



## Etude longitudinale ETUDIANT-ES Vague 2022 (n=1'005)

# Qu'est-ce qui procure du stress chez les étudiant-es ?

## Mise en évidences des diverses sources de stress

En 2022, l'Observatoire de la vie étudiante a envoyé un questionnaire aux étudiant-es afin de mieux connaître leurs conditions de vie et d'études.

Cette enquête Longitudinale ETUDIANT-ES reprend la majorité des thématiques des années précédentes, ajoutant à celles-ci des questions liées au stress, à la diversité, à l'intégration et aux relations sociales des étudiant-es, élaborées en collaboration avec le service égalité & diversité de l'UNIGE.

L'enquête a été envoyée par courrier à 3'206 étudiant-es immatriculés à l'UNIGE en études de base (Bachelor et Master), entrant pour la première fois à l'UNIGE en automne 2021. 3'164 étudiant-es ont reçu un questionnaire papier. 1'005 étudiant-es l'ont complété, ce qui donne un taux de réponse de 32%.

OVE – Octobre 2022

---

## Les résultats en BREF...



Les facteurs qui provoquent le plus **souvent** du stress sont avant tout **liés aux études**. Ceux qui provoquent le plus **rarement** du stress sont liés aux **relations sociales, à la santé et aux conditions de vie matérielle**.



Le niveau de stress que procurent les divers aspects proposés diverge selon la **faculté**



Le **niveau de préparation des études secondaires** à l'entrée à l'université est négativement lié au stress



Les étudiant-es **bien intégré-es** à l'UNIGE subissent du stress moins souvent que les autres



Les étudiant-es en **bachelor** ressentent plus "souvent" du stress pour les examens que les masters



Les étudiant-es en **Médecine** ressentent davantage de stress pour la majorité des facteurs



Les étudiant-es en **SDS** et **FTI** sont moins à ressentir "souvent" du stress



Il existe une **accumulation de divers stress**. Certain-es étudiant-es accumulent jusqu'à 12 sources de stress. Le taux d'accumulation du stress diverge selon le profil des étudiant-es, ainsi que selon le vécu universitaire



Les étudiant-es **convaincu-es d'avoir choisi la bonne filière d'études** cumulent **moins** que les autres des facteurs de stress



Plus l'étudiant-e cumule des facteurs de stress, plus il est probable qu'il/elle prenne des **produits pour améliorer ses performances pour les examens**



Les étudiant-es qui cumulent beaucoup de facteurs de stress sont aussi ceux/celles qui pensent le plus à **abandonner les études**

## Introduction

Dans l'enquête étudiant-e-s 2022 a été ajoutée une question concernant les facteurs (ou aspects) qui peuvent procurer du stress chez les étudiant-es. Des études démontrent régulièrement que les étudiant-es subissent du stress durant les études, l'UNIGE désirait alors connaître les raisons de ce stress. Dans les prochaines sections, nous mettrons en évidence à quelle fréquence les divers aspects provoquent du stress, et essaierons de comprendre les liens entre le stress et la vie étudiante. Nous montrerons aussi l'importance de prendre en considération l'accumulation des facteurs de stress.

Selon l'enquête 2022 de l'OVE, **près de la moitié des étudiant-es (46%) estiment "bien" ou "très bien" gérer leur stress**. A l'opposé, 54% estiment avoir une "mauvaise" ou "très mauvaise gestion du stress".

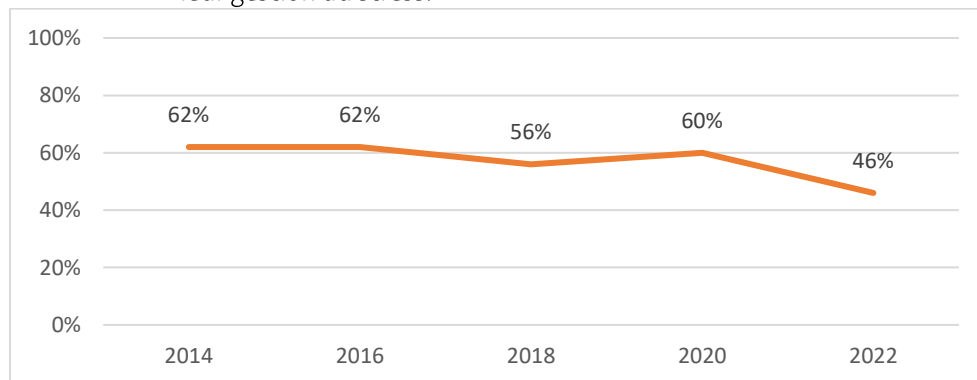
Tableau 1 : Autoévaluation de la gestion du stress.

	Nombre	Pourcentage
Très bonne	96	10 %
Bonne	361	36 %
Mauvaise	381	38 %
Très mauvaise	156	16 %
Total	994	100 %

Source : Enquête longitudinale OVE 2022

En comparaison avec les années précédentes, **l'année 2022 est marquée par une moins bonne autoévaluation de la capacité à gérer le stress**. Cela ne veut pas dire que les étudiant-es sont effectivement plus stressé-e en 2022 que précédemment, mais il semble que leur gestion du stress soit moins bonne.

Graphique 1 : Evolution de la proportion d'étudiant-es qui évaluent de manière "bonne" ou "très bonne" leur gestion du stress.

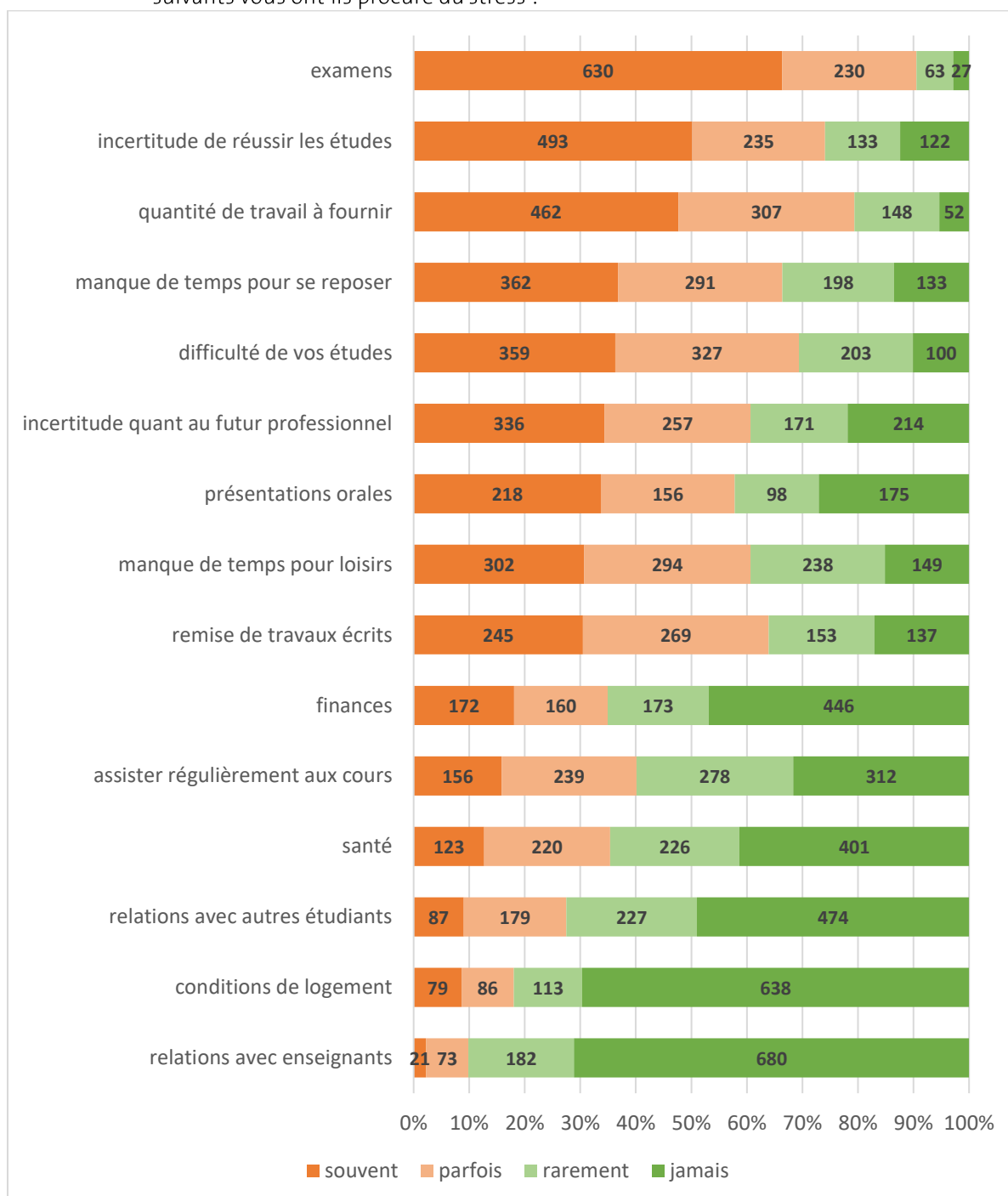


Source : Enquête longitudinale OVE 2022

## Les diverses sources de stress (stresseurs)

Les sources de stress (ou stresseurs) proposées dans l'enquête 2022 regroupent plusieurs aspects de la vie étudiante: Les études (cours, examens, gestion du temps, travail à fournir), l'incertitude (réussite, avenir), l'insécurité (finances, logement, santé, relations sociales). Comme le démontre le Graphique 2 (page suivante), **les facteurs qui provoquent le plus souvent de stress sont avant tout liés aux études. Ceux qui provoquent le moins souvent de stress sont liés aux relations sociales et aux conditions matérielles et de santé.**

Graphique 2 : Réponse à la question Q31 "Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence les facteurs suivants vous ont-ils procuré du stress ?"



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Les **examens provoquent "souvent"** du stress chez plus de 60% des étudiant-es...et uniquement 10% ressentent "rarement" ou "jamais" de stress pour les examens.

**"L'incertitude de réussir les études"** est également une source de stress pour de nombreux-ses étudiant-es. La moitié des répondant-es disent que cela leur provoque "souvent" du stress.

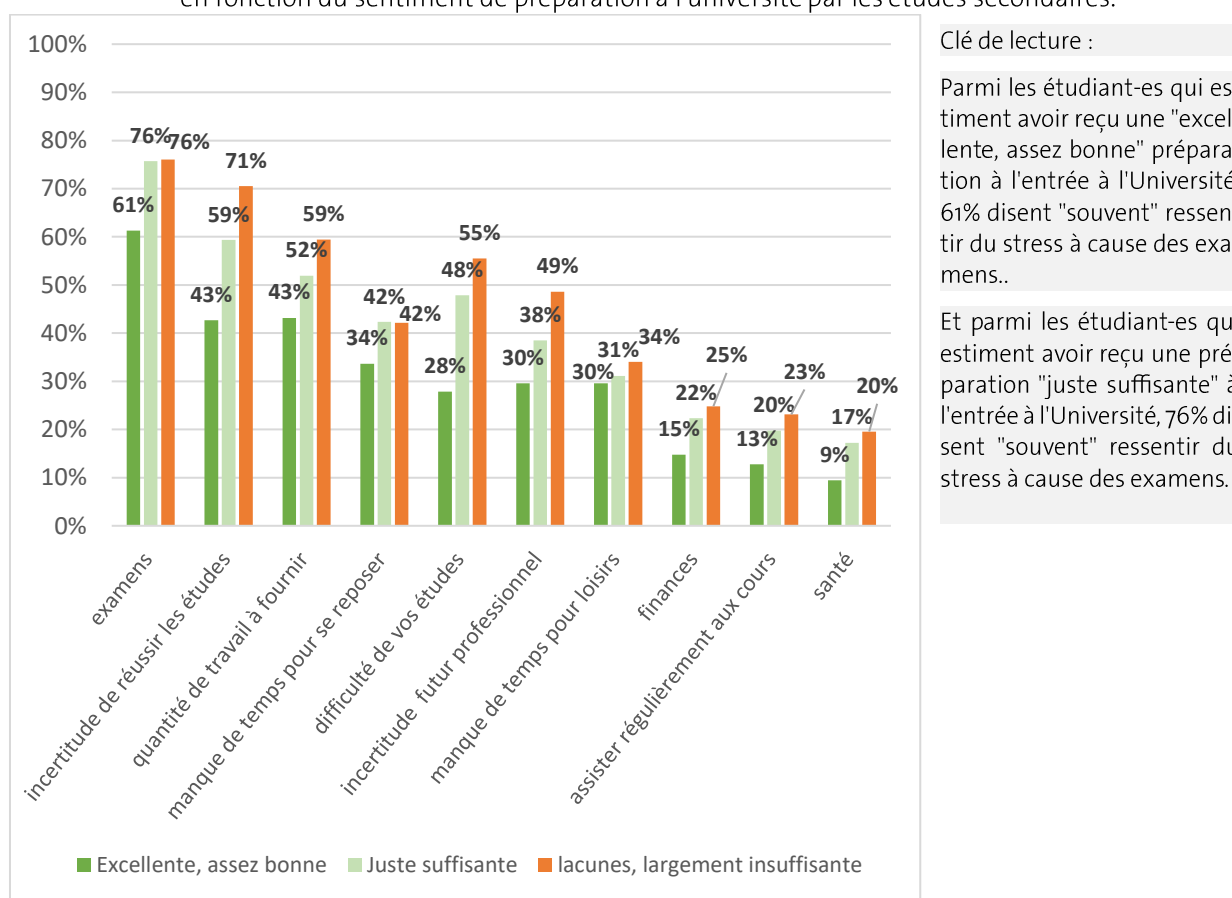
A l'inverse, **"les conditions de logement", "les relations avec les parents/autres étudiant-es" ne sont "jamais" des sources de stress** pour un très grand nombre d'étudiant-es. En résumé, on observe des différences flagrantes selon les facteurs de stress, dont certains ne **sont que très rarement ressentis**.

Les facteurs de stress sont ressentis différemment selon le profil des étudiant-es. Pour certain-es les examens seront les stresseurs les plus importants, pour d'autres, il s'agira de la difficulté des études. Nous ne pouvons ici mettre en évidence toutes les variables associées aux sources de stress, mais nous illustrerons ci-après les quelques thématiques qui présentent une forte corrélation.

Dans l'enquête OVE, une question est formulée ainsi : "Q75. Avez-vous le sentiment que vous études secondaires vous ont globalement bien préparé-e pour débiter vos études actuelles?". **Ce sentiment de préparation des études secondaires est fortement corrélé aux facteurs de stress.** Ainsi, pour la plupart des facteurs de stress, les étudiant-es qui disent que la préparation était "**excellente, assez bonne**", ressentent moins "**souvent**" du stress que les autres. ( graphique 3<sup>1</sup> ).

On remarque surtout une très forte différence de ressenti du stress entre les groupes extrêmes ("excellente, assez bonne", "lacunes, largement insuffisante").

Graphique 3 : Proportion d'étudiant-es ayant dit "souvent" ressentir du stress pour les facteurs ci-dessous, en fonction du sentiment de préparation à l'université par les études secondaires.



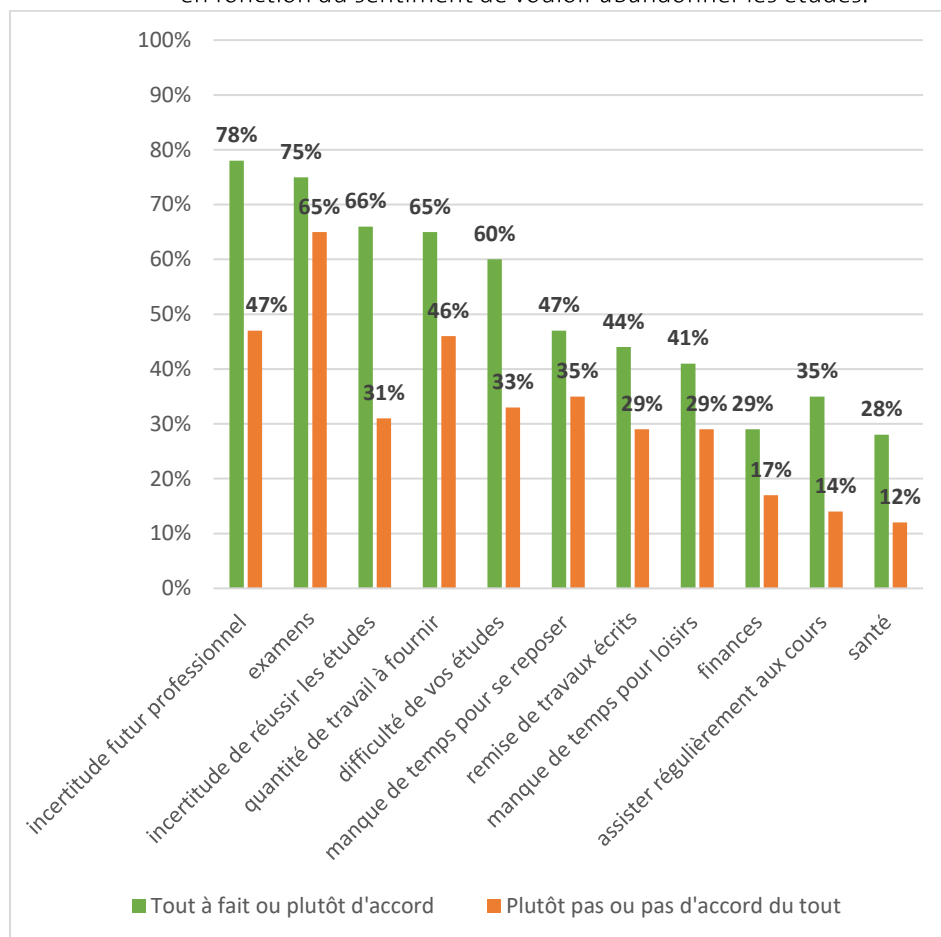
Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Le constat est similaire concernant la corrélation entre les facteurs de stress et le désir d'abandonner les études (graphique 4 de la page suivante). En effet, **les étudiant-es dont les facteurs de stress les impactent "souvent", sont aussi les plus nombreux/ses à penser sérieusement à abandonner leurs études.**

<sup>1</sup> Nous avons illustré uniquement les facteurs de stress qui présentent une corrélation statistiquement significative avec le sentiment de préparation.

Notons que parmi les "tout à fait d'accord ou plutôt d'accord" avec le fait de penser à abandonner les études, le facteur de stress qui est le plus souvent ressenti est "l'incertitude pour le futur professionnel". Ce même facteur était en milieu de classement parmi les étudiant-es qui estimaient avoir une mauvaise préparation des études secondaires.

Graphique 4 : Proportion d'étudiant-es ayant dit "souvent" ressentir du stress pour les facteurs ci-dessous, en fonction du sentiment de vouloir abandonner les études.



Clé de lecture :

Parmi les étudiant-es qui sont "tout à fait d'accord ou plutôt d'accord" d'avoir pensé sérieusement à abandonner les études, 78% disent "souvent" ressentir du stress à cause des examens. 47% subissent ce stress parmi les étudiant-es qui n'ont pas pensé à abandonner les études.

Source : Enquête longitudinale OVE 2022

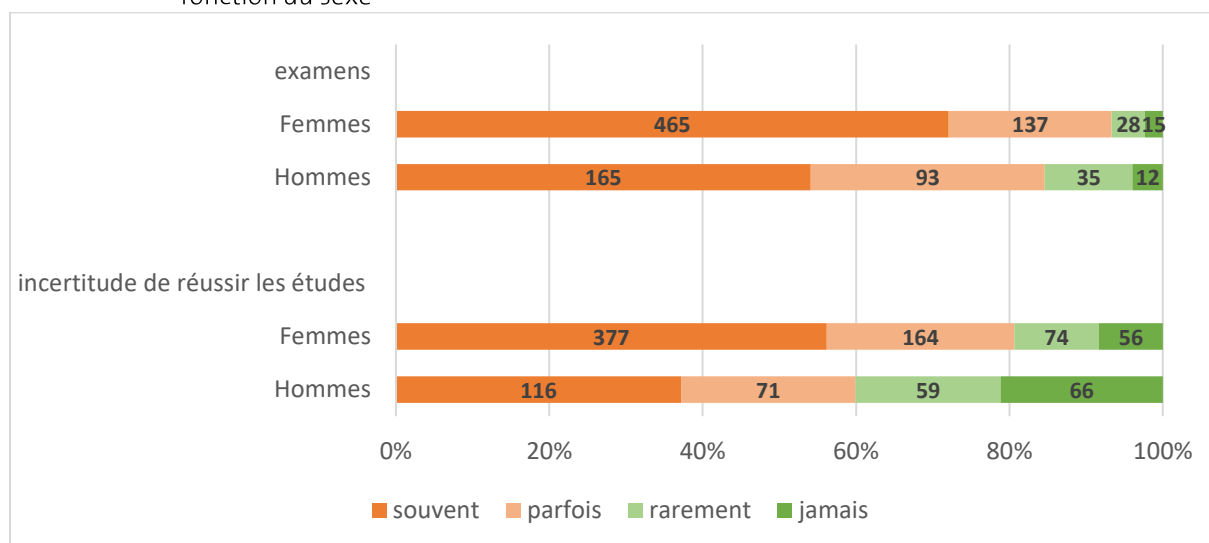
### Focus sur le stress des examens et l'incertitude de réussir ses études

Le stress ressenti par les étudiant-es diverge selon le profil sociodémographique, et ceci pour l'ensemble des 15 facteurs. Il serait trop long d'exposer les résultats de tous ces aspects, c'est pourquoi nous ciblons ceux qui sont les plus souvent ressentis, c'est-à-dire le stress provoqué par les *examens* et celui provoqué par *l'incertitude de réussir ses études*.

Tout d'abord, il y a une différence de ressenti du stress selon le sexe. **Les étudiantes sont proportionnellement plus nombreuses que les étudiants** à affirmer que les *examens* et *l'incertitude de réussir les études* provoquent du stress (voir Graphique 5 de la page suivante)<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Le fait que les femmes sont plus enclines à exposer leurs difficultés que les hommes est un constat que nous retrouvons régulièrement dans nos analyses.

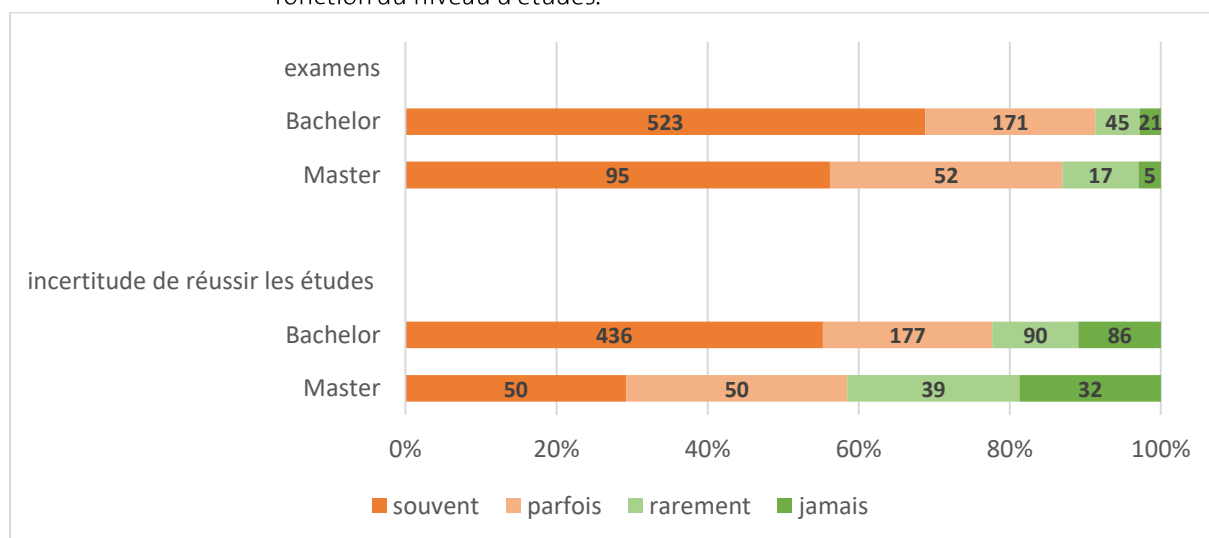
Graphique 5 : Fréquence du stress ressenti à cause des examens / de l'incertitude de réussir ses études, en fonction du sexe



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Le stress provoqué par ces deux facteurs est également ressenti différemment selon le niveau d'études, comme le démontre le graphique 6.

Graphique 6 : Fréquence du stress ressenti à cause des examens / de l'incertitude de réussir ses études, en fonction du niveau d'études.



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

**Les étudiant-es en bachelor affirment plus "souvent" que les autres être affecté-es par le stress des examens et celui provoqué par l'incertitude de réussir ses études.** Cela peut sembler logique, car les étudiant-es inscrit-es en master ont davantage d'expérience de l'université et savent donc mieux à quoi s'attendre. Mais nous verrons par la suite, dans le Graphique 8 que les étudiant-es en master ont la particularité de cumuler davantage de facteurs de stress que les étudiant-es en bachelor.

Notons également que la modalité de réponse "jamais" ne diverge pas selon le niveau d'études en ce qui concerne les *examens*, mais est plus souvent choisie par les étudiant-es de master en ce qui concerne *l'incertitude de réussir les études*.

Les graphiques 7a et 7b mettent en évidence les résultats des réponses à ces deux facteurs de stress selon la faculté. On observe avant tout une différence significative dans la réponse "souvent".

Ainsi, **les étudiant-es en Médecine sont celles et ceux qui disent le plus souvent ressentir du stress lié aux deux aspects précités**. Les étudiant-es en psychologie sont aussi parmi les plus nombreux-ses à affirmer ressentir ces stressseurs.

A l'opposé se trouvent les étudiant-es en **FTI et SDS**. Un peu plus de la moitié affirme ressentir "souvent" le stress lié *aux examens*, et moins de 40% (soit moins de la moitié des étudiant-es en médecine, en proportion), ressentent "souvent" du stress à cause de *l'incertitude de réussir ses études*.

Graphiques 7a et 7b : Fréquence du stress ressenti à cause des examens / de l'incertitude de réussir ses études, en fonction de la faculté d'appartenance.



Source : Enquête longitudinale OVE 2022



## D'autre corrélations

Les sources de stress sont liées de manière statistiquement significative avec de nombreuses autres variables. Nous en énumérons quelques-unes ci-dessous.

Tous les facteurs de stress sont corrélés négativement à la santé mentale<sup>3</sup>. Ainsi, **les étudiant-es qui donnent une évaluation négative des facteurs de la santé mentale sont aussi celles et ceux qui disent le plus "souvent" subir les divers aspects du stress.**



Les étudiant-es qui disent **avoir besoin d'aide pour résoudre un problème de santé** ou pour en parler sont plus nombreux-ses que les autres à **subir "souvent" les divers aspects stress**

Les étudiant-es qui disent "**souvent**" subir le stress à cause...

- ... de la quantité de travail à fournir...
- ...de la difficulté des études...
- ...du manque de temps pour les loisirs...
- ...de la relation avec les étudiant-es ou enseignant-es...
- ...de l'incertitude quant au futur professionnel...

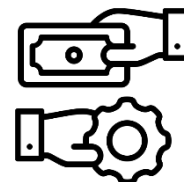


**...recommanderaient moins que les autres l'UNIGE pour son cadre d'études**



Les étudiant-es qui ont **obtenu leur diplôme d'études secondaire hors de la Suisse** sont plus enclins que les autres à être "souvent" stressé-es à cause **des conditions de logement, des finances et de leur futur professionnel**

Les étudiant-es dont **l'activité rémunérée pendant les études est absolument nécessaire sur le plan financier**, affirment plus "souvent" que les autres subir du stress provoqué par leurs **finances, leur santé et leurs conditions de logement.**



<sup>3</sup> Dans ce contexte, la santé mentale est représentée par l'évaluation de la qualité du sommeil, la façon de s'alimenter, la vision de l'avenir, la gestion du stress, la confiance en soi, la fréquence du sentiment d'isolement, de solitude et d'anxiété.

## Accumulation des sources de stress

Le stress peut être provoqué par un facteur unique. Mais, dans le cas de la vie étudiante, le stress peut aussi venir d'une addition de plusieurs facteurs. Les résultats de notre enquête montrent **que le stress chez 76% des répondant-es est "souvent" provoqué par au moins 2 facteurs** (parmi ceux que nous avons proposé). Le maximum de facteurs qui amènent "souvent" du stress, s'élève à 12 (chez moins de 10 étudiant-es).

Notons que chez 14% des répondant-es, aucun facteur provoque "souvent" du stress. 13% des répondant-es ressentent du stress pour 8 à 12 facteurs.

Tableau 2 : Addition du nombre de facteurs qui provoquent "souvent" du stress chez les étudiant-es<sup>4</sup>.

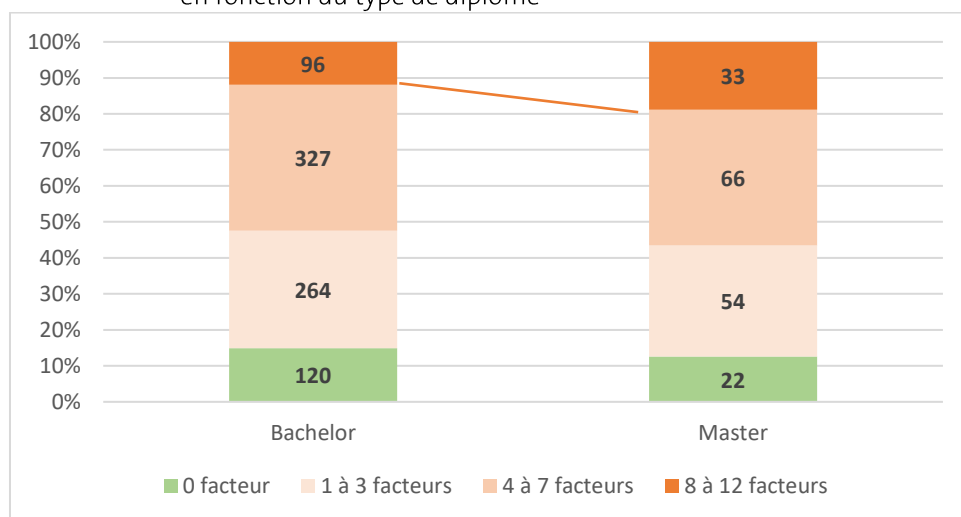
	Nombre	Pourcentage
Aucun facteur de stress	144	14 %
1 à 3 facteurs de stress	327	33 %
4 à 7 facteurs de stress	402	40 %
8 à 12 facteurs de stress	132	13 %
Total	1005	100 %

Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Alors que nous avons vu que les étudiant-es en bachelor sont plus nombreux à indiquer ressentir "souvent" du stress, nous constatons que les **étudiant-es en master cumulent davantage les facteurs de stress.**

Comme le démontre le graphique suivant, 19% des répondant-es de master disent "souvent" ressentir du stress pour 8 à 12 facteurs, alors que la proportion est de 12% pour les étudiant-es en bachelor.

Graphique 8 : Addition du nombre de facteurs qui provoquent "souvent" du stress chez les étudiant-es, en fonction du type de diplôme



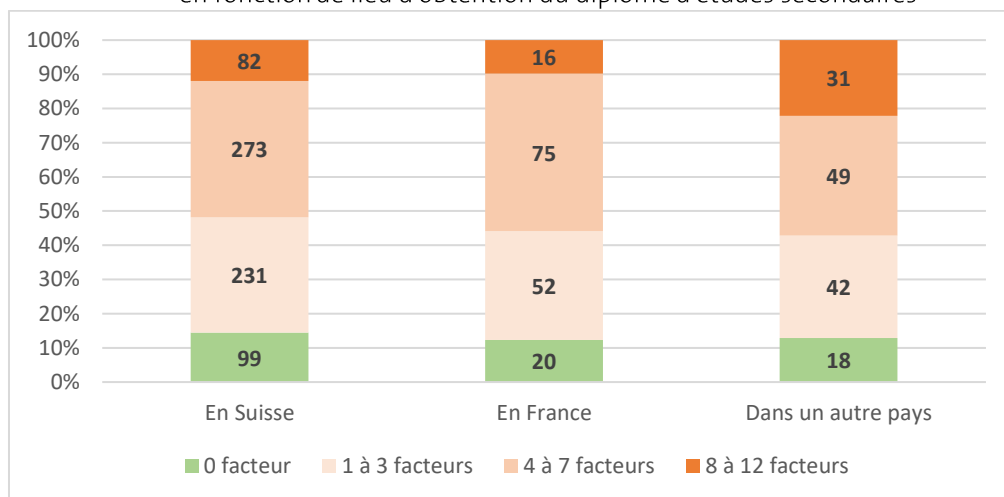
Source : Enquête longitudinale OVE 2022

L'origine géographique, déterminée par le lieu d'obtention du diplôme d'études secondaires, est également associée aux facteurs de stress. De très faibles différences, non significatives, sont présentes entre les étudiant-es ayant obtenu leur diplôme en Suisse et les étudiant-es l'ayant obtenu en France.

<sup>4</sup> Par exemple, 402 étudiant-es ont répondu ressentir "souvent" du stress pour 4 à 7 des facteurs proposés dans le questionnaire.

Par contre, **les étudiant-es qui ont obtenu leur diplôme secondaire dans un autre pays cumulent davantage de facteurs de stress**. Ils/elles sont proportionnellement deux fois plus que les autres à subir "souvent" entre 8 et 12 facteurs de stress. Comme indiqué à la page 9, ces stressseurs sont avant tout liés à la **santé, aux finances et à l'incertitude du futur professionnel**.

Graphique 9 : Addition du nombre de facteurs qui provoquent "souvent" du stress chez les étudiant-es, en fonction de lieu d'obtention du diplôme d'études secondaires

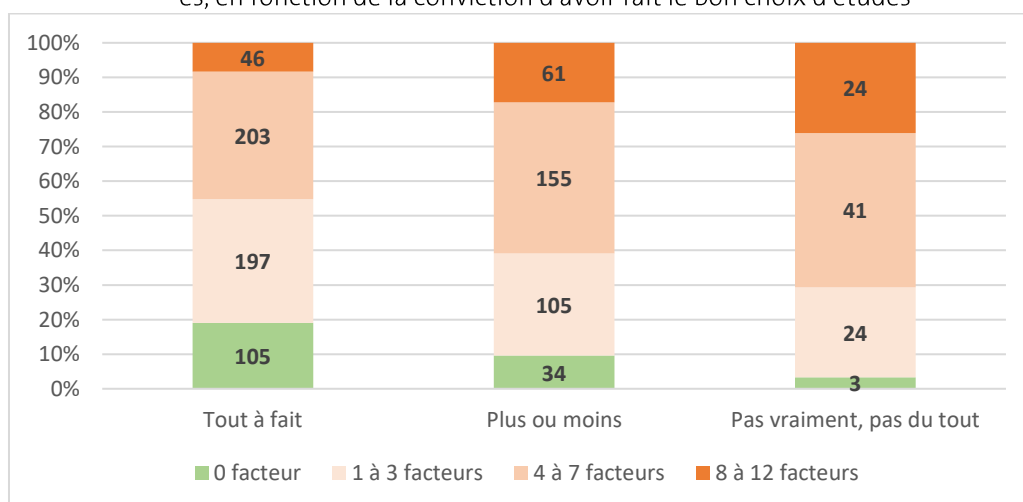


Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Une des variables permettant d'appréhender l'avis des étudiant-es sur leurs études est la conviction d'avoir fait le bon choix. Lorsque nous croisons les réponses avec le nombre de facteurs qui provoquent "souvent" du stress, le lien est flagrant.

**Les étudiant-es qui ne sont pas convaincus d'avoir fait le bon choix d'études, sont aussi celles et ceux qui cumulent plus "souvent" des facteurs de stress.**

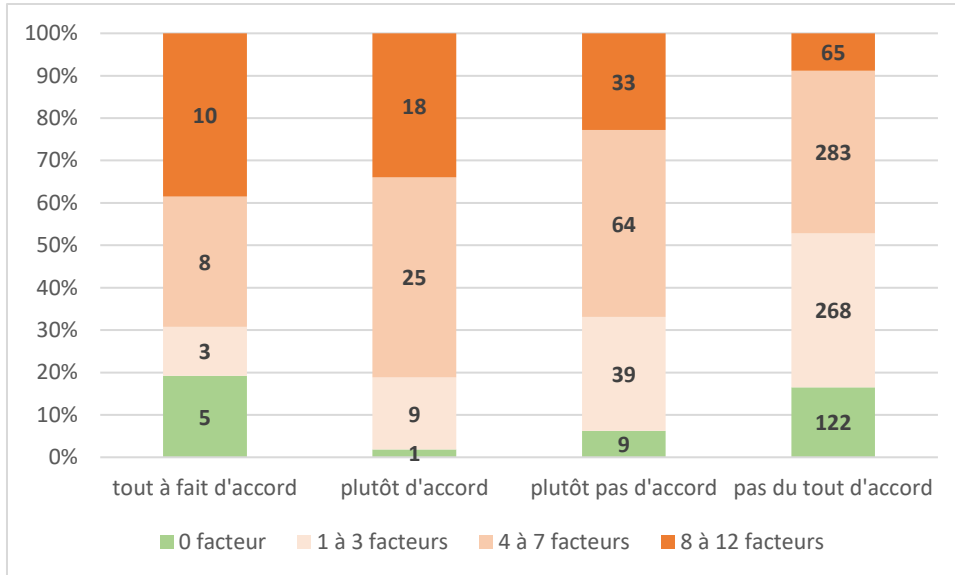
Graphique 10 : Addition du nombre de facteurs qui provoquent "souvent" du stress chez les étudiant-es, en fonction de la conviction d'avoir fait le bon choix d'études



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

**Dans la même optique, les étudiant-es qui cumulent un grand nombre de facteurs de stress sont plus enclins à penser sérieusement à abandonner les études.**

Graphique 11 : Addition du nombre de facteurs qui provoquent "souvent" du stress chez les étudiant-es, en fonction du désir d'abandonner les études

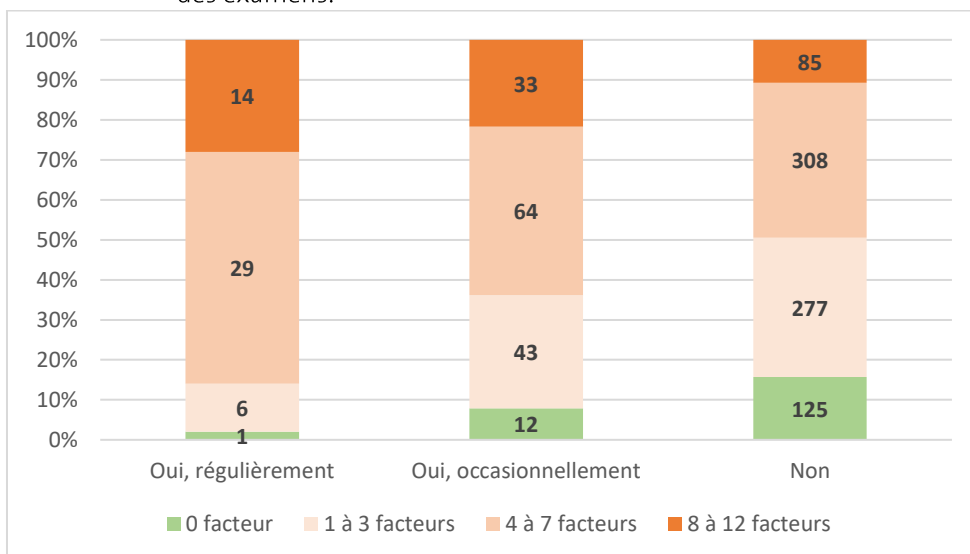


Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Outre le lien entre stress et l'évaluation des études, nous constatons, à travers le graphique suivant, une corrélation avec la prise de substances pour les examens.

**Les étudiant-es qui cumulent les facteurs de stress sont proportionnellement plus nombreux-ses que les autres à consommer des produits pour améliorer leurs performances en vue des examens<sup>5</sup>.**

Graphique 12 : Addition du nombre de facteurs qui provoquent "souvent" du stress chez les étudiant-es, en fonction de la consommation de produits pour améliorer les performances en vue des examens.

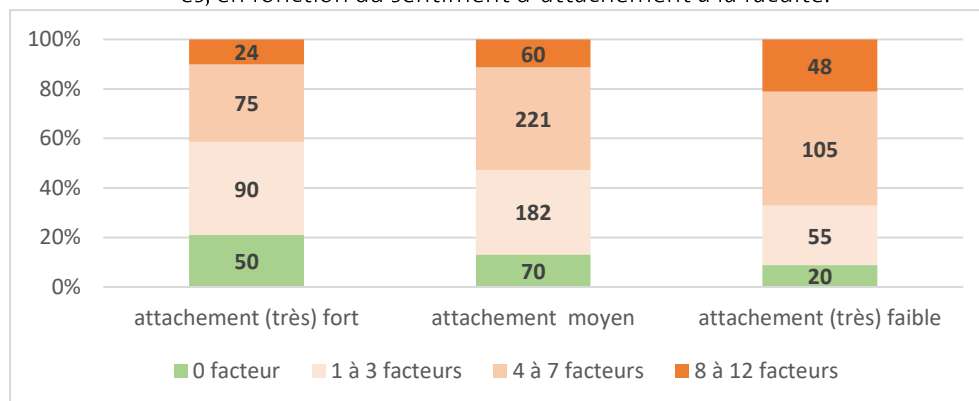


Source : Enquête longitudinale OVE 2022

<sup>5</sup> A noter que 11% des répondant-es consomment des produits dans le but de diminuer leur stress.

On note également un lien clair entre l'intégration des étudiant-es (traduit par le sentiment d'attachement à la faculté) et le cumul de facteurs de stress. **Les étudiant-es qui se sentent très attaché-es à leur faculté additionnent moins de facteurs de stress que les étudiant-es peu attaché-es.**

Graphique 13 : Addition du nombre de facteurs qui provoquent "souvent" du stress chez les étudiant-es, en fonction du sentiment d'attachement à la faculté.



Source : Enquête longitudinale OVE 2022

Plusieurs questions ont été posées aux étudiant-es afin d'identifier leur bien-être à l'UNIGE en termes d'inclusion. Les réponses données sont clairement associées au cumul de facteurs de stress.

Ainsi, comme le montre le tableau 3, **plus le nombre de facteurs provoquant "souvent" du stress est grand, plus la probabilité de donner un avis négatif sur les dimensions d'inclusion est grande<sup>6</sup>.**

Par exemple, les étudiant-es pour qui aucun facteur provoque "souvent" du stress, sont plus enclins à "*recommander l'UNIGE pour son cadre d'études*" que les étudiant-es pour qui de nombreux facteurs provoquent "souvent" du stress. Et aussi, les étudiant-es qui ont "*l'impression de ne pas être fait-e pour des études*" cumulent davantage de facteurs de stress que les autres.

Tableau 3 : Corrélation entre le nombre de facteurs de stress ressentis "souvent" et les facteurs d'inclusion à l'UNIGE<sup>7</sup>

Modalités de réponses : "pas d'accord du tout" à "tout à fait d'accord"	Nombre de facteurs de stress "souvent" ressentis
Vous recommanderiez l'UNIGE pour son cadre d'études	↘
Vous recommanderiez votre formation actuelle	↘
Vos études à l'UNIGE vous enthousiasment	↘
Vous vous sentez compétent-e dans votre rôle d'étudiant-e	↘
Vous pensez sérieusement à abandonner les études	↗
Vous avez souvent l'impression de ne pas être fait-e pour des études en dans les autres écoles	↗
Vous ne vous sentez pas soutenu par UNIGE bien-être psychique	
Vous ne vous sentez pas soutenu par UNIGE bien-être physique	
Vous vous sentez capable de faire face aux défis et obstacles étudiants	↘

Source : Enquête longitudinale OVE 2022

<sup>6</sup> Nous ne connaissons pas le lien de cause à effet. Chacune des variables peut influencer l'autre.

<sup>7</sup> La flèche descendante indique une association négative entre les deux variables. Cela veut dire que plus le nombre de facteurs de stress ressentis souvent augmente, plus l'étudiant-e tend à répondre dans la direction de "pas d'accord du tout". La flèche montante indique une association positive entre les deux variables. Plus le nombre de facteurs de stress ressentis augmente souvent, plus l'étudiant-e tend à répondre dans la direction de "tout à fait d'accord".