

Over halvdelen af studerende er ofte eller altid stressede



Analysens hovedpointer

- Mere end halvdelen af studerende siger, at de ofte eller altid har været stressede det seneste semester. I 2019 var det kun hver tredje.
- Stress kommer oftest i forbindelse med eksamen, men 54 pct. svarer, at studiet generelt også er en stressfaktor.
- Andelen af studerende, der får feedback fra deres underviser har været støt stigende siden 2019. Der er en lille sammenhæng mellem at få feedback og laverer niveauer af stress.

Om analysen

Analysen er udarbejdet i august 2023 af Julius Gotthardt Møller og Anne Aabel fra DM. Analysen anvender tal DM's studielivsundersøgelser fra 2018 til 2023.

Kontakt

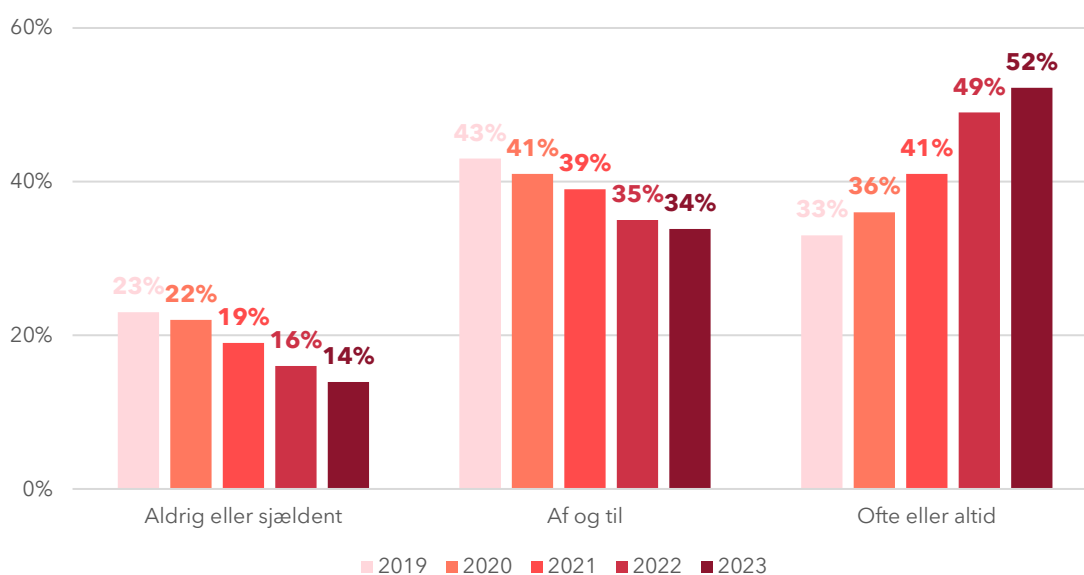
Hvis du har spørgsmål til analysen, kan du kontakte DM's analyseafdeling på analyse@dm.dk. Hvis du har spørgsmål til brug af analysen i pressen, kan du kontakte DM's pressevagt på 29 11 60 80

1. Stigende grader af stress præger de studerende

Hvert år spørger vi ind til vores studerende medlemmers studieliv og trivsel. Særligt har vi fokus på, at studerende i stadig højere grad er stressede, og at det skyldes både studiet og særligt eksamenerne.

Sammenlignet med 2019 er andelen af studerende, der er stressede steget med næsten 20 procentpoint, så det nu er mere end halvdelen af de studerende, der siger, at de ofte eller altid har været stressede i løbet af det seneste semester. Tilsvarende er andelen, der aldrig eller sjældent er stressede faldet med ni procentpoint.

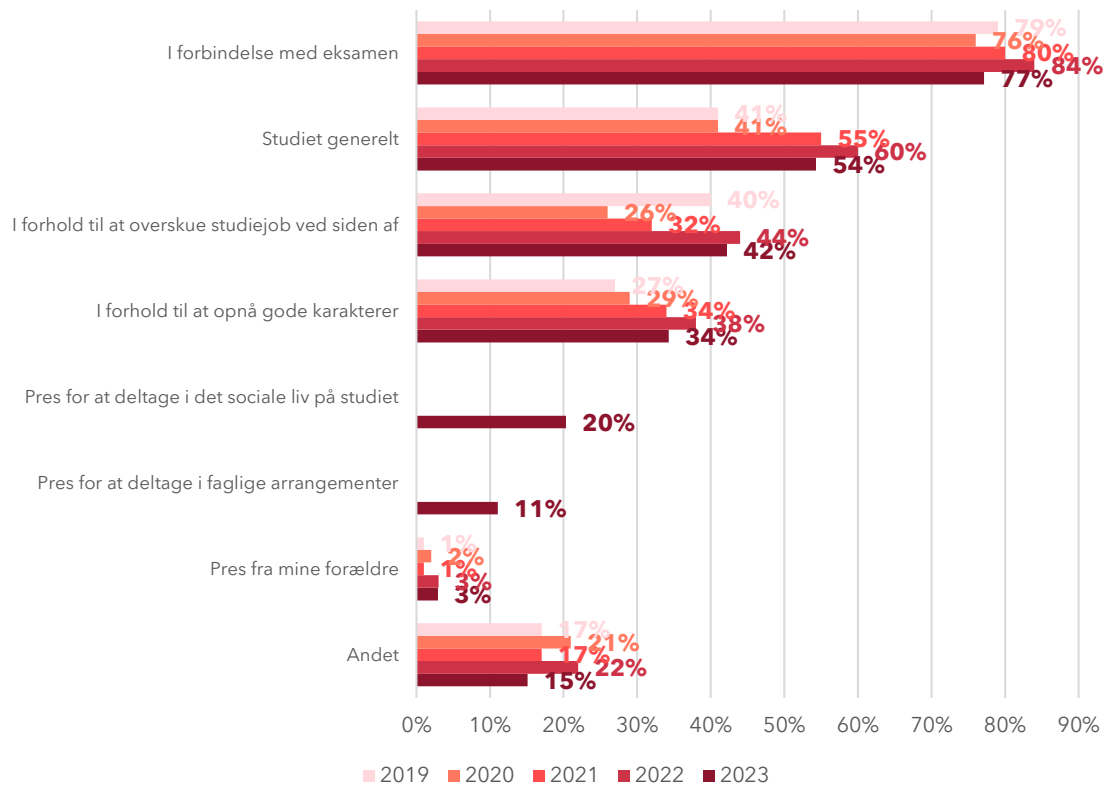
Figur 1 Hvor ofte har du været stresset i løbet af det seneste semester?



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2023

Spurgt ind til, hvad der stresser dem, svarer en stor andel af de studerende, at eksamener er en væsentlig stressor. Selvom det har varieret lidt fra år til år, svarer ca. fire ud af fem, at de føler sig stressede i forbindelse med eksamen. Hertil kommer, at mere end halvdelen svarer, at studiet generelt stresser dem - hvilket er 13 procentpoint højere end i 2019 og '20. Den mindst hyppige stressor er pres fra forældre, som de sidste fem år har ligget i bunden med ét til tre pct.

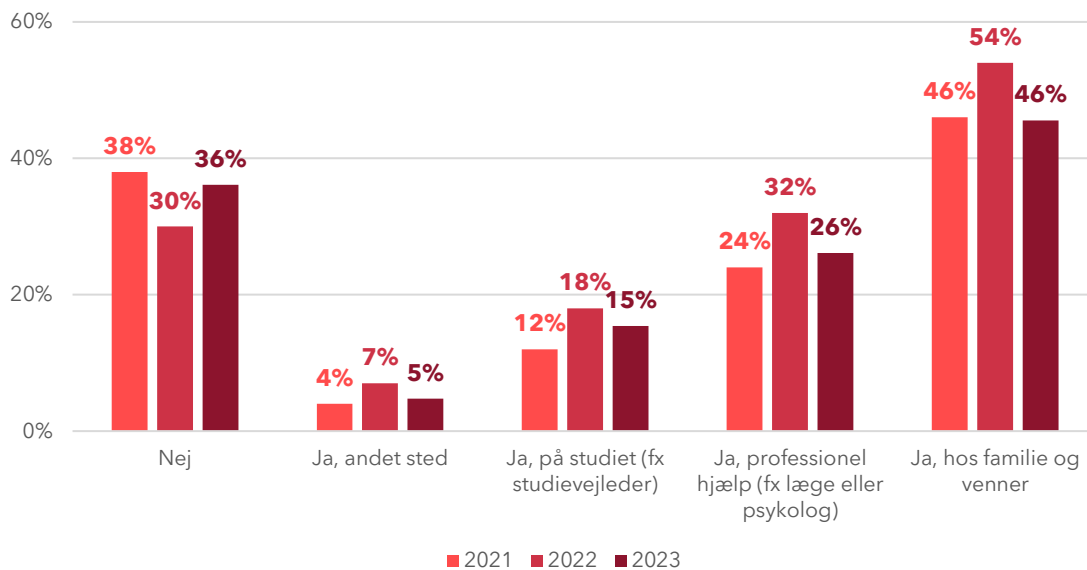
Figur 2 I hvilken forbindelse føler du dig stresset?



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2023

Når de studerende oplever stress, er den mest udbredte reaktion at søge hjælp hos venner og familie. I 2023 sagde 46 pct. af de studerende, der havde oplevet stress i løbet af semesteret, at de havde søgt hjælp her. Hertil kommer, at hver fjerde har søgt professionel hjælp, og mere end hver syvende har søgt hjælp på studiet. Mere end hver tredje studerende har dog ikke søgt hjælp. Et tal der er steget med seks procentpoint siden sidste år, men stadig er lavere end i 2021. Der er en tendens til, at studerende, der har oplevet stress hyppigere, også er mere tilbøjelige til at søge hjælp, særligt på studiet eller professionel.

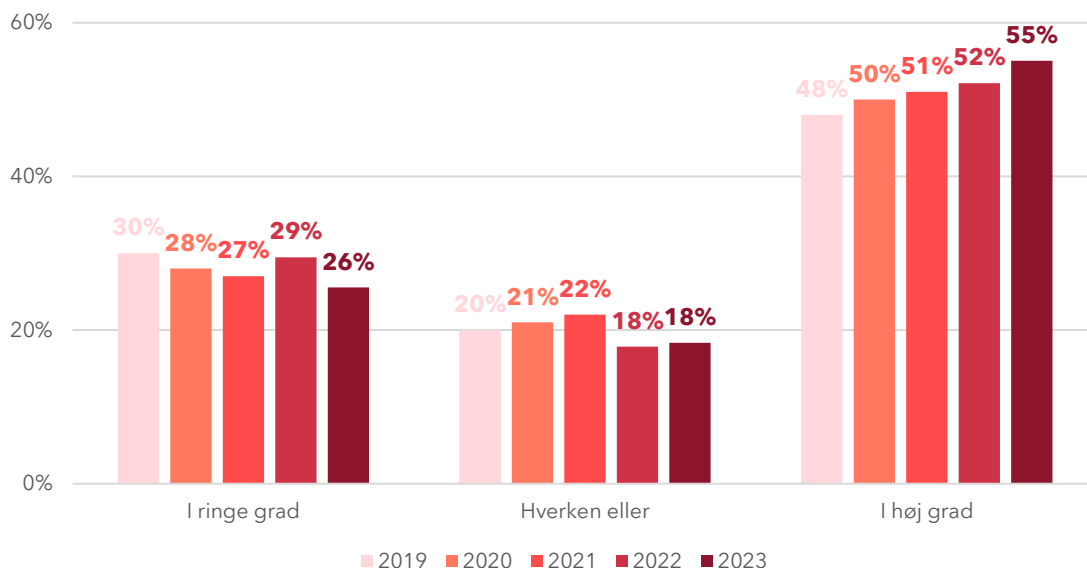
Figur 3 Har du søgt hjælp i forbindelse med, at du har følt dig stresset?



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2023

Siden 2019 er andelen, der svarer, at de i høj grad får feedback fra deres underviser, steget årligt. I 2023 svarer 55 pct. af de studerende, at de i høj grad får feedback, mens 26 pct. siger, at de ikke gør.

Figur 4 Jeg får feedback fra min underviser (f.eks. på de opgaver du har afleveret)?

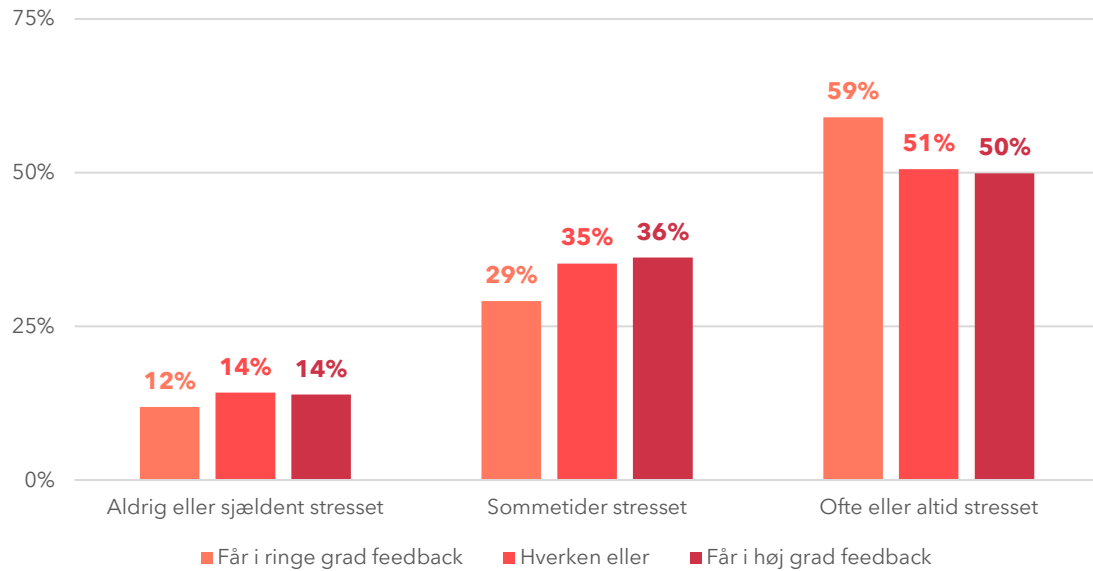


Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2023

Der er en lille sammenhæng mellem graden af feedback, de studerende får fra deres underviser, og hvor ofte de har været stressede i løbet af det seneste semester. Blandt studerende, der kun i ringe grad får feedback, svarer 59 pct., at de ofte eller altid har følt sig stressede i

løbet af det seneste semester; blandt dem, der i høj grad får feedback har 50 pct. af dem følt sig stressede i løbet af semesteret.

Figur 5 Feedback og stress



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2023

Sådan har vi gjort

Analysen bygger på tal fra DM's Studielivsundersøgelse, der hvert år bliver sendt ud til de studerende medlemmer i DM.

Spørgeskemaundersøgelsen blev sendt ud til 17.450 studerende DM-medlemmer. Heraf har 959 besvaret undersøgelsen, hvilket giver en responsrate på 5,5 procent. Medlemmerne har kunnet besvare undersøgelsen i perioden fra 30. maj 2023 til 20. juni 2023.

Kvinder og studerende bosiddende i Københavns, Aarhus og Odense kommuner er en smule overrepræsenteret blandt respondenterne i forhold til fordelingen blandt studerende medlemmer i DM generelt. Studerende bosiddende i Frederiksberg og Aalborg kommuner er derimod en smule underrepræsenteret.

Svarkategorier med fem eller færre besvarelser er fjernet af hensyn til at sikre en tilstrækkelig grad af anonymitet blandt respondenterne.

Svarkategorien "Ved ikke" er udeladt. Procentsatser summerer ikke nødvendigvis til 100 pct. grundet afrunding.