

Over halvdelen af de studerende er ofte eller altid stressede



Analysens hovedpointer

- I de seneste tre år har over halvdelen af de studerende angivet, at de ofte eller altid har følt sig stressede i løbet af det seneste semester.
- Stress opleves oftest i forbindelse med eksamen, mens 50 procent også angiver, at studiet generelt er en stressfaktor.
- Størstedelen af de studerende søger hjælp i forbindelse med stress, primært hos familie og venner, mens en betydelig andel også søger professionel hjælp.

Om analysen

Analysen er udarbejdet i december 2025 af Eva Kjær Ohms og Astrid Bjerre fra DM. Analysen anvender tal fra DM's Studielivsundersøgelse 2025.

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 pressevagts på 29 11 60 80.

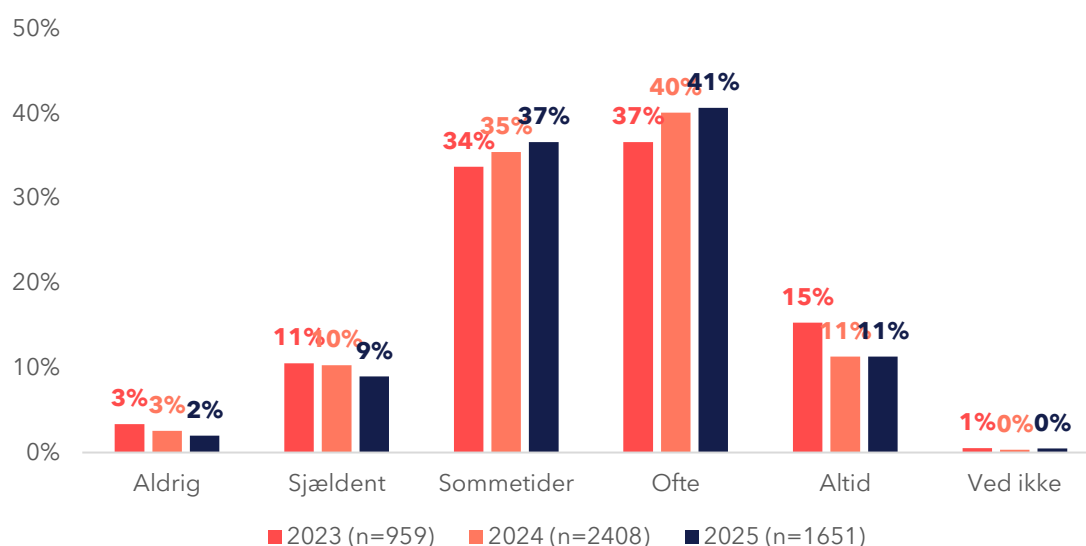
1. Stress i studielivet

I DM's årlige Studielivsundersøgelse bliver de studerende spurgt ind til deres studieliv og trivsel. Denne analyse fokuserer på udviklingen i stressniveauet blandt studerende over de seneste tre år, årsagerne hertil samt den hjælp, de benytter sig af.

Analysen sammenligner besvarelsene fra 2023, 2024 og 2025. I sammenligningen behandles besvarelsene, som om de stammer fra de samme personer. Det er dog vigtigt at understrege, at respondentgruppen i de tre år ikke er identiske, hvilket kan have påvirket resultaternes fordeling.

Som det fremgår af Figur 1, angiver over halvdelen af de studerende, at de ofte eller altid føler sig stressede. Andelen var henholdsvis 51 procent i 2023, 52 procent i 2024 og 51 procent i 2025. Udviklingen i stress blandt studerende fremstår dermed stabil, men det høje niveau peger på et vedvarende problem.

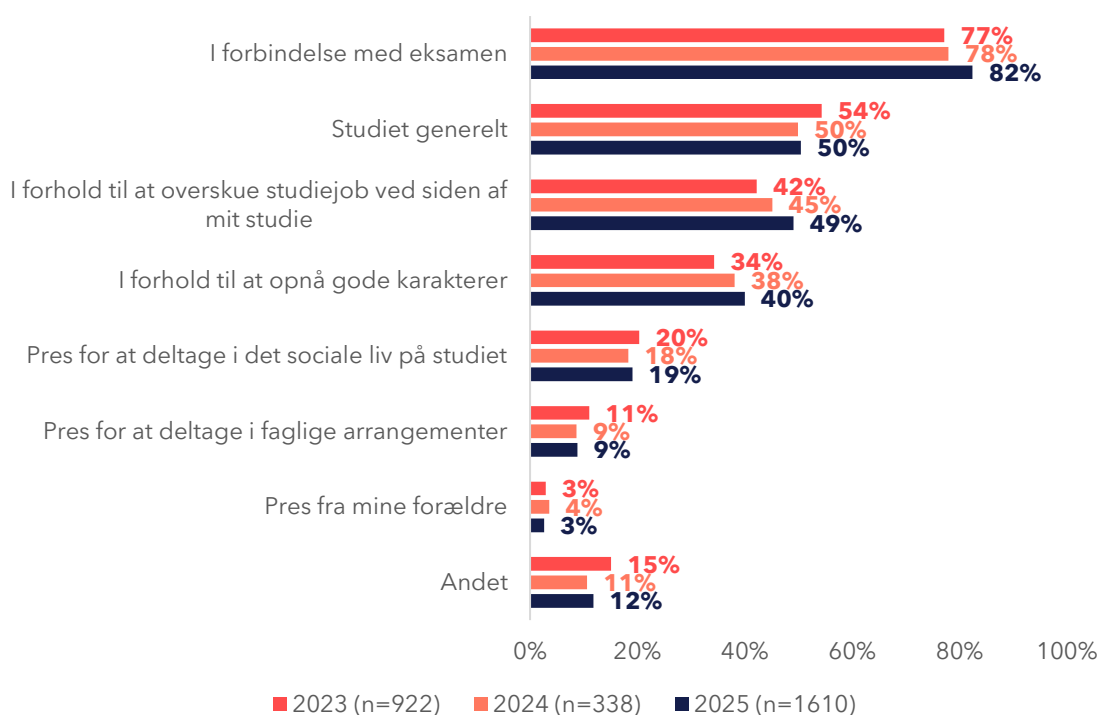
Figur 1: Hvor ofte har du følt dig følgende i løbet af det seneste semester? Stresset.



Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2023, 2024 og 2025.

Blandt de studerende, der ofte eller altid har oplevet stress det seneste semester, oplever flest at føle sig stresset i forbindelse med eksamen. I 2025 angiver 82 procent, at de har følt sig stressede i forbindelse med dette, hvilket er en stigning på 5 procentpoint siden 2023. Samtidig oplever halvdelen (50 procent) af de studerende i 2025, at studiet generelt har været en kilde til stress. Der ses også indikationer på en udvikling i andelen, som oplever stress forbundet med at overskue et studiejob ved siden af studiet. Her angiver 49 procent i 2025, at de har følt sig stressede, hvilket er en stigning på 7 procentpoint siden 2023. Desuden er der sket en stigning i andelen, der oplever stress i forbindelse med at opnå gode karakterer. 40 procent angiver dette i 2025, mod 38 procent i 2024 og 34 procent i 2023.

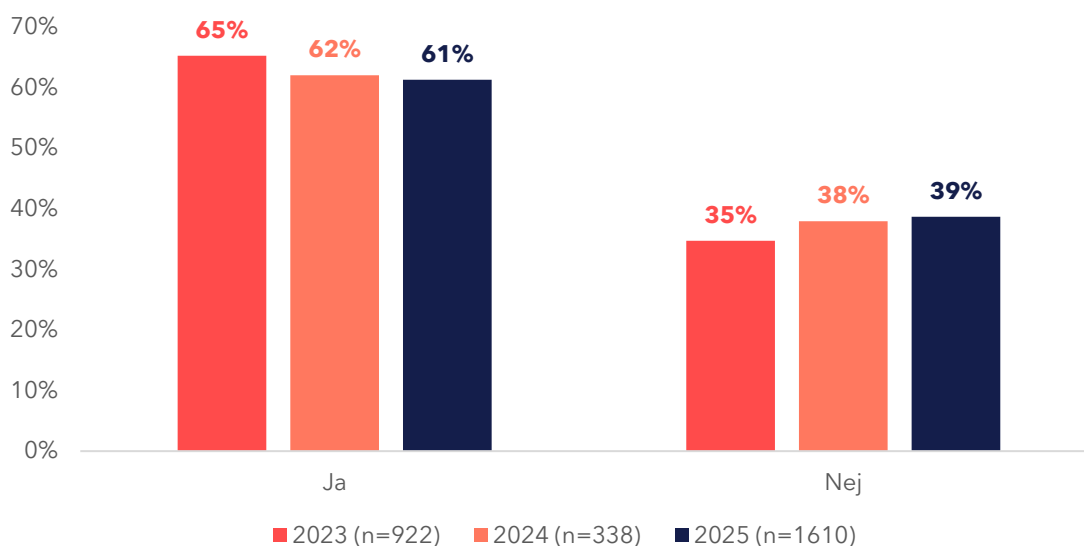
Figur 2: I hvilken forbindelse føler du dig stresset? Du kan sætte flere krydser.



Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2023, 2024 og 2025. Note: Kun studerende, der har angivet, at de sjældent eller oftere føler sig stressede.

Undersøgelsen viser også, at størstedelen af de studerende, der har følt sig stressede, har søgt hjælp i forbindelse med deres stress. Det betyder dermed, at omkring fire ud af ti studerende i 2025 ikke har søgt hjælp. Undersøgelsen indikerer også, at andelen, der angiver at have fået hjælp, kan været faldet en smule over årene, fra 65 procent i 2023 til 61 procent i 2025.

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

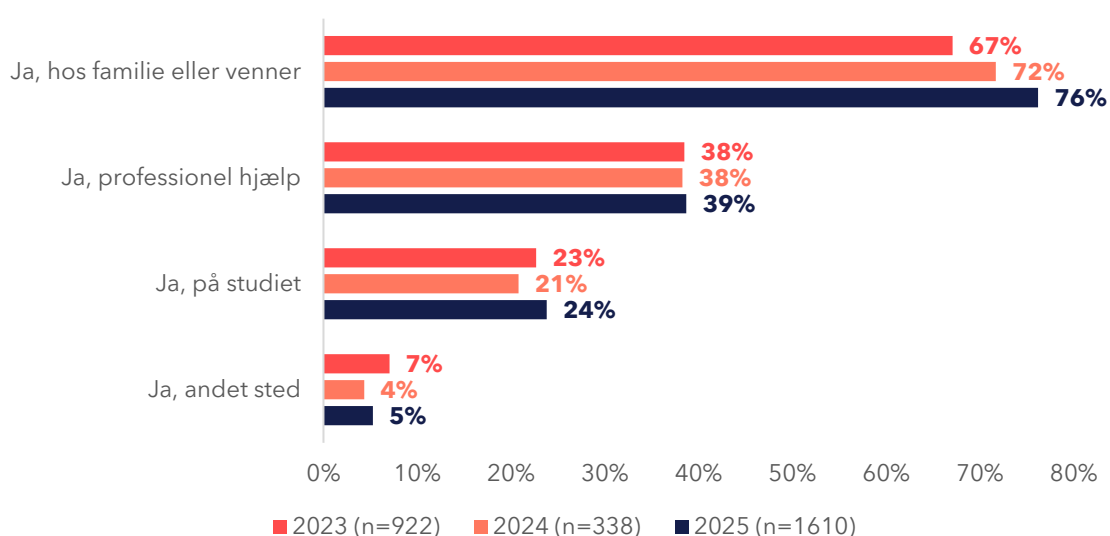


Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2023, 2024 og 2025. Note: Kun studerende, der har angivet, at de sjældent eller oftere føler sig stressede.

Blandt de studerende, der har oplevet stress og har søgt hjælp, angiver flest, at de har fået støtte fra familie og venner. Andelen der har gjort dette, er steget fra 2023 til 2025. I 2023 havde 67 procent søgt hjælp hos familie og venner, hvor det var 76 procent i 2025.

En betydelig andel af de studerende, der oplever at føle sig stressede, har også søgt professionel hjælp. I 2025 var andelen, der havde benyttet professionel hjælp i forbindelse med stress 39 procent, og denne andel er på samme niveau med 2023 og 2024. Det tyder på, at professionel hjælp fortsat spiller en væsentlig rolle, selv i takt med at flere søger støtte hos familie og venner.

Figur 4: Har du søgt hjælp i forbindelse med, at du har følt dig stresset? Du kan sætte flere krydser.



Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2023, 2024 og 2025. Note: Kun studerende, der har angivet, at de sjældent eller oftere føler sig stressede, og som har angivet at have fået hjælp.

Sådan har vi gjort

Analysen bygger på tal fra DM's Studielivsundersøgelse 2023, 2024 og 2025.

I 2025 blev spørgeskemaundersøgelsen sendt ud til 17.306 studerende DM-medlemmer.

Heraf har 1.651 gennemført undersøgelsen, hvilket giver en responsrate på 9,5 procent. Medlemmerne har kunne besvare undersøgelsen i perioden 4. juni 2025 til 24. juni 2025.

Kvinder er en smule overrepræsenterede blandt respondenterne, mens fordelingen på tværs af regioner og blandt fusionerede medlemmer er sammenligneligt med øvrige studerende medlemmer.

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