

Fagfællebedømt artikel

”Jeg tror, at alle føler en eller anden form for stress”

Er universitetsstuderendes oplevelser med stress en indikation på mistrivsel?

Videnskabelig assistent Anna Skov Jensen, Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet

Publiceret online d. 15. september 2023

DJES udgives af Afdeling for Uddannelsesvidenskab, Danmarks institut for Uddannelse og Pædagogik, DPU, Aarhus Universitet, AU



Dette værk er licenseret under en
Creative Commons Kreditering 4.0 International-licens

”Jeg tror, at alle føler en eller anden form for stress”

Er universitetsstuderendes oplevelser med stress en indikation på mistrivsel?

Anna Skov Jensen¹

Abstract

De senere år har flere universiteters studiemiljørapporter peget på udbredt stress blandt studerende. Det er imidlertid uklart, hvad det betyder, at universitetsstuderende oplever stress i forbindelse med studiet. Denne artikel undersøger, hvad der karakteriserer universitetsstuderendes oplevelser med stress. Med empirisk afsæt i 12 individuelle interviews belyser artiklen forskelle, ligheder og nuancer i de studerendes oplevelser med stress gennem en tematisk analyse. Oplevelser med stress knytter sig til forskellige krav og forventninger i de studerendes hverdag, der både er direkte og indirekte forbundet til uddannelsens betingelser. Udsagn om at være stresset har mange potentielle betydninger (blandt andet travlhed, sygdom og eksamensnervøsitet), og kan i nogle studiekulturer opleves som en sproglig norm. Studerendes udsagn om oplevet stress må derfor fortolkes i deres kontekst, og kan ikke nødvendigvis fortolkes som udtryk for mistrivsel på studiet. Artiklen diskuterer på denne baggrund mulighederne for og de potentielle konsekvenser af ”stress” som mistrivselssindikator i studiemiljøundersøgelser.

Nøgleord:

Studiestress; stress; trivsel; evaluering; universiteter

Indledning

”Stress” er blevet en fast integreret mistrivselssindikator i flere universiteters evalueringer af studiemiljøet. Flere studiemiljøundersøgelseres resultater tyder på, at en stor andel af studerende oplever stress i hverdagen – også før covidrestriktionerne. På Aarhus Universitet (AU) fandt 20% af de studerende, der besvarede universitetets studiemiljøundersøgelse, således, at de ”næsten altid” eller ”ofte” oplevede stærke stress-symptomer i hverdagen (AU, 2017). På Syddansk Universitet (SDU) var det tilsvarende tal 23% (SDU, 2019), og på Københavns Universitet (KU) rapporterede 48,2% af respondenterne, at de oplevede fysiske stress-symptomer i dagligdagen (KU, 2019). I forlængelse af resultaterne har flere universiteter formuleret handleplaner, der inkluderer tiltag til

forebyggelse og håndtering af stress blandt de studerende, som for eksempel tilbud om værktøjer til at håndtere stress som meditation og mindfulness (AU, 2022; DTU, 2018; KU, 2020).

Studiemiljøundersøgelseernes data er baseret på spørgeskemaer, der undersøger stress gennem studerendes selvrapportering af, hvor ofte de oplever stress. Mens dataene tyder på, at mange studerende oplever stress i hverdagen, er det imidlertid ikke entydigt, hvordan disse data skal fortolkes. At anvende spørgsmål om stress som indikator for studietrivsel lægger op til at tolke oplevet stress som udtryk for mistrivsel på studiet. Med afsæt i Pikes (1967) skelnen mellem etic og emic kan data imidlertid fortolkes både inden for og uden for det sproglige og kulturelle system, der undersøges. Afsættet for denne artikel er således,

¹ **Kontakt:** Anna Skov Jensen, asj@edu.au.dk, Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet

at en fortolkning af studiemiljøundersøgelsernes data må funderes i en undersøgelse af de oplevelser, de studerende selv forbinder med "stress". Derfor undersøger denne artikel universitetsstuderendes oplevelser med stress fra de studerendes eget perspektiv.

Denne artikels formål er at bidrage med viden om, hvorvidt og hvordan universitetsstuderendes oplevelser med stress bør forstås som udtryk for mistrivsel på studiet. Artiklen tager afsæt i følgende forskningsspørgsmål: *Hvad karakteriserer universitetsstuderendes oplevelser med stress?* Indledningsvist præsenteres teoretiske perspektiver på stress, eksisterende viden om (studie)stress og ungetrivsel, samt hvordan "stress" anvendes som mistrivselssindikator i studiemiljøundersøgelser. Dernæst belyses forskningsspørgsmålet gennem en empirisk undersøgelse af, hvad der karakteriserer de studerendes oplevelser med stress. Først præsenteres de metodologiske refleksioner og dernæst fremlægges hovedpointer fra den tematiske analyse, der belyser ligheder, forskelle og nuancer i de studerendes oplevelser med at blive og være stressede. Afslutningsvist diskuteres universiteternes muligheder for og de potentielle konsekvenser af at anvende spørgsmål om stress som indikator for mistrivsel på studiet.

Baggrund

Hvad er stress?

Stress betegnes måske bedst som et paraplybegreb, der potentielt dækker over mange forskellige tilstande og udfordringer (Fisher, 1994). Stressbegrebet er oprindeligt opstået inden for en biologisk/medicinsk kontekst (Cooper & Dewe, 2008). Her kan stress defineres som en fysiologisk respons på udefrakommende stimuli, hvor en række kropslige processer sætter kroppen i alarmberedskab (Breedlove & Watson, 2013). Én måde at skelne mellem begrebsliggørelser af stress er mellem henholdsvis stressorer, der er eksterne for individet ("at være udsat for stress") og stress som respons, der foregår som individets oplevede

respons på stressorer, for eksempel fysiske stresssymptomer (Harkness & Hayden, 2020). I forståelsen stress som respons kan skelnes mellem kortvarig og længerevarende stressrespons (Breedlove & Watson, 2013). Kortvarig stress opstår "akut i pressede situationer, hvor kroppen sættes i alarmberedskab og gør os klar til at handle", mens langvarig stress opstår "hvis stresspåvirkningen ikke aftager eller forsvinder, hvilket fratager kroppen muligheden for at restituere" (Sundhedsstyrelsen, 2022). Langvarig stressrespons udgør en belastning for kroppen, der fører til udmattelse og øger risikoen for en række fysiske og psykiske helbredsproblemer (Breedlove & Watson, 2013; Sundhedsstyrelsen, 2022).

Stressbegrebet har været defineret forskelligt og undersøgt på forskellige måder inden for discipliner som sociologi, psykologi, antropologi og medicin (Cooper & Dewe, 2008; Lazarus & Folkman, 1984). Psykologiske undersøgelser af stress har, i sammenligning med biologisk/medicinske tilgange, typisk fokuseret på individets *oplevelse* af stress (McNamara, 2000). I en klinisk psykologisk forståelse er "stress" eller "symptomer på stress" relateret til forskellige diagnostiske kategorier som for eksempel PTSD, angst og depression, men udgør ikke i sig selv en psykiatrisk diagnose i de internationale diagnostiske klassifikationssystemer ICD (International Classification of Diseases, WHO) og DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, APA). Flere organisationspsykologiske modeller har, på forskellige måder, taget udgangspunkt i stress som en oplevet tilstand af ubalance mellem krav og ressourcer (Bakker, 2007). En ofte anvendt definition kan findes i Lazarus & Folkman (1984)'s transaktionelle teori om stress, hvor stress defineres som "[...] a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being" (s. 19). Denne definition udelukker ikke, at stress også kan komme til udtryk som en fysisk reaktion, men definitionen lægger vægt på stress som *oplevelsen* af ubalance mellem krav og ressourcer.

Stress blandt studerende

I forlængelse af, at "stress" defineres og anvendes forskelligt i forskellige kontekster, er også "studiestress" defineret og undersøgt på forskellige måder. Eksempler på spørgeskemaer, der er anvendt blandt studerende på videregående uddannelser, inkluderer Daily Hassles Questionnaire (Lyrakos, 2012), Undergraduate Life Stress Scale (Lin & Huang, 2014), Student Stress Inventory-Stress Manifestations Questionnaire (Simonelli-Muñoz et al., 2018), Depression Anxiety Stress Scale (Beiter et al., 2015) og Cohen's Perceived Stress Scale (Denovan, Dagnall, Dhingra, & Grogan, 2019). Andre spørgeskemaer har forsøgt at "måle" studerendes stressniveau gennem direkte spørgsmål om oplevelsen af stress og pres (se for eksempel Haldorsen, Bak, Dissing & Petterson, 2014). Spørgeskemaernes forskellige operationaliseringer af begrebet "studiestress" viser her forskellige antagelser om, hvad begrebet dækker over. En væsentlig distinktion er her, om studiestress betyder, at man er studerende og stresset (af alle mulige årsager) eller om man er stresset, fordi man er studerende. En anden væsentlig distinktion er, hvorvidt studiestress er operationaliseret som oplevede stressorer, oplevet fysisk stressrespons eller som oplevet ubalance mellem krav og ressourcer.

På tværs af forskellige definitioner af studiestress har flere internationale studier undersøgt hvilke faktorer, der korrelerer med stress blandt forskellige grupper af studerende på videregående uddannelser. Disse studier peger blandt andet på, at oplevet studiestress kan hænge sammen med køn og bestemte personlighedstræk (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2006; Lin & Huang, 2014; You, Laborde, Dosseville, Salinas, & Allen, 2020) og selvværd (Lyrakos, 2012). I et review af litteraturen om stress på videregående uddannelser peger Robotham (2008) på, at oplevet stress både er relateret til faktorer som er direkte og mere indirekte koblet til livet som studerende. Tidligere studier har for eksempel peget på arbejdsbyrde og deadline(s), eksamener og transitionen til at blive universitetsstuderende, men også på for eksempel økonomiske problemer, der ofte er koblet til at

være studerende på grund af manglende eller begrænset indkomst. Senere studier har peget på lignende faktorer samt andre som frygten for at fejle, udfordringer med at finde bolig, relationelle problematikker og sygdom i familien (Pillay & Ngcobo, 2010). Et longitudinalt studie af førsteårsstuderendes oplevede stress peger endvidere på, at niveauet af oplevet stress ændrer sig over tid i løbet af et semester, idet første og sidste del af semestret opleves som mest stressende (Pitt, Opreescu, Tapia, & Gray, 2018).

(Studie)stress og trivsel blandt danske unge

I en dansk kontekst findes der – så vidt jeg har kunnet finde – stort set ingen studier, der specifikt undersøger stress blandt danske studerende. Der findes imidlertid flere studier, der har undersøgt mistrivsel i relation til forskellige uddannelseskontekster og blandt danske unge mere bredt. Over de senere år ses en generel stigning i andelen af danske unge, der oplever dårligt mentalt helbred, og sammenlignet med andre aldersgrupper er der blandt danske unge en relativt stor andel, der scorer højt på mål for oplevet stress (S. H. Andersen, Ladenburg, & Dyssegaard, 2020; Sundhedsstyrelsen, 2022). I en dansk kontekst har sociologisk forskning særligt fokuseret på strukturelle udviklingstendenser som mulige forståelsesrammer. Empiriske studier har blandt andet peget på oplevelser af høje krav og forventninger til præstation på tværs af forskellige arenaer – herunder i uddannelsessystemet, på arbejdsmarkedet og i fritidslivet (Katznelson, Pless, Görlich, Graversen, & Sørensen, 2021). Jacobsen & Nørup (2020) har gennem interviews med unge i alderen 18-28 fundet, at de unge oplever et pres for at klare sig godt og et stort individuelt ansvar for at planlægge deres liv på en måde, så de får succes – og at de oplever at fejle, hvis de ikke kan møde disse perfektionsidealer. I lighed hermed har nogle studier argumenteret for, at der er et dobbelt pres på unge i dag, da de forventes at klare sig godt både socialt og fagligt fra en tidlig alder (Görlich, Pless, Katznelson, & Graversen, 2019). Et studie af unge 16-25 år har fundet, at blandt de unge, der

mistrives, er der stor forskel på hvorfor, de mistrives, men at en bredere gruppe end dem, man traditionelt har forstået som "udsatte unge", i dag oplever at være presset i uddannelsessystemet (Katznelson, Görlich, & Pless, 2022; Katznelson et al., 2021). Mere specifikt har undersøgelser blandt universitetsstuderende vist, hvordan de studerende efter en række reformer de senere år oplever risici og høj hastighed som grundlæggende vilkår for at lykkes med deres uddannelse (Sarauw & Madsen, 2017, 2020). Flere studier har desuden peget på, at oplevelsen af pres for at præstere i uddannelsessystemet ikke kun findes på videregående uddannelser, men også på ungdomsuddannelser (Katznelson & Louw, 2018; Mørch, Pultz, & Stroebaek, 2018).

"Stress" som indikator i universiteternes studiemiljøundersøgelser

Universiteternes undersøgelser af de studerendes trivsel kan ses som en del af en generel tendens til udbredelse af kvalitetssikrings- og evalueringsinitiativer inden for den offentlige sektor, herunder det pædagogiske område (P. Ø. Andersen, 2011). Ifølge undervisningsmiljøloven skal uddannelsesinstitutionerne mindst hvert tredje år udarbejde en skriftlig vurdering af blandt andet det psykiske arbejdsmiljø, der skal indeholde en kortlægning af undervisningsmiljøet, en vurdering af undervisningsmiljøproblemer og udarbejdelse af en handlingsplan (Undervisningsministeriet, 2017). Studiemiljøundersøgelserne fungerer her som den systematiske dataindsamling, der ligger til grund for senere vurderinger af det psykiske studiemiljø og handleplaner til at forbedre studiemiljøet. I de senere år er "stress" inddraget som en indikator for undersøgelse af det psykosociale studiemiljø på flere universiteter, herunder i studiemiljøundersøgelser på KU, AU, SDU, DTU, CBS og ITU samt i Danmarks Studiemiljøundersøgelse, der gennemføres af Uddannelses- og Forskningsministeriet. De data, der indsamles om trivsel i studiemiljøundersøgelsen (herunder stress), kan betragtes som relevante for uddannelsesinstitutionerne ud over den lovpligtige undervisningsmiljøvurdering, da flere universiteter er forpligtede på at

sikre trivsel som en del af deres rammekontrakt med Uddannelses- og Forskningsministeriet (UFM, 2022b). Endvidere kan universiteterne have et økonomisk incitament til at understøtte trivsel, da "manglende" trivsel ofte kobles med frafald (EVA, 2019).

Universiteternes studiemiljøundersøgelser udføres som spørgeskemaer, hvor oplevet stress i vidt omfang undersøges som spørgsmål med lukkede svarkategorier. På KU er de studerende blevet spurgt, om de "har oplevet fysiske stress-symptomer som hjertebanken, ondt i maven, nedtrykthed, koncentrationsbesvær, søvnbesvær mv. i forbindelse med [din] uddannelse" med mulighed for at svare ja/nej (KU, 2019). Tilsvarende er de studerende på DTU blevet spurgt: "Hvor ofte har du oplevet stærke stress-symptomer* i forbindelse med dit studie i dagligdagen? (*Stærke stress-symptomer kunne være tilbagetrækkethed, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, nedtrykthed, rastløshed, vanskeligheder ved at slappe af, hovedpine, angst, søvnløshed.)" med svarmulighederne ved ikke/altid/ofte/nogle gange/sjældent (DTU, 2021). De senere år har institutionerne fået mulighed for undersøge studerendes oplevelse af studiemiljøet gennem Danmarks Studieundersøgelse, som udarbejdes af Uddannelses- og Forskningsministeriet. I denne undersøgelse spørges de studerende: "Har du oplevet stærke stress-symptomer* i forbindelse med dit studie" henholdsvis "i dagligdagen" og "op til eksamen", hvor "*Stærke stress-symptomer kunne være tilbagetrækkethed, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, nedtrykthed, rastløshed, vanskeligheder ved at slappe af, hovedpine, angst, søvnløshed" med svarmulighederne altid/ofte/nogle gange/sjældent/aldrig/ved ikke (UFM, 2022a).

Spørgeskemaernes spørgsmål om stress har således det til fælles, at de alle undersøger stress som selvrapporteret stress-respons, det vil sige som den studerendes oplevelse af symptomer på stress. Det betyder, at den studerendes svar afhænger af (1) hvorvidt den studerende har oplevet disse symptomer, (2) hvorvidt de oplevede symptomer, for eksempel hovedpine, opleves som et

symptom på stress og (3) hvorvidt årsagen til disse symptomer af den studerende selv opleves som studierelateret. Dermed afhænger den studerendes fortolkning af spørgsmålet af de betydninger og oplevelser, den studerende forbinder med ordet stress. Derfor vil jeg i det følgende undersøge universitetsstuderendes oplevelser med stress fra deres eget perspektiv.

Metodologi

Undersøgelsen bygger på individuelle interviews med 12 universitetsstuderende, der blev foretaget i foråret 2021. Interviewene blev foretaget via Zoom på grund af covidrestriktioner. Jeg fandt interviewpersoner gennem et opslag, der beskrev undersøgelsens formål (at undersøge oplevelser med stress blandt studerende) og søgte studerende, der ville dele deres oplevelser med hverdagen som studerende. Opslaget blev delt i Facebookgrupper for universitetsstuderende på forskellige universiteter og studier. Jeg udvalgte interviewpersoner fra forskellige studier, universiteter og studietrin ud fra det rationale, at en heterogen gruppe af studerende, som er indlejret i forskellige studiekulturer, kan give en bredere indsigt i forskelligartede oplevelser med studiestress (Robinson, 2014). Den samlede gruppe af interviewpersoner inkluderede fire mænd og otte kvinder, der var indskrevet som enten bachelor- eller kandidatstuderende på forskellige humanistiske, naturvidenskabelige og samfundsvidenskabelige uddannelser på tværs af fire forskellige universiteter (AU, KU, DTU, SDU). Interviewpersonerne er pseudonymiseret og gengives her og i analysen med fakultet i stedet for deres specifikke studie for at sikre, at interviewpersoner indskrevet på små studier ikke er genkendelige. I denne artikel anvendes citater fra de 10 ud af 12 interviewpersoner, der har givet samtykke til, at deres interviewudsagn må bruges i artiklen.

Som specialestuderende på indsamlingstidspunktet kan jeg betragtes som en insider i undersøgelsesfeltet (Berger, 2015). Dels har denne position givet mig en privilegeret adgang til andre

studerende som interviewpersoner, og dels har det givet mig en forforståelse, der kan have bidraget til en mere dybdegående forståelse for nuancerne i oplevelser med stress i både metodiske valg og analyse. Min forforståelse er imidlertid også præget af mine egne erfaringer som studerende, hvor min hverdag blandt samfundsvidenskabelige studerende på KU kan have gjort mig blind over for bestemte perspektiver og selvfølgeheder i metodiske og analytiske valg.

Interviewpersonerne blev briefet om undersøgelsens formål (at undersøge oplevelser af pres og stress på studiet) både gennem det opslag, der søgte interviewpersoner, og i starten af interviewet. Interviewguiden var semistruktureret med det formål, at interviewet i overvejende grad skulle styres af interviewpersonernes egne oplevelser med stress (Kvale & Brinkmann, 2014). Interviewguiden tog afsæt i emner, som tidligere undersøgelser har koblet til oplevelsen af studie-stress: Hverdagen som studerende, eksamener, transition til universitetet, job og økonomi, karakterer samt fremtidsplaner. Selvom interviewguidens opbygning har haft til formål så vidt muligt at tage udgangspunkt i de studerendes egne perspektiver på, hvad der opleves som stressende, kan interviewguidens temaer altså have skabt en bestemt priming af, hvad interviewpersonerne fandt relevant at beskrive som stressende oplevelser.

Interviewene blev kodet ud fra en reflektiv tematisk kodestrategi (Braun & Clarke, 2006; Braun, Clarke, Hayfield, & Terry, 2019). Kodningen foregik efter en eksplorativ strategi, hvor formålet var at kategorisere materialet i temaer, der kunne bidrage til at forstå de betydninger, studerende tilføjede "stress". Kodningen tog udgangspunkt i de steder i interviewmaterialet, hvor studerende selv beskrev noget som stressende. Analysen inkluderer både udsagn, hvor ordet stress er brugt mere eller mindre bevidst til at beskrive oplevelser, der "var stressende" eller oplevelser med at "være stresset", og udsagn, hvor de studerende bevidst reflekterede over ordets semantiske betydning. Kodningen foregik som en iterativ proces, og den endelige kategorisering skelnede mellem

overtemaerne oplevede årsager til stress (hvad der "stressede" eller "var stressende") og oplevede "typer" af stress (fortællinger om at "være

stressed"; tabel 1). Følgende analyse tager afsæt i disse temaer.

Overtema	Undertemaer
Oplevede årsager til stress	1) Studierelaterede oplevelser med stress <ul style="list-style-type: none"> • Klare krav/forventninger • Uklare krav/forventninger • Stress som "normaltilstand" 2) Oplevelser med stress som er indirekte/ikke-studierelaterede <ul style="list-style-type: none"> • Livssituation • Sociale forventninger • Uvis fremtid
Oplevede "typer" af stress	1) Travlhedsstress 2) Sygdomsstress 3) "God stress"

Analyse

Interviewene tydeliggjorde, at der er store forskelle på om, hvordan og hvorfor universitetsstuderende oplever stress i relation til deres studie. Det er således en vigtig pointe, at det langt fra er alle studerende, der oplever stress i hverdagen eller på studiet. Følgende analyse har til formål at vise ligheder, forskelle og nuancer i de studerendes beskrivelser af oplevelser med stress, når de oplever noget som stressende.

Høje krav og uklare forventninger

De studerende oplever på forskellige måder studiets krav og forventninger, og deres muligheder for at håndtere disse krav og forventninger, som stressende. Først og fremmest oplever flere studerende det som stressende med situationer, hvor kravene enten opleves som meget høje, eller hvor der er mange sideløbende krav og dermed mange

bolde i luften samtidigt. Dette kan være i form af svært læsestof, stort pensum eller mange øvelsesopgaver på tværs/inden for bestemte fag, som kræver en stor arbejdsbyrde. For eksempel beskriver Christian (26, naturvidenskabelig bacheloruddannelse), hvordan han blev stresset over et "kæmpe pensum" på et af sine kurser, og ville ønske, at faget var normeret til flere ECTS:

[...] jeg ville ønske der måske var sat 15 point af i stedet for de der 7,5, for jeg kan godt se, at det er nogle smarte ting at lære. Men det betyder også bare, at jeg, at et af kurserne, der tror jeg, jeg brugte 45 timer på det kursus om ugen på sådan 7,5 [ECTS]... altså 40 til 45 timer. [...] Det var bare, det var super stressende, det var det altså. Og det var mest fordi der var det her kæmpe pensum, og der hele tiden var en ny opgave man skulle aflevere, og ja. Så hvis ikke man ligesom virkelig fulgte med, så faldt man bare bagud.

Det er således et gennemgående træk ved de studerendes fortællinger, at de oplever det som nødvendigt at "sortere" eller prioritere i de krav, underviserne stiller til den "ideelle" studiepraksis, fordi det ellers skaber et højt arbejdspress. Flere af de studerende prioriterer i disse krav ved at gøre det, de opfatter som "nødvendigt" i løbet af semestret, og først prioritere studiearbejdet (frem for for eksempel studiejob) op til eksamen.

Også situationer med uklare krav og forventninger beskrives som stressende. Disse situationer er karakteriseret ved, at det er vanskeligt for de studerende at afkode hvad, der forventes af dem, og dermed ved oplevelsen af uvished. Et undertema er her overgangen til at blive studerende, hvor uvisheden handler om at være ny, og hvor det beskrives som en særlig opgave at "lære" at blive studerende – herunder hvordan man lærer at prioritere i undervisningsinstitutionens krav til den "ideelle" studiepraksis. Et andet undertema er en "generel" uvished og oplevet uforudsigelighed om krav, som også beskrives af erfarne studerende – og derfor ikke handler om at være ny studerende. Således fortæller også studerende med flere års studieerfaring, hvordan det kan være stressende, at de ikke kan gennemskue, hvornår de har læst "godt nok" til at være forberedt til undervisning, eller hvad de forventes at kunne til eksamen. Dette tilskrives forskellige årsager, som for eksempel at der er forskel på fag, undervisere og eksaminatorers forventninger, der ikke altid opleves som forudsigelige. For nogle studerende tilskrives de stressende oplevelser imidlertid også en grundlæggende usikkerhed om egne evner. For eksempel beskriver Stine (28, samfundsvidenskabelig kandidatuddannelse), at hun især bliver stresset op til individuelle eksamener, fordi hun bliver i tvivl om, hvorvidt hun "overhovedet har kompetencerne til at lave denne her eksamen". I forlængelse heraf kobler Diana (22, humanistisk bacheloruddannelse) især oplevelsen af stress til, at hun stiller høje krav til sig selv:

Jeg tror jeg ville have det meget lettere, hvis jeg kunne give slip på de her ting og de her grublerier, altså. For så kunne jeg jo bare lade være med at læse det hele, og så kunne man have det frit og ikke tænke så meget over

det. Det er den mentalitet med, at man gerne vil gøre det godt, og at man gerne vil leve op til noget, der gør det svært at være studerende.

De studerende beskriver altså stress som en respons på forskellige oplevelser med og måder at håndtere krav på deres studie, hvor situationer karakteriseret ved både høje, mange og uklare krav og forventninger kan være stressende.

Stress som "forventet normal"?

Ud over beskrivelser af stress som en respons på specifikke, studierelaterede oplevelser, beskriver flere studerende også travlhed og stress som en slags forventet "normaltilstand" studerende imellem. Flere af interviewpersonerne fortæller om en studiekultur, hvor der er en "generel" følelse af at have travlt og ikke at have tid til at fordybe sig. For eksempel oplever Frederik (28, humanistisk kandidatuddannelse) stress blandt studerende som resultat af, at travlhed er et vilkår:

[...] grundlæggende så tror jeg, det er en følelse af at vi har travlt, det er en følelse af at store fag er blevet mindre, og så skal man kunne mere på kortere tid og vi skal jo igennem på normeret tid og alle sådan nogen ting... Jeg tænker at, også inden for humaniora bliver jobbene måske færre, og man er måske ikke lige så kvalificeret [...]

Mens nogle således oplever betingelserne for at være studerende som nogle grundvilkår, der let kan føre til stress, oplever andre i højere grad stress blandt studerende som en sproglig virkelighed mellem dem. For eksempel beskriver Emma (21, naturvidenskabelig bacheloruddannelse), hvordan samtalen om stress fylder blandt hende og hendes medstuderende, og hvordan hun oplever en forventning om at være skulle være stresset:

Jeg følte mig helt klart udenfor i den samtale [om stress] som jeg synes fyldte HELT VILDT meget. Og så kunne jeg også nogle gange fange mig selv i at sige sådan, 'åh ja jeg er også lidt stresset over det der og det der', og så tænke sådan, altså det er jeg egentlig ikke. Men nu siger jeg det bare, fordi at det er sådan, det man gør.

I lighed hermed oplever Jens (29, naturvidenskabelig kandidatuddannelse), at nogle studerende overdriber antallet af timer, de fortæller, de studerer:

Jeg tror, der er rigtig mange, der overdriber det, fordi det tror de, man skal. Fordi de føler, at hvis man ikke siger at, jamen jeg læser da 40 timer om ugen, jamen så lyder det jo som om man er doven. Og det er jo ikke fedt, det er jo ikke ligesom at være i folkeskolen, hvor det kunne være fedt at være ham den dovene, vel.

Blandt nogle studerende kan udsagn om at være stresset altså opleves som en sproglig norm, der adskiller sig fra den kropsligt oplevede virkelighed. Samtidigt kan udsagn om, at man er stresset, i nogle tilfælde ses som mere eller mindre bevidste sproglige handlinger, der kan være med til at definere en bestemt selvforståelse eller social position, der giver adgang til samtalen og fællesskabet. Mens nogle studerende oplever stress som "forventet normaltilstand" i den forstand, at vilkårene for studerende uundgåeligt fører til travlhed, oplever andre det som en forventet sproglig normaltilstand i måden at beskrive sig selv som studerende, der i nogle studiekulturer karakteriserer gode eller "rigtige" studerende.

Livssituation, sociale forventninger og en uvis fremtid

Flere af de studerendes oplevelser med stress knytter sig til betingelser, der ikke alene handler om deres studie. Oplevelser med stress knytter sig også til at skulle leve op til en række forpligtelser uden for studiet som job, familie, venner, og fritidsbeskæftigelser. Mange af de studerende er i starten eller midten af tyverne og dermed et særligt sted i deres livsbane, hvor usikker økonomi og en usikker boligsituation for størstedelen kan betragtes som et vilkår. Frederik (28, humanistisk kandidatuddannelse) beskriver, hvordan denne livssituation – måske særligt på grund af summen af det hele – kan opleves som særligt stressende:

Jeg tror, at alle [studerende] føler en eller anden form for stress, det kan være over rigtig mange forskellige ting. Men bare det med at der er et studie, der hele tiden skal passes, og der er jo også hele tiden en husleje der

skal betales, og for rigtig mange mennesker er det jo en mega faktor, ikke? Og bare det at du så samtidigt skal have et studierelevant job, og så i øvrigt at du skal være i dine tyvere og prøve at finde ud af dit liv, og finde en kæreste og sådan noget... Jeg tænker bare, at der er virkelig, virkelig mange ting, man kan være stresset over.

Mens de studerende har forskellige livssituationer og hverdage, beskriver flere af dem oplevelser med stress, som ikke relaterer sig direkte til betingelserne på uddannelsen, men alligevel knytter sig indirekte sammen med, at de er studerende. Nogle af de studerende beskriver oplevelser med stress, som kan relateres til normer for et særligt ungdomsliv. Mette (27, naturvidenskabelig kandidatuddannelse) fortæller for eksempel, at det er stressende at skulle være "unik" og bo i København, hvor man helst skal "gå til vandyoga" og "ikke må være leverpostej" – og at dette er meget at overkomme samtidigt med, at man skal overkomme studiet. Andre fortæller om stress som reaktion på oplevet uvished om fremtiden. For eksempel beskriver Emma (22, naturvidenskabelig bachelorstuderende), at det stressende ved at være under uddannelse er, at "man ved jo ikke hvor man ender henne, og man ved ikke om man ender nogen steder". Flere af de studerende oplever deres fremtidige jobmuligheder som afhængige af, at de får erfaringer på CV'et ud over studiet – for eksempel frivilligt arbejde, praktik og studiejob(s). Studiet er ikke i sig selv nok, fordi der er en grundlæggende bevidsthed om konkurrence om jobbene, hvor det gælder om at være bedst kvalificeret. Emma fortæller i den forbindelse, at hun blandt sine medstuderende oplever, at "der aldrig er nogen, der snakker i nutid". Hun oplever således en generel stærk orientering mod fremtiden, hvilket hun ser som en af de mulige årsager til stress: At man hele tiden tænker frem mod næste eksamen, næste semester eller næste studiejob.

Studerendes oplevelser med stress skal altså ses i lyset af, at de i deres hverdag skal navigere i en række betingelser både på og uden for studiet, som ikke nødvendigvis kan skilles ad: For det første fordi det at være studerende typisk betyder en bestemt livssituation med en række betingelser, man kan "være stresset over" (for

eksempel økonomi, bolig, normer for et særligt ungdomsliv, uvished om fremtiden samt oplevede forventninger til at kvalificere sig til fremtidigt job). For det andet fordi de oplever, at stress forårsages af summen af de forskellige betingelser i deres hverdag.

Travlhedsstress, sygdomsstress og "god stress"

Ovenstående viser, hvordan en række betingelser både på og uden for studiet opleves som årsager til stress. Disse oplevelser er tæt forbundet til de studerendes fortællinger om at "være stresset", der tydeliggør, at de studerende knytter en række forskellige semantiske betydninger til "stress" i forståelsen stress som respons. For eksempel fortæller Diana (22, humanistisk bacheloruddannelse) hvordan det at være stresset både kan betyde at være travl og at være syg:

Jeg har netop lige haft denne her diskussion, eller samtale med min kæreste om hvornår, hvornår siger man det bare, jeg er lidt stresset eller sådan, ikke, jeg har lidt meget at se til, hvornår er det den betydning, og hvornår bliver man sådan, får man det fysisk dårligt, eller kan man ikke koncentrere sig...? Hvornår er det stress, og hvornår får man så den der sygemelding, ikke? For jeg har ikke været sygemeldt i min periode som studerende. Men jeg har bare haft perioder hvor jeg har været meget ked af det, synes jeg. Og haft svært ved at få... få tingene til at gå op. så jeg har i hvert fald følt at... følt mig presset, ja. Og følt at jeg skulle nå rigtig meget.

Ud over oplevelsen af travlhed og sygdom bruges "stress" også til at beskrive andre tilstande, der ikke kan betegnes som belastningsreaktioner. At "være stresset" kan også være udtryk for eksamensnervøsitet, der beskrives som en kropslig tilstand, der er funktionel og nødvendig for at kunne præstere til eksamen. Det er for eksempel tilfældet for Jens, der beskriver sin oplevelse af uro de sidste dage før en eksamen som "den gode stress": "Det er den mængde stress, man skal have for at, også for lige at motivere sig de sidste par dage".

Beskrivelser af at "være stresset" anvendes således bredt af flere af de studerende til at beskrive flere forskelligt oplevede tilstande som travlhed,

sygdom og eksamensnervøsitet. Andre studerende forstår imidlertid noget meget specifikt og entydigt ved at "være stresset". For eksempel skelner Kristina (26, samfundsvidenskabelig kandidatuddannelse) mellem angst, stress og travlhed:

Jamen i den eksamensperiode i andet semester [...] altså det var måske mere angst end det var stress, men der var da helt sikkert noget stress indblandet i, at jeg gerne ville klare det godt. Og jeg var bange for at jeg ikke kunne sove fordi jeg gerne ville klare det godt. Øh og jeg har da også måske... Sidste semester på kandidaten tror jeg da også, jeg havde, altså... perioder, hvor jeg følte, at det var meget. Men jeg var aldrig stresset, eller sådan.

Der er således forskel på de semantiske betydninger, studerende tillægger "stress", når de beskriver "at være stresset".

Opsummering: Hvad karakteriserer universitetsstuderendes oplevelser med stress?

De studerendes fortællinger om at være stresset viser, at nogle studerende bruger "stress" til at beskrive en specifik tilstand, som er separat fra for eksempel angst eller travlhed, mens andre i højere grad bruger ordet som en slags paraplybegreb. På tværs af studerende kan det "at være stresset" dække over forskellige oplevelser af blandt andet at føle sig travl, syg og eller nervøs op til eksamen. Nogle studerende beskriver travlhed blandt studerende som en kropsligt erfaret "normaltilstand", mens andre oplever at udsagn om at være stresset er udtryk for en sproglig norm, der i bestemte studiekulturer karakteriserer de "gode" eller "rigtige" studerende.

De studerendes fortællinger om, hvad der stresser dem, knytter sig både direkte og indirekte til deres praksis som studerende. Det kan opleves som stressende, når krav og forventninger på studiet til for eksempel undervisningssessioner og eksamen er meget høje eller uklare, fordi det kan føre til store arbejdsbyrder eller uvished. Studerendes oplevede årsager til stress er imidlertid andet og mere end de krav og forventninger, de møder på

uddannelsesinstitutionen. Hverdagsoplevelser med, og overvejelser om, usikker økonomi, bolig-situation, studiejob, uvished om fremtiden, normer for et bestemt ungdomsliv og sociale forventninger fra familie og venner kan også opleves som stressende. Nogle af disse oplevelser kan ses som udtryk for at være et bestemt sted i sin livsbane og/eller være en del af en bestemt generation. Andre kan ses som mere direkte forårsaget af at være studerende frem for at være i arbejde, for eksempel oplevelsen af usikker økonomi, eller oplevelsen af at skulle have et bestemt studiejob som en nødvendighed for senere jobmuligheder. Flere af de studerende beskriver den samlede sum af disse krav og forventninger i hverdagen som det, der stresser dem. Studerendes forbinder således "stress" med mange forskellige oplevelser, og oplevede årsager kan ikke tydeligt adskilles i studie-relaterede og ikke-studierelaterede betingelser. "Stress" bliver således en slags tom betegnelse, der potentielt dækker over mange forskellige oplevelser blandt studerende, og studerendes udsagn om at opleve stress må fortolkes inden for deres sociale og sproglige kontekst.

Diskussion

At "stress" kan have mange potentielle betydninger, får konsekvenser for de evalueringer af studiemiljøer, hvori studerendes oplevelser med stress undersøges via spørgeskemaspørgsmål med lukkede svarkategorier og spørgsmålsformuleringer, der afhænger af de studerendes fortolkninger af "stress". I det følgende diskuteres implikationerne af de analytiske fund for evalueringer af studiemiljøet fra to perspektiver: Et perspektiv på studiemiljøundersøgelser som anvendelsesorienterede evalueringer, og et perspektiv på studiemiljøundersøgelser som praksisser med konstitutive effekter.

Udfordringer ved "stress" som mistrivselindikator

I et anvendelsesorienteret evalueringsperspektiv kan studiemiljøundersøgelser betragtes som en

metode til systematisk indsamling af data, på baggrund af hvilken universitetet foretager en vurdering af studiemiljøet (M. Andersen, Wahlgren, & Wandall, 2021). Anvendelsen af spørgeskemaer som undersøgelsesmetode indebærer her den antagelse, at der eksisterer en virkelighed uafhængigt af undersøgelsesmetoden. Spørgsmålene om stress har til formål at afdække denne virkelighed ved at registrere om og i hvor høj grad, studerende oplever at være stressede "i forbindelse med studiet". Denne artikels analyse tydeliggør, at de studerende vil tolke disse spørgsmål forskelligt, idet de både tillægger "stress" mange forskellige betydninger og fordi oplevelser med stress ikke entydigt kan afgrænses til enten at være eller ikke at være "i forbindelse med studiet". Samtidigt bruger nogle studerende "stress" bredt som paraplybegreb, mens andre anvender det i en mere smal forstand. Dermed bør resultaterne af studiemiljøundersøgelserne ikke tolkes entydigt.

At spørgeskemaspørgsmålene om stress ikke kan tolkes entydigt får betydning for deres validitet som indikatorer for studietrivsel. Hvis indikatorers målingsvaliditet defineres ved, at de meningsfuldt indfanger det koncept, de skal afdække (Adcock & Collier, 2001), er der imidlertid flere årsager til, at det er vanskeligt at vurdere spørgsmålenes målingsvaliditet. Det er således uklart, præcist hvad det er for et fænomen, spørgsmålene om stress skal fungere som indikator for: Hvis stress er indikator for mistrivsel, hvordan defineres i så fald den mistrivsel, studiemiljøundersøgelserne skal undersøge? Denne pointe står i forlængelse af, at "trivsel" også i universiteternes rammekontrakter med Uddannelses- og Forskningsministeriet kan betegnes som et uklart defineret begreb (Philipsen, 2022).

Tidligere undersøgelser peger på, at nogle unge oplever at være pressede og at skulle gennem uddannelsessystemet med høj hastighed (Katznelson et al., 2022; Katznelson et al., 2021; Sarauw & Madsen, 2020). Disse pointer understøtter, at det kan være relevant for universiteterne at forholde sig til oplevelsen af hastighed og præstationspres, hvis universiteterne skal undersøge, om studerende trives på uddannelsen. Spørgsmålet er

imidlertid, om og hvordan oplevelser med stress meningsfuldt kan fungere som indikator for disse aspekter af studiemiljøet – og om det disse udfordringer, universiteterne ønsker at undersøge, når de undersøger studietrivsel.

Konstitutive virkninger af "stress" som mistrivselindikator?

Studiemiljøundersøgelserne kan, ud over at betragtes som redskaber til systematisk dataindsamling, også betragtes som organisatoriske redskaber med en række konstitutive virkninger gennem deres måder at etablere bestemte virkeligheder (Dahler-Larsen, 2022). Selve inddragelsen af stress som en mistrivselindikator er således med til at etablere en virkelighed, hvor stress blandt studerende kategoriseres som et trivselsproblem, der skal håndteres af uddannelsesinstitutionen. Når stress undersøges som et paraplybegreb med mange potentielle betydninger, ansvarliggøres uddannelsesinstitutionerne potentielt for mange forskellige oplevelser og tilstande blandt de studerende. Det, der i studiemiljørapporterne vil fremstå som oplevet stress, dækker således potentielt også oplevelser af travlhed, som ikke nødvendigvis skyldes betingelserne på studiet; oplevelser af uvished, der er en uundgåelig del af læreprocesser og/eller midlertidige kropslige tilstand af stress, der kan betragtes som "almindelig" nervøsitet forud for eksamen. Denne artikels empiri viser, at nogle studerende oplever fysiske symptomer på sygdom i perioder med et højt arbejdspress, og at det derfor kan være relevant for universiteternes at undersøge oplevelser af arbejdspress som et aspekt af studietrivsel. Nuværende evalueringspraksisser har imidlertid potentiale til at ansvarliggøre universiteterne for en række oplevede symptomer, som ikke nødvendigvis skabes af eller bedst løses inden for uddannelsesinstitutionernes rammer.

Konklusion

Flere studiemiljøundersøgelser viser, at en stor andel af universitetsstuderende oplever stresssymptomer i forbindelse med deres studie. Spørgsmålene om oplevet stress er inkluderet i studiemiljøundersøgelserne som en indikator for studerendes mistrivsel, men artiklens analyse viser, at disse fund ikke bør fortolkes entydigt som udtryk for mistrivsel. Udsagn om at være stresset kan betyde både oplevelsen af travlhed, oplevelsen af at være syg og oplevelsen af "god stress" før eksamen. Nogle studerende oplever travlhed som en slags normaltilstand blandt studerende, og studiet kan opleves som stressende, når der stilles mange eller høje krav, eller når det er usikkert, hvornår noget er "godt nok". De studerende har imidlertid også række oplevelser med stress, som ikke er direkte knyttet til krav og forventninger fra uddannelsesinstitutionen. Dette gælder blandt andet oplevelsen af en usikker økonomi og bolig-situation, studiejob, sociale forventninger fra venner og familie, normer for et særligt ungdomsliv, oplevelsen af en uvis fremtid og uvished om, hvad der kræves ud over studiet for at få (det rigtige) job efter studiet. Disse krav og forventninger er på forskellige måder sammenfiltrede i livet som studerende, og for flere er det den samlede mængde af krav og forventninger i hverdagen, der opleves som stressende. Nogle studerende beskriver desuden, hvordan det at være stresset kan ses som en sproglig norm, der karakteriserer den "gode" eller "rigtige" studerende. Samlet betyder det, at oplevelser med stress ikke nødvendigvis er udtryk for mistrivsel, og at oplevelser med stress ikke nødvendigvis er entydigt forårsaget af betingelser på eller uden for studiet. Dette har konsekvenser for studiemiljøundersøgelser, der anvender spørgeskemaspørgsmål om oplevet stress som mistrivselindikator, idet oplevet stress ikke nødvendigvis kan fortolkes som udtryk for mistrivsel på studiet.

Referencer

- Adcock, R., & Collier, D. (2001). Measurement Validity: A Shared Standard for Qualitative and Quantitative Research. *American Political Science Review*, 95(3), 529-546. doi:10.1017/S0003055401003100
- Andersen, M., Wahlgren, B., & Wandall, J. (2021). *Evaluering af læring, undervisning og uddannelse* (2 ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Andersen, P. Ø. (2011). *Pædagogikken i evalueringssamfundet*: Hans Reitzels Forlag.
- Andersen, S. H., Ladenburg, J., & Dyssegaard, P. S. (2020). *Danskernes mentale sundhed - udvikling, baggrund og konsekvenser*. Retrieved from <https://rockwoolfonden.dk/udgivelser/danskernes-mentale-sundhed/>
- AU. (2017). *Studiemiljø 2017. Undersøgelse af studiemiljøet ved Aarhus Universitet*. Retrieved from http://studerende.au.dk/fileadmin/www.au.dk/studmiljo/2017_-_ny/SMU2017._Rapport_nr._1._Hovedrapport_for_Aarhus_Universitet__endelig_.pdf
- AU. (2022). Opfølgningen på Studiemiljøundersøgelsen 2020 er i gang. Retrieved from <https://studerende.au.dk/studieundersogelse/studiemiljo2020>
- Bakker, A. B. D., Evangelia. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. doi:10.1108/02683940710733115
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi:10.1016/j.jad.2014.10.054
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219-234. doi:10.1177/1468794112468475
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., & Terry, G. (2019). Thematic Analysis. In P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences* (pp. 843-860). Singapore: Springer Nature.
- Breedlove, S. M., & Watson, N. V. (2013). *Biological psychology: an introduction to behavioral, cognitive, and clinical neuroscience* (7 ed.): Sinauer Associates, Inc.
- Cooper, C. L., & Dewe, P. (2008). *Stress: A Brief History*: Wiley Blackwell.
- Dahler-Larsen, P. (2022). "Ingen kan sige sig fri" - en begrebshistorie om konstitutive virkninger. *Cepra-triben*, 28, 4-28. doi:<https://doi.org/10.17896/UCN.cepra.n28.465>
- Denovan, A., Dagnall, N., Dhingra, K., & Grogan, S. (2019). Evaluating the Perceived Stress Scale among UK university students: implications for stress measurement and management. *Studies in Higher Education*, 44(1), 120-133. doi:10.1080/03075079.2017.1340445
- DTU. (2018). *DTU Studiemiljøhandlingsplan 2019-2021*. Retrieved from <https://www.dtu.dk/uddannelse/studieliv/campusliv/dtu-udvikler-studiemiljoet/dtu-studiemiljoundersogelsen>
- DTU. (2021). *DTU Studiemiljørapport 2021*. Retrieved from <https://www.dtu.dk/uddannelse/studieliv/campusliv/dtu-udvikler-studiemiljoet/dtu-studiemiljoundersogelsen>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical

- Students. *Academic Medicine*, 81(4), 354-373.
doi:10.1097/00001888-200604000-00009
- EVA. (2019). *Følelsen af stress blandt studerende* (978-87-7182-314-1). Retrieved from <https://www.eva.dk/videregaaende-uddannelse/foelelsen-stress-blandt-studerende>
- Fisher, S. (1994). *Stress in academic life: The mental assembly line*: Open University Press.
- Görlich, A., Pless, M., Katznelson, N., & Graversen, L. (2019). *Ny udsathed i ungdomslivet* (1 ed.): Hans Reitzel.
- Haldorsen, H., Bak, N. H., Dissing, A., & Petersson, B. (2014). Stress and symptoms of depression among medical students at the University of Copenhagen. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(1), 89-95.
doi:10.1177/1403494813503055
- Harkness, K. L., & Hayden, E. P. (2020). Introduction. In *The Oxford handbook of stress and mental health* (pp. xvi-6): Oxford University Press.
- Jacobsen, B., & Nørup, I. (2020). Young people's mental health: Exploring the gap between expectation and experience. *Educational Research*, 62(3), 249-265.
doi:10.1080/00131881.2020.1796516
- Katznelson, N., Görlich, A., & Pless, M. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering*: Aalborg Universitetsforlag.
- Katznelson, N., & Louw, A. V. (2018). *Karakterbogen: Om karakterer, læring og elevstrategier i en præstationskultur*. (1 ed.): Aalborg Universitetsforlag.
- Katznelson, N., Pless, M., Görlich, A., Graversen, L., & Sørensen, N. B. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2, 83-103.
doi:10.18261/ISSN.2535-8162-2021-02-01
- KU. (2019). *Studiemiljøundersøgelse 2019*. Retrieved from https://uddannelseskvalitet.ku.dk/kvalitetssikring/statistik-og-ledelsesinformation/studiestatistik---undersoegelser_grid/studiemiljoeundersoegelse-2019_2/
- KU. (2020). Nye handleplaner har fokus på trivsel, stress og det gode studiemiljø. Retrieved from https://uddannelseskvalitet.ku.dk/kvalitetssikring/statistik-og-ledelsesinformation/studiestatistik---undersoegelser_grid/fra-ledelsen/
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *InterView: introduktion til et håndværk* (3 ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer Publishing Company.
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
doi:10.1177/1469787413514651
- Lyrakos, D. G. (2012). The Impact of Stress, Social Support, Self-Efficacy and Coping on University Students, a Multicultural European Study. *Psychology*, 2(2), 143-149.
doi:10.4236/psych.2012.32022
- McNamara, S. (2000). *Stress in young people: what's new and what can we do?*: Continuum.
- Mørch, S., Pultz, S., & Stroebaek, P. (2018). Strategic self-management: the new youth challenge. *Journal of Youth Studies*, 21, 422-438.
doi:10.1080/13676261.2017.1385747
- Philipsen, T. S. (2022). Trives trivsel i målstyringen af universiteterne? , 1, 117-124.
doi:<https://doi.org/10.7146/djes.v1i1.132588>
- Pike, K. L. (1967). Etic and emic standpoints for the description of behavior. In *Language in relation to a unified theory of the structure of human behavior* (pp. 37-72). Berlin, Boston: Mouton & Co.
- Pillay, A. L., & Ngcobo, H. S. B. (2010). Sources of stress and support among rural-based first-year university students: an exploratory study. *South African Journal of Psychology*, 40(3), 234-240.
doi:10.1177/008124631004000302
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2018). An exploratory study of students' weekly

stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 61-75. doi:10.1177/1469787417731194

Robinson, O. C. (2014). Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25-41. doi:10.1080/14780887.2013.801543

Sarauw, L. L., & Madsen, S. R. (2017). Risikonavigation i fremdriftsstormen - når studerende oversætter fremdriftsreformen ud fra nye risikologikker. *Dansk Universitetspædagogisk Tidsskrift*, 12(22), 141-152.

Sarauw, L. L., & Madsen, S. R. (2020). Higher education in the paradigm of speed. Student perspectives on the risks of fast-track degree completion *Learning and Teaching*, 13(1), 1-23. doi: 10.3167/latiss.2020.130102

SDU. (2019). *Studiemiljøundersøgelsen 2021*. Retrieved from https://mitsdu.dk/da/mit_studie/bachelor/statskundskab/studieliv/studieundersoegelser/studiemiljoeundersoegelsen

Simonelli-Muñoz, A. J., Balanza, S., Rivera-Caravaca, J. M., Vera-Catalán, T., Lorente, A. M., & Gallego-Gómez, J. I. (2018). Reliability and validity of the student stress inventory-stress

manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students. *Nurse Education Today*, 64, 156-160. doi:10.1016/j.nedt.2018.02.019

Sundhedsstyrelsen. (2022). *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. Retrieved from <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2022/Danskernes-sundhed>

UFM. (2022a, 17/06 2022). Danmarks Studieundersøgelse, 2021. Retrieved from <https://ufm.dk/uddannelse/statistik-og-analyser/dkstudieundersoegelse>

UFM. (2022b). Universiteternes strategiske rammekontrakter 2022-2025. Retrieved from <https://ufm.dk/uddannelse/videregaende-uddannelse/universiteter/styring-og-ansvar/strategiske-rammekontrakter/strategiske-rammekontrakter-universiteter>

Undervisningsmiljøloven, LBK nr 316 af 05/04/2017 C.F.R. (2017).

You, M., Laborde, S., Dosseville, F., Salinas, A., & Allen, M. S. (2020). Associations of chronotype, Big Five, and emotional competences with perceived stress in university students. *Chronobiology International*, 37(7), 1090-1098. doi:10.1080/07420528.2020.1752705

Abstract

In recent years, several Danish universities' student environment surveys have indicated widespread stress among students. This article investigates potential interpretations of these findings through a qualitative study of university students' experiences with stress. The study is based on 12 individual interviews and examines differences, similarities, and nuances in university students' experiences with stress through a thematic analysis. Stressful experiences are linked to various demands and expectations in students' everyday lives, which are both directly and indirectly linked

to the fact that they are students. Statements about being stressed have several potential meanings (busyness, illness, nervousness) and are, to some, considered a normative way of expressing seriousness about one's studies. Hence, student environment survey results potentially cover a wide range of experiences and not necessarily illbeing. Based on these findings, the article discusses the opportunities for and potential consequences of using "stress" as an indicator of illbeing in student survey.