

## Документација за анкетата

### „Менталното здравје на студентите во Македонија“

Име на колоната	Ново име за процесирање на табелата	Понудени одговори на прашањето : Нови имиња на одговорите за процесирање на табелата
Јас сум моментално запишан/а на додипломски студии во Македонија.	Q1	Да : 0 Не : 1
На кој универзитет сте запишани?	Q2	Универзитет Гоце Делчев, Штип : 0 Универзитет Св. Климент Охридски, Битола : 1 FON Универзитет, Скопје : 2 Универзитет за информатички науки и технологии "Св. Апостол Павле", Охрид : 3 Интернационален Балкан Универзитет, Скопје : 4 South East European Универзитет, Тетово : 5 Европски Универзитет, Скопје : 6 Државен универзитет во Тетово, Тетово : 7 MIT Универзитет, Скопје : 8 Еуро Колеџ, Куманово : 9 Друго : 10 Универзитет Скопје (UTMC), Скопје : 11 Универзитет American College, Скопје : 12 Св. Кирил и Методиј Универзитет (УКИМ), Скопје : 13 Мајка Тереза Универзитет, Скопје : 14 Меѓународен Славјански Универзитет, Свети Николе : 15 International Vision University, Гостивар : 16
Јас сум запишан/а на:	Q3	4 годишни студии : 0 3 годишни студии : 1 4+ годишни студии : 2
Колку години сте?	Q4	18-24 : 0 36-45 : 1 29-35 : 2 25-28 : 3 60 или постари : 4
Кој е твојот биолошки пол? (пол назначен на раѓање)	Q5	Машко : 0 Женско : 1 Интерсекс : 2
Која е вашата тековна	Q6	Пост 4та година : 0 4 Година : 1

академска година на студирање? Ова е засновано на бројот на кредити кои ги имате завршено.		3 Година : 2 1 Година : 3 2 Година : 4
Која е вашата вистинска година на студирање, врз основа на бројот на календарски години кои сте ги поминале во постсредна институција?	Q7	6 Година : 0 8+ Година : 1 4 Година : 2 3 Година : 3 5 Година : 4 7 Година : 5 1 Година : 6 2 Година : 7
Која е вашата струка/ програма на која студирате?	Q8	Електро : 0 Архитектура : 1 Ликовни уметности : 2 Природно-математички науки : 3 Психологија : 4 Бизнис и менаџмент : 5 Музички уметности : 6 Криминалистика : 7 Филологија : 8 Земјоделство : 9 Фармација : 10 Медицина : 11 Машински : 12 Бебедност : 13 Педагогија : 14 Ветеринарна медицина : 15 Дизајн на мебел и интериер : 16 Информатика : 17 Стоматологија : 18 Право : 19 Царина : 20 Физичка култура, спорт и здравје : 21 Маркетинг : 22 Технолошко-технички науки : 23 Градежен : 24 Филозофија : 25 Екологија : 26, Економија : 27 Хуманистички науки : 28 Прехрамбена технологија и изхрана : 29 Драмски уметности : 30
Дали сте редовен или вонреден студент?	Q9	Вонреден студент : 0 Редовен студент : 1
Дали ова ќе биде	Q10	Да : 0

вашата прва додипломска диплома?		Не, предходно се имам стекнато со уште една диплома. : 1 Не, предходно се имам стекнато со уште две дипломи. : 2 Не, предходно се имам стекнато со уште три или повеќе дипломи. : 3
Дали Вие се индентификувате како студент со попреченост?	Q11	Да : 0 Преферирам да не одговорам. : 1 Не : 2
Кои се Вашите моментални услови на живеење?	Q12	Самостојно со пријатели/ цимери : 0 Со фамилијата : 1 Студентски дом/ Интернат : 2 Целосно самостојно : 3
Дали сте интернационален студент?	Q13	Да : 0 Не : 1
Дали сте моментално вработени?	Q14	Не. : 0 Да, со пола работно време. : 1 Да, со полно работно време. : 2
Дали учествувате во хуманитарна работа или студентски организации?	Q15	Да, помеѓу 11-15 часа неделно. : 0 Не : 1 Да, помеѓу 6-10 часа неделно. : 2 Да, помеѓу 1-5 часа неделно. : 3 Да, повеќе од 15 часа неделно. : 4
Кои се Вашите планови после дипломирање?	Q16	Да започнам со занаетчиска работа. : 0 Неодлучено : 1 Започнување кариера/ вработување : 2 Не планирам вработување или понатомашна едукација : 3 Да продолжам со студирање, Магистарска/ Докторска програма : 4
Колку часа неделно поминувате на спортски настани како учесник?	Q17	1-2 часа : 0 16-20 часа : 1 3-5 часа : 2 11-15 часа : 3 Помалку од 1 час : 6-10 часа : 5 Повеќе од 20 часа : 6
Колку часа неделно поминувате на одење на забави?	Q18	1-2 часа : 0 3-5 часа : 1 11-15 часа : 2 Помалку од 1 час : 3 6-10 часа : 4 Повеќе од 20 часа : 5
Колку часа неделно поминувате на играње на видео игри, друштвени игри со	Q19	1-2 часа : 0 16-20 часа : 1 3-5 часа : 2 11-15 часа : 3 Помалку од 1 час : 4 6-10 часа : 5

пријатели?		Повеќе од 20 часа : 6
Колку часа неделно поминувате на гледање онлајн рекретивни видеа како на Netflix или YouTube?	Q20	16-20 часа : 0 1-2 часа : 1 3-5 часа : 2 Помалку од 1 час : 3 11-15 часа : 4 6-10 часа : 5 Повеќе од 20 часа : 6
Колку часа неделно поминувате на учество во студентски организации и истражување?	Q21	1-2 часа : 0 16-20 часа : 1 3-5 часа : 2 11-15 часа : 3 Помалку од 1 час : 4 6-10 часа : 5 Повеќе од 20 часа : 6
Колку часа неделно поминувате во учење?	Q22	16-20 часа : 0 1-2 часа : 1 3-5 часа : 2 Помалку од 1 час : 3 11-15 часа : 4 6-10 часа : 5 Повеќе од 20 часа : 6
Колку часа неделно поминувате во користење студентски акомодации како библиотека, читална, онлајн алатки ?	Q23	1-2 часа : 0 16-20 часа : 1 3-5 часа : 2 11-15 часа : 3 Помалку од 1 час : 4 6-10 часа : 5 Повеќе од 20 часа : 6
Напорно вежбање (Брзо чукање на срцето) ( на пр., трчање, фудбал, кошарка, скијање на крос кантри, џудо, ролерско лизгање, енергично пливање, енергичен велосипед на долго растојание)	Q24	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Умерено вежбање (Не исцрпувачко) (на	Q25	1 : 1 2 : 2 3 : 3

пр., брзо одење, тенис, лесен велосипедизам, одбојка, бадминтон, лесно пливање, алпско скијање, популарен и народен танц)		4 : 4 5 : 5
Лесно вежбање (минимални напори) (на пример, јога, стрелаштво, риболов од брегот на реката, куглање, голф, лесно пешачење)	Q26	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Кога вежбате, дали се занимавате првенствено со аеробни или анаеробни вежби?	Q27	Анаеробна вежба - вежба која бара максимален физички напор кој може да се одржи само за кратки временски периоди (на пр, спринтање, кревање тежина) : 0 Аеробна вежба - вежба каде што го движите вашето тело подолго време на одржлив начин (на пр, трчање, пешачење, велосипедизам, пливање во лента). : 1 И двете : 2
Склон/а сум да го прескокнам спиенето со цел да се дружам подолго.	Q28	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Обично ги бирам учењето како поважна активност од мојето спиење.	Q29	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Во минатото не сум создал/а време за соодветен сон во мојот распоред.	Q30	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Често избирам други активности наместо да си легнам порано.	Q31	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Спијам помалку за да имам повеќе часови во текот на денот за	Q32	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4

да завршам работа.		5 : 5
Колку часа спиете во просечна ноќ?	Q33	5 часа : 0 12 часа или повеќе : 1 11 часа : 2 8 часа : 3 7 часа : 4 10 часа : 5 помалку од 4 часа : 6 9 часа : 7 6 часа : 8
Дали се чувствувате добро одморени кога се будите?	Q34	Да : 0 Не : 1 Некогаш : 2
Приклучување на нови групи (на пр. спортски, хоби, каматни групи)	Q35	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Вложувате напор да се видите со пријателите и/или семејството кои не сте ги виделе/слушнал е одамна	Q36	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Да ги искористите одењето на факултет како можност да стекнете нови пријатели	Q37	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Поканувате пријатели и/или семејство во вашиот дом	Q38	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Организираате денско/ вечерно дружење/забава со вашите пријатели и/или семејство	Q39	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Барате емоционална поддршка од	Q40	1 : 1 2 : 2 3 : 3

вашите пријатели и/или семејство		4 : 4 5 : 5
Присуствувате на социјални настани организирани од вашата работа, универзитет или заедница	Q41	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Секогаш сте отворени за нови пријателства	Q42	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Учествувате во активности со пријатели и/или колеги каде не е активноста поврзана со учење	Q43	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Кога се чувствувам тажно се јавувам или посетувам пријатели и/или семејство	Q44	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Се трудам да направам баланс помеѓу учењето и социјалниот живот	Q45	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Користам социјални мрежи за да се „поврзам“ со пријатели	Q46	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Тешко ми е да се релаксирам	Q47	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Тешко ми е да чувствувам среќа или позитивни чувства.	Q48	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5

Имам осетено потешкотии со дишењето (на пр. прекумерно брзо дишење)	Q49	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Имам потешкотии да се мотивирам да правам работи	Q50	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Обично знам да претерам со реакција во одредени ситуации	Q51	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Чувствував дека користам многу нервозна енергија	Q52	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Се грижам за ситуации каде што би можел/а да испаничам или да се засрамам	Q53	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Се чувствувам дека немам што да очекувам во иднината	Q54	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Нетолерантен/а сум на било што, што може да ми одвлече вниманието од тоа што ми е било планирано да правам	Q55	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Тешко ми е да бидам ентузијастичен/а за било што	Q56	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Се чувствував како да не вредам како личност	Q57	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5



Се чувствував исплашено без посебна причина	Q58	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Се чувствував дека животот нема смисла	Q59	1 : 1 2 : 2 3 : 3 4 : 4 5 : 5
Дали си официјално дијагностициран/ а со некое специфично ментално здравје/психоло шко/психијатриск о нарушување од страна на здравствен лекар? Ако е така, ве молам наведете	Q60	Не Преферирам да не одговорам Друго

Во табелата имаме уште 1 колона која е контролно прашање:

Ве молиме селектирајте го само овошјето.	Јаболко, Банана, Куче, Автомобил
--	----------------------------------