

ANALYSE

Stress blandt studerende



Analysens hovedpunkter

- Andelen, der ofte er stressede, er steget fra 33 til 36 procent i år. Det er altså mere end hver tredje studerende, der ofte har været stresset i løbet af semestret.
- Færre stresser i år over at kunne overskue studiejob ved siden af studiet, men mange har også været sendt hjem eller haft færre timer på studiejobbet pga. coronakrisen.
- Det er fortsat omkring hver fjerde stressede, der søger hjælp, men under coronakrisen ser det ud til, at de stressede studerende i højere grad har søgt mod studievejlederne frem for psykologerne.

Om analysen

Analysen er udarbejdet i juni 2020 af Simone Bang fra Dansk Magisterforening. Analysen anvender tal fra DM's studieundersøgelse i 2019 og 2020.

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.

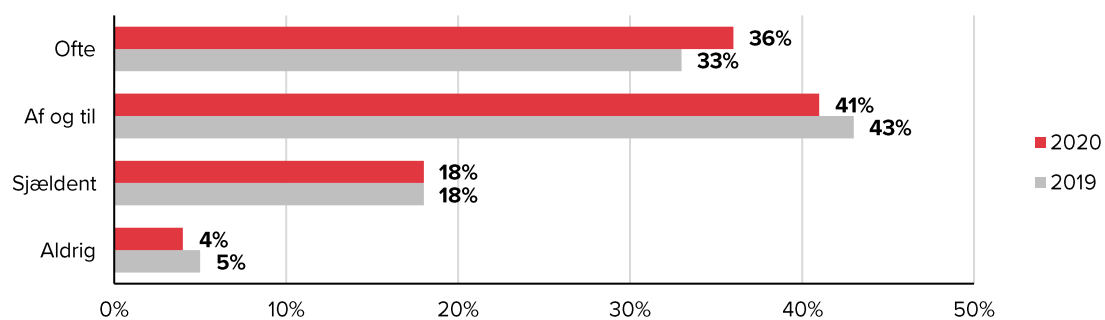
1. Hvordan er udviklingen i de studerendes stress siden sidste år?

Flere studerende er ofte stressede i forhold til sidste år. For langt de fleste kommer stressen i forbindelse med eksamen og i år stammer stressen i mindre grad fra at balancere studie og studiejob, da mange har været sendt hjem eller haft færre timer på studiejobbet pga. nedlukningen.

1.1. Flere er ofte stressede

Siden sidste år er der også sket en stigning af studerende, der ofte har været stresset i løbet af det seneste semester. I 2019 var det hver tredje studerende (33 procent), mens de i år er steget med tre procentpoint.

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

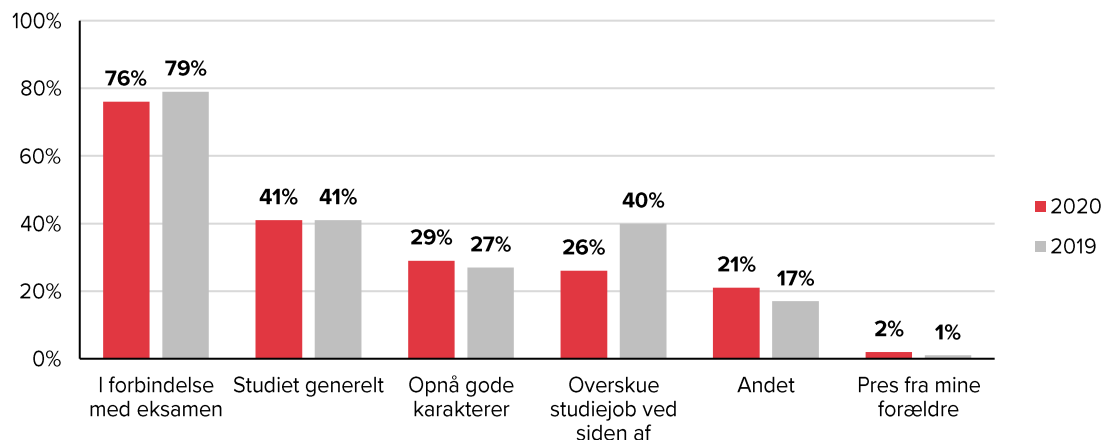


Note: DM's beregninger på baggrund af studieundersøgelsen 2019 og 2020. Antal respondenter er 1.672 i 2019 og 2.985 i 2020.

Blandt de studerende, der har følt sig stressede i løbet af seneste semester, skyldes stressen oftest eksamen. Tre af fire af de stressede oplever stressen i forbindelse med eksamen. Fire ud af ti oplever stress i forbindelse med studiet generelt og 29 procent stresser over at skulle opnå gode karakterer.

Den største udvikling i forhold til sidste år er, at færre stresser over at skulle overskue studiejob ved siden af studiet. Det skyldes formentlig, at mange med studiejob har haft markant færre timer og nogle er blevet fyret under coronakrisen.

Figur 2. I hvilken forbindelse har du følt dig stresset?

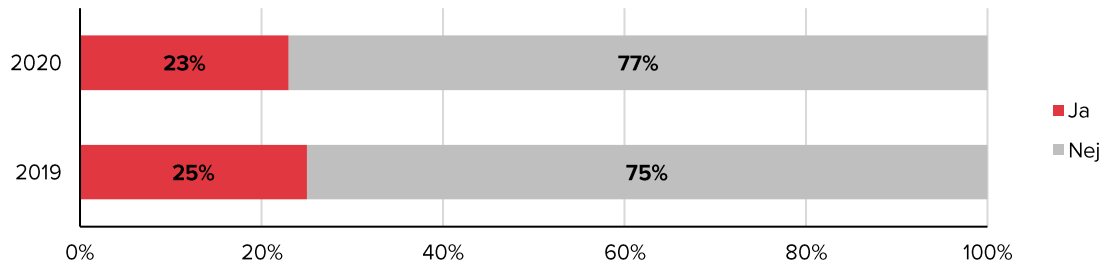


Note: DM's beregninger på baggrund af studieundersøgelsen 2019 og 2020. Spørgsmålet er stillet til dem, der ofte, af og til eller sjældent følte sig stresset. Antal respondenter er 1.574 i 2019 og 2.840 i 2020.

1.2. Flere søger hjælp gennem studiet

Der er sket et lille fald i andelen af stressede, der har søgt hjælp for deres stress, men andelen ligger stadig omkring hver fjerde stressede.

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

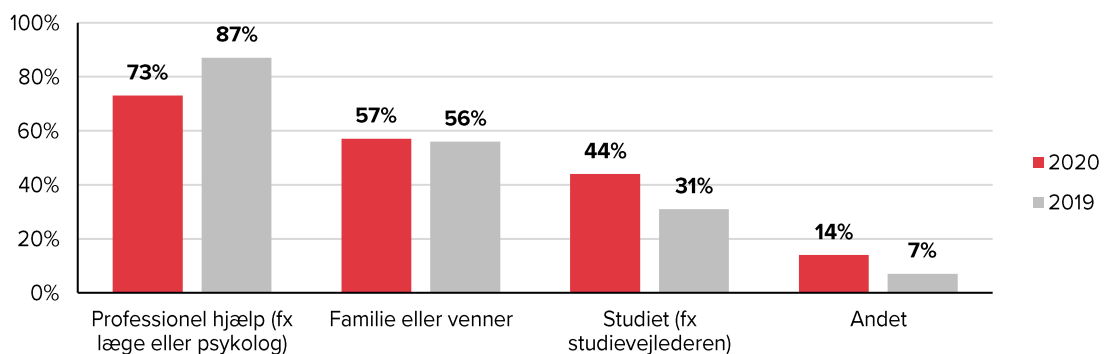


Note: DM's beregninger på baggrund af studieundersøgelsen 2019 og 2020. Spørgsmålet er stillet til dem, der ofte, af og til eller sjældent følte sig stresset. Antal respondenter er 1.574 i 2019 og 2.840 i 2020.

Det lille fald i andelen af stressede, der har søgt hjælp, kan formentlig forklares med, at psykologer og lignende har haft lukket under coronakrisen. Af den grund ses der også et fald i, hvor mange der søger professionel hjælp, som fx kan være hos en psykolog. Ud af de stressede, der har søgt hjælp, har 73 procent søgt professionel hjælp. Sidste år var det 87 procent.

Det ser dog ud til, at de studerende i højere grad har gjort brug af studierne tilbud i psykologernes fravær. Der er nemlig sket en stigning i dem, der søger hjælp på studiet, som fx kan være hos studievejlederen. I 2019 gjaldt det 31 procent af de stressede, der søgte hjælp for deres stress, mens det i 2020 er 44 procent.

Figur 4. Hvor har du søgt hjælp?



Note: DM's beregninger på baggrund af studieundersøgelsen 2019 og 2020. Spørgsmålet er stillet til dem, der har søgt hjælp for stress. Antal respondenter er 394 i 2019 og 641 i 2020.

Sådan har vi gjort

Analysen er gennemført på baggrund af data fra DM's studieundersøgelse i 2019 og 2020. Undersøgelsen gennemføres hver sommer blandt alle DM's studerende medlemmer. Undersøgelsen består af en række spørgsmål, der gentages hvert år, og nogle spørgsmål inden for årets vigtigste dagsordener. I 2020 var det coronakrisen.

Data fra **studieundersøgelsen 2019** blev indsamlet i perioden 14.-30. juni 2019. I alt deltog 1.672 personer, hvilket giver en svarprocent på 14 procent. Data fra **studieundersøgelsen 2020** blev indsamlet i perioden 11.-24. juni 2020. I alt deltog 2.985 personer, hvilket giver en svarprocent på 20 procent.

Man bør være opmærksom på, at kvinder generelt er en smule overrepræsenterede i studieundersøgelserne.