

Faktaark: Studieliv og stress

Dette faktaark omhandler stress i studielivet blandt Djøf Studerendes medlemmer, herunder stressfaktorer og stresssymptomer.

Resultaterne stammer fra Djøfs studielivsundersøgelse. Undersøgelsen er foretaget som en spørgeskemaundersøgelse sendt ud til et tilfældigt udtræk af medlemmer af Djøf Studerende i maj/juni måned 2014. Der er 1.107, der har besvaret spørgeskemaet. Svarene er repræsentative for alle medlemmer af Djøf Studerende. Undersøgelsen bygger videre på lignende undersøgelser fra 2010, 2011 2012 og 2013. Det skal dog holdes for øje, at undersøgelserne i 2013 og 2014 er udført i maj/juni, hvor mange studerende går til eksamen. Tidligere undersøgelser er derimod foretaget i august, hvor mange studerende har ferie.

De væsentligste resultater vedrørende stress er:

- Over halvdelen af de studerende føler sig i nogen eller høj grad stressede i deres hverdag (53 procent).
- Andelen af kvindelige studerende, der beskriver sig selv som stressede i nogen eller høj grad, er 21 procentpoint højere end andelen hos mandlige studerende .
- De hyppigste stressrelaterede symptomer som de studerende, der i nogen eller høj grad beskriver sig selv som stressede i hverdagen, oplever, er træthed (71 procent), søvnbesvær (58 procent), hukommelses- og koncentrationsbesvær (54 procent) og nedprioritering af sociale relationer (50 procent). De kvindelige studerende oplever generelt flere symptomer relateret til stress end deres mandlige medstuderende.
- Knap hver femte studerende med stresssymptomer (studerende der i nogen eller høj grad beskriver sig selv som stressede i hverdagen) har søgt læge (18 procent). 22 procent isolerer sig socialt og cirka 19 procent er blevet forsinket på studiet.
- Kandidatstuderende er mere stressede over bekymringen over, om der er job til dem som færdiguddannede. 53 procent af de kandidatstuderende angiver dette som kilde til stress, mens andelen blandt de bachelorstuderende er 32 procent.
- De studerende, der har overblik over de krav, der stilles til dem som studerende, er signifikant mindre stressede, end de studerende, der ikke har overblik over kravene til dem
- Og til sidst så er de studerende, som er meget tilfredse med deres studieliv alt i alt, signifikant mindre stressede end resten af de studerende

Hvis du har brug for mere detaljerede oplysninger, er du velkommen til at kontakte Analysekonsulent Pia Hove i Djøfs sekretariat på e-mail: pil@djoef.dk eller telefon: 36 91 91 29.

Indholdsfortegnelse

Individuelt stressniveau	3
Forskel mellem kvinder og mænd	4
Symptomer på stress	5
Årsager til stress	6
Samlet tilfredshed	8

Liste over figurer

Figur 1: Udvikling i stressniveau	3
Figur 2: Stressniveau for studerende og erhvervsaktive	5
Figur 3: Fordeling af stressrelaterede symptomer	5
Figur 4: Symptomer, hvor der er signifikant forskel mellem andelen af kvindelige og mandlige studerende .	6
Figur 5: Fordeling af årsager til stress.....	7
Figur 6: Bekymring for ikke at få job som færdiguddannet fordelt på bachelor - og kandidatstuderende	8
Figur 7: Overblik over krav og stressniveau.....	8
Figur 8: Stressniveau og samlet tilfredshed	9

Individuelt stressniveau

Over halvdelen af de studerende føler sig i nogen eller høj grad stressede i deres hverdag (53 procent).

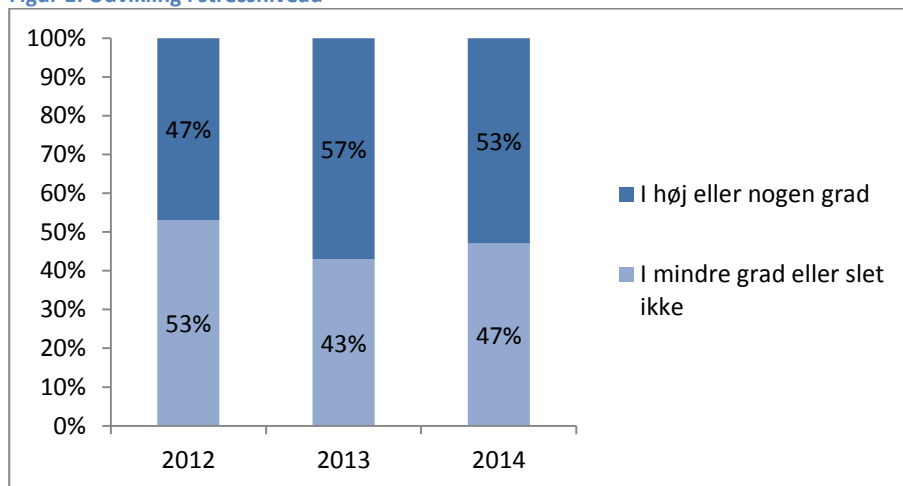
Tabel 1: Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?

	Antal	Procent
I nogen grad eller høj grad	538	53 %
Slet ikke eller i mindre grad	483	47 %

Sammenlignes stressniveauet for 2014 med niveauet for 2013 er der sket et fald på 4 procentpoint i andelen af studerende, som vil beskrive sig selv som stressede i nogen eller høj grad i hverdagen jf. Figur 1.

Figur 1 indeholder også 2012-tal, og her skal det bemærkes, at undersøgelsen i 2013 og 2014 er udført i maj/juni, hvor mange studerende går til eksamen. Undersøgelsen for 2012 er derimod foretaget i august, hvor mange studerende har ferie. Dette gør, at den reelle udvikling fra 2012 til 2013 er svær at vurdere.

Figur 1: Udvikling i stressniveau



Note: Udviklingen fra 2012–2013 og fra 2013-2014 er signifikant

I 2014 har 22 procent af de studerende, der føler sig stressede i nogen eller høj grad, oplevet, at de har isoleret sig socialt, 18 procent har søgt læge, mens 19 procent angiver, at de har været stressede i en sådan grad, at de er blevet forsinket på deres studie. Stress har derved haft en direkte konsekvens for deres studieliv.

Tabel 2: Har du oplevet stress i en sådan grad, at du..?

Har du oplevet stress i en sådan grad, at du...	Procent
Har isoleret dig socialt	22%
Er blevet forsinket på dit studie	19%
Har søgt læge	18%
Har været sygemeldt fra dit studiejob	4%
Har været indlagt	1%
Er blevet afskediget fra dit studiejob	1%
Andet, angiv gerne hvad:	7%

Note: Tallene omfatter kun studerende, der i nogen eller høj grad beskriver sig selv som stressede i hverdagen

Det skal igen huskes, at undersøgelsen er udført i de studerendes eksamensperiode i maj/juni måned, hvilket kan betyde, at andelen af studerende, hvor stressniveauet har haft direkte konsekvenser for deres studieliv, er høj.

Forskel mellem kvinder og mænd

Andelen af kvindelige studerende, der beskriver sig selv som stressede i nogen eller høj grad, er 21 procentpoint højere end andelen af mandlige studerende. Andelen af kvindelige studerende er 62 procent, mens den for mandlige studerende er 41 procent.

Tabel 3: Stressniveau fordelt på køn

	Kvinder	Mænd
I nogen eller høj grad	62 %	41 %
I mindre grad eller slet ikke	38 %	59 %

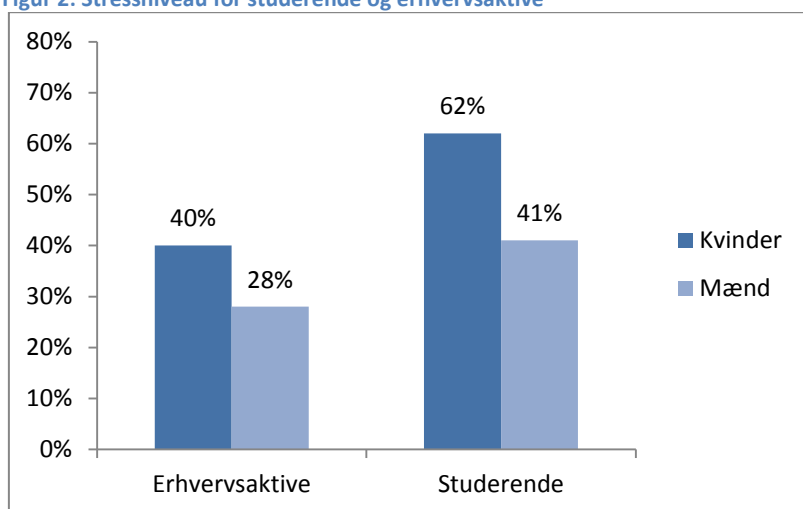
Note: Der er signifikant forskel mellem kvinder og mænd i begge kategorier

De studerendes stressniveau ligger også højere end stressniveauet blandt erhvervsaktive¹.

For kvindelige studerende er andelen, der beskriver sig selv som stressede i nogen eller høj grad, 22 procentpoint højere end andelen af erhvervsaktive kvinder, der gør det samme. For mandlige studerende er andelen 13 procentpoint højere jf. Figur 2.

¹ Jf. Djøfs undersøgelse af psykisk arbejdsmiljø, stress og balance 2012

Figur 2: Stressniveau for studerende og erhvervsaktive



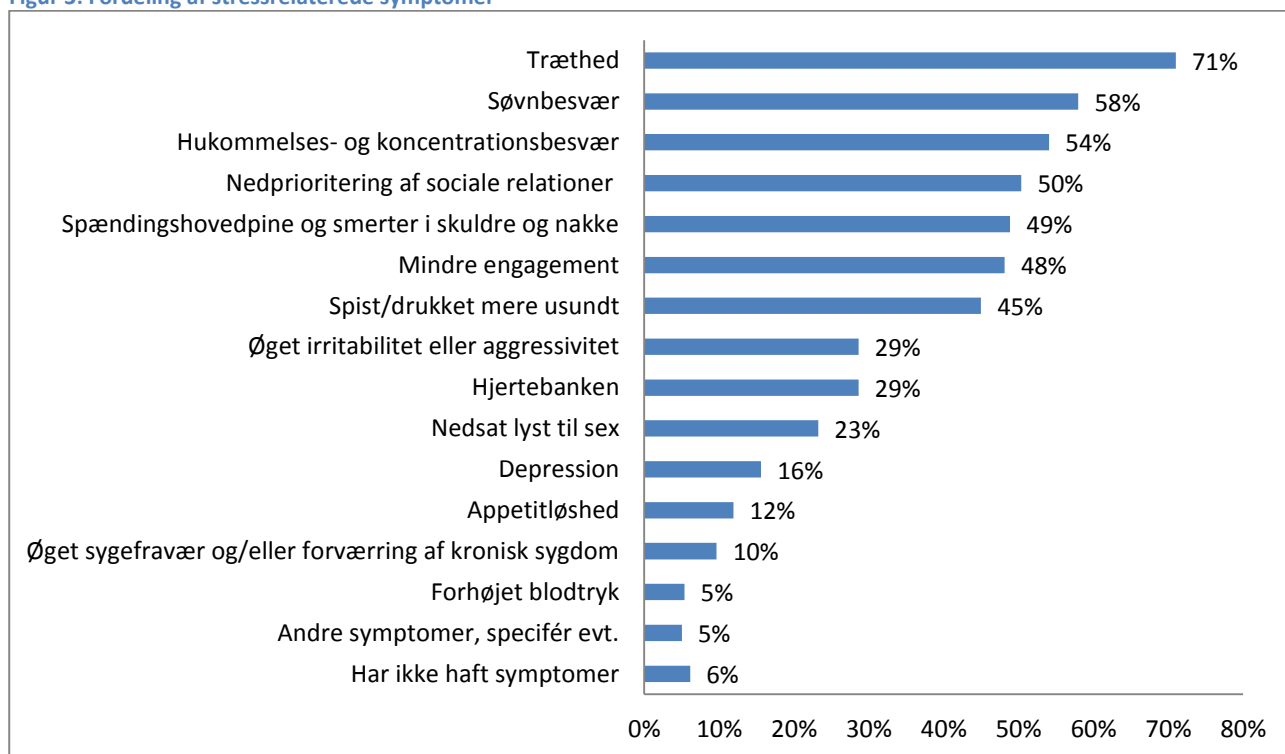
Note: Der er signifikant forskel mellem erhvervsaktive og studerendes stressniveau for både mænd og kvinder

Symptomer på stress

De studerende, der i nogen eller høj grad beskriver sig selv som stressede i hverdagen, er blevet spurgt om, hvorvidt de indenfor det sidste halvår har haft stressrelaterede symptomer. Fordelingen af symptomerne ses på Figur 3.

Det er vigtigt at huske, at fordelingen nedenfor kun dækker de studerende, der beskriver sig selv som stressede i nogen eller høj grad i hverdagen (53 procent), og at målingen er udført i de studerendes eksamensperiode i juni.

Figur 3: Fordeling af stressrelaterede symptomer



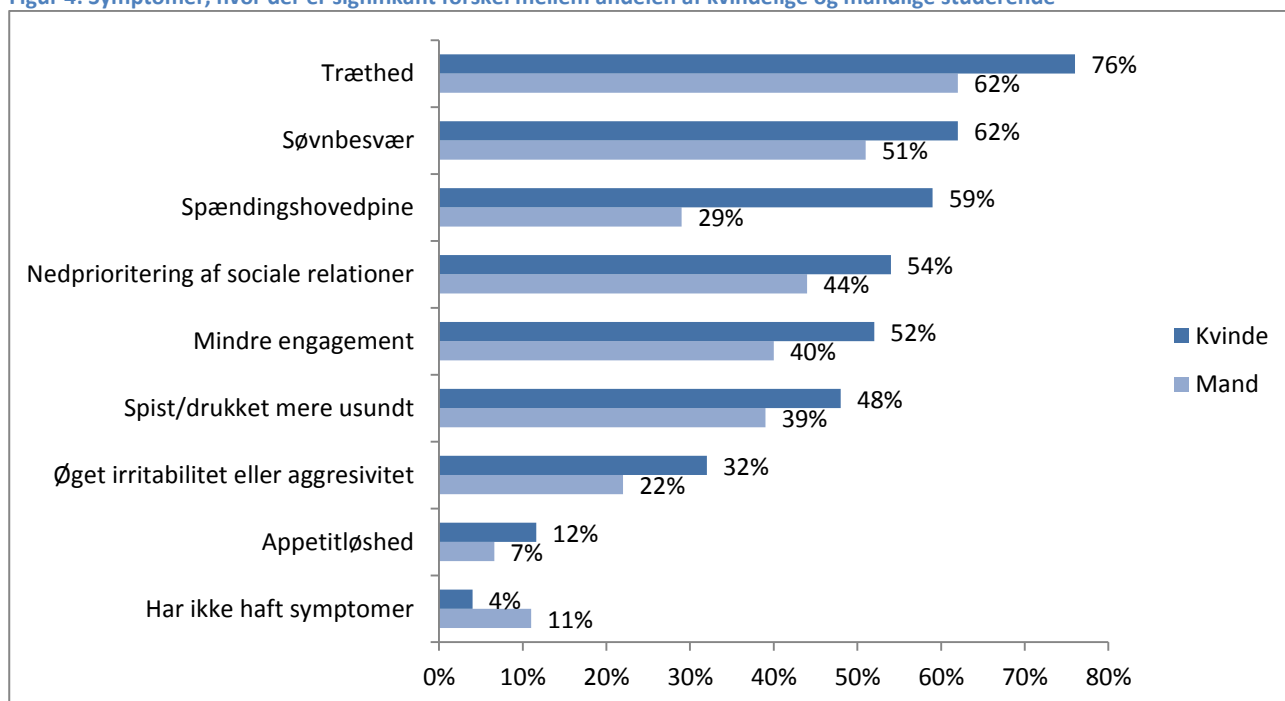
Note: Tallene omfatter kun studerende, der i nogen eller høj grad beskriver sig selv som stressede i hverdagen

De hyppigste stressrelaterede symptomer, som de stressede studerende oplever, er følgende²:

- Træthed
- Søvnbesvær
- Hukommelses – og koncentrationsbesvær
- Nedprioritering af sociale relationer

Generelt oplever de kvindelige studerende flere symptomer på stress end de mandlige. Særligt oplever de kvindelige studerende i langt højere grad end mandlige studerende spændingshovedpine. Forskellen er 30 procentpoint her jf. Figur 4.

Figur 4: Symptomer, hvor der er signifikant forskel mellem andelen af kvindelige og mandlige studerende



Note: Der er signifikant forskel mellem kvindelige og mandlige studerende for alle symptomerne

Det skal igen holdes in mente, at målingen af de studerendes stressniveau er foretaget i eksamensperioden i maj/juni, hvilket til dels kan forklare det generelt høje stressniveau blandt de studerende. Dog burde forskellen mellem de kvindelige og mandlige studerende stressniveau ikke være påvirket af dette.

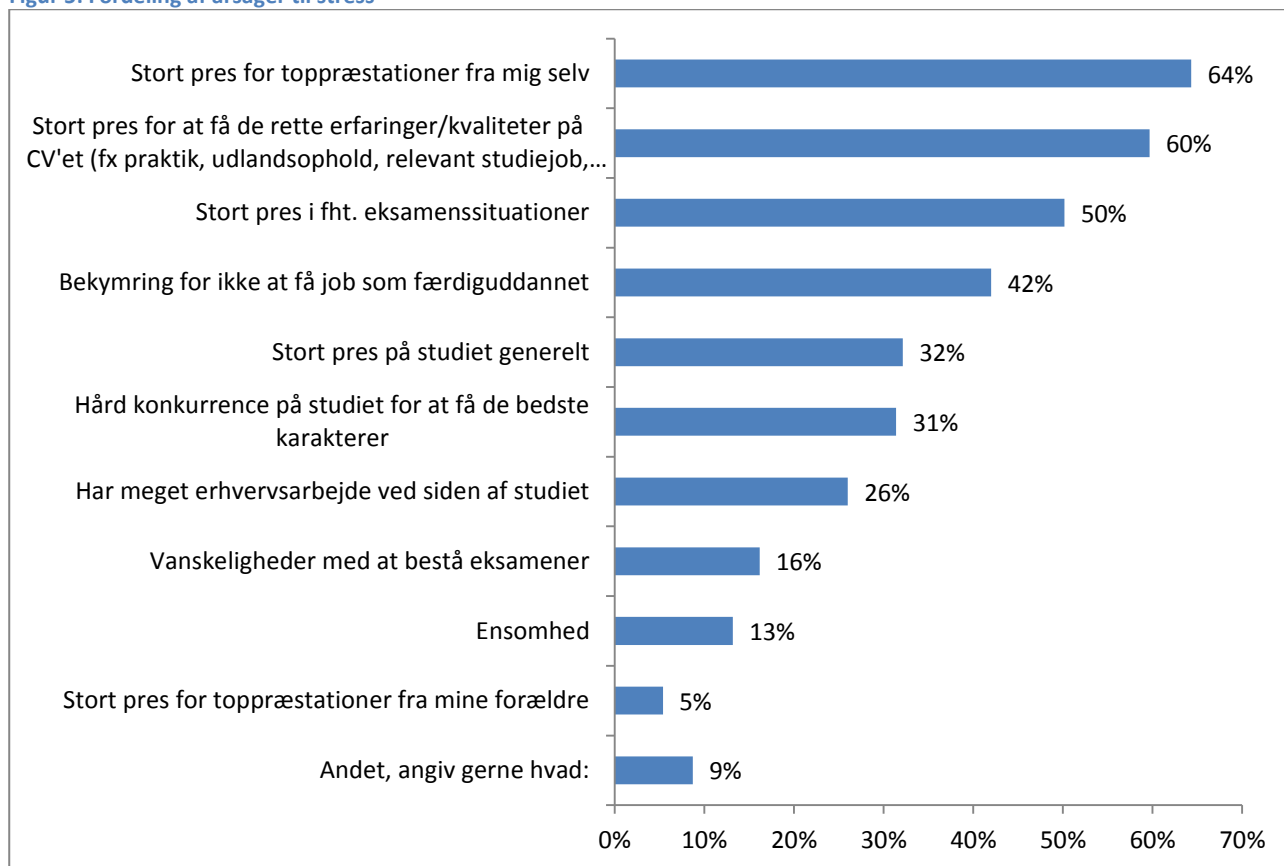
Årsager til stress

Hele 64 procent af de studerende, der beskriver sig selv som stressede i nogen eller høj grad, føler stress, fordi de selv har høje forventninger. 6 ud af 10 oplever sig som stressede, fordi de føler et stort pres for at få de rette erfaringer/kvaliteter på CV'et, mens halvdelen føler sig stressede på grund af pres i

² De hyppigste stressrelaterede symptomer er defineret ved, at minimum 50 % af de stressede studerende, har oplevet disse symptomer.

eksamenssituationer. 42 % af de studerende er stressede, fordi de er bekymrede for deres jobsituation, når de er færdiguddannede.

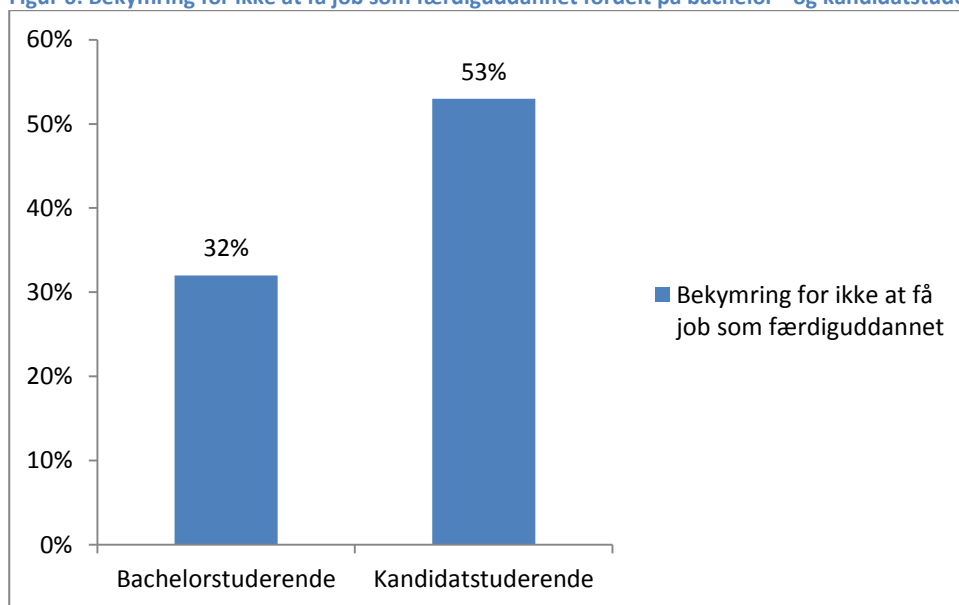
Figur 5: Fordeling af årsager til stress



Note: Der er signifikant forskel mellem kvindelige og mandlige studerende for alle symptomerne

Andelen af studerende, der er stressede, fordi de er bekymrede for ikke at få job som færdiguddannede, er signifikant større blandt kandidatstuderende end blandt bachelorstuderende. Bekymringen vokser altså jo tættere, de studerende kommer på dimittenttidspunktet.

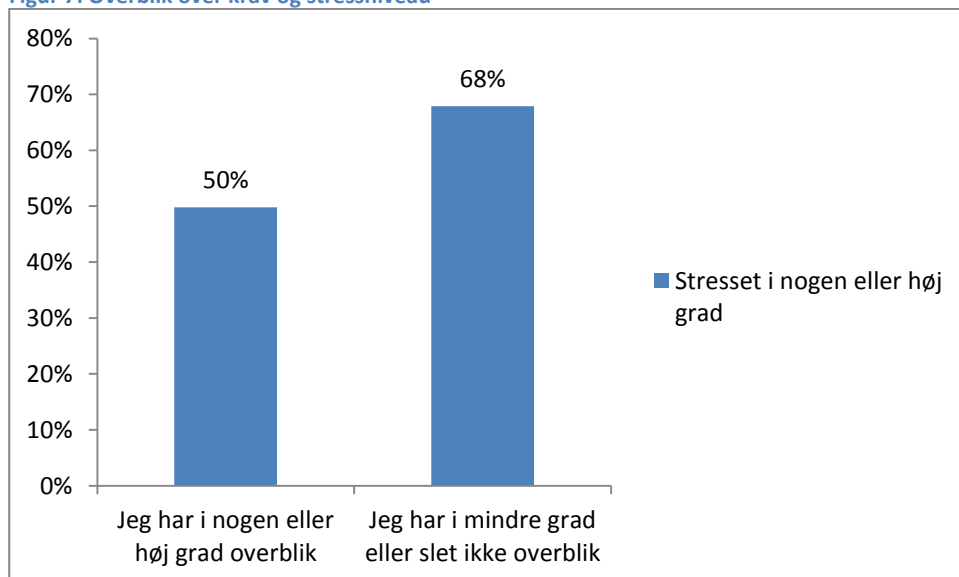
Figur 6: Bekymring for ikke at få job som færdiguddannet fordelt på bachelor - og kandidatstuderende



Note: Tallene omfatter kun studerende, der i nogen eller høj grad beskriver sig selv som stressede i hverdagen. Signifikant forskel mellem bachelor- og kandidatstuderende

Hvorvidt de studerende har overblik over de krav, der stilles til dem som studerende eller ej, har også betydning for stressniveauet. De studerende, som har overblik over de krav, der stilles til dem som studerende, er signifikant mindre stressede, end de studerende, som ikke har overblik over kravene til dem (se Figur 7).

Figur 7: Overblik over krav og stressniveau

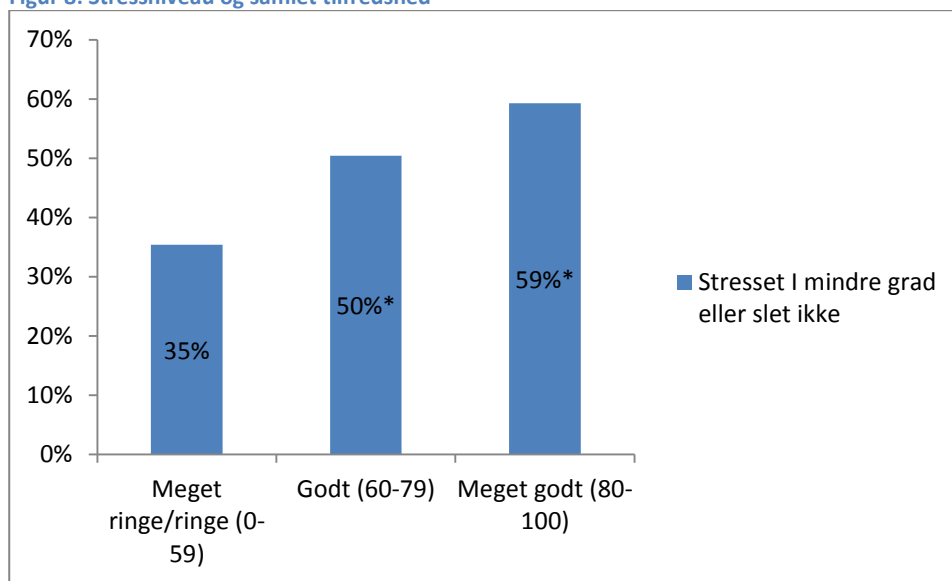


Note: Signifikant forskel mellem grupper

Samlet tilfredshed

Jo mere stressede de studerende er, jo mindre tilfredse er de også med deres studieliv alt i alt. Stress har altså en betydning for de studerendes samlede tilfredshed med deres studieliv.

Figur 8: Stressniveau og samlet tilfredshed



Note: Signifikant forskellig fra meget ringe/ringe markeret med *

De studerende er blevet bedt om at vurdere deres tilfredshed med studielivet på en skala fra 1-10. Denne skala er efterfølgende blevet omregnet til et indeks for tilfredsheden, der går fra 0 – 100.