

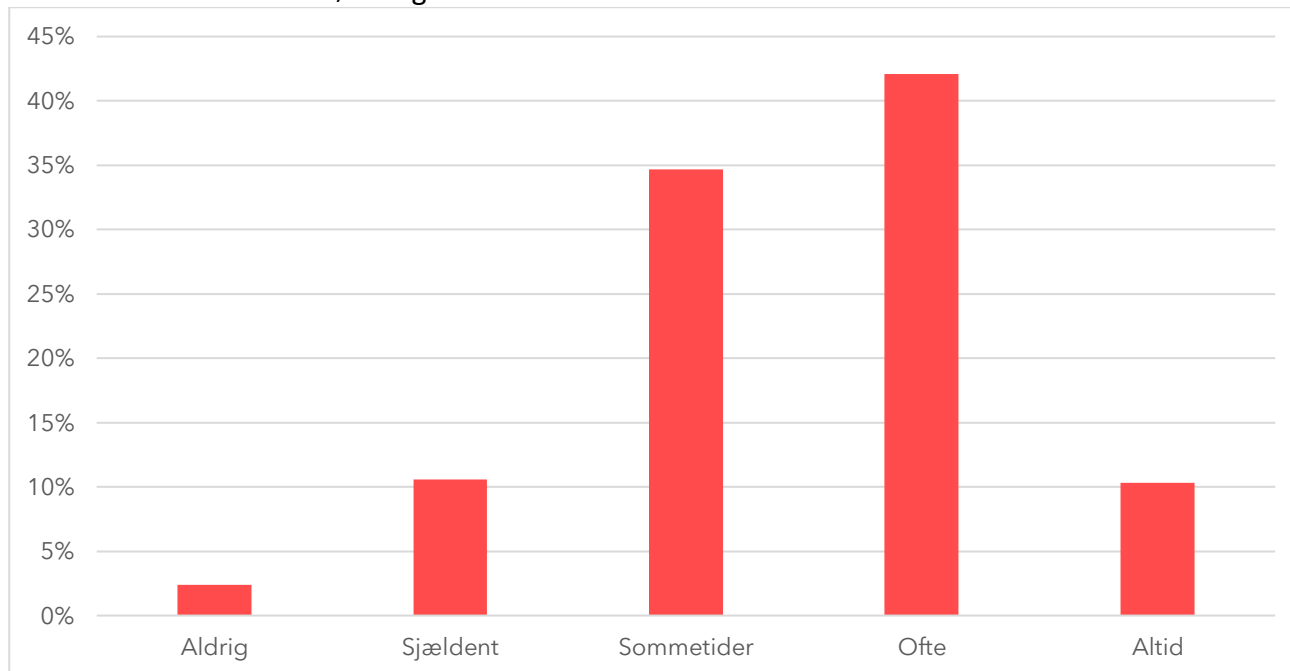
Stress er blevet normalen blandt studerende

Hovedresultater

- Mere end halvdelen af de studerende har ofte eller altid følt sig stresset i løbet af det seneste semester.
- Kun 2 pct. af studerende har aldrig følt sig stresset i løbet af det seneste semester, mens 11 pct. af de studerende sjældent har følt sig stresset.
- Eksamen er en stressfaktor for 81 pct. af de studerende, der føler sig stresset.
- Omfanget af stress findes på tværs af alle uddannelsessteder og både for bachelor- og kandidatstuderende.

Stort set alle de studerende har i nogen grad følt sig stresset i løbet af det seneste semester. 52 pct. af de studerende har følt sig stresset ofte eller altid i løbet af seneste semester. Omvendt har kun 13 pct. aldrig eller sjældent følt sig stresset.

Hver anden studerende føler sig ofte stresset



Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af det seneste semester?"

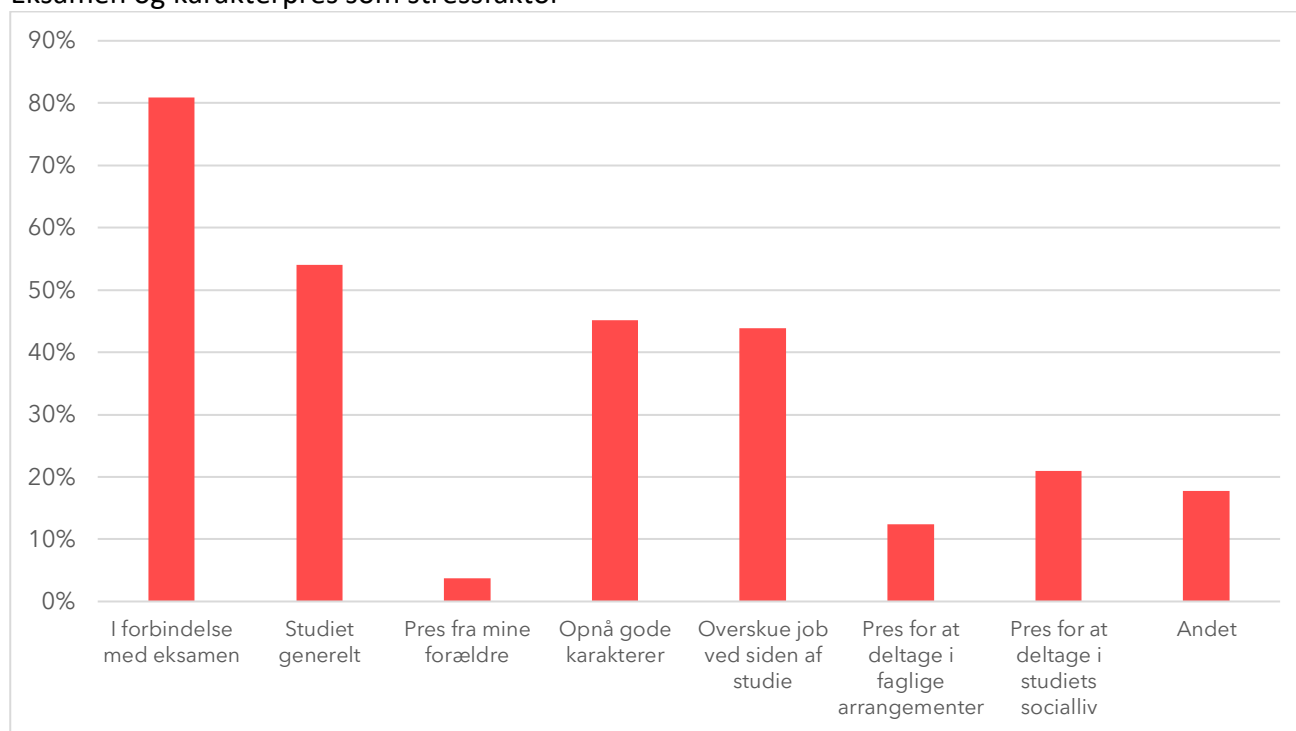
Flest er stresset i forbindelse med eksamen

Over 80 pct. af de studerende, der har følt sig stresset i løbet af det seneste semester, har følt sig stresset i forbindelse med eksamen. Studiet generelt har været en stressfaktor for 54 pct. af de studerende, mens

DM's Studielivsundersøgelse

45 pct. har følt sig stresset i forbindelse med at skulle opnå gode karakterer og 44 pct. over at have studiejob ved siden af studiet.

Eksamen og karakterpres som stressfaktor



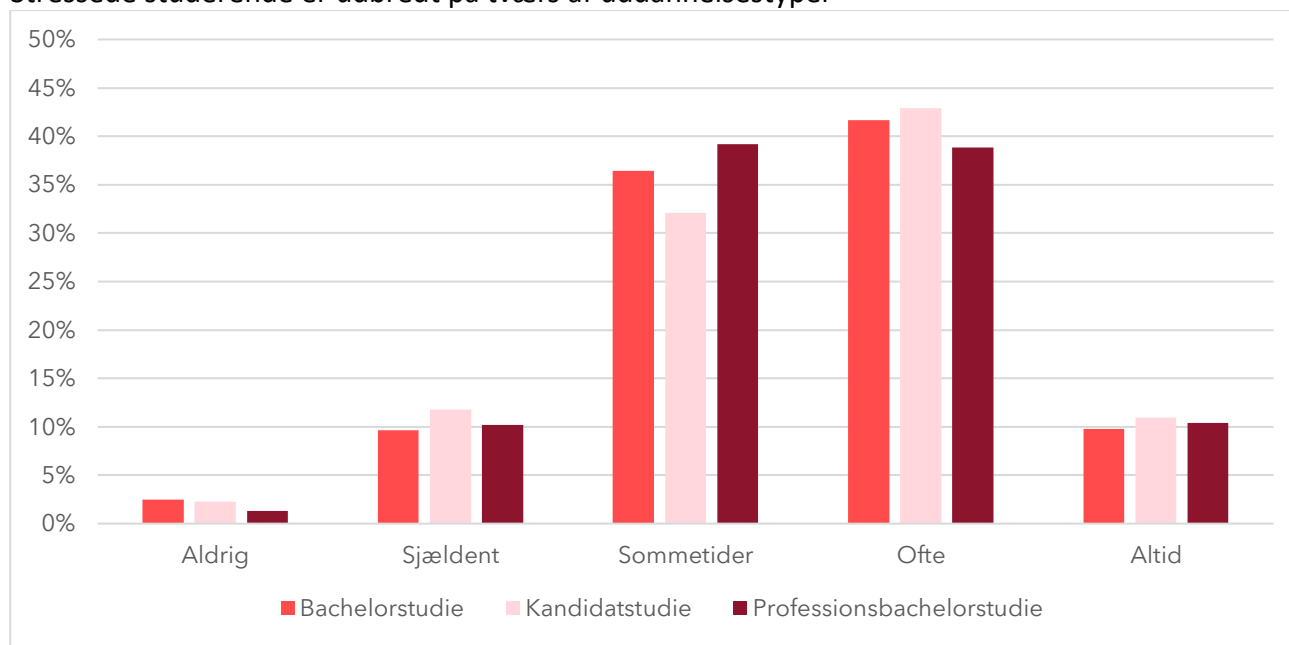
Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "I hvilken forbindelse føler du dig stresset? Du kan sætte flere krydser".

DM's Studielivsundersøgelse

Stressomfanget findes for alle studerende

Mere end halvdelen af både bachelor- og kandidatstuderende har ofte eller altid følt sig stresset i løbet af det seneste semester. Det samme gælder på tværs af uddannelsesstederne.

Stressede studerende er udbredt på tværs af uddannelsesstyper



Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af det seneste semester?", fordelt på uddannelsestype.

DM's Studielivsundersøgelse

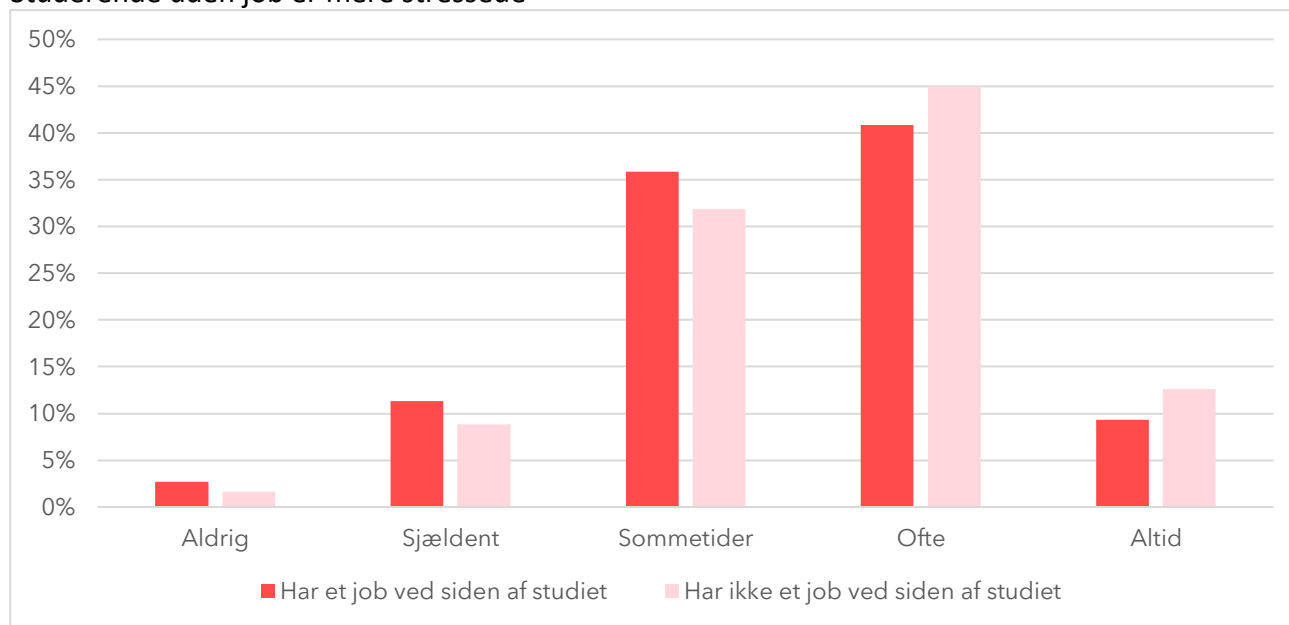
Øvrige resultater

Undersøgelsen viser også, at nogle grupper af studerende i hyppigere føler sig stressede, omend årsagen er ukendt:

- 58 pct. af studerende uden et job ved siden af studiet har følt sig stresset i løbet af det seneste semester, mens det samme kun gælder for 50 pct. af studerende med et job ved siden af studiet.
- 68 pct. af studerende med en psykisk funktionsvariation har ofte eller altid følt sig stresset i løbet af det seneste semester, mens det samme gælder for kun 48 pct. af studerende uden en psykisk funktionsvariation.
- 61 pct. af studerende med minoritets-seksualitet har ofte eller altid følt sig stresset i løbet af det seneste semester, mens det samme kun gør sig gældende for 51 pct. af studerende med majoritets-seksualitet.
- Flere ciskønnede kvindelige studerende oplever stress i forbindelse med at opnå gode karakterer (48 pct.) og studiejob (47 pct.), mens flere ikke-ciskønnede studerende oplever stress i forbindelse med studiet generelt (76 pct.), pres for deltagelse i faglige arrangementer (27 pct.) og socialliv på studiet (35 pct.).

58 pct. af studerende uden et job ved siden af studie har følt sig stresset i løbet af det seneste semester, mens det samme kun gælder for 50 pct. af studerende med et job ved siden af studie.

Studerende uden job er mere stressede



Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af det seneste semester?", opdelt efter om den studerende har svaret at de har et job ved siden af studiet.

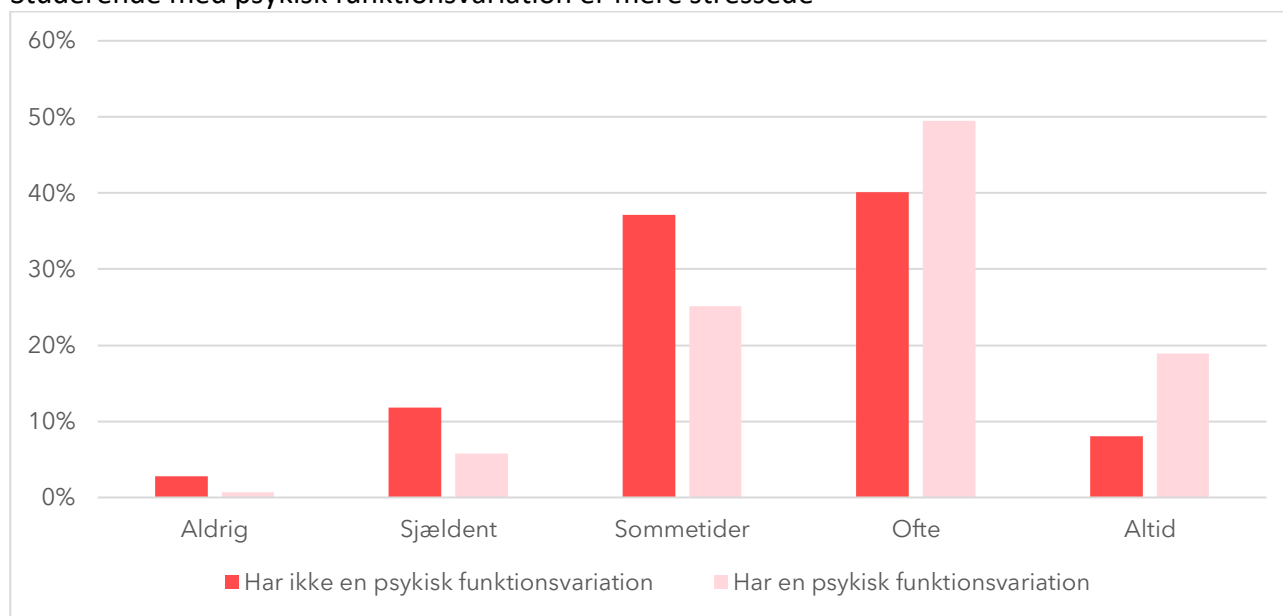
68 pct. af studerende med en psykisk funktionsvariation har ofte eller altid følt sig stresset i løbet af det seneste semester, mens det samme gælder for 48 pct. af studerende uden en psykisk funktionsvariation.

Derudover har 15 pct. af studerende uden en psykisk funktionsvariation aldrig eller sjældent følt sig stresset i løbet af det seneste semester, mens det samme kun gælder for 6 pct. af studerende med en psykisk funktionsvariation.

DM's Studielivsundersøgelse

Det er ikke klart, om denne forskel skyldes den psykiske funktionsvariation i sig selv, eller andre faktorer fx uddannelse.

Studerende med psykisk funktionsvariation er mere stressede



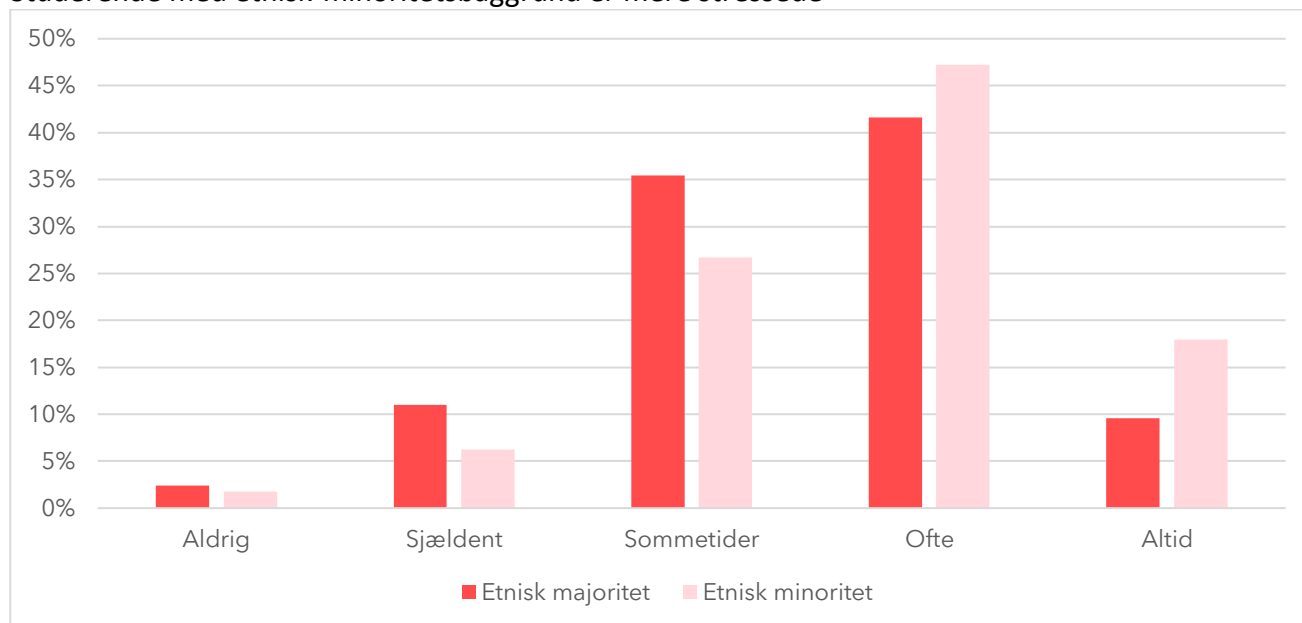
Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af det seneste semester?", opdelt efter om den studerende har svaret at de har en psykisk funktionsvariation eller handicap.

Studerende med etnisk-minoritetsbaggrund er mere stressede end andre studerende. 65 pct. af studerende med etnisk-minoritetsbaggrund har ofte eller altid følt sig stresset i løbet af det seneste semester, mens det samme gør sig gældende for 51 pct. af studerende med etnisk-majoritetsbaggrund. Dertil er det 13 pct. af studerende med en etnisk-majoritetsbaggrund, som aldrig eller sjældent har følt sig stresset, mens det for studerende med etnisk-minoritetsbaggrund kun gælder for 8 pct.

Det er ikke klart om denne forskel i stressniveauer skyldes stress eller mistrivsel forbundet med at være en etnisk minoritet, eller om forskellen kan skyldes andre faktorer, fx at gruppen oftere vælger uddannelser, der er mere stressende.

DM's Studielivsundersøgelse

Studerende med etnisk-minoritetsbaggrund er mere stressede



Kilde: DM's studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af det seneste semester?", opdelt efter respondentens etnicitet.

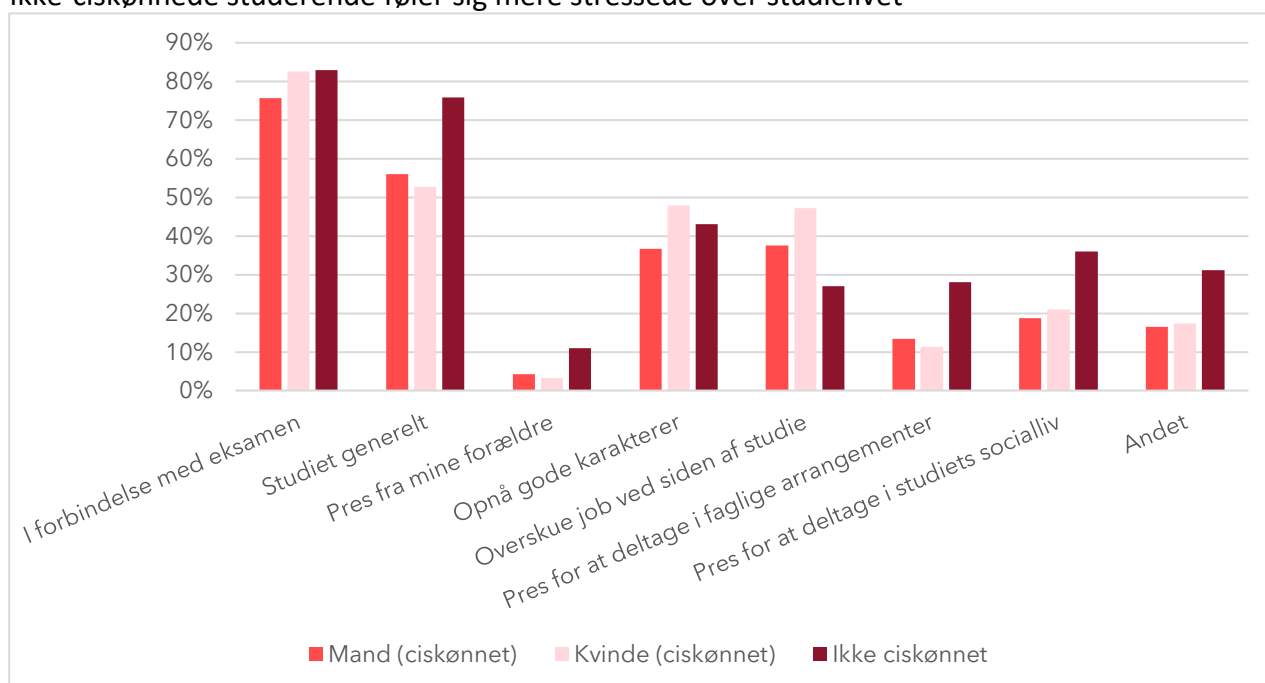
Af de ikke-ciskønnede studerende, der har følt sig stresset i løbet af det seneste semester, er det 76 pct. der føler sig stressede i forbindelse med studiet generelt, mens det samme gælder for henholdsvis 56 pct. og 53 pct. af de ciskønnede mænd og kvinder. Samtidig er presset for at deltage i faglige arrangementer og det sociale liv på studiet en stressfaktor for næsten dobbelt så stor en andel af de ikke-ciskønnede studerende, som for både de ciskønnede mandlige og kvindelige studerende.

Det er ikke klart om denne forskel i stressniveauer skyldes stress eller mistrivsel forbundet med at være en ikke-ciskønnet minoritet, eller om forskellen kan skyldes andre faktorer, fx at gruppen oftere vælger uddannelser, der er mere stressende.

Det er dog de ciskønnede kvindelige studerende, der i størst omfang oplever stress over at skulle opnå gode karakterer (48 pct.) og samtidig overskue et studiejob ved siden af studiet (47 pct.).

DM's Studielivsundersøgelse

Ikke-ciskønnede studerende føler sig mere stressede over studielivet



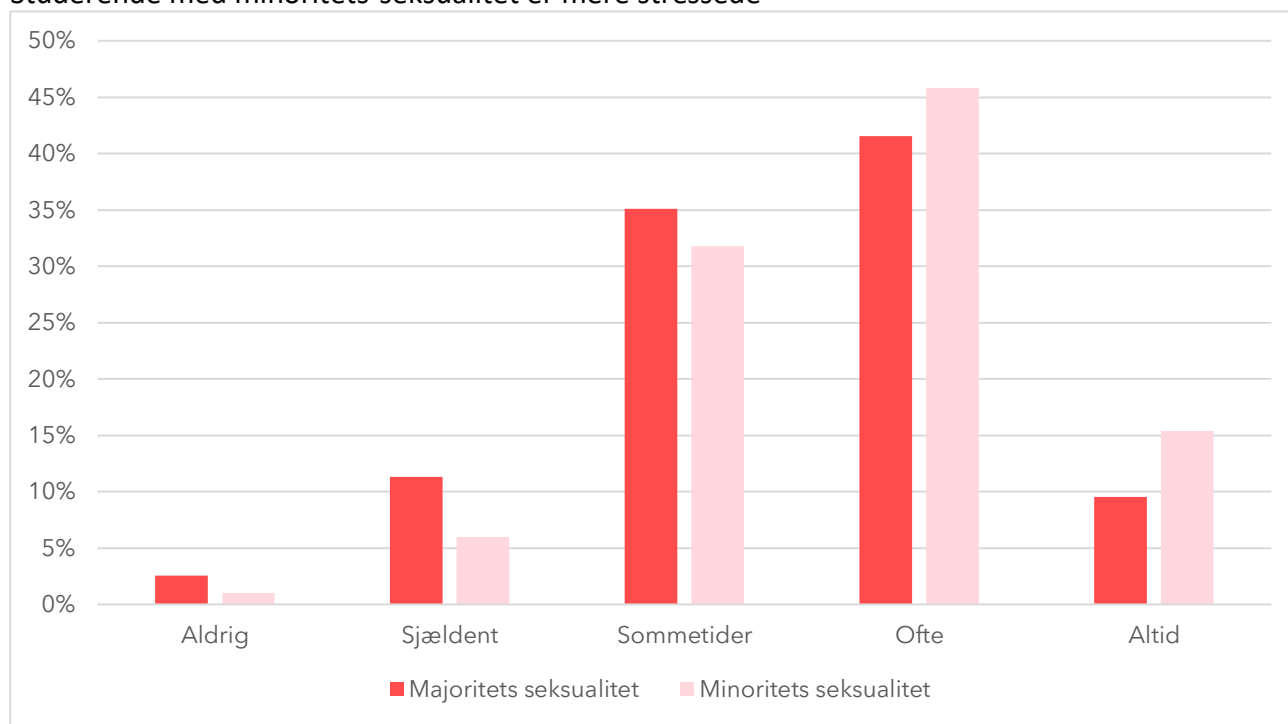
Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "I hvilken forbindelse føler du dig stresset? Du kan sætte flere krydser" opdelt efter respondentens kønsidentitet.

61 pct. af studerende med minoritets-seksualitet har ofte eller altid følt sig stresset i løbet af det seneste semester, mens det samme gør sig gældende for 51 pct. af studerende med majoritets-seksualitet. Dertil har 14 pct. af studerende med majoritets-seksualitet aldrig eller sjældent følt sig stresset, mens dette kun gælder for 7 pct. af studerende med minoritets-seksualitet.

Det er ikke klart om denne forskel i stressniveauer skyldes stress eller mistrivsel forbundet med at være en seksualitetsminoritet, eller om forskellen kan skyldes andre faktorer, fx at gruppen oftere vælger uddannelser, der er mere stressende.

DM's Studielivsundersøgelse

Studerende med minoritets-seksualitet er mere stressede



Kilde: DM's Studielivsundersøgelse 2026. Svar på spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af det seneste semester?", opdelt efter respondentens seksualitet.

Sådan har vi gjort

Analysen bygger på tal fra DM's Studielivsundersøgelse, der hvert år bliver sendt ud til de studerende medlemmer i DM.

I 2026 har 1.582 studerende besvaret undersøgelsen. Medlemmerne har kunnet besvare undersøgelsen i perioden fra 22. maj 2026 til 17. juni 2026.

Data for 2026 er vægtet i forhold til køn og alder og er renset for respondenter, som har besvaret undersøgelsen for hurtigt eller med uventede svarmønstre. Desuden er kategorier med mindre end fem respondenter fjernet for at sikre anonymitet.

Studerende der har svaret "Ved ikke" til spørgsmålet "Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af det seneste semester?" behandles som, at den studerende aldrig har følt sig stresset i løbet af det seneste semester.

Undersøgelsen omfatter studerende på KU, RUC, SDU, AU, AAU, CBS og DMJX, samt et mindre antal fra Skovskolen, DTU, ITU og "øvrige". Studerende på sidstnævnte uddannelsesinstitutioner er dog ikke vist i de forskellige figurer på grund af et lavt antal besvarelser.

DM's Studielivsundersøgelse

