Følelsen af stress blandt studerende

En undersøgelse af forholdet mellem studerendes følelse af stress, motivation og frafald



EVA
DANMARKS EVALUERINGSINSTITUT

INDHOLD

Følelsen af stress blandt studerende

1	Resumé	4
2	Kortlægning af følelsen af stress blandt studerende	8
2.1	Hver tredje nye studerende føler sig meget stresset efter et halvt år på studiet	8
2.2	Især kvinder og studerende uden social støtte føler sig meget stressede	9
2.3	Studerende, der føler sig stressede, savner støtte fra undervisere og fra medstuderende	10
3	Kortlægning af, hvordan studerende selv forklarer deres følelse af stress	13
3.1	Faglige krav, tidspres og personlige forhold fylder mest	13
3.2	Universitetsstuderende adskiller sig en smule fra de øvrige studerende	14
4	Stress-følelse, motivation og studiefrafald	16
4.1	Højere frafald blandt studerende, der føler sig meget stressede	16
4.2	Lavere motivation blandt studerende, der føler sig meget stressede	18
	Appendiks A – Litteraturliste	20
	Appendiks B – Estimater fra regressionsanalyser	21

1 Resumé

I dette notat ser Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) nærmere på følelsen af stress blandt nystartede studerende på de videregående uddannelser.

Følelsen af stress er et omdiskuteret emne, især når snakken drejer sig om trivsel på de videregående uddannelser. Når det gælder stress i klinisk forstand, er der tale om en invaliderende sygdom. Ofte anvendes begrebet stress dog i bredere forstand til at betegne følelsen af at have travlt og være presset. I dette notat anvender vi stressbegrebet på sidstnævnte måde ved at spørge ind til de studerendes egen følelse af stress frem for at anvende en klinisk diagnose. Notatet er dermed relevant for den brede dagsorden om de studerendes oplevede trivsel.

Notatet besvarer fire spørgsmål:

1. Hvor mange studerende føler sig stressede?
2. Hvilke grupper af studerende føler sig mest stressede?
3. Hvilke forhold svarer studerende selv, at deres stress-følelse relaterer sig til?
4. Hvordan hænger følelsen af stress sammen med motivation og studiefrafald?

Relevans, faglig kontekst og målgruppe

Relevans

Stress, pres og mistrivsel blandt studerende betragtes af nogle som en vigtig udfordring på uddannelsesområdet.[1] Formålet med dette notat er at bidrage med viden om de studerendes eget perspektiv på deres følelse af stress, samt hvad det vil sige for studerende at føle sig stresset. Dermed håber vi at øge uddannelsernes interesse for trivsel blandt deres studerende og desuden at kvalificere den mere generelle debat om trivsel på de videregående uddannelser.

Faglig kontekst

Flere forskellige undersøgelser, med flere forskellige tilgange til målingen af stress, peger alle i samme retning: Udbredelsen af stress blandt unge har været støt stigende i løbet af de seneste to årtier.

1 Studenterrådgivningen, 2019. Se også fx: https://jyllands-posten.dk/premium/indland/ECE10695547/flere-studerende-kaemper-med-stress/.

I rapporten "Hvad er omfanget af stress i Danmark?" anvender Kraka registerdata fra perioden 1995-2015 til at lave en måling af danskernes stressniveau, der baserer sig på objektive kriterier.[2] Dette gøres ved hjælp af to indikatorer: (1) andelen af personer, som har fået stillet en stressrelateret diagnose, og (2) andelen af personer, som har haft længevarende sygefravær uden hospitalskontakt. Efter kontrol for økonomiske konjunkturer viser rapporten, at der er en generel tendens til, at stressniveauet er moderat stigende. I rapporten kan det også ses, at stigningen er størst for ikke-beskæftigede – herunder studerende.

Samme billede tegner sig i Sundhedsstyrelsens rapport "Danskernes sundhed" fra 2017, som baserer sig på spørgeskemadata fra år 2010, 2013 og 2017.[3] Stressniveauet er målt på en valideret stressskala (Cohens Perceived Stress Scale), som anvender 10 spørgsmål til at bestemme respondenternes stressniveau. Rapporten viser, at stressniveauet overordnet set er stigende.

Flere rapporter fokuserer, ligesom EVA, specifikt på stressniveauet blandt unge i uddannelsessystemets. Børnerådets spørgeskemaundersøgelse fra år 2018 viser, at 21 % af unge ofte føler sig presset – og at det bl.a. skyldes pres i forbindelse med uddannelsesvalg og præstationskrav.[4] I en spørgeskemaundersøgelse blandt studerende, foretaget af Uddannelses- og Forskningsministeriet (UFM) i 2018, svarer 18 %, at de ofte oplever stærke stresssymptomer i forbindelse med dagligdagen på studiet, og 36 % svarer, at de oplever det i forbindelse med eksamen.[5] Aarhus Universitet har desuden kortlagt udviklingen over tid og har vist, at oplevelsen af stærke stress-symptomer i hverdagen og til eksamen blandt deres studerende har været stigende i perioden fra 2011 til år 2017.[6]

Meget tyder altså på, at udbredelsen af stress blandt unge har været støt stigende i løbet af de seneste to årtier. Som supplement til ovenstående undersøgelser ser vi i dette notat nærmere på de studerendes følelse af stress på det første år af deres videregående uddannelse. Udover at notatet omfatter alle uddannelser inden for de tre store sektorer (universitetsuddannelser, professionsbacheloruddannelser og erhvervsakademiuddannelser), som optager studerende gennem Den Koordinerede Tilmelding, relateres de studerendes følelse af stress også til andre forhold vedrørende de studerendes baggrund samt uddannelsesmæssige forhold.

Målgruppe

Målgruppen for dette notat er alle med interesse for studerendes trivsel, herunder uddannelsesinstitutionerne og de studerendes organisationer.

Resultater

Hver tredje nye studerende føler sig meget stresset

31 % af studerende svarer, at de i løbet af den sidste måned har følt sig meget stresset, når de bliver spurgt et halvt år efter studiestart. Det er hovedresultatet fra EVA's spørgeskemaundersøgelse. Det er især kvinder (37 %) og studerende uden social støtte (43 %), der føler sig meget stressede.

2 Kraka, 2018, s. 3.
3 Sundhedsstyrelsen, 2018, s. 5.
4 Børnerådet, 2018, s. 2.
5 Uddannelses- og Forskningsministeriet, 2019, s. 1.
6 Aarhus Universitet, 2017, s. 8.

Studerende, der føler sig stressede, oplever samtidig at få mindre støtte fra medstuderende, ligesom de i mindre grad oplever, at underviserne er tilgængelige.

Ifølge de studerende selv er de mest stressende forhold faglige krav, tidspres og personlige forhold

Faglige krav, tidspres og personlige forhold er det, som flest studerende, der føler sig stressede, selv fremhæver som årsager til deres følelse. Billedet er nogenlunde det samme i hver af de tre store sektorer. Studerende på universitetsuddannelserne skiller sig dog ud ved, at flere fremhæver faglige krav og tidspres som vigtige forhold, sammenlignet med studerende på professionsbacheloruddannelser og erhvervsakademiuddannelser.

Motivationen er lavere, og frafaldsrisikoen er højere blandt studerende, der føler sig meget stressede

Studerende, der føler sig meget stressede, har næsten dobbelt så stor frafaldsrisiko i løbet af det første studieår (10 %), sammenlignet med studerende, der overhovedet ikke føler sig stressede (6 %).[7] Samtidig er studerende, der føler sig meget stressede, mindre motiveret for at studere (64 %), sammenlignet med studerende, der overhovedet ikke føler sig stressede (82 %). Regressionsbaserede analyser indikerer desuden, at stigende stress-følelse hænger sammen med stigende frafald og dalende motivation, også når man tager højde for en lang række baggrundsforhold.

Om datagrundlaget

Metodisk tilgang

I denne undersøgelse tager vi udgangspunkt i en subjektiv tilgang til målingen af stress. Vi beskæftiger os derfor med de studerendes selvrapporterede følelse af stress. Det gør vi ud fra ét enkelt spørgsmål i et spørgeskema, og vi forsøger ikke at relatere følelsen af stress til kliniske symptomer.

Denne tilgang har naturligvis sine begrænsninger sammenlignet med fx at anvende en valideret skala for de studerendes stressniveau eller spørge mere indgående ind til de studerendes situation. Det anvendte spørgsmål går direkte på de studerendes følelse af stress, hvormed vi håber at indfange, hvad de studerende selv lægger i det at føle sig stresset. Dette subjektive mål sigter derfor mod at være relevant i den mere generelle debat om omfanget af oplevet pres og mistrivsel blandt studerende.

Andre tidligere undersøgelser har også brugt spørgeskemadata til at måle omfanget af oplevelser af stress og pres, fx Børnerådets undersøgelse, som opgør, hvor mange der i et spørgeskema svarer, at de føler sig presset.[8] En mere objektiv måling af stress-niveau er fx foretaget af Kraka, der opgør andelen af personer, som har fået stillet en stressrelateret diagnose, og andelen af personer, som har haft længevarende sygefravær uden hospitalskontakt.[9]

7 Disse andele kan synes lave, eftersom vi normalt regner med, at omtrent 20 % dropper ud i løbet af første studieår. De lave andele skyldes imidlertid, at opgørelsen ekskluderer studerende, der er droppet ud i løbet af det første halve år på studiet.

8 Børnerådet, 2018, s. 2.

9 Kraka, 2018, s. 3.

Datagrundlag

Følelsen af stress er målt ved hjælp af spørgeskemadata indsamlet over flere omgange. Respondenterne er blevet bedt om at vurdere udsagnet: "Har du i løbet af den sidste måned følt dig stresset?" på en skala fra "Ja, meget", "Ja, lidt", til "Nej, slet ikke". Det har også været muligt at svare "Ved ikke".

Undersøgelsen bygger på data fra EVA's forløbsundersøgelse, som vi har gennemført blandt alle studerende, som blev optaget på en videregående uddannelse i sommeren 2017 og i 2018 – på nær udenlandske studerende og studerende optaget på efteroptaget. Både for 2017- og 2018-årgangen har EVA udsendt et elektronisk spørgeskema til alle optagne studerende, som skulle besvares inden studiestart. De studerende, som takkede ja til at blive kontaktet igen, fik også tilsendt et spørgeskema et halvt år efter studiestart. Knap 30.000 studerende har besvaret det første spørgeskema i 2017, og heraf besvarede knap 10.000 spørgeskemaet igen efter et halvt år. Knap 22.000 studerende har besvaret det første spørgeskema i 2018, og heraf besvarede knap 8.500 spørgeskemaet igen efter et halvt år.

Kapitel 2 baserer sig på data fra både årgang 2017 og årgang 2018. Kapitel 3 baserer sig på data fra årgang 2018. Kapitel 4 baserer sig på data fra årgang 2017. Analyserne trækker desuden på registerdata fra Danmarks Statistik samt data fra den Koordinerede Tilmelding (KOT).

Vægtningsstrategi

Alle resultater er udledt ved hjælp af propensity score-vægtning for at sikre, at analyseudvalget afspejler populationen bedst muligt. Se EVA's notat "Helbred blandt studerende på de videregående uddannelser – En undersøgelse af forholdet mellem studerendes helbred, studieliv og frafald" for en udfoldet beskrivelse af vægtningsstrategien.[10]

Projektets organisering

Notatet er udarbejdet af konsulent Lars Dyrby Andersen (projektleder), chefkonsulent Bjarke Tarpgaard Hartkopf, konsulent Andreas Pihl Kjærsgård, konsulent Mathias Tolstrup Wester, juniorkonsulent Nanna Bjørnbak Christoffersen og juniorkonsulent Frederik Skovlund Kilpinen. Herudover har professor Kim Mannemar Sønderskov fra Institut for Statskundskab ved Aarhus Universitet fungeret som metodisk sparringspartner i forbindelse med udarbejdelsen af notatet.

10 EVA, 2019, s. 22.

2 Kortlægning af følelsen af stress blandt studerende

I dette afsnit kortlægger vi, hvor mange studerende der føler sig stressede, og hvilke grupper af studerende der føler sig mest stressede. Kortlægningen viser følgende:

- 31 % af studerende svarer, at de i løbet af den sidste måned har følt sig meget stressede, når de bliver spurgt et halvt år efter studiestart. Før studiestart var andelen 17 %.
- En større andel kvinder og studerende uden social støtte føler sig meget stressede.
- Studerende, der føler sig stressede, oplever i mindre grad, at underviserne på uddannelsen er tilgængelige, ligesom de oplever at få mindre støtte fra medstuderende.

2.1 Hver tredje nye studerende føler sig meget stresset efter et halvt år på studiet

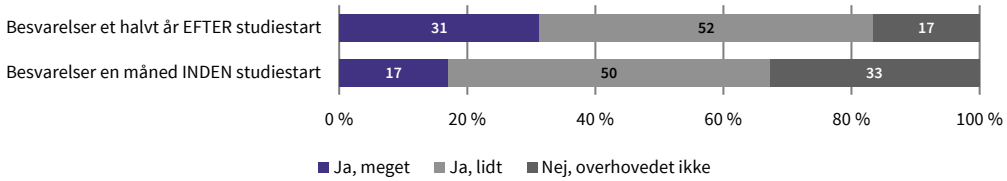
Figur 2.1 viser studerendes svar på spørgsmålet: "Har du i løbet af den sidste måned følt dig stresset?". Studerende har besvaret spørgsmålet både før studiestart og et halvt år efter studiestart.

Besvarelserne efter studiestart viser, at der er en udbredt følelse af stress blandt de studerende. 31 % af studerende svarer, at de inden for den seneste måned har følt sig meget stressede. 52 % svarer, at de har følt sig lidt stressede, og 17 % svarer, at de overhovedet ikke har følt sig stressede inden for den seneste måned. Disse besvarelser er indhentet et halvt år efter studiestart, dvs. i løbet af marts måned.

Stiller man samme spørgsmål en måned inden studiestart, svarer markant flere, at de overhovedet ikke har følt sig stressede i den seneste måned (33 %), og markant færre svarer, at de har følt sig meget stressede inden for den seneste måned (17 %). Forskellen i besvarelserne før studiestart og efter studiestart er statistisk signifikant.

FIGUR 2.1

”Har du i løbet af den sidste måned følt dig stresset?” – opgjort både *inden* studiestart og *efter* studiestart.



Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, spørgeskema blandt årgang 2017 og 2018 på de videregående uddannelser.
Note: Besvarelser en måned inden studiestart er indhentet i hhv. august 2017 og august 2018. Besvarelser et halvt år efter studiestart er indhentet i hhv. marts 2018 og marts 2019. Respondenter er udeladt, hvis de ikke har besvaret spørgeskema både før og efter studiestart. Respondenter er udeladt, hvis de har svaret ”Ved ikke”. Data er vægtet, så analyseudvalget spejler populationen bedst muligt. Procenter er afrundet til nærmeste hele tal. N = 16.967.

2.2 Især kvinder og studerende uden social støtte føler sig meget stressede

Figur 2.2 viser følelsen af stress fordelt på fire undergrupper: køn, uddannelsestype, graden af støtte fra familie og graden af støtte fra venner.

Figuren viser, at kvindelige studerende i gennemsnit føler sig betydeligt mere stressede end mandlige studerende. 37 % af kvinderne svarer, at de inden for den seneste måned har følt sig meget stressede, mens det samme gælder 23 % af mændene. Forskellen mellem mænd og kvinder er statistisk signifikant.[11]

De studerende på erhvervsakademiuddannelserne adskiller sig fra de andre studerende ved i mindre grad at have følt sig meget stressede. Blandt erhvervsakademistuderende svarer 25 %, at de har følt sig meget stressede i løbet af den seneste måned. Det samme gælder for 32-33 % af studerende på de øvrige uddannelsestyper. Forskellen mellem studerende på erhvervsakademiuddannelserne og studerende i de øvrige sektorer er statistisk signifikant.

Figuren viser også, at støtte fra familie og venner hænger sammen med følelsen af stress blandt studerende. Blandt studerende, der oplever, at de *ikke* kan snakke med deres familie om problemer, svarer 43 %, at de har følt sig meget stressede. Det samme gælder 29 % af studerende, der oplever, at de godt kan tale med deres familie om problemer. Blandt studerende, der oplever, at de *ikke* har venner, der virkelig prøver at hjælpe dem, svarer 39 %, at de har følt sig meget stressede. Det samme gælder 30 % af studerende, der oplever, at de har venner, der virkelig prøver at hjælpe dem. De nævnte forskelle er statistisk signifikante.

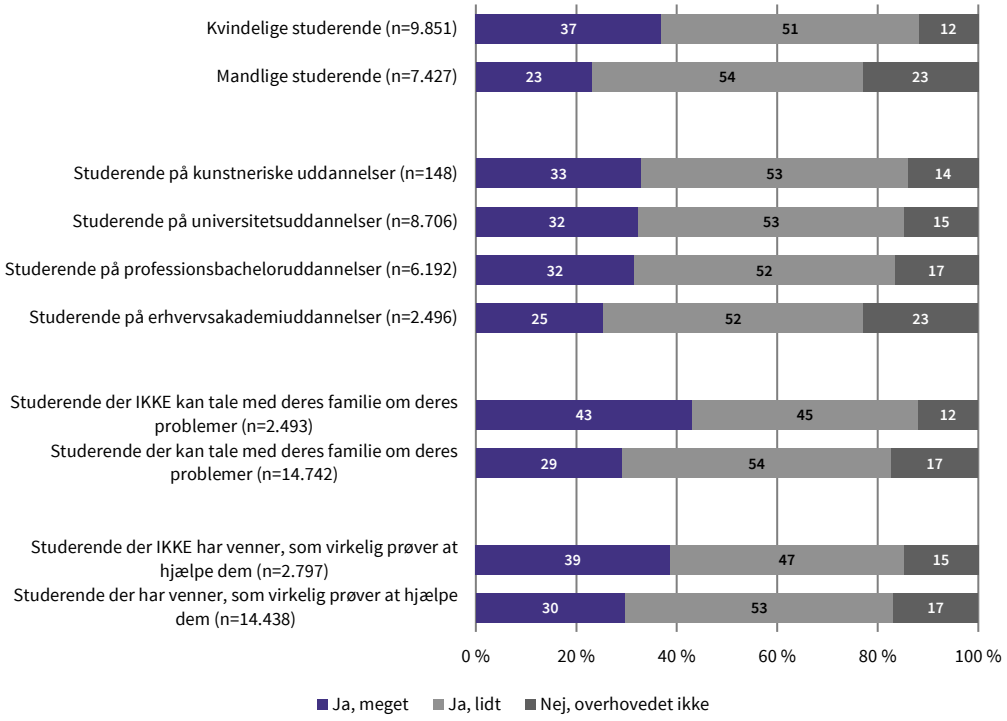
Resultaterne giver ikke svar på, om støtte fra familie og venner mindsker stress-følelsen blandt studerende, og sammenhængsanalyserne bør ikke tolkes kausalt. Sammenhængen kan potentielt

11 Den signifikante forskel mellem kønnene kan handle om mange ting, blandt andet at kvinder typisk er mere bevidste om deres følelsesliv (Hart & Cress, 2008, s. 186). Desuden kan det skyldes, at mænd har en større tilbøjelighed at underdrive deres stress, når de bliver adspurgt (Bouchard & Shih, 2013, s. 440).

også forklares ved, at respondenter, der føler sig meget stressede, er mindre tilbøjelige til at opsøge støtte fra familie og venner, eller at særlige personlighedstræk driver begge forhold.

FIGUR 2.2

”Har du i løbet af den seneste måned følt dig stresset?” – opgjort *efter* studiestart. Fordelt efter køn, sektor og social støtte.



Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, spørgeskema blandt årgang 2017 og 2018 på de videregående uddannelser samt data fra Danmarks Statistik og Den Koordinerede Tilmelding.
Note: Følelsen af stress er målt i hhv. marts 2018 og marts 2019. Respondenter er udeladt, hvis de har svaret ”Ved ikke”. Social støtte er målt i hhv. august 2017 og august 2018, ved at respondenter har vurderet to udsagn: ”Mine venner prøver virkelig på at hjælpe mig” og ”Jeg kan tale med min familie om mine problemer”. Social støtte er defineret ud fra svarene ”Meget enig” eller ”Overvejende enig”. IKKE social støtte er defineret ud fra svarene ”Meget uenig” eller ”Overvejende uenig”. Data er vægtet, så analyseudvalget spejler populationen bedst muligt. Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

2.3 Studerende, der føler sig stressede, savner støtte fra undervisere og fra medstuderende

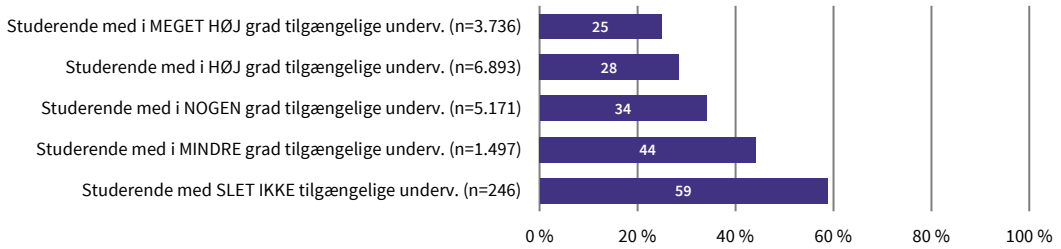
Figur 2.3 viser, at studerende, som ikke oplever, at underviserne er tilgængelige uden for undervisningen, samtidig er dem, der føler sig mest stressede. Blandt studerende, der slet ikke er enige i, at underviserne er tilgængelige uden for undervisningen, svarer 59 %, at de føler sig meget stressede. Det samme gælder 25 % af studerende, der i meget høj grad er enige i, at underviserne er tilgængelige uden for undervisningen. Forskellen i andelen, der føler sig meget stresset, er statistisk signifikant mellem hvert niveau af tilgængelighed fra undervisere.

Resultaterne giver ikke noget sikkert svar på, om oplevelsen af tilgængelighed fra undervisere mindsker stress-følelsen blandt studerende, og sammenhængen bør ikke tolkes kausalt. En del af

sammenhængen i figur 2.3 kan potentielt også forklares ved, at respondenter, der føler sig meget stressede, er mindre tilbøjelige til aktivt at opsøge deres undervisere, eller at særlige personlighedstræk driver begge forhold.

FIGUR 2.3

Andel studerende, der føler sig meget stresset. Fordelt efter graden af tilgængelighed fra undervisere.



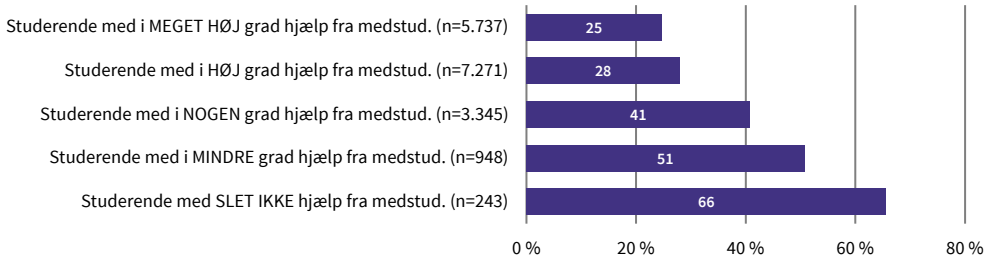
Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, spørgeskema blandt årgang 2017 og 2018 på de videregående uddannelser.
Note: Andel studerende, der føler sig meget stresset, er målt med spørgsmålet: "Har du i løbet af den seneste måned følt dig stresset?" og dækker over svaret "Ja, meget". Tilgængelige undervisere er målt med spørgsmålet "I hvilken grad er du enig i følgende udsagn: Underviserne er tilgængelige for dialog uden for undervisningen". Begge spørgsmål er stillet et halvt år efter studiestart. Data er vægtet, så analyseudvalget spejler populationen bedst muligt. Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

Figur 2.4 viser, at studerende, som ikke oplever, at deres medstuderende vil hjælpe dem, samtidig er dem, der føler sig mest stressede. Blandt studerende, der slet ikke er enige i, at de kan få hjælp og støtte fra medstuderende, svarer 66 %, at de føler sig meget stressede. Det samme gælder 25 % af studerende, der i meget høj grad er enige i, at de kan få hjælp og støtte fra medstuderende. Forskellen i andelen, der føler sig meget stresset, er statistisk signifikant mellem hvert niveau af hjælp fra medstuderende.

Resultaterne giver ikke noget sikkert svar på, hvorvidt oplevelsen af hjælp og støtte fra medstuderende mindsker stress-følelsen blandt studerende, og sammenhængen bør ikke tolkes kausalt. En del af sammenhængen i figur 2.4 kan potentielt også forklares ved, at respondenter, der føler sig meget stressede, er mindre tilbøjelige til aktivt at opsøge deres medstuderende, eller at særlige personlighedstræk driver begge forhold.

FIGUR 2.4

Andel studerende, der føler sig meget stresset. Fordelt efter graden af hjælp og støtte fra medstuderende.



Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, spørgeskema blandt årgang 2017 og 2018 på de videregående uddannelser.
Note: Andel studerende, der føler sig meget stresset, er målt med spørgsmålet: "Har du i løbet af den seneste måned følt dig stresset?" og dækker over svaret "Ja, meget". Hjælp fra medstuderende er målt med spørgsmålet "I hvilken grad er du enig i følgende udsagn: Jeg kan få hjælp og støtte fra mine medstuderende, når jeg har brug for det". Begge spørgsmål er stillet et halvt år efter studiestart. Data er vægtet, så analyseudvalget spejler populationen bedst muligt. Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

3 Kortlægning af, hvordan studerende selv forklarer deres følelse af stress

I dette afsnit kortlægger vi, hvordan studerende selv forklarer deres følelse af stress. De respondenter, der svarer, at de føler sig meget stressede, er blevet stillet endnu et spørgsmål: "Når du oplever stress, hvilke af disse forhold vil du mene, det er relateret til?". Det har været muligt at angive flere svarmuligheder. Kortlægningen viser følgende:

- De fleste forklarer deres stress-følelse med studiets faglige niveau, tidspres og personlige forhold. Over halvdelen af studerende, der føler sig meget stressede, fremhæver disse tre forhold.
- Studerende på universitetsuddannelserne skiller sig ud ved, at flere fremhæver faglige krav og tidspres, sammenlignet med de studerende på professionsbacheloruddannelser og erhvervsakademiuddannelser. Studerende på erhvervsakademiuddannelserne skiller sig ud ved, at flere fremhæver personlige forhold.

3.1 Faglige krav, tidspres og personlige forhold fylder mest

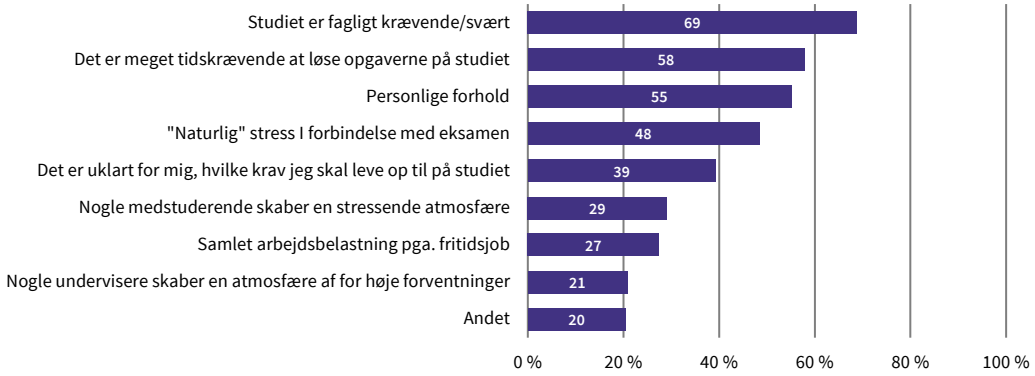
Figur 3.1 viser, hvad studerende, der har følt sig *meget* stressede inden for den seneste måned, fremhæver som forhold, der relaterer sig til deres stress-følelse. *At studiet er fagligt krævende / svært* er det forhold, som flest selv fremhæver (69 %). *At det er meget tidskrævende at løse opgaverne på studiet* er det forhold, som næstflest selv fremhæver (58 %). *Personlige forhold* er det forhold, som tredje-flest fremhæver (55 %).

Andre interessante resultater er, at 39 % af studerende, der føler sig meget stressede, fremhæver, at det er uklart for dem, hvilke krav de skal leve op til på studiet. Derudover fremhæver 29 %, at deres medstuderende skaber en stressende atmosfære på studiet, og 21 % fremhæver, at undervi-serne skaber en atmosfære af for høje forventninger.

Et væsentligt forbehold for resultaterne er, at svarene alene er baseret på de studerendes oplevelse, og at det kan være vanskeligt for dem at have fuld indsigt i, hvad deres stress-følelse er relateret til.

FIGUR 3.1

”Når du oplever stress, hvilke af disse forhold vil du mene, det er relateret til”. Opgjort blandt studerende, der har følt sig meget stressede.



Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, spørgeskema blandt årgang 2018 på de videregående uddannelser.
Note: Besvarelser er indhentet i marts 2019, dvs. et halvt år efter studiestart. Spørgsmålet er blevet stillet til respondenter, der har svaret ”Ja, meget” til spørgsmålet ”Har du i løbet af den seneste måned følt dig stresset?”. Respondenter har haft mulighed for at angive mere end ét forhold. Data er vægtet, så analyseudvalget spejler populationen bedst muligt. Procenter er afrundet til nærmeste hele tal. N = 2.592.

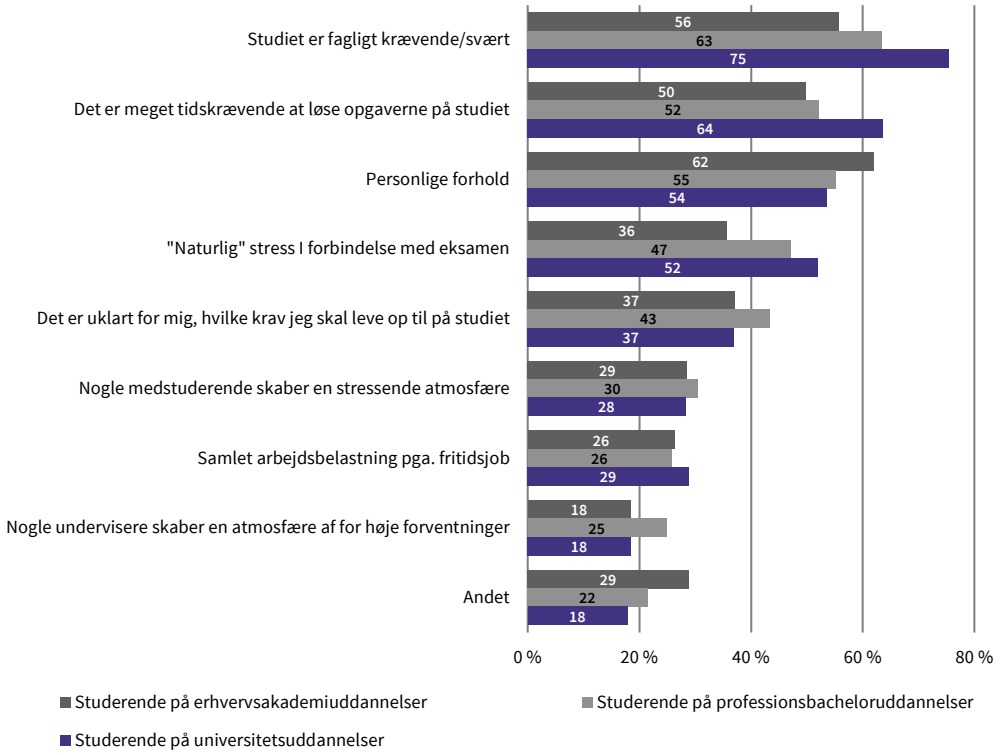
3.2 Universitetsstuderende adskiller sig en smule fra de øvrige studerende

Figur 3.2 viser, hvilke forhold studerende, der har følt sig *meget* stressede, fremhæver, relaterer sig til deres stress-følelse – fordelt efter, hvilken uddannelsestype de studerende går på. De forskellige uddannelsestyper adskiller sig ikke meget fra hinanden, da det for alle tre er faglige krav, tidspres og personlige forhold, som de studerende hyppigst angiver.

Studerende på universitetsuddannelserne skiller sig dog ud ved, at flere fremhæver faglige krav og tidspres, sammenlignet med de studerende på professionsbacheloruddannelser og erhvervsakademiuddannelser. Studerende på erhvervsakademiuddannelserne skiller sig ud ved, at flere fremhæver personlige forhold. De nævnte forskelle er statistisk signifikante.

FIGUR 3.2

”Når du oplever stress, hvilke af disse forhold vil du mene, det er relateret til”. Opgjort blandt studerende, der har følt sig meget stresset.



Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, spørgeskema blandt årgang 2018 på de videregående uddannelser.
Note: Besvarelser er indhentet i marts 2019, dvs. et halvt år efter studiestart. Spørgsmålet er blevet stillet til respondenter, der har svaret ”Ja, meget” til spørgsmålet ”Har du i løbet af den seneste måned følt dig stresset?”. Respondenter har haft mulighed for at angive mere end ét forhold. Data er vægtet, så analyseudvalget spejler populationen bedst muligt. Procenter er afrundet til nærmeste hele tal. Studerende på erhvervsakademiuddannelser: N = 291. Studerende på professionsbacheloruddannelser: N = 948. Studerende på universitetsuddannelser: N = 1.353.

4 Stress-følelse, motivation og studiefrafald

I dette afsnit ser vi nærmere på sammenhængen mellem studerendes oplevede stress-følelse og deres motivation samt frafaldsrisiko. Analyserne viser følgende:

- Flere studerende dropper ud blandt dem, der føler sig meget stressede (10 %), ift. dem, der slet ikke føler sig stressede (6 %).
- Færre studerende er højt motiverede blandt dem, der føler sig meget stressede (64 %), ift. dem der slet ikke føler sig stressede (82 %).

I dette afsnit udfører vi desuden regressionsbaserede analyser med henblik på at isolere sammenhængen mellem studerendes oplevede stress-følelse og hhv. frafald og motivation. Også når vi kontrollerer for en række baggrundsforhold, finder vi en lignende sammenhæng mellem følelsen af stress og henholdsvis frafaldsrisiko og motivation.

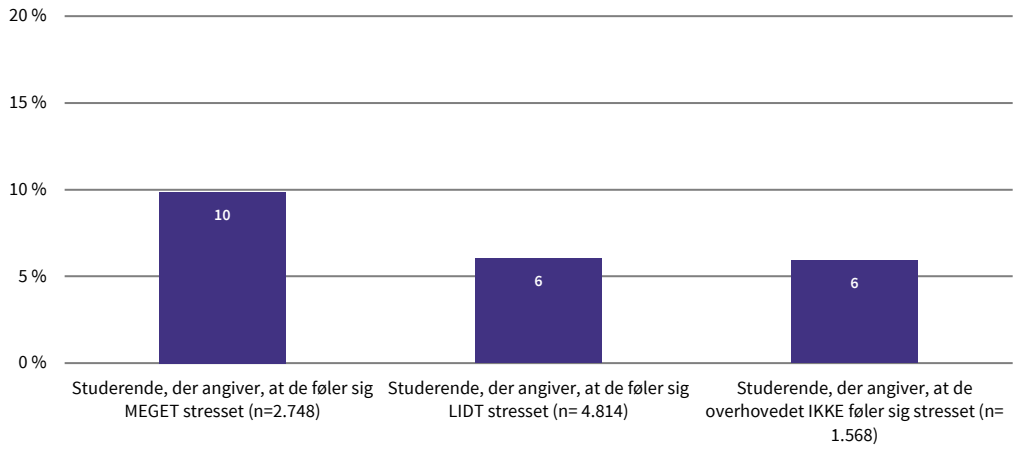
4.1 Højere frafald blandt studerende, der føler sig meget stressede

Figur 4.1 viser andelen af studerende, der er aktive efter det første halve år, men som er faldet fra i løbet af det første hele studieår. Figuren viser, at studerende, der føler sig meget stressede, har næsten dobbelt så stor frafaldsrisiko i løbet af det første studieår (10 %) sammenlignet med studerende, der føler sig lidt stressede (6 %), og studerende, der overhovedet ikke føler sig stressede (6 %).[12] Risikoen for frafald er statistisk signifikant højere blandt studerende, der føler sig meget stressede, sammenlignet med de to andre grupper.

12 Disse andele kan synes lave, eftersom vi normalt regner med, at omtrent 20 % dropper ud i løbet af første studieår. De lave andele skyldes imidlertid, at opgørelsen ekskluderer studerende, der er droppet ud i løbet af første halve år på studiet.

FIGUR 4.1

Andel frafaldne studerende et år efter studiestart (kun studerende, der var aktive efter et halvt års studier) – fordelt efter følelsen af stress.



Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, spørgeskema blandt årgang 2017 på de videregående uddannelser samt data fra Danmarks Statistik.
Note: Andel frafaldne studerende er opgjort som dem, der er aktive på deres studie efter et studieår, men som dropper ud i løbet af det første år. Følelsen af stress er målt et halvt år efter studiestart med spørgsmålet: "Har du i løbet af den seneste måned følt dig stresset?". Data er vægtet, så analyseudvalget spejler populationen bedst muligt. Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

4.1.1 Resultater fra regressionsbaserede analyser

I dette afsnit fortolker vi resultaterne fra regressionsbaserede analyser af sammenhængen mellem følelsen af stress og førsteårsfrafald. Estimaterne afrapporteres i tabel B.1 i appendiks B.

Estimatet fra den statistiske model *uden* kontrolvariabler viser, at sandsynligheden for førsteårsfrafald er 3,6 procentpoint højere blandt studerende, der angiver, at de føler sig meget stressede, sammenlignet med studerende, der angiver, at de overhovedet ikke føler sig stressede, jf. tabel B.1. Det svarer til den forskel, som fremgår af figur 4.1.

Den statistiske model *med* kontrolvariabler tager højde for relevante baggrundsforhold med henblik på at isolere sammenhængen mellem stress-følelse og frafald. Estimaterne fra disse analyser viser, at stress-følelse hænger sammen med en højere risiko for frafald i løbet af det første år på studiet, jf. tabel B.1. Modellen estimerer mere præcist, at frafaldsrisikoen er 3,4 procentpoint højere for en typisk studerende, der føler sig meget stresset, sammenlignet med en tilsvarende studerende, der overhovedet ikke føler sig stresset, når der tages højde for de observerbare baggrundsvariable i analysen. Forskellen er statistisk signifikant.

Den statistiske model kontrollerer for køn, alder, forældres uddannelse, støtte fra familie, støtte fra venner, optagelsesprioritet og gymnasiekarakterer samt specifikke forhold på den uddannelse, den studerende går på. Modellen tager imidlertid ikke højde for personlige karakteristika, som eksempelvis personligt drive og arbejdsevne. At frafald og stress-følelse er målt forskudt, gør, at de to mål i mindre grad er påvirket af støj fra samme kilde.

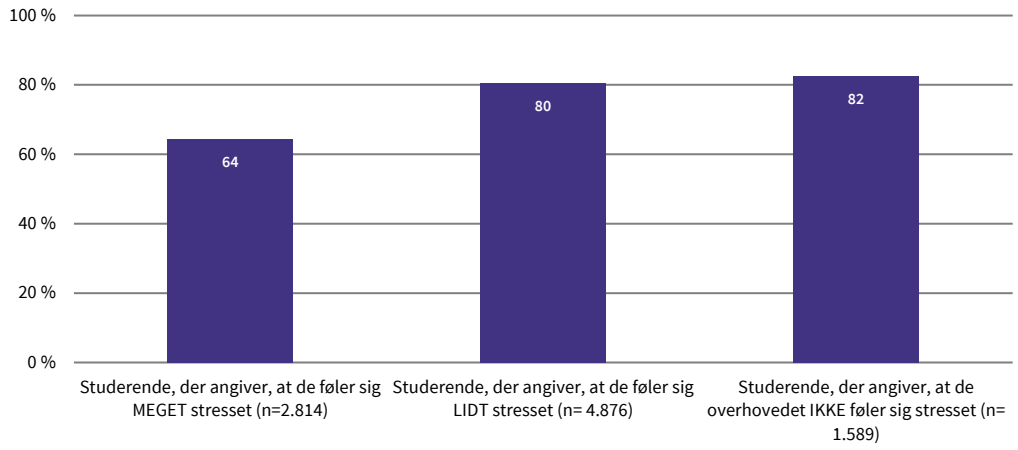
Samlet set indikerer analyserne, at stigende stress-følelse hænger sammen med stigende frafaldsrisiko i løbet af det første år på studiet, og at resultatet gælder på tværs af forskellige grupper af studerende.

4.2 Lavere motivation blandt studerende, der føler sig meget stressede

Figur 4.2 viser andelen af studerende, som angiver, at de i høj grad er motiveret for at studere. 82 % af de studerende, som overhovedet ikke føler sig stressede, angiver, at de i høj grad er motiverede for at studere. Det samme gælder 64 % af de studerende, som føler sig meget stressede. Andelen af højt motiverede er statistisk signifikant lavere blandt studerende, der føler sig meget stressede, sammenlignet med studerende, der føler sig lidt stressede eller overhovedet ikke føler sig stressede. Andelen af højt motiverede er imidlertid *ikke* signifikant lavere blandt studerende, der føler sig lidt stressede, sammenlignet med studerende, der slet ikke føler sig stressede – og forskellen mellem disse to grupper i figuren er formentlig udtryk for statistisk støj.

FIGUR 4.2

Andel studerende, som i høj grad er motiveret for at studere – fordelt efter følelsen af stress.



Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, spørgeskema blandt årgang 2017 på de videregående uddannelser.
Note: Høj motivation er målt et halvt år efter studiestart med spørgsmålet: "I hvor høj grad er du enig i følgende udsagn: Jeg er motiveret for at studere på min uddannelse" og dækker over svarene "I høj grad" og "I meget høj grad". Følelsen af stress er målt et halvt år efter studiestart med spørgsmålet: "Har du i løbet af den seneste måned følt dig stresset?". Data er vægtet, så analyseudvalget spejler populationen bedst muligt. Procenter er afrundet til nærmeste hele tal.

4.2.1 Resultater fra regressionsbaserede analyser

I dette afsnit fortolker vi resultaterne fra regressionsbaserede analyser af sammenhængen mellem følelsen af stress og motivation. Estimaterne afrapporteres i tabel B.2 i appendiks B. Denne gang er motivation målt på en bredere skala, som ikke blot opgør høj motivation eller ej, men som strækker sig over fem trin fra "1: Slet ikke motiveret" til "5: I meget høj grad motiveret".

Estimatet fra den statistiske model *uden* kontrolvariabler viser en negativ sammenhæng mellem stress-følelse og motivation. Estimatet viser, at et trin op på skalaen for stress-følelse i gennemsnit hænger sammen med et fald i motivationsskalaen på -0,257 point, jf. tabel B.2.

Den statistiske model *med* kontrolvariabler tager højde for relevante baggrundsforhold med henblik på at isolere sammenhængen mellem stress-følelse og motivation. Estimaterne fra disse analyser viser, at højere stress-følelse hænger sammen med lavere motivation, selv når man sammenligner studerende, der ligner hinanden på en række parametre. Modellen estimerer mere præcist, at en stigning i stress-følelse, som svarer til, at man går fra at føle sig lidt stresset til at føle sig meget stresset, i gennemsnit hænger sammen med et fald i motivationsskalaen på -0,245 point, jf. tabel B.2. Estimatet er statistisk signifikant.

Den statistiske model kontrollerer for køn, alder, forældres uddannelse, støtte fra familie, støtte fra venner, optagelsesprioritet og gymnasiekarakterer samt specifikke forhold på den uddannelse, den studerende går på. Modellen tager imidlertid ikke højde for personlige karakteristika, som kan tænkes at hænge sammen med både stress-følelse og motivation, som eksempelvis personligt drive og arbejdsevne.

4.2.2 Resultater fra alternativ regressionsbaseret analyse

I dette afsnit anvender vi en alternativ måde at kontrollere for relevante baggrundsforhold. Det gør vi ved at undersøge, om udviklingen i studerendes stress-følelse hænger sammen med udviklingen i deres studiemotivation, målt over tid på individniveau. Dermed kontrollerer vi for alle forhold, der ikke ændrer sig mellem de to måletidspunkter. Vi ser i analysen på udviklingen i motivation og udviklingen i stress-følelse fra måneden efter studiestart (oktober 2017) til et halvt år inde på studiet (marts 2018). Resultaterne fra analysen fremgår i tabel B.3 i appendiks B.

Tabel B.3 viser sammenhængen mellem de studerendes niveau af motivation og deres stress-følelse i løbet af det første halve på studiet. Analysen viser, at stigende stress-følelse hænger sammen med et dalende motivationsniveau, jf. tabel B.3. En stigning i stress-følelse, som svarer til, at man går fra at føle sig lidt stresset til at føle sig meget stresset, hænger sammen med et 0,132 point lavere motivationsniveau. Motivation er målt på en 5-punkts-skala fra ”1: Slet ikke motiveret” til ”5: I meget høj grad motiveret”.

Estimatet synes umiddelbart ikke stort, men er dog statistisk signifikant. Det er bemærkelsesværdigt, eftersom det er beregnet ud fra data indsamlet med panelstruktur, dvs. gentagne målinger af de samme personer over tid. Det bevirker, at alle personspecifikke karakteristika holdes konstante, hvormed vi estimerer sammenhængen mellem stress-følelse og motivation – på tværs af personlighedstyper, som fx meget bekymrede eller ubekymrede typer, personer med høj eller lav arbejdsevne og så videre[13].

Resultaterne giver dermed en indikation af, at en stigning i stress-følelse blandt studerende kan forventes at hænge sammen med en lavere motivation for at studere, uanset hvilken type studerende der er tale om. Det er imidlertid ikke muligt at afgøre, om der er tale om en effekt, om der er tale om en gensidig sammenhæng, eller om det er en helt tredje faktor, der driver både motivation og stress-følelse. Den stærke kontrol på individniveau bevirker imidlertid, at sammenhængen mellem motivation og stress-følelse isoleres mere effektivt.
Samlet set indikerer de statistiske analyser, at stigende stress-følelse hænger sammen med dalende motivation, og at resultatet gælder på tværs af forskellige grupper af studerende.

13 Wooldridge, 2013, s. 339.

Appendiks A – Litteraturliste

Aarhus Universitet (2017). *UNDERSØGELSE AF STUDIEMILJØET VED AARHUS UNIVERSITET*. Rapport nr. 1. Hentet på: https://www.au.dk/fileadmin/www.au.dk/studmiljo/2017_-_ny/SMU2017._Rapport_nr._1._Hovedrapport_for_Aarhus_Universitet__endelig_.pdf.

Bouchard, Laura C. & Josephine H. Shih (2013). *Gender Differences in Stress Generation: Examination of Interpersonal Predictors*. I: "Journal of Social and Clinical Psychology" Vol. 32, No. 4, s. 424-445.

Børnerådet (2018). *ANALYSE FRA BØRNERÅDET: PRES PÅ UNGDOMSLIVET*. I: "Børneindblik", 1. udgave 2018. Hentet på: https://www.boerneraadet.dk/media/227848/BRD_Boerneindblik_Nr1_2018_Pres_pa%CC%8A_ungdomslivet.pdf.

EVA (2019). *Helbred blandt studerende på de videregående uddannelser.* Hentet på: https://www.eva.dk/videregaaende-uddannelse/helbred-blandt-studerende.

Hard, Jennifer L. & Christine M. Cress (2008). *Are Women Faculty Just "Worrywarts?" Accounting for Gender Differences in Self-Reported Stress*. I: Journal of Human Behavior in the Social Environment, 17: 1-2, 175-193.

Jyllands-Posten (2018). *Flere studerende kæmper med stress*. Hentet på: https://jyllands-posten.dk/premium/indland/ECE10695547/flere-studerende-kaemper-med-stress/.

Kraka (2018). *Hvad er omfanget af stress i Danmark? En registerbaseret tilgang*. Hentet på: http://kraka.org/sites/default/files/public/hvad_er_omfanget_af_stress_i_danmark.pdf.

Studenterrådgivningen (2019). *Når det perfekte tynger. Studenterrådgivningens årsskrift om studietrivsel 2019.* Hentet på: https://www.srg.dk/Files/Filer/Website%20DK%202017/Publikationer/A%CC%8Arsskrift%20om%20studietrivsel%202019_01.08.19.pdf

Sundhedsstyrelsen (2018). *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. Hentet på: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Den-Nationale-Sundhedsprofil-2017.ashx?la=da&hash=421C482AEDC718D3B4846FC5E2B0EED2725AF517.

Uddannelses- og Forskningsministeriet (2019). *Stress og trivsel blandt studerende*. Hentet på: https://ufm.dk/aktuelt/pressemeddelelser/2019/filer/notat-om-stress-og-trivsel-i-uddannelses-zoom.pdf.

Wooldridge, Jeffrey M. (2013). *Basic Regression Analysis with Time Series Data*. I: "Introductory Econometrics: A Modern Approach". 5. udgave.

Appendiks B – Estimater fra regressionsanalyser

TABEL B.1

Forskel i sandsynligheden for førsteårsfrafald set mellem forskellige niveauer af stress-følelse. Estimeret ud fra to statistiske modeller.

	Bivariat model Estimat og signifikansniveau	**Fuld model** Estimat og signifikansniveau
Studerende, der angiver, at de overhovedet IKKE føler sig stressede	*(Reference)*	*(Reference)*
Studerende, der angiver, at de føler sig LIDT stressede	0,003	0,001
Studerende, der angiver, at de føler sig MEGET stressede	0,036***	0,034***
Kvinde		*(Reference)*
Mand		0,005
Alder		-0,008***
Alder*alder		0,0001**
Ikke optaget på 1. prioritet		*(Reference)*
Optaget på 1. prioritet		-0,056***
Gymnasiekarakterer		-0,004***
Ukendt forældres uddannelse		*(Reference)*
Folkeskole forældres højeste uddannelse		0,082
Faglært forældres højeste uddannelse		- 0,006
KVU forældres højeste uddannelse		0,001
MVU forældres højeste uddannelse		0,003
LVU forældres højeste uddannelse		0,006
Støtte fra venner		-0,004
Støtte fra familie		-0,007**
Konstantled	0,060***	0,295***
Antal observationer	9.132	9.132
Antal uddannelsesudbud	744	744

Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut ud fra spørgeskemadata og registerdata fra Danmarks Statistik.
Note: Bivariat model viser estimat for sammenhæng mellem stress-følelse målt efter et halvt års studieaktivitet og sandsynligheden for at falde fra studiet i løbet af første år, estimeret ud fra en fixed effects-model på uddannelsesudbudsniveau. Fuld model tilføjer kontrol for optageprioritet, køn, alder, forældres uddannelse, gymnasiekarakterer samt enighed i de to udsagn: ”Mine venner prøver virkelig på at hjælpe mig” og ”Jeg kan tale med min familie om mine problemer”. Observationer er udeladt, hvis den studerende er droppet ud fra studiet allerede efter et halvt års studier. *** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1.

TABEL B.2

Forventet fald i studiemotivation givet en stigning i stress-følelse. Estimeret ud fra tværsnitsdata med to statistiske modeller.

	Bivariat model Estimat og signifikansniveau	**Fuld model** Estimat og signifikansniveau
Stress-følelse målt efter et halvt år på studiet	-0,257***	-0,245***
Kvinde		*(Reference)*
Mand		-0,026
Alder		0,018*
Alder*alder		-0,0002
Ikke optaget på 1. prioritet		*(Reference)*
Optaget på 1. prioritet		0,161***
Gymnasiekarakterer		-0,0002***
Ukendt forældres uddannelse		*(Reference)*
Folkeskole forældres højeste uddannelse		0,082
Faglært forældres højeste uddannelse		0,061
KVU forældres højeste uddannelse		0,069
MVU forældres højeste uddannelse		0,055
LVU forældres højeste uddannelse		0,055
Støtte fra venner		0,110***
Støtte fra familie		0,088***
Konstantled	4,592***	3,406***
Antal observationer	9.281	9.281
Antal uddannelsesudbud	753	753

Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut ud fra spørgeskemadata og registerdata fra Danmarks Statistik.
Note: Bivariat model viser estimat for sammenhæng mellem stress-følelse og motivationsniveau, estimeret ud fra tværsnitsdata med en fixed effects-model på uddannelsesudbudsniveau. Motivation målt efter et halvt års studieaktivitet på en 5-trinsskala fra ”1: Slet ikke motiveret” til ”5: I meget høj grad motiveret”. Fuld model tilføjer kontrol for optageprioritet, køn, alder, forældres uddannelse, gymnasiekarakterer samt enighed i de to udsagn: ”Mine venner prøver virkelig på at hjælpe mig” og ”Jeg kan tale med min familie om mine problemer”. Estimater er udledt med ML i Stata. *** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1.

TABEL B.3

Forventet fald i studiemotivation givet en stigning i stress-følelse. Estimeret ud fra paneldata med en individ-fixed effects-model.

	Bivariat model Estimat og signifikansniveau
Stigning i stress-følelse i løbet af første halve på studiet	-0.132***
Antal observationer	6.710
Antal uddannelsesudbud	728

Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, spørgeskema blandt årgang 2017 på de videregående uddannelser, samt data fra Danmarks Statistik.
Note: Bivariat model viser estimat for sammenhæng mellem stress-følelse og motivationsniveau, estimeret ud fra paneldata med en fixed effects-model på uddannelsesudbudsniveau. Motivation og stress-følelse er målt på to tidspunkter, hhv. måneden efter studiestart (oktober 2017) til et halvt år inde på studiet (marts 2018). Motivation er målt på en 5-punkts-skala fra ”1: Slet ikke motiveret” til ”5: I meget høj grad motiveret”. Følelsen af stress er målt på en 3-punkts skala fra ”1: Nej, slet ikke stresset” til ”3: Ja, meget stresset”. Estimater er udledt med ML i Stata. *** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1.

Følelsen af stress blandt studerende

© 2019 Danmarks Evalueringsinstitut

Citat med kildeangivelse er tilladt

Publikationen er kun udgivet i elektronisk form på: www.eva.dk
og er kun trykt i begrænset oplag til internt brug.

Foto: Søren Svendsen

ISBN (www) 978-87-7182-312-7
ISBN 978-87-7182-314-1

Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) gør uddannelse og dagtilbud bedre. Vi leverer viden, der bruges på alle niveauer – fra institutioner og skoler til kommuner og ministerier.

DANMARKS EVALUERINGSINSTITUT

T 3555 0101
E eva@eva.dk
H www.eva.dk