagskolen i Agder · Fagskolen i Nord · Fagskolen i Troms · Fagskolen i Ålesund · Fagskolen Innlandet · Fagskolen Møre og Romsdal · Fagskolen Oslo · Fagskolen Rogaland · Fagskolen Vestfold og Telemark · Fagskolen Østfold / Viken · Fagskolen Vestland · Levanger fagskole · Nordkapp maritime fagskole · Steinkjer fagskole · Stjørdal fagskole · Trøndelag høyere yrkesfagskole · Ytre Namdal fagskole
shk1g1s2b1	Private fagskoler og akademier	Akademiet / Norges Fagakademi · Art Complexion Makeup Skole AS · Bårdar Akademiet AS · Beverage Academy AS · CAE Oslo Aviation Academy AS · Designinstituttet · Det tverrfaglige kunstinstitutt · Emergence School of Leadership · European Helicopter Center AS · Fashion Mode AS · Frelsesarmeens offiseresskole AS · Gokstad akademiet · Hald Internasjonale Senter · Imageakademiet · Institutt for helhetsmedisin · International Stunt Academy · Jacobsutdanning AS · KBT-Fagskole · KRM Tekniske Fagskole AS · Lukas fagskole og kurscenter · Menighetsbibelskolen · NKI Fagskoler AS · Noroff Fagskole AS · Norsk Fotofagskole · Norsk Hestesenter · Norsk jernbaneskole · Nortrain – Norwegian Drilling Academy AS · OSM Aviation Academy · Pilot Flight Academy AS · Tone Lise Akademiet AS
shk1g1s2b2	Hva studerer du?	«Oppgi ditt hovedstudium så presist som mulig, gjerne med studieretning og nivå (f.eks. psykologi profesjon eller master, sivilingeniør bygg eller data, økonomi og administrasjon, sykepleie, grunnskolelærer, jus eller musikk).

Forklaring: Respondentene oppgir først hvilken studentsamskipnad de er tilknyttet og deretter eventuelt studiested innenfor den aktuelle samskipnaden. Videre kartlegges om studenten studerer ved universitet/høyskole eller fagskole, samt hvilken utdanningsinstitusjon vedkommende tilhører.

For enkelte samskipnader, institusjoner eller svarkategorier stilles det betingede oppfølgingsspørsmål om organisatorisk eller geografisk tilhørighet, for eksempel campus, fakultet, institutt, school, avdeling, linje eller studium. Disse spørsmålene vises kun når de er relevante ut fra tidligere svar, og brukes til å plassere studenten mer presist innenfor studiestedet eller utdanningsinstitusjonen. I tillegg oppgis hovedstudium i et fritekstfelt.

Studiene dine

Navn på originalinstrument: Studiene dine (SHoT-instrument)

Studieomfang

Variabelnavn	Lødd	Svaralternativer
shk1g2s1	Er du fulltidsstudent?	Ja · Nei, deltid · Nei, jeg har avsluttet studiene mine
shk1g2s1a	Angi antall studiepoeng per semester	0-30 studiepoeng · 31 studiepoeng eller mer

Merk: shk1g2s1a vises kun dersom alternativet «Nei, deltid» er valgt i spørsmålet «Er du fulltidsstudent?»

Studietype

Variabelnavn	Lødd	Svaralternativer
shk1g2s2	Hvilken type studie er du hovedsakelig tilknyttet?	Studie med hovedsakelig fysisk undervisning på campus · Samlingsbasert studie · Nettbasert studie med faste digitale undervisningsøkter · Nettbasert studie uten faste undervisningsøkter · Etter- og videreutdanning

Campusdeltakelse

Variabelnavn	Lødd	Svaralternativer
shk1g2s2a	I en vanlig undervisningsuke dette semesteret, hvor mange dager er du fysisk til stede på campus?	0-5 dager
shk1g2s2b	I løpet av semesteret, hvor mange dager er du fysisk til stede på campus?	0-30 dager · 31 dager eller mer

Årsaker til lav campusdeltakelse

Hva er hovedårsaken(e) til at du eventuelt ikke er mer til stede på campus? Flere svar mulig.

Merk: shk1g2s2a vises kun dersom «Studie med hovedsakelig fysisk undervisning på campus» er valgt i spørsmålet om studietype. shk1g2s2b vises kun dersom «Samlingsbasert studie» eller «Etter- og videreutdanning» er valgt.

Variabelnavn	Lødd	Svaralternativer
shk1g2s2c.1	Studieopplegget legger i liten grad opp til fysisk oppmøte	☐
shk1g2s2c.2	Manglende lesesalplass	☐
shk1g2s2c.3	Foretrekker digital undervisning	☐
shk1g2s2c.4	Reisetid eller bosted	☐
shk1g2s2c.5	Arbeid ved siden av studiene	☐
shk1g2s2c.6	Omsorgsansvar	☐
shk1g2s2c.7	Helsemessige årsaker	☐
shk1g2s2c.8	Annet	☐

Merk: vises kun dersom studenten oppgir 0-4 campusdager per uke.

Faglig samhandling

Variabelnavn	Lødd	Svaralternativer
shk1g2s2e	Hvor ofte deltar du i kollokvier eller annen studentdrevet faglig samhandling på campus?	Aldri · Noen få ganger i semesteret · Omtrent månedlig · Ukentlig · Flere ganger i uken

Merk: vises kun dersom campusbasert studie er valgt.

Digital undervisning

Variabelnavn	Ledd	Svaralternativer
shk1g2s2f	Omtrent hvor stor andel av undervisningen fulgte du digitalt forrige semester? <i>Dra markøren for å angi prosentandel (0-100%)</i>	0-100 %
shk1g2s2g	Når undervisningen tilbys både fysisk og digitalt, hva velger du oftest?	Fysisk deltagelse · Digital deltagelse

Studier i utlandet

Variabelnavn	Ledd	Svaralternativer
shk1g2s3	Studerer du for tiden i utlandet?	Ja · Nei
shk1g2s3a	Angi hvilket land	Liste over land anerkjent av Norge per januar 2026 · Annet land
shk1g2s3b	Hva slags opphold har du?	Jeg er på utveksling / tar deler av studiet i utlandet · Jeg tar hele graden i utlandet
shk1g2s3c	Hvor mange semestre har du studert i utlandet (inkludert dette semesteret)?	1-5 semestre · 6 eller flere semestre
shk1g2s3d	Hvor lenge kommer du til å fortsette å studere i utlandet (etter dette semesteret)?	0 semestre · 1 semester · 2 semestre · 3 semestre · 4 eller flere semestre

Studielengde

Variabelnavn	Ledd	Svaralternativer
shk1g2s4	Hvor mange semestre har du studert ved universitet/høgskole totalt? <i>Registrer antall semestre, inklusive det inneværende, uavhengig av studiested.</i>	1-6 semestre · 7-8 semestre · 9-10 semestre · 11-12 semestre · 13-14 semestre · 15-16 semestre · 17-18 semestre · 19-20 semestre · Mer enn 20 semestre

Studieinnsats

Variabelnavn	Ledd	Svaralternativer
shk1g2s5	Hvor mange timer bruker du vanligvis på studier per uke? <i>Inkludert både undervisning og selvstudium, oppgi hele timer.</i>	0-49 timer · 50 timer eller mer

Akademiske variabler

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk1g2s6	Har du strøket til eksamen etter at du begynte på universitet eller høgskole?	Ja / Nei, aldri strøket
shk1g2s6a	Hvor mange ganger har du strøket til eksamen?	1 gang / 2 ganger / 3 ganger / 4 ganger / 5 ganger / 6 ganger / 7 ganger / 8 ganger / 9 ganger / 10 ganger eller mer
shk1g2s7	Hva var karaktersnittet ditt forrige semester?	A / B / C / D / E / F

Forklaring: Spørsmålet om antall ganger man har strøket stilles kun til studenter som svarer «Ja» på spørsmålet om de har strøket til eksamen etter at de begynte på universitet eller høgskole.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Modulen «Studiene dine» i SHoT er utviklet for å kartlegge sentrale aspekter ved studentenes studiesituasjon. Spørsmålene omfatter studieomfang, studietype, fysisk tilstedeværelse på campus, digital undervisning, faglig samhandling med medstudenter, studier i utlandet, samlet studielengde og tidsbruk på studier per uke. Spørsmålene gir informasjon om hvordan studiene er organisert og gjennomføres i praksis, samt i hvilken grad studentene deltar i campusbaserte aktiviteter og undervisning.

Instrumentet består av enkeltspørsmål og korte spørsmålsbatterier, og inkluderer flere betingede oppfølgingsspørsmål som vises avhengig av tidligere svar, for eksempel om campusdeltakelse eller studier i utlandet. Denne strukturen gjør det mulig å kartlegge studiesituasjonen mer presist uten å belaste alle respondenter med alle spørsmål.

Begrunnelse for valg av instrument

Kartlegging av studentenes studiesituasjon er sentralt i SHoT fordi forhold ved studiene kan ha betydning for helse, trivsel og studierelatert fungering. Opplysninger om studieomfang, studieorganisering, fysisk tilstedeværelse på campus og tidsbruk på studier gjør det mulig å undersøke sammenhenger mellom studiesituasjon og helseutfall, inkludert psykisk helse, ensomhet, livskvalitet og studieprogresjon.

Modulen gir også informasjon om i hvilken grad studentene deltar i campusbaserte læringsmiljøer eller følger undervisning digitalt. Dette er særlig relevant i lys av økende bruk av digitale undervisningsformer i høyere utdanning. I tillegg gir spørsmålene om utenlandsstudier mulighet til å studere helse og trivsel blant studenter som tar deler av studiet eller hele graden i utlandet.

Modifikasjoner

Spørsmål om studiesituasjon har vært inkludert i tidligere SHoT-runder, men modulen er videreutviklet i SHoT 2026 for å gi en mer detaljert kartlegging av hvordan studiene gjennomføres i praksis. Sammenlignet med tidligere runder er det lagt større vekt på studietype, campusdeltakelse og digital undervisning, samt årsaker til eventuell lav fysisk tilstedeværelse på campus. Modulen i 2026 inkluderer også mer detaljerte spørsmål om studier i utlandet og samlet studielengde. Disse endringene er gjort for bedre å kunne beskrive variasjoner i studentenes studiesituasjon og analysere hvordan ulike former for studieorganisering henger sammen med helse, trivsel og studieerfaringer.

BAKGRUNNSINFORMASJON

Denne delen av spørreskjemaet omfatter bakgrunnsinformasjon om studentene, inkludert kjønnsidentitet og seksuell orientering, demografiske forhold, omsorgsansvar, oppvekstforhold, migrasjonsbakgrunn samt foreldres utdanning, arbeid og økonomi.

Kjønnsidentitet og seksuell orientering

Navn på instrument: Kjønnsidentitet og seksuell orientering (SHoT-modul)

Kjønnsidentitet

Variabel	Lødd	Svaralternativer
shk2g1s1	Er du ikke-binær/transperson?	Ja / Nei
shk2g1s1a	Hvilken gruppe passer best for din kjønnsidentitet i dag, slik du selv opplever det? <i>Vi spør fordi vi kun kan bruke et begrenset antall kategorier når vi analyserer data.</i>	Mann/transmann / Kvinne/transkvinne / Ikke-binær eller kjønnsflytende kjønn eller Agender (ingen kjønnsidentitet) / Annen kjønnsidentitet
shk2g1s1a1	Hvilken betegnelse foretrekker du?	Åpent svar

Har du i løpet av de siste 12 månedene følt deg diskriminert i følgende situasjoner på grunn av din kjønnsidentitet?

Velg ett alternativ for hver situasjon.

Variabelnavn	Lødd	Ja	Nei	Har ikke vært i en slik situasjon	Vet ikke
shk2g1s1b.1	På studiet	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1b.2	Da du lete etter bolig (leie eller kjøp)	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1b.3	Av helsepersonell (f.eks. helsesekretær, sykepleier, lege)	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1b.4	Under jobbsøking	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1b.5	På en kafé, restaurant, bar eller nattklubb	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1b.6	I butikk	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1b.7	Da du skulle vise ID eller annen offisiell dokumentasjon som viser ditt kjønn	☐	☐	☐	☐

Hvor ofte har følgende hendt i ditt dagligliv de siste 6 månedene fordi andre oppfatter deg ut fra din kjønnsidentitet:

Velg for hver situasjon om du føler deg forskjellsbehandlet eller ikke.

Variabelnavn	Lødd	Har ikke skjedd	1 gang	2–5 ganger	6+ ganger	Vet ikke
shk2g1s1c.1	Du har blitt behandlet mindre høflig enn andre	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1c.2	Du har blitt behandlet med mindre respekt enn andre	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1c.3	Du har fått dårligere service enn andre (f.eks. i restaurant, butikk)	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1c.4	Folk har oppført seg som om du ikke var flink	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1c.5	Folk har oppført seg som om de var redde for deg	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1c.6	Folk har oppført seg som om du var uærlig	☐	☐	☐	☐	☐

shk2g1s1c.7	Folk har oppført seg som om de var bedre enn deg	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s1c.8	Du har blitt fulgt etter av andre på offentlige steder (f.eks. i butikk)	☐	☐	☐	☐	☐

Seksuell orientering

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk2g1s2	Hvilken seksuell orientering opplever du at du har?	Heterofil / Homofil eller lesbisk / Bifil / Panfil eller queer / Usikker / Annet (spesifiser)
shk2g1s2a	Vennligst spesifiser	Åpent svar

Forklaring: Spørsmål om diskriminering relatert til seksuell orientering stilles kun til studenter som oppgir homofil/lesbisk, bifil, panfil/queer, usikker eller annen seksuell orientering.

Har du de siste 12 månedene personlig opplevd diskriminering i noen av følgende situasjoner fordi du tilhører en LHB+-gruppe? Velg ett alternativ for hver situasjon.

Variabelnavn	Ledd	Ja	Nei	Har ikke vært i en slik situasjon	Vet ikke
shk2g1s2b.1	På studiet	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2b.2	Da du lette etter bolig (leie eller kjøp)	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2b.3	Av helsepersonell (f.eks. helsesekretær, sykepleier, lege)	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2b.4	Under jobbsøking	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2b.5	På en kafé, restaurant, bar eller nattklubb	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2b.6	I butikk	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2b.7	Da du skulle vise ID eller annen offisiell dokumentasjon som viser ditt kjønn	☐	☐	☐	☐

Hvor ofte har følgende hendt de siste 6 månedene fordi du tilhører en LHB+-gruppe?

Velg for hver situasjon om du føler deg forskjellsbehandlet eller ikke.

Variabelnavn	Ledd	Har ikke skjedd	Skjedde bare 1 gang	2–5 ganger	6 ganger eller flere	Vet ikke
shk2g1s2c.1	Du har blitt behandlet mindre høflig enn andre	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2c.2	Du har blitt behandlet med mindre respekt enn andre	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2c.3	Du har fått dårligere service enn andre (f.eks. i restaurant, butikk)	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2c.4	Folk har oppført seg som om du ikke var flink	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2c.5	Folk har oppført seg som om de var redde for deg	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2c.6	Folk har oppført seg som om du var uærlig	☐	☐	☐	☐	☐
shk2g1s2c.7	Folk har oppført seg som om de var bedre enn deg	☐	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av instrument

Denne modulen kartlegger studenters kjønnsidentitet og seksuelle orientering, samt erfaringer med diskriminering relatert til disse identitetsdimensjonene. Modulen inkluderer først spørsmål om kjønnsidentitet og seksuell orientering, etterfulgt av spørsmål om diskriminering i ulike situasjoner det siste året og om hyppighet av hverdagslige diskriminerende erfaringer det siste halvåret. Diskrimineringsspørsmålene dekker både konkrete situasjoner (for eksempel på studiestedet, ved boligsøk eller i møte med helsepersonell) og mer generelle erfaringer i dagliglivet, som å bli behandlet mindre høflig, få dårligere service eller bli oppfattet som mindre kompetent. Diskrimineringsspørsmålene er inspirert av tidligere europeiske

kartlegginger av levekår blant LHBT+-personer, blant annet EU Agency for Fundamental Rights sin LHBT-undersøkelse fra 2012.

Relevante artikler:

European Union Agency for Fundamental Rights - FRA, 2012. Survey data explorer - LGBT Survey 2012; including EU LGBT survey - Technical report Retrieved from. https://fra.europa.eu/sites/default/files/eu-lgbt-survey-technical-report_en.pdf

Begrunnelse for valg av instrument

Spørsmålene er inkludert for å kartlegge levekår og diskrimineringsopplevelser blant studenter med ulike kjønnsidentiteter og seksuelle orienteringer. Tidligere forskning har vist at diskriminering relatert til kjønnsidentitet og seksuell orientering er assosiert med økt risiko for psykiske helseproblemer blant unge voksne og studenter.

Modifikasjoner

Spørsmål om kjønnsidentitet og seksuell orientering ble først inkludert i SHoT-undersøkelsen i 2018. I senere runder er ordlyden i enkelte spørsmål justert noe for å reflektere utvikling i begrepsbruk og for å sikre bedre forståelse blant respondentene.

Feltet knyttet til kjønnsidentitet og seksuell orientering er i kontinuerlig utvikling, både forskningsmessig og samfunnsmessig. Mindre justeringer i formuleringer og svaralternativer har derfor blitt gjort over tid for å sikre at spørsmålene er oppdaterte, inkluderende og relevante for studentpopulasjonen. Struktur og hovedinnhold i modulen er imidlertid i stor grad videreført fra tidligere runder av SHoT.

Demografi

Demografiske forhold (SHoT-modul)

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk2g1s4	Hva er din sivilstatus?	Singel / I et forhold eller kjæreste / Samboer / Gift eller registrert partner / Annet (spesifiser)
shk2g1s4a	Vennligst spesifiser	Åpent svar
shk2g1s5	Har du barn?	Ja / Nei
shk2g1s5b	Hvor mange barn har du?	1 barn / 2 barn / 3 barn / 4 barn / 5 barn / 6 barn eller flere
shk2g1s5c	Oppgi alder på barnet/barna	Åpent svar (alder i år, separert med komma)
shk2g1s1d	Er du gravid?	Ja / Nei
shk2g1s1d1	Hvilken svangerskapsuke er du i?	4. uke eller mindre / --- / 43. uke eller mer

Forklaring: Oppfølgingsspørsmål om antall barn og alder på barn stilles kun til studenter som oppgir at de har barn. Spørsmål om svangerskapsuke stilles kun til studenter som oppgir at de er gravide.

Beskrivelse av instrument

Denne modulen kartlegger sentrale demografiske forhold blant studenter, inkludert sivilstatus, foreldreskap og graviditet. Spørsmålene gir informasjon om studenters familiesituasjon og omsorgsansvar, som kan ha betydning for studiehverdag, økonomi, helse og trivsel. Modulen inkluderer spørsmål om sivilstatus, om studenten har barn, antall barn og barnas alder. I tillegg kartlegges om studenten er gravid og eventuelt hvilken svangerskapsuke vedkommende befinner seg i.

Begrunnelse for valg av instrument

Demografiske opplysninger er sentrale bakgrunnsvariabler i SHoT-undersøkelsen og brukes for å beskrive studentpopulasjonen samt for å undersøke hvordan livssituasjon og familiestruktur henger sammen med helse, livskvalitet og studieforhold. Informasjon om sivilstatus og foreldreskap kan være relevant for en rekke temaer i

undersøkelsen, blant annet psykisk helse, økonomi, studieprogresjon og behov for tilrettelegging. Opplysninger om barn og graviditet kan også brukes til å identifisere undergrupper av studenter med omsorgs- eller familieforpliktelser.

Modifikasjoner

Spørsmål om sivilstatus og barn har vært inkludert i tidligere SHoT-undersøkelser som del av demografiske bakgrunnsopplysninger. I senere runder er modulen noe utvidet med mer detaljerte spørsmål om antall barn og barnas alder. Spørsmål om graviditet og svangerskapsuke er inkludert for å bedre kunne beskrive familiesituasjonen blant studenter.

Andre omsorgsoppgaver

1. Navn på instrument: Omsorgsansvar for andre

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Noen mennesker gir hjelp eller støtte til personer som er fysisk eller psykisk syk, har nedsatt funksjonsevne, eller som misbruker alkohol eller narkotika. Dette kan være foreldre, søsken, andre slektninger eller andre.»

Variabler og svaralternativer

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk2g2s1	Har du personer du jevnlig gir slik hjelp eller støtte til?	Ja / Nei
shk2g2s1a.1–5	Ditt forhold til denne personen(e)	Egne foreldre / Nær slektning (f.eks. søsken, besteforeldre) / Annen slektning (f.eks. tante, onkel, fetter) / Partner / Personer utenfor familien (f.eks. venn, nabo)
shk2g2s1b.1–4	Hvilke problemer har personen(e) som mottar din hjelp/støtte?	Fysisk sykdom / Psykiske vansker eller lidelse / Nedsatt funksjonsevne / Misbruk av narkotika eller alkohol
shk2g2s1c	Omtrent hvor mange timer per uke bruker du på å hjelpe eller støtte denne/disse personene?	Mindre enn 1 time / 1–2 timer / 3–5 timer / 6–9 timer / 10–14 timer / 15–19 timer / 20 timer eller mer
shk2g2s1d.1–5	Hvor ofte yter du følgende typer omsorgsoppgaver?	Aldri / Noe av tiden / Mye av tiden
	Husholdningsoppgaver (matlaging, handling, husvask)	Aldri / Noe av tiden / Mye av tiden
	Økonomisk/praktisk hjelp (regninger, avtaler, skjemaer, transport, oversette)	Aldri / Noe av tiden / Mye av tiden
	Personlig/intim omsorg (påkledning, hygiene, toalett, spising)	Aldri / Noe av tiden / Mye av tiden
	Sosial/emosjonell støtte (trøst, selskap, trygghet, barnepass)	Aldri / Noe av tiden / Mye av tiden
	Helseoppfølging (medisin, lege/sykehus, kontakt med helsevesen)	Aldri / Noe av tiden / Mye av tiden
shk2g2s1e	Hvor gammel var du da du første gang begynte å gi jevnlig hjelp/støtte eller omsorg?	Oppgis i hele år
shk2g2s1f	Hvor lenge har du (til sammen) gitt hjelp/støtte eller omsorg til én eller flere personer?	Oppgis i hele år
shk2g2s1g	Hvor mye ansvar har du vanligvis for omsorgsoppgavene?	Jeg har fullt ansvar / Jeg deler ansvaret med andre / Jeg har et mindre ansvar (mest andre som har ansvaret)
shk2g2s1h	I hvilken grad føler du at omsorgsarbeidet ditt blir verdsatt av den/de du hjelper?	Svært høyt verdsatt (nesten alltid) / Delvis verdsatt (noe av tiden) / Lite verdsatt eller tatt for gitt

Forklaring: Oppfølgingsspørsmålene stilles kun til studenter som oppgir at de jevnlig gir hjelp eller støtte til andre personer.

Beskrivelse av instrument

Modulen kartlegger omsorgsansvar for andre personer blant studenter, ofte omtalt som young adult carers. Spørsmålene måler om studenten gir regelmessig hjelp eller støtte til personer med fysisk sykdom, psykiske vansker, funksjonsnedsettelse eller rusproblemer.

Instrumentet dekker flere dimensjoner ved omsorgsansvar, inkludert relasjon til personen som mottar hjelp, hvilke problemer omsorgsmottakeren har, hvor mye tid studenten bruker på omsorgsoppgaver, samt hvilke typer oppgaver som utføres. Modulen inkluderer også spørsmål om når omsorgsarbeidet startet, hvor lenge det har vart, graden av ansvar studenten opplever å ha, og i hvilken grad omsorgsarbeidet oppleves som verdsatt.

Relevante referanser

Cheesbrough S, Harding C, Webster L, Taylor L. (2017). The Lives of Young Carers in England, Omnibus Survey Report, Appendices to Research Report. London: Department of Education.

Sentrale referanser i SHoT

Haugland BSM, Hysing M, Sivertsen B. The Burden of Care: A National Survey on the Prevalence, Demographic Characteristics and Health Problems Among Young Adult Carers Attending Higher Education in Norway. *Front Psychol.* 2019;10:2859. doi:10.3389/fpsyg.2019.02859

Haugland BSM, Hysing M, Sivertsen B. Study progress, recreational activities, and loneliness in young adult carers: a national student survey. *BMC Psychol.* Feb 26 2022;10(1):43. doi:10.1186/s40359-022-00760-5

Haugland BSM, Hysing M, Sivertsen B. Does It Matter Who You Provide Care for? Mental Health and Life Satisfaction in Young Adult Carers Associated with Type of Relationship and Illness Category-A National Student Survey. *Int J Environ Res Public Health.* Feb 22 2023;20(5)doi:10.3390/ijerph20053925

Begrunnelse for valg av instrument

Spørsmålene er utviklet for SHoT-undersøkelsen for å identifisere studenter med omsorgsansvar for andre personer enn egne barn. Internasjonalt omtales denne gruppen ofte som young adult carers (YACs). Omsorgsoppgaver kan omfatte både praktisk hjelp i husholdningen, emosjonell støtte, administrativ hjelp og personlig omsorg. Formålet med modulen er å gi mer kunnskap om forekomst og karakteristika ved omsorgsansvar blant studenter, samt å undersøke hvordan slike omsorgsoppgaver kan påvirke helse, livskvalitet og studiehverdag.

Modifikasjoner

Spørsmål om omsorgsansvar ble først inkludert i SHoT-undersøkelsen i 2018. I senere runder er modulen videreutviklet med mer detaljerte spørsmål om typer omsorgsoppgaver, tidsbruk og ansvarsnivå.

Feltet er fortsatt under utvikling, og spørsmålsformuleringene kan bli justert i fremtidige runder av SHoT for bedre å fange opp ulike former for omsorgsansvar blant studenter.

Oppvekst

Navn på instrument: Oppvekstforhold (SHoT-instrument)

Jeg vokste opp sammen med: Sett ett eller flere kryss.

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk2g3s1.1	Begge biologiske foreldre	☐
shk2g3s1.2	Én biologisk forelder	☐
shk2g3s1.3	Steforelder(e) / bonusforelder(e)	☐
shk2g3s1.4	Besteforeldre / andre slektninger (tante/onkel)	☐
shk2g3s1.5	Fosterforeldre	☐
shk2g3s1.6	Adoptivforeldre	☐
shk2g3s1.7	På barneverninstitusjon	☐
shk2g3s1.8	På kostskole eller annet institusjonelt botilbud	☐
shk2g3s1.9	Annet	☐
shk2g3s1a	Annet (spesifiser)	Fritekst

Forklaring: Flere svaralternativer kan velges.

Oppfølgingsspørsmål: Fosterhjem

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk2g3s1b	Har du bodd i flere enn ett fosterhjem?	Ja / Nei
shk2g3s1b1	Hvor gammel var du da du flyttet til fosterhjemmet?	0-18 år
shk2g3s1b2	Hvor mange år bodde du i fosterhjemmet?	0-18 år eller mer
shk2g3s1b3	Hvor gammel var du første gang du flyttet i fosterhjem?	0-18 år
shk2g3s1b4	Hvor mange år bodde du i det fosterhjemmet du var i lengst?	0-18 år eller mer
shk2g3s1b5	Hvor mange ulike fosterhjem har du bodd i?	2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 eller flere

Forklaring: Spørsmålene stilles kun til studenter som oppgir at de vokste opp med fosterforeldre.

Oppfølgingsspørsmål: Adopsjon

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk2g3s1c	Er du innenlandsadoptert eller utenlandsadoptert?	Innenlandsadoptert / Utenlandsadoptert
shk2g3s1c1	Opprinnelsesland	Liste over land / Annet land
shk2g3s1d	Oppgi alder ved adopsjon:	0-18 år

Forklaring: Spørsmålene stilles kun til studenter som oppgir at de vokste opp med adoptivforeldre. Spørsmål om opprinnelsesland gjelder kun utenlandsadopterte.

Her kommer noen utsagn om diskriminering basert på adoptivbakgrunn:

Variabelnavn	Ledd	Aldri	Noen ganger	Ganske ofte	Ofte
shk2g3s1d2.1	Jeg har opplevd stirring	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.2	Folk har kommet for tett på meg (f.eks. tatt på håret mitt)	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.3	Folk har stilt spørsmål om hvor jeg kommer fra eller min bakgrunn (f.eks. biologiske foreldre, fødeland, adopsjon)	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.4	Jeg har blitt utsatt for fornærmende ord (f.eks. "svarting")	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.5	Jeg har blitt fortalt at jeg bør flytte tilbake til fødelandet mitt	☐	☐	☐	☐

shk2g3s1d2.6	Folk har stilt spørsmål ved min rett til å være i Norge	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.7	Jeg har blitt overfalt på grunn av utseende	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.8	Jeg har blitt truet med vold eller mottatt dødstrusler	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.9	Jeg har blitt seksuelt truet (f.eks. forslag om sex, stereotypier om hyperseksualitet)	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.10	Det har blitt forventet at jeg representerer kulturen i fødelandet mitt (f.eks. være atletisk, rytmisk)	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.11	Det har blitt forventet at jeg har spesifikke personlighetstrekk pga. min bakgrunn (f.eks. glad, sosial, rolig)	☐	☐	☐	☐
shk2g3s1d2.12	Folk har stilt spørsmål ved mine norskkunnskaper	☐	☐	☐	☐

Forklaring: Spørsmålene stilles kun til respondenter som oppgir at de er utenlandsadopterte.

Oppfølgingsspørsmål: Institusjonsopphold

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk2g3s1e	Har du bodd på flere enn en institusjon?	Ja / Nei
shk2g3s1e1	Hvor gammel var du da du flyttet til institusjonen?	0-18 år
shk2g3s1e2	Hvor mange år bodde du på institusjonen?	0-18 år
shk2g3s1e3	Hvor gammel var du første gang du flyttet til en institusjon?	0-18 år
shk2g3s1e4	Hvor mange år bodde du på den institusjonen der du var lengst?	0-18 år
shk2g3s1e5	Hvor mange ulike institusjoner har du bodd på?	2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 eller flere

Forklaring: Spørsmålene stilles kun til studenter som oppgir oppvekst på barneverninstitusjon eller kostskole/annet institusjonelt botilbud.

Migrasjonsbakgrunn

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk2g3s2	Er du, eller minst én av dine foreldre, født i utlandet?	Ja / Nei
shk2g3s2a	I hvilket land er du født?	Norge / Liste over land / Annet land
shk2g3s2a1	Spesifiser land	Åpent svar
shk2g3s2b	I hvilket land er din mor født?	Norge / Liste over land / Annet land
shk2g3s2b1	Spesifiser land	Åpent svar
shk2g3s2c	I hvilket land er din far født?	Norge / Liste over land / Annet land
shk2g3s2c1	Spesifiser land	Åpent svar

Forklaring: Spørsmålene etter shk2g3s2 vises kun dersom respondenten oppgir at de selv eller minst én forelder er født i utlandet.

Her kommer noen utsagn om diskriminering basert på kulturbakgrunn. Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?

Variabelnavn	Ledd	Helt uenig	Litt uenig	Litt enig	Helt enig
shk2g3s2d.1	Jeg synes at nordmenn har oppført seg urettferdig eller negativt overfor folk fra min kultur	☐	☐	☐	☐
shk2g3s2d.2	Jeg føler at nordmenn ikke aksepterer meg	☐	☐	☐	☐
shk2g3s2d.3	Jeg føler at nordmenn har noe imot meg på grunn av min kulturelle bakgrunn	☐	☐	☐	☐
shk2g3s2d.4	Nordmenn har ertet og fornærmet meg på grunn av min kulturelle bakgrunn	☐	☐	☐	☐
shk2g3s2d.5	Nordmenn har truet eller angrepet meg på grunn av min kulturelle bakgrunn	☐	☐	☐	☐

Forklaring: Spørsmålene stilles kun til respondenter som oppgir at de selv eller minst én forelder er født i utlandet.

Beskrivelse av instrument

Modulen kartlegger oppvekstforhold blant studenter, inkludert hvem de vokste opp sammen med, erfaringer med fosterhjem, adopsjon og institusjonsopphold, samt migrasjonsbakgrunn. I tillegg inneholder modulen spørsmål om opplevd diskriminering relatert til adoptivbakgrunn og kulturbakgrunn. Spørsmålene om diskriminering basert på kulturbakgrunn bygger på fem utsagn om opplevd urettferdig behandling, manglende aksept, negative holdninger, fornærmelser og trusler knyttet til egen kulturell bakgrunn. Målet er brukt siden SHoT 2018 blant studenter med egen eller foreldres bakgrunn fra utlandet, og var basert på et etablert mål på opplevd diskriminering utviklet i ICSEY-prosjektet (Berry et al., 1993).

Modulen er strukturert med filterspørsmål slik at oppfølgingsspørsmål kun stilles til respondenter med relevant bakgrunn, for eksempel fosterhjemserfaring, adopsjon eller migrasjonsbakgrunn. Dette gir mer presis kartlegging av oppvekstforhold for ulike grupper av studenter.

Originalreferanse

Berry J, Kim K, Liebkind K, Sabatier C, Sam DL, Virta E, et al. The questionnaire for the International Comparative Study of Ethnocultural Youth (ICSEY project). 1993.

Sentrale SHoT-referanser

Lehmann S, Hysing M, Sivertsen B. Academic performance, health and support needs: comparing foster care alumni and peers in higher education in Norway. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(11):1470.
<https://doi.org/10.3390/ijerph21111470>

Askeland KG, Hysing M, Sivertsen B. The importance of perceived discrimination and pre-adoption risk for mental health problems among young adult internationally adopted students in Norway. *Adoption Quarterly*. 2022;27(1):27-50.
<https://doi.org/10.1080/10926755.2022.2120144>

Begrunnelse for valg av instrument

Oppvekstforhold kan ha betydning for helse, trivsel og studiesituasjon senere i livet. SHoT-modulen er utviklet for å gi mer detaljert informasjon om oppvekstforhold enn det som fanges opp i tradisjonelle demografiske spørsmål. Spørsmålene om adopsjon og diskriminering blant utenlandsadopterte er inkludert fordi tidligere analyser fra SHoT har vist at internasjonalt adopterte studenter rapporterer høyere nivå av psykiske plager og selvmordsrelatert atferd enn andre studenter, og at opplevd diskriminering kan være en viktig risikofaktor. Spørsmålene om diskriminering relatert til kulturbakgrunn er inkludert for å kartlegge opplevelser av sosial eksklusjon og negative holdninger blant studenter med migrasjonsbakgrunn.

Modifikasjoner

Spørsmål om oppvekstforhold har vært inkludert i tidligere SHoT-undersøkelser, men modulen ble betydelig utvidet i SHoT 2018, og mindre justert i SHoT 2026.

Foreldres bakgrunn, arbeid og økonomi

Navn på instrument: Foreldres bakgrunn, arbeid og økonomi (SHoT-instrument)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Hvilken utdanning har dine foreldre/foresatte fullført? Med grunnskole menes barne- og ungdomsskole, inkludert folkeskole.»

Foreldres utdanning

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk3g1s1	Din mors høyeste fullførte utdanning	Grunnskole / Videregående skole (allmennfag) / Fagbrev eller svennebrev / Høyskole/universitet, mindre enn 4 år / Høyskole/universitet, 4 år eller mer / Vet ikke
shk3g1s2	Din fars høyeste fullførte utdanning	Grunnskole / Videregående skole (allmennfag) / Fagbrev eller svennebrev / Høyskole/universitet, mindre enn 4 år / Høyskole/universitet, 4 år eller mer / Vet ikke

Foreldres samlivsstatus

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk3g1s3	Er dine foreldre/foresatte skilt?	Ja / Nei
shk3g1s3a	Hvor gammel var du da de skilte seg?	0 år / 1 år / 2 år / ... / 39 år / 40 år eller eldre
shk3g1s3b	Dersom dine foreldre/foresatte skilte seg mens du bodde hjemme, hvem bodde du mest hos etter skilsmissen?	Mest hos mor / Mest hos far / Omtrent like mye hos mor som hos far (delt bosted) / Jeg bodde ikke hjemme da de skilte seg

Forklaring: Oppfølgingsspørsmålene stilles kun dersom respondenten svarer «Ja» på spørsmålet om foreldrene/foresatte er skilt.

Arbeid og økonomi

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk3g2s1	Har du hatt inntektsgivende arbeid i løpet av det siste året?	Ja / Nei
shk3g2s1a	Angi antall timer i uken	1 time / 2 timer / 3 timer / ... / 39 timer / 40 timer eller mer
shk3g2s1b	I hvilken grad har arbeidet gått ut over prestasjonen på studiene dine?	Ikke i det hele tatt / Ganske lite / Noe / Ganske mye / Svært mye
shk3g2s1c	Hva var din personlige brutto årsinntekt fra arbeid i fjor?	0–25 000 kr / 26 000–50 000 kr / 51 000–75 000 kr / 76 000–100 000 kr / 101 000–150 000 kr / 151 000–250 000 kr / 251 000–400 000 kr / 401 000 kr eller mer

Forklaring: Spørsmålene om arbeidstid, påvirkning på studiene og inntekt stilles kun dersom respondenten svarer «Ja» på spørsmålet om inntektsgivende arbeid.

Økonomiske vansker

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk3g2s2	Har det i løpet av de siste 12 månedene hendt at du eller husholdningen har hatt vansker med å klare de løpende utgiftene, for eksempel til mat, transport eller bolig?	Aldri / Sjelden / Av og til / Ofte
shk3g2s3	Har du i løpet av de siste 12 månedene hatt så mye gjeld, eller skyldt så mye penger, at du ikke visste hvordan du skulle betale den tilbake?	Aldri / Sjelden / Av og til / Det meste av tiden
shk3g2s4	Var din/husholdningens økonomi i mesteparten av de siste 12 månedene slik at du/dere ville klare en uforutsett regning på 7500 kr?	Ja / Nei

Beskrivelse av instrument

Modulen kartlegger sentrale aspekter ved studentenes sosiale bakgrunn og økonomiske situasjon. Spørsmålene omfatter

foreldres utdanningsnivå, foreldres samlivsstatus i oppveksten, studentenes arbeid ved siden av studiene og ulike indikatorer på økonomiske utfordringer. Foreldres utdanning brukes ofte som indikator på sosioøkonomisk bakgrunn i epidemiologiske studier. Spørsmålene om arbeid ved siden av studiene og økonomiske vansker gir informasjon om studentenes økonomiske situasjon og potensielle belastninger i studiehverdagen.

Begrunnelse for valg av instrument

Foreldres utdanning er en av de mest brukte indikatorene på sosioøkonomisk bakgrunn i befolkningsstudier og er derfor inkludert som standard bakgrunnsvariabel i SHoT. Variabelen gir informasjon om sosial bakgrunn og kan brukes i analyser av sosiale forskjeller i helse, trivsel og studieforhold.

Spørsmålene om arbeid ved siden av studiene og økonomiske vansker er inkludert for å kartlegge studenters økonomiske levekår. Økonomiske forhold kan påvirke både studieprogresjon, livskvalitet og psykisk helse.

Modifikasjoner

Spørsmål om foreldres utdanning og foreldres samlivsstatus har vært inkludert i tidligere SHoT-undersøkelser.

Spørsmålene om arbeid ved siden av studiene og økonomiske forhold er også videreført fra tidligere runder, men enkelte formuleringer og svaralternativer er justert noe over tid. Modulen brukes for å gi et bredt bilde av studenters sosiale bakgrunn og økonomiske situasjon.

FORHOLD PÅ STUDIESTEDET

Dette hovedtemaet omfatter sentrale sider ved studenters liv og hverdag på studiestedet, inkludert boforhold, trivsel med studiebyen og studiet, sosial integrasjon, deltakelse i studentaktiviteter og enkelte aspekter ved samfunnsdeltakelse. Samlet gir modulene et bredt bilde av hvordan studentene opplever både de faglige og sosiale rammene rundt studiet, samt deres tilknytning til studiestedet og studentmiljøet.

Boligsituasjon

1. Navn på instrument: Forhold på studiestedet (SHoT-modul)

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk4g1s1	Regner du deg som innflytter til studiestedet ditt?	Ja / Nei / Jeg er nettstudent
shk4g1s1a	Har du meldt flytting til din nåværende studieadresse (til Folkeregisteret)?	Ja / Nei
shk4g1s1b.1	Hvem bor du sammen med nå? Jeg bor alene	Ja / Nei
shk4g1s1b.2	Hvem bor du sammen med nå? Med samboer/partner	Ja / Nei
shk4g1s1b.3	Hvem bor du sammen med nå? Med venner/andre i kollektiv	Ja / Nei
shk4g1s1b.4	Hvem bor du sammen med nå? Med foreldre/familie	Ja / Nei
shk4g1s1c	Hvem eier boligen du bor i?	Studentsamskipnaden / Profesjonell privat utleier (firma, organisasjon eller lignende) / Privatperson (ikke profesjonell utleier) / Mine foreldre eller andre slektninger / Jeg/vi eier boligen selv / Annet

Tilfredshet med studiebyen

Oppgi hvor fornøyd du er med byen du studerer i når det gjelder:

Variabelnavn	Ledd	Svært misfornøyd	Ganske misfornøyd	Verken/eller	Ganske fornøyd	Svært fornøyd
shk4g1s1d.1	Helsetilbud (psykisk helse)	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s1d.2	Helsetilbud (fysisk helse)	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s1d.3	Kulturtilbud	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s1d.4	Kollektivtilbud	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s1d.5	Utelivstilbud	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s1d.6	Studentmiljø	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s1d.7	Boligtilbud	☐	☐	☐	☐	☐

shk4g1s1d.8	Studiebyen totalt sett	☐	☐	☐	☐	☐
-------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Trivsel med studiet

Variabelnavn	Ledd					
shk4g2s1	Følte du deg godt mottatt på nåværende studieprogram da du var ny student?					Ja/Nei
Oppgi hvor fornøyd du er med disse faglige forholdene det siste semesteret:						
		Svært misfornøyd	Ganske misfornøyd	Verken/ eller	Ganske fornøyd	Svært fornøyd
shk4g1s2.1	Undervisningen	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s2.2	Egen arbeidsinnsats	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s2.3	Arbeidsmengden på studiet	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s2.4	Måten studiet er strukturert på	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s2.5	Den faglige veiledningen	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s2.6	Det fysiske læringsmiljøet	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g1s2.7	Tilbakemelding på egen læring	☐	☐	☐	☐	☐

Fadderordning

Variabelnavn	Ledd		Ja	Ja, delvis	Nei	Ikke aktuelt
shk4g3s1	Deltok du i fadderordning eller lignende på ditt nåværende studieprogram da du var ny student?	☐	☐	☐	☐	☐
Hvordan opplevde du fadderordningen (eller lignende) når det gjelder...						
		Svært misfornøyd	Ganske misfornøyd	Verken/eller	Ganske fornøyd	Svært fornøyd
shk4g3s2.1	De sosiale arrangementene	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g3s2.2	Muligheten til å bli kjent med nye studenter	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g3s2.3	Informasjonen du fikk om studiestedet	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g3s2.4	Omfanget av alkohol og rus	☐	☐	☐	☐	☐
shk4g3s2.5	Fadderordningen totalt sett	☐	☐	☐	☐	☐

Forklaring: Oppfølgingsspørsmålene stilles kun til respondenter som svarer «Ja» eller «Ja, delvis» på spørsmålet om deltakelse i fadderordning.

Studentfrivillighet / Frivillig arbeid

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk4g4s1	Deltar du i organisert studentfrivillighet eller annet frivillig arbeid?	Ja / Nei
shk4g4s1a.1	Oppgi type: Idrett	Ja / Nei
shk4g4s1a.2	Oppgi type: Kulturarena	Ja / Nei

shk4g4s1a.3	Oppgi type: Studentdemokrati	Ja / Nei
shk4g4s1a.4	Oppgi type: Faglige foreninger	Ja / Nei
shk4g4s1a.5	Oppgi type: Intereseforeninger	Ja / Nei
shk4g4s1a.6	Oppgi type: Frivillig arbeid utenfor studiested/studentfrivillighet	Ja / Nei
shk4g4s1a.7	Oppgi type: Annet	Ja / Nei
shk4g4s1a1	Oppgi type	Åpent svar
shk4g4s1b	Oppgi hvor mange timer du gjennomsnittlig bruker på organisert studentfrivillighet per uke	0 timer / 1 time / 2 timer / ... / 39 timer / 40 timer eller mer

Forklaring: Oppfølgingsspørsmål om type og tidsbruk stilles kun til respondenter som svarer «Ja» på spørsmålet om studentfrivillighet eller frivillig arbeid.

Politikk og samfunn

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk4g5s1	Hvor sannsynlig er det at du kommer til å stemme ved neste stortingsvalg?	Svært usannsynlig / Ganske usannsynlig / Verken sannsynlig eller usannsynlig / Ganske sannsynlig / Svært sannsynlig
shk4g5s2	Hvor mye tillit har du til norske politikere?	Svært liten tillit / Ganske liten tillit / Verken tillit eller mistillit / Ganske stor tillit / Svært stor tillit

Disse modulene kartlegger ulike sider ved studenters erfaringer med studiestedet og studietiden. De omfatter både vurderinger av studiebyen som sosial og praktisk ramme, trivsel med faglige forhold ved studiet, erfaringer med fadderordning, deltakelse i studentfrivillighet og enkelte spørsmål om politisk deltakelse og tillit.

Delene om studiebyen dekker tilfredshet med tjenester og tilbud som helse, bolig, kollektivtransport, kultur og studentmiljø. Disse spørsmålene gir informasjon om hvordan studentene opplever studiestedet som helhetlig levekårsarena, ikke bare som utdanningsinstitusjon.

Spørsmålene om trivsel med studiet retter seg mot sentrale faglige forhold i studiehverdagen, som undervisning, arbeidsmengde, struktur, veiledning og læringsmiljø. Disse variablene kan belyse hvordan studentene vurderer kvalitet og organisering av sitt studieprogram.

Fadderordningsdelen kartlegger deltakelse og erfaringer med mottaks- og introduksjonsordninger da studenten var ny. Spørsmålene belyser både sosiale og praktiske sider ved ordningen, inkludert informasjon, sosial inkludering og opplevelsen av alkohol- og rusomfang.

Studentfrivillighetsdelen kartlegger deltakelse i organiserte aktiviteter og frivillig arbeid, hvilke typer aktiviteter studentene er involvert i, og hvor mye tid som brukes på dette. Dette gir informasjon om sosial deltakelse og engasjement ved siden av studiene.

Spørsmålene om politikk og samfunn fanger opp to sentrale dimensjoner av samfunnsdeltakelse: sannsynlighet for å stemme og tillit til norske politikere.

Sentrale SHoT-referanser

Myrtveit SM, Askeland KG, Knapstad M, Knudsen AK, Skogen JC. The Norwegian student introductory week: who takes part, and is participation associated with better social integration and satisfaction among students? *European Journal of Higher Education*. 2017;7(2):136-152. <https://doi.org/10.1080/21568235.2017.1318723>

Myrtveit SM, Askeland KG, Knudsen AK, Knapstad M, Olsen RK, Nedregård T, Skogen JC. Risky drinking among Norwegian students: associations with participation in the introductory week, academic performance and alcohol-related attitudes. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*. 2018;35(5):322-334. <https://doi.org/10.1177/1455072518793510>

Girard LC, Okolikj M, Hysing M, Sivertsen B. Lifetime prevalence of mental disorders and the costs for civic engagement among college and university students: insights from the Norwegian SHoT 2022 cohort. SSM - Mental Health. 2025;8:100519. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100519>

Begrunnelse for valg av instrument

Spørsmålene er utviklet spesielt for SHoT for å kartlegge studenters erfaringer med studiestedet, studiemiljøet og studentlivet i bred forstand. Modulen kombinerer spørsmål om faglig trivsel, sosial integrasjon og engasjement i frivillige aktiviteter med mer generelle vurderinger av studiebyen og samfunnsdeltakelse. Formålet er å gi et bredt bilde av studenters levekår og tilhørighet på studiestedet. Dette inkluderer både hvordan studentene opplever tilbudene rundt seg, hvordan de vurderer sitt studieprogram, og i hvilken grad de deltar i sosiale og demokratiske fellesskap.

Svarskalaer fra 1 til 5 analyseres ofte som ordinale variabler. I rapportering og deskriptive analyser blir flere av disse variablene også ofte omkodet til en **0-100-skala** for enklere tolkning og sammenligning mellom indikatorer. En slik lineær omkodning innebærer typisk at laveste kategori settes til 0, neste til 25, midtkategorien til 50, neste til 75 og høyeste kategori til 100. Dette brukes særlig for tilfredshets- og tillitsmålt i rapporter og figurer.

Eksempel på SPSS syntaks

Det finnes ingen standardisert totalskåre for denne modulen. Variablene brukes vanligvis som enkeltindikatorer eller som grunnlag for deskriptive sammenligninger mellom grupper. For flere av variablene med 5-punkts svarskala brukes en enkel lineær omkodning fra 1-5 til 0-100 i rapportering, for å gjøre resultatene mer intuitive å lese. Databehandling består ellers hovedsakelig av rekoding, eventuelt sammenslåing av kategorier, og deskriptiv oppsummering av enkeltvariabler.

Modifikasjoner

Flere av spørsmålene i modulen har vært inkludert i tidligere SHoT-undersøkelser, men modulen er videreutviklet over tid. Enkelte formuleringer og svaralternativer er justert, og nye spørsmål er lagt til for å dekke flere sider ved studenters erfaringer med studiebyen, studiemiljøet, fadderordning og studentfrivillighet. Modulen er derfor i kontinuerlig utvikling for bedre å fange bredden i studenters erfaringer med studiestedet og deres deltakelse i studentlivet og samfunnet.

Tilrettelegging

Navn på instrument: Tilrettelegging i studiet (SHoT-modul)

Variabel	Lødd	Svaralternativer
shk4g6s1	Mottar du individuell tilrettelegging på studiet?	Ja / Nei, men har behov / Nei, har ikke behov
shk4g6s1a.1–8	Hva er hovedårsaken(e) til at du mottar tilrettelegging?	Lese- og skrivevansker / Kortvarige helseutfordringer / Langvarige eller kroniske helseutfordringer / Omsorg for barn / Toppidrett / Politiske verv / Militærtjeneste / Annet (spesifiser)
shk4g6s1b	Vennligst spesifiser	Åpent svar
	Angi hva slags tilrettelegging: Flere kryss mulig.	
shk4g6s1c.1–5	a) Eksamen	Ekstra tid (f.eks. utvidet eksamenstid, hviletid og ammetid) / Enerom eller mindre lokale / Hvilerom / Utstyr / Annen eksamensform
shk4g6s1d.1–8	b) Undervisning og studiehverdag	Digital tilrettelegging (f.eks. streaming av undervisning) / Ulike hjelpemidler (fysisk og digitalt utstyr, programvare eller læremidler) / Fysisk tilrettelegging (f.eks. tilgang til

		hvilerm, ammerom, egen lesesalsplass) / Ekstra tid på obligatoriske arbeidskrav / Personlig studieassistent eller personlig mentor / Studere deltid / Ekstrastipend / Annet
shk4g6s1d1	Hva slags hjelp/tilrettelegging?	Åpent svar
shk4g6s1d2.1–3	c) Praksis	Kort reisevei til praksis / Utvidet praksistid / Tilrettelegging på praksisstedet
shk4g6s2	Begrenser tilstanden/sykdommen deg i studiehverdagen?	Ikke i det hele tatt / I liten grad / I noen grad / I stor grad / I svært stor grad
shk4g6s3	Er tilretteleggingen du får tilstrekkelig?	Helt tilstrekkelig / Ganske tilstrekkelig / Verken eller / Ganske utilstrekkelig / Ikke tilstrekkelig i det hele tatt
shk4g6s3a.1–4	Hva er grunnen til at du ikke mottar tilrettelegging?	Har ikke søkt / Har søkt, men fått avslag / Mangler informasjon om muligheter for å søke / Annet (spesifiser)
shk4g6s3b	Vennligst spesifiser	Åpent svar

Forklaring: Flere svaralternativer kan velges for årsaker til tilrettelegging og for typer tiltak. Spørsmål om begrensning i studiehverdagen stilles kun til studenter som oppgir helseutfordringer som årsak til tilrettelegging. Spørsmål om årsak til manglende tilrettelegging stilles kun til studenter som oppgir behov for tilrettelegging, men som ikke mottar dette.

Beskrivelse av instrument

Spørsmålene om tilrettelegging er utviklet spesielt for SHoT-undersøkelsen for å kartlegge studenters behov for og erfaringer med individuell tilrettelegging i høyere utdanning. Spørsmålene dekker både årsaker til behov for tilrettelegging og konkrete tiltak som kan gis i ulike deler av studiehverdagen, inkludert eksamen, undervisning og praksis.

Modulen inkluderer også spørsmål om opplevd funksjonsbegrensning i studiehverdagen samt studentens vurdering av om tilretteleggingen er tilstrekkelig. Studenter som oppgir å ha behov for tilrettelegging, men som ikke mottar dette, blir spurt om årsaker til dette.

Begrunnelse for valg av instrument

Spørsmålene om tilrettelegging i studiet er utviklet i samarbeid mellom Psykologisk fakultet ved Universitetet i Bergen og HK-dir (Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse). Modulen representerer en betydelig utvidelse sammenlignet med tidligere runder av SHoT-undersøkelsen. Tidligere kartlegginger har i hovedsak bestått av enkle spørsmål om hvorvidt studenter mottar tilrettelegging, mens den utvidede modulen også inkluderer informasjon om årsaker til behov for tilrettelegging, hvilke typer tiltak som gis (eksamen, undervisning og studiehverdag, samt praksis), samt studentenes vurdering av hvorvidt tilretteleggingen er tilstrekkelig. Formålet med utvidelsen er å gi et mer detaljert kunnskapsgrunnlag om behov for og bruk av tilrettelegging i høyere utdanning, og å imøtekomme etterspørsel fra relevante aktører, inkludert studentrepresentanter og støttetjenester, samt sikre at kartleggingen er oppdatert i henhold til gjeldende lovverk og praksis.

Modifikasjoner

Spørsmål om tilrettelegging har vært inkludert i tidligere SHoT-undersøkelser, men modulen er betydelig videreutviklet i SHoT 2026. Den nye versjonen inkluderer mer detaljerte spørsmål om typer tilrettelegging i ulike deler av studiet (eksamen, undervisning/studiehverdag og praksis), samt spørsmål om opplevd tilstrekkelighet av tilrettelegging og årsaker til manglende tilrettelegging blant studenter som oppgir behov.

Lese- og skrivevansker / språkvansker

1. Navn på instrument: Lese- og skrivevansker / språkvansker (SHoT-modul)

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk4g7s1	Har du noen gang fått diagnosen lese- og skrivevansker eller dysleksi?	Ja, som barn / Ja, som voksen / Nei, aldri
shk4g7s2	Har du noen gang fått diagnosen spesifikke språkvansker/språkvansker?	Ja, som barn / Ja, som voksen / Nei, aldri

Når du tenker på hvordan du bruker språket, skriftlig og muntlig, hvordan mener du disse utsagnene passer på dine ferdigheter?

Variabel	Ledd	Stemmer ikke	Stemmer delvis	Stemmer helt
shk4g7s3.1	Jeg har problemer med å fortelle, forklare eller uttrykke meg	☐	☐	☐
shk4g7s3.2	Jeg har vansker med å forstå eller oppfatte ting som blir sagt	☐	☐	☐
shk4g7s3.3	Jeg har vansker med å føre en samtale med andre	☐	☐	☐
shk4g7s3.4	Jeg bruker lenger tid enn mine medstudenter på å lese en tekst	☐	☐	☐
shk4g7s3.5	Jeg bruker lenger tid enn mine medstudenter på å utforme en tekst	☐	☐	☐
shk4g7s3.6	Jeg gjør flere skrivefeil enn mine medstudenter	☐	☐	☐
shk4g7s3.7	Jeg synes det er vanskelig å lese høyt	☐	☐	☐
		☐	☐	☐

Forklaring: De tre første leddene retter seg primært mot muntlige språkferdigheter, mens de fire siste retter seg mot lesing og skriving.

Beskrivelse av instrument

Modulen kartlegger både tidligere diagnostiserte vansker og nåværende selvrapporterte språk- og lese/skrivevansker blant studenter. Den består av to spørsmål om diagnosehistorikk og sju ledd om opplevde vansker i språkbruk, lesing og skriving.

De selvrapporterte leddene dekker både uttrykksvansker, forståelsesvansker og pragmatiske samtalevansker, samt vansker knyttet til leseflyt, tekstproduksjon, rettskriving og høytlesing. Modulen er derfor bredere enn rene dysleksimål og fanger både språk- og literacyvansker.

Begrunnelse for valg av instrument

Spørsmålene er utviklet for SHoT for å fange språk- og lese/skrivevansker i en studentpopulasjon, der slike vansker kan ha betydning for både studieprestasjoner og psykisk helse. Modulen kombinerer spørsmål om tidligere diagnose med et kort selvrapporteringsmål på aktuelle vansker.

I arbeidet med SHoT 2022 ble det utviklet en kort Language and Literacy Scale, der leddene fordelte seg i to tydelige domener: ett for språk og ett for lese/skrivevansker. Denne inndelingen samsvarer godt med innholdet i de sju leddene i modulen.

DIN HELSE

Denne delen inneholder spørsmål om selvpoplevd helse. Formålet er å gi et overordnet mål på respondentens generelle helsetilstand, slik den vurderes på undersøkelsestidspunktet.

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk5g1s1	Hvordan er helsen din nå?	Dårlig / Ikke helt god / God / Svært god

Forklaring: Enkelt mål på selvpoplevd helse som er mye brukt i befolkningsundersøkelser, blant annet i HUNT, CONOR og HUSK.

Psykiske lidelser

Navn på originalinstrument: Sykdommer og lidelser (SHoT-instrument)

Har du fått en diagnose for noen av følgende psykiske lidelser? Sett ett eller flere kryss.

Variabel	Diagnose
shk5g2s1.1	ADHD/ADD
shk5g2s1.2	Angstlidelse
shk5g2s1.3	Autismespekterforstyrrelse
shk5g2s1.4	Depressiv lidelse
shk5g2s1.5	Dissosiativ lidelse
shk5g2s1.6	Insomni (kroniske søvnvansker)
shk5g2s1.7	Personlighetsforstyrrelse
shk5g2s1.8	Psykose
shk5g2s1.9	Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)
shk5g2s1.10	Schizofreni
shk5g2s1.11	Spiseforstyrrelse
shk5g2s1.12	Tvangslidelse (OCD)
shk5g2s1.13	Tourettes syndrom
shk5g2s1.14	Annet
shk5g2s1a	Annet, spesifiser

Spesifisering

Variabler	Diagnose	Underkategorier
shk5g2s1g	ADHD/ADD	ADHD · ADD
shk5g2s1m.1– shk5g2s1m.6	Angstlidelse	GAD · agorafobi · panikklidelse · spesifikke fobier · helseangst · sosial angst
shk5g2s1s.1– shk5g2s1s.4	Autismespekter-forstyrrelse	ASF · autisme (tidligere diagnose) · Asperger · annet
shk5g2s1y.1– shk5g2s1y.5	Depressiv lidelse	MDD · dystymi · sesongdepresjon · postpartum · atypisk
shk5g2s1z.1– shk5g2s1z.3	Andre stemningslidelser	PMDD · bipolar · annet
shk5g2s1aaj.1– shk5g2s1aaj.4	Spiseforstyrrelse	anoreksi · bulimi · BED · annet

Oppfølgingsspørsmål

Variabelintervall	Diagnose
shk5g2s1h – shk5g2s1l.3	ADHD/ADD
shk5g2s1n – shk5g2s1r.3	Angstlidelse

shk5g2s1t – shk5g2s1x.3	Autismespekterforstyrrelse
shk5g2s1aa – shk5g2s1ae.3	Depresjon / stemningslidelser
shk5g2s1af – shk5g2s1aj.3	Dissosiativ lidelse
shk5g2s1ak – shk5g2s1ao.3	Insomni
shk5g2s1ap – shk5g2s1at.3	Personlighetsforstyrrelse
shk5g2s1au – shk5g2s1ay.3	Psykose
shk5g2s1az – shk5g2s1aad.3	PTSD
shk5g2s1aak – shk5g2s1aao.3	Spiseforstyrrelse
shk5g2s1aap – shk5g2s1aat.3	Tvangslidelse
shk5g2s1aau – shk5g2s1aay.3	Tourettes syndrom
shk5g2s1b – shk5g2s1f.3	Annet

Forklaring: Oppfølgingsspørsmål vises betinget av hvilke diagnoser som er valgt. Ved enkelte diagnosegrupper stilles det i tillegg spørsmål om type eller undertype av lidelsen. For alle valgte hoveddiagnoser kartlegges det om diagnosen er stilt av lege eller psykolog, alder ved første diagnose, alder ved første symptomer/plager, hvor mye tilstanden påvirker studiene, og om respondenten har fått behandling for tilstanden.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene om psykiske lidelser er utviklet som en egen SHoT-modul for å kartlegge selvrapporterte diagnoser blant studenter. Modulen starter med en flervalgsoversikt over et bredt spekter av psykiske lidelser. For hver valgt diagnose innhentes det opplysninger om diagnostisk bekreftelse fra lege eller psykolog, alder ved første diagnose, alder ved første symptomer eller plager, opplevd påvirkning på studiene og behandlingserfaring. For enkelte diagnosegrupper, som ADHD/ADD, angstlidelser, autismespekterforstyrrelser, depressive lidelser og spiseforstyrrelser, kartlegges det i tillegg hvilke undergrupper eller spesifikke diagnoser som er aktuelle.

Psykometrisk informasjon

Dette er ikke en tradisjonell psykometrisk skala med sumskåre eller delskalaer, men en modul bestående av diagnostiske enkeltindikatorer og tilhørende oppfølgingsspørsmål. Variablene analyseres derfor vanligvis hver for seg eller kombineres til bredere indikatorer, for eksempel enhver rapportert psykisk diagnose, spesifikke diagnosegrupper eller antall rapporterte diagnoser.

Begrunnelse for valg av instrument

Det er viktig å kartlegge selvrapporterte psykiske diagnoser i SHoT fordi slike opplysninger gir supplerende informasjon til symptomskalaer som HSCL-25 og kan bidra til å belyse både forekomst, debutalder, behandlingshistorikk og funksjonelle konsekvenser av psykiske lidelser blant studenter. Modulen gjør det mulig å undersøke hvordan ulike diagnoser henger sammen med studierelatert fungering, helsetjenestebruk og andre helseindikatorer. Den brede dekningen av diagnosegrupper gjør også modulen relevant i en studentpopulasjon med stor variasjon i psykiske helseutfordringer.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke en standard syntaks for skårberegning, da modulen ikke utgjør en samlet skala. Variablene analyseres vanligvis som enkeltstående indikatorer eller grupperes tematisk, for eksempel ADHD/ADD, angstlidelser, depressive lidelser eller enhver rapportert psykisk diagnose. I analyser kan det også være aktuelt å konstruere variabler for antall rapporterte diagnoser, behandlingshistorikk eller høy studiepåvirkning.

Modifikasjoner

Spørsmålene om psykiske lidelser ble først inkludert i SHoT 2018 og videreført i senere runder. I SHoT 2026 inngår de som en mer omfattende modul for selvrapporterte diagnoser. Sammenlignet med tidligere runder er modulen utvidet ved at den kombinerer informasjon om diagnose, undertype, diagnostisk bekreftelse, debutalder, opplevd påvirkning på studier og behandling i én samlet kartlegging. Listen over inkluderte lidelser er også justert noe fra SHoT 2018 til SHoT 2026.

Somatiske sykdommer

Navn på originalinstrument: Somatiske sykdommer og plager (SHoT-instrument)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Har du noen av følgende somatiske sykdommer eller plager?» Flere svar mulig.

Variabel	Diagnose / plage
shk5g2s2.1	Allergi eller intoleranse
shk5g2s2.2	Astma
shk5g2s2.3	Cerebral parese (CP)
shk5g2s2.4	Diabetes
shk5g2s2.5	Eksem
shk5g2s2.6	Endometriose
shk5g2s2.7	Epilepsi
shk5g2s2.8	Fibromyalgi
shk5g2s2.9	Hjertesykdom
shk5g2s2.10	Hørselsnedsettelse eller hørselsvansker
shk5g2s2.11	Irritabel tarm (IBS)
shk5g2s2.12	Kjønns sykdom (seksuelt overførbart infeksjon, SOI)
shk5g2s2.13	Kreft
shk5g2s2.14	Kronisk utmattelsessyndrom (ME)
shk5g2s2.15	Leddgikt (revmatoid artritt)
shk5g2s2.16	Langvarige plager etter covid-19 (long covid)
shk5g2s2.17	Migrene
shk5g2s2.18	Multipel sklerose (MS)
shk5g2s2.19	Synsvansker / synsnedsettelse
shk5g2s2.20	Annen sykdom eller plage
shk5g2s2acg	Annen sykdom eller plage, spesifiser

Spesifisering

Variabler	Diagnose	Underkategorier
shk5g2s2a.1-shk5g2s2a.6	Allergi eller intoleranse	cøliaki · helårsallergi · kontaktallergi · matallergi · matintoleranse · sesongallergi
shk5g2s2l	Cerebral parese (CP)	unilateral · bilateral
shk5g2s2q	Diabetes	type 1 · type 2 · svangerskapsdiabetes · LADA · MODY · vet ikke / usikker
shk5g2s2r.1-shk5g2s2r.6	Diabetes	insulinpenn · insulinpumpe · tabletter · måleapparat med teststrimmel · CGM · flash-måler
shk5g2s2w.1-shk5g2s2w.3	Eksem	atopisk eksem · kontakteksem · annet
shk5g2s2w1	Eksem	annet eksem, spesifiser
shk5g2s2ak.1-shk5g2s2ak.3	Epilepsi	generaliserte anfall · fokale anfall · uklassifiserbare anfall / vet ikke
shk5g2s2aw.1-shk5g2s2aw.7	Hjertesykdom	medfødt hjertefeil · hjertemuskelsykdom · hjerterytmeforstyrrelse · hjertebank · arvelig hjertesykdom · kransarteriesykdom · annet
shk5g2s2aw1	Hjertesykdom	medfødt hjertefeil, operert for dette
shk5g2s2aw2	Hjertesykdom	annet hjertesykdom, spesifiser
shk5g2s2aad.1-shk5g2s2aad.3	Hørselsnedsettelse eller hørselsvansker	døv · nedsatt hørsel · tinnitus
shk5g2s2aao.1-shk5g2s2aao.11	Kjønns sykdom (SOI)	klamydia · mycoplasma genitalium · gonorré · syfilis · herpes genitalis · kjønnsvorter · LGV · hivinfeksjon · hepatitt B · hepatitt C · annet
shk5g2s2aao1	Kjønns sykdom (SOI)	annet kjønns sykdom, spesifiser
shk5g2s2aau.1-shk5g2s2aau.10	Kreft	brystkreft · melanom · hudkreft (ikke-melanom) · hjernesvulst / hjernekreft · leukemi · lymfekreft ·

		livmorhalskreft · testikkelkreft · muskel- eller beinkreft · annet
shk5g2s2aau.1	Kreft	annen kreftform, spesifiser
shk5g2s2abp	Migrene	migrene med aura · migrene uten aura · vet ikke / usikker
shk5g2s2aca	Synsvansker / synsnedsettelse	blind · svekket syn

Oppfølgingsspørsmål

Variabelintervall	Diagnose
shk5g2s2b-shk5g2s2f.3	Allergi eller intoleranse
shk5g2s2g-shk5g2s2k.3	Astma
shk5g2s2l-shk5g2s2p.3	Cerebral parese (CP)
shk5g2s2q-shk5g2s2v.3	Diabetes
shk5g2s2aa-shk5g2s2ae.3	Eksem
shk5g2s2af-shk5g2s2aj.3	Endometriose
shk5g2s2ak.1-shk5g2s2aq.3	Epilepsi
shk5g2s2ar-shk5g2s2av.3	Fibromyalgi
shk5g2s2aw.1-shk5g2s2aac.3	Hjertesykdom
shk5g2s2aad.1-shk5g2s2aai.3	Hørselsnedsettelse eller hørselsvansker
shk5g2s2aaj-shk5g2s2aan.3	Irritabel tarm (IBS)
shk5g2s2aao.1-shk5g2s2aat.3	Kjønnsykdom (SOI)
shk5g2s2aau.1-shk5g2s2aaz.3	Kreft

Forklaring: Ved enkelte diagnosegrupper stilles det i tillegg spørsmål om type, undertype, hjelpemidler, medisinbruk eller spesifikke tilleggsforhold. For de fleste valgte hoveddiagnoser kartlegges det om diagnosen er stilt av lege eller spesialist, alder ved første diagnose, alder ved første symptomer eller plager, hvor mye tilstanden påvirker studiene, og om respondenten har fått behandling for tilstanden. Noen sykdomsgrupper har egne tilleggsspørsmål, særlig diabetes, epilepsi, hjertesykdom, hørselsvansker, migrene, kreft og kjønnsykdommer.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene om somatiske sykdommer og plager er utviklet som en egen SHoT-modul for å kartlegge selvrapporterte somatiske diagnoser og helseplager blant studenter. Den er inspirert av HUNT-undersøkelsen (Krokstad et al 2013). Modulen starter med en flervalgsoversikt over et bredt spekter av somatiske sykdommer og plager. For hver valgt tilstand innhentes det opplysninger om diagnostisk bekreftelse fra lege eller spesialist, alder ved første diagnose, alder ved første symptomer eller plager, opplevd påvirkning på studiene og behandlingserfaring. For enkelte sykdomsgrupper kartlegges det i tillegg mer spesifikke undergrupper eller kliniske forhold, som type diabetes, allergi- og intoleransetyper, epilepsiformer, hjertesykdomstyper, kreftformer, typer hørsels- eller synsvansker og ulike typer seksuelt overførbare infeksjoner

Psykometrisk informasjon

Dette er ikke en tradisjonell psykometrisk skala med sumskåre eller delskalaer, men en modul bestående av diagnostiske enkeltindikatorer og tilhørende oppfølgingsspørsmål. Variablene analyseres derfor vanligvis hver for seg eller kombineres til bredere indikatorer, for eksempel enhver rapportert somatisk sykdom, bestemte sykdomsgrupper eller antall rapporterte sykdommer/plager.

Relevante referanser

Krokstad S, Langhammer A, Hveem K, Holmen TL, Midthjell K, Stene TR, et al. Cohort profile: the HUNT study, Norway. *International Journal of Epidemiology*. 2013;42(4):968-977. <https://doi.org/10.1093/ije/dys095>

Begrunnelse for valg av instrument

Kartlegging av somatiske sykdommer og plager er viktig i SHoT fordi slike opplysninger gir utfyllende informasjon om studentenes helsesituasjon, funksjon og behandlingsbehov. Opplysningene gjør det mulig å undersøke sammenhenger mellom somatiske tilstander og studierelatert fungering, sykefravær, helsetjenesteb bruk, psykisk helse og andre helse- og levekårsforhold. Listen over sykdommer og plager er i stor grad basert på tilsvarende kartlegginger i HUNT-undersøkelsen.

Den brede dekningen av sykdomsgrupper gjør modulen egnet til å fange variasjon i somatisk helse i en studentpopulasjon.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke en standard syntaks for skårberegning, da modulen ikke utgjør en samlet skala. Variablene analyseres vanligvis som enkeltstående indikatorer eller grupperes tematisk, for eksempel allergi/intoleranse, nevrologiske tilstander, hjerte- og karsykdommer, mage-/tarmlidelser eller enhver rapportert somatisk sykdom. I analyser kan det også være aktuelt å konstruere variabler for antall rapporterte sykdommer, behandlingshistorikk, diagnostisk bekreftelse eller høy studiepåvirkning.

Modifikasjoner

Spørsmålene om somatiske sykdommer og plager har vært en del av SHoT i tidligere runder og videreføres i SHoT 2026 i en mer omfattende og systematisk modul. Sammenlignet med tidligere runder kombinerer modulen i større grad informasjon om sykdomstype, undertype, diagnostisk bekreftelse, debutalder, opplevd påvirkning på studier og behandling i én samlet kartlegging. Oversikten over sykdommer og plager er basert på en tilsvarende liste fra HUNT-undersøkelsen, men er justert og tilpasset en studentpopulasjon og yngre voksne. Enkelte sykdomsgrupper har også fått mer detaljerte oppfølgingsspørsmål.

Smerter og plager

Navn på originalinstrument: Somatic Symptom Scale-8 (SSS-8)

I løpet av de siste 7 dagene, i hvilken grad har du vært plaget av følgende problem?»

Variabel	Ledd	Ikke i det hele tatt (0)	Ganske lite (1)	Noe (2)	Ganske mye (3)	Svært mye (4)
shk5g3s1.1	Hodepine	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g3s1.2	Brystsmerter eller kortpustethet	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g3s1.3	Mageproblemer	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g3s1.4	Ryggsmerter	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g3s1.5	Smerter i armer, ben eller ledd	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g3s1.6	Svimmelhet	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g3s1.7	Søvnproblemer	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g3s1.8	Følelse av tretthet eller lite energi	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g3s1.9	Hjernetåke («brain fog»)	☐	☐	☐	☐	☐
		Daglig	Ukentlig	Månedlig	Sjeldnere	Aldri
shk5g3s2	Hvor ofte har du i løpet av de siste 4 ukene brukt smertestillende uten resept? (for eksempel Paracet, Ibux)	☐	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

SSS-8 er en kort selvrapporteringsskala som måler graden av somatiske symptomer og kroppslige plager. Skalaen består

opprinnelig av åtte ledd som dekker vanlige somatiske symptomer som smerter, mageplager, svimmelhet, tretthet og søvnproblemer. Respondentene vurderer hvor mye hvert symptom har plaget dem den siste uken på en fempunkts skala fra «ikke i det hele tatt» til «svært mye».

I SHoT er instrumentet utvidet med ett ekstra ledd om hjernetåke («brain fog»). Dette symptomet rapporteres relativt ofte i studentpopulasjoner og kan være relatert til både stress, søvnproblemer og andre helseplager. I tillegg er det inkludert et separat spørsmål om bruk av reseptfrie smertestillende legemidler de siste fire ukene.

Psykometrisk informasjon

SSS-8 har vist gode psykometrisk egenskaper i originalstudien, med god intern konsistens (Cronbachs alfa = 0,81) og støtte for en faktorstruktur med én overordnet dimensjon for somatisk symptombyrde og fire underliggende symptomfaktorer. Originalartikkelen foreslår fem alvorlighetsnivåer: 0-3 minimal, 4-7 lav, 8-11 middels, 12-15 høy og 16-32 svært høy symptombyrde. I SHoT er instrumentet utvidet med ett ekstra ledd om hjernetåke, slik at de publiserte psykometriske egenskapene formelt gjelder den opprinnelige 8-leddsversjonen.

Originalreferanser

Gierk, B., Kohlmann, S., Kroenke, K., Spangenberg, L., Zenger, M., Brähler, E., & Löwe, B. (2014). The Somatic Symptom Scale-8 (SSS-8): A brief measure of somatic symptom burden. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 399–407.

<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.12179>

Begrunnelse for valg av instrument

Somatiske symptomer er vanlige blant studenter og kan være knyttet til både psykisk helse, stress, søvnproblemer og livsstilsfaktorer. SSS-8 er et kort og validert instrument som egner seg godt i store epidemiologiske undersøkelser. Instrumentet gir et samlet mål på symptombyrde samtidig som de enkelte symptomene kan analyseres separat.

Eksempel på SPSS syntaks.

Nedenfor vises et eksempel på hvordan original SSS-8 totalskåre, faktorbaserte delskårer, samt kategorier for alvorlighetsgrad kan beregnes direkte fra originalvariablene.

* Rekoding fra 1-5 til 0-4 (SSS-8 original skåring).

RECODE

shk5g3s1.1 shk5g3s1.2 shk5g3s1.3 shk5g3s1.4 shk5g3s1.5

shk5g3s1.6 shk5g3s1.7 shk5g3s1.8

(1=0) (2=1) (3=2) (4=3) (5=4)

INTO

hodepine_re brystmerter_re mageproblemer_re ryggmerter_re armbeinledd_re

svimmelhet_re sovnproblemer_re folttrothet_re.

EXECUTE.

VARIABLE LABELS

hodepine_re "SSS-8: Hodepine (0-4)"

brystmerter_re "SSS-8: Brystmerter eller kortpustethet (0-4)"

mageproblemer_re "SSS-8: Mageproblemer (0-4)"

ryggmerter_re "SSS-8: Ryggmerter (0-4)"

armbeinledd_re "SSS-8: Smerter i armer, ben eller ledd (0-4)"

svimmelhet_re "SSS-8: Svimmelhet (0-4)"

sovnproblemer_re "SSS-8: Søvnproblemer (0-4)"

folttrothet_re "SSS-8: Tretthet eller lite energi (0-4)".

EXECUTE.

* Sumskårer.

COMPUTE SSS8total_original =

SUM.8(hodepine_re, brystmerter_re, mageproblemer_re, ryggmerter_re,

armbeinledd_re, svimmelhet_re, sovnproblemer_re, folttrothet_re).

COMPUTE SSS8gastro = SUM.1(mageproblemer_re).

COMPUTE SSS8pain = SUM.3(ryggmerter_re, hodepine_re, armbeinledd_re).

COMPUTE SSS8cardio = SUM.2(brystmerter_re, svimmelhet_re).

COMPUTE SSS8fatigue = SUM.2(sovnproblemer_re, folttrothet_re).

VARIABLE LABELS

SSS8total_original "SSS-8 total (0-32)"

SSS8gastro "SSS-8 faktor: Gastrointestinale symptomer"

SSS8pain "SSS-8 faktor: Smerter"

SSS8cardio "SSS-8 faktor: Kardiopulmonale symptomer"

SSS8fatigue "SSS-8 faktor: Fatigue".

EXECUTE.

* Kategorisering av SSS-8 totalskår (original cut-offs).

RECODE SSS8total_original

(LOWEST THRU 3 = 0)

(4 THRU 7 = 1)

(8 THRU 11 = 2)

(12 THRU 15 = 3)

(16 THRU HIGHEST = 4)

INTO SSS8total_original_kat.

VARIABLE LABELS SSS8total_original_kat "SSS-8 kategorier".

VALUE LABELS SSS8total_original_kat

0 "Ingen eller minimal"

1 "Lav"

2 "Medium"

3 "Høy"

4 "Svært høy".

EXECUTE.

Modifikasjoner

I SHoT er SSS-8 utvidet med ett ekstra ledd om hjernetåke («brain fog») for å fange opp kognitive symptomer som kan være relatert til somatisk eller psykisk belastning. I tillegg er det inkludert et spørsmål om bruk av reseptfrie smertestillende legemidler, som gir informasjon om håndtering av smerter og plager i studentpopulasjonen.

Psykiske plager

Navn på originalinstrument: The Hopkins Symptom Checklist (HSCL)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet:

«Nedenfor er en liste med symptomer eller problemer folk av og til har. Gi en vurdering av hvor mye hvert symptom var til plage eller ulempe for deg de siste 2 ukene (til og med i dag)»

Variabel	Ledd	Ikke i det hele tatt (1)	Litt (2)	En god del (3)	Svært mye (4)
shk5g4s1.1	Plutselig skremt uten grunn	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.2	Føler deg redd eller engstelig	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.3	Føler deg svimmel eller kraftløs	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.4	Nervøs eller urolig	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.5	Hjertebank	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.6	Skjelving	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.7	Føler deg anspent eller opphisset	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.8	Hodepine	☐	☐	☐	☐

shk5g4s1.9	Anfall av redsel eller panikk	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.10	Rastløshet, kan ikke sitte rolig	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.11	Føler deg slapp og uten energi	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.12	Anklager deg selv for ting	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.13	Har lett for å gråte	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.14	Tap av seksuell interesse eller lyst	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.15	Dårlig appetitt	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.16	Vanskelig for å sove	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.17	Følelse av håpløshet for fremtiden	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.18	Føler deg nedfor	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.19	Føler deg ensom	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.20	Følelse av å være fanget	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.21	Bekymrer deg for mye	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.22	Føler ikke interesse for noe	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.23	Har tanker om å ta ditt liv	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.24	Føler at alt krever stor anstrengelse	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1.25	Føler at du ikke er noe verd	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

HSCL er et selvrapporteringsinstrument for symptomer på angst og depresjon. Instrumentet ble utviklet fra Symptom Checklist-90 (SCL-90) og publisert av Derogatis og kolleger (Derogatis et al., 1974). Den mest brukte versjonen i epidemiologiske studier er HSCL-25, som består av 25 ledd som måler psykiske plager de siste 14 dagene. I tillegg til den opprinnelige versjonen finnes kortere versjoner (HSCL-10 og HSCL-5). Symptomleddene kodet på en 4-punkts skala (samme svaralternativer for alle ledd): 1 = Ikke i det hele tatt; 2 = Litt; 3 = En god del; 4 = Svært mye. Disse kortere versjonene er utviklet for bruk i store befolkningsundersøkelser og kan beregnes fra et utvalg av leddene i HSCL-25. I SHoT brukes HSCL-25 som hovedmål på psykiske plager. Instrumentet har vært inkludert i alle SHoT-undersøkelser siden 2010.

Psykometrisk informasjon

Analyser av SHoT-data har vist at HSCL-25 fungerer best som en unidimensjonal skala for psykiske plager i studentpopulasjonen (Skogen et al., 2017). En nyere studie basert på SHoT-data undersøkte hvor godt HSCL-25, HSCL-10 og HSCL-5 identifiserer diagnoser av major depressive episode (MDE) og generalized anxiety disorder (GAD) basert på CIDI-intervju. Studien viste god diagnostisk presisjon for alle tre versjonene (Sivertsen et al., 2024).

Originalreferanse

Derogatis LR, Lipman RS, Rickels K, Uhlenhuth EH, Covi L. The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): a self-report symptom inventory. Behavioral Science. 1974;19(1):1-15. <https://doi.org/10.1002/bs.3830190102>

Sentrale SHoT-referanser

Skogen JC, Overland S, Smith ORF, Aarø LE. The factor structure of the Hopkins Symptom Checklist (HSCL-25) in a student population: a cautionary tale. Scandinavian Journal of Public Health. 2017;45(4):357-365. <https://doi.org/10.1177/1403494817700287>

Sivertsen B, Skogen JC, Reneflot A, et al. Assessing diagnostic precision: adaptations of the Hopkins Symptom Checklist (HSCL-5/10/25) among tertiary-level students in Norway. Clinical Psychology in Europe. 2024;6(4):e13275. <https://doi.org/10.32872/cpe.13275>

Sivertsen B, Skogen JC, Petrie KJ, O'Connor RC, Knudsen AKS, Kirkøen B, Reneflot A, Lønning KJ, Hysing M. Mental health and suicidal ideation from 2010 to 2023 among university students: national repeated cross-sectional analysis. The British Journal of Psychiatry. 2025. <https://doi.org/10.1192/bjp.2025.435>

Begrunnelse for valg av instrument

HSCL-25 har vært brukt i alle SHoT-undersøkelser siden 2010 og muliggjør analyser av trender i psykiske helseplager blant studenter over tid. Instrumentet brukes ofte også i andre store befolkningsundersøkelser, noe som muliggjør sammenligninger med andre populasjoner.

Eksempel på SPSS syntaks

Nedenfor vises et eksempel på hvordan HSCL-25 kan beregnes i SPSS. Først beregnes en gjennomsnittsskåre basert på de 25 leddene i skalaen, der minst 13 ledd må være besvart. Deretter konstrueres en dikotomisert variabel basert på etablerte kjønnsespesifikke cut-offs (1.96 for menn og 2.20 for kvinner), som fungerer optimalt som grenseverdi i epidemiologiske analyser av psykiske plager hos studenter (Sivertsen et al., 2024).

* SPSS SYNTAX

** HSCL-25 gjennomsnittsskåre (minst 13 av 25 ledd).*

```
COMPUTE HSCL25_mean = MEAN.13(hscl1 TO hscl25).
```

```
VAR LABELS HSCL25_mean "HSCL-25 gjennomsnittsskåre".
```

```
EXECUTE.
```

** Dikotomisert variabel med kjønnsespesifikke cut-offs (kjonn_fnr = 1:menn; 2:kvinner).*

```
COMPUTE HSCL25_dichotomized = 0.
```

```
IF (kjonn_fnr = 1 AND HSCL25_mean >= 1.96) HSCL25_dichotomized = 1.
```

```
IF (kjonn_fnr = 2 AND HSCL25_mean >= 2.20) HSCL25_dichotomized = 1.
```

```
VAR LABELS HSCL25_dichotomized "HSCL-25 psykiske plager (kjønnsespesifikk cut-off)".
```

```
VAL LABELS HSCL25_dichotomized
```

```
0 "Under cut-off"
```

```
1 "Over cut-off".
```

```
EXECUTE.
```

Modifikasjoner

I SHoT 2026 er HSCL-25 supplert med seks nye spørsmål om funksjonsnedsettelse og ett om varighet av symptomene. Dette er gjort for å bringe operasjonaliseringen nærmere diagnostiske klassifikasjonsmanualer, hvor det kreves at symptomene medfører klinisk signifikant funksjonsnedsettelse.

Introduksjonstekst i spørreskjemaet:

«Virker symptomene eller plagene inn på ditt dagligliv på noen av disse områdene?»

Variabelnavn	Ledd	Ikke i det hele tatt (1)	Litt (2)	En god del (3)	Svært mye (4)
shk5g4s1a.1	Studier	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1a.2	Arbeid	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1a.3	Venner	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1a.4	Familie	☐	☐	☐	☐
shk5g4s1a.5	Hobbyer og fritidsaktiviteter	☐	☐	☐	☐

I tillegg måles varighet av symptomene med spørsmålet «Hvor lenge har du hatt slike symptomer eller plager? (shk5g4s1b)» Svaralternativ: 1) Mindre enn 1 måned, 2) 1–6 måneder, eller 3) Mer enn 6 måneder.

Tilleggsspørsmål om psykiske plager og studierelatert angst

Variabel	Ledd	Svaralternativer
----------	------	------------------

shk5g4s2.1	Har du søkt hjelp de siste 12 månedene for noe av følgende? For psykiske plager	Ja / Ja, men har ikke fått hjelp / Nei, men har vurdert / Nei, men jeg har fått hjelp ved å bruke KI (kunstig intelligens) / Nei
shk5g4s2.2	Har du søkt hjelp de siste 12 månedene for noe av følgende? For fysiske plager	Ja / Ja, men har ikke fått hjelp / Nei, men har vurdert / Nei, men jeg har fått hjelp ved å bruke KI (kunstig intelligens) / Nei
shk5g4s3	Har du eksamensangst?	Ja, svært mye / Ja, en del / I liten grad / Ikke i det hele tatt
shk5g4s4	Er du redd for muntlige fremlegg eller å ta ordet i faglige sammenhenger?	Ja, svært mye / Ja, en del / I liten grad / Ikke i det hele tatt

Forklaring: Disse spørsmålene gir supplerende informasjon om hjelpesøking, inkludert bruk av KI som alternativ støtte, samt studierelatert prestasjonsangst. Variablene analyseres vanligvis separat.

Selvskading og suicidalitet

Navn på originalinstrument: Adult Psychiatric Morbidity Survey (APMS) & Child & Adolescent Self-Harm in Europe (CASE) Study.

Variabelnavn	Lødd	Svaralternativer
shk5g5s1	Har du noen gang skadet deg selv med vilje på en eller annen måte (uten intensjon om å ta ditt eget liv)?	Ja / Nei
shk5g5s1a	Når skjedde dette sist?	Siste uken / Siste måned / Siste året / Mer enn ett år siden, men etter at jeg begynte å studere / Før jeg begynte å studere
shk5g5s1b	Hvor mange ganger har dette skjedd?	1 gang / 2 ganger / 3 ganger / 4 ganger / 5 ganger / 6 ganger / 7 ganger / 8 ganger / 9 ganger / 10 ganger eller mer
shk5g5s1c	Hvor gammel var du første gang du skadet deg selv?	Yngre enn 10 år / 10 år / 11 år / 12 år / 13 år / 14 år / 15 år / 16 år / 17 år / 18 år / 19 år / 20 år / 21 år / 22 år / 23 år / 24 år / 25 år / 26 år / 27 år / 28 år / 29 år / 30 år / 31 år / 32 år / 33 år / 34 år / 35 år
shk5g5s1d	Har du sagt til noen andre at du har skadet deg selv?	Ja / Nei
shk5g5s2	Har du noen gang seriøst tenkt på å skade deg selv med vilje (uten intensjon om å ta ditt eget liv), men ikke faktisk gjort dette?	Ja / Nei
shk5g5s2a	Når tenkte du sist på å skade deg på deg selv slik?	Siste uken / Siste måned / Siste året / Mer enn ett år siden, men etter at jeg begynte å studere / Før jeg begynte å studere
shk5g5s2b	Hvor mange ganger har du hatt slike tanker?	1 gang / 2 ganger / 3 ganger / 4 ganger / 5 ganger / 6 ganger / 7 ganger / 8 ganger / 9 ganger / 10 ganger eller mer
shk5g5s2c	Hvor gammel var du første gang du fikk denne tanken?	Yngre enn 10 år / 10 år / 11 år / 12 år / 13 år / 14 år / 15 år / 16 år / 17 år / 18 år / 19 år / 20 år / 21 år / 22 år / 23 år / 24 år / 25 år / 26 år / 27 år / 28 år / 29 år / 30 år / 31 år / 32 år / 33 år / 34 år / 35 år
shk5g5s2d	Har du sagt til noen andre at du har tenkt på å skade deg selv?	Ja / Nei
shk5g5s3	Har du noen gang forsøkt å ta ditt eget liv, ved å ta en overdose piller eller på en annen måte?	Ja / Nei
shk5g5s3a	Når forsøkte du sist å ta ditt eget liv?	Siste uken / Siste måned / Siste året / Mer enn ett år siden, men etter at jeg begynte å studere / Før jeg begynte å studere

shk5g5s3b	Hvor mange ganger har du forsøkt å ta ditt eget liv?	1 gang / 2 ganger / 3 ganger / 4 ganger / 5 ganger / 6 ganger / 7 ganger / 8 ganger / 9 ganger / 10 ganger eller mer
shk5g5s3c	Hvor gammel var du første gang du forsøkte?	Yngre enn 10 år / 10 år / 11 år / 12 år / 13 år / 14 år / 15 år / 16 år / 17 år / 18 år / 19 år / 20 år / 21 år / 22 år / 23 år / 24 år / 25 år / 26 år / 27 år / 28 år / 29 år / 30 år / 31 år / 32 år / 33 år / 34 år / 35 år
shk5g5s3d	Har du sagt til noen andre at du har forsøkt å ta ditt eget liv?	Ja / Nei
shk5g5s4	Har du noen gang seriøst tenkt på å ta ditt eget liv, men ikke faktisk forsøkt å gjøre det?	Ja / Nei
shk5g5s4a	Når tenkte du sist på å ta ditt eget liv?	Siste uken / Siste måned / Siste året / Mer enn ett år siden, men etter at jeg begynte å studere / Før jeg begynte å studere
shk5g5s4b	Hvor mange ganger har dette skjedd?	1 gang / 2 ganger / 3 ganger / 4 ganger / 5 ganger / 6 ganger / 7 ganger / 8 ganger / 9 ganger / 10 ganger eller mer
shk5g5s4c	Hvor gammel var du første gang du fikk denne tanken?	Yngre enn 10 år / 10 år / 11 år / 12 år / 13 år / 14 år / 15 år / 16 år / 17 år / 18 år / 19 år / 20 år / 21 år / 22 år / 23 år / 24 år / 25 år / 26 år / 27 år / 28 år / 29 år / 30 år / 31 år / 32 år / 33 år / 34 år / 35 år
shk5g5s4d	Har du sagt til noen andre at du har tenkt på å ta ditt eget liv?	Ja / Nei

Forklaring: Modulen skiller mellom ikke-suicidal selvskading, tanker om ikke-suicidal selvskading, selvmordsforsøk og selvmordstanker. For hvert hovedspørsmål kartlegges også tidspunkt for siste hendelse, antall ganger, alder ved første forekomst og om deltakeren har fortalt noen andre om dette.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene om selvskading og suicidalitet i SHoT bygger på enkeltledd brukt i britiske befolkningsundersøkelser og i tidligere SHoT-studier. I studien av SHoT 2018 ble livstid og siste 12 måneder for selvmordstanker, selvmordsforsøk og ikke-suicidal selvskading kartlagt med tre spørsmål hentet fra Adult Psychiatric Morbidity Survey (APMS), mens tanker om ikke-suicidal selvskading var tilpasset fra Child and Adolescent Self-Harm in Europe study (CASE). Dersom respondenten svarte ja, ble det også spurt om siste episode, antall episoder og alder ved debut. Modulen i SHoT 2026 viderefører denne hendelsesbaserte tilnærmingen og utvider den med spørsmål om hvorvidt deltakeren har fortalt noen andre om selvskading, selvskadingstanker, selvmordsforsøk eller selvmordstanker. Spørsmålene er derfor ikke utformet som en skala, men som separate indikatorer på ulike former for selvskading og suicidalitet.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene utgjør ikke en tradisjonell psykometrisk skala med sum- eller gjennomsnittsskårer. Variablene analyseres vanligvis hver for seg som indikatorer på livstidsprevalens, nylig forekomst, antall episoder og debutalder.

Originalreferanser

McManus S, Bebbington P, Jenkins R, Brugha T. Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014. NHS Digital. 2016.

Madge N, Hewitt A, Hawton K, de Wilde EJ, Corcoran P, Fekete S, van Heeringen K, De Leo D, Ystgaard M. Deliberate self-harm within an international community sample of young people: comparative findings from the Child & Adolescent Self-harm in Europe (CASE) Study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2008;49(6):667-677.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.01879.x>

Sentrale SHoT-referanser

Sivertsen B, Hysing M, Knapstad M, Harvey AG, Reneflot A, Lønning KJ, O'Connor RC. Suicide attempts and non-suicidal self-harm among university students: prevalence study. *BJPsych Open*. 2019;5(2):e26. <https://doi.org/10.1192/bjo.2019.4>

Sivertsen B, Skogen JC, Petrie KJ, O'Connor RC, Knudsen AKS, Kirkøen B, Reneflot A, Lønning KJ, Hysing M. Mental health and suicidal ideation from 2010 to 2023 among university students: national repeated cross-sectional analysis. *The British Journal of Psychiatry*. 2025. <https://doi.org/10.1192/bjp.2025.435>

Begrunnelse for valg av instrument

Selvskading og suicidalitet er alvorlige folkehelseutfordringer i studentpopulasjonen. En hendelsesbasert kartlegging gjør det mulig å skille mellom ikke-suicidal selvskading og suicidalitet, samt mellom tanker og handlinger. Dette er viktig både klinisk og epidemiologisk. Modulen gir også informasjon om når hendelsene fant sted, hvor ofte de har skjedd, debutalder og i hvilken grad deltakeren har fortalt andre om dem. Dette gir et mer nyansert bilde av fenomenene enn et enkelt ja/nei-spørsmål.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det beregnes vanligvis ikke en samlet totalskåre for denne modulen. Variablene analyseres som separate indikatorer for:

- livstidsforekomst
- nylig forekomst, for eksempel siste 12 måneder
- antall episoder eller tanker
- alder ved første forekomst
- om deltakeren har fortalt noen andre om dette

I mange analyser lages egne dikotome indikatorer for livstid og siste 12 måneder for hver av de fire hovedområdene: ikke-suicidal selvskading, tanker om ikke-suicidal selvskading, selvmordsforsøk og selvmordstanker.

Modifikasjoner

Spørsmål om selvskading og suicidalitet har vært inkludert i tidligere SHoT-undersøkelser og bygger på de samme kjerneleddene som ble brukt i SHoT 2018. I SHoT 2026 er modulen utvidet med spørsmål om hvorvidt deltakeren har fortalt noen andre om hendelsene eller tankene. Dette gir tilleggsinformasjon om åpenhet og mulig hjelpesøking.

Insomni

Navn på originalinstrument: Insomni (SHoT-instrument)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Følgende spørsmål om søvnen din gjelder hvordan du vanligvis har det nå. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden. Flere kryss er mulig.»

Variabelnavn	Ledd	
shk5g6s1.1	Innsøvningsvansker	☐
shk5g6s1.2	Oppvåkninger om natten	☐
shk5g6s1.3	For tidlig morgenoppvåkning	☐
shk5g6s1.4	Søvnighet eller trøtthet på dagtid (for eksempel dupper lett av, er sliten eller uopplagt)	☐

Spørsmålene om søvnproblemer er utformet som en avkrysningsliste der deltakerne krysser av for hvilke symptomer de opplever nå for tiden. Det gis ikke separate svaralternativer for nei, og fravær av avkryssning tolkes som at symptomet ikke er rapportert.

Hyppeghet av søvnproblemer

«Hvor mange netter eller dager i uken opplever du følgende?» (*vises kun dersom relevant problem er valgt*)

Variabelnavn	Ledd	1	2	3	4	5	6	7
shk5g6s1a	Hvor mange netter i uken opplever du innsøvningsvansker?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

shk5g6s1b	Hvor mange netter i uken opplever du oppvåkninger om natten?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g6s1c	Hvor mange dager i uken opplever du å våkne for tidlig om morgenen, uten å få sove igjen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk5g6s1d	Hvor mange dager i uken opplever du søvnighet eller trøtthet på dagtid?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Variabelnavn	Ledd	Mindre enn 1 måned (1)	1-2 måneder (2)	3-6 måneder (3)	7-11 måneder (4)	1-3 år (5)	Mer enn 3 år (6)
shk5g6s1f	Hvor lenge har du hatt slike søvnnskanser?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Insomni i SHoT operasjonaliseres ved hjelp av spørsmål om sentrale nattlige og dagtidsrelaterte symptomer på søvnnskanser. Instrumentet dekker innsovningsnskanser, oppvåkninger om natten, for tidlig morgenoppvåkning og søvnighet eller trøtthet på dagtid, samt hyppighet og varighet av plagene. Denne operasjonaliseringen er utviklet for epidemiologiske studier og tilpasset diagnostiske kriterier for insomni i DSM-5

Psykometrisk informasjon

Instrumentet utgjør ikke en tradisjonell psykometrisk skala med sum- eller gjennomsnittsskårer. I stedet brukes spørsmålene til å operasjonalisere insomni basert på diagnostiske kriterier i DSM-5. Variablene kombineres derfor til en dikotom indikator for insomni, der kriteriene omfatter hyppige nattlige søvnproblemer (innsovningsnskanser, nattlige oppvåkninger eller for tidlig oppvåkning), dagtidskonsekvenser og tilstrekkelig varighet av plagene. Denne tilnærmingen brukes ofte i epidemiologiske studier for å identifisere personer med sannsynlig insomni basert på spørreskjemaedata.

Originalreferanser

Sivertsen B, Vedaa Ø, Harvey AG, et al. Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research*. 2019.

Andre sentrale referanser;

Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2013). Sleep patterns and insomnia among adolescents: A population based study. *Journal of Sleep Research*, 22(5), 549-556. <https://doi.org/10.1111/jsr.12055>

Begrunnelse for valg av instrument

Søvnspørsmålene i SHoT er opprinnelig utviklet til Ung@Hordaland-studien (Hysing et al., 2013) og bygger på etablerte søvninstrumenter, blant annet Karolinska Sleep Questionnaire og Bergen Insomnia Scale. Instrumentet er senere tilpasset nyere diagnostiske kriterier for insomni i DSM-5.

Eksempel på SPSS syntaks.

Under vises et eksempel på hvordan insomni kan operasjonaliseres i SPSS ved bruk av originalvariablene. Insomni defineres i tråd med DSM-5 kriterier og baseres på tre komponenter: hyppige nattlige søvnproblemer (innsovningsnskanser, oppvåkninger om natten eller for tidlig morgenoppvåkning minst tre netter per uke), dagtidskonsekvenser (søvnighet eller trøtthet minst tre dager per uke) og varighet av plagene i minst tre måneder. Variablene kombineres til en dikotom indikator for insomni.

* SPSS SYNTAX

* Insomni (DSM-5 operasjonalisert).

* Manglende verdier settes til 0 dager/måneder.

COMPUTE insomnia = 0.

IF (((shk5g6s1a GE 3) OR (shk5g6s1b GE 3) OR (shk5g6s1c GE 3)) AND (shk5g6s1d GE 3) AND shk5g6s1f GE 3) insomnia = 1.

VARIABLE LABELS insomnia "Insomni (DSM-5 operasjonalisert)".

VALUE LABELS insomnia

0 "Ikke insomni"

1 "Insomni".

EXECUTE.

Modifikasjoner

Insomnispørsmålene er videreført fra tidligere SHoT-runder og bygger på samme prinsipp for operasjonalisering av insomni som i SHoT 2018 og 2022.

Andre søvnmaal

Navn på originalinstrument: Søvnmonster og søvntider (SHoT-instrument)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: ««Følgende spørsmål om søvnen din gjelder hvordan du vanligvis har det nå.»

Variabelnavn	Spørsmål
shk5g6s2	Når legger du deg vanligvis for å sove på hverdager?
	Svaralternativer: Tidspunkt fra før 20:00 til etter 04:00 (15 minutters intervaller)
shk5g6s3	Når legger du deg vanligvis for å sove i helgene?
	Svaralternativer: Tidspunkt fra før 20:00 til etter 04:00 (15 minutters intervaller)
shk5g6s4	Når står du vanligvis opp om morgenen på hverdager?
	Svaralternativer: Tidspunkt fra før 05:00 til etter 13:00 (15 minutters intervaller)
shk5g6s5	Når står du vanligvis opp om morgenen i helgene?
	Svaralternativer: Tidspunkt fra før 05:00 til etter 13:00 (15 minutters intervaller)
shk5g6s6	Hvor lang tid går det vanligvis fra du legger deg til du sovner?
	Svaralternativer: 0 minutter til mer enn 3 timer
shk5g6s7	Hvor lenge er du vanligvis våken i løpet av natten etter at du først har sovnet?
	Svaralternativer: 0 minutter til mer enn 7 timer
shk5g6s8	Hvor mange timer søvn trenger du for å føle deg uthvilt?
	Svaralternativer: Mindre enn 4 timer til mer enn 13 timer
shk5g6s9	Hvor ofte forsover du deg til studiene?
	Svaralternativer: Aldri til hver dag
shk5g6s10	Hvor ofte har du i løpet av de siste 4 ukene brukt reseptfrie sovemidler?
	Svaralternativer: Daglig til ikke brukt siste 4 uker
shk5g6s11	Hvor ofte har du i løpet av de siste 4 ukene brukt sovemidler på resept?
	Svaralternativer: Daglig til ikke brukt siste 4 uker

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Denne delen av søvnmodulen kartlegger søvnmonster og døgnrytme blant studenter gjennom spørsmål om leggetid, oppståingstid, innsovningstid, våkentid om natten og opplevd søvnbehov. Spørsmålene gjør det mulig å beskrive både tidspunkt for søvn, total søvnlengde og variasjon i søvnmonster mellom hverdager og helg.

Flere av spørsmålene ble opprinnelig utviklet til Ung@Hordaland-studien (Hysing et al., 2013), og er basert på prinsippene fra Consensus Sleep Diary (Carney et al, 2012), men er tilpasset spørreskjemaformat og store epidemiologiske undersøkelser. Denne tilnærmingen gjør det mulig å beregne flere sentrale søvnindikatorer basert på selvrapporterte

søvntider, inkludert søvnlangde, søvneffektivitet og døgnrytmeforskyvning.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene utgjør ikke en tradisjonell psykometrisk skala med sum- eller gjennomsnittsskårer. I stedet brukes variablene til å beregne ulike søvnindikatorer basert på rapporterte søvntider og søvnrelaterte variabler. Dette inkluderer blant annet søvnlangde, tid i sengen, søvneffektivitet, sosial jetlag og forskjeller i søvntider mellom hverdager og helg. Slike beregninger er vanlig i epidemiologiske studier av søvn og bygger på samme prinsipper som i søvndagbøker brukt i klinisk og eksperimentell søvnforskning.

Originalreferanser

Sivertsen B, Vedaa Ø, Harvey AG, et al. Sleep patterns and insomnia in young adults: a national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research*. 2019;28(2):e12790. <https://doi.org/10.1111/jsr.12790>

Sentrale SHoT-referanser

Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Lundervold AJ, Sivertsen B. Sleep patterns and insomnia among adolescents: a population based study. *Journal of Sleep Research*. 2013;22(5):549-556. <https://doi.org/10.1111/jsr.12055>

Carney CE, Buysse DJ, Ancoli-Israel S, Edinger JD, Krystal AD, Lichstein KL, Morin CM. The Consensus Sleep Diary: standardizing prospective sleep self-monitoring. *Sleep*. 2012;35(2):287-302. <https://doi.org/10.5665/sleep.1642>

Begrunnelse for valg av instrument

Kartlegging av søvnmonster er sentralt i studier av studenthelse, ettersom studenter ofte har uregelmessige døgnrytmer, sen leggetid og betydelige forskjeller mellom søvn på hverdager og i helger. Spørsmålene gjør det mulig å analysere både søvnlangde, døgnrytme og variasjon i søvnmonster. Ved å inkludere informasjon om leggetid, oppståingstid, innsovningstid og våkentid kan man beregne flere sentrale søvnindikatorer som søvnlangde, søvneffektivitet og sosial jetlag. Slike mål gir mer detaljerte beskrivelser av søvnmonster enn enkle enkeltpørsmål og er derfor særlig nyttige i epidemiologiske studier av studentpopulasjoner.

Eksempel på SPSS syntaks.

Spørsmålene om søvntider følger i stor grad prinsippene fra Consensus Sleep Diary, men er tilpasset spørreskjemaformat. Basert på rapportert leggetid, oppståingstid, innsovningstid og våkentid kan flere sentrale søvnvariabler beregnes.

- **Tid i sengen:** Tid i sengen beregnes som forskjellen mellom oppståingstid og leggetid.
- **Søvnlangde:** Søvnlangde beregnes ved å trekke fra innsovningstid og våkentid etter innsovning fra tiden i sengen.
- **Søvnlangde** = tid i sengen - innsovningstid - våkentid om natten.
- **Søvneffektivitet:** Søvneffektivitet beregnes som andelen av tiden i sengen som faktisk brukes til søvn $((\text{søvnlangde} / \text{tid i sengen}) \times 100)$.
- **Søvnunderskudd:** Søvnunderskudd kan beregnes ved å sammenligne rapportert søvnlangde med oppgitt søvnbehov.
- **Forskjeller mellom hverdager og helg:** Ved å sammenligne leggetid, oppståingstid og søvnlangde mellom hverdager og helg kan man beregne indikatorer på døgnrytmeforskyvning, for eksempel sosial jetlag.

Full SPSS syntaks presenteres ikke i instruksjonsdokumentet på grunn av plasshensyn, da beregningene krever omfattende håndtering av klokkeslett og døgnskifte.

Søvnvaner og mobiltelefon

Navn på originalinstrument: Søvnvaner og mobiltelefon (SHoT-instrument)

Spørsmålene inngår som en del av søvnmodulen i SHoT 2026 og har ingen egen introduksjonstekst.

Variabelnavn	Spørsmål
shk5g6s12	Hvor mange kvelder per uke slår du av varsler eller setter søvnmodus på telefonen før du legger deg?
	Svaralternativer: 0 til 7 kvelder per uke
shk5g6s13	Hvor mange netter per uke sjekker du telefonen i løpet av natten?
	Svaralternativer: 0 til 7 netter per uke
shk5g6s14	Hvor pleier du vanligvis å ha telefonen når du sover?
	Svaralternativer: I sengen / På nattbordet / Et annet sted i rommet / I et annet rom
shk5g6s15	Hvor ofte hender det at du våkner av telefonen etter at du har sovnet?
	Svaralternativer: Aldri / Sjelden / 1-3 ganger per uke / 4-7 ganger per uke / Flere ganger per natt

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene om mobiltelefon og søvnvaner er utviklet spesifikt for SHoT 2026. De kartlegger mobilrelatert atferd som kan være relevant for søvn, inkludert bruk av søvnmodus eller varsler før leggetid, nattlig telefonsjekking, hvor telefonen oppbevares under søvn, og om telefonen fører til oppvåkning etter innsovning. Instrumentet er laget for å fange konkrete og lett gjenkjennelige søvnrelaterte mobilvaner blant studenter. Spørsmålene analyseres vanligvis som enkeltindikatorer på mobilrelaterte søvnvaner.

Psykometrisk informasjon

Ettersom instrumentet er nytt i SHoT 2026, foreligger det foreløpig ingen publiserte psykometriske analyser av disse spørsmålene.

Begrunnelse for valg av instrument

Spørsmålene ble utviklet spesielt for SHoT 2026 fordi det så langt ikke finnes etablerte skalaer som på en god måte fanger mobiltelefonrelaterte søvnvaner i studentpopulasjoner. De ble inkludert fordi mobiltelefonbruk er svært utbredt blant studenter og fordi det er økende oppmerksomhet om hvordan varsler, nattlig bruk og tilgjengelighet av telefonen kan påvirke søvn og søvnkvalitet, og dagtidsfungering.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke en standard syntaks for skårberegning, da spørsmålene ikke utgjør en samlet skala. Variablene analyseres vanligvis som enkeltstående indikatorer eller kategoriseres ved behov.

Modifikasjoner

Spørsmålene er utviklet spesielt for SHoT 2026 og har ikke vært brukt i tidligere SHoT-runder.

PSYKOSOSIALE FORHOLD

Denne delen av spørreskjemaet omfatter sentrale psykososiale forhold blant studenter, inkludert ensomhet, livskvalitet, perfeksjonisme, opplevd diskriminering, seksuell trakassering, seksuell helse og opplevelse av å ha betydning for andre. Samlet belyser modulene både sosial tilhørighet, subjektivt velvære, mellommenneskelige belastninger og psykologiske risikofaktorer, og gir et bredt grunnlag for å undersøke hvordan psykososiale forhold henger sammen med helse, trivsel og studiehverdag.

Ensomhet

Navn på originalinstrument: Three-Item Loneliness Scale (T-ILS)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «For hvert spørsmål under, kryss av for hvor ofte du har følt det slik i løpet av det siste året:»

Variabelnavn	Ledd	Aldri (1)	Sjelden (2)	Noen ganger (3)	Ofte (4)	Svært ofte (5)
shk6g1s1.1	Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med?	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g1s1.2	Hvor ofte føler du deg utenfor?	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g1s1.3	Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?	☐	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Three-Item Loneliness Scale (T-ILS) er en kortversjon av UCLA Loneliness Scale, utviklet for bruk i store befolkningsundersøkelser hvor det er behov for korte og robuste mål på ensomhet. Skalaen består av tre spørsmål som måler sentrale aspekter ved subjektiv ensomhet: mangel på sosial tilhørighet, følelsen av å være utenfor og opplevelsen av sosial isolasjon. Hvert ledd besvares på en fempunkts skala: 1 = Aldri; 2 = Sjelden; 3 = Noen ganger; 4 = Ofte; 5 = Svært ofte. Total skåre beregnes vanligvis som summen av de tre leddene eller som gjennomsnittsskåre. Høyere skåre indikerer høyere grad av opplevd ensomhet. Skalaen er utviklet fra den lengre UCLA Loneliness Scale og er validert i flere befolkningsstudier. Den korte versjonen er særlig egnet i epidemiologiske studier hvor spørreskjemabelastningen må holdes lav.

Psykometrisk informasjon

Tidligere studier har vist at T-ILS har gode psykometriske egenskaper til tross for det lave antallet ledd. Skalaen viser høy korrelasjon med den opprinnelige UCLA Loneliness Scale og god intern konsistens i befolkningsstudier. Analyser av SHoT-data har vist at T-ILS fungerer godt som en unidimensjonal skala for opplevd ensomhet blant studenter. Skalaen har også vist forventede sammenhenger med psykiske plager.

Originalreferanse

Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Cacioppo JT. A short scale for measuring loneliness in large surveys: results from two population-based studies. *Research on Aging*. 2004;26(6):655-672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>

Sentrale SHoT-referanser

Hysing M, Petrie KJ, Bøe T, Lønning KJ, Sivertsen B. Only the lonely: a study of loneliness among university students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*. 2020;2(1):e2781. <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i1.2781>

Hysing M, Petrie KJ, Harvey AG, Lønning KJ, Sivertsen B. Loneliness across the COVID-19 pandemic: risk factors in Norwegian young people. *Clinical Psychology in Europe*. 2023;5(3):e10483. <https://doi.org/10.32872/cpe.10483>

Hysing M, Petrie KJ, Harvey AG, Sivertsen B. From loneliness to depression: a longitudinal diagnostic study among Norwegian university students. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2025. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02989-y>

Begrunnelse for valg av instrument

T-ILS er en kort og validert skala som egner seg godt i store spørreskjemabaserte studier hvor spørreskjemabelastningen må begrenses. Skalaen fanger opp sentrale dimensjoner av subjektiv ensomhet og har vist gode psykometriske egenskaper i flere befolkningsstudier. Instrumentet brukes i en rekke epidemiologiske undersøkelser internasjonalt og muliggjør dermed sammenligning med andre studier. I SHoT har T-ILS blitt for å måle ensomhet blant studenter siden 2018.

Eksempel på SPSS syntaks.

Svarene kan analyseres både itemvis og som en sumskåre, der høyere skår indikerer mer ensomhet. I tidligere SHoT-analyser er ensomhet ofte behandlet kategorisk, for eksempel ved å identifisere deltakere som rapporterer ofte eller svært ofte på ett eller flere av spørsmålene, eller ved å dele total skåre i kvintiler for å undersøke dose-respons sammenhenger med psykisk helse.

* T-ILS.

VARIABLE LABELS

shk6g1s1.1 "T-ILS: Savner noen å være sammen med"

shk6g1s1.2 "T-ILS: Føler deg utenfor"

shk6g1s1.3 "T-ILS: Føler deg isolert fra andre".

* Sum, minst 2 av 3 besvart.

COMPUTE tils_sum = SUM.2(shk6g1s1.1, shk6g1s1.2, shk6g1s1.3).

VARIABLE LABELS tils_sum "T-ILS 3: Sumskåre (minst 2 av 3 ledd)"

* Sumskåre, krever 3 av 3.

COMPUTE ensomhet_sum = SUM.3(shk6g1s1.1, shk6g1s1.2, shk6g1s1.3).

VARIABLE LABELS ensomhet_sum "T-ILS: Ensomhet (totalskåre)".

* Ofte eller svært ofte på alle ledd.

COMPUTE ensomhet_all = \$SYSMIS.

IF (shk6g1s1.1 <= 3 AND shk6g1s1.2 <= 3 AND shk6g1s1.3 <= 3) ensomhet_all = 0.

IF (shk6g1s1.1 >= 4 AND shk6g1s1.2 >= 4 AND shk6g1s1.3 >= 4) ensomhet_all = 1.

exe.

VARIABLE LABELS ensomhet_all "Ensomhet (ofte eller svært ofte på alle ledd)".

VALUE LABELS ensomhet_all

0 "Aldri, sjelden, av og til"

1 "Ofte eller svært ofte".

EXECUTE.

Modifikasjoner

I SHoT 2026 er T-ILS supplert med to tilleggsspørsmål knyttet til sosial støtte og sosial tilknytning i studentmiljøet. Det første spørsmålet måler hvor ofte studenter bruker kunstig intelligens som en form for sosial støtte når de føler seg alene. Bakgrunnen for dette tilleggset er den økende utbredelsen av generative KI-verktøy og behovet for å undersøke om

slike teknologier brukes som en form for sosial eller emosjonell støtte. **«Hvor ofte bruker du kunstig intelligens (f.eks. ChatGPT) som sosial støtte når du føler deg alene?»** (shk6g1s1.4). Som for T-ILS besvares leddet på en fempunkts skala: 1 = Aldri; 2 = Sjelden; 3 = Noen ganger; 4 = Ofte; 5 = Svært ofte.

Det andre spørsmålet har blitt brukt siden 2018 og måler opplevd sosial integrasjon i studentmiljøet gjennom vurdering av antall venner på studiestedet. Spørsmål i spørreskjemaet er: **«I hvilken grad føler du at du har nok venner på studiestedet ditt?»** (shk6g1s2). Svaralternativ: 1-Jeg har mange venner; 2-Jeg har en del venner; 3-Jeg har få venner; 4-Jeg har ingen venner. Disse spørsmålene inngår ikke i den opprinnelige T-ILS-skalaen og inngår ikke i beregningen av T-ILS-skåren. De analyseres separat som indikatorer på sosial støtte og sosial integrasjon i studentmiljøet.

Livskvalitet

Navn på originalinstrument: Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Nedenfor står fem påstander om livet ditt. For hver påstand skal du angi hvor godt den stemmer for deg?»

Variabelnavn	Ledd	Stemmer dårlig (1)	2	3	4	5	6	Stemmer perfekt (7)
shk6g2s1.1	På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g2s1.2	Livsbedingungen mine er svært gode	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g2s1.3	Jeg er fornøyd med livet mitt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g2s1.4	Så langt har jeg fått det viktigste jeg har ønsket meg i livet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g2s1.5	Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandret på noe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Satisfaction With Life Scale (SWLS) er en kort skala utviklet for å måle global kognitiv vurdering av egen livskvalitet. Skalaen består av fem ledd som måler i hvilken grad individer opplever tilfredshet med livet sitt som helhet. Instrumentet fokuserer på den kognitive komponenten av subjektivt velvære, og skiller seg dermed fra mål som primært måler emosjonelle tilstander eller affekt. Hvert ledd besvares på en syvpunkts skala fra 1 = Stemmer dårlig til 7 = Stemmer perfekt. Total skåre beregnes vanligvis som summen av de fem leddene eller som gjennomsnittsskåre. Høyere skåre indikerer høyere grad av livstilfredshet. SWLS er et av de mest brukte instrumentene for å måle subjektiv livskvalitet i psykologisk og epidemiologisk forskning. Skalaen har blitt validert i en rekke befolkningsstudier og oversatt til mange språk.

Psykometrisk informasjon

Tidligere studier har vist at SWLS fungerer godt som en unidimensjonal skala for global livstilfredshet. Intern konsistens ligger typisk mellom $\alpha = 0.80$ og 0.90 i ulike studier. Skalaen har også vist gode psykometriske egenskaper i studentpopulasjoner og i befolkningsbaserte undersøkelser.

Originalreferanse

Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment. 1985;49(1):71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Begrunnelse for valg av instrument

SWLS er en kort og hyppig brukt skala for måling av global livstilfredshet og egner seg godt i store spørreskjemabaserte studier hvor spørreskjemabelastningen må begrenses. Instrumentet fanger opp en sentral dimensjon av global livskvalitet og brukes i et stort antall internasjonale studier. Bruken av SWLS gjør det derfor mulig å sammenligne resultater fra SHoT med andre studier i Norge og internasjonalt.

Eksempel på SPSS syntaks.

Svarene kan analyseres vanligvis som en sumskåre, der høyere skåre indikerer høyere livstilfredshet. Total skåre beregnes vanligvis ved å summere de fem leddene (mulig skåre 5 til 35) eller ved å beregne gjennomsnittsskåre. I analyser kan livstilfredshet behandles som en kontinuerlig variabel eller kategoriseres i nivåer av livstilfredshet.

* SPSS SYNTAX*

* Totalskåre SWLS basert på originalvariabler.

```
COMPUTE livskvalitet_sum = SUM.5(shk6g2s1.1m, shk6g2s1.2, shk6g2s1.3, shk6g2s1.4, shk6g2s1.5).
```

VARIABLE LABELS livskvalitet_sum "Livskvalitet (SWLS totalskåre)".
EXECUTE.

* 6 kategorier basert på etablerte SWLS cutoffs.

RECODE livskvalitet_sum
(LOWEST THRU 9 = 0)
(10 THRU 14 = 1)
(15 THRU 19 = 2)
(20 THRU 24 = 3)
(25 THRU 29 = 4)
(30 THRU HIGHEST = 5)
INTO livskvalitet_sum_kat.

VARIABLE LABELS livskvalitet_sum_kat "Livskvalitet totalt (6 kategorier)".
VALUE LABELS livskvalitet_sum_kat
0 "Extremely dissatisfied"
1 "Dissatisfied"
2 "Slightly dissatisfied"
3 "Slightly satisfied"
4 "Satisfied"
5 "Extremely satisfied".
EXECUTE.

Modifikasjoner

I SHoT er SWLS inkludert uten endringer i antall ledd eller svaralternativer sammenlignet med originalinstrumentet. Skalaen brukes i sin opprinnelige form med fem ledd og syvpunkts svarskala. Ingen modifikasjoner av skåringsprosedyre eller formuleringer er gjort.

Perfeksjonisme

Navn på originalinstrument: Eating Disorder Inventory - Perfectionism subscale (EDI-P)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Hvor godt stemmer følgende utsagn for deg:»

Variabelnavn	Ledd	Alltid (1)	Svært ofte (2)	Ofte (3)	Iblant (4)	Sjelden (5)	Aldri (6)
shk6g3s1.1	Jeg gjør alt jeg kan for ikke å skuffe foreldrene mine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g3s1.2	Jeg hater å ikke være best	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g3s1.3	Mine foreldre forventer at jeg skal gjøre ting perfekt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g3s1.4	Dersom jeg ikke kan gjøre ting perfekt kan jeg like gjerne la være	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g3s1.5	Jeg har veldig høye mål for meg selv	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk6g3s1.6	Bare de beste resultater er gode nok	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Perfeksjonisme er målt ved hjelp av perfeksjonisme-subskalaen fra Eating Disorder Inventory (EDI). Skalaen ble opprinnelig utviklet for å måle personlighetstrekk knyttet til perfeksjonisme i kliniske og ikke-kliniske populasjoner, men har senere blitt brukt i et bredt spekter av psykologiske og epidemiologiske studier. EDI-P består av seks ledd som måler perfeksjonistiske holdninger og forventninger, inkludert høye personlige standarder, frykt for å gjøre feil og opplevde krav

fra andre. Ledd besvares på en seks-punkts Likert-skala fra aldri til alltid. Skalaen kan analyseres både som en totalskåre og som to treledds delskalaer som reflekterer to sentrale dimensjoner av perfeksjonisme:

1. *Self-Oriented Perfectionism (SOP)*: tendensen til å sette svært høye standarder for seg selv
2. *Socially Prescribed Perfectionism (SPP)*: opplevelsen av at andre forventer perfeksjon

Høyere skår indikerer høyere grad av perfeksjonisme. Skalaen kan beregnes enten som sumskåre eller gjennomsnittsskåre.

Psykometrisk informasjon

EDI-P har vist gode psykometriske egenskaper i både kliniske og ikke-kliniske utvalg. Studier har rapportert tilfredsstillende intern konsistens og forventede sammenhenger med psykiske helseutfall som depresjon, angst og spiseforstyrrelser. Selv korte delskalaer på tre ledd kan gi akseptabel reliabilitet i store epidemiologiske studier.

Originalreferanse

Garner DM. Eating Disorder Inventory-2: professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources. 1991.

Andre sentrale referanser

Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990;14(5):449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>

Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991;60(3):456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

Begrunnelse for valg av instrument

EDI-P er et kort og veletablert mål på perfeksjonisme som egner seg godt i store spørreskjemabaserte studier. Instrumentet fanger opp både personlige perfeksjonistiske standarder og opplevde forventninger fra andre, to dimensjoner som har vist sammenheng med psykisk helse. Skalaen er særlig relevant i studentpopulasjoner, hvor akademiske prestasjonskrav og sosial sammenligning kan bidra til høye perfeksjonistiske standarder. Den korte lengden gjør instrumentet godt egnet i epidemiologiske undersøkelser med begrenset spørreskjematid.

Eksempel på SPSS syntaks.

Nedenfor vises et eksempel på hvordan perfeksjonisme (EDI-P) kan beregnes i SPSS ved bruk av originalvariablene. Skalaen består av seks ledd der høyere verdi indikerer høyere grad av perfeksjonisme. Reversering av svarskalaen gjøres direkte i beregningen. Det beregnes både delskalaer for self-oriented perfectionism (SOP) og socially prescribed perfectionism (SPP), samt en samlet totalskåre.

```
* =====.
* Reverse EDI-P items so higher scores indicate more perfectionism.
* Reversed coding:
* 0 = Aldri, 1 = Sjelden, 2 = Iblant, 3 = Ofte, 4 = Svært ofte, 5 = Alltid.
* =====.
```

```
RECODE shk6g3s1.1 shk6g3s1.2 shk6g3s1.3 shk6g3s1.4 shk6g3s1.5 shk6g3s1.6
(1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1) (6=0) (ELSE=SYSMIS)
INTO perfeksjonisme1re perfeksjonisme2re perfeksjonisme3re
    perfeksjonisme4re perfeksjonisme5re perfeksjonisme6re.
EXECUTE.
```

VARIABLE LABELS

```
perfeksjonisme1re "Jeg gjør alt jeg kan for ikke å skuffe foreldrene mine, reversed 0-5"
perfeksjonisme2re "Jeg hater å ikke være best, reversed 0-5"
perfeksjonisme3re "Mine foreldre forventer at jeg skal gjøre ting perfekt, reversed 0-5"
perfeksjonisme4re "Dersom jeg ikke kan gjøre ting perfekt kan jeg like gjerne la være, reversed 0-5"
perfeksjonisme5re "Jeg har veldig høye mål for meg selv, reversed 0-5"
perfeksjonisme6re "Bare de beste resultater er gode nok, reversed 0-5".
```

VALUE LABELS

perfeksjonisme1re perfeksjonisme2re perfeksjonisme3re
perfeksjonisme4re perfeksjonisme5re perfeksjonisme6re
0 "Aldri"
1 "Sjelden"
2 "Iblant"
3 "Ofte"
4 "Svært ofte"
5 "Alltid".

FORMATS

perfeksjonisme1re perfeksjonisme2re perfeksjonisme3re
perfeksjonisme4re perfeksjonisme5re perfeksjonisme6re
(F1.0).

```
* =====.
* Create EDI-P subscales and total score.
*
* SOP = Self-Oriented Perfectionism:
* "Jeg hater å ikke være best"
* "Dersom jeg ikke kan gjøre ting perfekt kan jeg like gjerne la være"
* "Jeg har veldig høye mål for meg selv"
*
* SPP = Socially Prescribed Perfectionism:
* "Jeg gjør alt jeg kan for ikke å skuffe foreldrene mine"
* "Mine foreldre forventer at jeg skal gjøre ting perfekt"
* "Bare de beste resultater er gode nok"
*
* With 0-5 item coding:
* SOP range = 0-15
* SPP range = 0-15
* EDI-P total range = 0-30
* =====.
```

```
IF (NVALID(perfeksjonisme2re, perfeksjonisme4re, perfeksjonisme5re) = 3)
  EDI_SOPre = SUM(perfeksjonisme2re, perfeksjonisme4re, perfeksjonisme5re).
```

```
IF (NVALID(perfeksjonisme1re, perfeksjonisme3re, perfeksjonisme6re) = 3)
  EDI_SPPre = SUM(perfeksjonisme1re, perfeksjonisme3re, perfeksjonisme6re).
```

```
IF (NVALID(perfeksjonisme1re, perfeksjonisme2re, perfeksjonisme3re,
  perfeksjonisme4re, perfeksjonisme5re, perfeksjonisme6re) = 6)
  EDI_sumre = SUM(perfeksjonisme1re, perfeksjonisme2re, perfeksjonisme3re,
    perfeksjonisme4re, perfeksjonisme5re, perfeksjonisme6re).
```

VARIABLE LABELS

```
EDI_SOPre "EDI-P Self-Oriented Perfectionism, reversed sum score 0-15"
EDI_SPPre "EDI-P Socially Prescribed Perfectionism, reversed sum score 0-15"
EDI_sumre "EDI-P total perfectionism, reversed sum score 0-30".
```

```
FORMATS EDI_SOPre EDI_SPPre EDI_sumre (F2.0).
EXECUTE.
```

Modifikasjoner

Instrumentet har vært uendret siden det først ble inkludert i SHoT-undersøkelsen i 2018.

Trakassering og diskriminering

Navn på instrument: Trakassering og diskriminering (SHoT-modul)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Har du i løpet av de siste 12 månedene personlig følt deg diskriminert eller trakassert på grunn av følgende årsaker: Kryss av for det du eventuelt har opplevd.»

Variabel	Lødd	Svaralternativer
shk6g4s1.1	Nei, jeg har ikke opplevd diskriminering	☐
shk6g4s1.2	Etnisitet/hudfarge/nasjonal opprinnelse	☐
shk6g4s1.3	Språk, dialekt eller aksent	☐
shk6g4s1.4	Religion eller livssyn	☐
shk6g4s1.5	Kjønn	☐
shk6g4s1.6	Kjønnsidentitet eller kjønnsuttrykk	☐
shk6g4s1.7	Seksuell orientering	☐
shk6g4s1.8	Psykisk helse eller diagnose	☐
shk6g4s1.9	Somatisk sykdom eller kronisk tilstand	☐
shk6g4s1.10	Funksjonsnedsettelse	☐
shk6g4s1.11	Alder	☐
shk6g4s1.12	Vekt/kropp/størrelse/utseende	☐
shk6g4s1.13	Sosial eller faglig tilhørighet (studieprogram, fagmiljø e.l.)	☐
shk6g4s1.14	Politiske meninger/ytringer	☐
shk6g4s1.15	Annet (spesifiser)	☐
shk6g4s1a	Vennligst spesifiser hvilken annen årsak	Åpent svar

Forklaring: Flere svaralternativer kan velges. Spørsmålet kartlegger selvopplevd diskriminering eller trakassering de siste 12 månedene på ulike grunnlag.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Modulen kartlegger selvrapportert opplevelse av diskriminering og trakassering i løpet av de siste 12 månedene. Respondentene angir om de har opplevd dette på grunn av ulike sosiale, demografiske og helserelaterte kjennetegn, i et flersvarsformat der flere årsaker kan krysses av. Hvert diskrimineringsgrunnlag kodes som en egen dikotom variabel og behandles som separate domener i analyser. Samtidig åpner formatet for å beregne samlede mål, for eksempel antall rapporterte diskrimineringsgrunnlag. Spørsmålet er formulert som en generell vurdering av opplevd diskriminering eller trakassering, uten spesifisering av kontekst eller hyppighet. Dette gir et bredt mål på eksponering, men innebærer også at svarene reflekterer både faktiske hendelser og subjektiv opplevelse av diskriminering.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene utgjør ikke en tradisjonell skala, men et selvrapporteringsmål med flere avkrysningsalternativer tilpasset studentpopulasjonen. Variablene analyseres som enkeltindikatorer eller kombineres til samlevariabler, for eksempel antall rapporterte diskrimineringsgrunnlag.

Sentrale referanser

Sivertsen B, Bang L, Kirkøen B. Discrimination and the risk of depression among university students: a national longitudinal study using diagnostic data. *Journal of Affective Disorders*. 2026;395:120767. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120767>

Begrunnelse for valg av instrument

Spørsmål om diskriminering er inkludert for å kartlegge en sentral sosial risikofaktor for psykisk helse. Tidligere analyser av SHoT-data viser at opplevd diskriminering er vanlig blant studenter og at eksponering er assosiert med økt risiko for psykiske lidelser, særlig depresjon (Sivertsen et al, 2026).

Det er også vist en tydelig dose-respons sammenheng, der risikoen for depresjon øker med antall ulike diskrimineringsgrunnlag som rapporteres. Modulen er derfor utformet for å fange flere diskrimineringsdimensjoner

samtidig, noe som gjør det mulig å studere både enkeltformer for diskriminering og kumulative effekter. Dette er særlig relevant i studentpopulasjoner, hvor flere identitetsdimensjoner ofte er i utvikling og kan være gjenstand for sosial belastning. Valget av et enkelt og bredt selvrapporterings spørsmål gjør det mulig å inkludere diskriminering som en del av en større epidemiologisk kartlegging, samtidig som det gir fleksibilitet i analyser av både enkeltområder og samlet eksponering.

Eksempel på SPSS syntaks

Det finnes ingen standardisert skåring for denne modulen. Variablene brukes vanligvis som enkeltindikatorer eller kombineres til samlevariabler. En vanlig tilnærming er å lage en samlet indikator for opplevd diskriminering basert på ett eller flere «Ja»-svar på de spesifikke årsakene. Databehandling består ellers av rekoding og summering av dikotome variabler.

Modifikasjoner

Modulen ble utviklet for første gang i SHoT 2022 og bygger på tidligere spørsmål om diskriminering, men er utvidet for SHoT 2026 for å dekke flere relevante diskrimineringsgrunnlag i studentpopulasjonen. Spørsmålene er tilpasset for å gi et bredere og mer nyansert bilde av opplevd diskriminering og trakassering blant studenter.

Seksuell trakassering

Navn på originalinstrument: Seksuell trakassering (SHoT-instrument)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «*Med seksuell trakassering mener vi uønsket seksuell oppmerksomhet som oppleves krenkende, ubehagelig eller plagsom.*»

Deltakerne ble spurt om de hadde opplevd følgende former for seksuell trakassering:

Verbal trakassering:

- Seksuelle hentydninger og forslag, kommentarer om kropp, utseende eller privatliv (shk6g5s1.1)

Ikke-verbal trakassering

- Nærgående blikk eller kroppsbevegelser (shk6g5s2.1)
- Vist seksuelle bilder eller materiale, inkludert digitalt (shk6g5s2.2)
- Blotting eller tilsvarende (shk6g5s2.3)

Fysisk trakassering

- Uønsket berøring, klemming eller kyssing (shk6g5s3.1)
- Voldtektsforsøk (shk6g5s3.2)
- Voldtekt (shk6g5s3.3)

For hver rapporterte hendelse ble deltakerne også spurt om:

Hvem som stod bak hendelsen

- Verbal trakassering: medstudent, ansatt ved utdanningsinstitusjonen, familiemedlem, bekjent/venn, kollega eller andre (shk6g5s1a.1–shk6g5s1a.6)
- Ikke-verbal trakassering (shk6g5s2a.1–shk6g5s2a.6)
- Fysisk trakassering (shk6g5s3a.1–shk6g5s3a.6)

Tidspunkt for siste hendelse

- Verbal trakassering (shk6g5s1b)
- Ikke-verbal trakassering (shk6g5s2b)

- Fysisk trakassering (shk6g5s3b)

Svaralternativer: Den siste måneden, Det siste året, Mer enn ett år siden, men etter at jeg begynte å studere, Før jeg begynte å studere

Antall ganger hendelsen har skjedd (Svaralternativer: 1 gang til 10 ganger eller mer)

- Verbal trakassering (shk6g5s1c)
- Ikke-verbal trakassering (shk6g5s2c)
- Fysisk trakassering (shk6g5s3c)

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Seksuell trakassering ble målt ved et selvrapporteringsinstrument utviklet til SHoT-undersøkelsen i 2018, basert på definisjonen av seksuell trakassering i norsk lovgivning. Instrumentet kartlegger flere former for uønsket seksuell oppmerksomhet, fra verbal og ikke-verbal trakassering til mer alvorlige hendelser som voldtektsforsøk og voldtekt. Spørsmålene er formulert som konkrete hendelser, noe som gjør det mulig å skille mellom ulike typer trakassering og undersøke både forekomst, alvorlighetsgrad og tidspunkt for hendelsen. For hver rapportert hendelse registreres også hvem som stod bak hendelsen og hvor mange ganger den har skjedd. Dette gjør det mulig å analysere både enkelthendelser og samlevariabler.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene om seksuell trakassering utgjør ikke en tradisjonell psykometrisk skala, men er formulert som konkrete hendelsesbaserte spørsmål. Slike mål brukes ofte i befolkningsstudier for å kartlegge forekomst av trakassering og overgrep. Variablene analyseres derfor vanligvis som enkeltindikatorer eller kombineres til samlevariabler for ulike typer seksuell trakassering.

Originalreferanse

Sivertsen B, Nielsen MB, Madsen IEH, Knapstad M, Lønning KJ, Hysing M. Sexual harassment and assault among university students in Norway: a cross-sectional prevalence study. *BMJ Open*. 2019;9(6):e026993. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026993>

Sentrale SHoT-referanser

Steine IM, Skogen JC, Hysing M, Sivertsen B, Harvey AG. Sexual harassment and assault predict sleep disturbances among university students. *Journal of Sleep Research*. 2021;30(3):e13235. <https://doi.org/10.1111/jsr.13235>

Begrunnelse for valg av instrument

Seksuell trakassering er et viktig folkehelseproblem blant studenter og har i tidligere studier vært knyttet til en rekke negative helseutfall, inkludert psykiske plager, redusert trivsel og søvnproblemer. Instrumentet gir en detaljert kartlegging av ulike typer seksuell trakassering og gjør det mulig å undersøke både forekomst, alvorlighetsgrad og hvem som står bak hendelsene. Den hendelsesbaserte formuleringen gjør også målingen egnet i epidemiologiske studier og bidrar til bedre sammenlignbarhet mellom studier av studentpopulasjoner.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke en standard SPSS-syntaks for dette instrumentet. Spørsmålene om seksuell trakassering utgjør ikke en skala med sumskårer eller etablerte cut-offs, men består av hendelsesbaserte enkeltspørsmål om ulike typer trakassering. Variablene analyseres derfor vanligvis hver for seg eller kombineres til indikatorer for bestemte typer trakassering (for eksempel verbal, ikke-verbal eller fysisk) eller for enhver form for seksuell trakassering. Den konkrete operasjonaliseringen vil derfor kunne variere mellom analyser avhengig av forskningsspørsmål.

Modifikasjoner

Instrumentet har vært uendret siden det først ble inkludert i SHoT-undersøkelsen i 2018.

Seksuell helse

Navn på instrument: Seksuell helse (SHoT-modul)

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk6g6s1	Har du noen gang hatt sex med en annen person?	Ja / Nei
shk6g6s2	I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte har du i gjennomsnitt hatt sex med en annen person?	Ingen ganger / Mindre enn en gang i måneden / 1-3 ganger i måneden / En gang i uken / 2-3 ganger i uken / 4-6 ganger i uken / En gang om dagen / Mer enn en gang om dagen
shk6g6s3	Hvor fornøyd er du med det seksuelle aktivitetsnivået ditt de siste 12 månedene?	Svært misfornøyd / Ganske misfornøyd / Verken/eller / Ganske fornøyd / Svært fornøyd
shk6g6s4	Hadde du et fast forhold til den siste personen du hadde sex med?	Nei / Ja, og vi har fortsatt et forhold / Ja, vi hadde et forhold da, men ikke nå lenger
shk6g6s5	Hvor ofte har du brukt/sett porno de siste 12 månedene?	Ingen ganger / Mindre enn en gang i måneden / 1-3 ganger i måneden / En gang i uken / 2-3 ganger i uken / 4-6 ganger i uken / En gang om dagen / Mer enn en gang om dagen

Forklaring: Spørsmålene om seksuell aktivitet, tilfredshet med aktivitetsnivå og relasjon til siste seksualpartner stilles kun til respondenter som svarer «Ja» på spørsmålet om de noen gang har hatt sex med en annen person.

Beskrivelse av instrument

Modulen kartlegger sentrale aspekter ved studenters seksuelle helse, inkludert seksuell erfaring, hyppighet av seksuell aktivitet, tilfredshet med eget seksuelt aktivitetsnivå, relasjon til siste seksualpartner og bruk av pornofilmer. I spørreskjemaet presiseres at sex omfatter vaginalsex, analsex eller oralsex, mens sex med fingre eller sexleketøy ikke inngår i definisjonen. Spørsmålene om seksuell aktivitet gjelder gjennomsnittlig frekvens siste 12 måneder og inkluderer både faste og ikke-faste partnere. Modulen omfatter dermed både atferdsaspekter og subjektiv vurdering av eget seksualliv.

Begrunnelse for valg av instrument

Seksuell helse er en viktig del av generell helse og livskvalitet i studentpopulasjonen. Spørsmål om seksuell aktivitet, relasjoner og tilfredshet gir informasjon om sentrale sider ved unges seksualliv, mens spørsmål om pornobruk belyser en atferd som er vanlig i denne aldersgruppen og som kan være relevant i analyser av seksualitet, trivsel og relasjoner.

Eksempel på SPSS syntaks

Det finnes ingen standardisert totalskåre for denne modulen. Variablene brukes vanligvis som enkeltindikatorer i analyser.

Modifikasjoner

Spørsmålene er utarbeidet etter pilotering på et utvalg studenter våren 2025. Modulen er fortsatt under utvikling, og en større tilleggsundersøkelse er planlagt gjennomført våren 2026 for en større kartlegging av seksuell helse.

Mattering

Navn på originalinstrument: General Mattering Scale (GMS-6)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Velg det svaret som passer best for deg»

Variabelnavn	Ledd	Aldri (1)	Sjelden (2)	Iblant (3)	Ofte (4)
shk6g7s1.1	Hvor viktig er du for andre?	☐	☐	☐	☐
shk6g7s1.2	Hvor mye legger andre merke til deg?	☐	☐	☐	☐
shk6g7s1.3	Hvor mye viser andre at de bryr seg om deg?	☐	☐	☐	☐
shk6g7s1.4	Hvor avhengige er andre av deg?	☐	☐	☐	☐
shk6g7s1.5	Hvor mye ville andre savne deg hvis du forsvant?	☐	☐	☐	☐
shk6g7s1.6	Hvor interessert er andre i det du har å si?	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

GMS måler opplevelsen av å ha betydning for andre, typisk gjennom komponenter som viktighet, oppmerksomhet, interesse, avhengighet og å bli savnet. Skalaen bygger på Rosenbergs teoretiske arbeid om «mattering», og en femledds general mattering-måling har vært mye brukt i forskning. I nyere arbeid er skalaen utvidet med et sjette ledd (GMS-6) for å styrke innholdsdekningen. I en studie blant universitetsstudenter støttet psykometriske analyser en enfaktormodell, og den seksledds versjonen ga bedre intern konsistens enn femleddsversjonen. Ledd summeres eller gjennomsnittsberegnes. Høyere skår indikerer høyere opplevelse av mattering. Det er også mulig å beregne en GMS-5 skår basert på de fem første leddene for sammenlignbarhet med tidligere litteratur.

Psykometrisk informasjon

GMS-6 er rapportert som unidimensjonal, med forbedret intern konsistens, og med forventede negative sammenhenger med depresjon og ensomhet i studentutvalg

Originalreferanser

Marcus FM, Rosenberg M. Mattering: its measurement and significance in everyday life. Paper presented at the 57th Annual Eastern Sociological Society Meeting; 1987 Mar; Boston, MA.

Flett GL, Nepon T. When adding one questionnaire item makes a difference: representing the theme of feeling cared about in the expanded General Mattering Scale (GMS-6). Journal of Psychoeducational Assessment. 2024;42(7):785-797.
<https://doi.org/10.1177/07342829241255>

Begrunnelse for valg av instrument

Mattering er nært knyttet til sosial tilhørighet og psykisk helse, og kan være særlig relevant i studentpopulasjoner der sosial integrasjon og opplevelse av å være viktig for andre varierer betydelig. GMS-6 er kort, lett å administrere og egner seg derfor godt i store spørreskjemaundersøkelser, samtidig som den fanger en sentral sosial dimensjon som ofte henger sammen med ensomhet og depressive symptomer.

Eksempel på SPSS syntaks.

Under er en kort versjon som bruker originalvariablene direkte (uten kloning). Den gir både GMS-6 og en valgfri GMS-5 (første fem ledd). Krav om minst 4 av 6 (eller 3 av 5) kan beholdes.

* GMS-6 (originalvariabler).

```
COMPUTE GMS6_sum = SUM.4(shk6g7s1.1 TO shk6g7s1.6).
COMPUTE GMS6_mean = MEAN.4(shk6g7s1.1 TO shk6g7s1.6).
VARIABLE LABELS GMS6_sum "GMS-6 totalskåre (minst 4 av 6)" GMS6_mean "GMS-6 gjennomsnitt (minst 4 av 6)".
```

* Valgfritt: GMS-5 (første fem ledd) for sammenligning med eldre litteratur.

```
COMPUTE GMS5_sum = SUM.3(shk6g7s1.1 TO shk6g7s1.5).
```

```
COMPUTE GMS5_mean = MEAN.3(shk6g7s1.1 TO shk6g7s1.5).
```

```
VARIABLE LABELS GMS5_sum "GMS-5 totalskåre (minst 3 av 5)" GMS5_mean "GMS-5 gjennomsnitt (minst 3 av 5)".
```

```
EXECUTE.
```

Modifikasjoner

Instrumentet er nytt i SHoT 2026. Ingen tidligere SHoT-runder har inkludert denne målingen.

DIGITALT LIV

Denne delen av spørreskjemaet omfatter sentrale aspekter ved studentenes digitale liv, inkludert erfaringer med sosiale medier, bruk og holdninger til kunstig intelligens, bruk av smartklokke og smartring samt skjermtid og pengespill. Modulene belyser både digitale vaner, mulige belastninger og nye teknologiske praksiser i studenthverdagen, og gir et bredt grunnlag for å undersøke hvordan digitalt liv henger sammen med helse, trivsel og studieforhold.

Sosiale medier

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Vennligst angi i hvilken grad hver påstand gjenspeiler dine erfaringer på sosiale medier.»

Variabelnavn	Ledd	Helt uenig (1)	Uenig (2)	Nøytral (3)	Enig (4)	Helt enig (5)
shk7g1s1.1	Jeg har fått sårende eller støtende kommentarer på det jeg legger ut	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g1s1.2	Folk har fornærmet eller angrepet meg i kommentarer eller private meldinger	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g1s1.3	Jeg har vært utsatt for nedsettende kallenavn eller fornærmelser	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g1s1.4	Jeg har mottatt trusler eller trakasserende meldinger	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g1s1.5	Jeg har blitt utsatt for hatprat eller diskriminerende ytringer	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g1s1.6	Jeg har blitt utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet fra andre	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g1s1.7	Jeg har blitt ekskludert fra nettgrupper eller chattefora	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g1s1.8	Sosiale medier utgjør en stressfaktor i livet mitt	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g1s1.9	Det er så mye å forholde seg til på sosiale medier at jeg ofte føler meg overveldet	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g1s2	Hvordan tenker du at sosiale medier påvirker din psykiske helse?	Lineær skala fra 1 til 10: (1) På en svært dårlig måte – (5) Verken eller – (10) På en svært god måte				

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Leddene måler selvrapporterte erfaringer med sosiale medier, særlig negative erfaringer og opplevd belastning. I forskningen skiller det ofte mellom domener som negative handlinger fra andre, uønsket oppmerksomhet og opplevd digital belastning, som alle er relevante i studier av psykisk helse. Leddene bygger på tidligere itembatterier og fokusgruppeintervjuer, blant annet med ungdom, men er videreutviklet og tilpasset det aktuelle formålet (Skogen et al., 2025a; Skogen et al., 2025b; Labrague & Nwafor, 2024). Psykometriske analyser blant ungdom har identifisert flere domener, blant annet negative handlinger, uønsket oppmerksomhet og opplevd belastning, med god modelltilpasning i konfirmatoriske faktoranalyser (Skogen et al., 2025a). I SHoT inngår et utvalg spørsmål som fanger negative erfaringer og opplevd belastning knyttet til sosiale medier. Høyere skår indikerer mer negative erfaringer eller større opplevd belastning. I tillegg inkluderes ett enkeltspørsmål som måler respondentens overordnede vurdering av hvordan sosiale medier påvirker egen psykisk helse.

Originalreferanser

Skogen JC, Finserås TR, Sivertsen B, Colman I, Andersen AIO, Hjetland GJ. Bergen Social Media Engagement and Experiences Scale (Be-SMEE): a short questionnaire covering important experiences and perceptions of social media use among adolescents. *F1000Research*. 2025;14:228. <https://doi.org/10.12688/f1000research.161622.3>

Labrague LJ, Nwafor CE. Social Media Bashing Assessment Scale (SM-BASH): development and psychometric testing. *Psychological Reports*. 2024. <https://doi.org/10.1177/00332941241231568>

Skogen JC, Andersen AIO, Hjetland GJ, et al. Straightlining prevalence across domains of social media use and impact on internal consistency and mental health associations in the LifeOnSoMe study. *Scientific Reports*. 2025;15:28990. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-14276-6>

Begrunnelse for valg av instrument

Sosiale medier utgjør en sentral sosial arena for ungdom og unge voksne. Erfaringer som negative kommentarer, trakassering eller uønsket oppmerksomhet kan være relevante eksponeringer i studier av psykisk helse. De inkluderte spørsmålene er korte og lett forståelige, og egner seg derfor godt i store spørreskjemaundersøkelser. Samtidig fanger de opp flere sentrale aspekter ved negative erfaringer på sosiale medier som kan være relevante for trivsel og psykisk helse.

Eksempel på SPSS syntaks.

Under er en kort versjon som bruker originalvariablene. Den beregner skårer for domener knyttet til negative erfaringer og opplevd belastning på sosiale medier. Skårer kan beregnes som gjennomsnitt eller sum dersom et minimum antall items innen hvert domene er besvart.

* Negative erfaringer (minst 3 av 5).

```
COMPUTE SoMe_negative_mean = MEAN.3(shk7g1s1.1 TO shk7g1s1.5).
```

```
COMPUTE SoMe_negative_sum = SUM.3(shk7g1s1.1 TO shk7g1s1.5).
```

```
VARIABLE LABELS
```

```
SoMe_negative_mean "Sosiale medier – negative erfaringer (gjennomsnitt, minst 3 av 5)"
```

```
SoMe_negative_sum "Sosiale medier – negative erfaringer (sum, minst 3 av 5)".
```

* Uønsket oppmerksomhet.

```
COMPUTE SoMe_unwanted = shk7g1s1.6.
```

```
VARIABLE LABELS
```

```
SoMe_unwanted "Sosiale medier – uønsket oppmerksomhet".
```

* Ekskludering og digital belastning (minst 2 av 3).

```
COMPUTE SoMe_burden_mean = MEAN.2(shk7g1s1.7 TO shk7g1s1.9).
```

```
COMPUTE SoMe_burden_sum = SUM.2(shk7g1s1.7 TO shk7g1s1.9).
```

```
VARIABLE LABELS
```

```
SoMe_burden_mean "Sosiale medier – ekskludering og belastning (gjennomsnitt, minst 2 av 3)"
```

```
SoMe_burden_sum "Sosiale medier – ekskludering og belastning (sum, minst 2 av 3)".
```

```
EXECUTE.
```

Modifikasjoner

Spørsmål om erfaringer med sosiale medier har vært inkludert i SHoT siden 2018. Innholdet i itemene justeres noe mellom undersøkelsesrundene for å reflektere endringer i bruksmønstre og funksjonalitet på sosiale medier, samtidig som hovedtemaene negative erfaringer, uønsket oppmerksomhet og opplevd belastning opprettholdes. Itemutvalget i SHoT 2026 er derfor ikke identisk med tidligere runder, men bygger på samme overordnede tematikk.

Kunstig intelligens (KI)

Navn på originalinstrument: Bruk og holdninger til kunstig intelligens (KI) i studiehverdagen (SHoT-instrument)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «*Har du i løpet av det siste semesteret brukt KI-verktøy?*» (shk7g2s1). Svaralternativer: *Ja/Nei*.

Introduksjonstekst i matrise: (Vises kun dersom «Ja» er valgt): «Hvor ofte har du i løpet av det siste semesteret brukt KI-verktøy til følgende formål?»

Variabelnavn	Ledd	Aldri (1)	Sjeldnere enn månedlig (2)	Noen ganger per måned (3)	Flere ganger per uke (4)	Daglig (5)	Flere ganger om dagen (6)
shk7g2s1a.1	Forstå, forklare eller oppsummere fagstoff	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.2	Språklig bearbeiding av egen tekst (språkvask, stil, oversettelse)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.3	Generering av tekst som utgangspunkt for egen videre bearbeiding	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.4	Generering av ferdig tekst til innlevering eller vurdering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.5	Koding, analyser og tekniske oppgaver	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.6	Supplement til tradisjonell undervisning	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.7	Erstatning av forelesninger	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.8	Stresshåndtering og mestringsstrategier	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.9	Selvhjelp knyttet til psykisk helse	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.10	Hjelp til praktiske hverdagsoppgaver (f.eks. planlegging, reise, økonomi)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s1a.11	Underholdning eller uformell bruk (f.eks. lek, moro, tidsfordriv)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Holdninger og erfaringer med KI

Introduksjonstekst i matrise: «Hvor mye er du enig i følgende utsagn om bruk av KI-verktøy?»

Variabelnavn	Ledd	Helt uenig (1)	Litt uenig (2)	Verken enig eller uenig (3)	Litt enig (4)	Helt enig (5)	Ikke aktuelt (6)
shk7g2s2.1	Jeg er kjent med gjeldende regler for bruk av KI-verktøy ved studiestedet mitt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s2.2	Jeg opplever at min bruk av KI er i tråd med gjeldende regler	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s2.3	Jeg opplever at andres bruk av KI oftere går over akseptable grenser	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s2.4	Jeg opplever at KI hjelper meg med å forstå og lære nytt fagstoff	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s2.5	Jeg opplever at bruk av KI gjør at jeg samarbeider mindre med andre studenter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s2.6	Jeg opplever et press om å bruke KI for å holde tritt med andre studenter	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s2.7	Jeg er bekymret for negative konsekvenser av KI-bruk (f.eks. plagiat, juks eller redusert læring)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s2.8	Jeg er bekymret for at min utdanning eller kompetanse blir mindre relevant på grunn av KI	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Deltakerne ble også bedt om å oppgi hvilke KI-verktøy de bruker (shk7g2s3). I tillegg ble de spurt om hvor mye tid de bruker på KI-verktøy, oppgitt i timer (shk7g2s4) og minutter (shk7g2s5).

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene om bruk av KI-verktøy er nyutviklet for SHoT 2026 og kartlegger ulike måter studenter bruker generativ

kunstig intelligens i studiehverdagen. Instrumentet dekker flere typer bruk som er særlig relevante i en studiesituasjon, blant annet forståelse og oppsummering av fagstoff, språklig bearbeiding av tekst, generering av tekstutkast og støtte til tekniske oppgaver som koding og analyser. I tillegg kartlegges bruk av KI som supplement til undervisning eller som alternativ til tradisjonelle læringsformer. Instrumentet inkluderer også bruk utenfor studiearbeid, som hjelp til praktiske hverdagsoppgaver, stresshåndtering, selvhjelp knyttet til psykisk helse og underholdning. Denne brede tilnærmingen gjør det mulig å undersøke hvordan KI brukes både i studier og i studentenes daglige liv.

Psykometrisk informasjon

Instrumentet utgjør ikke en tradisjonell psykometrisk skala, men består av indikatorer på bruksmønstre og holdninger til KI. Variablene analyseres derfor vanligvis som enkeltindikatorer eller som tematiske grupper (for eksempel akademisk bruk, praktisk bruk og holdninger til KI).

Begrunnelse for valg av instrument

Spørsmålene om bruk av KI-verktøy er utviklet spesielt for SHoT 2026. Selv om forskning på bruk av generativ kunstig intelligens i utdanning øker raskt, finnes det foreløpig få etablerte spørreskjemaer som er tilpasset studentpopulasjoner og den raske teknologiske utviklingen. Eksisterende instrumenter fanger i begrenset grad opp nyere bruksområder for generative KI-verktøy og hvordan disse brukes i studiehverdagen. Et nyutviklet spørsmålssett gjør det derfor mulig å kartlegge både omfanget av KI-bruk, ulike typer anvendelse og studentenes holdninger til teknologien i en aktuell studie- og teknologikontekst.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke en standard syntaks for skårberegning, da instrumentet ikke utgjør en skala med sumskårer eller etablerte cut-offs. Variablene analyseres vanligvis som enkeltindikatorer eller grupperes tematisk (for eksempel akademisk bruk, personlig bruk eller holdninger til KI).

Modifikasjoner

Spørsmålene om KI er inkludert for første gang i SHoT 2026. Instrumentet er utviklet spesielt for denne undersøkelsen for å kartlegge bruk av generativ kunstig intelligens blant studenter.

Smartklokke, smartring og skjermtid

Navn på originalinstrument: Bruk av smartklokke, smartring og skjermtid (SHoT-instrument)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet: «Bruker du smartklokke eller smartring?» Flere svar mulig.

Variabelnavn	Spørsmål	Nei	Ja, smartklokke	Ja, smartring
shk7g2s6.1	Bruker du smartklokke eller smartring?	☐		
shk7g2s6.2			☐	
shk7g2s6.3				☐

Hvis «Ja, smartklokke» eller «Ja, smartring» er valgt, vises følgende oppfølgingsspørsmål:

Introduksjonstekst i matrise: «Hvor ofte bruker du smartklokken eller smartringen til å sjekke følgende områder?»

Variabelnavn	Ledd	Aldri	Noen ganger per måned	Flere ganger per uke	Daglig	Flere ganger om dagen	Ikke aktuelt
shk7g2s6a.1	Fysisk aktivitet (skritt, trening m.m.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s6a.2	Hjerterytme/puls	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s6a.3	Søvn	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s6a.4	Stressnivå	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s6a.5	“Body battery”/energinivå	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s6a.6	Restitusjon/Recovery score (HRV m.m.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s6a.7	Kaloriforbruk/ernæring	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g2s6a.8	Menstruasjonssyklus/fertilitet	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Skjermtid på mobiltelefon (SHoT-instrument)

«Vennligst sjekk statistikken for skjermtid på telefonen din (dersom du har aktivert dette). iPhone: Gå til Innstillinger Skjermtid for å se daglig og ukentlig bruk. Android: Gå til Innstillinger Digital velvære og foreldrekontroll Oversikt for å se skjermtid.»

Deltakerne ble deretter spurt: «Hva er din gjennomsnittlige daglige skjermtid på mobiltelefonen?» Skjermtid oppgis i **timer (shk7g2s4)** og **minutter (shk7g2s5)**. Variablene kan kombineres til én variabel for total daglig skjermtid.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene kartlegger bruk av smartklokke eller smartring og hvor ofte slike enheter brukes til å følge med på ulike helse- og aktivitetsindikatorer, inkludert fysisk aktivitet, puls, søvn, stressnivå, energinivå, restitusjon, ernæring og menstruasjonssyklus. I tillegg kartlegges gjennomsnittlig daglig skjermtid på mobiltelefon basert på telefonens innebygde statistikk over skjermbruk.

Psykometrisk informasjon

Ettersom instrumentet er nytt i SHoT 2026, foreligger det foreløpig ingen publiserte psykometriske analyser av disse spørsmålene.

Begrunnelse for valg av instrument

Spørsmålene er utviklet spesielt for SHoT 2026. Det finnes foreløpig få etablerte spørreskjemaer som kartlegger bruk av smartklokker, smartringer og digital helsemonitorering i studentpopulasjoner. Modulen ble inkludert for å undersøke i hvilken grad studenter bruker slike enheter til å følge med på egen helse, aktivitet og søvn, samt for å kartlegge omfanget av daglig skjermtid på mobiltelefon.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke egen syntaks for bruk av smartklokke eller smartring, da spørsmålene ikke utgjør en etablert skala og vanligvis analyseres som enkeltvariabler. For skjermtid kan derimot variablene for timer (shk7g2s4) og minutter (shk7g2s5) kombineres til en samlet variabel for daglig skjermtid.

* Skjermtid per dag.

COMPUTE skjermtid = TIME.HMS(shk7g2s4, shk7g2s5, 0).

VARIABLE LABELS skjermtid "Skjermtid per dag (timer:min)".

FORMATS skjermtid (TIME5).

VARIABLE LEVEL skjermtid (SCALE).

VARIABLE WIDTH skjermtid (8).

EXECUTE.

* Kategorier basert på sekunder.

RECODE skjermtid

(Lowest THRU 7199 = 1)

(7200 THRU 14399 = 2)

(14400 THRU 21599 = 3)

(21600 THRU Highest = 4)

INTO skjermtid_kat.

VARIABLE LABELS skjermtid_kat "Skjermtid per dag (kategorisk)".

VALUE LABELS skjermtid_kat

1 "< 2 timer"

2 "2-3.9 timer"

3 "4-5.9 timer"

4 "6+ timer".

VARIABLE LEVEL skjermtid_kat (ORDINAL).

EXECUTE.

Modifikasjoner

Spørsmålene er utviklet for SHoT 2026.

Pengespill

Navn på originalinstrument: Lie/Bet Questionnaire for problem gambling

Introduksjonstekst i spørreskjemaet:

«Med pengespill menes et spill der det satses penger på et bestemt resultat av en hendelse eller trekning og hvor en kan vinne pengepremier (f.eks. skrapelodd, hestespill, Lotto, tipping, kasinospill, pantelotteriet, bingo, spilleautomater, pokerlag o.l.).»

Variabelnavn	Spørsmål	Ja	Nei
shk7g3s1	Har du i løpet av de siste 12 månedene deltatt i pengespill?	☐	☐

Hvis «Ja» er valgt, vises følgende oppfølgingsspørsmål.

«Hvor ofte har du opplevd følgende situasjoner det siste året?»

Variabelnavn	Ledd	Aldri	Noen ganger per måned	Flere ganger per uke	Daglig	Flere ganger om dagen
shk7g3s1a.1	Satset mer penger enn du egentlig hadde råd til å tape	☐	☐	☐	☐	☐
shk7g3s1a.2	Folk har kritisert spillingen din eller sagt at du har et problem	☐	☐	☐	☐	☐

shk7g3s1a.3	Følt deg skyldig over måten du spiller på eller over hvor mye du spiller	☐	☐	☐	☐	☐
-------------	--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Problematiske pengespill ble kartlagt ved hjelp av Lie/Bet Questionnaire, et kort screeninginstrument utviklet for å identifisere problematisk pengespill i epidemiologiske studier. Instrumentet består opprinnelig av to spørsmål om økende pengebruk i spill og om å skjule spillingen for andre. I SHoT-undersøkelsen ble instrumentet tilpasset spørreskjemaformatet ved at et filterspørsmål om deltakelse i pengespill siste 12 måneder stilles først. Deltakere som rapporterer at de har deltatt i pengespill får deretter oppfølgingsspørsmål om sentrale indikatorer på problematisk spillatferd. I tillegg inkluderes et spørsmål om skyldfølelse knyttet til spillingen.

Originalreferanser

Johnson EE, Hamer R, Nora RM, Eisenstein N, Engelhart C. The Lie/Bet questionnaire for screening pathological gamblers. Psychological Reports. 1997;80(1):83-88. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.1.83>

Begrunnelse for valg av instrument

Lie/Bet Questionnaire er et kort og validert screeninginstrument for problematisk pengespill. Den korte lengden gjør instrumentet særlig egnet i store spørreskjemabaserte studier som SHoT, der det er viktig å begrense respondentbelastningen samtidig som man fanger opp sentrale indikatorer på risikofylt spillatferd.

Modifikasjoner

Spørsmålene er brukt for første gang i SHoT 2026.

HELSEATFERD

Denne delen av spørreskjemaet omfatter ulike former for helseatferd og bruk av helserelaterte tjenester blant studenter. Modulene dekker både kontakt med helsetjenester, bruk av prestasjonsfremmende midler, livsstilsvaner, energidrikk, spisevaner, fysisk aktivitet, bruk av anabole steroider, tilknytning til natur, alkoholbruk, nikotinbruk og bruk av andre rusmidler. Samlet gir spørsmålene et bredt bilde av studentenes helsevaner og bruk av tjenester, og gjør det mulig å undersøke hvordan helseatferd henger sammen med helse, trivsel og studiehverdag.

Bruk av helsetjenester

Navn på originalinstrument: Energidrikkbruk (SHoT-instrument)

Variabelnavn	Spørsmål	Ja	Nei
shk8g1s1	Har du fastlege på studiestedet?	☐	☐

Introduksjonstekst i matrise:

«Hvilke av følgende helsetjenester bruker du?» Flere kryss er mulig.

Variabelnavn	Spørsmål / tjeneste	Svaralternativer
shk8g1s2.1	Fastlege/allmennlege	☐
shk8g1s2.2	Legevakt	☐
shk8g1s2.3	Psykisk helsetjeneste (psykolog, psykiater e.l.)	☐
shk8g1s2.4	Anonym spørretjeneste for studenter (studenterspør.no)	☐
shk8g1s2.5	Fysioterapeut, kiropraktor, annet manuellterapitilbud	☐
shk8g1s2.6	Selvhjelpsverktøy (f.eks. apper, bøker, videoer på nett)	☐
shk8g1s2.7	Tannlege	☐
shk8g1s2.8	Alternativ behandling (f.eks. akupunktur, homøopati)	☐
shk8g1s2.9	Annet	☐
shk8g1s2a	Oppgi hvilken annen behandling du bruker	Åpent svar
shk8g1s2b	Hvor ofte benytter du annen type behandling?	Ukentlig / Månedlig / Hvert halvår / Årlig / Sjeldnere
shk8g1s2c	Hvor ofte benytter du fastlege/allmennlege?	Ukentlig / Månedlig / Hvert halvår / Årlig / Sjeldnere
shk8g1s2d	Hva slags fastlegeordning har du?	Fastlege fra samskipnaden / Kommunalt fastlegetilbud for studenter / Ordinær fastlegeordning utenfor samskipnaden / Usikker
shk8g1s2e	Hvor ofte benytter du legevakt?	Ukentlig / Månedlig / Hvert halvår / Årlig / Sjeldnere
shk8g1s2f	Hvor ofte benytter du psykisk helsetjeneste (psykolog, psykiater e.l.)?	Ukentlig / Månedlig / Hvert halvår / Årlig / Sjeldnere
shk8g1s2g	Benytter du psykisk helsetjeneste (psykolog, psykiater e.l.) i regi av samskipnaden?	Ja / Nei
shk8g1s2h	Hvor ofte benytter du fysioterapeut, kiropraktor, annet manuellterapitilbud?	Ukentlig / Månedlig / Hvert halvår / Årlig / Sjeldnere
shk8g1s2i	Benytter du fysioterapeut, kiropraktor, annet manuellterapitilbud i regi av samskipnaden?	Ja / Nei

shk8g1s2j	Hvor ofte benytter du selvhjelpsverktøy?	Ukentlig / Månedlig / Hvert halvår / Årlig / Sjeldnere
shk8g1s2k	Benytter du selvhjelpsverktøy i regi av samskipnaden?	Ja / Nei
shk8g1s2l	Hvor ofte benytter du tannlege?	Ukentlig / Månedlig / Hvert halvår / Årlig / Sjeldnere
shk8g1s2m	Benytter du tannlege i regi av samskipnaden?	Ja / Nei
shk8g1s2n	Hvor ofte benytter du alternativ behandling (f.eks. akupunktur, homøopati)?	Ukentlig / Månedlig / Hvert halvår / Årlig / Sjeldnere
shk8g1s2o	Hvor ofte benytter du Anonym spørretjeneste for studenter (studenterspør.no)?	Ukentlig / Månedlig / Hvert halvår / Årlig / Sjeldnere

Forklaring: Spørsmålene kartlegger hvilke helsetjenester studenter benytter og hvor ofte disse brukes. Først registreres hvilke typer tjenester som benyttes gjennom en flervalgsoversikt. For de tjenestene som er kryssset av, stilles deretter oppfølgingsspørsmål om brukshyppighet, og for enkelte tjenester også om tilbudet benyttes i regi av studentsamskipnaden. Variablene analyseres vanligvis hver for seg som indikatorer på bruk av ulike helsetjenester.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene kartlegger bruk av ulike typer helsetjenester blant studenter. Instrumentet omfatter både ordinære helsetjenester som fastlege, legevakt og tannlege, samt psykiske helsetjenester, manuellterapitilbud og alternativ behandling. I tillegg inkluderes studentrelaterte tjenester som tilbud i regi av studentsamskipnaden og den anonyme spørretjenesten studenterspør.no. Spørsmålene kartlegger både hvilke tjenester studentene benytter og hvor ofte de bruker disse.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene utgjør ikke en psykometrisk skala. Variablene analyseres derfor vanligvis hver for seg som indikatorer på bruk av ulike helsetjeneste

Begrunnelse for valg av instrument

Kartlegging av helsetjenestebruk gir viktig informasjon om studenters kontakt med helsetjenester og andre helserelaterte tilbud. Spørsmålene gjør det mulig å undersøke både omfanget av bruk og hvilke typer tjenester studenter benytter, inkludert tilbud i regi av studentsamskipnaden. Dette gir et grunnlag for å vurdere behov for helsetjenester i studentpopulasjonen.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke en standard syntaks for skårberegning, da spørsmålene ikke utgjør en skala med sum- eller gjennomsnittsskårer. Variablene analyseres vanligvis hver for seg eller grupperes etter type helsetjeneste.

Modifikasjoner

Spørsmålene om helsetjenestebruk er utviklet for SHoT-undersøkelsen og justeres mellom undersøkelsesrunder for å reflektere endringer i tilgjengelige studenthelsetjenester.

Prestasjonsfremmende midler

Navn på originalinstrument: Prestasjonsfremmende midler (SHoT-instrument)

Variabelnavn	Spørsmål	Ja	Nei
shk8g2s1	Har du brukt legemidler eller andre midler for å øke konsentrasjon, holde deg våken/mer energisk, eller roe deg ned i forbindelse med eksamener eller presentasjoner?	☐	☐

Hvis «Ja» er valgt, vises følgende oppfølgingsspørsmål.

«Hvor ofte har du opplevd følgende situasjoner det siste året?»

Variabelnavn	Ledd	
shk8g2s1a.1	Sentralstimulerende legemidler uten resept (f.eks. Ritalin, Elvanse, Attentin, Adderall)	☐
shk8g2s1a.2	Amfetamin (illegalt, f.eks. speed, pepper)	☐
shk8g2s1a.3	Modafinil	☐
shk8g2s1a.4	Betablokkere (f.eks. Propranolol, Metoprolol)	☐
shk8g2s1a.5	Koffeintabletter	☐
shk8g2s1a.6	Andre midler (spesifiser)	☐
shk8g2s1a1	Oppgi hvilket annet prestasjonsfremmende legemiddel eller andre midler du har brukt	Åpent svar

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene om prestasjonsfremmende midler kartlegger bruk av legemidler og andre stoffer som kan påvirke konsentrasjon, våkenhet eller fysiologisk aktivering i studiesituasjoner. Instrumentet omfatter både reseptbelagte sentralstimulerende legemidler brukt uten resept, illegale stimulanter, legemidler som modafinil og betablokkere, samt koffeinbaserte preparater. I tillegg inkluderes et åpent svaralternativ for å fange opp andre typer midler.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene utgjør ikke en psykometrisk skala. Variablene analyseres derfor vanligvis hver for seg som indikatorer på bruk av ulike typer prestasjonsfremmende midler.

Begrunnelse for valg av instrument

Bruk av prestasjonsfremmende midler blant studenter har fått økende oppmerksomhet i forskning på studiemestring, rusmiddelbruk og psykisk helse. Spørsmålene er inkludert for å kartlegge omfanget av slik bruk i forbindelse med akademiske prestasjonssituasjoner som eksamener og presentasjoner.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke en standard syntaks for skårberegning, da spørsmålene ikke utgjør en skala med sum- eller gjennomsnittsskårer. Variablene analyseres vanligvis som separate indikatorer.

Modifikasjoner

Spørsmålsformuleringer og eksempler på preparater kan bli justert noe mellom undersøkelsesrunder for å reflektere endringer i bruksmønstre og tilgjengelige preparater.

Livsstil og helseatferd

Navn på originalinstrument: LIVSSTIL OG HELSEATFERD (SHoT-instrument)

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk8g3s1	Hvor høy er du?	135 cm eller mindre til 230 cm eller mer (1 cm intervaller)
shk8g3s2	Hvor mye veier du?	40 kg eller mindre til 149 kg (1 kg intervaller), deretter 150-159 kg, 160-169 kg, 170-179 kg, 180-189 kg, 190-199 kg, 200 kg eller mer
shk8g3s3	Hvordan vurderer du din egen vekt?	Svært undervektig / Litt undervektig / Passelig / Litt overvektig / Svært overvektig
shk8g3s4	Forsøker du å endre vekten din?	Nei / Ja, jeg prøver å gå ned i vekt / Ja, jeg prøver å gå opp i vekt

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene kartlegger selvrapportert høyde og vekt samt subjektiv vurdering av egen kroppsvekt og forsøk på å endre vekt. Selvrapporterte kroppsmål brukes ofte i epidemiologiske studier til å beregne kroppsmasseindeks (BMI), som er et standardmål for å klassifisere undervekt, normalvekt, overvekt og fedme i befolkningsstudier.

I tillegg til objektive kroppsmål inkluderer instrumentet spørsmål om hvordan deltakerne vurderer egen vekt og om de forsøker å endre den. Dette gir informasjon om kroppsbilde og vektrelaterte helsevaner, som kan være relevante for studier av livsstil, helseatferd og psykisk helse.

Begrunnelse for valg av instrument

Selvrapporterte mål på høyde og vekt gjør det mulig å beregne BMI og undersøke sammenhenger mellom kroppsvekt og ulike helseutfall. Spørsmål om vektoppfatning og forsøk på å endre vekt gir i tillegg informasjon om kroppsbilde og vektrelatert helseatferd blant studenter

Eksempel på SPSS syntaks

Svaralternativene for høyde og vekt er lagret som numeriske kategorier i datasettet. For høyde tilsvarer kode 1 verdien 135 cm eller mindre, og høyde i cm beregnes derfor som kode + 134. Tilsvarende tilsvarer kode 1 for vekt 40 kg eller mindre, og vekt i kg beregnes som kode + 39.

* SPSS SYNTAX

* Rekoding av høyde og vekt

```
COMPUTE hoyde_cm = shk8g3s1 + 134.
```

```
APPLY DICTIONARY FROM * /SOURCE VARIABLES = shk8g3s1 /TARGET VARIABLES = hoyde_cm.
```

```
EXECUTE.
```

```
COMPUTE vekt_kg = shk8g3s2 + 39.
```

```
APPLY DICTIONARY FROM * /SOURCE VARIABLES = shk8g3s2 /TARGET VARIABLES = vekt_kg.
```

```
EXECUTE.
```

* BMI.

```
COMPUTE BMI = vekt / ((hoyde_cm/100) ** 2).
```

```
IF (MISSING(vekt) OR MISSING(hoyde_cm) OR hoyde_cm <= 0) BMI = $SYSMIS.
```

```
VARIABLE LABELS BMI "Body-Mass Index (kg/m2)".
```

```
VARIABLE LEVEL BMI (SCALE).
```

EXECUTE.

RECODE BMI

LOWEST THRU 18.49 = 0)

18.5 THRU 24.99 = 1)

(25 THRU 29.99 = 2)

(30 THRU HIGHEST = 3)

INTO BMI4.

VARIABLE LABELS BMI4 "BMI kategori (4-delt)".

VALUE LABELS BMI4

0 "Undervekt"

1 "Normalvekt"

2 "Overvekt"

3 "Fedme".

VARIABLE LEVEL BMI4 (ORDINAL).

EXECUTE.

Modifikasjoner

Spørsmål om høyde, vekt og vektoppfatning har vært inkludert i flere SHoT-undersøkelser og kan justeres noe mellom undersøkelsesrunder, blant annet med hensyn til svaralternativer eller kategorisering av høyde og vekt.

Energidrikk

Navn på originalinstrument: Energidrikkbruk (SHoT-instrument)

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk8g4s1	Hvor ofte drikker du vanligvis energidrikker (Red Bull, Battery, Monster, Burn eller lignende)?	Sjelden/aldri / 1-3 ganger pr mnd / 1 gang pr uke / 2-3 ganger pr uke / 4-6 ganger pr uke / Daglig
shk8g4s1a	Når du drikker energidrikk, hvor stor boks drikker du vanligvis?	0,5 liter / 0,33 liter / 0,25 liter
shk8g4s1b	Når du drikker energidrikk, hvor mange bokser drikker du vanligvis i løpet av et døgn?	0 bokser / 1 boks / 2 bokser / 3 bokser / 4 bokser / 5 bokser / 6 bokser / 7 bokser / 8 bokser / 9 bokser / 10 bokser eller mer
shk8g4s1c	Når på døgnet drikker du vanligvis din siste energidrikk?	Før 09:00 / 09:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00 / 22:00 / 23:00 / 24:00 / 01:00 / 02:00 / 03:00 / 04:00 eller senere

Oppfølgingsspørsmålene (shk8g4s1a, shk8g4s1b, shk8g4s1c) vises kun dersom deltakeren oppgir at de drikker energidrikk minst 1-3 ganger per måned.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene kartlegger bruk av energidrikk blant studenter, inkludert hvor ofte slike drikker konsumeres, typisk mengde per gang og tidspunkt på døgnet for siste inntak. Instrumentet gjør det mulig å undersøke både hyppighet og volum av energidrikkforbruk, samt potensielt søvnrelevant tidspunkt for siste konsum.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene utgjør ikke en psykometrisk skala. Variablene kan analyseres hver for seg som indikatorer på energidrikkbruk og relaterte forbruksmønstre, eller kombineres for å estimere totalt energidrikkinntak og koffein fra energidrikk.

Relevante SHoT-referanser

Kaldenbach S, Hysing M, Strand TA, Sivertsen B. Energy drink consumption and sleep parameters in college and university students: a national cross-sectional study. *BMJ Open*. 2022;12(11):e061080. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061080>

Begrunnelse for valg av instrument

Bruk av energidrikker har økt betydelig blant unge voksne og studenter de siste årene. Energidrikker inneholder ofte høye nivåer av koffein og andre stimulerende stoffer, og kan være relevant i studier av søvn, konsentrasjon, studievane og psykisk helse. Spørsmålene er inkludert for å kartlegge både hyppighet, mengde og tidspunkt for energidrikkebruk i studentpopulasjonen.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke en standard syntaks for inntaksberegning. Variablene analyseres ofte hver for seg.

Modifikasjoner

Spørsmål om energidrikkebruk ble først inkludert i SHoT 2018 og besto da kun av ett spørsmål om frekvens av bruk. I SHoT 2026 inkluderer instrumentet i tillegg spørsmål om boksstørrelse, antall bokser som vanligvis drikkes per døgn, samt tidspunkt på døgnet for siste energidrikke.

Spisevansker

Navn på originalinstrument: Eating Disturbance Scale (EDS-5)

Variabelnavn	Ledd	Svært fornøyd (1)	2	3	4	5	6	Svært misfornøyd (7)
shk8g4s2	Er du fornøyd med spisevanene dine?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		Aldri (1)	2	3	4	5	6	Hver dag (7)
shk8g4s3.1	Har du trøstespist fordi du har vært trist eller følt deg utilfreds?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g4s3.2	Har du hatt skyldfølelse i forbindelse med spising?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g4s3.3	Har du følt det nødvendig å følge strenge dietter eller andre matritualer for å kontrollere spisingen din?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g4s3.4	Har du følt at du er for tykk?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Eating Disturbance Scale (EDS-5) er et kort selvrapporteringsinstrument utviklet for å måle symptomer på forstyrret spiseatferd i befolkningsstudier. Skalaen består av fem ledd som dekker sentrale aspekter ved spiseproblemer, inkludert misnøye med spisevaner, trøstespising, skyldfølelse knyttet til mat, restriktiv spising og opplevelse av å være for tykk. I

SHoT brukes EDS-5 til å måle symptomer på forstyrret spiseatferd den siste måneden.

Psykometrisk informasjon

EDS-5 er ikke en diagnostisk skala, men et kort screeningsinstrument for symptomer på forstyrret spiseatferd. I SHoT-analyser er en cut-off på gjennomsnittsskåre over 4,1 brukt for å definere positiv screening for forstyrret spiseatferd. ROC-analyse viste god diskriminering (AUC = 0,84) for cut-off >4,1, og bekrefter at >4,1 ligger svært nær den mest treffsikre terskelen (>4,2: sensitivitet 80,8 %, spesifisitet 73,9 %).

Originalreferanser

Rosenvinge, J. H., Perry, J. A., Bjørgum, L., Bergersen, T. D., Silvera, D. H., & Holte, A. (2001). A new instrument measuring disturbed eating patterns in community populations: Development and initial validation of a five-item scale (EDS-5). *European Eating Disorders Review*, 9(2), 123–132. <https://doi.org/10.1002/erv.371>

Andre relevante referanser

Jacobsen LM, Haugan G, Dimitropoulos G, Austin A, Sivertsen B, Braaten T, et al. Prevalence of disordered eating and eating disorders among Norwegian university students before and after the COVID-19 pandemic, 2018 and 2022: The SHoT study. *J Eat Disord*. 2025; 13(1): 173. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01370-3>

Begrunnelse for valg av instrument

EDS-5 er et kort og validert instrument for kartlegging av forstyrret spiseatferd i store befolkningsundersøkelser. Den korte lengden gjør skalaen godt egnet i omfattende spørreskjemaer som SHoT, samtidig som den dekker sentrale symptomer relatert til spiseproblematikk. Instrumentet er tidligere validert i norske studentutvalg og har vært brukt i analyser av SHoT-data i flere studier.

Eksempel på SPSS syntaks.

Nedenfor vises et eksempel på hvordan EDS-5 kan beregnes i SPSS. Alle fem ledd er kodet fra 1 til 7, der høyere verdi indikerer mer forstyrret spiseatferd. Det beregnes en gjennomsnittsskåre basert på de fem leddene, med krav om at minst tre ledd er besvart. Deretter konstrueres en dikotom variabel basert på cut-off >4,1 for positiv screening.

*** SPSS SYNTAX**

* EDS-5 gjennomsnittsskåre.

* Alle fem ledd er kodet 1-7, der høyere verdi indikerer mer forstyrret spiseatferd.

```
COMPUTE EDS5_mean = MEAN.3(shk8g4s2, shk8g4s3.1, shk8g4s3.2, shk8g4s3.3, shk8g4s3.4).
```

```
VARIABLE LABELS EDS5_mean
```

```
    "EDS-5 gjennomsnittsskåre (minst 3 av 5 ledd)".
```

```
EXECUTE.
```

* Positiv screening ved cut-off > 4.1.

```
COMPUTE EDS5_positive = $SYSMIS.
```

```
IF (NOT MISSING(EDS5_mean)) EDS5_positive = 0.
```

```
IF (EDS5_mean > 4.1) EDS5_positive = 1.
```

```
VARIABLE LABELS EDS5_positive
```

```
    "EDS-5 positiv screening (>4.1)".
```

```
VALUE LABELS EDS5_positive
```

```
    0 "Under eller lik cut-off"
```

```
    1 "Over cut-off".
```

```
EXECUTE.
```

Modifikasjoner

EDS-5 har vært brukt uendret siden SHoT 2018.

Fysisk aktivitet

Navn på originalinstrument: Fysisk aktivitet og trening (SHoT-instrument)

Variabel	Ledd	Svaralternativer
shk8g5s1	Hvor ofte driver du med fysisk aktivitet i gjennomsnitt?	Aldri / Sjeldnere enn en gang i uken / En gang i uken / 2-3 ganger i uken / 4-5 ganger i uken / Omtrent hver dag
shk8g5s1a	Hvor hard er den fysiske aktiviteten du vanligvis driver med?	Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett / Tar det så hardt at jeg blir andpusten og svett / Tar meg nesten helt ut
shk8g5s1b	Hvor lenge holder du på hver gang? (Gjennomsnittlig)	Mindre enn 15 minutter / 15 minutter - 29 minutter / 30 minutter - 1 time / Mer enn 1 time
shk8g5s1c	Hvor mange timer i uken trener du? (Gjennomsnittlig)	0 timer til 40 timer eller mer
shk8g5s1d	Driver du med konkurranseidrett?	Ja / Nei
shk8g5s1d1	Har du toppidrettsstatus?	Ja / Nei

Forklaring: Spørsmålet om frekvens stilles til alle. Spørsmål om intensitet, varighet, antall timer per uke og konkurranseidrett vises kun dersom deltakeren oppgir at han eller hun driver med fysisk aktivitet minst sjeldnere enn en gang i uken. Spørsmålet om toppidrettsstatus vises kun dersom deltakeren svarer ja på spørsmålet om konkurranseidrett.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene om fysisk aktivitet i SHoT bygger på et kort selvrapporteringsmål som tidligere har vært brukt i store norske befolkningsundersøkelser, blant annet HUNT, og som også har vært brukt i SHoT over flere runder. Instrumentet kartlegger frekvens av trening, opplevd intensitet og varighet per økt. I SHoT 2026 er dette utvidet med spørsmål om totalt antall treningstimer per uke, konkurranseidrett og toppidrettsstatus.

Psykometrisk informasjon

Det korte målet på fysisk aktivitet som brukes i SHoT er tidligere validert i Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT). Studier av Kurtze og kolleger har undersøkt både reliabilitet og validitet for spørsmålene om frekvens, intensitet og varighet av fysisk aktivitet. Resultatene viste moderat test-retest reliabilitet for de tre leddene, samt akseptabel samsvar med mer omfattende selvrapporteringsmål og objektive mål på fysisk aktivitet og kondisjon (Kurtze et al., 2007; Kurtze et al., 2008).

Analysene viste også at kombinasjonen av frekvens, intensitet og varighet gir et rimelig estimat på samlet aktivitetsnivå i befolkningen og kan brukes til å klassifisere om individer oppfyller anbefalte nivåer av moderat til høy fysisk aktivitet per uke. Instrumentet egner seg derfor godt til bruk i store befolkningsundersøkelser der det er behov for korte og enkle mål på fysisk aktivitet.

I SHoT analyseres variablene vanligvis enten som enkeltindikatorer (for eksempel treningsfrekvens) eller kombineres til indikatorer for anbefalt nivå av moderat til høy fysisk aktivitet (for eksempel ≥ 150 minutter per uke).

Originalreferanser

Kurtze N, Rangul V, Hustvedt BE, Flanders WD. Reliability and validity of self-reported physical activity in the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT 2). *European Journal of Epidemiology*. 2007;22(6):379-387.
<https://doi.org/10.1007/s10654-007-9121-3>

Kurtze N, Rangul V, Hustvedt BE, Flanders WD. Reliability and validity of self-reported physical activity in the Nord-Trøndelag Health Study: HUNT 1. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2008;36(1):52-61.
<https://doi.org/10.1177/1403494807085373>

Andre sentrale referanser

Grasdalsmoen M, Eriksen HR, Lønning KJ, Sivertsen B. Physical exercise and body-mass index in young adults: a national survey of Norwegian university students. *BMC Public Health*. 2019;19:1354. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7650-z>

Begrunnelse for valg av instrument

Fysisk aktivitet er en sentral indikator på livsstil og helse blant studenter. Det korte spørsmålssettet gir informasjon om hvor ofte studentene trener, hvor hardt de trener og hvor lenge de holder på, og kan dermed brukes til å vurdere om de oppfyller anbefalte nivåer av fysisk aktivitet.

Eksempel på SPSS syntaks.

Nedenfor vises et eksempel på hvordan sentrale indikatorer for fysisk aktivitet kan beregnes i SPSS ved bruk av originalvariablene direkte. Først beregnes en dikotom frekvensvariabel. Deretter vises en indikatorer for anbefalt nivå av moderat til høy fysisk aktivitet, basert på frekvens, intensitet og varighet.

*** SPSS SYNTAX**

* Dikotom frekvens: lav (1-3) vs høy (4+).

RECODE shk8g5s1

(Lowest thru 3 = 0)

(4 thru Highest = 1)

INTO mosjon_freq_dik.

VARIABLE LABELS mosjon_freq_dik

"Mosjon: ≥ 2 ganger per uke".

VALUE LABELS mosjon_freq_dik

0 "Below recommended level (<2x/wk)"

1 "Above recommended level (2x+/wk)".

EXECUTE.

* MVPA 150 min/uke, kategori-basert.

COMPUTE mosjon_rec_150 = 0.

IF (shk8g5s1 $\geq$ 5 AND shk8g5s1a $\geq$ 2 AND shk8g5s1b $\geq$ 3) mosjon_rec_150 = 1.

VARIABLE LABELS mosjon_rec_150 "MVPA: 150 min/uke (kategori-basert)".

VALUE LABELS mosjon_rec_150

0 "Below recommended level (MVPA <150 min/week)"

1 "Above recommended level (MVPA $\geq$ 150 min/week)".

EXECUTE.

Modifikasjoner

Spørsmål om fysisk aktivitet har vært brukt i tidligere SHoT-undersøkelser og bygger på det samme korte målet som også er brukt i HUNT. I SHoT 2010, 2014 og 2018 ble frekvens målt i alle runder, mens intensitet og varighet kun ble inkludert i 2018. I SHoT 2026 er modulen utvidet med spørsmål om totalt antall treningstimer per uke, konkurranseidrett og toppidrettsstatus.

Anabole steroider

Navn på originalinstrument: Bruk av anabole steroider (SHoT-instrument)

Variabel	Lødd	Svaralternativer
shk8g5s2	Har du brukt, eller vurdert å bruke, anabole steroider?	Ja, jeg bruker det nå / Nei, men jeg har brukt det tidligere / Jeg har vurdert å bruke det / Nei, aldri
shk8g5s2a	Hvor lenge har du brukt anabole steroider?	Mindre enn 1 år / 1 år / 2 år / 3 år / 4 år / 5 år / 6 år / 7 år / 8 år / 9 år / 10 år eller mer
Hvilke av følgende bivirkninger har du opplevd?		
shk8g5s2b.1	Ingen bivirkninger	☐
shk8g5s2b.2	Fysiske problemer (hud, hårtap, væskeansamling)	☐
shk8g5s2b.3	Hormonelle eller reproduktive problemer (f.eks. menstruasjon, sædkvalitet, testikkelatrofi, gynekomasti)	☐
shk8g5s2b.4	Hjerte-, kar- eller leversykdom	☐
shk8g5s2b.5	Humør- og atferdsendringer (f.eks. irritabilitet, aggresjon, "roid rage")	☐
shk8g5s2b.6	Depresjon eller angst	☐
shk8g5s2b.7	Annet (spesifiser)	☐
shk8g5s2b1	Spesifisering av andre bivirkninger	Åpent svar
Hva er de viktigste årsakene til at du bruker anabole steroider?		
shk8g5s2c.1	Økt muskelmasse, styrke eller raskere restitusjon	☐
shk8g5s2c.2	Forbedret kropp eller utseende	☐
shk8g5s2c.3	Konkurransfordeler i idrett	☐
shk8g5s2c.4	Medisinske grunner (behandling av sykdom)	☐
shk8g5s2c.5	Bedre selvtillit eller selvbilde	☐
shk8g5s2c.6	Sosialt press eller påvirkning fra andre	☐
shk8g5s2c.7	Annet (spesifiser)	☐
shk8g5s2c1	Spesifisering av annen årsak	Åpent svar

Forklaring: Første spørsmål stilles til alle deltakere. Spørsmål om varighet av bruk, bivirkninger og årsaker vises kun dersom deltakeren svarer «Ja, jeg bruker det nå». Åpne oppfølgingsspørsmål vises kun dersom «Annet (spesifiser)» er valgt.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Modulen kartlegger bruk, tidligere bruk og vurdering av bruk av anabole steroider blant studenter. I tillegg inkluderes spørsmål om varighet av nåværende bruk, selvrapporterte bivirkninger og sentrale motivasjoner for bruk. Spørsmålene er utformet for å gi en bred beskrivelse av erfaringer med anabole steroider i studentpopulasjonen, inkludert både helsekonsekvenser og mulige motivasjonsfaktorer knyttet til kropp, prestasjon og sosial påvirkning.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene utgjør ikke en tradisjonell psykometrisk skala med sum- eller gjennomsnittsskårer. Variablene analyseres derfor vanligvis hver for seg som indikatorer på bruk, vurdering av bruk, bivirkninger og motivasjon. Ettersom modulen er utviklet for SHoT, foreligger det foreløpig ingen publiserte psykometriske analyser av disse spørsmålene.

Begrunnelse for valg av instrument

Bruk av anabole steroider er relevant å kartlegge i studentpopulasjoner fordi slike midler kan være knyttet til kroppsbilde, prestasjonspress og treningskultur. Modulen gjør det mulig å undersøke både omfang av bruk, vurdering av bruk og opplevde bivirkninger, samt sentrale motivasjoner for bruk. Den korte strukturen gjør den egnet for bruk i en større spørreundersøkelse der spørreskjemabelastningen må begrenses.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det presenteres ikke en standard syntaks for skårberegning, da spørsmålene ikke utgjør en samlet skala. Variablene analyseres vanligvis som enkeltindikatorer, for eksempel nåværende bruk, tidligere bruk eller vurdering av bruk.

Modifikasjoner

Spørsmålene om anabole steroider er utviklet spesielt for SHoT 2026.

Tilknytning til natur

Navn på originalinstrument: Nature Relatedness (NR-4, kortversjon av Nature Relatedness Scale)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet:

«For hvert av følgende utsagn, vennligst vurder i hvilken grad du er enig, ved å bruke skalaen vist nedenfor.»

Variabel	Ledd	Helt uenig (1)	Litt uenig (2)	Verken enig eller uenig (3)	Litt enig (4)	Helt enig (5)
shk8g5s2e.1	Jeg tenker alltid på hvordan mine handlinger påvirker miljøet	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g5s2e.2	Jeg legger merke til ville dyr og planter uansett hvor jeg er	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g5s2e.3	Mitt forhold til naturen er en viktig del av hvem jeg er	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g5s2e.4	Jeg føler en sterk tilknytning til alt levende og jorden	☐	☐	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene er basert på Nature Relatedness Scale (NR), et selvrapporteringsinstrument utviklet for å måle individers tilknytning til naturen og miljøet. Den opprinnelige skalaen består av 21 ledd, mens en kortere versjon (NR-6) senere ble utviklet for bruk i større undersøkelser. Skalaen måler blant annet følelsesmessig tilknytning til naturen, identifikasjon med naturen og miljørelatert bevissthet. I SHoT brukes en ytterligere forkortet versjon med fire ledd (NR-4), basert på et utvalg av ledd fra NR-6. Disse leddene dekker sentrale aspekter ved naturtilknytning, inkludert miljøbevissthet, oppmerksomhet mot naturen og opplevelse av identitet og tilhørighet knyttet til naturen.

Psykometrisk informasjon

Nature Relatedness Scale er en av de mest brukte og best validerte skalaene for å måle tilknytning til naturen i internasjonal forskning. Kortversjonen NR-6 har vist gode psykomriske egenskaper og høy korrelasjon med totalskåren fra den opprinnelige skalaen. Testing av en forkortet versjon med fire ledd (NR-4) viser svært høy korrelasjon ($r \approx 0.93$) med totalskåren fra NR-6, noe som tyder på at også denne korte versjonen fanger opp hoveddimensjonen av naturtilknytning. Skalaen kan analyseres både som enkeltledd og som en gjennomsnittsskåre av de fire leddene.

Originalreferanser

Nisbet EK, Zelenski JM, Murphy SA. The Nature Relatedness Scale: linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*. 2009;41(5):715-740.

<https://doi.org/10.1177/0013916508318748>

Nisbet EK, Zelenski JM. The NR-6: a new brief measure of nature relatedness. *Frontiers in Psychology*. 2013;4:813.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00813>

Begrunnelse for valg av instrument

Tilknytning til naturen har i økende grad blitt studert i sammenheng med psykisk helse, livskvalitet og miljørelatert atferd. Instrumentet gir et enkelt og validert mål på hvor sterkt individer opplever tilknytning til naturen. er særlig egnet i store befolkningsundersøkelser der spørreskjemalengden må begrenses.

Eksempel på SPSS syntaks.

Nedenfor vises et eksempel på hvordan en gjennomsnittsskåre for naturtilknytning kan beregnes i SPSS.

*** SPSS SYNTAX:**

* Naturtilknytning (NR-4).

COMPUTE nature_relatedness =

MEAN(shk8g5s2e.1, shk8g5s2e.2, shk8g5s2e.3, shk8g5s2e.4).

VARIABLE LABELS nature_relatedness "Nature relatedness (NR-4 mean score)".

VARIABLE LEVEL nature_relatedness (SCALE).

EXECUTE.

Modifikasjoner

I SHoT brukes en forkortet versjon av Nature Relatedness Scale med fire ledd (NR-4), basert på et utvalg av ledd fra NR-6. Enkelte ledd fra NR-6 ble utelatt fordi formuleringene ble vurdert som mindre egnet i norsk kontekst. Den valgte versjonen ligger tett opp til den opprinnelige kortversjonen og viser høy korrelasjon med totalskåren fra NR-6.

Alkoholbruk

Navn på originalinstrument: Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)

Variabel	Ledd	Aldri	Månedlig eller sjeldnere	2–4 ganger i måneden	2–3 ganger i uken	4 ganger i uken eller mer
shk8g7s1	Hvor ofte drikker du alkohol?	☐	☐	☐	☐	☐

Variabel	Ledd	1–2 enheter	3–4 enheter	5–6 enheter	7–9 enheter	10 eller flere
shk8g7s1a	Hvor mange alkoholenheter drikker du vanligvis på en dag du inntar alkohol?	☐	☐	☐	☐	☐

Variabel	Ledd	Aldri	Sjelden	Noen ganger i måneden	Noen ganger i uken	Daglig / nesten daglig
shk8g7s1b.1	... drikker du 6 alkoholenheter eller mer?	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g7s1b.2	... var du ikke i stand til å stoppe å drikke etter at du begynte?	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g7s1b.3	... unnlot du å gjøre ting du skulle ha gjort på grunn av drikking?	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g7s1b.4	... starter du dagen med alkohol?	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g7s1b.5	... har du hatt skyldfølelse på grunn av drikking?	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g7s1b.6	... har du glemt det som hendte kvelden før på grunn av drikking?	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g7s1b.7	... har du vært borte fra en skoletime/forelesning/kurs/gruppe fordi du drakk alkohol dagen før?	☐	☐	☐	☐	☐

Variabel	Ledd	Nei	Ja, men ikke siste år	Ja, siste år
shk8g7s1c.1	Har du eller noen andre blitt skadet på grunn av din drikking?	☐	☐	☐
shk8g7s1c.2	Har en slektning, venn eller lege uttrykt bekymring for drikkingen din, eller antydnet at du bør redusere?	☐	☐	☐
shk8g7s1c.3	Har du blitt skadet som følge av at andre har drukket?	☐	☐	☐

Variabel	Ledd	Ja	Nei
shk8g7s3	Har du latt være å delta på studentarrangement fordi det drikkes alkohol der?	☐	☐

Forklaring: Spørsmål om alkoholenheter og AUDIT-ledd vises kun dersom deltakeren oppgir at han eller hun drikker alkohol minst månedlig eller sjeldnere.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene om alkoholbruk er basert på Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), utviklet av Verdens helseorganisasjon for å identifisere risikofylt og skadelig alkoholbruk. AUDIT består opprinnelig av 10 ledd som dekker tre hovedområder: alkoholkonsum, symptomer på avhengighet og alkoholrelaterte problemer.

I SHoT brukes de sentrale AUDIT-leddene som måler hyppighet av alkoholbruk, mengde alkohol per drikkesituasjon og ulike konsekvenser av alkoholbruk. I tillegg inkluderer spørreskjemaet enkelte spørsmål om alkoholrelaterte konsekvenser i studiesammenheng, samt holdninger til alkoholkultur i studentmiljøet.

Psykometrisk informasjon

AUDIT er et av de mest brukte screeninginstrumentene for risikofyllt alkoholbruk og har vist gode psykometriske egenskaper i en rekke studier og populasjoner, inkludert blant unge voksne. Instrumentet har høy intern konsistens og god sensitivitet og spesifisitet for å identifisere skadelig alkoholbruk og mulig alkoholavhengighet. AUDIT kan analyseres både som en totalskåre og ved bruk av etablerte cut-offs for risikofyllt alkoholbruk. Cut-offs basert på CIDI ble undersøkt i SHoT 2022 (se Skogen et al., 2024).

Originalreferanser

Saunders JB, Aasland OG, Babor TF, de la Fuente JR, Grant M. Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption. *Addiction*. 1993;88(6):791-804. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x>

Relevante SHoT-referanser

Skogen JC, Thørrisen MM, Knudsen AKS, Reneflot A, Sivertsen B. Screening student drinking behaviors: examining AUDIT criterion validity using CIDI-based alcohol use disorder as the "gold standard". *Frontiers in Public Health*. 2024;12:1328819. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1328819>

Begrunnelse for valg av instrument

AUDIT er et kort og godt validert screeninginstrument for alkoholbruk og alkoholrelaterte problemer. Instrumentet er mye brukt i både kliniske og epidemiologiske studier og egner seg godt i store befolkningsundersøkelser. Ved å kombinere AUDIT-ledd med spørsmål om alkoholnormer og deltakelse i studentarrangementer gir SHoT et bredere bilde av både individuelle drikkemønstre og alkoholkultur i studentpopulasjonen.

Eksempel på SPSS syntaks.

Nedenfor vises et eksempel på hvordan AUDIT kan beregnes i SPSS. Først rekodes AUDIT-leddene til standard skåring, deretter beregnes totalskåre og vanlige kategoriske indikatorer for problematisk alkoholbruk.

*** SPSS SYNTAX:**

* AUDIT-scoring fra originalvariabler.

```
RECODE shk8g7s1 shk8g7s1a shk8g7s1b.1 shk8g7s1b.2 shk8g7s1b.3 shk8g7s1b.4 shk8g7s1b.5 shk8g7s1b.6  
(1=0)(2=1)(3=2)(4=3)(5=4) (ELSE=SYSMIS)  
INTO audit1 audit2 audit3 audit4 audit5 audit6 audit7 audit8.  
RECODE shk8g7s1c.1 shk8g7s1c.2 (1=0)(2=2)(3=4) (ELSE=SYSMIS) INTO audit9 audit10.  
EXECUTE.
```

VARIABLE LABELS

```
audit1 "AUDIT: Hvor ofte drikker du alkohol?"  
audit2 "AUDIT: Hvor mange alkoholenheter drikker du typisk på en dag du drikker?"  
audit3 "AUDIT: Drikker du 6 alkoholenheter eller mer?"  
audit4 "AUDIT: Var du ikke i stand til å stoppe å drikke etter at du begynte?"  
audit5 "AUDIT: Unnlot du å gjøre ting du skulle ha gjort på grunn av drikking?"  
audit6 "AUDIT: Starter du dagen med alkohol?"  
audit7 "AUDIT: Har du hatt skyldfølelse på grunn av drikking?"  
audit8 "AUDIT: Har du glemt det som hendte kvelden før på grunn av drikking?"  
audit9 "AUDIT: Har du eller noen andre blitt skadet på grunn av din drikking?"  
audit10 "AUDIT: Har en slektning, venn eller lege uttrykt bekymring for drikkingen din eller antydnet at du bør redusere?".  
EXECUTE.
```

VALUE LABELS audit1 audit3 audit4 audit5 audit6 audit7 audit8

```
0 "Aldri"  
1 "Sjelden"  
2 "Noen ganger i måneden"
```

3 "Noen ganger i uken"

4 "Daglig eller nesten daglig".

VALUE LABELS audit2

0 "1-2"

1 "3-4"

2 "5-6"

3 "7-9"

4 "10 eller flere".

VALUE LABELS audit9 audit10

0 "Nei"

2 "Ja, men ikke i løpet av siste år"

4 "Ja, i løpet av siste år".

EXECUTE.

* AUDIT totalskåre

COMPUTE audit = SUM(audit1, audit2, audit3, audit4, audit5, audit6, audit7, audit8, audit9, audit10).

VARIABLE LABELS audit "AUDIT total score".

EXECUTE.

* Tredelt AUDIT.

COMPUTE auditsum3 = 0.

IF (NOT MISSING(audit)) AND (audit GE 8) auditsum3 = 1.

IF (NOT MISSING(audit)) AND (audit GE 16) auditsum3 = 2.

VALUE LABELS auditsum3

0 "Lavrisiko"

1 "Økt risiko"

2 "Høy risiko".

VARIABLE LABELS auditsum3 "AUDIT (3-delt)".

EXECUTE.

Modifikasjoner

AUDIT har inngått i SHoT siden 2010 for å kartlegge alkoholbruk blant studenter. I SHoT er instrumentet supplert med enkelte spørsmål som ikke inngår i den opprinnelige AUDIT-skalaen. Dette gjelder særlig spørsmål om negative konsekvenser av alkoholbruk i studiesammenheng (for eksempel fravær fra forelesning eller undervisning dagen etter drikking), om skader som følge av andres alkoholbruk, samt spørsmål om opplevde alkoholnormer i studentmiljøet og om deltakelse i studentarrangementer der alkohol serveres. Disse leddene inngår ikke i beregningen av AUDIT-skåren, men brukes som separate indikatorer på alkoholrelaterte erfaringer, sosiale normer og konsekvenser av alkoholbruk i studentpopulasjonen.

Røyking og snus

Navn på originalinstrument: Røyking og snus (SHoT-instrument)

Introduksjonstekst i spørreskjemaet:

«For hvert av følgende utsagn, vennligst vurder i hvilken grad du er enig, ved å bruke skalaen vist nedenfor.»

Variabel	Ledd	Ja, daglig	Ja, av og til	Nei
shk8g6s1	Røyker du?	☐	☐	☐
shk8g6s2	Bruker du snus eller liknende?	☐	☐	☐

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene om røyking og snus er enkle indikatorer på bruk av nikotinprodukter. Respondentene oppgir om de røyker eller bruker snus daglig, av og til eller ikke i det hele tatt. Slike spørsmål er vanlig brukt i epidemiologiske undersøkelser for å kartlegge forekomst av tobakk- og nikotinbruk i befolkningen. Variablene kan analyseres direkte som kategoriske mål eller brukes til å identifisere daglige brukere, sporadiske brukere og ikke-brukere.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene utgjør ikke en psykometrisk skala med sumskårer. De brukes som enkeltindikatorer på bruk av nikotinprodukter og analyseres vanligvis som kategoriske variabler.

Begrunnelse for valg av instrument

Kartlegging av røyking og snusbruk er sentrale indikatorer på helseatferd i befolkningsundersøkelser. Bruk av korte og direkte spørsmål om daglig og sporadisk bruk gjør det mulig å beregne prevalens av nikotinbruk og sammenligne nivåer mellom ulike grupper og over tid.

Modifikasjoner

Spørsmål om røyking og snus har vært inkludert i flere tidligere SHoT-undersøkelser. Ordlyden har vært stabil over tid.

Andre rusmidler

Navn på originalinstrument: Andre rusmidler (SHoT-instrument)

Variabel	Ledd	Ja	Nei
shk8g8s1	Har du noen gang prøvd andre rusmidler, som narkotiske stoffer eller reseptbelagte legemidler brukt for rus?	☐	☐

Tilleggsinformasjon i spørreskjemaet: «Svarene vil ikke være direkte koblet til deg og vil kun bli brukt i forskning.»

Introduksjonstekst i matrise: «Hvor ofte har du brukt følgende stoffer i løpet av de siste 12 månedene?»

Variabel	Ledd	Ingen ganger	1 gang	2–4 ganger	5–50 ganger	Mer enn 50 ganger
shk8g8s1a.1	Cannabis (hasj/marihuana)	☐	☐	☐	☐	☐

shk8g8s1a.2	Amfetamin (illegalt, f.eks. speed, pepper)	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.3	Sentralstimulerende legemidler uten resept (Ritalin, Elvanse/Vyvanse, Attentin, Adderall, Relevin)	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.4	Kokain	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.5	MDMA/Ecstasy (knips, Molly)	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.6	LSD (syre)	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.7	Psilocybin (fleinsopp, «magiske sopper»)	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.8	Ketamin	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.9	Benzodiazepiner uten resept (Sobril, Valium o.l.)	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.10	Opioider uten resept (morfin, OxyContin, Tramadol, heroin)	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.11	GHB	☐	☐	☐	☐	☐
shk8g8s1a.12	Andre stoffer	☐	☐	☐	☐	☐

Forklaring: Spørsmålene om bruk av enkeltstoffer vises kun dersom respondenten svarer «Ja» på spørsmålet om noen gang å ha prøvd andre rusmidler.

Beskrivelse av originalskala eller utvalg av brukte items

Spørsmålene kartlegger bruk av ulike illegale rusmidler og reseptbelagte legemidler brukt uten medisinsk indikasjon. Respondentene oppgir først om de noen gang har prøvd slike stoffer, etterfulgt av spørsmål om bruk av ulike stoffer de siste 12 månedene. Svaralternativene måler frekvens av bruk i løpet av det siste året, fra ingen bruk til svært hyppig bruk. De ulike stoffene analyseres vanligvis hver for seg for å estimere prevalens av bruk av ulike typer rusmidler.

Psykometrisk informasjon

Spørsmålene utgjør ikke en psykometrisk skala med sumskårer. Variablene analyseres vanligvis som separate indikatorer på bruk av ulike typer rusmidler, eller kombineres til bredere kategorier som «bruk av illegale rusmidler siste 12 måneder».

Begrunnelse for valg av instrument

Kartlegging av bruk av andre rusmidler gir viktig informasjon om rusmiddelbruk blant studenter utover alkohol og nikotin. Spørsmålene dekker både tradisjonelle illegale rusmidler og reseptbelagte legemidler brukt uten resept. Dette gjør det mulig å undersøke prevalens, mønstre og endringer i rusmiddelbruk i studentpopulasjonen over tid.

Eksempel på SPSS syntaks.

Det lages vanligvis ikke en samlet skåre for disse spørsmålene. I analyser benyttes variablene enten enkeltvis eller i kombinerte indikatorer, for eksempel bruk av minst ett rusmiddel siste 12 måneder. Svaralternativene kan også brukes til å skille mellom eksperimentell bruk og mer hyppig bruk basert på frekvenskategoriene.

Modifikasjoner

Spørsmål om bruk av andre rusmidler har vært inkludert i flere tidligere SHoT-undersøkelser. Listen over stoffer er oppdatert over tid for å inkludere både tradisjonelle illegale rusmidler og reseptbelagte legemidler brukt uten resept. I SHoT 2026 inkluderer instrumentet også nyere stoffer som ketamin og GHB for å bedre fange opp aktuelle rusmiddeltrender blant studenter.