

Over halvdelen af studerende føler sig stressede



Analysens hovedpointer

- Mere end halvdelen af DM's studerende medlemmer har ofte eller altid følt sig stresset i løbet af et seneste semester. Det høje stressniveau ses på tværs af uddannelsestyper og -områder.
- Størstedelen af de stressede studerende oplever stress ifm. eksamen. Men der angives også ofte andre, mere konstante årsager: studiet generelt, stress for at opnå høje karakterer og stress ifm. at have et studiejob ved siden af studiet.
- To tredjedele af de stressede studerende har opsøgt hjælp ifm. stress, halvdelen af disse professionel hjælp.

Om analysen

Analysen er udarbejdet i oktober 2026 af Astrid Bjerre fra DM. Analysen anvender tal fra DM's Studielivsundersøgelse 2026.

Kontakt

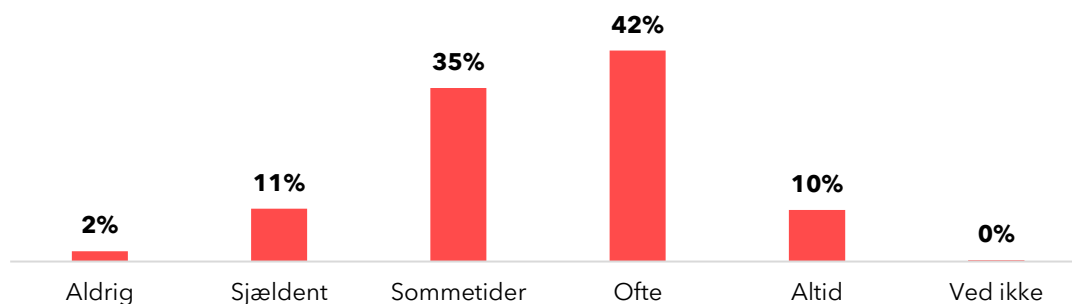
Hvis du har spørgsmål til analysen, kan du kontakte DM's analyseafdeling på analyse@dm.dk. Hvis du har spørgsmål til brug af analysen i pressen, kan du kontakte DM's pressevagte på 29 11 60 80

1. Mere end halvdelen af de studerende føler sig ofte eller altid stressede

DM's Studielivsundersøgelse viser, at langt hovedparten af DM's studerende medlemmer har følt sig stresset det seneste semester. Kun 13 procent har aldrig eller sjældent følt sig stresset – dermed har 87 procent altså følt sig stresset i noget omfang.

Tallene viser også, at over halvdelen af de studerende, medlemmer, 52 procent, ofte eller altid føler sig stressede. Fokus i denne analyse er på denne gruppe.

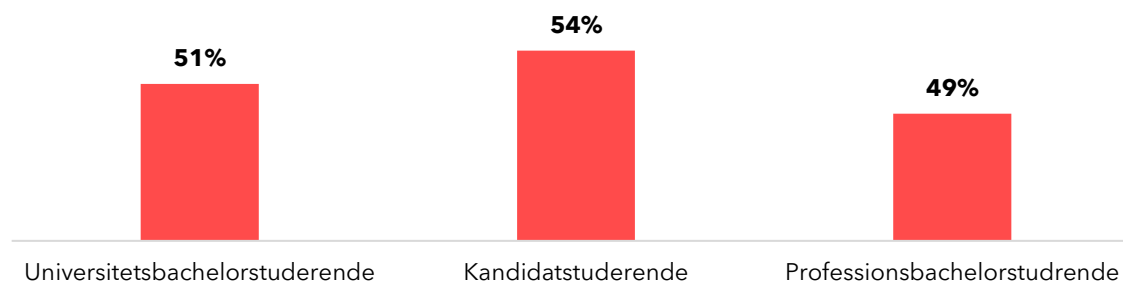
Figur 1 Andelen som har følt sig stresset det seneste semester



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig følgende i løbet af det seneste semester? - Stresset". n=1582.

Den høje andel, der ofte eller altid føler sig stresset, ses både blandt studerende på universiteterne og professionsbacheloruddannelser. På universiteterne ses der heller ikke signifikant forskel mellem bachelorstuderende og kandidatstuderende.

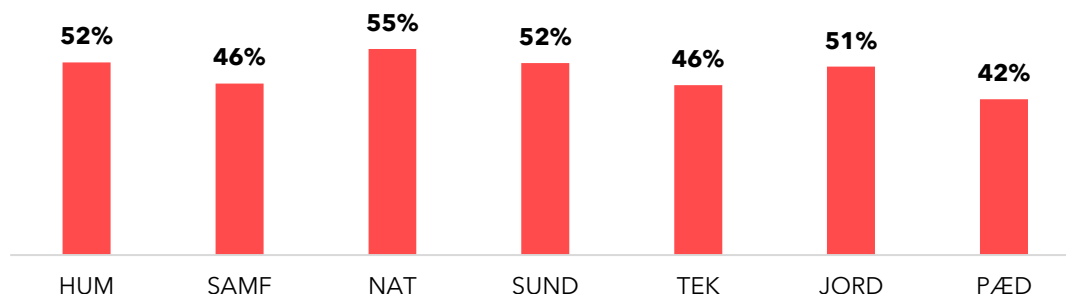
Figur 2 Andel der ofte eller altid føler sig stresset fordelt på uddannelsestype



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig følgende i løbet af det seneste semester? - Stresset". Grafen viser andelen, der ofte eller altid føler sig stresset. Universitetsbachelorstuderende: n=833, Kandidatstuderende: n=692, Professionsbachelorstuderende: n=57, Universitetsstuderende: n=1525.

Undersøgelsen viser også, at der ikke er nogen markante forskelle i andelen der oplever stress på forskellige uddannelsesretninger.

Figur 3 Andel der ofte eller altid føler sig stresset fordelt på uddannelsesretning



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig følgende i løbet af det seneste semester? - Stresset". Grafen viser andelen, der ofte eller altid føler sig stresset. HUM: n=807, SAMF: n=392, NAT: n=117, SUND: n=71, TEK: n=30, JORD: n=64, PÆD: n=91.

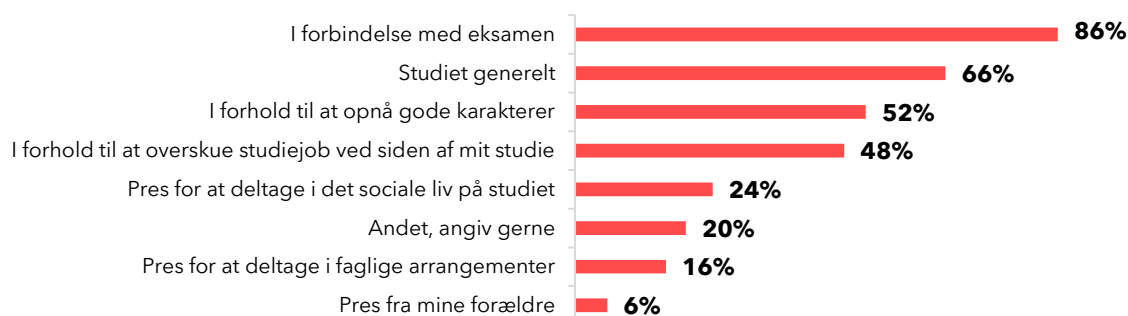
Alt i alt er udfordringen med stress ikke kun forbeholdt nogle grupper af studerende - den findes bredt blandt DM's studerende medlemmer.

2. Eksamen er forbundet med stress, men også andre elementer af studielivet

Når de stressede studerende bliver spurgt om, hvad der har været anledningen eller årsagen til deres følelse af stress, svarer de i gennemsnit 2,8 forskellige årsager per person.

Allerflest af de stressede studerende svarer, at eksamen har været en årsag til stress for dem. Det gælder 81 procent af de stressede studerende. Udover eksamen, er de hyppigste årsager til stress "studiet generelt", stress over at opnå høje karakterer samt stress ift. at have et studiejob ved siden af studiet. Altså alle sammen årsager af en mere konstant karakter end eksamen.

Figur 4 Årsager til/anledninger til stress blandt dem, som altid eller ofte føler sig stresset

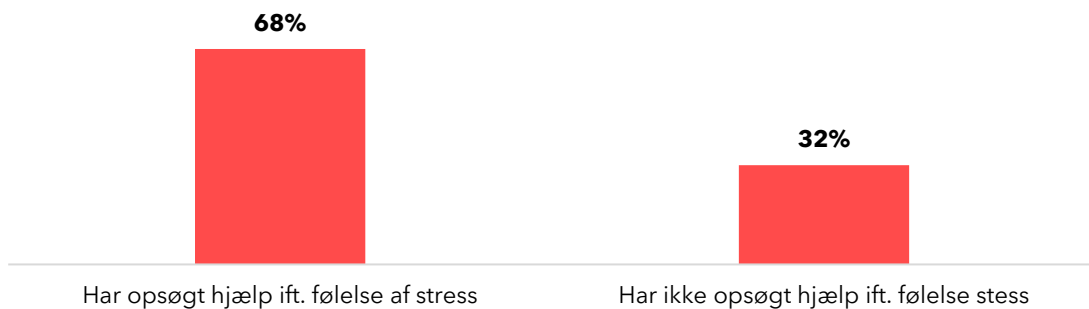


Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "I hvilken forbindelse føler du dig stresset? Du kan sætte flere krydser.". Har altid eller ofte følt sig stresset det seneste semester: n=841.

3. Mere end to tredjedele af de stressede studerende har opsøgt hjælp ifm. stress

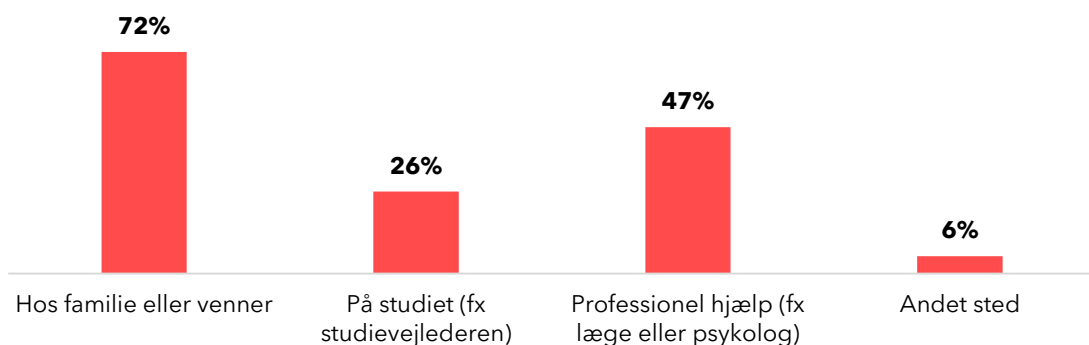
Undersøgelsen viser, at mere end to tredjedele af de stressede studerende har opsøgt hjælp ift. deres følelse af stress. Flest har opsøgt hjælpen hos familie og venner. Næsten halvdelen af de stressede studerende, som har søgt hjælp, har søgt professionel hjælp, fx hos en psykolog eller læge. Dette kan indikere, at en del af de stressede studerende er markant negativt påvirket af stressfølelser.

Figur 5 Andel der har opsøgt hjælp ift. følelse af stress blandt dem, som ofte eller altid føler sig stresset



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "I Har du søgt hjælp i forbindelse med, at du har følt dig stresset? Du kan sætte flere krydser". Andelen, der opsøgt hjælp ifm. følelse af stress, er residualen af dem, der har svaret "Nej" og "Ved ikke". Har altid eller ofte følt sig stresset det seneste semester: n=841

Figur 6 Steder hvor dem, som ofte eller altid føler sig stresset og som har opsøgt hjælp har opsøgt hjælp



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "I Har du søgt hjælp i forbindelse med, at du har følt dig stresset? Du kan sætte flere krydser". Har altid eller ofte følt sig stresset det seneste semester og har opsøgt hjælp: n=586.

Sådan har vi gjort

Analysen bygger på tal fra DM's Studielivsundersøgelse, der hvert år bliver sendt ud til studerende medlemmer af DM. Medlemmerne har besvaret undersøgelsen fra 22. maj 2026 til 17. juni 2026.

I 2026 har 1.582 studerende besvaret undersøgelsen, svarende til 8,4% af DM's studerende medlemmer.

Data er vægtet i forhold til køn og alder, samt rensset for respondenter, som har besvaret undersøgelsen for hurtigt eller med uventede svarmønstre. Desuden er kategorier med mindre end fem respondenter fjernet for at sikre anonymitet.