

De studerende plages af stress, pres og ensomhed

Flere universiteter har iværksat handleplaner om trivsel, stress og det gode studiemiljø. Alligevel mistrives mange studerende, bl.a. pga. økonomiske bekymringer, fagligt stress, ensomhed og frygt for ikke at lande det første job efter studiet. Eksempelvis svarer mere end to tredjedele af de studerende i Djøfs studielivsundersøgelse, at de i nogen, høj eller meget høj grad vil beskrive sig selv som stressede i hverdagen.

Analysen viser, at

- Hver fjerde studerende beskriver i høj eller i meget høj grad sig selv som stresset i hverdagen. Markant flere kvindelige (31%) end mandlige (17%) studerende er i høj eller meget høj grad stresset i hverdagen.
- Mere end hver fjerde studerende føler sig ensom på sit studie. Markant flere kvindelige (33%) end mandlige (24%) studerende føler sig ensom på deres studiested. Der ses en klar sammenhæng mellem ensomhed og graden af stress. De studerende, der føler sig ensomme, svarer i højere grad, at de er stressede i hverdagen.
- De studerende oplever generelt et stort pres, og årsagen til at mange er stressede er netop dette pres. Mere end halvdelen er stressede, fordi de oplever et stort pres i forhold til eksamenssituationer (56%), et stort pres for at få de rette erfaringer på CV'et (52%) og et stort pres for top præstationer fra dem selv (51%).
- Godt hver tredje studerende oplever, at der er hård intern konkurrence på deres studie. Her er det særligt jurastudiet, der skiller sig ud. To ud af tre studerende på jura oplever, at der er hård intern konkurrence på studiet.

Djøf mener

Trivsel er fundamentet for et godt studieliv! Når studerende føler sig pressede, stressede og ensomme, er det derfor et stort problem - både for den enkelte studerende og for Danmark. Vi har et fælles ansvar for at komme mistrivsel til livs. I Djøf tror vi ikke, at trivselsudfordringen kan løses med et snuptag. Vi mener, at der er brug for at se nærmere på årsagerne samt hvilke gode og dårlige erfaringer, man har gjort sig forskellige steder i uddannelsessystemet.

Vi ønsker i samarbejde med studerende, undervisere og andre ressourcepersoner at trække på de gode erfaringer, udveksle god praksis og lave aftaler om, hvordan vi kan sætte trivsel under studierne i fokus og højne både de studerendes oplevelse af et godt studieliv og dermed også uddannelseskvaliteten og kvaliteten af de kandidater, vi producerer i Danmark.

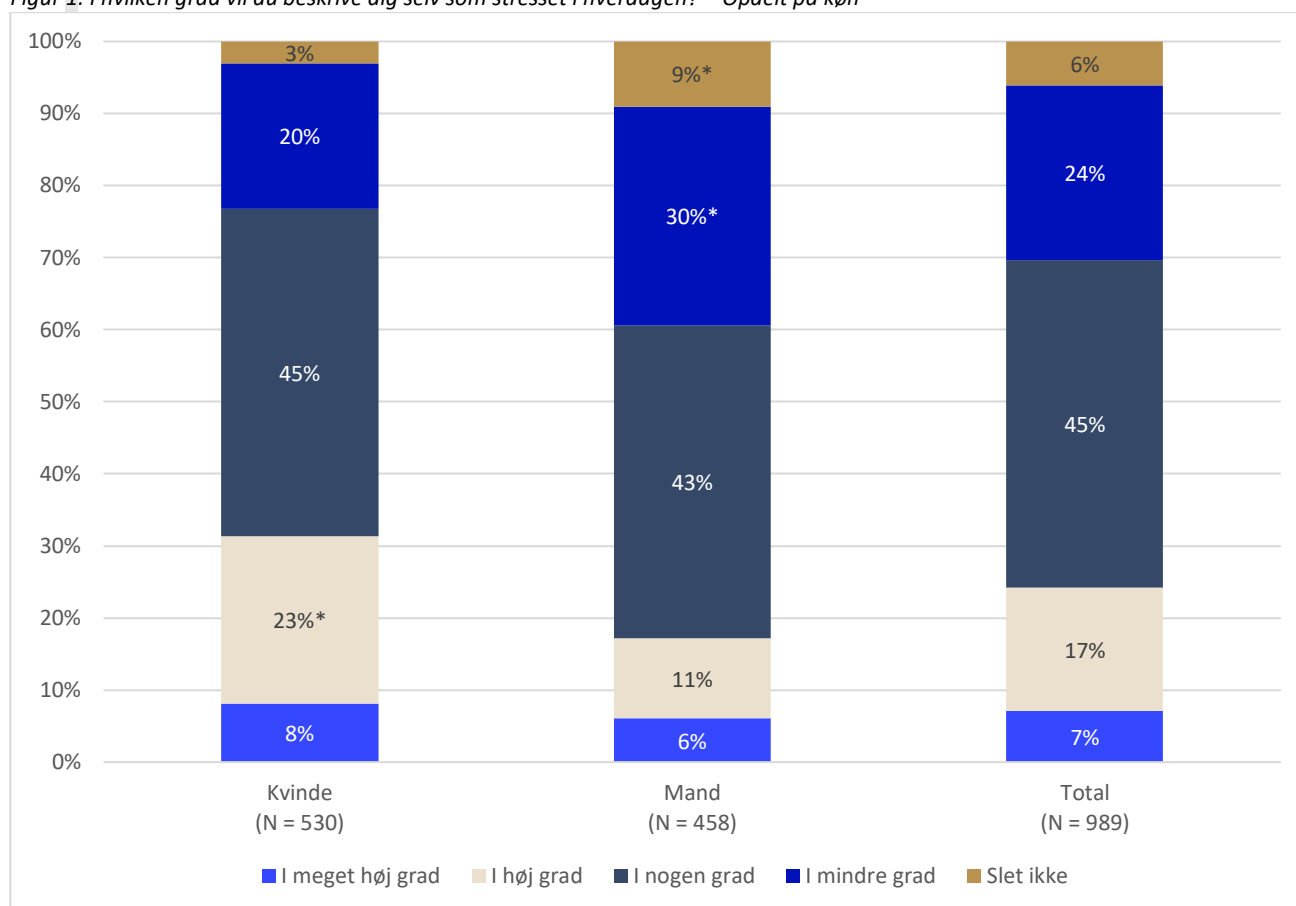
Derfor nedsætter vi Djøfs Trivselsalliance, der fungerer som et netværk, der kan sparre om trivselsudfordringer, samle erfaringer og best practice, tage nye idéer med hjem og sætte gang i indsatser på egne institutioner. Alliancen kan også deltage i den offentlige debat og formidle eventuelle holdninger til strukturelle eller rammemæssige barrierer for trivsel.

Mange studerende oplever en høj grad af stress i hverdagen

En stor del af de studerende oplever at være stresset i hverdagen. Samlet set svarer knap hver fjerde studerende, at de i høj eller meget høj grad er stresset i hverdagen, mens 45 procent svarer i nogen grad og 30 procent svarer, at de i mindre grad eller slet ikke er stresset i hverdagen. Der er markant forskel mellem de kvindelige og mandlige studerende, i forhold til i hvilken grad de beskriver sig selv som stresset i hverdagen. Godt 30 procent af de kvindelige studerende beskriver i høj eller meget høj grad sig selv som stresset i hverdagen, mens det tilsvarende kun er 17 procent af de mandlige studerende.

I den anden ende af skalaen svarer fire ud af ti mandlig studerende, at de i mindre grad eller slet ikke er stresset, mens det er færre end hver fjerde kvindelige studerende, der i mindre grad eller slet ikke er stresset i hverdagen.

Figur 1: I hvilken grad vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen? – Opdelt på køn



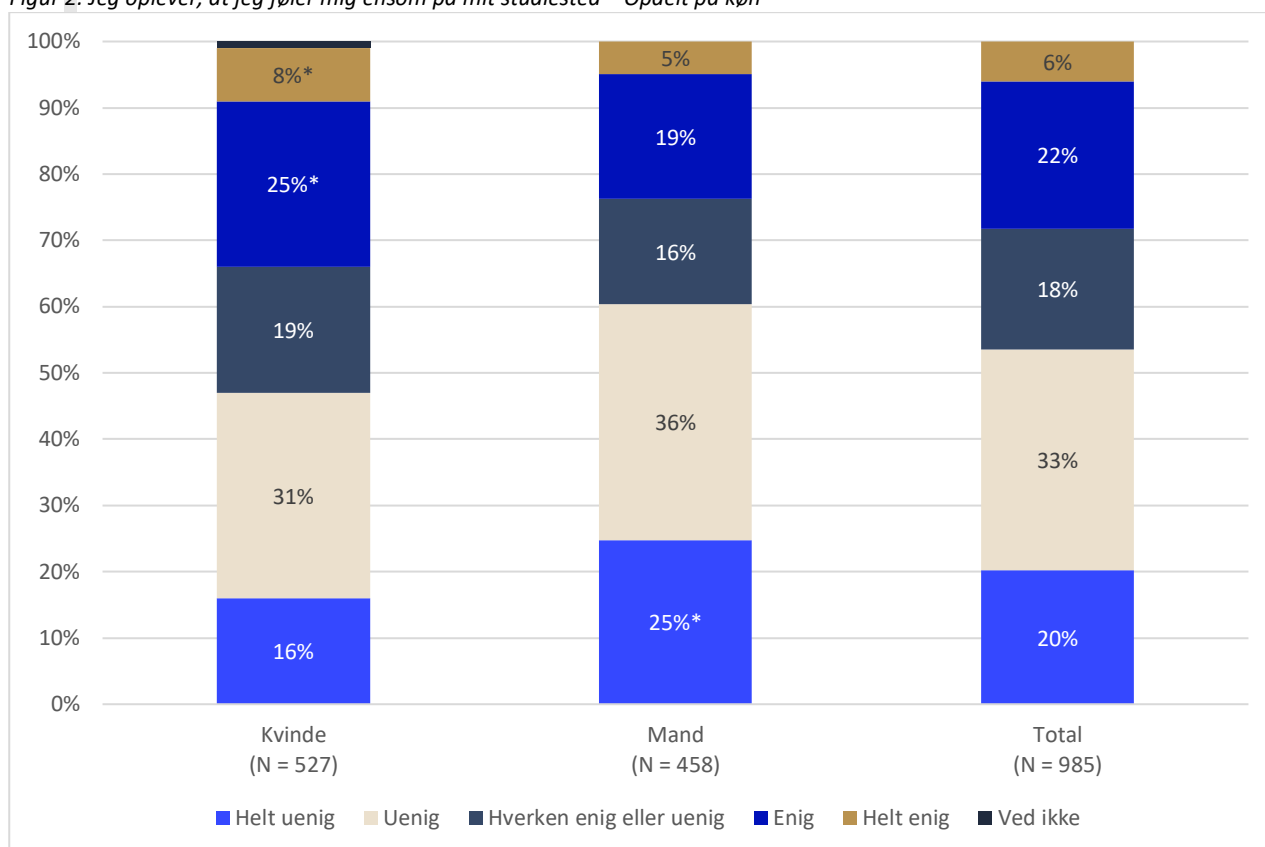
Note: * indikerer signifikant forskel mellem kvindelige og mandlige studerende

Mere end hver fjerde studerende føler sig ensom på studiet

I undersøgelsen bliver de studerende også spurgt ind til deres trivsel på studiet, og her viser resultaterne bl.a., at en forholdsvis stor andel af de studerende føler sig ensomme på deres studie. Samlet set er 28 procent enige i, at de føler sig ensomme på studiet, mens mere end halvdelen (53%) er uenige i dette. Knap hver femte er hverken enig eller uenig.

Der ses igen en klar forskel mellem de mandlige og kvindelige studerende. Der er markant flere kvindelige studerende (33%) end mandlige studerende (24%), der føler sig ensomme på deres studiested. Tilsvarende er der markant flere mandlige studerende (61%) end kvindelige studerende (47%), der er uenige i udsagnet.

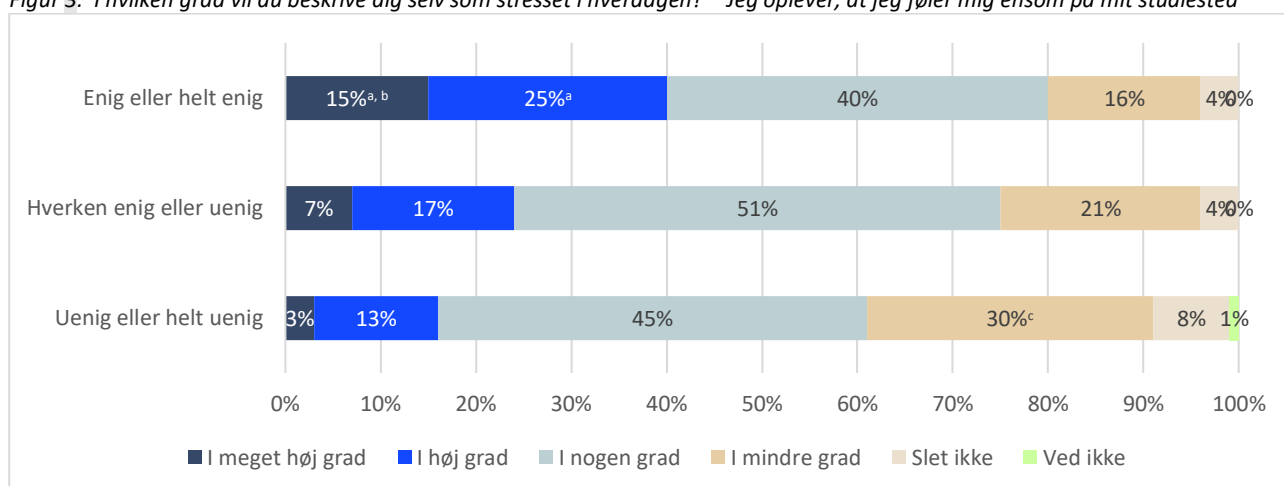
Figur 2: Jeg oplever, at jeg føler mig ensom på mit studiested – Opdelt på køn



Note: * indikerer signifikant forskel mellem kvindelige og mandlige studerende

Analysen viser en klar sammenhæng mellem det at føle sig ensom på studiet, og graden af hvor stressede de studerende er. Som Figur 3 viser, så oplever markant flere af de studerende, der er enige i udsagnet om, at de føler sig ensomme på studiet, at de er stressede i hverdagen. 40 procent af de studerende, der føler sig ensomme på studiet, svarer, at de i høj eller meget høj grad er stressede i hverdagen, mens det kun gælder 16 procent af de studerende, der ikke er ensomme på studiet.

Figur 3: I hvilken grad vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen? * Jeg oplever, at jeg føler mig ensom på mit studiested



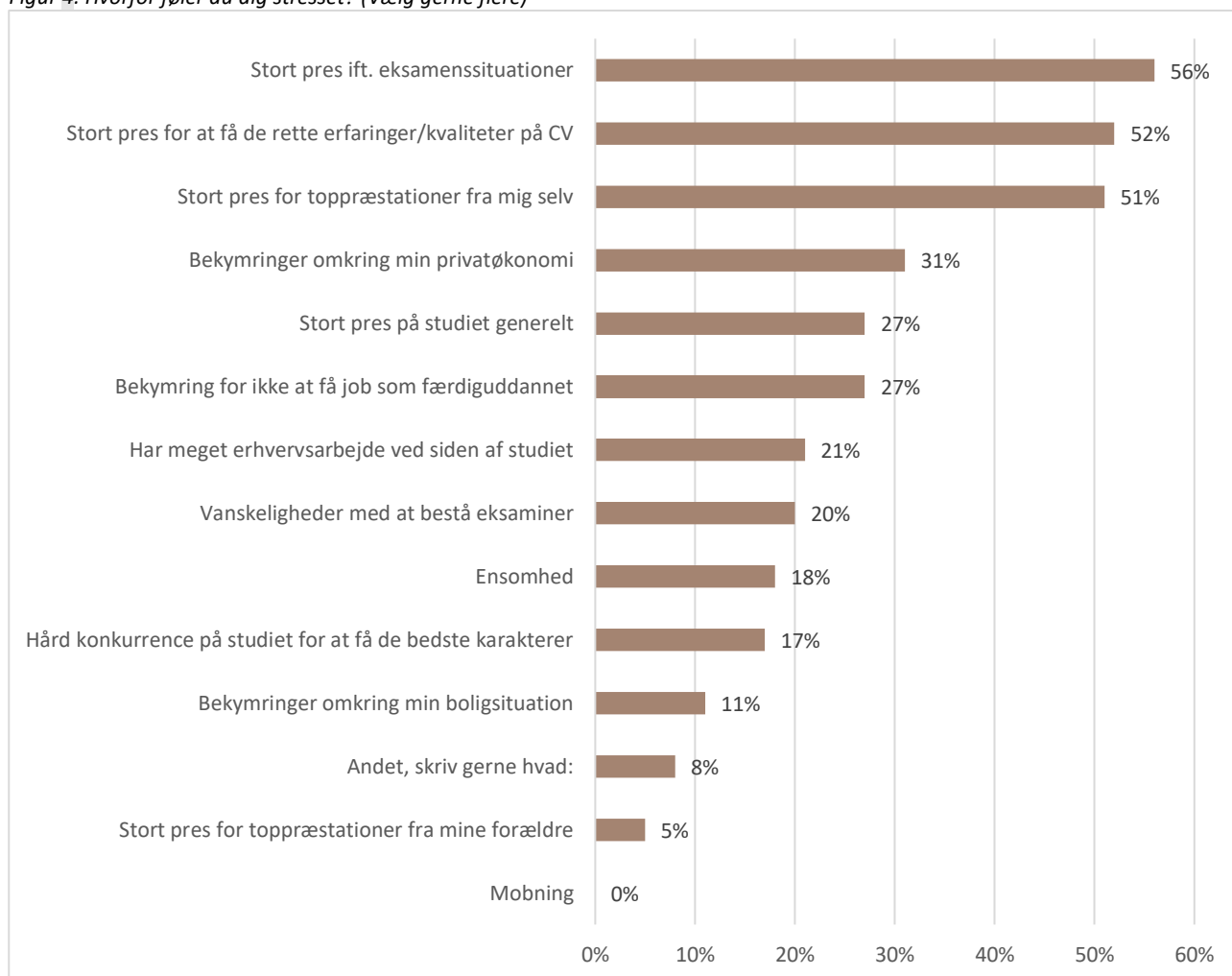
Note: Signifikant større end: ^a Uenig eller helt uenig, ^b Hverken enig eller uenig, ^c Enig eller helt enig

De studerende oplever et stort pres

Blandt de studerende, der i en eller anden grad beskriver sig selv som stresset i hverdagen, så er "et stort pres" den klart hyppigste årsag til, hvorfor de studerende føler sig stressede. Som Figur 4 viser, så er det forskellige former for pres, som de studerende oplever. Et stort pres i forhold til eksamenssituationer er den årsag, som flest har valgt (56%), mens de to næst hyppigste årsager er et stort pres for at få de rette erfaringer/kvaliteter på CV'et (52%) og et stort pres for toppræstationer fra mig selv (51%).

Godt tre ud af ti er stressede, fordi de har bekymringer omkring privatøkonomien, mens knap hver femte selv har angivet ensomhed som en af årsagerne til, at de er stressede.

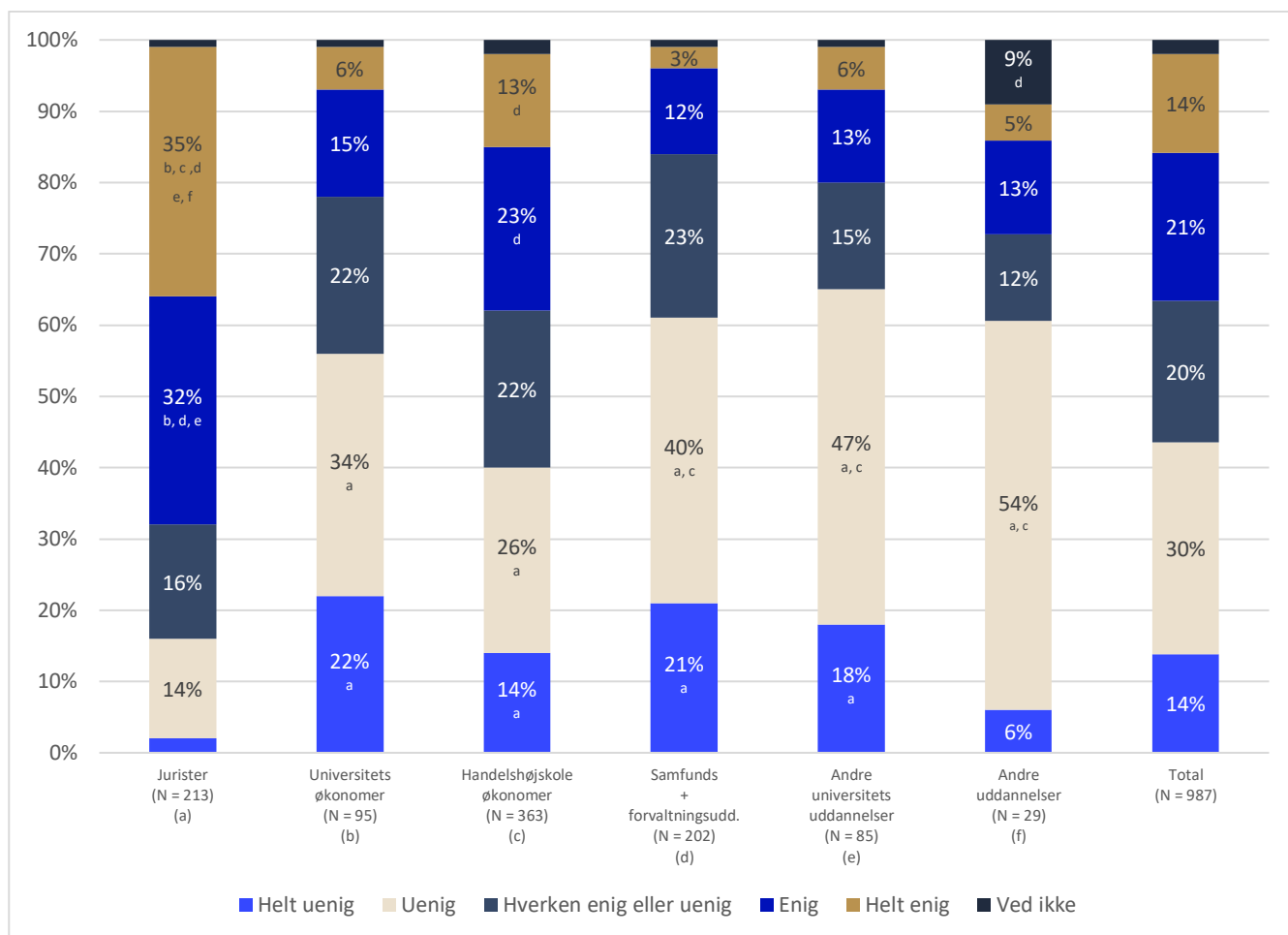
Figur 4: Hvorfor føler du dig stresset? (Vælg gerne flere)



Mange jurastuderende oplever hård intern konkurrence på studiet

Godt hver tredje studerende er enig i, at der er hård intern konkurrence på deres studie. 44 procent er uenige i udsagnet, mens hver femte hverken er enig eller uenig. Særligt en uddannelsesgruppe skiller sig ud, da to ud af tre studerende på jura er enige i, at der er hård intern konkurrence på studiet. Kun 16 procent af de jurastuderende har angivet, at de er uenige. Blandt handelshøjskoleøkonomer er der ligeledes flere end gennemsnittet, der svarer, at der er hård intern konkurrence på studiet. Her har 46 procent svaret, at de er enige i udsagnet.

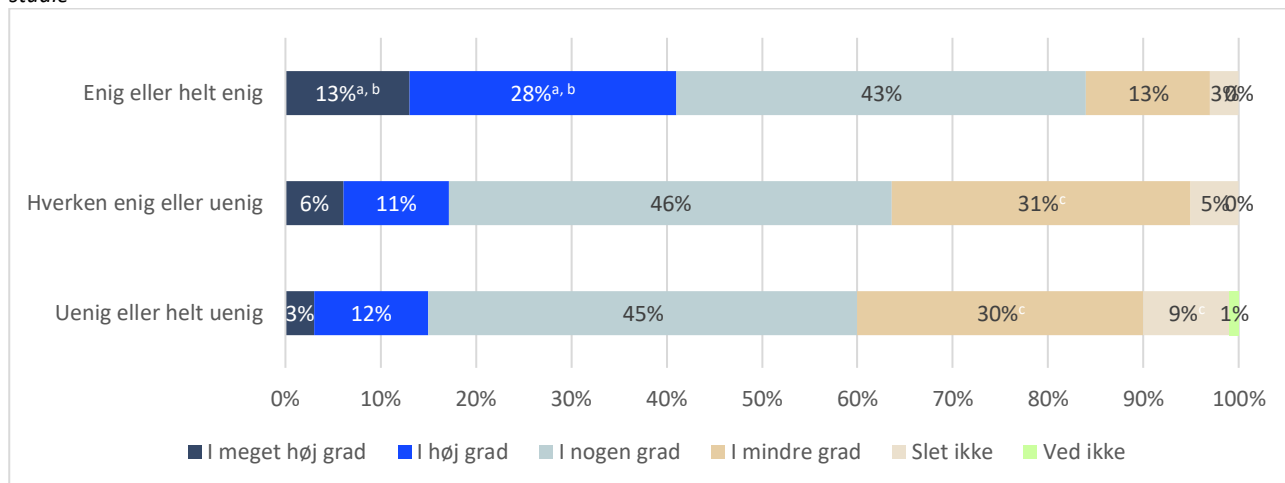
Figur 5: Jeg oplever, at der er hård intern konkurrence på mit studie – Opdelt på uddannelsesgruppe



Note: Signifikant større end: ^a Jurister, ^b Universitetsøkonomer, ^c Handelshøjskoleøkonomer, ^d Samfunds + forvaltningsudd., ^e Andre universitetsuddannelser, ^f Andre uddannelser.

De studerende, der oplever, at der er hård intern konkurrence på deres studie, svarer i højere grad, at de er stressede i hverdagen end de studerende, der er uenige i udsagnet. Godt 40 procent af de studerende, der er enige i, at der er hård konkurrence på studiet, svarer, at de i høj eller meget høj grad er stressede. Til sammenligning er det kun 15 procent af de studerende, der er uenige udsagnet, der i høj eller meget høj grad er stressede.

Figur 6: I hvilken grad vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen? * Jeg oplever, at der er hård intern konkurrence på mit studie



Note: Signifikant større end: ^a Uenig eller helt uenig, ^b Hverken enig eller uenig, ^c Enig eller helt enig

Metode

Denne undersøgelse er gennemført i juni 2022 blandt et repræsentativt udtræk af medlemmer af Djøf Studerende. Der er svar fra 1.031 studerende, hvilket svarer til en svarprocent på 10. Data er vejlet i forhold til den generelle fordeling af Djøf Studerende, så stikprøven er repræsentativ på køn, aldersgruppe og uddannelsesgruppe.