

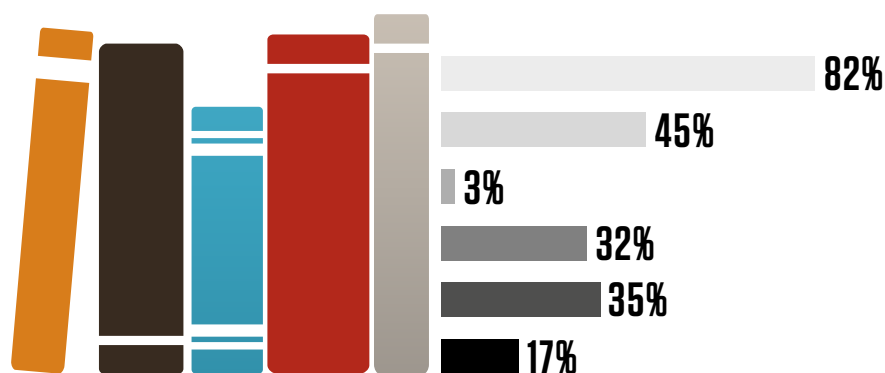
Fire ud af fem studerende er stressede

Eksamen, studiejobbet og jagten på gode karakterer er oftest årsagen til, at studerende føler stress. Men også ønsket om at være der for familie og venner stresser, viser DM Studerendes undersøgelse. Det samme gør måske mere overraskende for lidt undervisning og dårlig administration på universitetet.

Hver fjerde studerende er ofte stresset, og over halvdelen er stressede af og til. Det viser en undersøgelse fra DM Studerende blandt knap 1.000

universitetsstuderende. Meget naturligt oplever allerflest stress i forbindelse med eksamen – det gør 82 procent. Studiet generelt får lidt un-

der halvdelen til at stresse, mens hver tredje oplever, at studiejob eller jagten på gode karakterer kan give stress.



I HVILKEN FORBINDELSE FØLER DU DIG STRESSET? GERNE FLERE KRYDSER

- I forbindelse med eksamen
- Studiet generelt
- Pres fra mine forældre
- I forhold til at opnå gode karakterer
- I forhold til at overskue studiejob ved siden af
- Andet

ER DU STRESSET?

Hvis du oplever stress i forbindelse med dit studiejob, kan du kontakte DM – se mere på dm.dk. Hænger stressen sammen med studiet generelt, skal du henvende dig til studenterrådgivningen på dit universitet.

“At nå at læse pensum, at nå et socialt liv, at nå at få noget ordentligt at spise, at nå at træne. Der er heller ikke tid til faglig fordybelse eller til at følge med i de relevante nyheder”.

En beskriver det således: “Især at kombinere job og studium er en svær balance. Inden for mit fag arbejder mange frivilligt, hvilket også er et ekstra fag. Sidste semester havde jeg frivilligt job, to studiejob. Det er for meget. Men sådan er forventningen til os, oplever jeg”.

En anden studerende har også erfaringer med, at det kan være svært både at tjene penge og leve op til studiets og egne forventninger: “Kombinationen af at skulle sørge for basale indtægter ud over SU for at klare mig økonomisk og de personlige krav fra en vis faglig stolthed og kvalitetssans spænder ofte strengene helt ud”.

Også manglende tid til familie, venner og et socialt liv i det hele taget stresser. Mange studerende beskriver, hvordan det er svært at få enderne til at mødes, når man gerne vil være der for familien – især egne børn – og samtidig skal overholde kravene på studiet. En oplever stress i forhold til “at klare studierne samtidig med at have en baby derhjemme”. En anden skriver: “Studiet fylder bare meget, og det kræver noget af en at få det til at gå op i en højere enhed med fritidsinteresser, kæreste og venner og en familie på Falster (jeg bor i København) – ikke at det er umuligt”.

Dårlig planlægning stresser

En del har svært ved at nå at læse alt det, pensum kræver. En studerende,

der både kender til stress i forhold til at være der for sin familie og i forhold til læsemængden, uddyber: “... det er ekstremt svært at nå al læsningen, og hvis man når det, er der ikke tid til at sætte sig ind i det, så man er nødt til at prioritere, desværre. Jeg er mor til to, hvilket også gør, at det er ekstremt stressende op til eksamen, da jeg har behov for at sidde med pensum nærmest alle de lyse timer 1½ måned op til eksamen, men også er nødt til at tage mig af min familie. Så det er bestemt ikke nemt at have børn, mens man læser, og jeg vil ikke anbefale folk at gøre det...”.

En anden kender også til begge problemer: “Mængden af forberedelsestekster er næsten uoverskuelig, hvis der skal være tid til andet end studiet”.

Administrationen på universitetet og tilrettelæggelsen af studiet nævner en del som en stressfaktor, og det handler blandt andet om uklarhed om studieforløbet, at flere eksaminer bliver placeret samtidig og sene udmeldinger om fagoptagelser og eksamensdatoer.

En skriver: “Universitetet er ikke god til at klargøre kravene for hvert semester. I dette semester (8.) har vi først fået information omkring synopseseksamen nu. Det er alt for sent”.

Andre skriver som stressfaktor: “Dårlig planlægning af eksaminer, hvilket gør, at ferierne mellem semestrene cuttes væk – det er for hårdt”, og “dårlig planlægning fra universitetets side”.

HVEM ER STRESSEDE?

Kvindelige studerende oplever langt oftere stress end deres mandlige medstuderende, viser DM Studerendes undersøgelse. 28 procent af de adspurgte kvinder er ofte stressede, mens det kun gælder 15 procent af mændene. 59 procent af kvinderne er stressede af og til, og det gælder 48 procent af mændene.

Ser man på studieretninger, er der flest studerende fra naturvidenskabelige fag, der ofte er stressede – det er mere end hver tredje. På de samfundsvidenskabelige fag oplever hver fjerde ofte stress, mens det gælder 22 procent på humaniora.

Fordelt på de enkelte universiteter er det især studerende ved Københavns Universitet, der ofte er stressede – det er 31 procent, som er noget højere end det gennemsnitlige tal på 25 procent.

“I perioder kan læsemængden være ret overvældende. Det kan man jo tackle meget forskelligt. Men hvis man gerne vil lære tingene og ikke bare springer dem over, hvilket er en ret brugt løsning, så kan der i perioder være rigtig meget”.

>>

“Jeg var nede at vende med stresssymptomer. Det er ikke et problem for mig mere, da jeg nu kender mine grænser og ved, hvornår jeg skal stoppe op og passe på mig selv”.

DET OPLEVER DE STUDERENDE OGSÅ SOM STRESSFAKTORER

I DM Studerendes undersøgelse bliver de studerende spurgt om, hvorvidt fem forskellige faktorer stresser dem (se søjlediagram), men de kommer også med andre bud på, hvad der får dem til at føle stress. Det handler især om:

- Manglende tid til familieliv
- Læsemængden
- Dårlig administration på universitetet
- Jobmuligheder efter studiet
- Frivilligt arbejde
- Manglende struktur i hverdagen
- Økonomi
- Sport
- Læsegrupper/gruppearbejde
- Sygdom
- Egne forventninger
- Tvivl om studievalg

» Fremtiden og arbejdsmulighederne efter studierne er også med til at stresser nogle studerende. Nogle beskriver, hvordan de bliver stressede over at tænke, at de måske bare uddanner sig til ledighed, mens andre bliver stressede i jagten på det gode cv.

“Jeg synes generelt, det er stressende at tænke på, hvor man er på vej hen med sit studium, og hvilken betydning det har for ens fremtidige jobmuligheder. Synes, det er stressende at tænke på at være færdig, men det er måske ikke helt præcist studiets skyld...”, uddyber en af de studerende.

En anden beskriver det således: “Stress over ikke at vide, om der er arbejde, når man er færdig med studiet, og om jeg har valgt forkert”.

En beskriver helt kort årsagen til stress som “cv-ræs og karrieremuligheder”, mens en anden oplever kilden til stress som “generel perfektionisme og angsten for, at kun de allerdygtigste får job”.

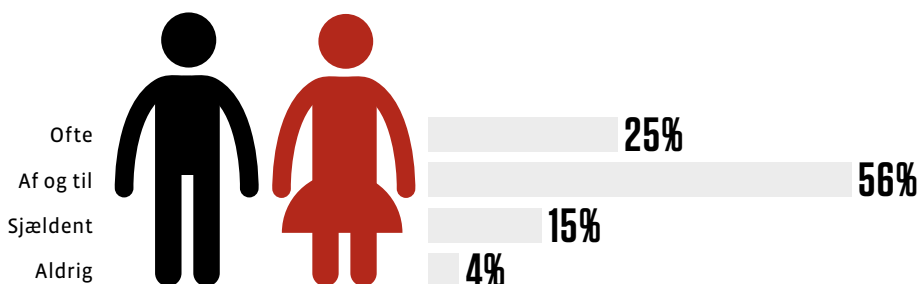
Også frygten for, om man bruger sin tid godt nok og har fået de rigtige erfaringer, før man står med eksamensbeviset i hånden, påvirker. En studerende beskriver stressen som værende “i forhold til at burde bruge tiden uden for undervisningen “fornuftigt”, fx ved selvstudium og relevant studiejob”.

Alt for få timer

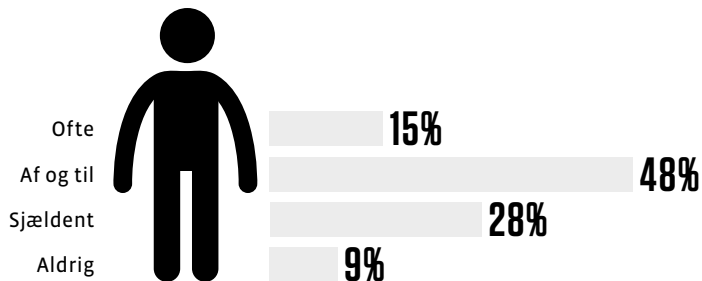
Antallet af undervisningstimer er en stressfaktor, som især presser på, når man begynder at være tæt på at dimittere. Her er det frygten for ikke at lære nok og oplevelsen af, at det er svært at administrere tiden ordentligt, der dominerer.

“I forhold til studiet generelt mener jeg, at man føler sig stresset over, at man føler, at man ikke har lært noget på grund af de få timer, og man snart skal ud på arbejdsmarkedet, så man føler ikke, at man kan bidrage med noget”, mener en studerende.

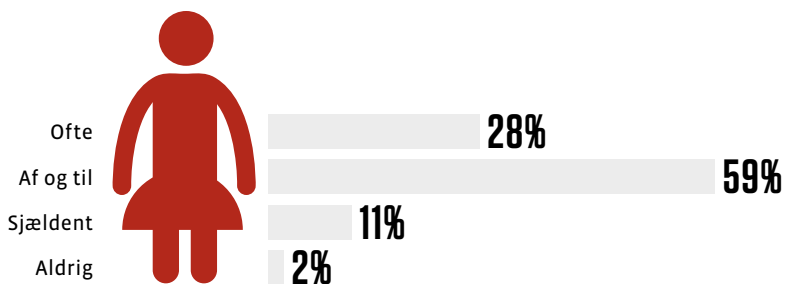
OPLEVER DU STRESS I FORBINDELSE MED STUDIERNE?



OPLEVER DU STRESS I FORBINDELSE MED STUDIERNE? (MÆND)



OPLEVER DU STRESS I FORBINDELSE MED STUDIERNE? (KVINDER)



“Jeg synes generelt, det er stressende at tænke på, hvor man er på vej hen med sit studium, og hvilken betydning det har for ens fremtidige jobmuligheder”.

En anden beskriver stressen over manglende timer således: “Det kan være stressende at have så lidt undervisning. Jeg føler ofte frustration over at have så meget fritid på et såkaldt fuldtidsstudium, og så bliver jeg lidt stresset over, at jeg jo i princippet burde lave noget mere”.

En anden har en lignende oplevelse: “Jeg oplever ofte en form for selvbebrejdelse, der udløser stress, når jeg har meget lidt undervisning, og jeg alligevel ikke føler, at jeg har tid eller overskud nok til at være på forkant med tingene”.

Når der ikke er ret meget undervisning, så kan det føre til en følelse af manglende struktur i hverdagen, som også kan stresser. En oplever stress i “...perioder, hvor min struktur i hverdagen er noget rod”, og en anden oplever “mangel på hverdagsrytme” som stressende.

Deltagelsen i læse- og studiegrupper kan også give stress – især hvis man ikke deler forventninger om, hvor meget man skal forberede sig. En oplever, at studiestressen kommer fra “læsegrupper, højt forventningspres fra medstuderende, som ikke har studiejob og dermed ikke kan forstå, at man ikke er til rådighed hver eftermiddag efter undervisning”. En anden har en tilsvarende oplevelse: “I forhold til studiegruppen kan det både være manglende forståelse fra de andre, i forhold til at man måske har studiejob, der også skal passes. Der kan også være stress i forhold til at stå til ansvar over for de andre, og endelig kan det være svært at fordele tiden mellem forberedelse til studiegruppe og til studierne generelt”.

En mindre gruppe af de studerende i undersøgelsen nævner økonomien som en stressfaktor. “Studiemiljøet på mit

studium er rigtig godt, men jeg oplever et stort pres, fordi jeg på den ene side gerne vil bruge lang tid på studium og læsning og på den anden side ikke kan få det til at løbe rundt med husleje og må prioritere arbejde – og det er stressende at vælge arbejde til og studium fra”.

Men heldigvis er det ikke alle studerende, der oplever stress. 15 procent er sjældent stressede og fire procent er aldrig stressede, og som en af de “ustressede” studerende svarer i undersøgelsen: “Jeg synes, ordet “stress” er et enormt stærkt ord at bruge i undersøgelsen. Jeg synes, jeg har følt mig presset i situationer, men ikke ligefrem stresset”. <<