



ANALYSE



# De stressede studerende

**STUDIESTARTUNDERSØGELSEN 2018**

AUGUST 2018



## Indholdsfortegnelse

1. Ni ud af ti studerende har været stressede i løbet af det sidste semester .....	3
2. Mere end hver tredje studerende har generel stress .....	4
3. Hvad kendetegner dem, der undgår generel stress? .....	6
4. Bilag .....	9

## Hovedkonklusioner

1. Ni ud af ti studerende har følt sig stressede i løbet af det sidste semester. Ni procent har følt sig stresset hele tiden, og mere end hver femte af alle studerende har søgt professionel hjælp for deres stress.
2. Mere end hver tredje af alle studerende har oplevet generel stress i løbet af det sidste semester. Generel stress er vedvarende stress, der ikke afgrænser sig i tid til eksempelvis en eksamensperiode eller en særlig hård tid på studiejobbet.
3. Det der karakteriserer studerende, der undgår generel stress, er, at de ser lysere på fremtiden, i højere grad har en højtuddannet mor, i højere grad har studiejob og at de har et stærkere socialt netværk på studiet målt ved antallet af venner og deltagelsen i sociale arrangementer

## Sådan har vi gjort

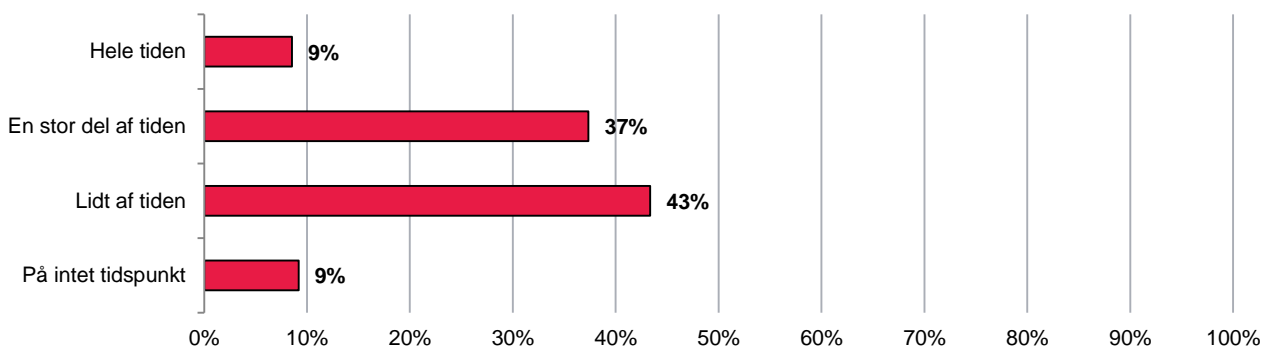
- I august 2018 foretog Dansk Magisterforening en undersøgelse blandt 14.663 studentermedlemmer i perioden 9/8 til 16/8. I alt deltog 1.569 studerende, hvilket giver en svarprocent på 11. Bagerst i dette notat findes en balancetabel, der viser, hvordan de deltagende studerende fordeler sig på fx køn, alder og uddannelse i forhold til hele DM's studentergruppe.

## 1. Ni ud af ti studerende har været stressede i løbet af det sidste semester

Næsten ni ud af ti studerende (89 pct.) har været stressede i løbet af det sidste semester. DM har målt de studerendes stressniveau i 2016. Her angav 87 pct., at de havde været stressede i løbet af det sidste semester. Det høje stressniveau er altså ikke for nedadgående.

Det mest alvorlige er, at næsten hver 10. studerende (9 pct.) hele tiden har oplevet stress i løbet af det sidste semester, jf. figur 2 nedenfor. Derudover har 37 pct. været stressede en stor del af tiden. Alt i alt betyder det, at mere end halvdelen af de studerende, der har følt sig stressede det sidste semester, har følt sig stresset i størstedelen af semestret.

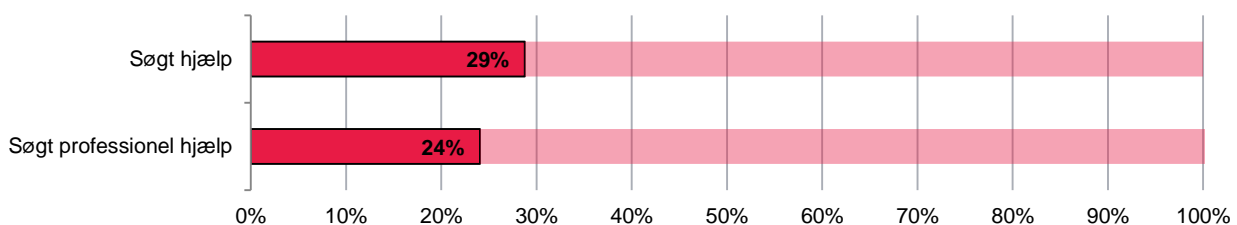
**Figur 1** Hvor ofte har du været stresset i løbet af det sidste semester?



Anm.: De studerende har svaret på spørgsmålet "Hvor ofte har du været stresset i løbet af det sidste semester?". Antal respondenter er i alt 1.569. Heraf har 25 (2 pct.) svaret "ved ikke".

Blandt de stressede studerende har 29 pct. søgt hjælp. Størstedelen af dem (84 pct.) søger den hjælp hos en professionel, fx en læge eller en psykolog. Det betyder, at næsten hver fjerde af de stressede studerende (24 pct.) har følt, at det har været så alvorligt, at de har søgt professionel hjælp for det, jf. figur 2 nedenfor. Det svarer til mere end hver femte (21 pct.) af alle studerende. Derudover kommer studerende, der har søgt hjælp hos venner, familie eller studievejlederen.

**Figur 2** Andel der har søgt hjælp i forbindelse med, at de har følt sig stressede (blandt alle stressede)

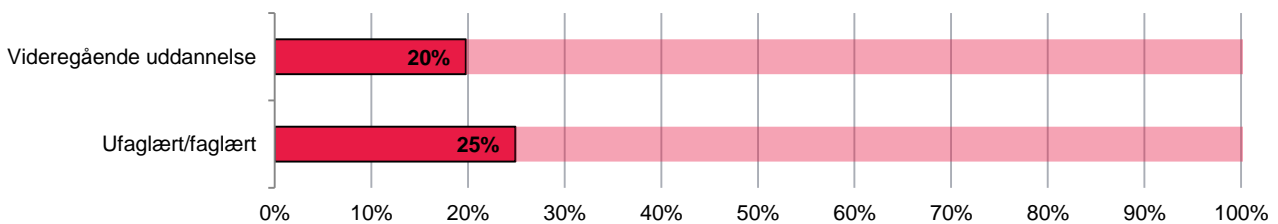


Anm.: De studerende har svaret på spørgsmålet "Har du søgt hjælp i forbindelse med, at du har følt dig stresset?" og hvis de svarer ja, så også "Hvor har du søgt hjælp?". Antal respondenter er alle stressede, altså 1.400 personer.

Der er forskel på tilbøjeligheden til at søge professionel hjælp afhængig af de studerendes mødres uddannelsesniveau. Mors uddannelsesniveau har ofte vist sig som en god indikator på social baggrund. I figuren nedenfor ses, at hver femte studerende (20 pct.) med en stærk social baggrund (mor har videregående uddannelse) har søgt professionel hjælp i

forbindelse med stress. Til sammenligning har hver fjerde (25 pct.) med en svag social baggrund (mor er faglært eller ufaglært) søgt professionel hjælp i forbindelse med stress. Det tyder altså på, at der er en social slagside i enten den måde, stressen rammer de studerende på, eller den måde, de håndterer den på.

**Figur 3** Andel der har søgt professionel hjælp i forbindelse med, at de har følt sig stressede (blandt alle), fordelt efter mors uddannelsesniveau.

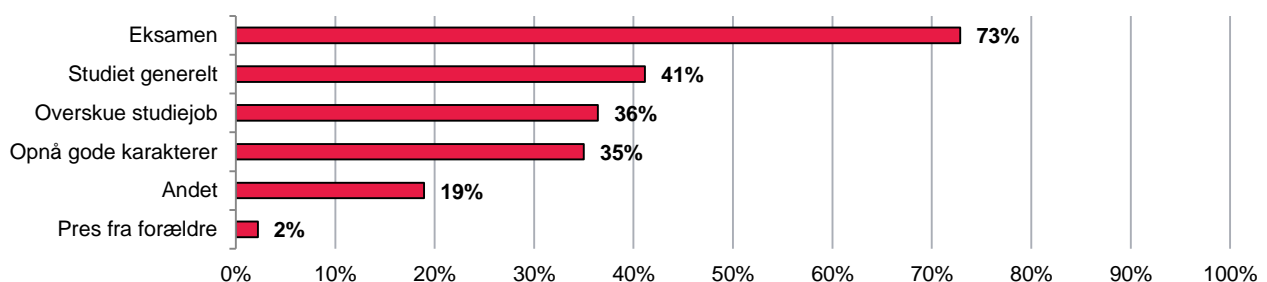


Anm.: De studerende har svaret på spørgsmålet "Hvor har du søgt hjælp?". Andelen angiver de studerende, der har søgt professionel hjælp ud af alle studerende. Antal respondenter er 1.569. Respondenterne er fordelt som følger (antal i parentes): Videregående uddannelse består af LVU og ph.d. (299), MVU (539) og KVU (195). Ufaglært/faglært består af grundskole (88), erhvervsuddannelse (293) og gymnasium (117). 2 pct. kender ikke deres mors uddannelsesniveau.

## 2. Mere end hver tredje studerende har generel stress

Blandt de 89 pct. der har følt sig stresset i løbet af det sidste semester, oplever 73 pct. stressen i forbindelse med eksamen, jf. figur 4 nedenfor. Selvom enhver type stress kan være alvorlig for den enkelte, skelner vi alligevel mellem generel stress og andre typer stress, eksempelvis eksamensstress. Hvor eksamensstress som regel er afgrænset til en kortere periode, så er den generelle stress et mere vedvarende problem. 41 pct. af de stressede beskriver, at deres stress skyldes studiet generelt. Ud af alle de studerende svarer det til, at mere end hver tredje studerende (37 pct.) oplever generel stress.

**Figur 4** I hvilken forbindelse føler du dig stresset?

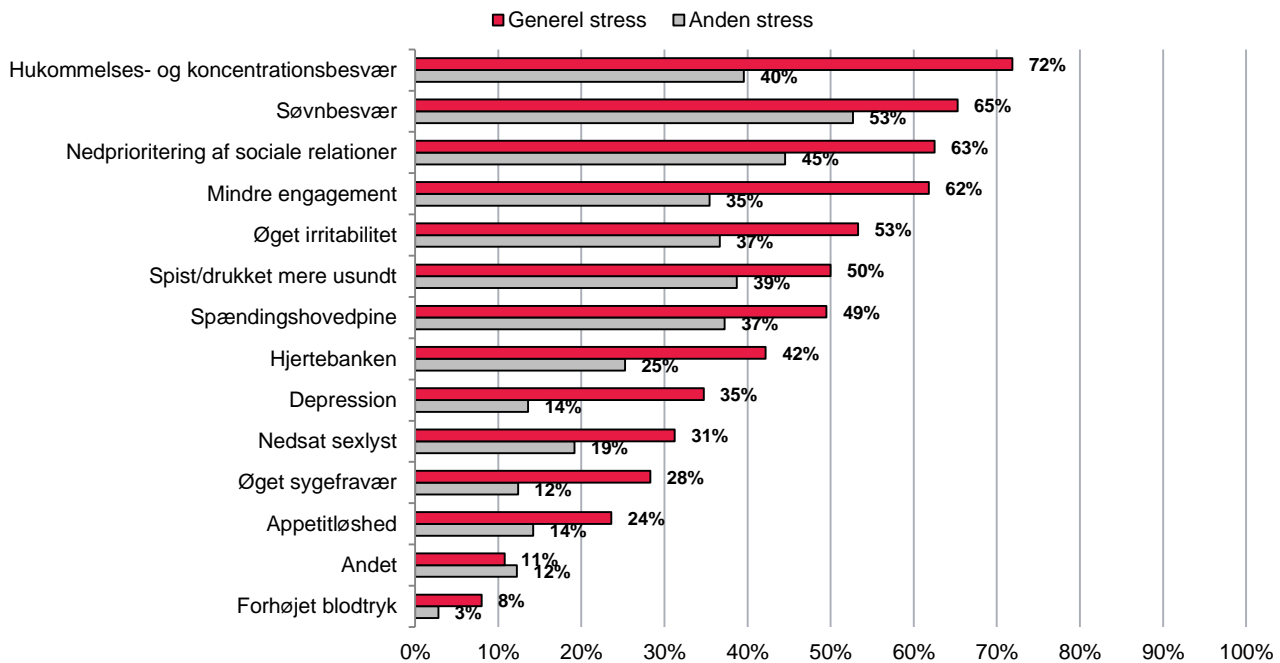


Anm.: De studerende har svaret på spørgsmålet "I hvilken forbindelse føler du dig stresset?". De studerende kunne sætte flere krydser. Antal respondenter er i alt 1.400.

Hvis man skal overbevises yderligere om karakteren af den generelle stress, kan man se på de symptomer, som de studerende har oplevet inden for det seneste halve år, og som de selv mener skyldes stress. For alle symptomer (på nær "andet") gælder det, at de er hyppigere til stede blandt generelt stressede end blandt anden stress, jf. figur 5 nedenfor. De alvorlige symptomer, som depression og forhøjet blodtryk, er mere end dobbelt så hyppige blandt generelt stressede

end andre stressede. Der er også store relative forskelle på symptomer som hukommelses- og koncentrationsbesvær, hjertebanken og appetitløshed.

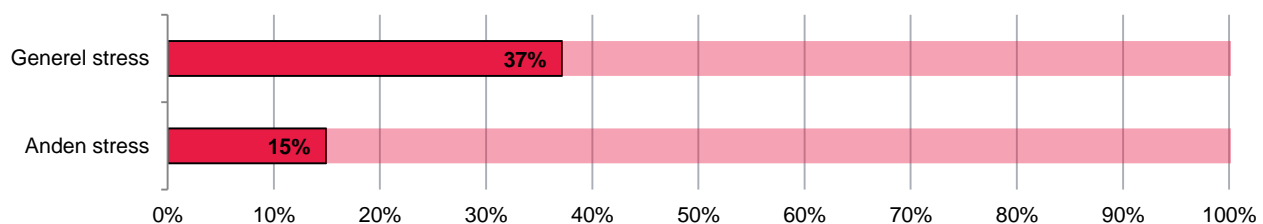
**Figur 5 Har du inden for det seneste halve år haft symptomer, som du selv mener skyldes stress?**



Anm.: De studerende, der har oplevet stress, har svaret på spørgsmålet "Har du inden for det seneste halve år haft symptomer, som du selv mener skyldes stress?". De studerende kunne sætte flere kryds. Antal respondenter er i alt 1.400. Heraf er 576 generelt stressede, mens 824 har anden stress.

De generelt stressede søger også i højere grad hjælp for deres stress. Hvor det blandt alle de stressede er 24 pct., der søger professionel hjælp, fordeler det sig med 37 pct. blandt de generelt stressede og 15 pct. blandt dem med anden stress, jf. figur 6 nedenfor.

**Figur 6 Andel der har søgt professionel hjælp i forbindelse med, at de har følt sig stressede**



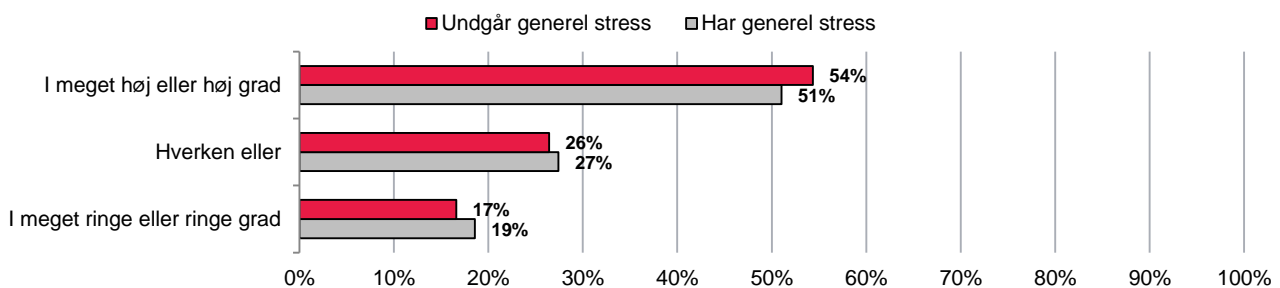
Anm.: De studerende, der har oplevet stress, har svaret på spørgsmålet "Har du søgt hjælp i forbindelse med, at du har følt dig stresset?". De studerende kunne svare ja eller nej. Antal respondenter er i alt 1.400. Heraf er 576 generelt stressede, mens 824 har anden stress.

### 3. Hvad kendetegner dem, der undgår generel stress?

Der findes en gruppe studerende, der formår at undgå den generelle stress. Gruppen defineres som de studerende, der ikke har oplevet generel stress, og inkluderer altså både studerende, der slet ikke er stressede, og studerende der oplever stress i afgrænsede perioder, som eksempelvis en eksamensperiode. Denne gruppe udgør 993 respondenter i undersøgelsen, svarende til 63 procent. I dette afsnit undersøger DM, hvad der kendetegner dem, der undgår generel stress.

De studerende, der undgår generel stress, ser også lysere på fremtiden. Over halvdelen (54 pct.) tror i meget høj eller høj grad, at der er job til dem, når de er færdiguddannede, jf. figur 7 nedenfor. Til sammenligning gælder det for 51 pct. af de generelt stressede.

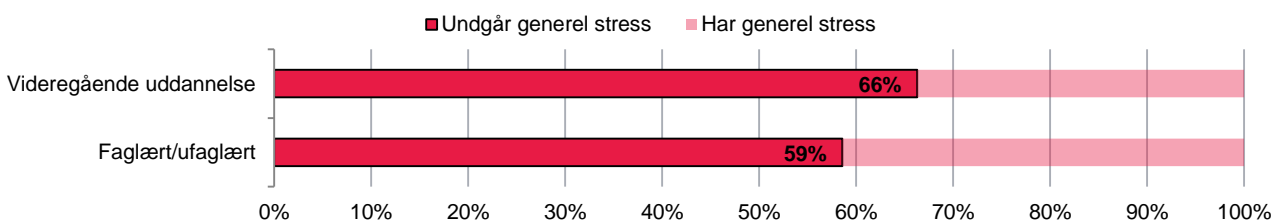
**Figur 7** Jeg forventer, at der er et job til mig, når jeg er færdiguddannet



Anm.: De studerende blev spurgt: "Angiv hvorvidt du er enig i følgende udsagn: Jeg forventer, at der er et job til mig, når jeg er færdiguddannet". Antal respondenter er i alt 1.564. Heraf har 576 generel stress, mens 988 har undgået det. Udover de angivne procenter har henholdsvis 3 og 3 pct. svaret "ved ikke".

Der er forskel på hyppigheden af generel stress blandt studerende med forskellig social baggrund. Blandt studerende med en stærkt social baggrund (mor har videregående uddannelse) undgår 66 pct. stress, jf. figur 8 herunder. Til sammenligning undgår 59 pct. af studerende med en svag social baggrund (mor er faglært eller ufaglært) generel stress.

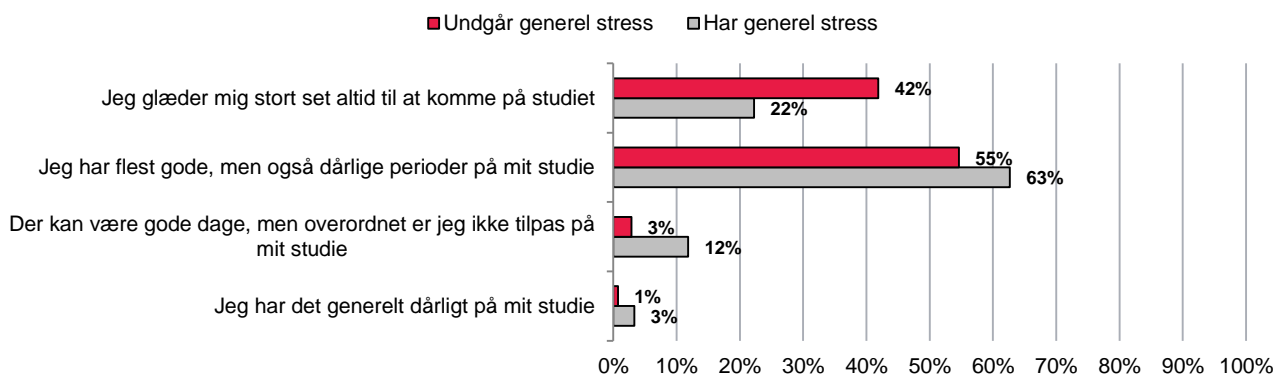
**Figur 8** Andel der undgår generel stress efter mors højest fuldførte uddannelse



Anm.: Figuren viser andelen af alle studerende, fordelt efter mors uddannelsesniveau, der har undgået generel stress. Antal respondenter er 1.569. Respondenterne er fordelt som følger (antal i parentes): Videregående uddannelse består af LVU og ph.d. (299), MVU (539) og KVU (195). Ufaglært/faglært består af grundskole (88), erhvervsuddannelse (293) og gymnasium (117). 2 pct. kender ikke deres mors uddannelsesniveau.

De studerende, der undgår generel stress, har det bedre med at opholde sig på sit studie. Figuren nedenfor viser, at 42 pct. af dem, der undgår generel stress, stort set altid glæder sig til at komme på deres studie. Blandt dem med generel stress er det kun 22 pct. 15 procent af dem med generel stress er ikke tilpas eller har det dårligt på deres studie, mens det kun gælder for fire procent af dem, der undgår generel stress.

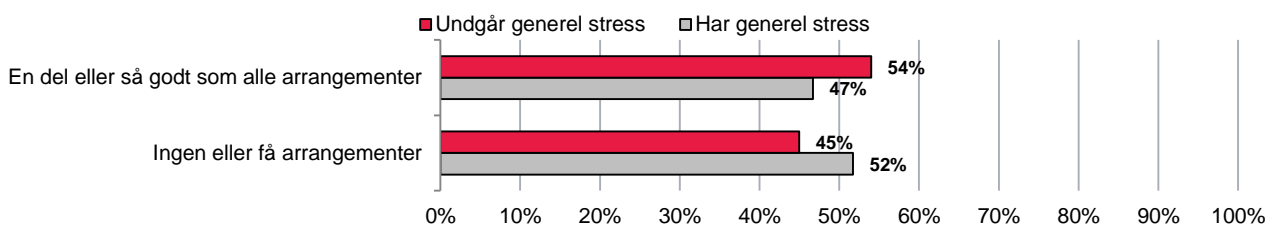
**Figur 9** Hvordan har du det generelt med at opholde dig på dit fag/studie?



Anm.: De studerende har svaret på spørgsmålet "Hvordan har du det generelt med at opholde dig på dit fag/studie?". Opdelt efter stressniveau. Antal respondenter er i alt 1.568. Heraf 576 med generel stress og 992 der undgår generel stress.

Dem, der undgår generel stress, har et stærkere socialt netværk på studiet. 54 pct. i denne gruppe deltager i en del eller så godt som alle sociale arrangementer, jf. figur 10 nedenfor. Det er kun 47 pct. af dem, der har generel stress, der gør det.

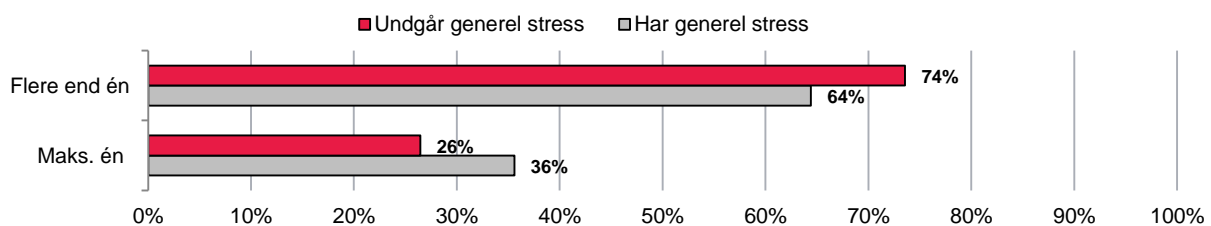
**Figur 10** Deltagelse i sociale arrangementer?



Anm.: De studerende har svaret på spørgsmålet "Hvordan har du det generelt med at opholde dig på dit fag/studie?". Antal respondenter er i alt 1.563. Heraf 576 med generel stress og 987 der har undgået det.

Udover at dem, der undgår generel stress, i højere grad deltager i sociale arrangementer, så har de også flere venner på studiet. Næsten tre ud af fire (74 pct.) af dem, der undgår generel stress, har flere end én ven på studiet, mens én ud af fire højst har en ven, jf. figur 11 nedenfor. Blandt dem, der har generel stress, har omkring to ud af tre (64 pct.) mere end én ven, mens hver tredje højst har én ven.

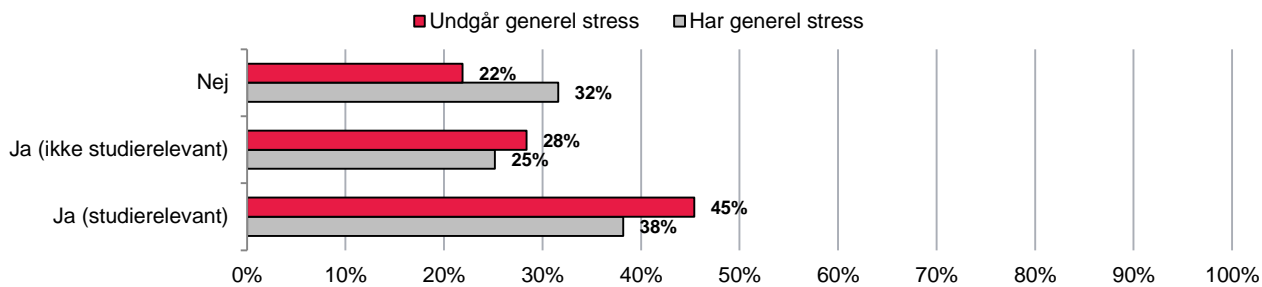
**Figur 11** Har du nogen, du vil betegne som venner blandt dine medstuderende?



Anm.: De studerende har svaret på spørgsmålet "Hvordan har du det generelt med at opholde dig på dit fag/studie?". Antal respondenter er i alt 1.563. Heraf 576 med generel stress og 987 der har undgået det.

Der tegner sig et billede af, at dem der undgår generel stress, har et stærkere socialt netværk på studiet, idet de både er gladere for at være der, deltager i flere sociale arrangementer og har flere venner. De har også oftere studiejob, jf. figur 12 nedenfor. Det gælder både studierelevant og ikke-studierelevant arbejde.

**Figur 12 Har du et studiejob?**



Anm.: De studerende har svaret på spørgsmålet "Har du et studiejob?". Antal respondenter er i alt 1.563. Heraf 576 med generel stress og 987 der har undgået det. Henholdsvis 5 og 4 pct. har svaret "andet".



## 4. Bilag

 Bilagstabel 1. **Balancetabel**

	ANTAL	KØN		Kvinde	Mand	ALDER		Gns.	
Stikprøve	1.569			78 %	22 %			26	
Population	14.663			67 %	33 %			26	
<b>REGION</b>									
	Hovedst.	Midtj.	Nordj.	Sjælland	Syd-DK	Ukendt			
Stikprøve	48 %	29 %	7 %	4 %	12 %	0 %			
Population	48 %	28 %	8 %	4 %	12 %	1 %			
<b>UDD.GRP.</b>									
	HUM	NAT	SAMF	SUND	TEK	ANDET			
Stikprøve	73 %	17 %	5 %	3 %	0 %	1 %			
Population	71 %	19 %	5 %	3 %	0 %	2 %			
<b>UDD.STED</b>									
	CBS	RUC	DTU	KU	AAU	SDU	ITU	AU	ANDET
Stikprøve	1 %	9 %	0 %	38 %	8 %	12 %	0 %	31 %	2 %
Population	1 %	9 %	0 %	37 %	9 %	12 %	0 %	30 %	2 %