



Stressenkäten

Ett samarbete mellan Juridiska föreningen
& Feministiska Juriststudenter



2019-11-20

En sammanfattning av rapportens centrala delar

Följande dokument är ett urval av den statistik som stressenkäten ger uttryck för samt våra slutsatser utifrån denna. Syftet är att ge ett mer lättillgängligt material inför panelsamtalet. För fördjupning hänvisas läsaren till refererade avsnitt i rapporten.

Seminarieundervisning och närvarokrav

- *Seminariet som undervisningsform.* Seminarieundervisningen skattas på samtliga kurser högt av studenterna, vilket tyder på att seminarierna är en generellt uppskattad undervisningsform (avsnitt 2.6.1.1). Studenter som är stressade varje dag uppger dock i lägre grad att seminarierna hjälper dem att ta till sig materialet (2.6.1.5). *Vår slutsats:* stress påverkar upplevd och/eller faktisk förmåga att ta till sig undervisningen.
- *Frånvarotillfällen och kompletteringsuppgifter.* På T3 och T5 tycker en klar majoritet (kring 80 %) att antalet tillåtna frånvarotillfällen är för få (2.4.1.1). Kompletteringsuppgiften på T5 står ut då 80 % av studenterna tycker att den är för omfattande (2.4.3.1). Studenter med psykisk ohälsa är överrepresenterade bland de som tycker att antalet frånvarotillfällen är för få respektive att kompletteringsuppgifterna är för omfattande (2.4.2.3 och 2.4.3.4). *Vår slutsats:* bristande flexibilitet kring frånvaro samt omfattande kompletteringsuppgifter bidrar till stress, personer med psykisk ohälsa är särskilt utsatta.

Genus och bakgrund

- *Stress kopplat till kön.* Mer än dubbelt så stor andel av de kvinnliga studenterna uppger att de känner sig stressade över sina studier varje dag under innevarande termin (ca 40 % jämfört med mindre än 20 % av de manliga studenterna) (2.5.1.4). *Vår slutsats:* kön har betydelse för upplevd stress.
- *Föräldrars akademiska bakgrund.* En större andel av studenter med minst en förälder med examen från universitet eller högskola uppger att de känner sig stressade över sina studier varje dag (2.5.1.8).

Sysselsättning vid sidan av studierna

- *Arbete vid sidan av studierna.* Bland studenter som arbetar upp till 10 timmar/vecka uppger närmare 40 % att de har känt sig stressade över sina studier varje dag under innevarande termin. Mindre än 30 % av de studenter som jobbar 11–20 timmar/vecka uppger dock att de känt sig stressade varje dag, vilket är en lägre andel än de som inte arbetar alls (2.5.1.11). *Vår slutsats:* arbete vid sidan av studierna har (möjligen) en viss negativ inverkan på upplevd stress.



Stressenkäten

Ett samarbete mellan Juridiska föreningen
& Feministiska Juriststudenter



2019-11-20

- *Ideellt engagemang vid sidan av studierna.* Förvånande nog är de studenter som inte är engagerade alls mer stressade än studenter som är engagerade. Icke engagerade uppger i högre utsträckning att de är stressade varje dag (40 % av studenterna, jämfört med ca 30 % hos de som lägger upp till 10 timmar/vecka på engagemanget och strax under 40 % hos de som lägger 11–20 timmar/vecka) (2.5.1.12). *Vår slutsats:* ideellt engagemang, i en lagom omfattning, kan ha en positiv inverkan på stress.
- *Dubbelläsning.* Studenter som läser kurser utöver juristutbildningen uppger i lägre utsträckning att de känt sig stressade över sina studier innevarande termin såväl varje dag som någon gång i veckan. De uppvisar därmed lägre nivåer av stress överlag (2.5.1.16). *Vår slutsats:* att läsa kurser parallellt med juristprogrammet bidrar inte till ökad stress.

Disponering av studietid

- *Timmar nedlagd på studierna per vecka.* Studenter som lägger färre än 25 timmar i veckan känner sig minst stressade över sina studier (20 % uppger sig vara stressade varje dag). Studenter som studerar 36-45 timmar i veckan är mest stressade (ca 40 % uppger att de är stressade varje dag). Bland de som studerar 46 timmar eller mer uppger knappt 10 % att de är stressade varje dag (2.5.1.14). *Vår slutsats:* det går inte att dra några tydliga slutsatser mer än att studenter som studerar minst antal timmar i veckan förvånande nog känner sig minst stressade.
- *Studier på helger.* Sambandet mellan att studera på helgerna och nivå av stress är tydligt: De studenter som studerar på helgerna uppger i högre utsträckning att de känt sig stressade över sina studier varje dag (2.5.1.15).

Utbrändhet och benägenhet att söka hjälp

- *Symptom på utbrändhet.* Ju oftare studenterna uppger att de är stressade, desto fler symptom på utbrändhet uppger de. Av de studenter som känt sig stressade varje dag uppger 90 % att de upplevt fler än 5 symptom (2.5.1.17). Ju högre grad studenterna har rankat sin stress till, desto fler symptom på utbrändhet uppger de (2.5.3.1). Våra siffror visar att ca 44 % av de tillfrågade hade fler än 9 symptom på utbrändhet ca 71 % hade 6 symptom eller fler. *Vår slutsats:* symptom på utbrändhet är utbrett bland studenterna. Studenter som ofta och/eller i hög grad känner sig stressade löper stor risk att drabbas av dessa symptom.
- *Benägenhet att söka hjälp.* De allra flesta av de stressade studenterna (ca 60 %) har inte sökt någon hjälp för sin stress utanför institutionen. Bland de som har sökt hjälp har nästan lika många sökt hjälp hos studenthälsan som hos vårdcentral (2.3.1). Runt 80 % av de som sökt hjälp uppger att de upplevt fler än 9 symptom på utmattningssyndrom. Av de studenter som inte har sökt hjälp alls har strax under 50 % upplevt mer än 9 symptom på utmattningssyndrom (2.3.1.2). *Vår slutsats:* studenter söker inte hjälp i den utsträckning som behövs.



Stressenkäten

Ett samarbete mellan Juridiska föreningen
& Feministiska Juriststudenter



2019-11-20

Skillnader mellan terminskurserna

- *Hur ofta studenterna upplever stress.* Studenter på terminskurs 1 (T1), terminskurs 3 (T3) och terminskurs 5 (T5) uppger i högre utsträckning att de är stressade varje dag än studenter på övriga kurser (2.5.1.1). *Vår slutsats:* något i dessa terminers utformning bidrar till högre grader av stress hos studenterna
- *Hur studenterna har upplevt arbetsbördan under terminen.* Studenterna på terminskurs 3 (T3) och terminskurs 6 (T6) uppger i högre utsträckning att arbetsbördan är för hög (2.7.1.1). Hög arbetsbörda är generellt korrelerad med högre nivåer av stress (2.7.1.6). *Vår slutsats:* en hög arbetsbörda behöver inte alltid bidra till mer stress. Vi tror att utformningen av kursen har betydelse.
- *Om studenterna har tillräckligt med tid att förbereda seminarier.* Studenterna på terminskurs 3 (T3) och terminskurs 5 (T5) uppger i högst utsträckning att de inte har tillräckligt med tid för att förbereda seminarier (2.7.4.1). Att inte uppleva sig ha tillräckligt med tid till seminarieförberedelser är generellt korrelerat med högre nivåer av stress (2.7.4.5). *Vår slutsats:* detta skulle kunna vara en förklaring till att T5, en termin med låg upplevd arbetsbörda, ändå har höga nivåer av stress.
- *Timmar nedlagda på studier per vecka.* Studenterna på terminskurs 4 (T4) uppger att de lägger ner det största antalet studietimmar, följt av studenterna på terminskurs 3 (T3) (2.7.6). *Vår slutsats:* varken upplevd arbetsbörda eller stress verkar ha något direkt samband med hur mycket tid en kurs faktiskt kräver.

Tendenser i fritextsvaren

- *Betyg.* Betyg och betygshets uppges vara en stor källa till stress. Betygsskalan som sådan uppges vara en källa till stress, bland annat då prestationer i form av betyg har en så stark koppling till arbete efter studierna.
- *Terminstentor.* Själva konceptet med stora tentor är något som skapar stress. Dels på grund av dess betydelse för studenternas betyg och dels eftersom dess utformning i sig kan vara oroframkallande. Med det senare avses att en tenta inte kan ta upp allt som har tagits upp under en termin utan att ett fåtal moment blir direkt avgörande. Exempelvis används ”allt hänger på en dag” och liknande formuleringar.
- *Skrivuppgifter.* Skrivuppgifterna omnämns på en rad ställen i fritextsvaren. Detta motiveras ofta med att studenterna är osäkra på vilka förväntningar som de har på sig när det kommer till författande av PM.
- *Terminskurs 3.* Terminskurs 3 omnämns som särskilt stressande, framförallt på grund av kopplingskravet. Ett par studenter anger också att själva upplägget på terminen inte är hållbart. De anför att de tre rättsområdena är så pass skilda att de inte bör tentas av



Stressenkäten

Ett samarbete mellan Juridiska föreningen
& Feministiska Juriststudenter



2019-11-20

tillsammans. Andra trycker på att studietakten är mycket hög i förhållande till andra terminskurser.

- *Studiemiljö.* Studenterna upplever att studieplatserna är för få och att lokalerna inte är tillräckliga vad gäller dess fysiska utformning. Det anges dock inte uttryckligen som något stressmoment, utan mer irritation från studenterna. Dålig luft, för få studieplatser och grupprum är några av de synpunkter som särskilt lyfts fram. Även juridiska biblioteket lyfts fram och beskrivs i allmänna ordalag som en dålig studiemiljö.