

Stress

Stress har været på dagsordenen de seneste år. Det gælder i alle dele af vores samfund – også i uddannelsessektoren.

I Danmarks Studieundersøgelse¹ er de studerende på AU blevet spurgt, om de har oplevet henholdsvis stærke stress-symptomer i forbindelse med dagligdagen og stærke stress-symptomer i forbindelse med eksamen. De studerende er ligeledes blevet spurgt om, hvorvidt de i den seneste tid har følt sig presset af en række på forhånd udvalgte forhold. Det gælder både forhold, der vedrører uddannelsen og forhold uden for uddannelsen.

Stress i dagligdagen

16% af respondenterne svarer, at de 'ofte' eller 'altid' oplever stærke stress-symptomer i forbindelse med studiet i dagligdagen, og 55 % svarer, at de 'aldrig' eller 'sjældent' oplever stærke stress-symptomer i forbindelse med studiet i dagligdagen. Det fremgår af tabellen, at svarene fordeler sig forholdsvis ens på de 5 fakulteter. Der er dog forskel på, hvorledes de kvindelige og mandlige respondenter svarer. Blandt de kvindelige respondenter svarer 18%, at de 'ofte' eller 'altid' føler stærke stress-symptomer, det gælder for 12% af de mandlige respondenter. For internationale studerende gælder det for hele 25%.

Tabel 1: Har du oplevet stærke stress-symptomer* i forbindelse med dit studie i dagligdagen, 2023

Har du oplevet stærke stress-symptomer* i forbindelse med dit studie i dagligdagen?	Aldrig	Sjældent	Nogle gange	Ofte	Altid
AR	26%	29%	29%	14%	3%
Aarhus BSS	26%	30%	29%	13%	2%
HE	26%	31%	29%	13%	1%
Nat	24%	27%	30%	17%	2%
Tech	28%	27%	30%	12%	3%
AU	26%	29%	29%	13%	2%

Note: Svaret 'ved ikke' er ikke medtaget i beregningerne, n= 10.651

(*): *Stærke stress-symptomer kunne være tilbagetrækkethed, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, nedtrykthed, rastløshed, vanskeligheder ved at slappe af, hovedpine, angst, søvnløshed"

Stress i forbindelse med eksamen

Som i tidligere undersøgelser viser også undersøgelsen i 2023, at flere har oplevet stærke stress-symptomer op til eksamen, end de gør i dagligdagen jf. tabel 2, hvilket må siges at være forventeligt. I forbindelse med eksamen stiger andelen, der 'ofte' eller 'altid' føler stærke stress-symptomer fra 16% i dagligdagen til 38% i forbindelse med eksamen. Det samme billede ift. til stress i eksamensperioden er forholdsvis ens på tværs af fakulteterne.

Der er ret store kønsforskelle. 44% af de kvindelige respondenter svarer, at de 'ofte' eller 'altid' føler stærke stress-symptomer i forbindelse med eksamen, mens det gælder for 28% af de mandlige respondenter. For internationale studerende gælder det for 44%.

¹ 1 Danmarks Studieundersøgelse gennemføres af Uddannelses og forskningsministeriet hver andet år. Undersøgelsen består af en række delelementer herunder Læringsbarometer (som afdækker de studerendes oplevelser af læringsmiljøet på deres uddannelse og egne tilgange til læring), Uddannelseszoom (digitalt optagelsesværktøj, hvor de studerende kan sammenligne uddannelser), Undervisningsmiljø (i regi af Dansk Center for Undervisningsmiljø). For mere information om studenterundersøgelsen [LINK](#) til notat om baggrund og metode på SMU's hjemmeside.

Tabel 2: Har du oplevet stærke stress-symptomer* i forbindelse med dit studie op til eksamen, 2023

Har du oplevet stærke stress-symptomer* i forbindelse med dit studie op til eksamen	Aldrig	Sjældent	Nogle gange	Ofte	Altid
AR	19%	19%	27%	21%	14%
Aarhus BSS	16%	19%	26%	24%	14%
HE	14%	18%	26%	27%	15%
Nat	17%	19%	25%	23%	16%
Tech	17%	21%	23%	23%	15%
Hovedtotal	17%	19%	26%	24%	15%

Note: Svaret 'ved ikke' er ikke medtaget i beregningerne, n= 9.681.

* Stærke stress-symptomer kunne være tilbagetrækthed, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, nedtrykthed, rastløshed, vanskeligheder ved at slappe af, hovedpine, angst, søvnløshed"

Udviklingen i oplevede stress-symptomer

Lidt færre respondenter angiver at de 'Altid' eller 'Ofte' har oplevet stærke stress symptomer i hverdagen i 2023 (16%) i forhold til 2018 (19%) og 2020 (20%), jf. tabel 3. Andelen af studerende, der har oplevet stærke stress-symptomer i forbindelse med eksamen er stort set uforandret i de seneste 3 målinger.

Tabel 3. Oplevelse af stærke stress-symptomer Uddannelseszoom 2018, 2020, 2021 og 2023

År	'Aldrig' eller 'Sjældent'	'Nogle gange'	'Altid' eller 'Ofte'
Har du oplevet stærke stress-symptomer i forbindelse med dit studie i dagligdagen?			
2023	55%	29%	16%
2020	50%	29%	20%
2018	51%	31%	19%
Har du oplevet stærke stress-symptomer i forbindelse med dit studie op til eksamen?			
2023	36%	26%	38%
2020	34%	27%	39%
2018	35%	28%	38%

Note: Svaret 'ved ikke' er ikke medtaget i beregningerne.

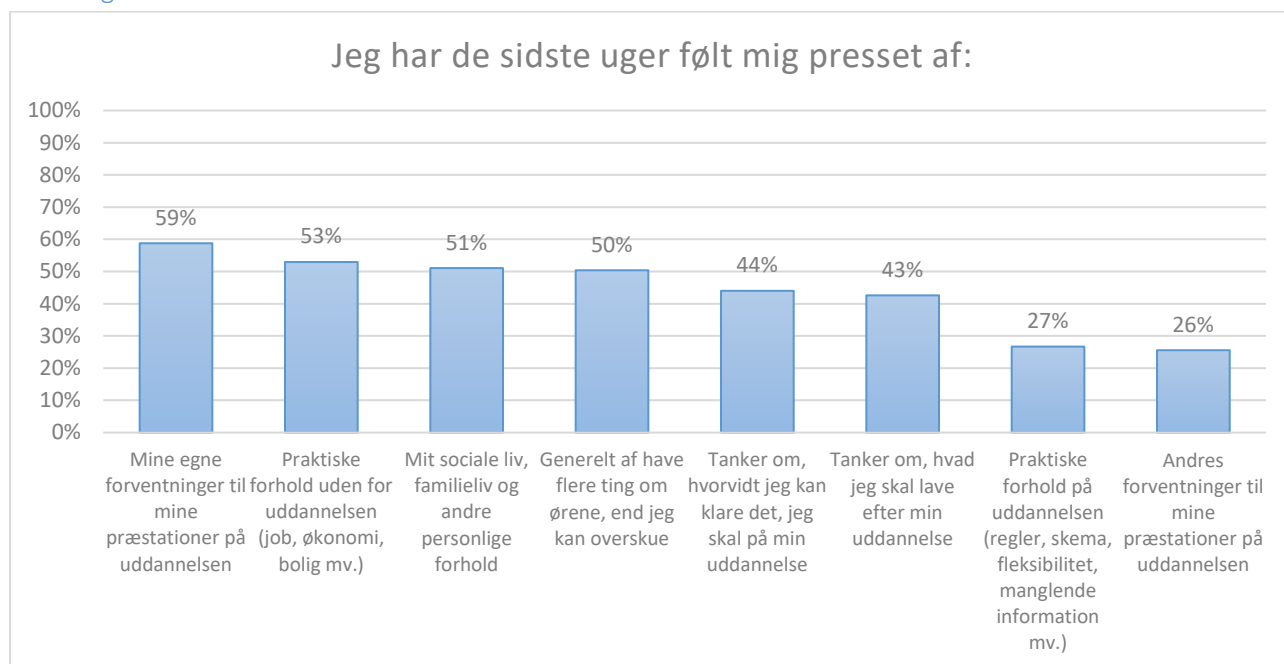
* Stærke stress-symptomer kunne være tilbagetrækthed, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, nedtrykthed, rastløshed, vanskeligheder ved at slappe af, hovedpine, angst, søvnløshed"

Pres de seneste uger – 8 udvalgte forhold

De studerende blev spurgt om, hvorvidt de i den seneste tid har følt sig presset af 8 på forhold udvalgte forhold. De studerende blev bedt om at vurdere forholdene enkeltvis og angive, om forholdene inden for de seneste uger var medvirkende årsag til, at de studerende havde følt sig presset. 96 % af respondenterne vurderede, at et eller flere af de angivne forhold havde fået dem til at føle sig presset inden for de seneste uger.

Figur 1 viser en oversigt over andelen af respondenterne, der har svaret ja til, at de angivne forhold har givet anledning til pres de seneste uger.

Figur 1: Andel af respondenter der svarer ja til, at det angivne forhold har givet anledning til pres de sidste uger. 2023



n=10.800

Forhold der vedrører uddannelsen

Pres grundet forventninger til egen præstation på uddannelsen:

Af de forhold, der er opstillet i undersøgelsen, vurderes pres grundet forventninger til egne præstationer på uddannelsen ligesom i 2020 højest. 59% af respondenterne vurderer, at det har fået dem til at føle sig presset de seneste uger. De kvindelige respondenter (62%) vurderer pres på grund af forventninger til egen præstationer højere end de mandlige respondenter (54%).

Pres grundet tanker i forhold til, om jeg kan klare det, jeg skal, på uddannelsen:

I forhold til tanker om, hvorvidt man kan klare sig på sin uddannelse, vurderer 44% af respondenterne, at sådanne tanker har ført til, at de har følt sig presset de seneste uger. 48% af de kvindelige respondenter angiver, at de føler pres på grund af tanker om, hvorvidt de kan klare det, de skal på uddannelsen. Det gælder for 38% af de mandlige respondenter.

Pres grundet tanker om, hvad jeg skal lave efter min uddannelse:

43% af respondenterne føler sig presset af tanker om, hvad de skal lave efter endt uddannelse. Det er lidt færre end ved målingen i 2020 (46%). Særligt kandidat-respondenterne føler sig presset af disse tanker. Det gælder for 61% af kandidat-respondenterne fra AR, 57% fra BSS, 55% fra Nat, 53% fra Tech og 41% fra HE.

Pres grundet praktisk forhold på uddannelsen (regler, skema, fleksibilitet, manglende info. mv.)

27% angiver, at de føler pres grundet praktiske forhold på uddannelsen. Det gælder eksempelvis regler, skema, fleksibilitet, manglende information mv. Færrest på BSS angiver dette som en kilde til pres (24%) og flest på HE (30%).

Pres grundet andres forventninger til min præstation på uddannelsen

Af de forhold, der er opstillet i undersøgelsen, vurderes igen i år pres grundet andres forventninger til den studerendes præstation på uddannelsen lavest. 26% vurderer, at dette forhold har givet sig udtryk i et pres de seneste uger. Der er ikke de store forskelle fakulteterne imellem, men der er

kønsforskelle. Således svarer 28% af de kvindelige respondenter, at de føler pres grundet andres forventninger til deres præstation på uddannelsen, mens 22% af de mandlige respondenter svarer det samme.

Forhold uden for uddannelsen

Pres grundet generelt at have flere ting om ørerne end jeg kan overskue

50% af respondenterne angiver, at de har følt sig presset af, at de haft flere ting om ørerne end de kan overskue de seneste uger. Igen ses der kønsforskelle i besvarelserne, hvor 56% af de kvindelige respondenter angiver, at de har følt sig presset af, at de har flere ting om ørerne, end de kan overskue, hvor det gælder for 41% af de mandlige respondenter

Pres grundet mit sociale liv, familieliv og andre personlige forhold

51% af respondenterne har følt pres de seneste uger grundet deres sociale liv, familieliv og andre personlige forhold. Flest respondenter fra AR (55%) angiver dette som kilde til pres – det gælder for færrest fra Tech (46%).

Pres grundet praktiske forhold uden for uddannelsen (job, økonomi, bolig mv.)

Samlet set svarer 53% af respondenterne, at de inden for de seneste uger har følt pres grundet praktiske forhold uden for uddannelsen såsom job, økonomi, bolig med videre. Det er en stigning ift. 2020, hvor 43% anså disse forhold som kilde til pres. Fakultetsvis falder besvarelserne i to grupper hvor respondenter fra AR (58%) og BSS (56%) svarer, at de praktiske forhold giver anledning til pres – det gælder for 44% på Nat, 48% på HE og 47% på Tech. Der ses ikke store forskelle mellem bachelorer og kandidater eller mellem kønnene.

FAKTA om 2023-undersøgelsen:

AU's studiemiljøundersøgelse baserer sig på data indsamlet af Uddannelses- og forskningsministeriet og Aarhus Universitet. Undersøgelsens resultater danner bl.a. grundlag for universitetets undervisningsmiljøvurdering, der gennemføres hvert 3. år.

Undersøgelsen gennemføres i en 2-årig kadence og er senest gennemført i efteråret 2023.

Spørgeskemaet er udsendt til 31.578 fuldtidsstuderende på Aarhus Universitet og 10.800 har responderet på undersøgelsen, hvilket giver en overordnet svarprocent på 34,2%

For yderligere information om undersøgelsens anvendelse, gennemførelse, svarprocenter og metode henvises til ([LINK](#) Methodenotat SMU-hjemmesiden)