

Notat



Stress og trivsel blandt studerende

Uddannelses- og Forskningsministeriet har i spørgeskemaundersøgelsen "Uddannelseszoom" spurgt studerende på videregående uddannelser om fire spørgsmål vedr. stress, ensomhed og trivsel på uddannelsen. Omkring 100.000 studerende har svaret på spørgemålene.

Spørgsmålene er:

- Har du oplevet stærke stresssymptomer* i forbindelse med dit studie i dagligdagen? (svarkategorier: *Altid, Ofte, Nogle gange, Sjældent og Aldrig*)
- Har du oplevet stærke stresssymptomer* i forbindelse med dit studie op til eksamen? (svarkategorier: *Altid, Ofte, Nogle gange, Sjældent og Aldrig*)
- Har du oplevet at føle dig ensom på studiet? (svarkategorier: *Altid, Ofte, Nogle gange, Sjældent og Aldrig*)
- Jeg føler mig generelt rigtig godt tilpas på min uddannelse. (svarkategorier: *Helt uenig, Uenig, Hverken eller, Enig, Meget enig*)

I forbindelse med, at de studerende svarede på de to spørgsmål om stress, fik de oplyst følgende: "Stærke stress-symptomer kunne være tilbagetrækthed, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, nedtrykthed, rastløshed, vanskeligheder ved at slappe af, hovedpine, angst, søvnløshed".

Blandt andet fremgår det af besvarelserne, at næsten hver femte (18,2 pct.) studerende, som har svaret på undersøgelsen, angiver, at de altid eller ofte har stærke stresssymptomer i forbindelse med deres dagligdag på studiet jf. tabel 1.

1. marts 2019

**Uddannelses- og
Forskningsministeriet**
Analyse

Børsgade 4
Postboks 2135
1015 København K
Tel. 3392 9700

www.ufm.dk

CVR-nr. 1680 5408

Ref.-nr.
19/010706-02

Tabel 1

Svarfordeling på trivselsspørgsmål, Uddannelseszoom, procent, 2018

Spørgsmålsformulering	Altid	Oft	Nogle gange	Sjældent	Aldrig
Har du oplevet stærke stresssymptomer i forbindelse med dit studie i dagligdagen?	2,8	15,4	29,5	26,2	26,1
Har du oplevet stærke stresssymptomer i forbindelse med dit studie op til eksamen?	14,7	21,6	26,9	18,8	17,9
Har du oplevet at føle dig ensom på studiet?	1,5	8,8	25,4	32,8	31,5
	Helt uenig	Uenig	Hverken eller	Enig	Meget enig
Jeg føler mig generelt rigtig godt tilpas på min uddannelse	1,4	3,8	12,9	50,2	32,1

**Uddannelses- og
Forskningsministeriet**

Anm.: I forbindelse med, at de studerende svarede på de to spørgsmål om stress, fik de oplyst følgende: "Stærke stress-symptomer kunne være tilbagetrækkethed, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, nedtrykthed, rastløshed, vanskeligheder ved at slappe af, hovedpine, angst, søvnløshed". "Ved ikke"-besvarelser er frasorteret for de enkelte spørgsmål, og antal besvarelser varierer derfor fra 95.154-103.792. I alt har 104.275 besvaret spørgeskemaet.

Kilde: Uddannelseszoom, 2018.

Af tabel 1 fremgår blandt andet:

- 82,3 procent af de studerende, som har svaret på undersøgelsen, er enige eller meget enige i, at de generelt føler sig rigtig godt tilpas på deres uddannelse.
- 5,2 procent af de studerende, som har svaret på undersøgelsen, er uenig eller meget uenig i, at de generelt føler sig rigtig godt tilpas på deres uddannelse
- 18,2 procent af de studerende, som har svaret på undersøgelsen, oplever altid eller ofte stærke stresssymptomer i forbindelse med deres studium i dagligdagen.
- 36,3 procent af de studerende, som har svaret på undersøgelsen, oplever altid eller ofte stærke stresssymptomer op til eksamen

I tabel 2 er besvarelsenerne opdelt i forhold til deres køn, og de studerendes adgangsgivende karaktergennemsnit fra deres ungdomsuddannelse (fx gymnasiet, HF eller EUX). Tabellen viser, at der er forskelle i mænd og kvinders oplevelse af stress. Forskellene på tværs af de adgangsgivende karakterer er relativt små og i flere tilfælde inden for den statistiske usikkerhed.

Tabel 2

Svarfordeling på trivselsspørgsmål fordelt på den adgangsgivende karakter, Uddannelseszoom, procent, 2018

			Altid	Ofte	Nogle gange	Sjældent	Aldrig	
Har du oplevet stærke stress-symptomer i forbindelse med dit studie i dagligdagen?	Mænd	2-4	2,8	10,9	26,2	26,3	33,9	
		4-7	2,0	10,3	24,2	28,4	35,3	
		7-10	1,8	11,4	24,1	28,6	34,1	
		10 og over	1,4	10,3	23,7	29,1	35,5	
	Mænd i alt			2,3	11,3	24,9	28,2	33,4
	Kvinder	2-4	3,1	18,1	32,7	22,3	23,8	
		4-7	3,0	17,4	32,3	24,2	23,1	
		7-10	2,9	18,3	32,1	25,9	20,8	
		10 og over	2,6	17,4	32,6	27,1	20,3	
	Kvinder i alt			3,2	18,0	32,3	25,0	21,5

Anm.: I forbindelse med, at de studerende svarede på de to spørgsmål om stress, fik de oplyst følgende: "Stærke stress-symptomer kunne være tilbagetrækkethed, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, nedtrykthed, rastløshed, vanskeligheder ved at slappe af, hovedpine, angst, søvnløshed". "Ved ikke"-besvarelser er frasorteret for de enkelte spørgsmål, og personer uden oplysninger om adgangsgivende karakter inkluderes ikke. Antal besvarelser varierer derfor fra 75.256-81.573. I alt har 104.275 besvaret spørgeskemaet.

Kilde: Uddannelseszoom, 2018.

Af tabel 2 fremgår blandt andet:

- 21,2 procent af de kvindelige studerende og 13,6 procent af de mandlige studerende, som har svaret, oplever altid eller ofte stærke stresssymptomer i forbindelse med deres studium i dagligdagen.

Baggrund

Uddannelses- og Forskningsministeriet gennemførte i perioden 23. oktober til 19. december 2018 spørgeskemaundersøgelsen Uddannelseszoom. I alt har 104.275 studerende svaret på spørgeskemaet, svarende til 40,6 procent af de adspurgte. Spørgeskemaet er sendt til alle aktive fuldtidsstuderende på Uddannelses- og Forskningsministeriets område. Det omfatter studerende på universiteter, professionshøjskoler, erhvervsakademier, maritime uddannelser samt videregående kunstneriske uddannelser.

Resultaterne er offentliggjort på vejledningshjemmesiden www.uddannelses-zoom.dk. Her kan kommende studerende finde og sammenligne oplysninger om uddannelserne, fx om ledighed, løn og studiemiljø. Spørgsmålene om stress og trivsel er nye spørgsmål i Uddannelseszoom, og det er derfor ikke muligt at belyse en udvikling ift. sidste måling i 2016.